

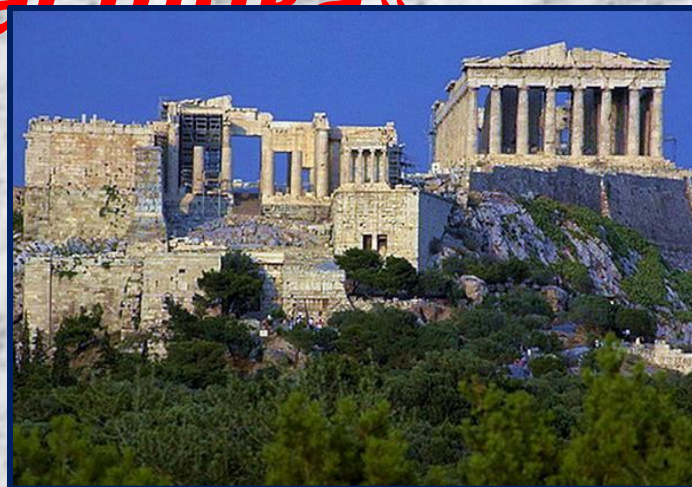
Bessonova
Anyra

Гимнастика

Происхождение слова

«Гимнастика»

Слово **«гимнастика»** произошло от греческого **«гимнасио»**, что означает: тренирую, упражняю. В любом виде спорта есть элементы гимнастики. Само название и чёткую структуру гимнастика получила в **Древней Греции**.



Происхождение слова

«Гимнастика»

В то время гимнастикой называли практически все физические упражнения. Она помогала приобрести силу, развить гибкость,

ловкость,

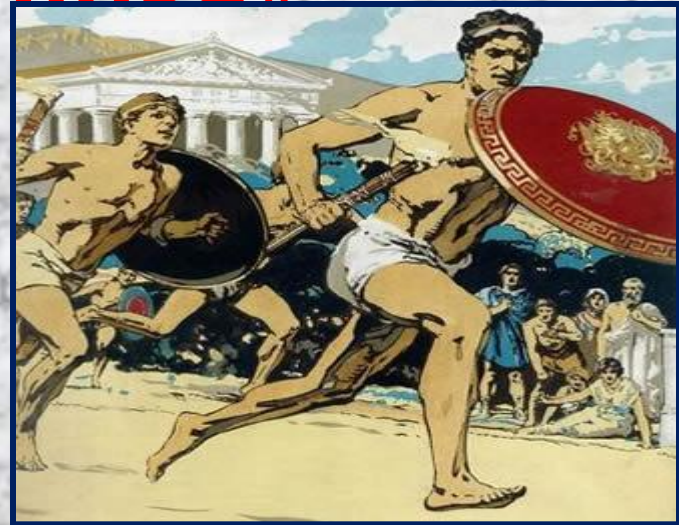
выносли-

Сейчас гимнастику выделяют

как отдельный вид спорта.

Гимнастика является важнейшим направлением физической культуре, с помощью которой возможно развитие всех физических

качеств.



Происхождение слова

«Гимнастика»

Гимнастика -

система методически проводимых приемов движения тела и частей его (физических упражнений) с целью укрепления организма и достижения определенных результатов.



Гимнастика

Спортивная

Художественная

Мужская

Женская

Мужская

Женская



Спортивная

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.



В современной программе гимнастического многоборья:
для женщин — на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

История Спортивной

Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во 2-й половине XIX века в ряде стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений. Первые состязания в России состоялись в 1885 году в Москве.



1954 г.

**В 1881 году создана
Международная
федерация гимнастики.**

С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр, с 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины.

С 1903 года проводятся чемпионаты мира (до 1913 — раз в 2 года, с 1922 — раз в 4 года), с 1934 в чемпионатах участвуют женщины.

В 1-й половине XX века наибольших успехов в Олимпийских играх и чемпионатах мира добились гимнасты Чехословакии, Италии, Франции, Швейцарии, Германии,



Разновысокие брусья



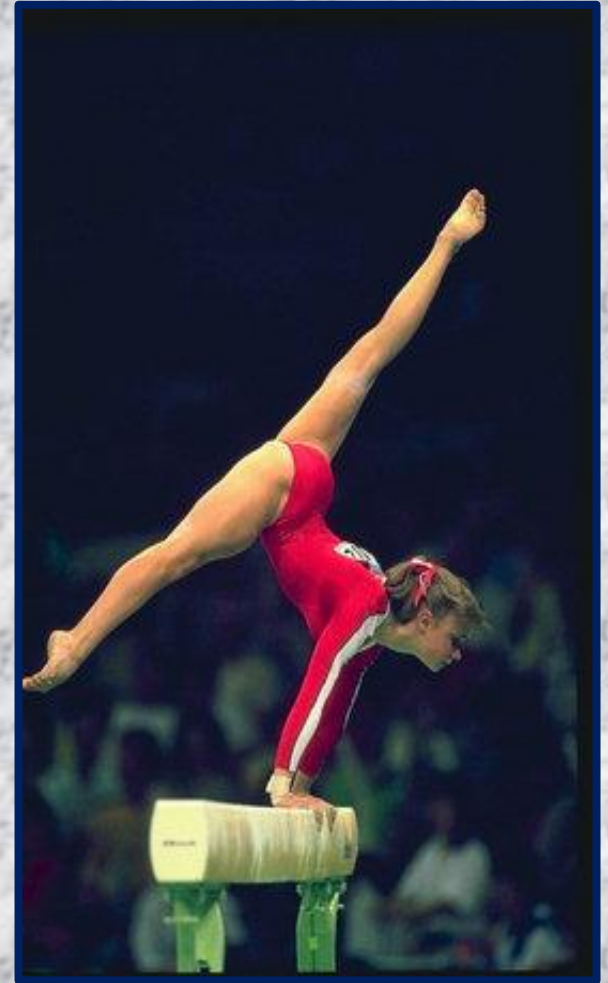
Разновысокие брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья.



Бревно



Бревно — один из снарядов в спортивной гимнастике, горизонтальный брус длиной **5 метров** и шириной **10 сантиметров**, поставленный на высоте **125 сантиметров**. Снаряд покрыт кожей или замшей.



Опорный прыжок (женщины)

При исполнении опорного прыжка спортсмен **разбегается по дорожке**, затем **отталкивается** при помощи специального наклонного пружинящего мостика и **совершает прыжок**, в ходе которого он должен произвести **дополнительное отталкивание от снаряда** (гимнастический конь или специальный снаряд).



В ходе прыжка спортсмен совершает **дополнительные акробатические элементы в воздухе** (сальто, пируэты, вращения). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется **качеству приземления**.

Опорный прыжок (мужчины)



Вольные упражнения



Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. В женских соревнованиях судьи учитывают уровень хореографической подготовки.

Вольные упражнения

(для мужчин)



Вольные упражнения входят в программу как женских, так и мужских турниров. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. У мужчин на вольных упражнениях гимнаст должен включить в свою комбинацию элементы из различных структурных групп. Всего таких групп 4 плюс соскок (соскоком на вольных упражнениях считается заключительная акробатическая диагональ).

Упражнения на коне



Конь — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на коне входят в программу **мужских** соревнований, кроме того, конь может использоваться в качестве снаряда для опорного прыжка.

Упражнения на кольцах



Кольца — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на кольцах входят в программу мужских соревнований.

Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.



Параллельные брусья

Параллельные брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. У женщин используются разновысокие брусья.

Брусья — снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые и позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп.



В комбинацию гимнаста могут входить статические положения — угол, стойка на руках, элементы над и под жердями, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.

Перекладина



Перекладина или **турник** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на перекладине входят в программу мужских соревнований. Перекладина — штанга из стали, закреплённая на вертикальных стойках и зафиксированная при помощи стальных растяжек.



История художественной

гимнастики

Художественная гимнастика — сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.



В апреле 1941 года, был организован и проведен первый чемпионат по художественной гимнастике. Гимнастки начинают выезжать за пределы СССР с показательными выступлениями в Бельгию, Францию, ФРГ. После этого художественная гимнастика была признана Международной федерацией гимнастики видом спорта. В 1960 году в Софии проводится первая официальная международная встреча: Болгария - СССР - Чехословакия, а спустя 3 года Будапеште проходят первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.

Художественная

гимнастика

Художественная гимнастика

— вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

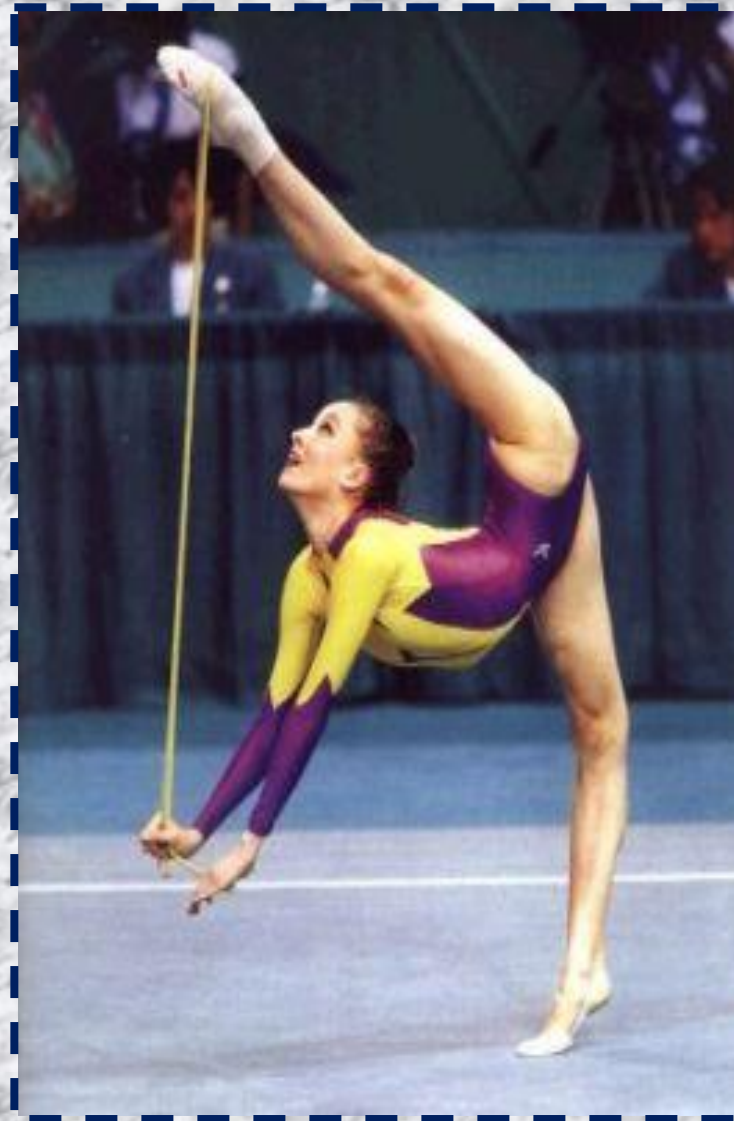
предметы



В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов или один

ВИД.

Скакалка



Обруч



Мяч



Булава



Лента

