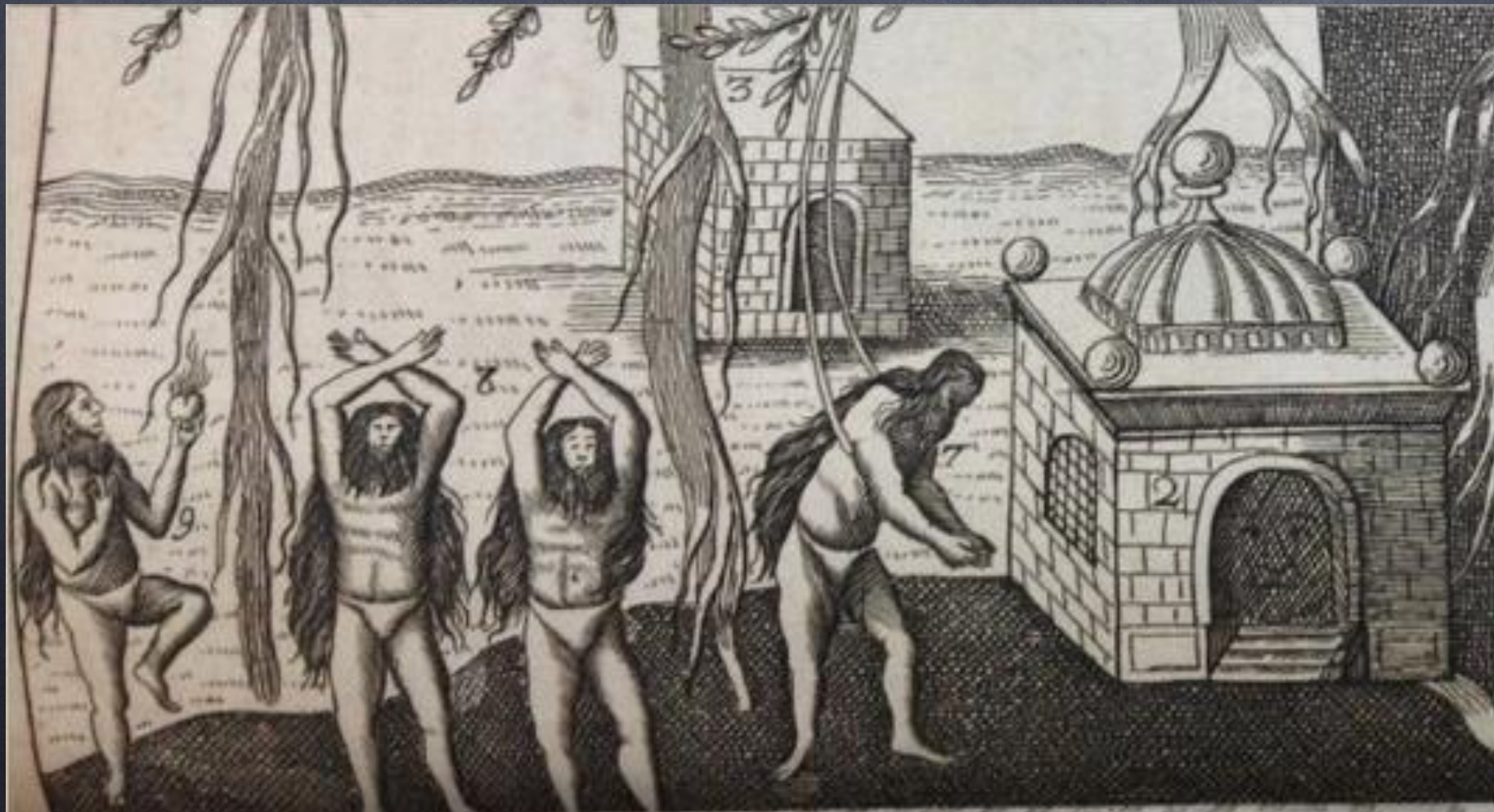


ГИМНАСТИКА

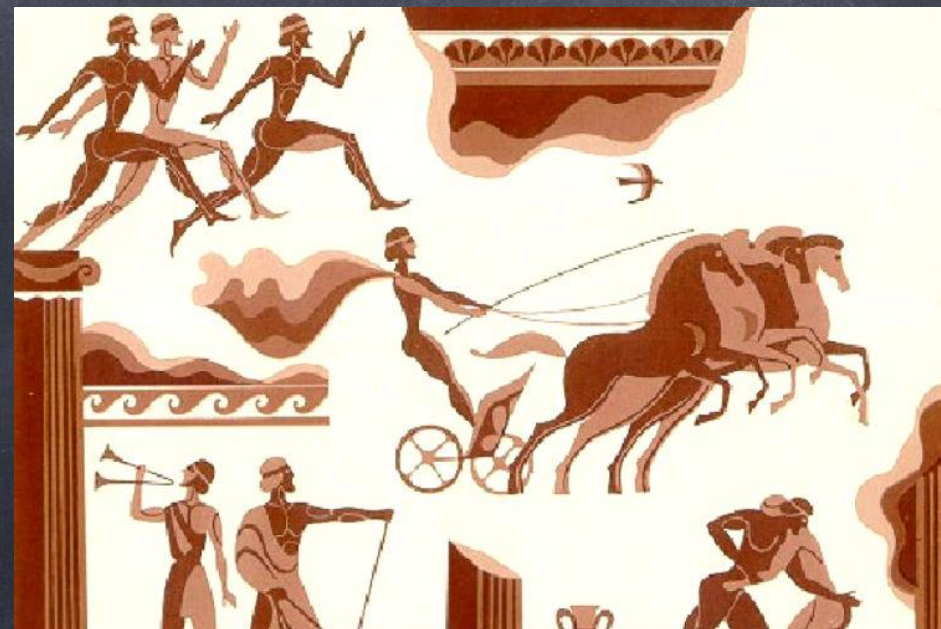
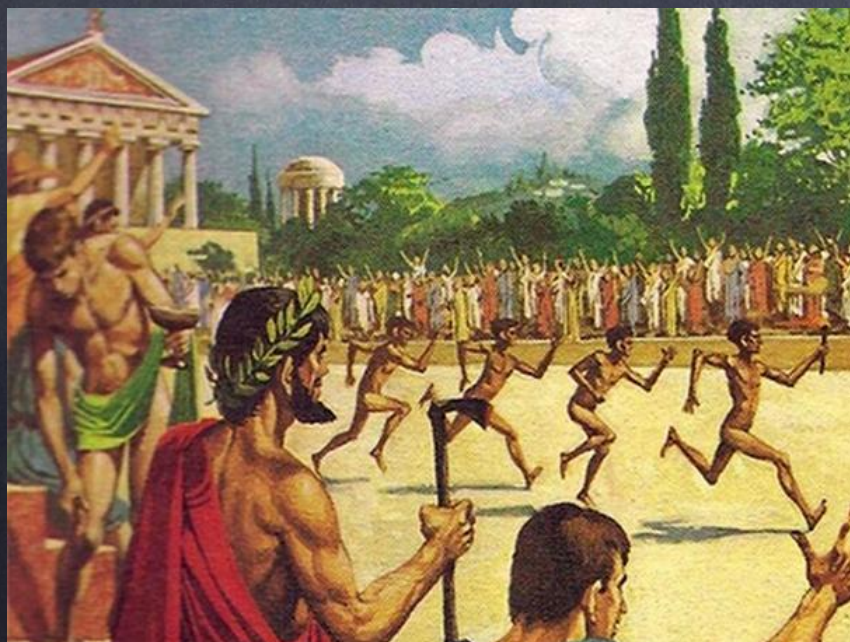


Гимнастика (от греческого «гимназо» — обучаю, тренирую) — система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, — служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования.

Впрочем, существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого «гимнос» — обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными.



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.



ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ

Гимнастика как вид спорта и цельная система физического воспитания зародилась в Древней Греции. О благотворном влиянии регулярных занятий гимнастикой на гармоничное развитие личности писали и говорили Гомер, Аристотель и Платон. В XVIII - начале XIX вв. в Германии формируется система физвоспитания, в основу которой была положена гимнастика. Зачинателем немецкого гимнастического движения стал Ф. Л. Ян. Он значительно расширил « гимнастическую область » и изобрел новые упражнения и снаряды (включая перекладину и брусья), заложив тем самым основы современной спортивной гимнастики. В 1811 Ян открыл первую гимнастическую площадку (недалеко от Берлина), а пять лет спустя опубликовал - вместе с одним из своих учеников Е. Айзелемом - книгу Немецкая гимнастика : в ней содержались описания основных упражнений и необходимые методические рекомендации. Приблизительно к этому времени относятся и первые публичные выступления гимнастов.

Непросто установить, когда гимнастика, система физического воспитания, стала видом спорта. Известно, что в 1817 г. 80 учеников Ф. Амороса провели публичные состязания в Париже, что в Греции, в Афинах, начиная с 1859 г., не раз предпринимались попытки возродить античные Олимпийские игры, и проводились соревнования по многим видам физических упражнений и гимнастике. Можно предположить, что ученики Ф. Яна пытались мериться силами, соревноваться в выполнении упражнений, а ученики М. Тирша — «соколы» — проводили слеты, на которых гимнасты демонстрировали свои успехи и, естественно, эти успехи как-то сравнивались. Но все это эпизоды. Признанным видом спорта гимнастика стала в 1896 г., когда была включена в программу первых современных Олимпийских игр. И с тех пор остается их подлинным украшением.

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 на Олимпийских играх разыгрывается командное первенство, первенство в многоборье и первенство по отдельным видам многоборья.



Поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а в 1928 г. (Амстердам, Нидерланды) впервые соревновались и женщины. Правда, следующие, X Игры (1932, Лос-Анджелес, США), они пропустили, но с XI Игр (1936, Берлин, Германия), участвовали постоянно во всех играх. Поначалу женщины соревновались только в командном первенстве, а с XV Игр (1952, Хельсинки, Финляндия) оспаривают и личное первенство в многоборье — опорные прыжки, брусья, бревно, вольные упражнения — и по отдельным видам.



В 1982 создается Европейский гимнастический союз (УЕЖ). Чемпионат Европы 1986 в Германии стал первым, который Союз организовал и провел самостоятельно - без помощи Международной Федерации (в том же году в состав УЕЖ вступил СССР). В настоящее время в Союз входит 46 стран. УЕЖ - одно из самых многочисленных и активных спортивных объединений континента. Помимо чемпионата, разыгрывается Кубок Европы, проводится множество других соревнований (для разных возрастных групп), фестивалей и других мероприятий, связанных со спортивной гимнастикой.

Самый титулованный « европеец » среди гимнастов - югослав Мирослав Церар, дважды выигрывавший звание абсолютного чемпиона континента и завоевавший, в общей сложности, 21 медаль (из них 9 золотых)



Какие бывают виды гимнастики?

Гимнастика – это не какой-то определённый вид спорта, а, скорее, собирательное понятие. Выделяют множество её видов, и о каждом из них стоит рассказать более подробно.



Основная классификация видов гимнастики предполагает выделение трёх больших групп: оздоровительная гимнастика, спортивная, а также прикладная. О каждом отдельном виде стоит рассказать более подробно.



Оздоровительная

- Основная (общая). Основная цель такой гимнастики – это развитие двигательной активности человека. Именно такой вид используется в большинстве общеобразовательных учреждений в качестве одной из дисциплин, входящих в программу.
- Гигиеническая. Этот вид направлен на улучшение настроения и самочувствия человека, поддержание здоровья, профилактику заболеваний и повышение общего тонуса. Подобные занятия проводятся в санаторных или курортных учреждениях.
- Атлетическая. Такую гимнастику часто называют силовой, так как она направлена на увеличение мышечной массы и придание мышцам рельефа, повышение выносливости организма и укрепление силы.
- Ритмическая. Такая гимнастика чем-то похожа на гигиеническую и общую, но отличается от них тем, что все упражнения ритмичны и выполняются под музыку (именно она задаёт основной такт), а также включают элементы хореографии. К данному виду гимнастики можно отнести такие современные направления как шейпинг, аэробика, танцевальная гимнастика.

Спортивная

Спортивная гимнастика, как – вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения: для женщин — на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине.

- Входит в программу олимпийских игр с 1896 года.



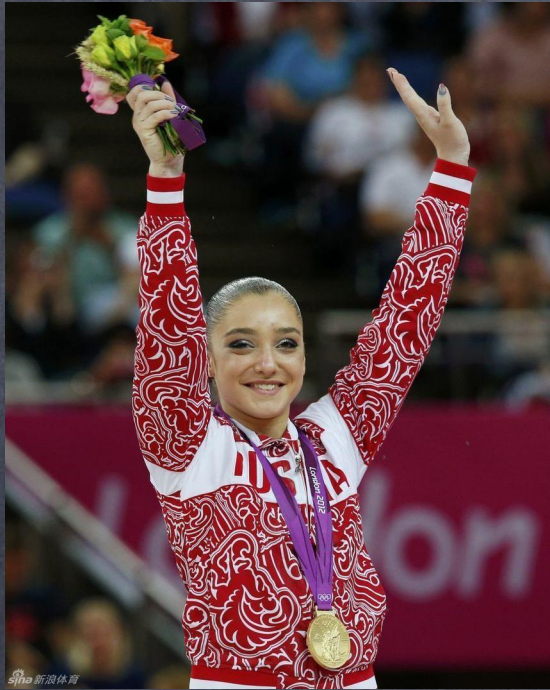
Спортивная

Виды снарядов
спортивной
гимнастики: вольные
упражнения, конь,
кольца, опорный
прыжок, брусья,
перекладина и
бревно.



Олимпийские чемпионы

Мустафина Алия



Хоркина Светлана



Латынина Лариса



Немов Алексей



Художественная гимнастика

- *Художественная гимнастика* — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом.
- Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Раньше выступали под фортепиано или инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы.
- Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Художественная гимнастика один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла в 1940-е годы. С 1985 года — олимпийский вид спорта.



До недавнего
времени
исключительно
женский вид спорта,
однако, с конца XX
века — благодаря
усилиям японских
гимнастов стали
проводиться
соревнования и между
мужчинами



Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 3-5 лет, т.к организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет



При выполнении могут
использоваться
дополнительные
приспособления: мячи,
обручи, ленты, скакалки,
шарфы и так далее.



Олимпийские чемпионки

Утяшева Ляйсан

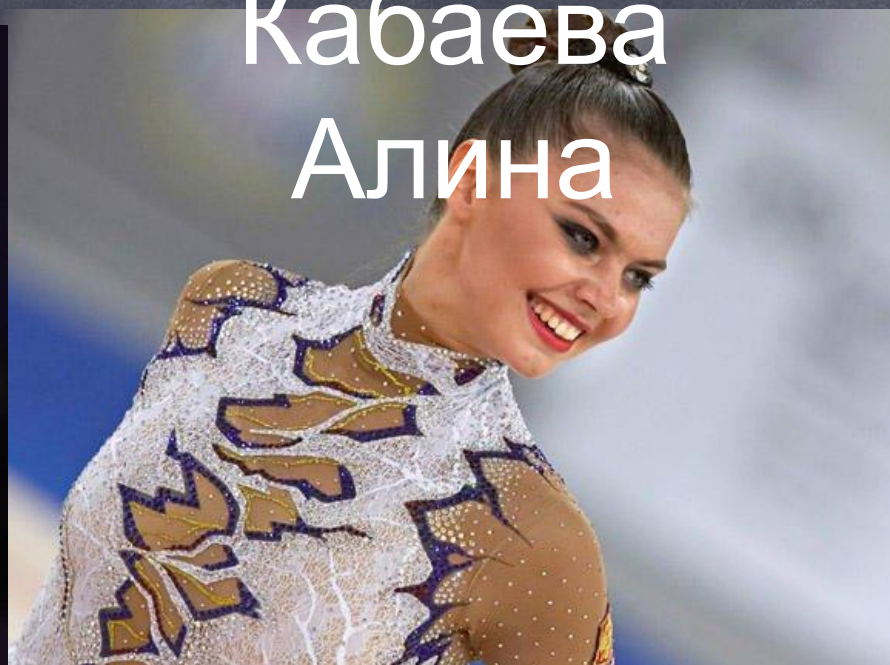
Маргарита Мамун



Канаева Евгения



Кабаева
Алина



Лаврова
Наталья



Командная гимнастика

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

используется или один предмет (пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (обручи и мячи). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13 x 11 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) олимпийская дисциплина.

Соревнование команд клубов состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды.

В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12.

Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет.



Спортивная акробатика

Спортивная акробатика включает очень сложные элементы, все упражнения требуют долгих тренировок, высокой координации движений и максимальной выдержки. Основные элементы: различные стойки, прыжки с переворотами в воздухе, перекаты, кувырки, сальто, «мостики», шпагаты и так далее. Упражнения могут выполняться вдвоём или втроём.



Прикладная

- Лечебная гимнастика. Она направлена на устранение заболеваний или облегчение состояния больных. Лечебные упражнения могут назначаться при болезнях дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата.
- Военно-прикладная гимнастика должна способствовать формированию, закреплению и совершенствованию навыков, свойственных военным действиям. Такой вид используется в армии.
 - Спортивно-прикладная. Данный вид направлен, прежде всего, на подготовку профессиональных спортсменов к соревнованиям, достижение наилучших результатов и на совершенствование их навыков.
- Профессионально-прикладная гимнастика используется для освоения новых или совершенствования имеющихся навыков людей, чья профессиональная деятельность связана с определёнными физическими нагрузками и предполагает выполнение сложных действий. Имеет несколько разновидностей, предназначенных для разных профессий, например, для космонавтов, лётчиков, пожарников, моряков.

