

ГИМНАСТИКА

Выполнила:

Студентка группы ПК – 191

Лавор Алена

Гимнастика

```
graph TD; A[Гимнастика] --> B[Спортивная]; A --> C[Художественная]; B --> D[Мужская]; B --> E[Женская]; C --> F[Мужская]; C --> G[Женская];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top level is the word 'Гимнастика' (Gymnastics) enclosed in a dotted-line rounded rectangle. Two orange arrows point downwards from this box to two intermediate boxes: 'Спортивная' (Sportive) on the left and 'Художественная' (Artistic) on the right, both also in dotted-line rounded rectangles. From the 'Спортивная' box, two orange arrows point to 'Мужская' (Men's) and 'Женская' (Women's) boxes. Similarly, from the 'Художественная' box, two orange arrows point to 'Мужская' (Men's) and 'Женская' (Women's) boxes. All four bottom-level boxes are also enclosed in dotted-line rounded rectangles.

Спортивная

Художественная

Мужская

Женская

Мужская

Женская

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА



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

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



ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ



- 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.

- 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, Финляндии, Венгрии, Югославии, США.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ



- **Международная федерация гимнастики** (фр. *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)* или англ. *International Federation of Gymnastics (IFG)*) — федерация гимнастических видов спорта. **Основана 23 июля 1881 года в городе Льеж (Бельгия)**, что делает её старейшей международной спортивной федерацией. Первоначально названная Европейской Гимнастической Федерацией, организация включала три страны-члена: Бельгию, Францию и Нидерланды, пока в 1921 в неё были допущены и не европейские страны. Тогда она и получила своё современное имя.

- Федерация разрабатывает регламенты выступлений, которые определяют правила оценки выступлений гимнастов.

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**.



ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ЖЕНЩИНЫ)



- 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 (МУЖЧИНЫ)

- 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).



ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (МУЖЧИНЫ)



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.

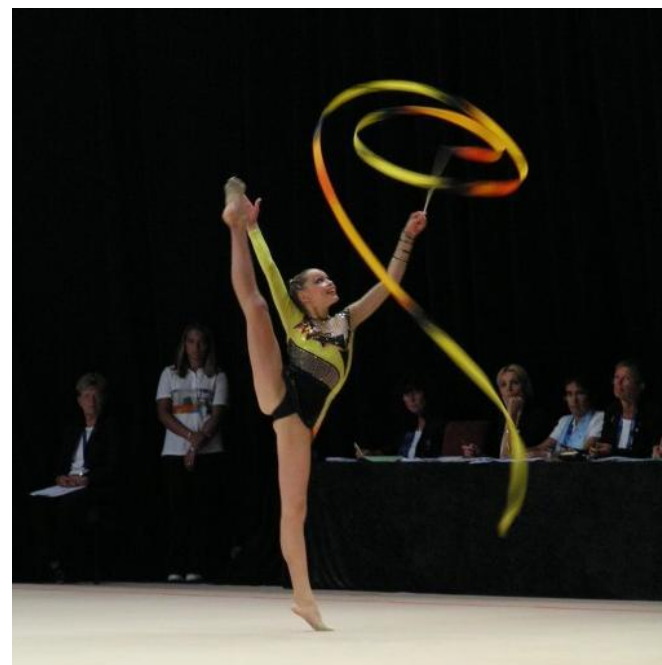
ПЕРЕКЛАДИНА



- **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.

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 или один вид.

ИСТОРИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ



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

В **1913** году в Ленинградском институте физической культуры имени Лесгафта была **открыта высшая школа художественного движения.** 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 в Будапеште проходят **первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.**

СКАКАЛКА



ОБРУЧ



ЧЯМ



БУЛАВЫ



ЛЕНТА



ВЫДАЮЩИЕСЯ ГИМНАСТЫ И

ГИМНАСТКИ

- **Алина Маратовна Кабаева** (12 мая 1983, Ташкент) — выдающаяся российская гимнастка, заслуженный мастер спорта России (тренер — Ирина Винер), общественный деятель. **Победительница XXVIII Олимпийских игр 2004 года в Афинах. Бронзовый призёр XXVII Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Двукратная абсолютная чемпионка мира. Пятикратная абсолютная чемпионка Европы. Шестикратная абсолютная чемпионка России.**



Евгения Олеговна Канаева (род. 2 апреля 1990, Омск, СССР) — российская спортсменка, **олимпийская чемпионка** по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье, заслуженный мастер спорта России

ВЫДАЮЩИЕСЯ ГИМНАСТЫ И ГИМНАСТКИ

- Алексей Юрьевич Немов (родился 28 мая 1976 года в пос. Барашево, Мордовия, СССР) — знаменитый российский гимнаст, 4-кратный олимпийский чемпион.
- Чемпион ОИ 1996 в опорном прыжке и командном первенстве; 2000 в многоборье и в упр. на перекладине. Серебр. призер ОИ 1996 в многоборье, 2000 в вольных упр. Бронз. призер ОИ 1996 в вольных упр., на коне и перекладине, 2000 в упр. на коне, на брусках и в командном первенстве. Участник ОИ 2004. ЧМ 1997, 1999 в вольных упр., 1999 в упр. на коне, 1995 и 1996 в опорных прыжках. Серебр. призер ЧМ 1996 в упр. на брусках, 1994, 1999 в командном первенстве. Бронз. призер ЧМ 1994 в упр. на брусках, 1996 на коне, 1997 в командном первенстве. ЧЕ 1998, 2000 в вольных упр., 1994 в упр. на брусках, 2000 в командном первенстве. Награжден орденом Мужества (1997). Лауреат премии "Слава" 2005 в номинации Фэйр Плэй.



Антон Сергеевич Голоцуцков (28 июля 1985) Северск, Томская область, СССР) — российский гимнаст, двукратный бронзовый призер летних Олимпийских игр 2008 года, обладатель Кубка России 2007 года в вольных упражнениях, многократный чемпион Европы.

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО: ГИБКОСТЬ

- Гибкость как физическое качество - это способность выполнять движения в суставах с большой амплитудой.
Следует различать гибкость активную и пассивную.
- Под активной понимается гибкость, которая проявляется в движениях за счет собственных мышечных усилий. При использовании силовых упражнений с большой амплитудой движений активная гибкость улучшается.
- Пассивная гибкость выявляется путем приложения дополнительных усилий (отягощение или усилия партнера).

Для развития гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

- выполнение активных свободных движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, наклон туловища вперед до отказа;
- многократное растягивание мышц или повторные пружинящие движения, например пружинящие наклоны туловища в стороны, вперед, назад;
- использование инерции движения части тела, например махи ногой (вперед, назад, в сторону); этот способ менее эффективен для развития гибкости, чем другие, что обусловлено кратковременностью растягивания мышц, связок и сухожилий и отсутствием существенных силовых напряжений;
- активная помощь партнера, например партнер руками нажимает на лопатки сидящему.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

!!!