

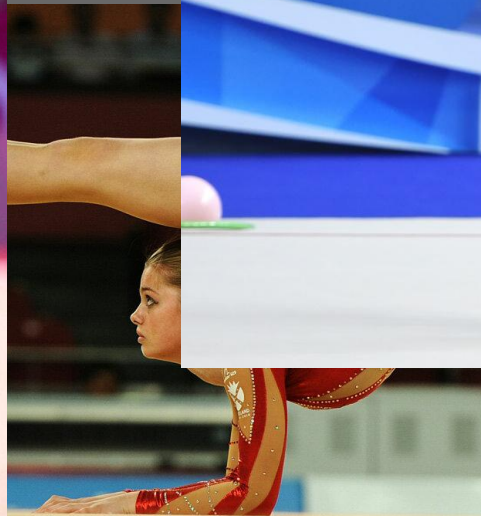
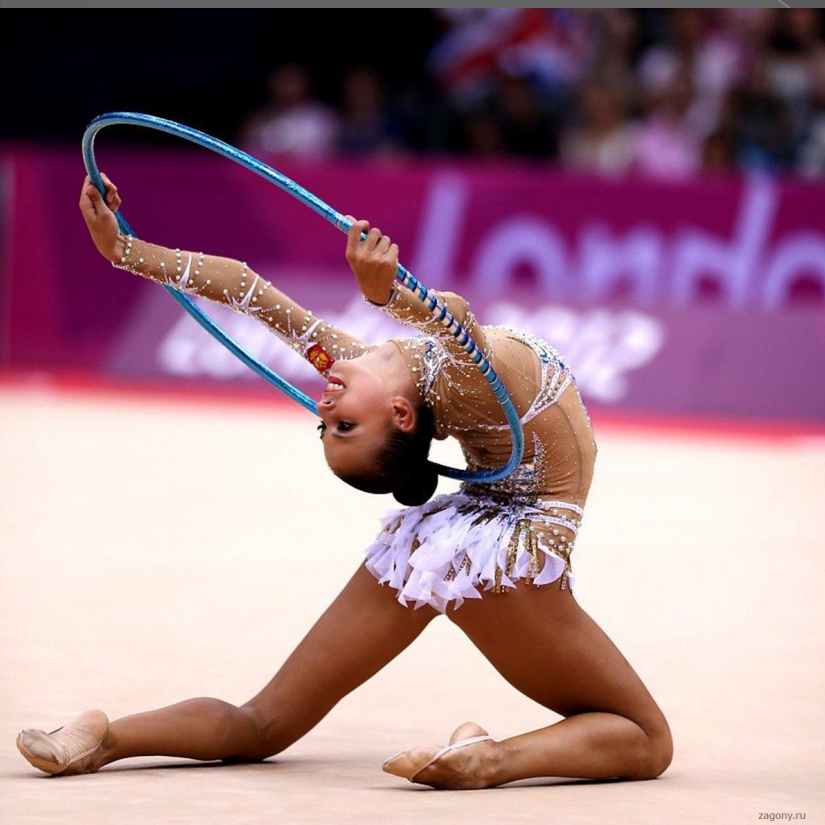
Возникновение и развитие ГИМНАСТИКИ



Презентацию подготовила студентка
группы 2ПСО-12 Назарова Елизавета

Гимнастика – это...

- Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования.



История возникновения

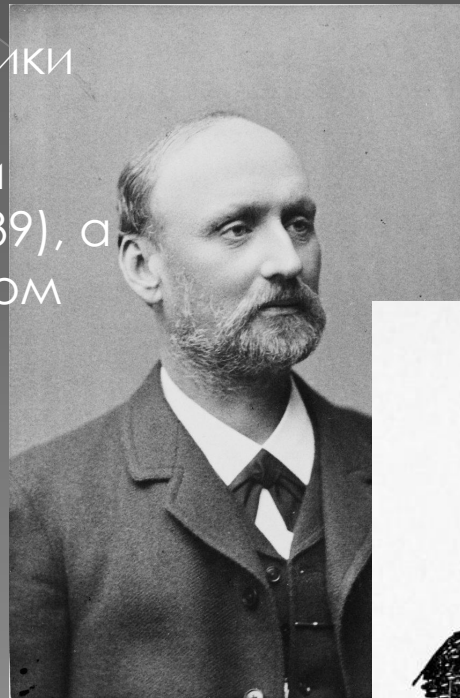
- Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания - бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах, включавшиеся в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет. После падения Римской империи, в средние века, когда господствовало мракобесие и схоластика, аскетизм, достижения античной культуры и искусства, в том числе и гимнастика, были забыты.

С утверждением на рубеже XIV-XV вв. гуманизма - направления общественной мысли, характеризующегося защитой достоинства и свободы личности начинается обращение к культурному наследию античности. В систему воспитания постепенно внедряется физическое воспитание - гимнастика. Значительную роль в ее возрождении сыграло сочинение итальянского врача Иеронима Меркуриалиса (1530-1606) "Об искусстве гимнастики", взгляды на воспитание французского писателя, автора романа "Гаргантюа и Пантагрюэль" Франсуа Рабле (1494-1553), швейцарского педагога Песталоцци (1746-1827), французского философа-просветителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чешского педагога Яна Амоса Каменского (1592-1670).

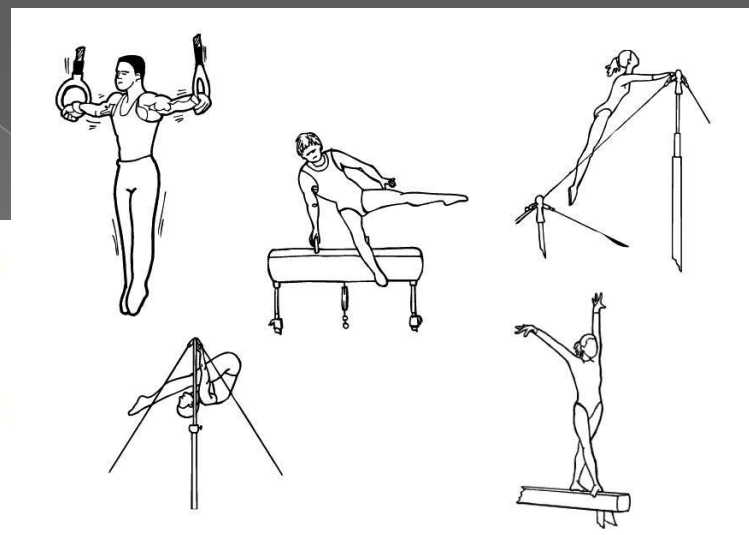
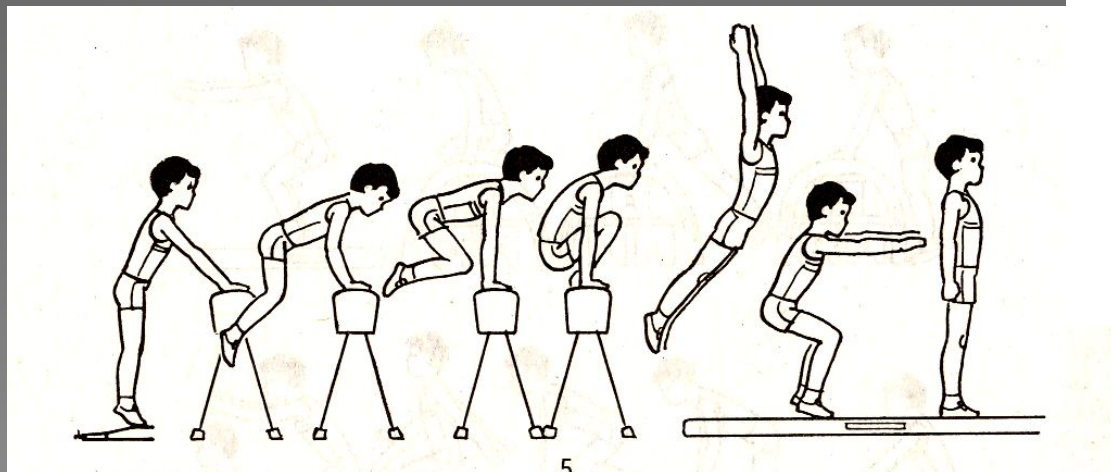
Второе рождение гимнастики

- В конце XVIII - начале XIX вв. в Германии в педагогике под влиянием идей гуманистов сложилось течение филантропистов. В созданных ими школах - филантропинах - важное место заняла система физического воспитания - гимнастика, которую разработали и преподавали Г. Фит (1763-1836), И. Гутс-Мутс (1759-1839). Завершил создание системы немецкой гимнастики Ф. Л. Ян (1778-1852), разработавший гимнастическую систему, названную "турнен", и обогатившую немецкую гимнастику упражнениями на перекладине (турнике), кольцах, брусках и коне.

Оригинальные системы гимнастики были созданы: во Франции Ф. Аморосом (1770-1847), в Швеции (шведская) П.-Г. Лингом (1776-1839), а в Чехии (сокольская) - Мирославом Тыршем (1832-1884).



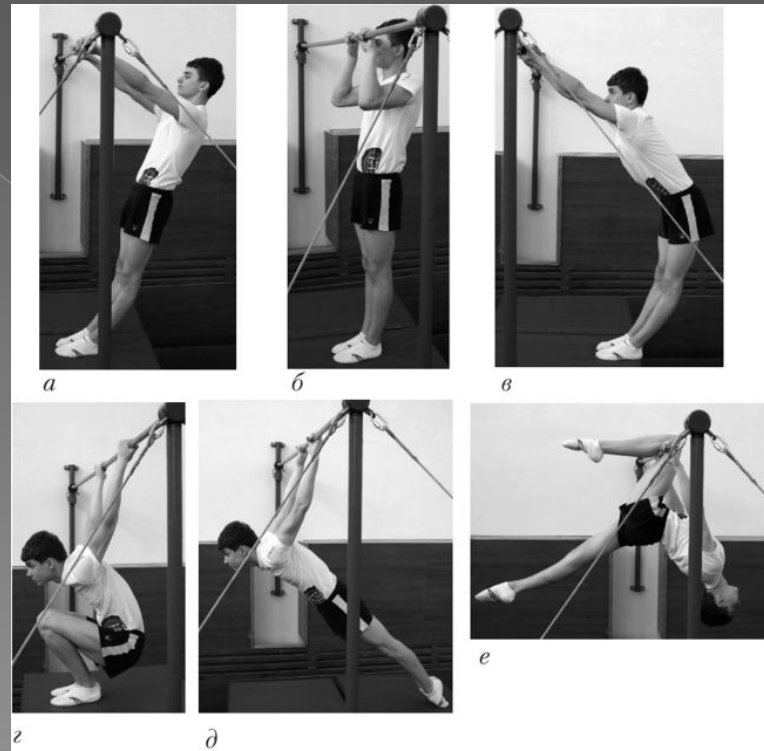
- С первых Олимпийских игр основу соревнований гимнастов составляли упражнения на гимнастических снарядах: коне, кольцах, брусьях, перекладине и в опорных прыжках, а с 1932 г. (Лос-Анджелес, США) и в вольных упражнениях. Однако, отдавая дань гимнастике - системе физического воспитания, и в зависимости от содержания гимнастики в стране-организаторе Олимпийских игр, в программу соревнований включались дополнительные упражнения, служившие разносторонней физической подготовке - лазание по канату, спринтерский бег, прыжки в высоту, длину и с шестом, толкание ядра. На Олимпийских играх разыгрывается командное первенство, первенство в многоборье и первенство по отдельным видам многоборья.



Спортивные виды гимнастики

- Спортивная гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* - упражняю, тренирую), 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 зачете (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.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.



Правила

- Как у мужчин, так и у женщин победители соревнований определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете. Во всех видах, кроме опорного прыжка у женщин, спортсменам предоставляется только по одной попытке. В опорном прыжке у женщин подсчитывается средний балл по результатам двух попыток.
- Каждый спортсмен сам определяет программу своих выступлений, она должна удовлетворять требованиям относительно типа и сложности упражнений.



Программа соревнований и снаряды спортивной гимнастики

Обычно соревнования по спортивной гимнастике проводятся на 7 снарядах:

Упражнения на брусьях. Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком.

Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками. Правильное название женских гимнастических брусьев — разновысокие.





- Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и полторы минуты у женщин.

- Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

Упражнения на кольцах представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком.



- Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.

Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.



Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

