

# История возникновения

История развития гимнастики необычайно богата.

Гимнастика представляет собой систему телесных упражнений, направленных на обретение физической гармонии человеком.

Создана эта система была в Древней Греции задолго до новой эры.

Кроме общефизических упражнений, верховой езды, плавания, танцев гимнастика включала в себя и публичные состязания в беге, прыжках, метания копья и диска, борьбе, кулачном бое, езде на колесницах. Все эти состязания входили в состав соревнований, включенный в Олимпийские Игры.

В средние века гимнастика была забыта. О ней в эпоху возрождения в XIV в. Началось возрождение гимнастики как системы физического воспитания.

На рубеже XVIII – XIX столетий в Германии возникло течение филантропистов, в котором большое внимание уделяли развитию физического воспитания. Активное участие в этом принимали Герхард Фит, Иоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян. В немецкой гимнастике были популярны упражнения на перекладине, кольцах, брусках и коне. Оригинальные системы гимнастики создали француз Франс Аморос, швед Пер Линг, чех Мирослав Тырш. Эти люди внесли большой вклад в историю развития гимнастики.

# История спортивной гимнастики

Сложно определить когда гимнастика стала видом спорта. В 1817 г. 60 учеников Амороса провели публичные состязания в Париже. В Афинах начиная с 1859 г. не раз пытались возродить античные Олимпийские игры, в том числе и состязания по гимнастике. Как признанный вид спорта гимнастика утвердилась в 1896 г. на I Олимпийских играх в Афинах.

В 1881 г. была создана Европейская гимнастическая ассоциация. В 1897 она преобразовалась в Международную федерацию гимнастики.

В России гимнастика как средство физического воспитания утвердилась в конце XVIII в. при Екатерине II, которая благоволила.

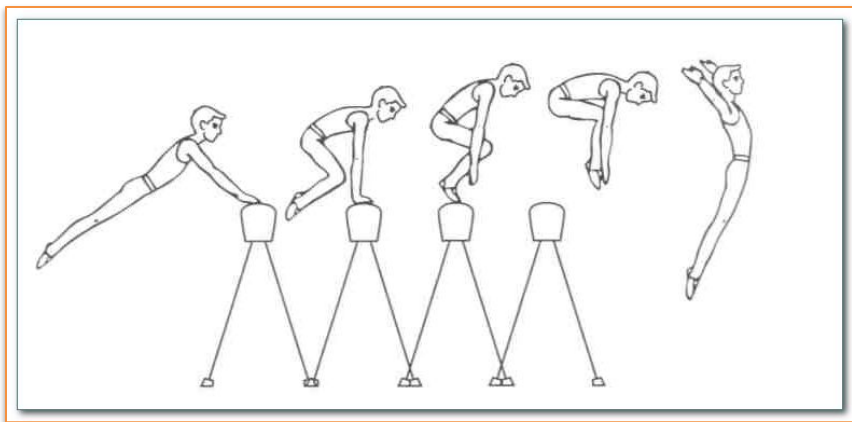
В современной спортивной гимнастике огромное число общеразвивающих и прикладных упражнений для мышц рук, туловища и ног, как на снарядах, так и без них. В ней используются гимнастическая палка, набивные мячи, шведская стенка, канат, шест, кольца, перекладина, бревно, и брусья. Гимнастика включает в себя бег, ходьбу, прыжки через планку и опорные: через козла и коня, преодоление препятствий и эстафеты.

Гимнастические прыжки комплексно воздействуют на тело, повышая тонус мышц, гибкость и развивая чувство равновесия. Для выполнения опорных прыжков используется снаряд, который многим знаком из школьных уроков физкультуры. Козла или коня можно найти в большинстве спортивных залов, поэтому ничто не мешает вам освоить данное движение.

Научиться выполнять прыжок через козла или коня может практически каждый, вне зависимости от возраста и степени спортивной подготовки.

#### Воздействие на организм

Как и другие упражнения из спортивной гимнастики, прыжки через опору (коня или козла) комплексно тренируют все мышцы тела. Помимо крупных мускульных групп, они затрагивают мелкие мышцы-стабилизаторы и развивают гибкость суставов. При правильном подходе это упражнение может стать важной частью тренировочного процесса.



# Прыжок согнув ноги через козла в ширину

- Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Техника выполнения разбега, наскока на мостик, толчка ногами и полёта на снаряд аналогична технике выполнения тех же фаз в прыжке ноги врозь. При прыжке на снаряд прыгун держит ноги прямыми. С постановкой рук на снаряд начинается сгибание ног в коленных суставах. Раннее сгибание ног в коленных суставах несколько облегчает выполнение прыжка, но значительно снижает его зрелищность. Закончив толчок руками, занимающийся начинает разгибание, поднимая плечи и руки вверх и опуская ноги. Обучение: 1. Опираясь руками о гимнастическую стенку (прямые руки на уровне плеч), прыжки на месте сгибая ноги. При выполнении упражнения таз поднимать возможно выше, группироваться плотно, ноги не разводить; 2. Из упора лёжа толчком ног перейти в упор присев (в упоре присев ноги вместе, носки доходят до линии рук, колени у груди); 3. Из упора присев встать, руки вверх-наружу, затем принять положение приземления с последующим выпрямлением в основную стойку; 4. Прыжок согнув ноги с последующим разгибанием (плечи назад не отводить) с различных прыжковых снарядов; 5. С разбега вскок в упор присев на козла и соскок согнув ноги с последующим разгибанием. Прыжок согнув ноги через козла можно усложнить, отодвигая мостик от снаряда, увеличивая высоту препятствия, предлагая выполнить прыжок через верёвочку, протянутую перед или за снарядом. Страховка. Придерживать ученика за руку выше локтя или под спину. Прыжок ноги врозь через коня в длину. Длина разбега 14-16 м. Мостик устанавливается на расстоянии 60-70 см. Для правильного выполнения прыжка необходимо в полёте слегка прогнуться. Замах, как правило, не превышает 15-20°. Учащийся ставит руки на снаряд значительно впереди туловища (плечетуловищный угол равен 150-168°). Если угол меньше, то плечи сваливаются вперёд и толчок выполняется «под себя». После такого толчка полёт будет низким. Ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Закончив отталкивание руками, учащийся поднимает плечи вверх и постепенно разгибается. Торопиться с разгибанием не следует, так как прогибание при толчке руками – грубейшая ошибка. Обучение: Прежде чем приступить к изучению данного прыжка, необходимо проверить степень овладения прыжками ноги врозь через козла в ширину и длину (высота снаряда 110-120 см, мостик на расстоянии 1 м, приземление не ближе 150 см от снаряда). Если в этих прыжках допускаются ошибки, то рекомендуется повторить упражнения для изучения отдельных фаз опорных прыжков. Овладение прыжком ноги врозь через коня в длину осуществляется в следующей последовательности: 1. С 2-3 шагов разбега прыжок на руки на горку из 3-5 гимнастических матов и толчком руками переход в стойку ноги врозь на матах; 2. Стоя в присяде на ближней части коня, прыгнуть ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня; 3. Прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную, толчком руками о дальний снаряд. Выполнять разбег, не снижая скорости перед наскоком на мостик. Следить за тем, чтобы тело в полёте было выпрямленным и руки полностью вынесены вперёд; 4. Прыжок ноги врозь через коня с положенным на него гимнастическим матом; 5. Прыжок ноги врозь через коня в длину с приземлением в стойку ноги врозь на горку матов, уложенных вплотную к коню на одном с ним уровне. Обратит внимание на высоту взлёта после толчка руками и полное выпрямление в полёте. Страховка. Поддерживать ученика под грудь и за руку выше локтя.



**Художественная гимнастика** — [вид спорта](#), заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом ([скакалка](#), [обруч](#), [мяч](#), [булавы](#), [лента](#)).

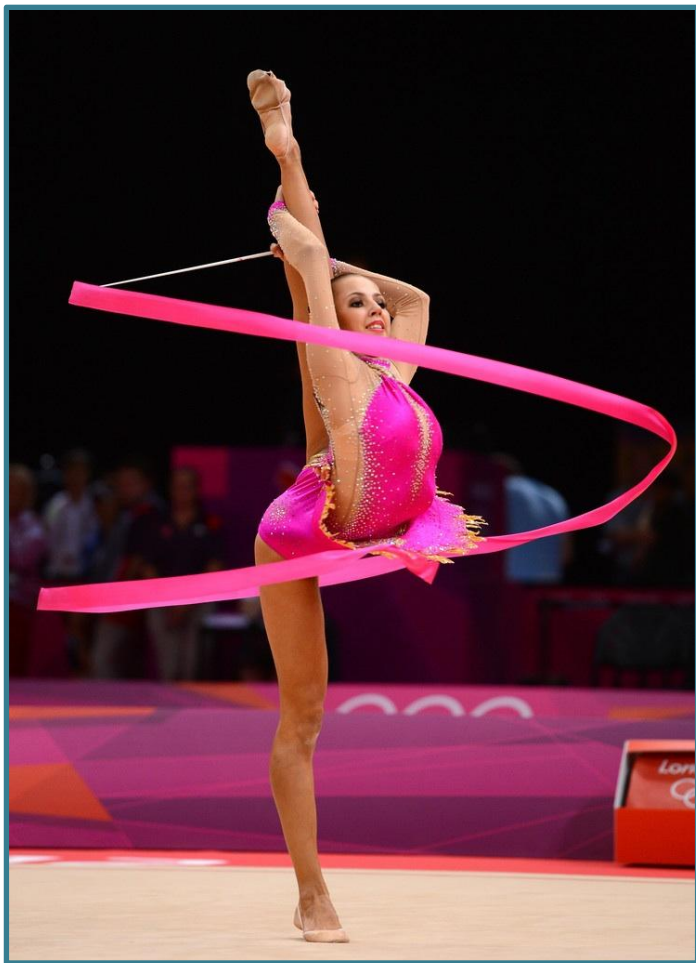
В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в [многоборье](#), в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под [фортепиано](#) или один инструмент. Теперь используются оркестровые [фонограммы](#). Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут.

Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых изящных видов [спорта](#): В [СССР](#) художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С [1984 года](#) — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

# Художественная гимнастика



## 10 упражнений для утренней зарядки

- *Упражнение 1. Потягивания*
- Начиная с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-4 раза.
- *Упражнение 2. Шаги на месте*
- Стопы человека имеют множество чувствительных точек, которые отвечают за работу разных органов. Чтобы сделать их легкий массаж пошегайте на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.
- *Упражнение 3. Перекаты с носков на пятки*
- Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдыхайте и плавно перекайтесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20-25 раз.
- *Упражнение 4. Вращения*
- Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начиная с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.
- *Упражнение 5. Попеременные наклоны и приседания*
- Простое, но эффективное упражнение, которое поможет задействовать много важных мышц. Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.



# ЗАРЯДКА

- *Упражнение 6. Наклоны в стороны*
- Примите вертикальное положение, ноги разместите немного шире плеч. Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.
- *Упражнение 7. Попеременное подтягивание ног*
- Примите положение лежа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.
- *Упражнение 8. «Кошечка»*
- Тянем брюшную мышцу. Для этого встаньте на коврик коленями, обопритесь на согнутые кисти. Попеременно сгибайте и разгибайте мышцы спины.
- *Упражнение 9. Отжимания*
- Существует обычный и облегченный вариант отжиманий. Отличается он лишь положением ног. Если вы достаточно хорошо подготовлены, то отжимайтесь с вытянутыми ногами, упираясь на носки, если так тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15 отжиманий.
- *Упражнение 10. Потягивания*
- Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд

