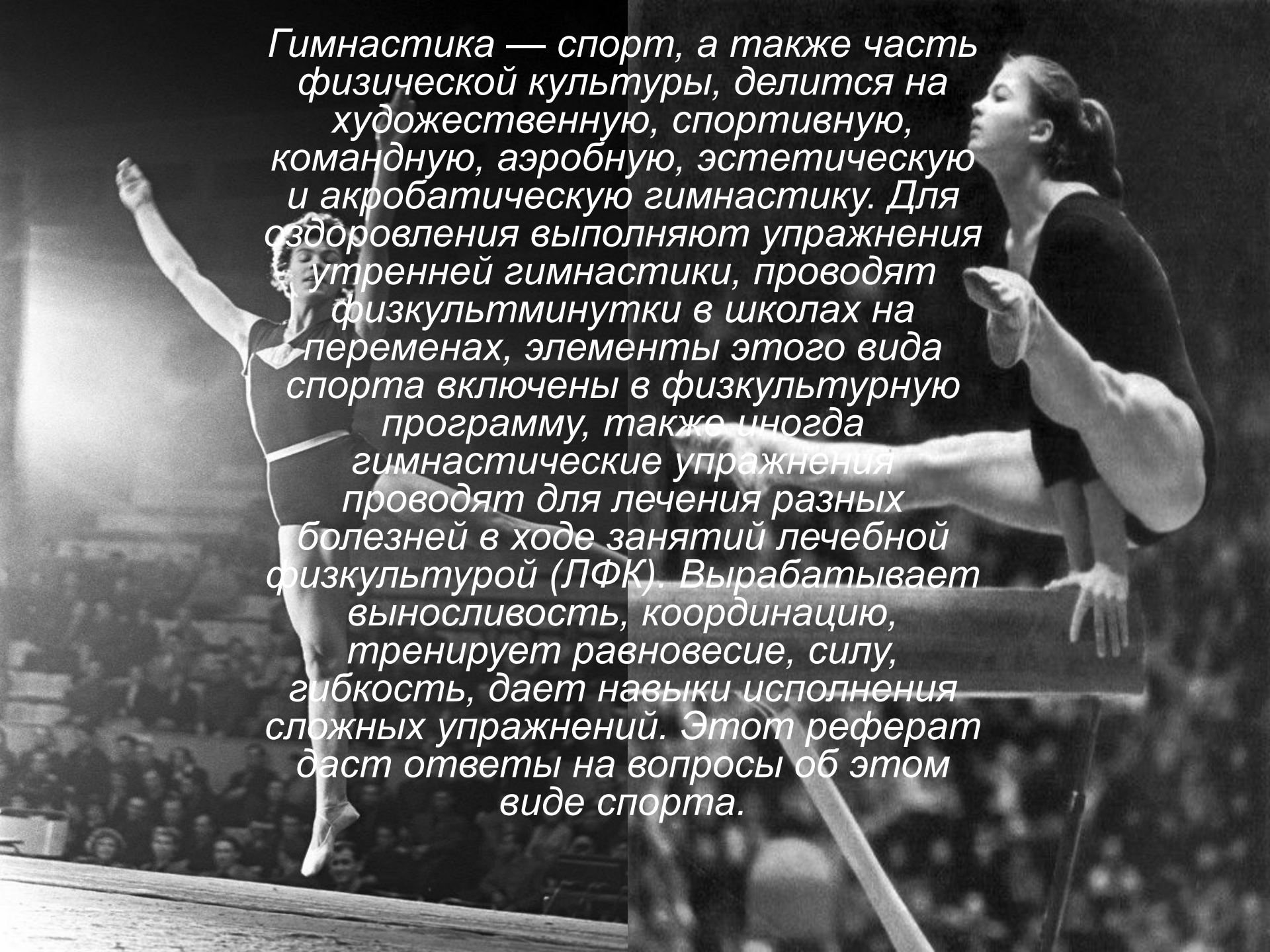


Учитель: Куруглиева
Екатерина Юрьевна

Гимнастика






Гимнастика — спорт, а также часть физической культуры, делится на художественную, спортивную, командную, аэробную, эстетическую и акробатическую гимнастику. Для оздоровления выполняют упражнения утренней гимнастики, проводят физкультминутки в школах на переменах, элементы этого вида спорта включены в физкультурную программу, также иногда гимнастические упражнения проводят для лечения разных болезней в ходе занятий лечебной физкультурой (ЛФК). Вырабатывает выносливость, координацию, тренирует равновесие, силу, гибкость, дает навыки исполнения сложных упражнений. Этот реферат даст ответы на вопросы об этом виде спорта.

Виды Гимнастики.





Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта с 1896 года. Как вид спорта существовал в Древней Греции. Соревнования проходят в опорных прыжках, вольных упражнениях и разных снарядах — брусках, кольцах, колоде, коне, бревне.

A rhythmic gymnast is captured in a dynamic pose, performing with a long, flowing ribbon. She is wearing a black leotard with intricate white and pink patterns, including floral and geometric designs. Her hair is pulled back into a bun. She has an expressive look on her face, with her mouth open as if shouting or singing. The ribbon is a vibrant mix of purple and blue, creating large loops and swirls around her. The background is dark, making the gymnast and her ribbon stand out.

Художественная гимнастика — исполнение упражнений (со скакалкой, обручем, лентой, булавой, мячом), которые объединены в музыкальный танец. Есть групповые упражнения, в которых спортсменки пользуются одновременно мячами и обручами или одним видом предметов.

Командная гимнастика происходит из скандинавских стран, соревнования проводятся с 1996 года. Есть три вида упражнений — вольные, акробатические прыжки и мини-батут. Есть индивидуальный и командный зачеты, занимаются женщины, мужчины или вместе и те и те в одной команде.



Цирковая гимнастика — зрелищные выступления на снарядах, закрепленных на полу (турники, кольца, батуты) или в воздухе, воздушная гимнастика (корд де волане, трапеции, воздушный турник, полотна, кольца и другие).

Акробатическая гимнастика — парные, групповые упражнения, акробатические прыжки.



Спортивная аэробика — спорт, в котором упражнения сложно скоординировать, также нужно взаимодействовать между партнерами, выполняя своеобразные аэробные шаги. В 1995 году аэробика получила признание и вошла в Международную федерацию гимнастики.



История



Древность и средневековье

Олимпия стадион Гимнастика как вид спорта зародилась в Древней Греции, и происхождение этого термина (гимназо) тоже греческое — в переводе может означать «тренировать, обучать». Спортсмены занимались без одежды, поэтому по второй версии происхождение от слова «гимнос» — «обнаженный». Гимнастику в своих сочинениях описывали Гомер, Аристотель, Платон. Эти античные авторы указывали на благотворное влияние спорта на воспитании детей и юношей.

Некоторые гимнастические снаряды, например конь, существовали еще в древности. На коне делали гимнастические упражнения, помогающие освоить верховую езду. В древности гимнастика в лечебных целях применялась также в Индии, Китае, но там они превратились в духовные практики, своеобразные языческие религии (например йога) и поэтому не имели такой массовости, как в Греции и Риме, где гимнастика была просто подготовкой воинов.

Олимпийские соревнования проводились на протяжении 1168 лет (776 год до нашей эры — 392 год нашей эры), включали борьбу, метание копья, диска, прыжки в длину, бег, бой на кулаках, колесничная езда. Основной целью этих игр — военная подготовка юношей. Бегали со щитом, прыгали с гантелями, борьба переходила в бокс, а кулачный бой проходил с помощью твердых кожаных, а не смягчающих повязок на руку. В 393 году гимнастику запретили, поскольку она продолжала иметь языческую основу и плохо влияла нравственное воспитание молодежи.



Бег на короткую дистанцию



Метание диска



Кулачный бой

Возрождение спорта

На рубеже 18 — 19 веков в Германии в школах филантропистов теоретически разрабатывали спортивную тему, гимнастика появилась как отдельный предмет, на эту тему написали реферат И. Гутс-Мутс и Г. Фит. Педагог Ф.Л. Ян (1778 — 1852) разработал немецкую гимнастическую систему «турнен», включавшую упражнения на коне, брусьях, кольцах и турнике. В 1811 году Ф. Ян открыл возле Берлина гимнастическую школу со снарядами, а в 1816 году издал книгу на эту тему под названием «Немецкая гимнастика» с примерами упражнений и методическими рекомендациями.

Упражнение с булавами Шведская система базировалась на вольных упражнениях, немецкая отдавала предпочтение снарядам. Многочисленные попытки возрождения олимпийских игр закончились в 1896 году их возрождением, гимнастика была включена в эти игры как отдельный вид спорта, до сегодняшнего

Международные организации

В 1881 году три страны — Голландия, Бельгия и Франция создали ФЕГ — Европейскую гимнастическую федерацию. Идейным вдохновителем, основателем и президентом стал бельгиец Николас Куперус.

Цирковое выступление В 1921 году эта организация превращается в Международную Федерацию Гимнастики (ФИЖ), которая до сегодняшнего дня объединяет спортивную, художественную гимнастику, акробатику, спортивную аэробику и прыжки на батуте. В федерацию входят 125 стран, объединение насчитывает 30 000 000 спортсменов и почти 3000 постоянных участников международных соревнований. С 1995 года также в гимнастическую федерацию было создано отделение аэробики, в Российской Федерации есть Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России.


В 1982 году был основан Европейский гимнастический союз, который на сегодняшний день насчитывает 46 стран, он независимо от международной организации проводит чемпионаты Европы

Гимнастика в России



В 1774 году Екатерина Вторая приказала обучать гимнастике кадетов Сухомлинского корпуса. В начале 19 века этой дисциплине обучались гвардейцы, а к середине этого века все в армии в обязательном порядке должны обучать элементы гимнастики. В 1855 году в Санкт-Петербурге был открыт платный гимнастическо-фехтовальный зал, причем офицеры занимались бесплатно. В конце XIX века профессор П. Ф. Лесгафт создает теоретическую основу внедрения гимнастики в физическое воспитание, на базе его курсов в 1918 году был создан современный институт физкультуры.

Человек несет коня В 1863 году в Санкт-Петербурге существовало немецкое гимнастическое общество, в которое было запрещено вступление русских, так как власти боялись закрытых кружков, которые могли стать политическими. Однако в 1881 году все же появилось «Русское гимнастическое общество», которое в 1885 году провели первые гимнастические соревнования, принимало участие одиннадцать человек.




В 1897 роке было организовано «Санкт-Петербуржское атлетическое общество», в этом же году были проведены соревнования, которые продолжались до 1915 года. Подобные общества появлялись по всей России, например Сокольское кружки, которые в 1907 и 1912 году принимали в соревнованиях в Праге. В том же 1912 году российская команда гимнастов принимала участие в Стокгольмских V олимпийских играх, но фактически безрезультатно. В 1913 году в Киеве состоялась Российская Олимпиада.

Латынина В СССР гимнастика была чрезвычайно развита, на эту тему есть множество публикаций, но достаточно взглянуть на факты — женская команда на олимпиадах была рекордных 10 раз первой, а мужская — пять раз. Лариса Латынина завоевала 18 олимпийских медалей, из них 9 золотых. Николай Андрианов завоевал 15 медалей на олимпиадах, из них 7 золотых. А в 1980 году гимнаст Александр Дитятин завоевал восемь медалей из восьми возможных, из них 3 золотых. В 1992 году Виталий Щербо (сборная СНГ) завоевал 6 золотых медалей.

Этот реферат — небольшая часть информации о такой интересной и экстремальной дисциплине.

8 лучших
гимнасток
России





Светлана Хоркина дважды завоевывала олимпийское золото по спортивной гимнастике, стала трехкратной абсолютной чемпионкой мира и трехкратной абсолютной чемпионкой Европы. Благодаря выполнению сложнейших комбинаций на брусках получила неофициальный титул "Королева брусьев".

Алина Кабаева — одна из самых титулованных в мире гимнасток. Ее имя вписано в Книгу рекордов Гиннеса, так как уже в 15 лет Алина стала абсолютной чемпионкой Европы в художественной гимнастике среди взрослых. Сегодня она известна не только по своим спортивным достижениям, но по активной политической и общественной деятельности.



Евгения Канаева стала первой в истории двукратной чемпионкой Олимпийских игр по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье. А на 29-м чемпионате мира в японском городе Мье спортсменка установила абсолютный рекорд, завоевав 6 золотых медалей из 6 возможных.



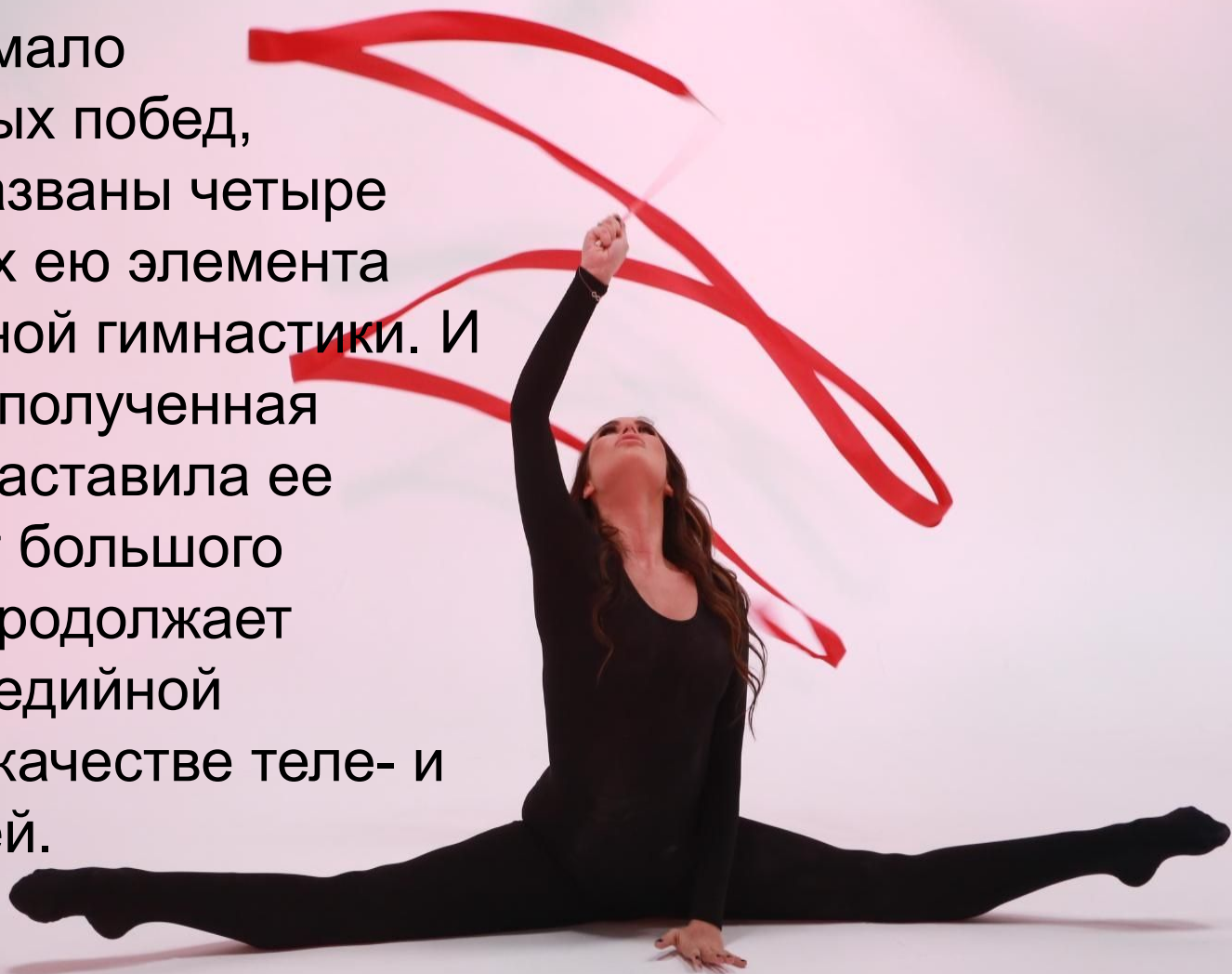


Алия Мустафина

в Рио-де-Жанейро во второй раз завоевала для своей страны олимпийское золото в спортивной гимнастике.

В первый раз это произошло на Олимпиаде-2012 в Лондоне — в тот же год Алия была признана спортсменкой года в России.

Чемпионка мира,
шестикратная чемпионка
Европы *Ляйсан Утяшева*
одержала немало
оглушительных побед,
ее именем названы четыре
изобретенных ею элемента
художественной гимнастики. И
хотя травма, полученная
в 2002 году, заставила ее
отказаться от большого
спорта, она продолжает
оставаться медийной
личностью в качестве теле- и
радиоведущей.





Маргарита Мамун

принесла России золотую медаль в индивидуальном многоборье по художественной гимнастике на Олимпийских играх-2016 в Рио-де-Жанейро.

Тренер и болельщики называют девушку "Бенгальской тигрицей", поскольку ее отец родом из Бангладеш.



**Яна Кудрявцева,
принесшая России
серебряную медаль на
Олимпиаде в Рио-де-
Жанейро,
— самая юная
абсолютная
чемпионка
мира за всю
историю
художественной
гимнастики.**



Двукратный
серебряный призер
Олимпиады 2016
года Пасека Мария
на данный момент
выполняет самый
сложный опорный
прыжок в
российской
сборной по
спортивной
гимнастике.



Художественная гимнастика – это пот, слезы, труд, иногда зависть.... но это божественный вид спорта!