

Гимнастика

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,

выносли-

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.



Гимнастика

Спортивная

Художественная

Мужская

Женская

Мужская

Женская



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 брусьях и перекладине.

История Спортивной

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 2-й 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.



1954 г.

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.

Разновысокие брусья



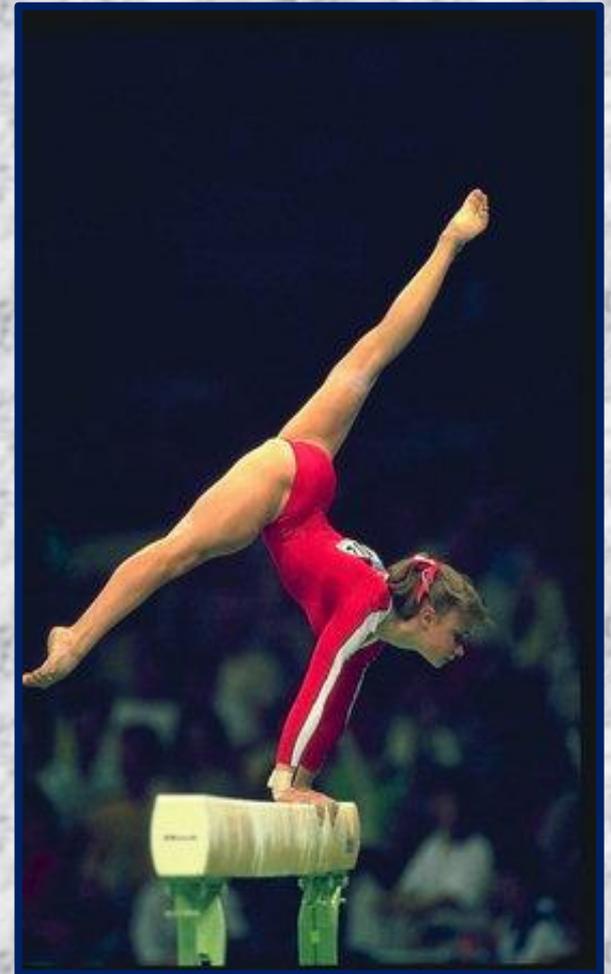
Разновысокие брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья.



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.



Опорный прыжок (женщины)

При исполнении опорного прыжка спортсмен **разбегается по дорожке**, затем **отталкивается** при помощи специального наклонного пружинящего мостика и **совершает прыжок**, в ходе которого он должен произвести **дополнительное отталкивание от снаряда** (гимнастический конь или специальный снаряд).



В ходе прыжка спортсмен совершает **дополнительные акробатические элементы в воздухе** (сальто, пируэты, вращения). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется **качеству приземления**.

Опорный прыжок (мужчины)



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

(для мужчин)



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).

Упражнения на коне



Конь — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на коне входят в программу **мужских** соревнований, кроме того, конь может использоваться в качестве снаряда для опорного прыжка.

Упражнения на кольцах



Кольца — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на кольцах входят в программу мужских соревнований.

Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.



Параллельные брусья

Параллельные брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. У женщин используются разновысокие брусья. Брусья — снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые и позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп.



В комбинацию гимнаста могут входить статические положения — угол, стойка на руках, элементы над и под жердями, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.

Перекладина



Перекладина или **турник** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на перекладине входят в программу мужских соревнований. Перекладина — штанга из стали, закреплённая на вертикальных стойках и зафиксированная при помощи стальных растяжек.



История художественной

гимнастики

Художественная гимнастика — сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.



В апреле 1941 года, был организован и проведен первый чемпионат по художественной гимнастике. Гимнастки начинают выезжать за пределы СССР с показательными выступлениями в Бельгию, Францию, ФРГ. 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 Будапеште проходят первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.

Художественная

гимнастика

Художественная гимнастика

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

предметы



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,

обруч



Мяч, лента



Булава



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 Флори Фанг.



Выдающиеся гимнасты и



**Алина Кабаева
Евгения Канаева
Николай Андрианов
Ирина Чашина
Алексей Немов
Светлана Хоркина**

ГИМНАСТИК

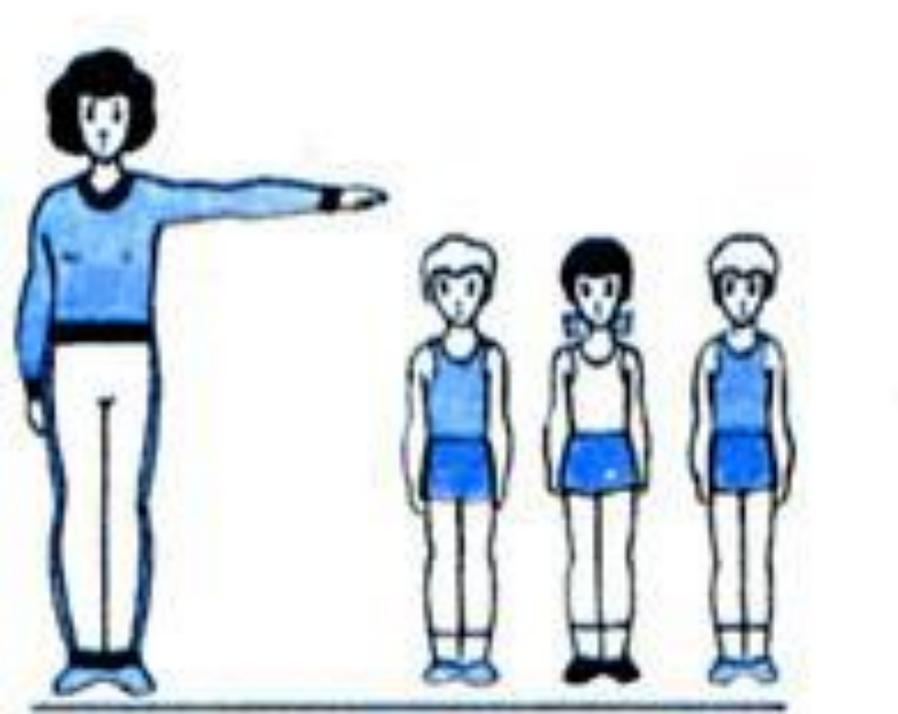
А В

ШКОЛЕ

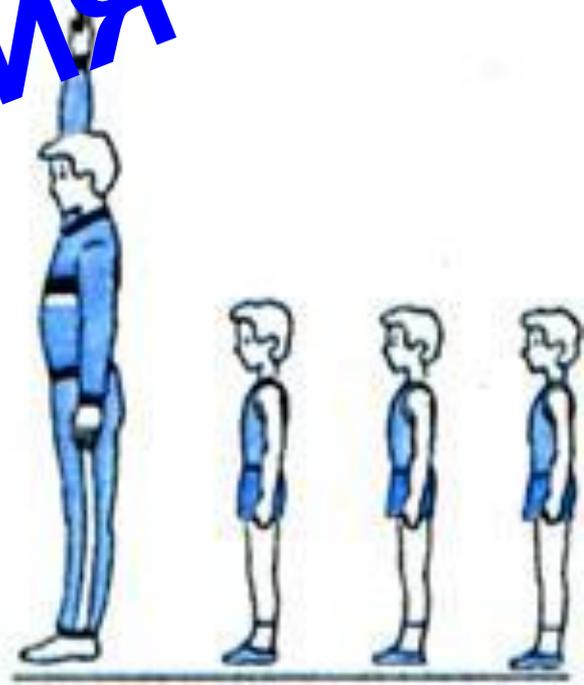


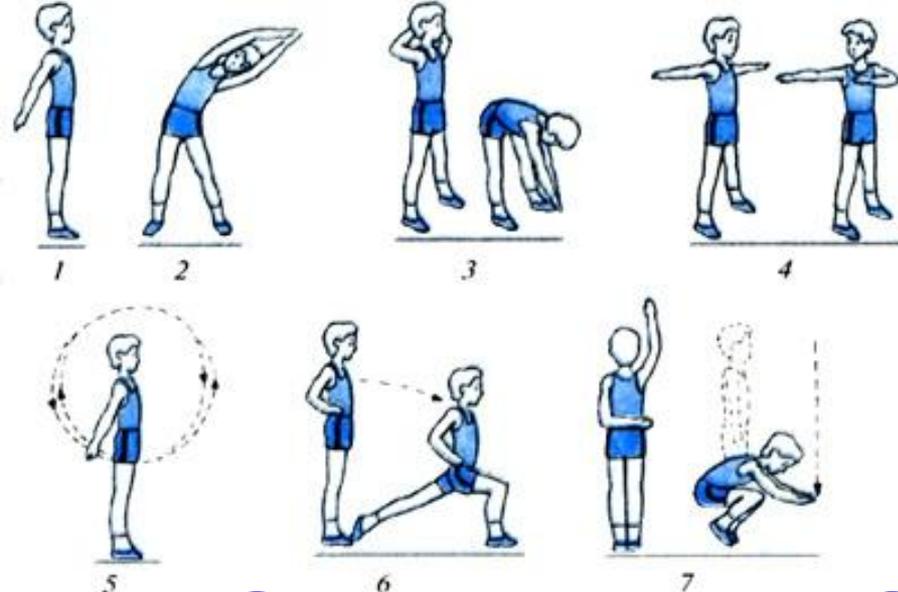
ГИМНАСТИКА –

**это разнообразные
физические упражнения.**



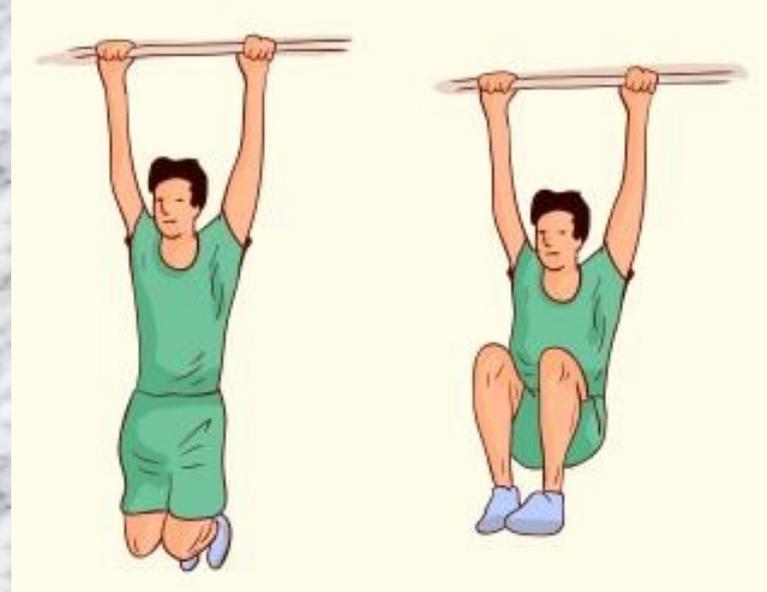
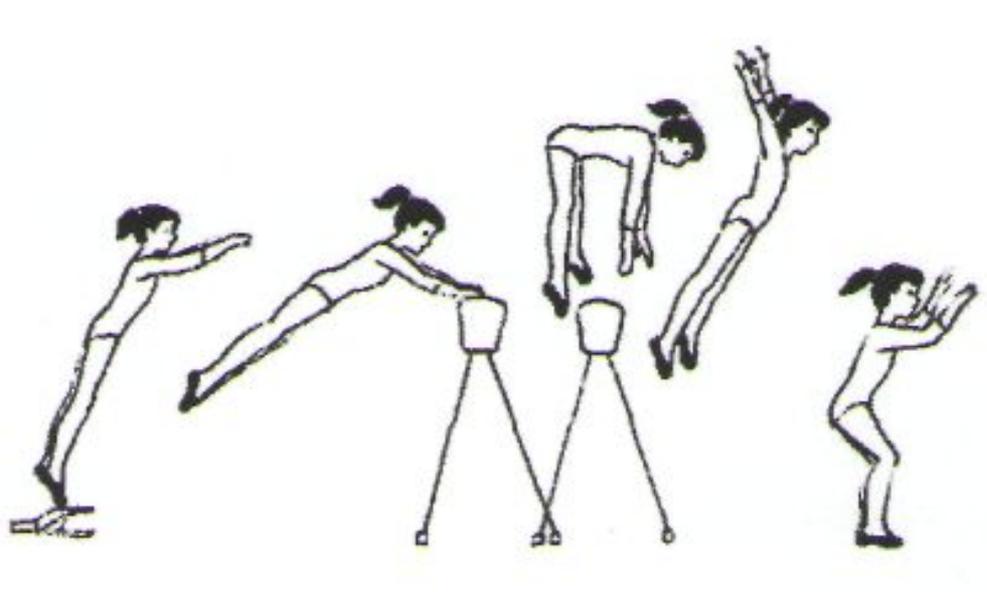
**СТРОЕВЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**



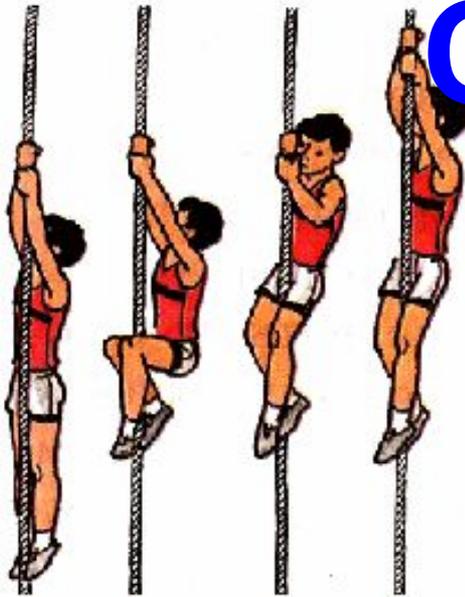


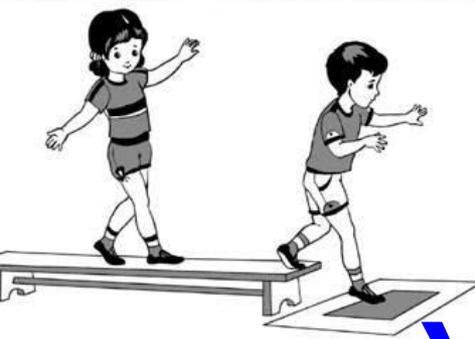
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ





УПРАЖНЕНИЯ НА СНА



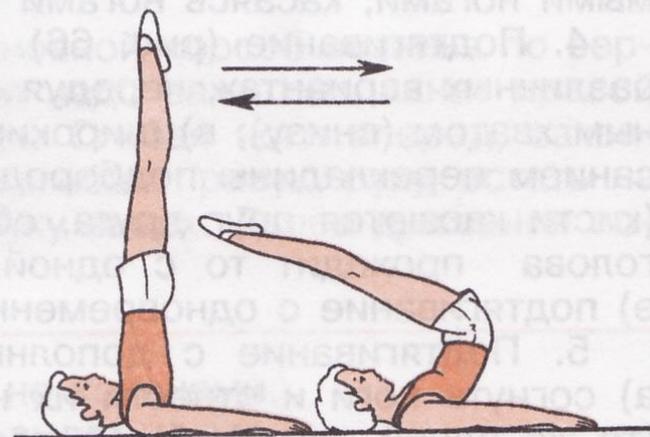
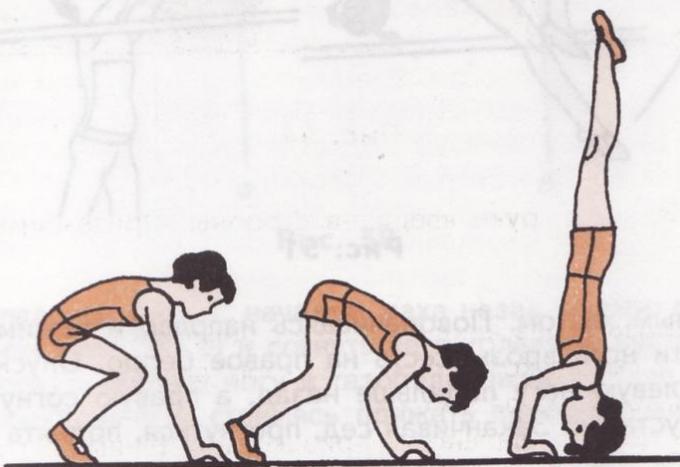


УПРАЖНЕНИЕ НА РАВНОВЕСИЕ

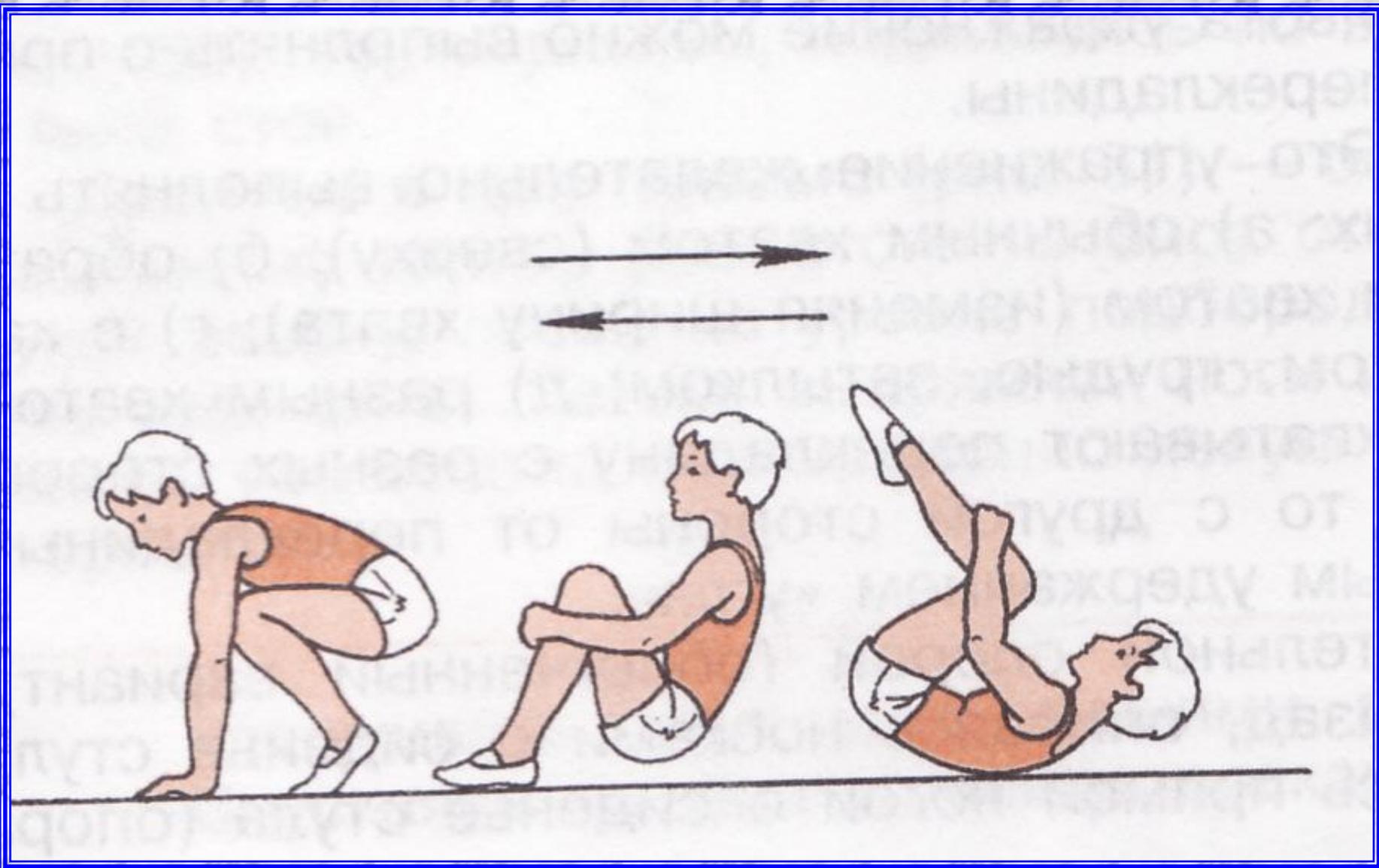




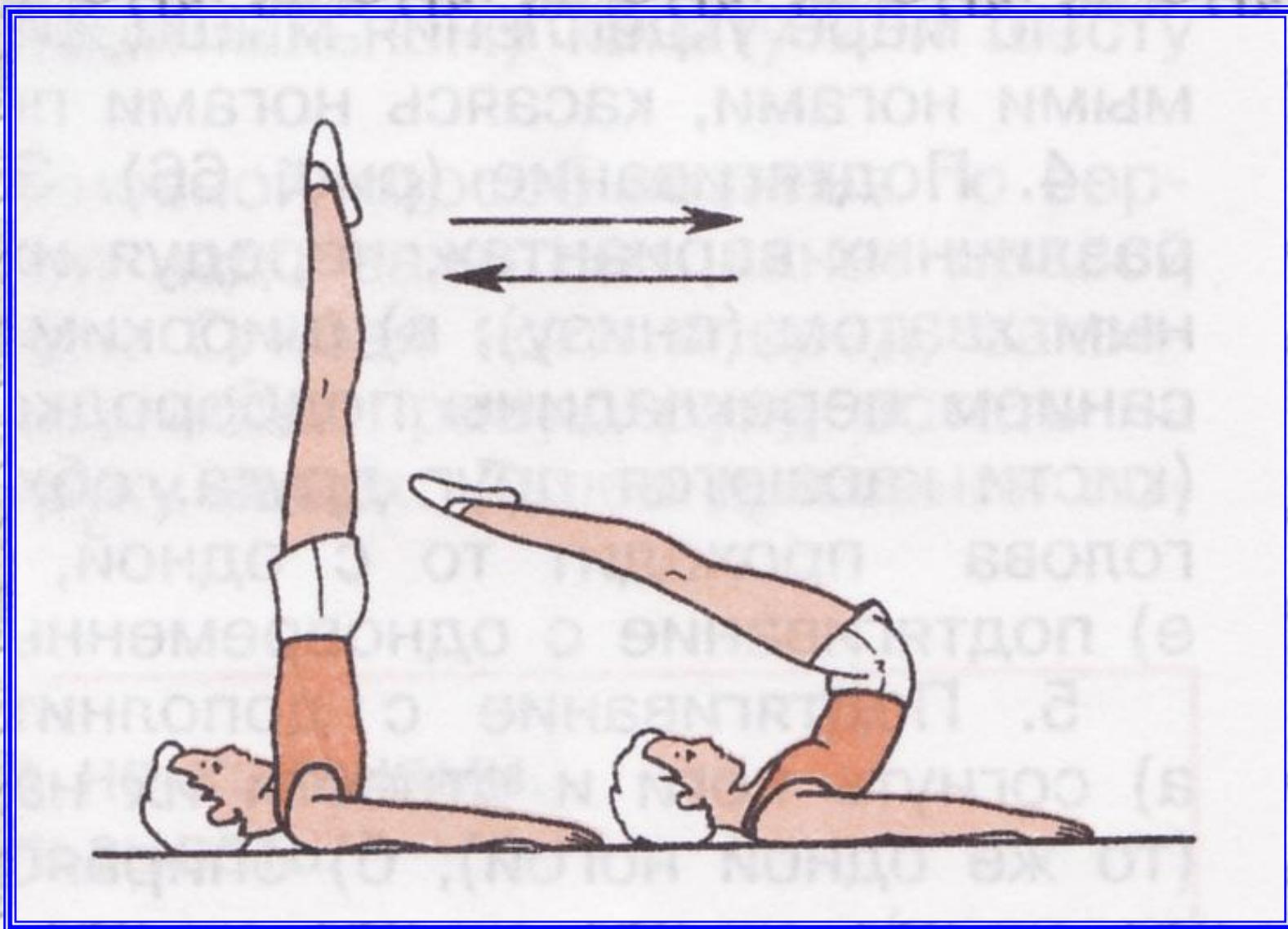
Акробатические упражнения



Перекаты в группировке



Стойка на лопатках



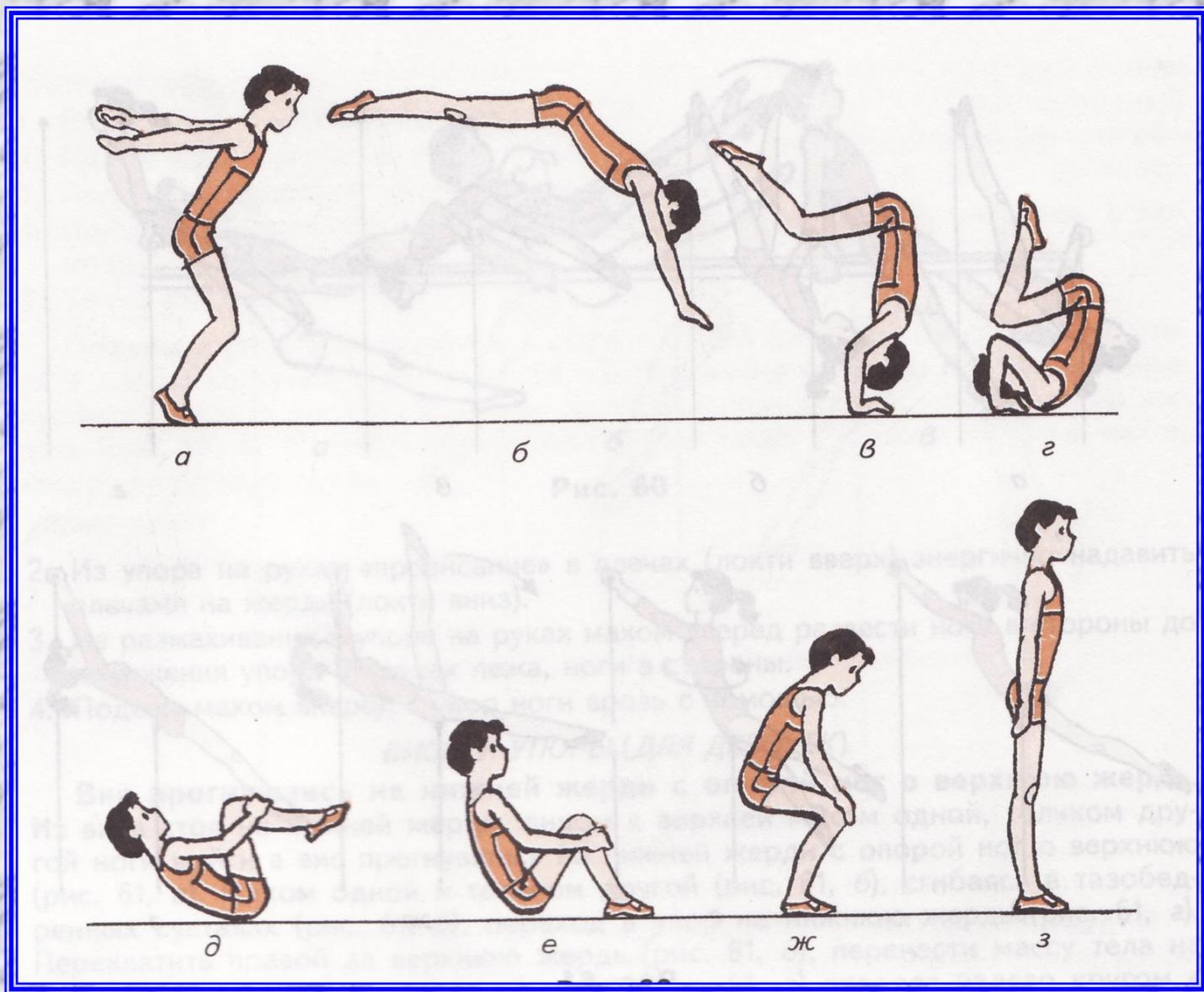
Стойка на лопатках с согнутыми ногами



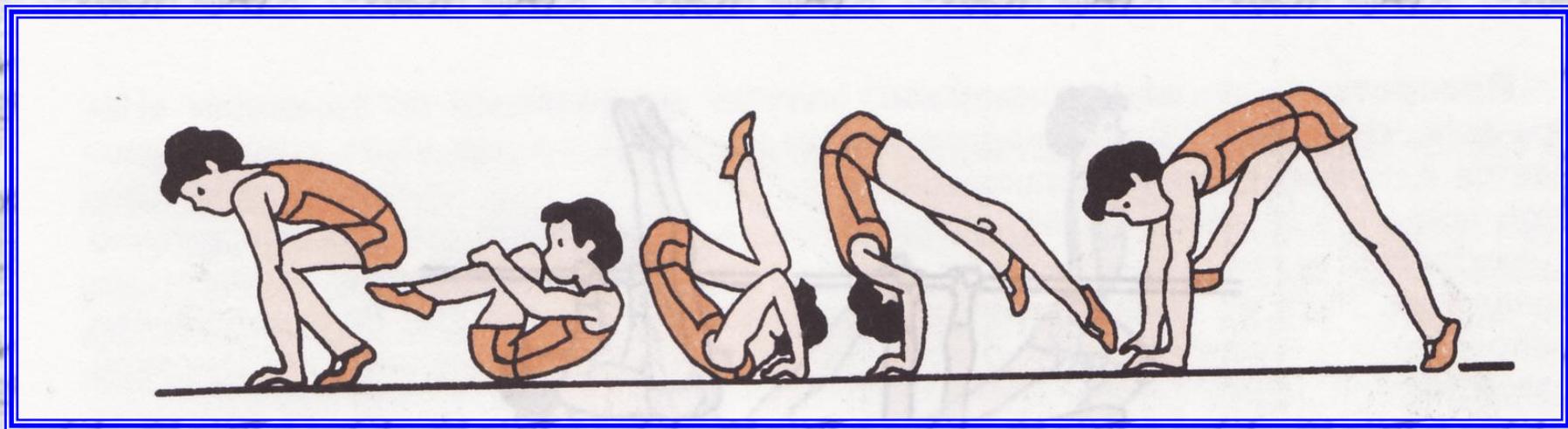
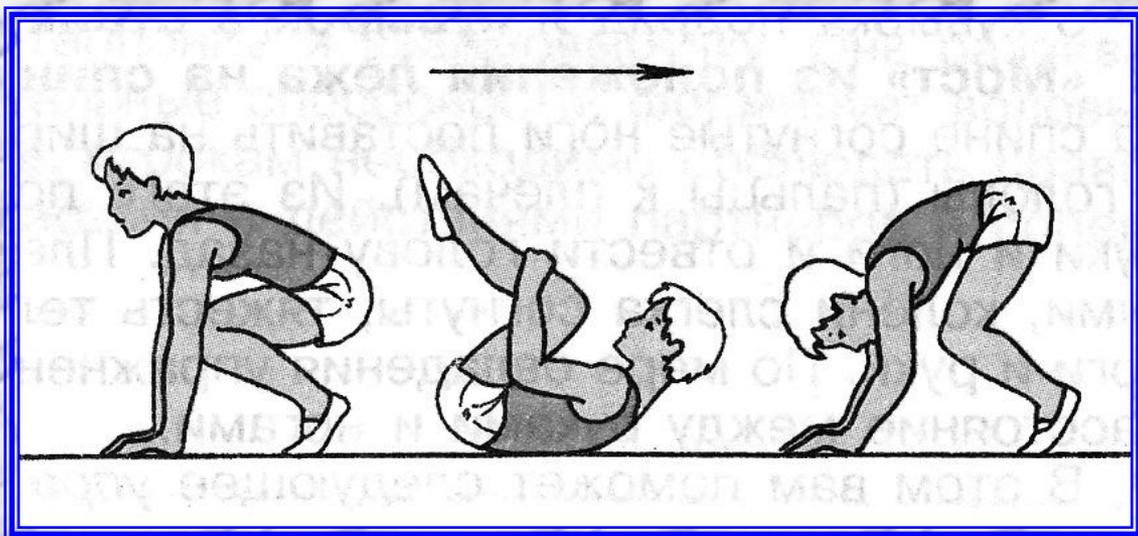
Кувырок вперёд



Длинный кувырок



Кувырок назад

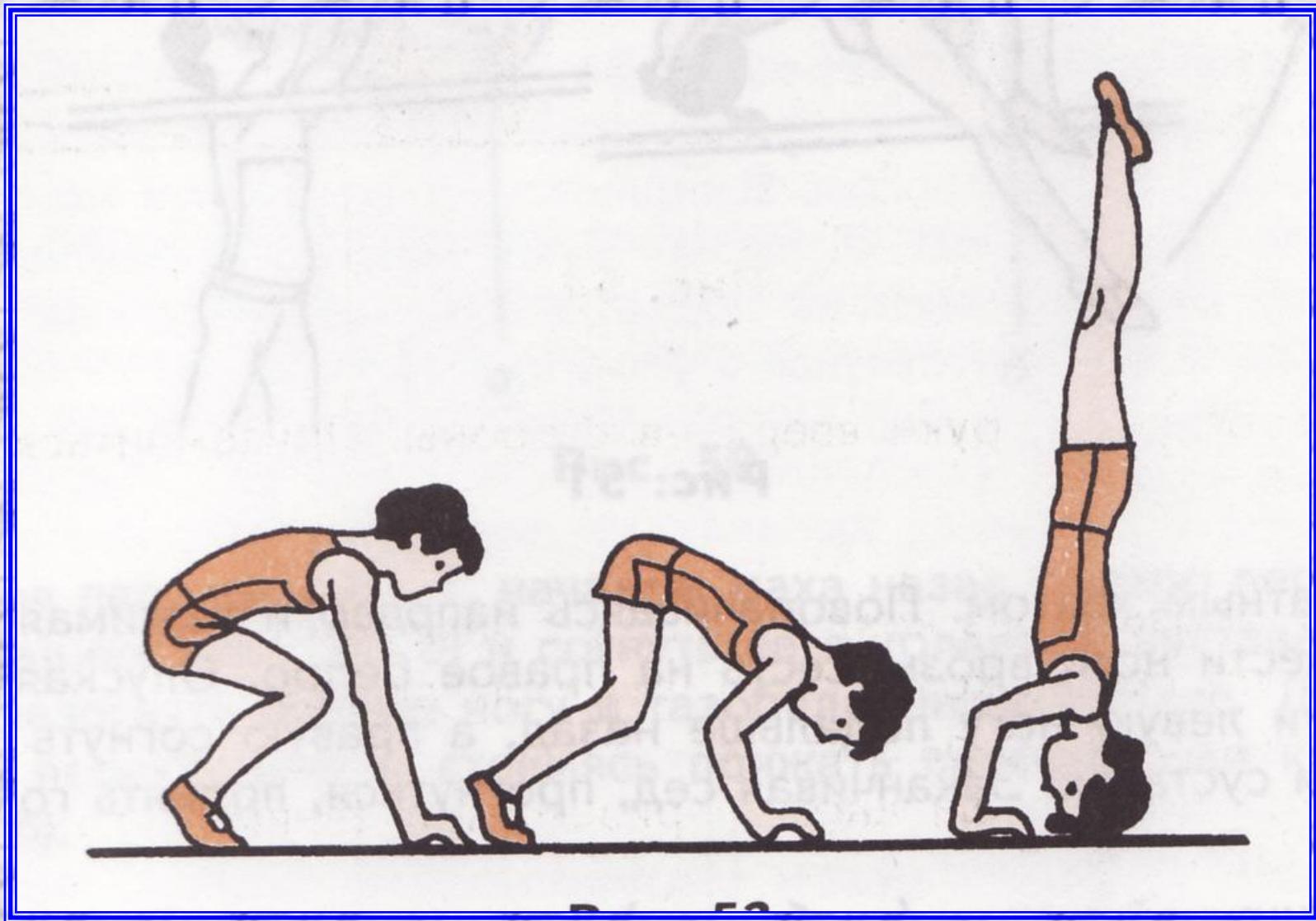


Кувырок назад в стойку ноги врозь

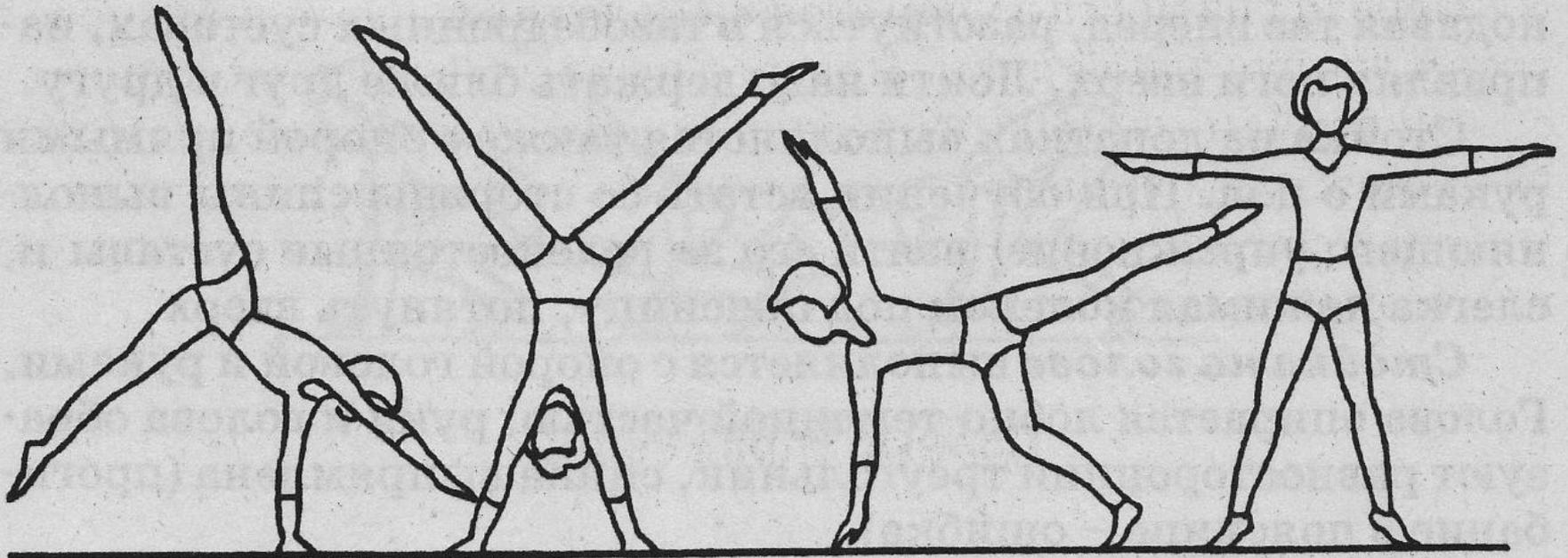
Мост" из положения лёжа на спине



Стойка на голове и руках



Переворот в сторону



Правила поведения на занятиях

- ❖ Перед выполнением сложных гимнастических упражнений необходима разминка
- ❖ Нельзя выполнять самостоятельно сложные упражнения без страховки
- ❖ Перед началом занятий на снарядах следует убедиться, что они исправны
- ❖ Спускаться с каната следует постепенно, перехватывая его руками и ногами
- ❖ При соскоке со снарядов приземляться надо на обе ноги
- ❖ Начинать выполнять упражнение, только по команде учителя
- ❖ При выполнении упражнений в строю или друг за другом, соблюдать дистанцию

Правила техники безопасности и страховки

- 1.** Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
- 2.** При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность.
- 3.** Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
- 4.** Маты должны лежать плотно друг к другу.
- 5.** Приземляться нужно на середину одного из матов.
- 6.** Нельзя заниматься на неисправных или незакреплённых снарядах.
- 7.** Снаряды надо размещать на достаточном расстоянии от стен и друг от друга.
- 8.** Нельзя ставить снаряды так, чтобы упражнения приходилось выполнять лицом к яркому свету.
- 9.** При потере равновесия нельзя падать на выпрямленные руки.
- 10.** При падении спиной надо отставить назад согнутую ногу, присесть, сгруппироваться и сделать перекат назад.
- 11.** При падении вперёд можно сделать глубокий выпад вперёд, сгруппироваться и мягко перекатиться на спину.

**Желаю
успехов!**