

Гимнастика

Работу подготовила
Учитель ГБОУ Школа №1200
Г. Москвы
Крашенинникова В.Д.

Гимнастика

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

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a box labeled 'Гимнастика'. Two arrows point down from it to 'Спортивная' and 'Художественная'. From 'Спортивная', two arrows point down to 'Мужская' and 'Женская'. From 'Художественная', one arrow points down to 'Женская'. All boxes have a dotted border.

Спортивн
ая

Мужская

Женская

Художественна
я

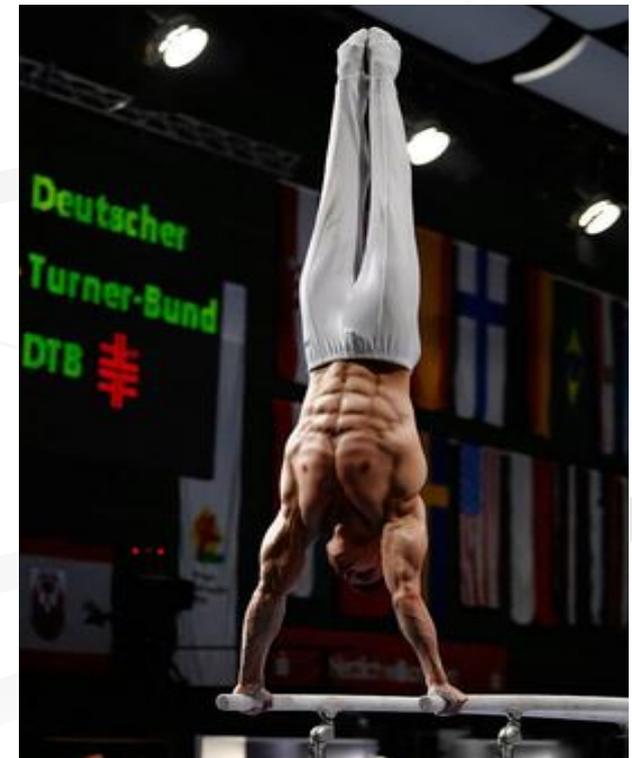
Женская

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.

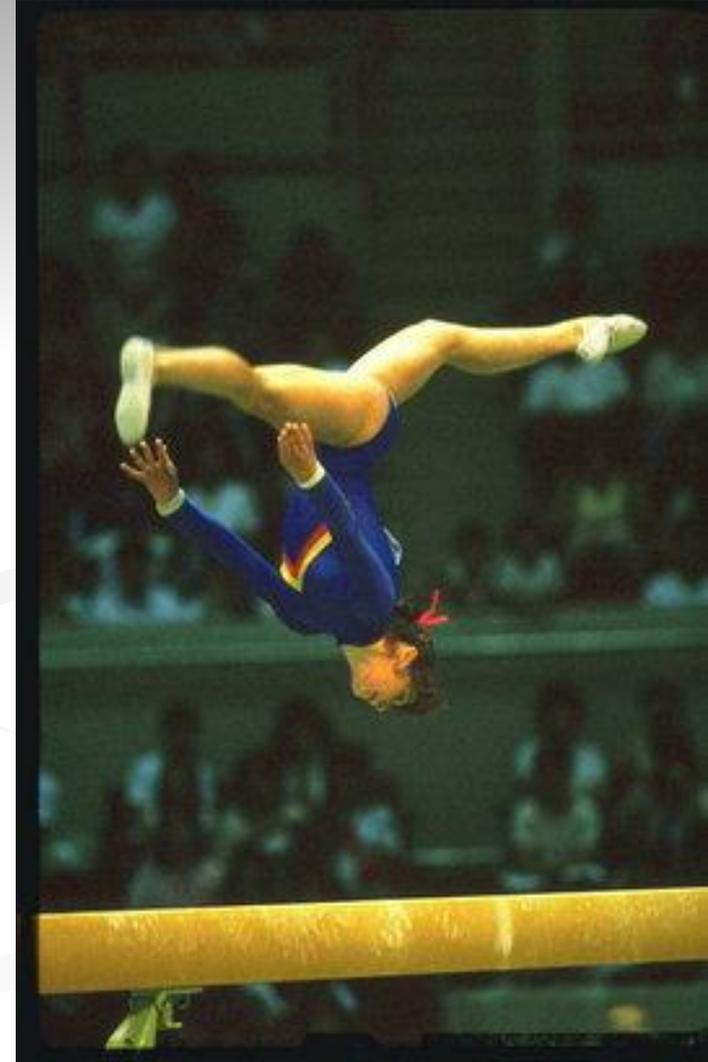
Разновысокие брусья



- **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.

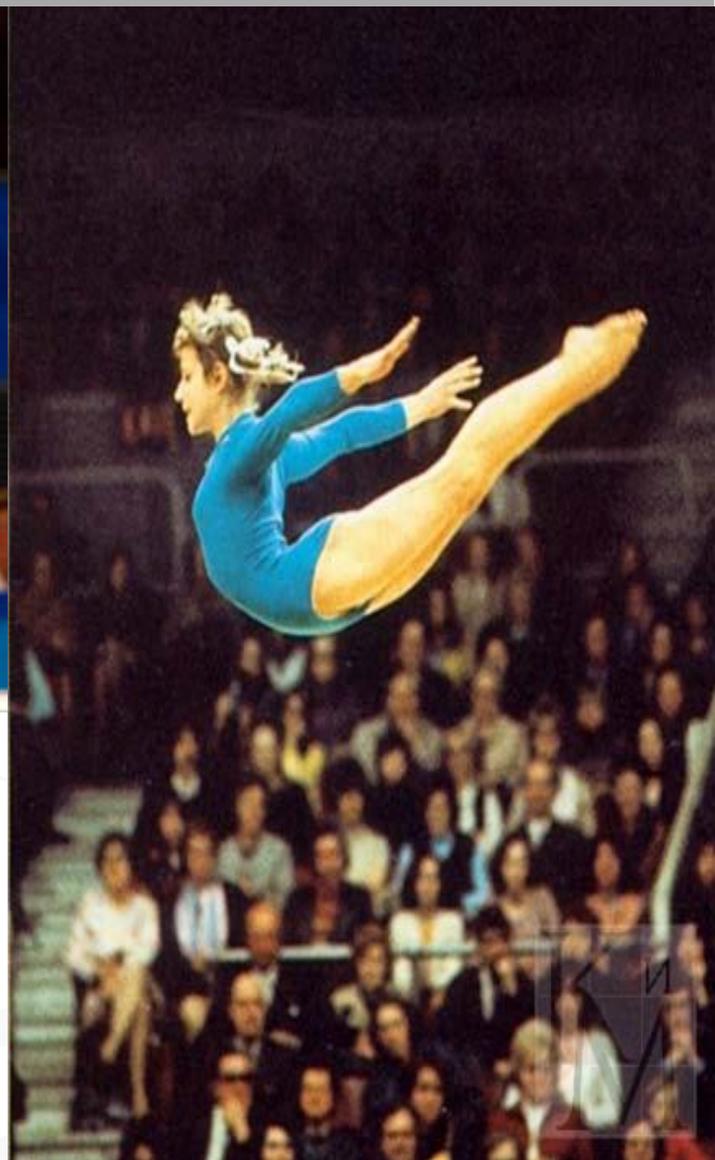


Опорный прыжок (женщины)

■ При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегаются 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.

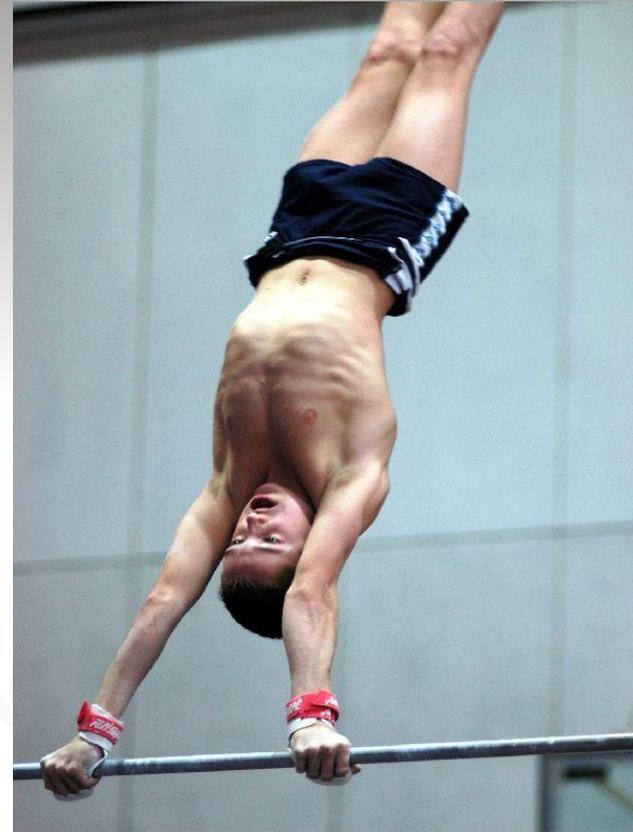


Параллельные брусья



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.

Скакалка



Обруч



Мяч



Булавы



Лента



Спасибо за внимание!!!