

A black silhouette of a gymnast in a dynamic pose, holding a red ribbon that forms a large, flowing loop around her. The ribbon is bright red and contrasts sharply with the white background. The gymnast's arms are extended, and her legs are in a split position, suggesting a complex maneuver.

# «Гимнастик а»

Выполнила: Галич К.  
Группа ЗФКм - 116

# Цели и задачи:

- *Изучить художественную гимнастику как вид спорта;*
- *Дать понятие о гимнастике;*
- *Познакомить с историей её возникновения;*
- *Проследить историю развития художественной гимнастики;*
- *Рассказать о полезности гимнастики в жизни человека.*

# Происхождение слова «Гимнастика»



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

# Значение слова «Гимнастика» в ТОЛКОВЫХ СЛОВАРЯХ.

*По Ожегову:*

**Гимнастика** - Совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма



*По Ушакову:*

**ГИМНАСТИКА**, гимнастики, мн. нет, ж. (греч. *gymnastike*). Упражнения для развития мускулатуры и ловкости. Занимаюсь гимнастикой по утрам

# Гимнастика

(греч. gymnastike, от gymnazo - тренирую, упражняю, а также gymnas - обнажённый; в Древней Греции гимнасты занимались обнажёнными), жанр циркового искусства, включает демонстрацию упражнений на спец. снарядах и аппаратах. Элементы гимнастики входили в систему физического воспитания ещё в глубокой древности в Китае, в Египте, в Персии.

**Особенное развитие гимнастики получила в Древней Греции, где занятия велись с раннего возраста в специальных заведениях - гимнасиях под наблюдением опытного педагога-гимнаста. В зрелищной форме элементы гимнастики включались в выступления странствующих артистов во время празднеств и пиров.**



**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-ой половине XIX ве  
в ряду стран Западной  
Европы стали  
проводиться  
соревнования по  
некоторым  
видам гимнастических  
упражнений. Первые  
соревнования в России  
состоялись в 1885 году в  
Москве.***





**В России гимнастика укоренилась сравнительно поздно. А. В. Суворов насаждал гимнастические упражнения в армии; с 1830 в некоторых военных учебных заведениях были введены занятия гимнастики. Первый гимнастический кружок образован в Петербурге в 1863. А. Чехов и В. Гиляровский организовал в 1883 "Русское гимнастическое общество". Первое научное обоснование системы физического воспитания, в том числе гимнастики дал П. Лесгафт (1837-1909).**



**В 1881 году создана Международная федерация гимнастики. С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр, с 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины. С 1903 года проводятся чемпионаты мира (до 1913 — раз в 2 года, с 1922 — раз в 4 года), с 1934 в чемпионатах участвуют женщины.**



**В 1-ой половине XX века наибольших успехов в Олимпийских играх и чемпионатах мира добились гимнасты Чехословакии, Италии, Франции, Швейцарии, Германии, Финляндии, Венгрии, Югославии, США.**



# Художественная гимнастика -

**Вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом.**



# Разновидности художественной гимнастики

*Групповая*



*Индивидуальная*

# Гимнастический инвентарь



скакалка

обруч

мяч

булавы

лента



# Международная федерация гимнастики



■ Федерация разрабатывает регламенты выступлений, которые определяют правила оценки выступлений гимнастов.

- 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.

# Система

- Международная федерация гимнастики в 2001, 2003 и 2005 годах меняла технический регламент для того, чтобы подчеркнуть технические элементы и уменьшить субъективность оценок. До 2001 года оценка выставлялась по 10-и балльной шкале, что было изменено на 30-и балльную шкалу в 2003 и на 20-и балльную шкалу в 2005.





# Олимпийская история «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 1913 году в Ленинградском институте физической культуры имени Лесгафта была открыта высшая школа художественного движения. 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.

# Выдающаяся гимнастки

**Алина Маратовна Кабаева** (12 мая 1983, Ташкент) — выдающаяся российская гимнастка, заслуженный мастер спорта России (тренер — Ирина Винер), общественный деятель.

**Победительница XXVIII Олимпийских игр 2004 года в Афинах. Бронзовый призёр XXVII Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Двукратная абсолютная чемпионка мира.**

**Пятикратная абсолютная чемпионка Европы. Шестикратная абсолютная чемпионка России.**



**Евгения Олеговна Канаева** (род. 2 апреля 1990, Омск, СССР) — российская спортсменка, **олимпийская чемпионка** по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье, заслуженный мастер спорта России

# **Полезные свойства « Гимнастики » для здоровья.**

- Тренирует выносливость
- Совершенствует координацию движений
- Улучшает работу нервной системы
- Активизирует обменные процессы
- Формирует осанку человека
- Помогает сжигать калории
- Укрепляет иммунитет



***Вывод:***

**Спасибо за внимание**