

Спортивная гимнастика



**Презентация по физической
культуре
ученика 6 класса
ООШ п. Чапаевский
Носова Андрея**

Цель работы:

- знакомство с современной программой гимнастического многоборья;
- пробуждение интереса к спортивной гимнастике.



Спортивная гимнастика

Вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусках и перекладине



Бревно



Бревно — один из снарядов в спортивной гимнастике.

Бревно — горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров. Снаряд покрыт кожей или замшей. Соревнования на бревне входят в программу женских турниров.

Выступление на бревне состоит из трёх этапов: подъём на снаряд, выступление и завершающий соскок. Итоговая оценка учитывает сложность и чистоту исполнения всех трёх этапов.

Выступление длится обычно 1 или 1,5 минуты и включает в себя акробатические элементы, прыжки и повороты.

Перекладина



Перекладина — штанга из стали, закреплённая на вертикальных стойках и зафиксированная при помощи стальных растяжек.

Простейшие упражнения на перекладине (подтягивания, подъём переворотом) входят в программу общей физической подготовки.

Согласно правилам FIG — Международной федерации гимнастики — перекладина должна находиться на высоте 278 см и иметь длину 240 см. Диаметр перекладины — 2,8 см.

В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на перекладине среди мужчин. Упражнение на перекладине состоит из вращений вокруг снаряда и перелётов, элементов, когда гимнаст теряет контакт со снарядом.

В ходе выступления спортсмен должен продемонстрировать различные типы хватов (хват сверху, снизу и обратный хват) и висов (спереди, сзади, ноги врозь, согнувшись), умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому. Во время вращений спортсмен не имеет права касаться перекладины телом. Вращения могут выполняться как на двух руках, так и на одной. Завершаются упражнения акробатическим соскоком.

Кольца

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

В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на кольцах среди мужчин, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на кольцах входят в программу командного и абсолютного первенства среди мужчин.

Согласно правилам Федерации гимнастики точка подвеса колец должна располагаться на высоте 5,75 метров над уровнем пола, сами кольца — на высоте 2,75 метров. В спокойном состоянии расстояние между кольцами — 50 см, их внутренний диаметр 18 см.

Упражнения на кольцах состоят из статических элементов и динамических — подъёмы, обороты и выкруты. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Упражнения на кольцах требуют от спортсмена большой физической силы. Любой статический элемент считается засчитанным, если он удержан не менее чем 2 секунды.



Брусья

Параллельные брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. У женщин используются разновысокие брусья. FIG регламентирует высоту брусьев от пола 200 см, от матов 180 см.

Брусья — это снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые. Брусья — снаряд, который позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить как различные статические положения — угол, стойка на руках, горизонтальные упоры, элементы над и под жердями, элементы большим махом, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.

Упор — это обычное рабочее положение на брусьях, с ним знаком каждый, кто выполнял обычные отжимания. Упор на руках — положение, при котором плечи лежат на жердях.

Все элементы на брусьях могут выполняться как в положении поперёк — классическое положение, так и в положении продольно на одной жерди.



Конь

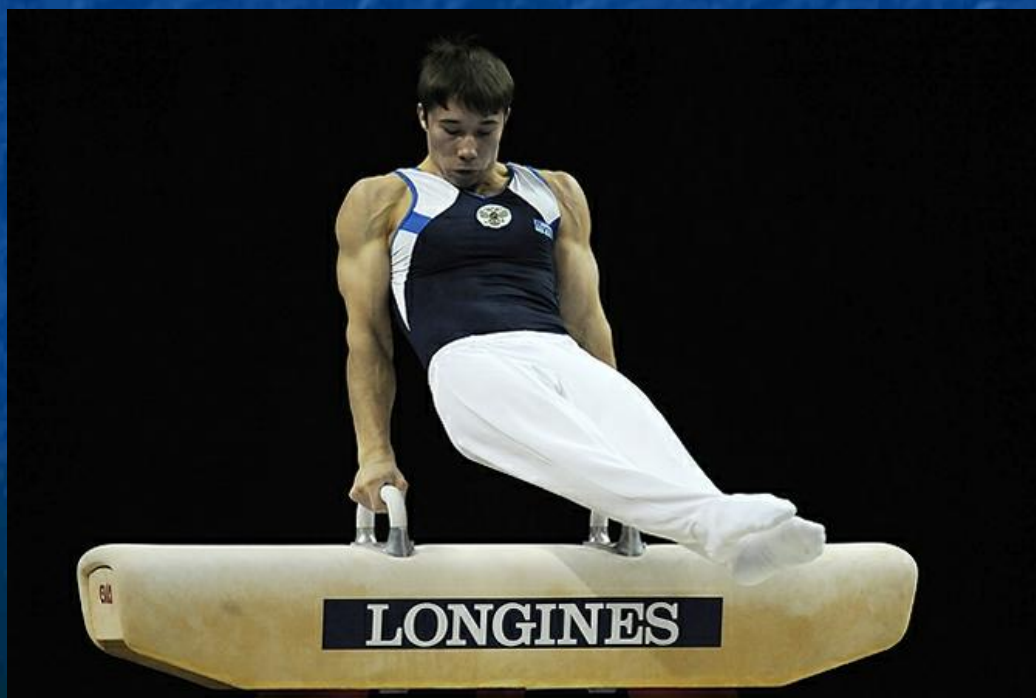
Конь состоит из металлической подставки и вытянутой деревянной или пластиковой основы, обшитой специальным эластичным материалом, предотвращающим скольжение. Для упражнений на коне на снаряд дополнительно устанавливают сверху две ручки. Конструкция коня предусматривает возможность изменять его высоту.

Согласно правилам Федерации гимнастики длина коня должна составлять 160 см, ширина — 35 см, высота ручек — 12 см, расстояние между ними — от 40 до 45 см.

Соревнования на коне входят в программу мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на коне среди мужчин.

Упражнения на коне состоят из комбинации маховых движений ногами, а также кругов ноги вместе и ноги врозь, проходок по коню, соскока. Судьями оценивается сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.

Все элементы могут выполняться как в *упоре поперёк*, так и в *упоре продольно*. На теле, в упоре на ручках, в упоре на одной ручке, между ручек и т. д.



Опорные прыжки



Опорные прыжки входят в программу как женских, так и мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по опорному прыжку, в которых разыгрывается комплект медалей.

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 (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд).

В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения и др.). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок.

Особое внимание уделяется качеству приземления, падение при приземлении или даже неуверенно исполненное приземление приводят к резкому снижению итоговой оценки.

Вольные упражнения



Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте, размерами 12 на 12 метров с дополнительным бордюром безопасности шириной 1 метр. Помост должен обладать определённой эластичностью для смягчения приземления спортсмена при выполнении акробатических прыжков. Специальное покрытие ковра должно исключать ожоги кожи при трении об него.

Вольные упражнения входят в программу как женских, так и мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по вольным упражнениям, в которых разыгрывается комплект медалей.

Вольные упражнения длятся, как правило, 70 секунд у мужчин и 90 секунд у женщин. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. В женских соревнованиях судьи также учитывают уровень хореографической подготовки. Акробатические элементы вольных упражнений включают в себя кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и другие, а также их связки. Характерным элементом вольных упражнений является акробатическая связка — серия прыжков и кульбитов, выполняемая по диагонали ковра от одного угла до другого. У женщин в программу входят отдельные танцевальные па, схожие с упражнениями из художественной гимнастики. Грубыми ошибками считаются падения и выход спортсмена за пределы ковра. В ходе выступления спортсмен должен максимально использовать площадь ковра.

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).



ИСТОЧНИК:

ru.wikipedia.org