

# \* Виды гимнастики

Выполнила ученица 6 в  
Ажгирей Анастасия

- \* Художественная. Спортсмены выполняют различные упражнения под музыку. Допускается использование таких предметов: ленты, мяча, обруча и др. Этот вид гимнастики развивает отличную гибкость, координацию, а также улучшает состояние всех мышц.
- \* Спортивная. Спортсмены соревнуются на определенных снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. Виды снарядов спортивной гимнастики: вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина и бревно.
- \* Командная. Соревнования проводятся среди женщин, мужчин, а также в смешанных командах, в которых может находиться от 6-ти до 12-ти человек. Родиной этого направления является Скандинавия.

## \* Виды гимнастики

— 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.

## \* Спортивная ГИМНАСТИКА

\* Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н. э. Однако гимнастические упражнения культивировались ещё в древнем мире. Ещё за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берёт своё начало в том далеком времени. Из различных исторических источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян и др. 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 второй 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.

# \* История спортивной гимнастики

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

# \*Художественная ГИМНАСТИКА

- \* В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. В 1945 — создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в 1963 в федерацию СССР. В конце 1940-х годов разработаны классификационная программа и правила соревнований. А дальше развитие этого вида спорта протекало с необычайной быстротой, охватывая все большее число юных участниц.
- \* С 1949 ежегодно проводятся чемпионаты СССР, с 1964 — соревнования на Кубок СССР по художественной гимнастике, с 1966 — всесоюзные детские соревнования. Первой чемпионкой СССР в 1949 в Киеве стала Любовь Денисова (тренер Ю. Шишкарева). И в 1954 году появляются первые мастера спорта. Гимнастки начинают выезжать за пределы СССР с показательными выступлениями в Бельгию, Францию, ФРГ, Чехословакию, Югославию.
- \* 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 7-8 декабря 1963 года в Будапеште проходят первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.
- \* Подводя итоги, было обнаружено, что участие принимали гимнастки не только из Европы, и тогда было принято решение считать эти соревнования первым чемпионатом мира, а его победительницу — москвичку Людмилу Савинкову — первой чемпионкой мира по художественной гимнастике. В Будапеште соревнования проводились по правилам, принятым в СССР, но только по произвольной программе.

# \* История художественной гимнастики

- впечатляющий вид спортивных соревнований. соревнование команд - клубов и состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. В нем гимнасты выступают по трем дисциплинам: Вольные упражнения, которые включают элементы танца и хореографии, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов - от 6 до 12.

## **Командная гимнастика**

- \* Дополнительная гимнастическая программа, которая выполняется на гимнастическом ковре под музыку. Они показывают хорошую и гладкую работу команды и выразительное представление. Вольные упражнения - единство, которое состоит главным образом из гимнастических элементов. Выбор элементов должен удовлетворять уровню и зрелости команды так же как и музыка.
- \*
- \* Подходящая и хорошая техническая работа, должным образом связанные движения, уверенность в выполнении и синхронизации так же как выразительном представлении преследуется.
- \*
- \* Этот вид соревнований очень популярен, поскольку итоговое место часто определяются точностью этой дисциплины. Все члены команды участвуют в Вольных упражнениях.

## **\* Вольные упражнения командной гимнастики**