

# Гимнастика



- ◆ Перовский С.В.

# Происхождение слова

**«гимнастика»**

Слово

**«гимнастика»**

произошло от  
греческого «

**гимнасио»,** что

означает: тренирую,  
упражняю. В любом

виде спорта есть  
элементы гимнастики.

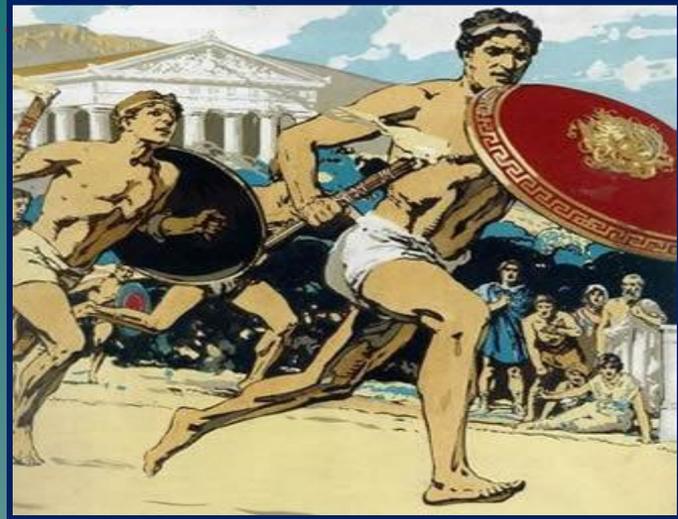
Само название и  
чёткую структуру  
гимнастика получила  
в **Древней Греции.**



# Происхождение слова

## «Гимнастика»

В то время гимнастикой называли практически все физические упражнения. Она помогала приобрести силу, развить гибкость, ловкость, выносливость.



Сейчас гимнастику выделяют как отдельный вид спорта. Гимнастика является важнейшим направлением физической культуре, с помощью которой возможно развитие всех физических качеств.

# Происхождение слова

## «Гимнастика»

**Гимнастика** - система методически проводимых приемов движения тела и частей его (физических упражнений) с целью укрепления организма и достижения определенных результатов.



# Спортивная

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



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

# Разновысокие брусья



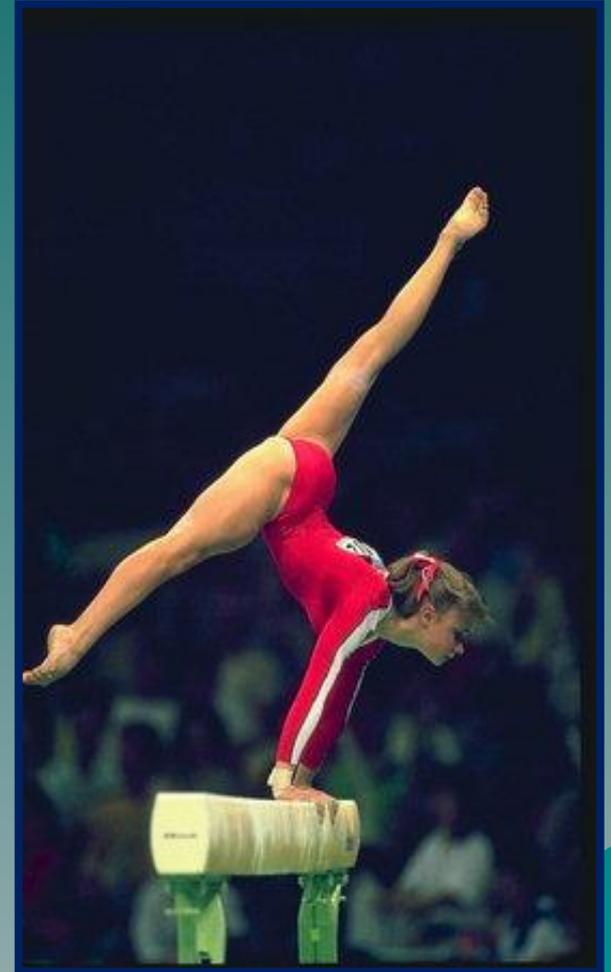
**Разновысокие брусья** — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья.



# 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.



# Вольные упражнения



**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



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).

# Художественная

**Художественная**

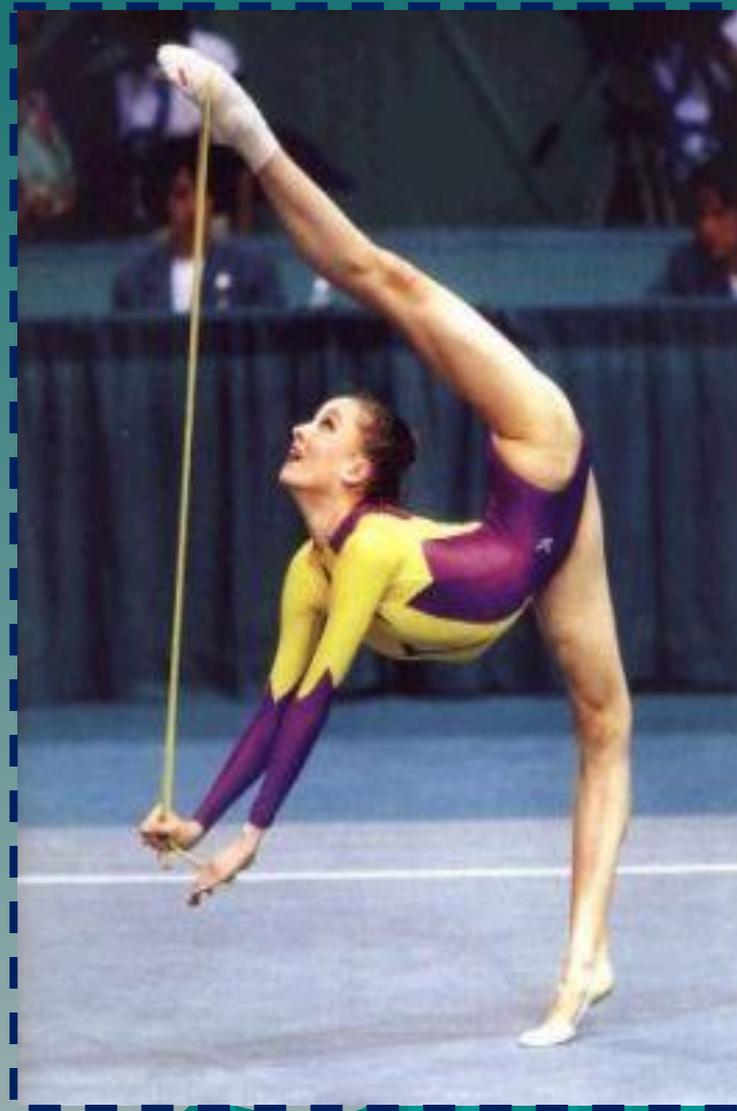
**гимнастика**

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

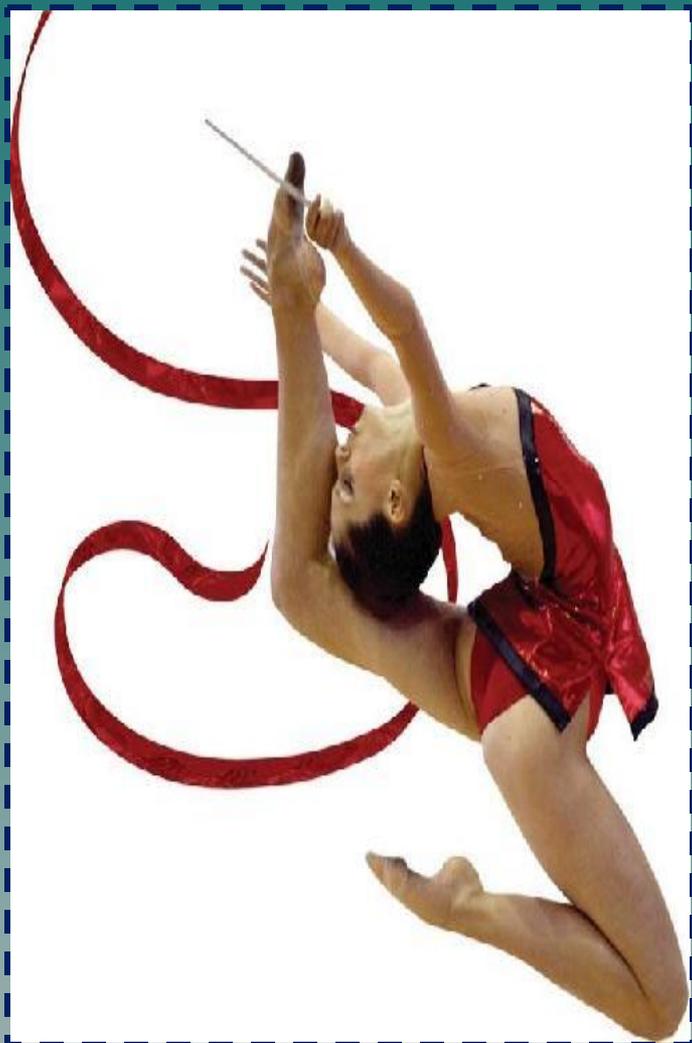


В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов или один вид.

# Скакалка



# *Лента*



# Олимпийская история

**1980** год — стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр.

Олимпийская же история художественной гимнастики начинается в **1984** году, когда первое Олимпийское золото завоевала в Лос-Анджелесе канадка Лори Фанг.



# 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.