

# Гимнастика

# Спортивная гимнастика





- \* **Спортивная гимнастика** - один из самых красивых видов спорта  
Гимнастика придаёт телу ловкость, силу, быстроту, грацию, красоту, а также развивает у человека чувства храбрости и благородства.  
История возникновения спортивной гимнастики

Гимнастика — от греческого «гимнос» — обнаженный. Древние греки выполняли гимнастические упражнения обнаженными. Под гимнастикой они понимали всю систему физического воспитания, которая содержала легкую атлетику, плавание, кулачный бой, борьбу (панкратион) и другие упражнения.

- \* Гимнастические упражнения были известны еще 3000 лет до н. э. в Древнем Китае и Индии, где они применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека. В конце 18 в. в странах Европы появились национальные системы гимнастики — немецкая, шведская, естественно-прикладная гимнастика во Франции и сокольская в Чехословакии, которые легли в основу современной спортивной гимнастики. Однако они не имели научных основ.
- \* Первыми научно обосновали систему физического воспитания П. Ф. Лесгафт в России и Ж. Демени во Франции. Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.
- \* С 1889 Министерством просвещения гимнастика была введена как предмет обучения в мужских учебных заведениях. В конце 19 в. в Одессе, Риге, Петербурге, Москве и других городах России были организованы первые гимнастические общества. Первые соревнования по спортивной гимнастике были проведены в Чехословакии в 1860-х гг., в России — в 1885. В них приняли участие 11 человек.
- \* В СССР развитие спортивной гимнастики в 1920-е годы связано с осуществлением Всевобуча. 1-й чемпионат СССР по гимнастическому многоборью состоялся в 1928 году в рамках Всесоюзной спартакиады в Москве); 2-й — с участием женщин — в 1932. С этого времени чемпионаты проводятся регулярно, с 1939 и по отдельным видам многоборья, с 1936 — всесоюзные соревнования школьников, с 1955 — на Кубок СССР по многоборью.
- \* Становление и развитие спортивной гимнастики в СССР связано с именами таких педагогов и тренеров, как В. В. Соколовский, Г. С. Егнатошвили, Б. Н. Астафьев, А. С. Бакрадзе, М., Л. П. Орлов, Н. Н. Миронов и др., спортсменов М. В. Тышко, Т. А. Демиденко, Е. А. Боковой, Г. Н. Урбанович, Г. В. Рцхиладзе, М. Д. Дмитриева, А. М. Ибадулаева, Н. П. Серого и др.



- \* В 1937 году советские гимнасты впервые участвовали в международных соревнованиях (3-я Рабочая олимпиада в Антверпене). В 1949 году Федерация спортивной гимнастики СССР (основана в начале 1930-х годов как всесоюзная секция) стала членом международной федерации; с 1952 советские гимнасты участвуют в Олимпийских играх, с 1954 — в чемпионатах мира и с 1955 — Европы (европейские первенства для женщин проводятся с 1957).

В современной программе Олимпийских игр различают личное и командное первенства, а также первенство в отдельных видах гимнастического многоборья: среди мужчин в шести видах (вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брус, перекладина), среди женщин — в четырех (опорный прыжок, разновысокие брусья, гимнастическое бревно и вольные упражнения).

- \* Для участия в Играх допускаются по 12 лучших мужских и женских команд, а также по 24 гимнаста и гимнастки в личном первенстве. Квалификационный отбор проводится по результатам чемпионата мира, предшествующего Олимпийским играм.

- \* **Дисциплины:**

- упражнения на бревне женщины;
- вольные упражнения женщины;
- вольные упражнения мужчины;
- упражнения на перекладине мужчины;
- личное первенство многоборье мужчины;
- личное первенство многоборье женщины;
- упражнения на параллельных брусьях мужчины;
- упражнения на коне мужчины;
- упражнения на кольцах мужчины;
- командное первенство мужчины;
- командное первенство женщины;
- упражнения на разновысоких брусьях женщины;
- опорный прыжок женщины;
- опорный прыжок мужчины.

- \* Гимнасты:

Немов, Алексей Юрьевич

- \* Хоркина, Светлана Васильевна

- \* Замолотчикова, Елена Михайловна и др.

# Художественная гимнастика



- \* **Художественная гимнастика**, вид спорта, соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с предметом - лента, мяч, обруч, скакалка, булава, и без него.
- \* При Международной федерации гимнастики, ФИЖ, в 1963 году была создана комиссия по спортивно-ритмической гимнастике, которую с 1998 года переименовали в "художественная гимнастика". Художественная гимнастика - исключительно женский вид спорта, формировалась в течение многих лет, а широкую популярность начала приобретать начиная с 1961 г., когда на конгрессе Международной федерации гимнастики ФИЖ, в Штутгарте было принято решение проводить международные соревнования по художественной гимнастике. В 1963 году при женском техническом комитете Международной федерации гимнастики организуется техническая комиссия по художественной гимнастике. С тех пор ФИЖ регулярно проводит чемпионаты мира по этому виду спорта. Соревновательная программа включает личное первенство и многоборье - четыре упражнения с предметами, и командное первенство в групповых упражнениях. В программу Олимпийских игр художественная гимнастика входит с 1984 года. Разыгрывалось личное первенство в многоборье - упражнения с обручем, мячом, булавами и лентой. В 1988 году в многоборье выполнялись упражнения со скакалкой, обручем, булавами и лентой, в 1992 году - со скакалкой, обручем, мячом и булавами. Программа Олимпийских игр 1996 года расширена за счет включения первенства в групповых упражнениях. Отбор для участия в Олимпийских играх производится по результатам чемпионата мира, предшествующего Олимпийских игр. С 1998 года в индивидуальной программе участвуют 24 гимнастки, из них 19 отобраны на чемпионате мира. Пять стран, занявших с 1 по 5-е места, делегируют по 2 гимнастки - всего 10. Еще 9 гимнасток - от стран, которые заняли последующие места в соревнованиях. 5 оставшихся мест предназначены для лучших представительниц пяти континентов. Групповые упражнения - 8 команд, занявших с 1 по 8-е места на чемпионате мира, плюс два места для лучших сборных команд оставшихся континентов, не попавших в первую восьмерку. Чемпионаты мира по художественной гимнастике проводятся с 1963 года.
- \* В олимпийскую программу она впервые была включена на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе в 1984 году. Поскольку большинство социалистических стран бойкотировали эти Игры, в первых олимпийских соревнованиях по художественной гимнастике не участвовали спортсменки СССР и Болгарии - в то время явные лидеры в этом виде спорта. В Лос-Анджелесе 33 участницы из 21 страны оспаривали медали в единственном виде соревнований - в многоборье, личное первенство. Олимпийской чемпионкой стала Лори Фанг из Канады. Серебряную награду получила румынка Дойна Стайкулеску, бронзовую - немка Регина Вебер из ФРГ.
- \* На Играх XXIV Олимпиады в Сеуле в 1988 году, в этом виде спорта также разыгрывался один комплект медалей - в многоборье, личное первенство. На награды претендовали 35 спортсменок из 21 страны, а борьба за победу велась в основном между гимнастками СССР и Болгарии. Олимпийской чемпионкой стала белорусская спортсменка Марина Лобач, СССР, серебряную медаль завоевала болгарка Адриана Дунавска, бронзовую - украинская гимнастка Александра Тимошенко, СССР. Не изменилась программа соревнований по художественной гимнастике и на Играх XXV Олимпиады в Барселоне в 1992 году, где за один комплект наград в многоборье, личное первенство, боролись 43 спортсменки из 24 стран. Золотую медаль выиграла украинская гимнастка Александра Тимошенко из Объединенной команды стран СНГ. Вторым призером стала испанка Каролина Паскуаль Гарсиа, а



На Играх XXVI Олимпиады в Атланте в 1996 году программа соревнований по художественной, ритмической, гимнастике расширилась: к индивидуальному первенству в многоборье, которое было и на предыдущих Играх, добавились групповые упражнения, в которых олимпийские награды разыгрывались впервые.

- \* По результатам чемпионата мира, состоявшегося в 1995 году, право участвовать в олимпийских соревнованиях по художественной, ритмической, гимнастике в Атланте получили 35 спортсменок - в личном первенстве, и 8 команд - в групповых упражнениях. Еще пять индивидуальных олимпийских лицензий были разыграны в декабре 1995 году. Девятой командой для участия в групповых упражнениях стала сборная США, допущенная к олимпийским соревнованиям без отбора как представляющая страну - организатора Игр. В индивидуальных соревнованиях каждую страну могли представлять не более двух спортсменок.
- \* В индивидуальных соревнованиях в Атланте сумма многоборья у каждой спортсменки складывалась из результатов, полученных ею в четырех упражнениях с различными предметами - скакалкой, обручем, булавами, лентой. Каждое упражнение оценивалось от 0 до 10 баллов. После предварительных соревнований 20 спортсменок, показавших в многоборье результаты с 1-го по 20-й, вышли в полуфинал. Из этих 20 гимнасток, которые в полуфинале снова, без учета результатов предварительных соревнований, выполняли упражнения с теми же четырьмя предметами, определились - на основании результатов полуфинальных соревнований - 10 финалисток. В финале они оспаривали олимпийские награды, выполняя упражнения с теми же четырьмя предметами. Такая трехэтапная система олимпийских соревнований, которую, однако, далеко не все специалисты художественной гимнастики оценили положительно, наряду с техническим мастерством и артистичностью гимнасток придавала большое значение также их выносливости и стабильности. Все эти качества великолепно продемонстрировала украинская спортсменка Екатерина Серебрянская, которая к своим титулам чемпионки мира и Европы прибавила в Атланте звание олимпийской чемпионки, набрав в финале в сумме многоборья 39,683 балла. На второе призовое место вышла Янина Батыршина, Россия, у которой 39,382 балла, на третьем была Елена Витриченко, Украина, у которой сумма многоборья составила 39,331 балла. В групповых упражнениях все девять команд в Атланте выполняли в каждом круге по два упражнения - с тремя мячами и двумя лентами. Каждое упражнение оценивалось от 0 до 20 баллов. Шесть из девяти команд, показавшие первый - шестой результаты в предварительных соревнованиях, вышли в финал. В финальных соревнованиях лучше других выступила команда Испании, набравшая в итоге 38,933 балла и завоевавшая олимпийское "золото". Серебряные награды были вручены команде Болгарии - 38,866 балла, а бронзовые - сборной России - 38,365 балла.
- \* За время, в течение которого художественная, ритмическая, гимнастика входит в программу Игр Олимпиад, с 1984 года по 1996 год включительно, наибольшее общее количество олимпийских наград разного достоинства - по две - получили спортсменки бывшего СССР - 1 золотая, 1 бронзовая. Объединенной команды стран СНГ - 1 золотая, 1 бронзовая, Украины - 1 золотая, 1 бронзовая, Испании - 1 золотая, 1 серебряная, Болгарии - 2 серебряных, России - 1 серебряная, 1 бронзовая. На счету Канады в этом виде спорта - 1 золотая олимпийская медаль, Румынии - 1 серебряная, ФРГ - 1 бронзовая.



- 
- \* Возрастной диапазон, в котором спортсменки достигают наивысших олимпийских успехов в художественной гимнастике, не очень велик. Так, Лори Фанг из Канады первенствовала на Играх в Лос-Анджелесе в 1984 году на 22-м году жизни. Украинской спортсменке Александре Тимошенко, Объединенная команда стран СНГ, шел 21-й год, когда она победила на Играх в Барселоне в 1992 году. А белорусская гимнастка Марина Лобач, СССР, в Сеуле в 1988 году и Екатерина Серебрянская, Украина, в Атланте в 1996 году стали олимпийскими чемпионками на 18-м году жизни. Что же касается испанских спортсменок, первенствовавших на Играх XXVI Олимпиады в Атланте в групповых упражнениях, то из шестерки двум гимнасткам в день их олимпийской победы шел 18-й год, двум - 17-й, одной почти исполнилось 16 лет, а самой молодой из них - Лорене Гурендес - было только 15 лет и 87 дней.
  - \* Александра Тимошенко - пока единственная в художественной гимнастике спортсменка, которая имеет на своем счету медали двух Олимпийских игр: бронзовую в Сеуле в 1988 году и золотую в Барселоне в 1992 году.

# Прыжки на батуте



**Прыжки на батуте** — вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

### **Индивидуальные прыжки**

- \* Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнения, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков. Соревнования у взрослых спортсменов, как правило, проходят в 3 этапа: предварительные соревнования, которые состоят из обязательного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности 2-х из 10 элементов не повторяющихся в произвольном упражнении) и произвольного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности всех 10 элементов); полуфинальные и финальные соревнования, которые состоят только из одного произвольного упражнения.

### **Акробатическая дорожка**

- \* Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Прыжки на акробатической дорожке характеризуются выполнением прыжков с вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении.

### **Синхронные прыжки**

- \* Соревнования в синхронных прыжках проводятся между синхронными парами которые состоят из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские соревнуются отдельно). Спортсмен может выступать только в одной синхронной паре. Соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 1-го произвольного упражнения в финальных соревнованиях. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время (не должны более чем на половину элемента опережать своего партнера) и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты по винтовому вращению в одну сторону.



## История

- \* Вначале это была система страховки, используемая артистами трапеции, которую изобрел инженер Джордж НИССЕН (США), в далеких 1930-ых годах. Профессор физической культуры, чемпион по прыжкам в воду и акробатическим прыжкам построил первый опытный образец батута в своем гараже, приложив часть холста к шарнирной металлической структуре, используя эластичные жгуты. Слово «Батут» получено из слов «trampling» (топтание) и «board» (доска). В течение долгого времени употребляется слово «trampolining» (дословно – «прыгание на батуте») и, наконец, «trampoline» («батут» или «прыжки на батуте»). Первоначально дисциплина применялась как игровой метод совершенствования и улучшения физического и психического состояния спортсменов. Это особенно улучшает способность управлять телом в космосе. В спортивной гимнастике это был седьмой снаряд, так как он использовался в качестве главного учебного средства. Успех в Соединенных Штатах Америки был очень быстрым. В 1948 состоялся первый национальный чемпионат США. В 1955 Батут пробивается в Пан-Американские Игры и, наконец, в Европу через швейцарского первопроходца Курта Бехлера, дожившего до 2003 года. Другим великим пионером, который был одним из родоначальников вида спорта, был Тед Блэйк из Великобритании. Шотландия была первой в Европе страной, которая создала свою собственную Национальную Федерацию, и произошло это в 1958 году. 4 марта 1964 года Международная федерация прыжков на батуте (ФИТ) была учреждена во Франкфурте-на-Майне в Германии. Рене Шаре (Швейцарец) был избран президентом, а Эрих Кинзель - Генеральным секретарем. 21 марта того же самого года в «Ройал Альберт Холл» в Лондоне состоялся первый Чемпионат мира. Джуди Виллс и Дэн Миллман (США) являются первыми чемпионами мира в прыжках на батуте. Программа состояла из прыжков на батуте и акробатических прыжков и для мужчин и для женщин. Первое появление прыжков на двойном минитрампе, а также соревнования среди возрастных групп были в 1970 году в Замке «Пикеттс» в Лондоне. Популярность прыжков на батуте росла со скоростью взрыва! В 1985 году дисциплина оказывается в программе Всемирных Игр в Лондоне. В 1988 году ФИТ была признана Международным Олимпийским Комитетом. Прыжки на батуте в это время начали рассматривать как претендента на включение в Олимпийские Игры, что создало фундаментальные изменения в нашем виде спорта. ФИТ расторгнута 1 января 1999 и прыжки на батуте становятся дисциплиной ФИЖ (Международной федерации гимнастики). Прежний президент ФИТ Рон Фрохлич (США) становится членом Исполнительного комитета ФИЖ, а немец Хорст Кунце сохраняет пост Президента Технического Комитета по прыжкам на батуте ФИЖ. 22 сентября 2000 года в 20:40 эти двое мужчин удостоены чести представить к первым Олимпийским медалям в истории прыжков на батуте россиян Ирину Караваеву и Александра Москаленко, победу которых в Сиднейском Супердоме так же наблюдал



- \* Прыжки на батуте (и индивидуальные и синхронные) - это спорт, созданный для элиты. Это спорт, который предоставляет свободу в полете и пространстве. Многочисленные и сложные прыжки и элементы, выполненные приблизительно на высоте 8 метров, требуют технического мастерства, прекрасного контроля над телом и гармонии движений. Для всех видов обучения, содержащих акробатические элементы, батут применяется как основное средство в каждой из гимнастических дисциплин. В сущности своей прыжки на батуте - захватывающий вид спорта, который воплощает храбрость, элегантность, смелость и молодость. Акробатические прыжки (прыжки на акробатической дорожке или АКД). Акробатические прыжки характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке 25 метров длиной с приземлением на мат. Акробатические прыжки являются красивым спортом, который представляет зрителю захватывающие элементы, проходящие на огромной скорости с сумасшедшим ритмом и многочисленными вращениями. Удивительный коктейль контролируемой виртуозности и энергии. Двойной минитрамп (прыжки на двойном минитрампе или ДМТ) Дисциплина, которая берет свое начало от минитрампа. ДМТ допускает больше акробатики. С разбега гимнаст выполняет наскок на снаряд, выполняет элемент на нем, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат. Сильнейшие гимнасты выполняют двойные и тройные сальто с поворотами. Заключение Прыжки на батуте все еще находятся в стадии развития и каждый год набирает новые баллы на международной спортивной арене. В декабре 2004 года впервые в ее истории, дисциплина организовывала свой финал чемпионата мира на африканском Континенте в Алжире.