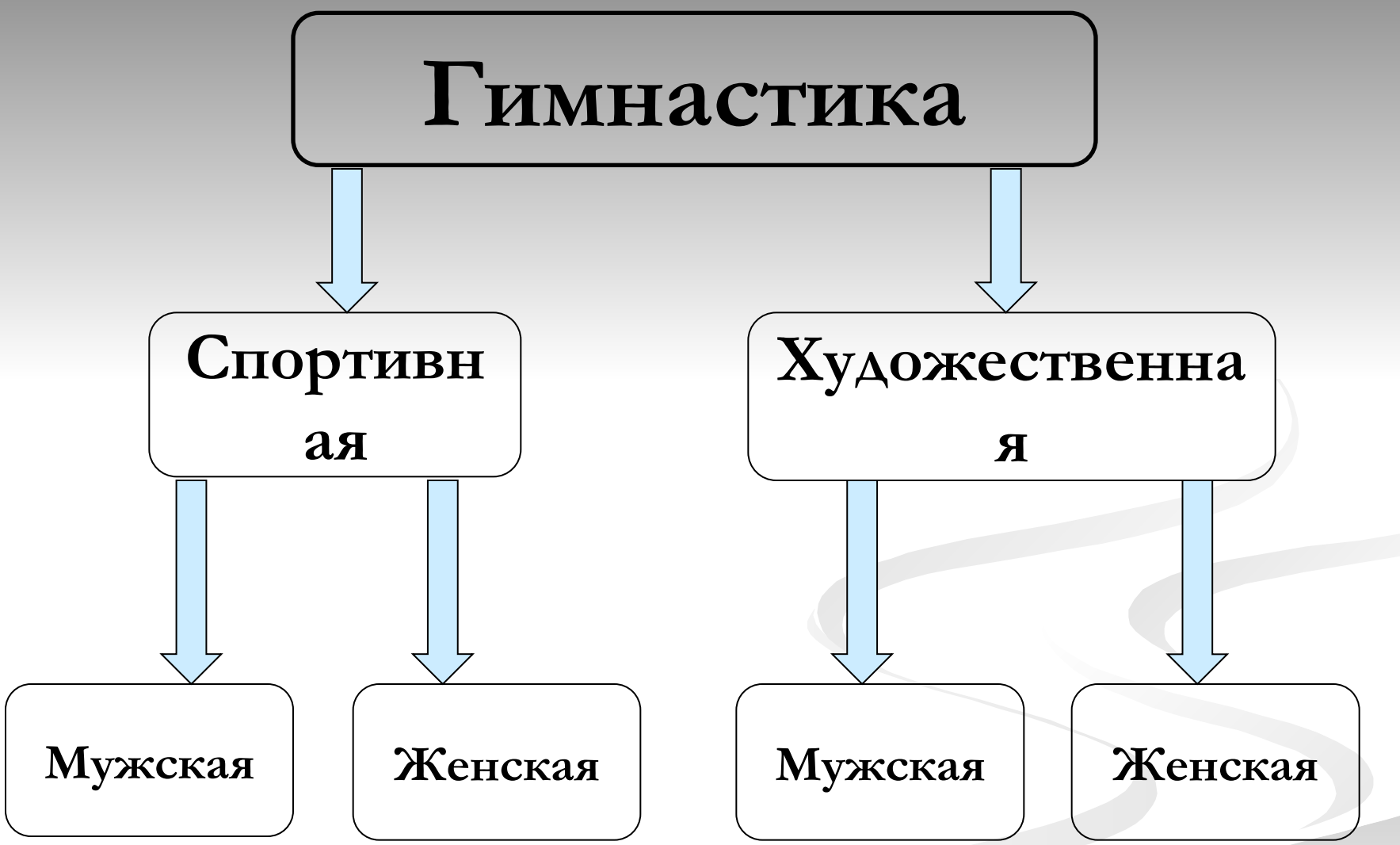


Тема: Спортивная гимнастика

*Преподаватель: Сивова Лада
Юрьевна*

Гимнастика



```
graph TD; A[Гимнастика] --> B[Спортивная]; A --> C[Художественная]; B --> D[Мужская]; B --> E[Женская]; C --> F[Мужская]; C --> G[Женская]
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a grey rounded rectangle labeled 'Гимнастика'. Two blue arrows point down from it to two white rounded rectangles: 'Спортивная' on the left and 'Художественная' on the right. From 'Спортивная', two blue arrows point down to 'Мужская' and 'Женская'. From 'Художественная', two blue arrows point down to 'Мужская' and 'Женская'. The background has a light grey gradient with some faint, wavy lines at the bottom.

**Спортивн
ая**

Мужская

Женская

**Художественна
я**

Мужская

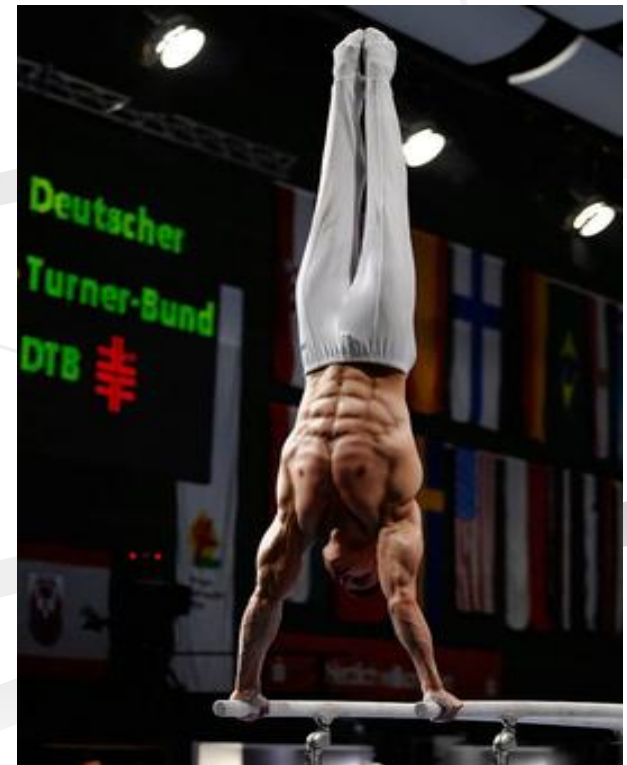
Женская

Спортивная гимнастика



- 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 гимнастики



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

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

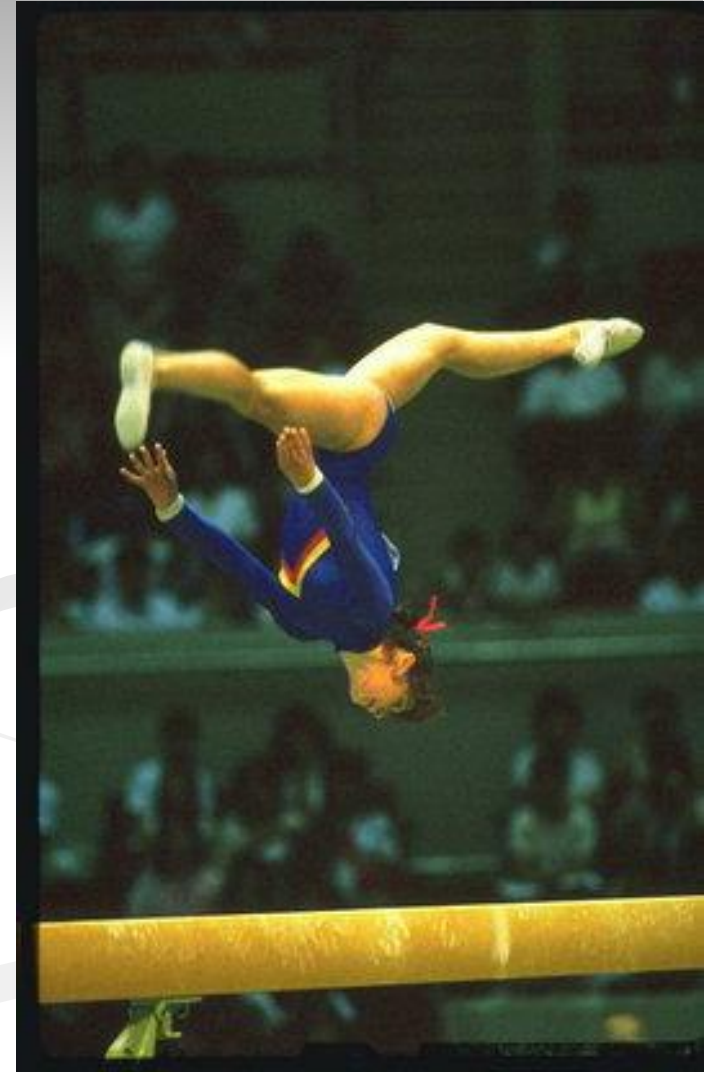


- **Разновысокие брусья** — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья.

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.



Вольные упражнения (женщины)



- 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 (мужчины)

- 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).



Опорный прыжок (мужчины)



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.

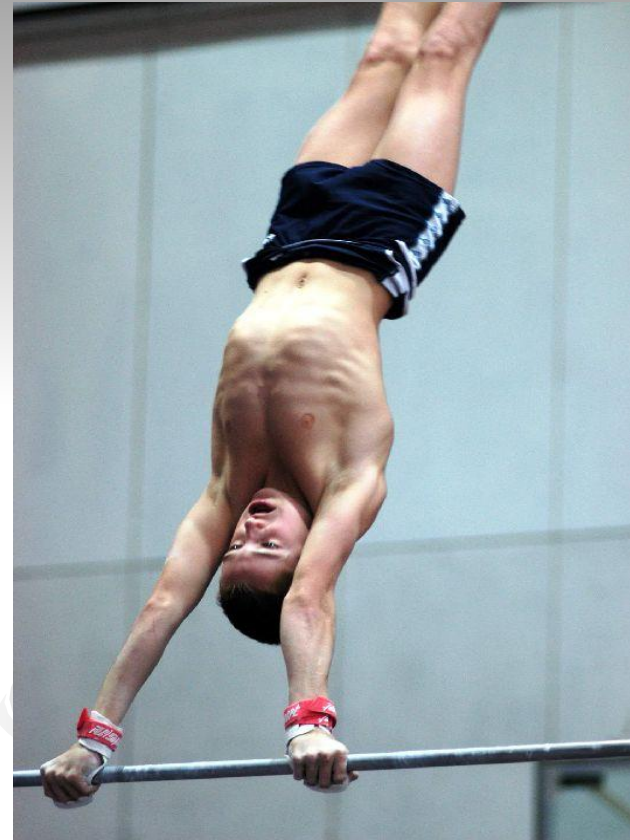


Параллельные брусья



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.

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).



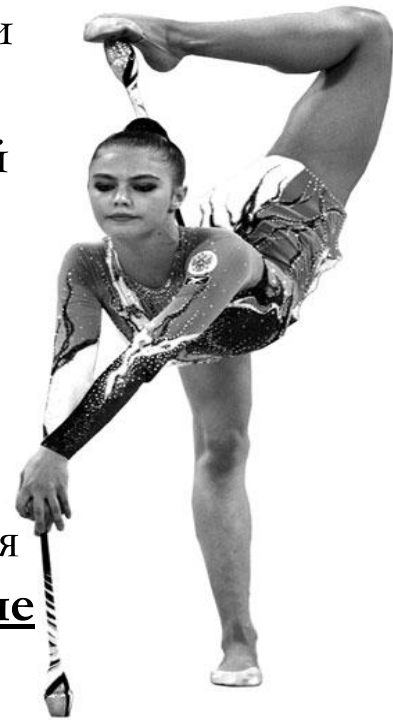
В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов или один вид.

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 **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 в Будапеште проходят первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.



Скакалка



Обруч



Мяч



Булавы



Лента



Выдающиеся гимнасты и 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

Выдающиеся гимнасты России

Алексей Немов

Стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Сиднее-2000, а так же выиграл «золото» на перекладине



Светлана Хоркина

Абсолютная чемпионка мира (дважды) и Европы (трижды). В ее коллекции также олимпийское и мировое «золото» на отдельных снарядах



Выдающиеся гимнасты России

Маргарита Мамун

Семикратная чемпионка мира по художественной гимнастике, четырехкратная чемпионка Европы



Яна Кудрявцева

Серебряный призер Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016. 13-кратная чемпионка мира.





Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики





ТРЕБОВАНИЯ

Студент
самостоятельно
составляет комплекс
утренней
гигиенической
гимнастики (УГГ)





Утренняя гигиеническая гимнастика

средство перехода от сна к бодрствованию, к активной работе организма.

Продолжительность не более 10-30 мин, в комплекс включают 15-20 упражнений.



Подбираются упражнения, воздействующие на различные группы мышц и внутренние органы. Следует учитывать состояние здоровья, физическое развитие и степень трудовой нагрузки.



ВКЛЮЧАЮТ

- общеразвивающие упражнения для отдельных мышечных групп,
- дыхательные упражнения,
- упражнения для туловища,
- на расслабление,
- для мышц брюшного пресса.

ВЫПОЛНЯЮТСЯ

свободно, в спокойном темпе, с постепенно возрастающей амплитудой, с вовлечением в работу сначала мелких мышц, а затем более крупных мышечных групп.



Упражнения	Воздействие
Ходьба медленная.	Вызывает равномерное усиление дыхания и кровообращения, «настраивает» на предстоящее занятие.
Упражнение типа потягивания.	Углубляет дыхание, увеличивает подвижность грудной клетки, гибкость позвоночника, укрепляет мышцы плечевого пояса.
Поднимание рук с отведением их в стороны и назад, медленные круговые движения в плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.	увеличивают подвижность суставов, укрепляют мышцы рук.
Упражнения для стоп.	Способствуют увеличению подвижности суставов, укреплению мышц и связок.



Приседания.	Укрепляют мышцы ног и брюшного пресса, оказывают общетренирующее влияние.
Ходьба с медленным глубоким дыханием.	Способствует расслаблению и восстановлению функций организма.
Маховые движения руками.	Развивают мышцы плечевого пояса, укрепляют связки, способствуют увеличению амплитуды движений.
Наклоны туловища вперед.	Укрепляют мышцы спины, увеличивают гибкость позвоночника (сочетаются с дыханием).
Упражнения для мышц спины и позвоночного столба.	Способствуют увеличению его подвижности.



Выпады с движением рук и туловища.	Развивают и тренируют мышцы ног.
Силовые упражнения для рук.	Увеличивают мышечную силу.
Повороты, наклоны, круговые движения туловищем.	Увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы туловища.
Поднимание вытянутых ног в положении лежа.	Укрепляют мышцы брюшного пресса.
Бег, прыжки.	Тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость.
Ходьба.	Способствует равномерному снижению физической нагрузки, восстановлению дыхания.



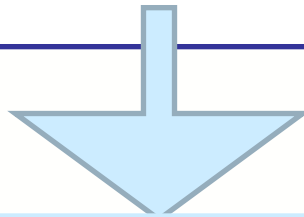
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

ОРУ – общедоступные, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями ОРУ направлены на оздоровительно-развивающее воздействие на организм.



общеразвивающие упражнения способствуют :

- развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата,
- сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.



Улучшаются показатели физического развития, работоспособности.

ОРУ обучающимися обеспечивает:

- формирование базовой координации движений;
- развитие физических качеств;
- создаются двигательные предпосылки для освоения техники более сложных упражнений.
- расширение двигательного опыта.
- формирование культуры движений.



Последовательность составления комплекса ОРУ

- 1. Ходьба (или Бег)**
- 2. Упражнения по типу потягивания**
- 3. Упражнения для мышц рук**
- 4. Упражнения для мышц туловища**
- 5. Упражнения для мышц ног**
- 6. Упражнения силового характера для мышц рук, ног, туловища.**
- 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.**
- 8. Комплексные упражнения.**



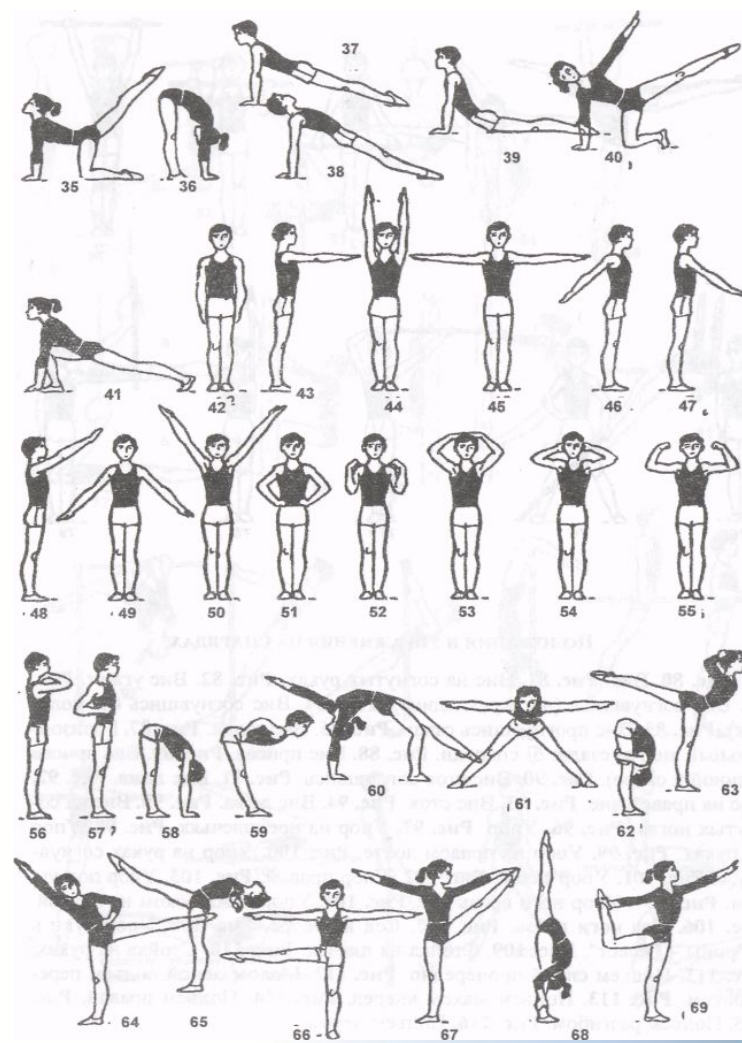
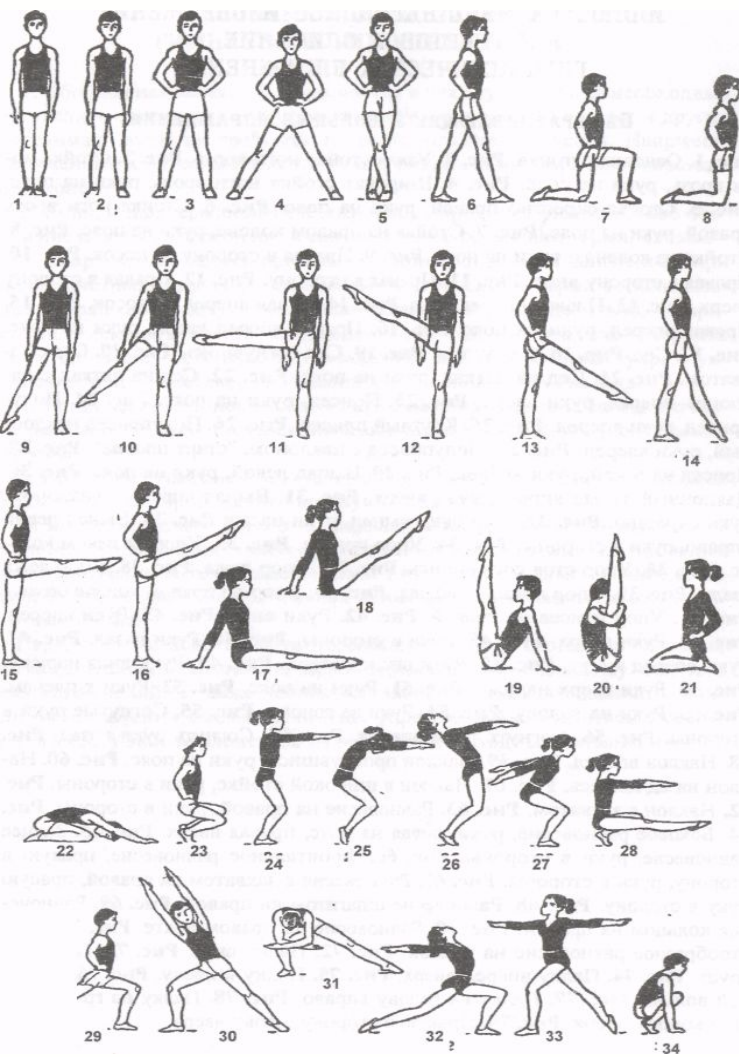
ТЕРМИНЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ

УПРАЖНЕНИЙ

- **Стойка** – означает стойку на ногах, на всей стопе:
- **Основная стойка** - соответствует строевой стойке. Узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь, стойка скрестно (правой, левой), стойка ноги врозь (правой, левой), стойка на (правом, левом) колене, стойка на коленях.
- **Присед** - положение тела на согнутых ногах: присед на правой (левой).
- **Полу-присед** – положение на не полностью согнутых ногах с опорой на всю стопу.
- **Сед** - сидя без дополнительной опоры. Наличие существенной опоры руками определяет такие положения как «упор» сидя, «упор» сидя углом.
- **Упоры** - положение тела, при котором плечи находятся выше точек опоры. Упоры делятся на: простые и смешанные.
- **Упоры простые** - опора выполняется только руками: упор, упор углом, горизонтальный упор.
- **Упоры смешанные** - если опора выполняется руками и другой частью тела:
 - упор присев, «упор» лежа, «упор» лежа сзади, «упор» лежа на предплечьях, «упор» стоя согнувшись, «упор» на правом (левом) колене и др.;
- **Выпад** - положение или движение с выставлением ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием, наклонный выпад, выпад вправо (влево) с наклоном, глубокий выпад, выпад левой вправо.
- **Наклон** - сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, назад, в стороны. Различают: наклон, наклон прогнувшись, наклон назад касаясь, наклон в широкой стойке, наклон с захватом и др.



Иллюстрации КОМПЛЕКСОВ ору





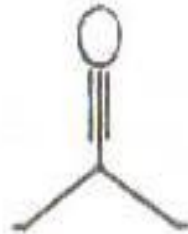
стойки



основная
стойка



стойка ноги
врозь



широкая
стойка ноги
врозь



узкая стойка
ноги врозь



стойка ноги
врозь правой



стойка
скрестно
правой



полуприсед



стойка на
коленях



стойка на
правом колене



равновесие на
левой



присед



Движение туловищем



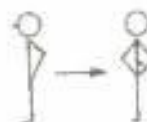
наклон назад



наклон влево
руки на пояс



наклон
прогнувшись



поворот
туловища влево,
руки на пояс



наклон, руки
вверх

Упоры



упор стоя
согнувшись



упор присев



упор присев на
левой, правая в
сторону на
носок



упор присев на
левой, правая в
сторону



сед на пятках



упор лежа



упор лежа на
согнутых руках



упор лежа сзади



упор лежа сзади
согнув ноги



упор лежа
левым боком



упор стоя
на коленях



упор стоя на правом
колени, левая назад



упор стоя на
правом колени,



Седы



сед с упором
сзади



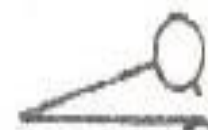
упор сидя



сед



сед ноги врозь



сед с наклоном
вперед



сед углом



сед согнувшись



сед с захватом



сед согнув ноги



сед в
группировке



Движение ногами





Движение руками



руки вперед



руки в стороны



руки вверх



руки
вверх - стороны



руки назад



руки в стороны
- книзу



руки
назад - книзу



руки
вперед - книзу



руки
вперед - кверху



руки на пояс



руки влево



руки перед
грудью



руки к плечам



руки перед
собой



руки за голову



руки на голову



руки вверх
скрестно



руки над
головой



руки согнуты
вперед



руки согнуты
назад