

# Гимнастика

Пк-192(д)-Ковальская Валерия

Гимнастика – универсальный комплекс упражнений, отличающийся простотой и доступностью. Занятия гимнастикой способствуют здоровому образу жизни. Гимнастика – вид спорта, который улучшает не только физическое здоровье, но и эмоциональное состояние.



# История возникновения и развития спортивной гимнастики

Самостоятельные гимнастические элементы возникли задолго до н. э. В древнем Китае большое внимание уделяли развитию равновесия и растяжкам. В Древней Греции гимнастику называли физической культурой. Гомер и Платон, несмотря на то, что были оппонентами в философских вопросах, сходились на мнении, что заниматься гимнастикой полезно и для физического, и для умственного здоровья. У греков разновидностями гимнастики как физической культуры были борьба, атлетика, езда верхом, бег плавание и др.

Гимнастика имеет многовековую историю. Учитывая, что сегодня понятие «здоровый образ жизни» становится все более насущным, а государство разрабатывает множество программ по развитию спорта «для всех», у гимнастики большое будущее и широкие перспективы.

# Гимнастика в древности и в средние века

Особенно процветала гимнастика у греков. Для занятий существовали специальные здания – гимназии. Термин «гимнастика» появился в период расцвета эллинской культуры в 8 веке до нашей эры. У римлян такой спорт существовал только для надобностей военной службы. Возникло даже отдельное ремесло атлетов и гладиаторов. Римляне использовали акробатические упражнения, которые в то время достигли высокого технического уровня благодаря странствующим артистам-акробатам, которые были популярны среди народа.

В процессе перехода к новой экономической формации, феодализму, гимнастика была забыта. Изменился идеал человека. Под влиянием теологии во всех учебных заведениях отменили занятия физическими упражнениями, а детские игры, отвлекающие от размышлений, называли источником греха.

В эпоху Ренессанса во всех крупных городах стали создаваться системы физического воспитания. Деятели того времени называли гимнастику отличным средством для 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 первое в Европе гимнастическое общество и основал первую школу гимнастики. В Англии гимнастика была в пренебрежении. Физического развития добивались греблей, верховой ездой, беганием. 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 конце 19 века стали создаваться международные спортивные федерации. Не только гимнастика спортивная была объектом их внимания, но и развитие «спорта для всех». Олимпийские спортивные виды гимнастики включают следующие дисциплины:

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

К неолимпийским разновидностям спорта относятся:

- ⦿ спортивная аэробика;
- ⦿ прыжки на акробатической дорожке;
- ⦿ спортивная акробатика.

Многообразие гимнастических упражнений и накопленный опыт их применения для решения различных педагогических задач послужили основой для выделения относительно самостоятельных разновидностей гимнастики:

- ⦿ основная (для школьников и студентов);
- ⦿ профессионально-прикладная (профессиональная, военная, спортивная ориентация);
- ⦿ атлетическая (силовой характер);
- ⦿ оздоровительная (бытовые и производственные формы);
- ⦿ лечебная (корректирующая и восстанавливающая).

Сейчас гимнастика трансформируется в новые ее разновидности:

- ⦿ танцевальная;
- ⦿ мужская художественная;
- ⦿ семейная;
- ⦿ гармоническая;
- ⦿ эстетическая;
- ⦿ чирлидинг и т. д.

Зарождение новых видов гимнастики связано с синтезированием упражнений. Базируясь на спортивных разновидностях гимнастики, ее новые виды ориентируются не только на спортивные достижения, но и на возможность участия гимнастов в праздниках, фестивалях, показательных выступлениях.

# Чем полезна гимнастика

1. Ускоряет обмен веществ и предотвращает ОРВИ. Умеренные занятия повышают иммунитет, помогают организму бороться с простудой и сбросить лишние килограммы.
2. Повышает работоспособность и ведет к успеху. Гимнастика – заряд жизненной энергии. Она помогает продуктивнее работать, лучше мыслить, справляться со стрессом.
3. Понижает утомляемость. Регулярные тренировки подстегивают выработку серотонина, дофамина, не дающих почувствовать усталость.
4. Является натуральным обезболивающим. Упражнения способствуют выработке гормонов счастья, которые являются натуральным обезболивающим.
5. Повышает сексуальность. Занятия гимнастикой способны настроить женщину на сексуальный лад благодаря тому, что улучшается кровоснабжение всего тела.
6. Улучшает работу сердца. Накачивая кровь в мышцы, сердце тоже тренируется, укрепляются стенки сосудов, нормализуется давление.
7. Выводит из организма шлаки. Усиливается кровоснабжение кожи и внутренних органов, лимфатическая система избавляется от вредных накоплений. Учащенное дыхание и потоотделение способствуют детоксикации организма.
8. Помогает найти новых друзей. Человек присоединяется к сообществу людей-единомышленников, для которых естественное движение – норма жизни. Можно делиться своими достижениями с другими, чтобы расти и развиваться, найти новых единомышленников и новые интересы.
9. Избавляет от депрессии. Гимнастика положительно влияет на процессы в головном мозге, двигательная активность повышает настроение. В ответ на физическую нагрузку мозг начинает вырабатывать вещества, которые являются антидепрессантами.
10. Обеспечивает здоровый сон. Умеренные нагрузки не перебьют сон, а люди, ведущие малоподвижный образ жизни, страдают бессонницей.

# Правила спортивной гимнастики

Среди мужчин и женщин победителя определяют на отдельных снарядах как в командном зачете, так и в абсолютном первенстве. Правила спортивной гимнастики предполагают, что спортсменам предоставляется одна попытка на выполнение одного упражнения, кроме опорного прыжка для женщин.

Каждый из спортсменов сам определяет программу выступления с учетом требований к каждому типу упражнения и его сложности.

Соревнования проводятся на 7 снарядах. В выступлениях могут присутствовать комбинации из кувырков, сальто, шпагата, стойки и тому подобное.

Судьи оценивают не только сложность программы, но и отдельные ее элементы, уверенность и чистоту выполнения. Важно не забывать про артистизм и композицию.

Время выступления ограничено:

мужчины – 1 минута 10 секунд;

женщины – 1,5 минуты.

Набирающий после оценки судей наибольшее количество очков становится победителем.





## Правила судейства в спортивной гимнастике

Выступления на соревнованиях оценивают главный судья и восемь судей, каждый отвечает за свой снаряд.

Судьи разбиты на 2 группы. Двое оценивают сложность элементов гимнастики и композицию, а шесть других – технику выполнения. Оценка производится по 10-бальной системе. Из оценки, выставленной первой группой судей, вычитаются очки:

0,1 балла за небольшую погрешность;

до 0,4 балла за грубую ошибку;

0,5 балла за падение со снаряда;

0,4 балла (за страховку ассистента).

Правила предполагают снижение оценки за заступ за ковер и несоблюдение лимита.

Общая оценка выставляется группой судей, оценивающих сложность представленной программы. За технику исполнения каждый судья выносит оценку индивидуально. Не учитывается лучшая и худшая, а из оставшихся четырех выводится средний результат.

