

Гимнастика

Выполнила ученица 10 «Д» класса

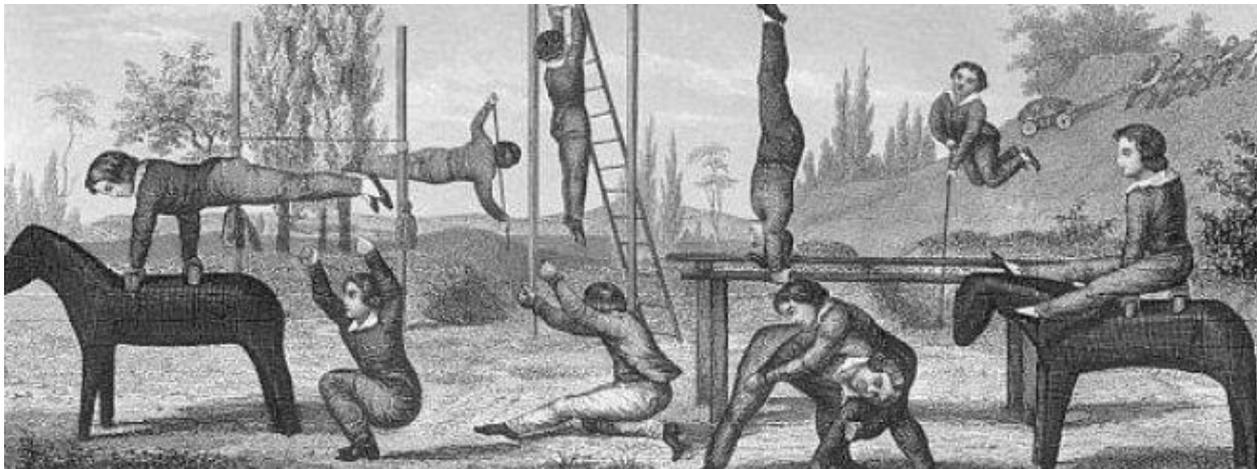
Мальякова Анна

Гимнастика в древности и в средние века

Процветала гимнастика у греков. Для занятий существовали специальные здания – гимназии. Термин «гимнастика» появился в 8 веке до нашей эры. У римлян такой спорт существовал только для надобностей военной службы. Возникло ремесло атлетов и гладиаторов. Римляне использовали акробатические упражнения, которые достигли высокого технического уровня благодаря странствующим артистам-акробатам.

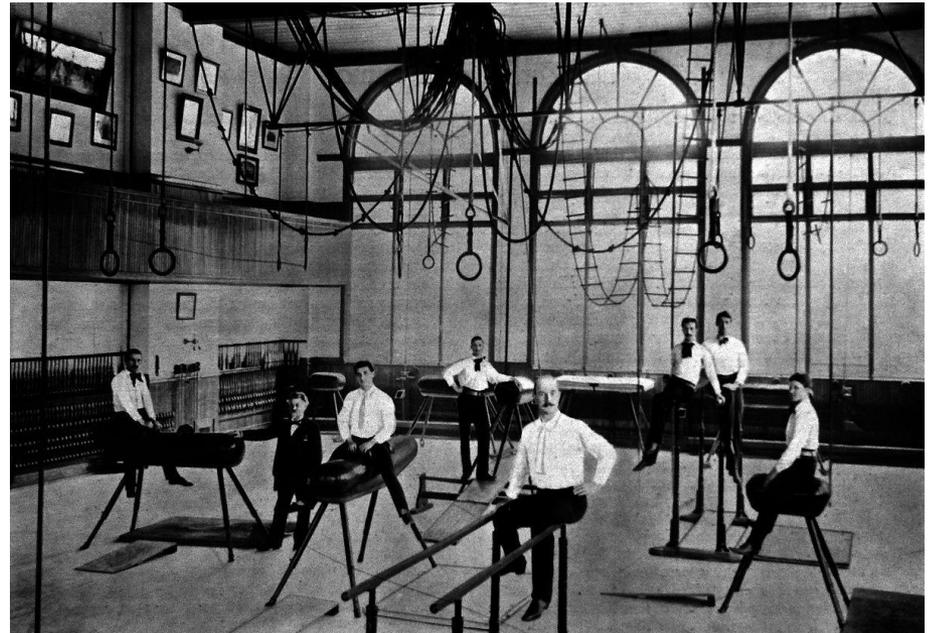


В эпоху Ренессанса во всех крупных городах стали создаваться системы физического воспитания. Деятели того времени называли гимнастику отличным средством укрепления здоровья, духа и гармоничного развития человека. Временем формирования первых элементов гимнастики спортивной в Европе можно считать 16-17 века. Популярны были виды гимнастики: акробатические упражнения, сложные прыжки, лазание по канату и т. п.



Зарождение и развитие современной спортивной гимнастики

Родиной современной гимнастики спортивной стала Германия. В конце 18 - начале 19 века немецкий педагог Фридрих Людвиг Ян основал в Европе первую школу гимнастики. Последователями Германии стали Швеция, Франция и Чехия. В шведской гимнастике было уделено место вольным упражнениям и соревнованиям. Начиная с середины 19 века, гимнастика становится общепризнанным спортом не только в Европе, но и в Америке.



В 19 веке стали создаваться международные спортивные федерации. Не только гимнастика спортивная была объектом их внимания, но и развитие «спорта для всех». В 1859 г. были предприняты попытки возрождения Олимпийских игр. Так началась история возникновения гимнастики, как вида спорта. Спортсмены мерялись силой, соревновались в упражнениях. Олимпийские спортивные виды гимнастики включают следующие дисциплины:

- мужская и женская гимнастика спортивная;
- прыжки на батуте;
- художественная гимнастика.



Наши дни

Сейчас гимнастика является одним из самых популярных видов спорта и физической культуры.

К спортивным видам гимнастики относятся:

- спортивная,
- художественная,
- акробатическая,
- командная,
- аэробная гимнастика.



Спортивная гимнастика



Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе Олимпийских игр с 1896 года. Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

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).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи), или один вид (пять мячей, пять пар булав).

Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.



Акробатическая гимнастика

Акробатические упражнения делятся на три группы:

- 1. Акробатические прыжки — перекаты, кувырки, перевороты, сальто. В различных соединениях они выполняются на акробатической дорожке, на снарядах (батут, качели) и с трамплина.
- 2. Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравнивании: парные и групповые — стойки, стояния, седы, поддержки.
- 3. Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров.



Командная гимнастика

Командная гимнастика зародилась в Скандинавии. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года.

Соревнование команд, клубов состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12 человек. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательльно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.



Аэробная гимнастика

Это соревновательный вид спорта, восходящий к традиционной аэробике, в котором под музыку выполняются сложные, высокоинтенсивные модели движений и элементы различной сложности. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.



Глоссарий

- **Акробатика** – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.
- **Гибкость** – это способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой. Гибкость помогает осваивать сложные физические упражнения и избежать травм.
- **Гимнастика** – это система специальных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, физического развития, совершенствования двигательных способностей человека.

