

A stylized, colorful illustration of a gymnast in a low-poly, geometric style. The gymnast is positioned in the upper left quadrant, with arms raised and legs extended. The background is a vibrant, multi-colored mosaic of triangles, transitioning from light blue and white on the left to bright yellow and orange on the right, and then to deep red and purple on the bottom right.

***Спортивная гимнастика -
мой любимый вид спорта***

Выполнила ученица
МАОУ «СОШ №7»
2 «Б» класса
Антипина Виктория

Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.



История возникновения и развития

Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх.

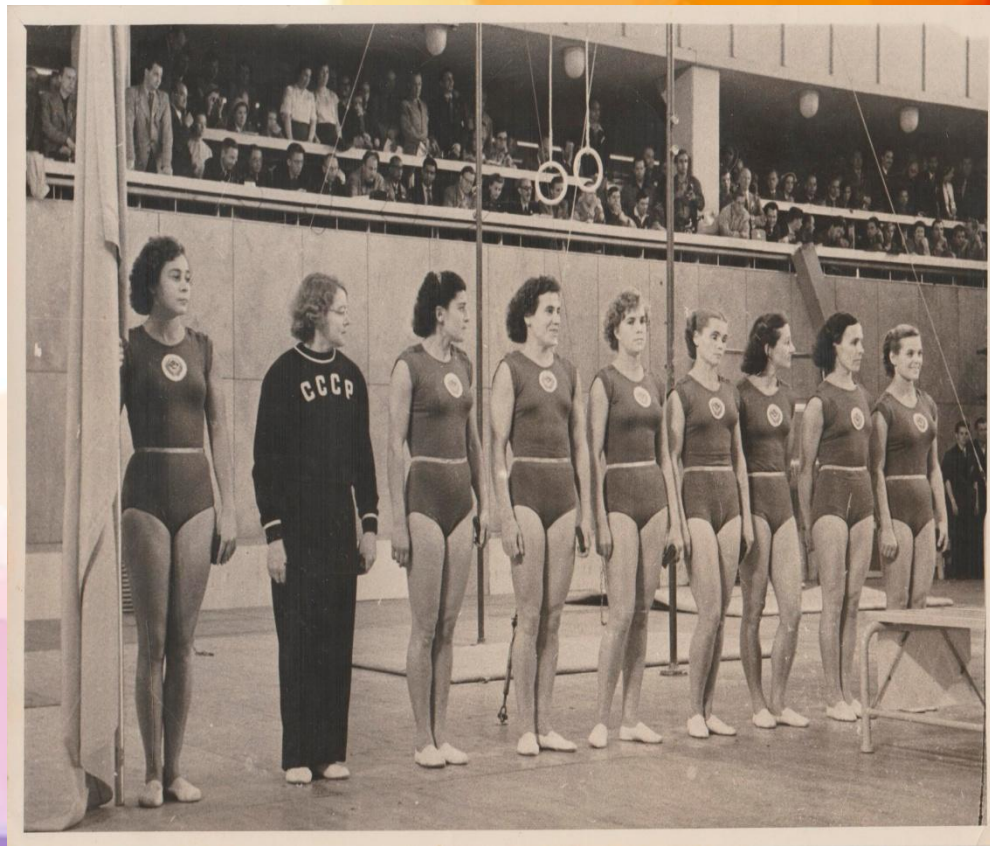
С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки.

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.

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.



Программа соревнований и снаряды спортивной гимнастики

Обычно соревнования по спортивной гимнастике проводятся на 7 снарядах:

Упражнения на брусьях.

Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы.

Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком.

Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками.

Правильное название женских гимнастических брусьев — разновысокие.



Вольные упражнения

в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок, которые проходят на «ковре» — квадратном помосте. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и полторы минуты у женщин.



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 коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.



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.

Упражнения представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком.



Опорный прыжок.

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.



Перекладина (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. Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.



Бревно представляет собой горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров.

Снаряд покрыт кожей или замшей.

Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамических и статических элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде.

Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.



Мои любимые тренировки

Я занимаюсь гимнастикой 3 года. Тренировки проходят ежедневно с понедельника по пятницу продолжительностью три часа.

3 раза в неделю нам преподают хореографию, что также очень важно в спортивной гимнастике для развития грации и красивой осанки.

Тренировки проходят активно, иногда тяжело, но я все равно каждый день с удовольствием на них хожу. И, если хорошо позанимались, есть маленькая возможность подурочится на батуте.

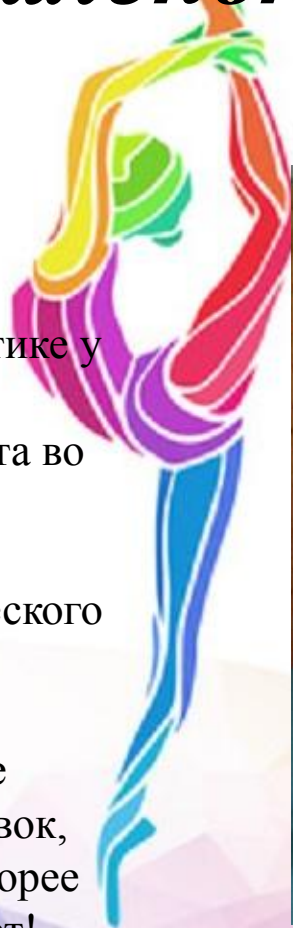




Мои маленькие, но такие важные победы!

Достижений в спортивной гимнастике у меня пока совсем немного – 1 и 3 места во внутришкольных соревнованиях по программе 2 юношеского разряда.

Но я старательно работаю, терплю, не пропускаю тренировок, чтобы как можно скорее достичь новых высот!



О пользе спортивной гимнастики

Этот вид спорта полезен для здоровья и способствует правильному развитию тела. Если рассмотреть все более детально, среди основных полезных качеств спортивной гимнастики можно выделить:

- Упражнения укрепляют мышечную систему, приводят ее в тонус и способствуют созданию крепкого мускульного корсета.
- Использование снарядов совершенствует функции вестибулярного аппарата, координацию и точность движений.
- Подобно другим видам активного спорта, гимнастика создает общеукрепляющий эффект, улучшает иммунитет и снижает риск заболеваний.
- Улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Ребенок с малого возраста приучается к физическим нагрузкам, становится сильнее и выносливее сверстников.
- Регулярные тренировки дисциплинируют и делают ребенка более организованным, ответственным, самостоятельным. Маленькие гимнасты и гимнастки становятся более трудолюбивыми, упорными и уравновешенными.
- Кроме тренировок есть еще соревнования, проходящие в позитивной атмосфере. Это способствует социализации детей в обществе и учит работать в команде.

*Гимнастика - спорт для трудолюбивых,
Дерзких, уверенных и терпеливых.
Сила, ловкость, грация, пластика - и всё это
Спортивная гимнастика!*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!