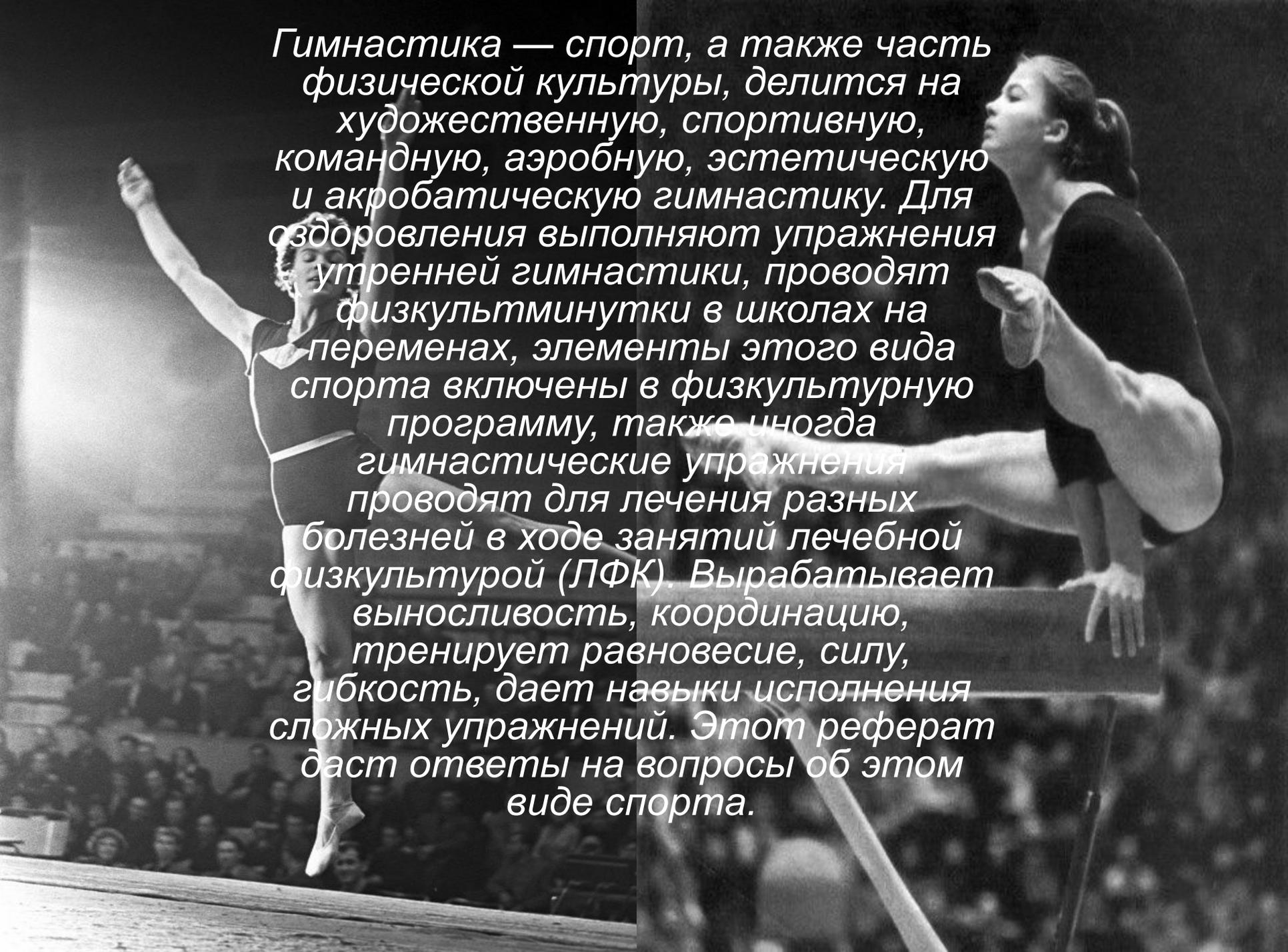


Учитель: Куруглиева  
Екатерина Юрьевна

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 — брусьях, 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 in the air. 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.



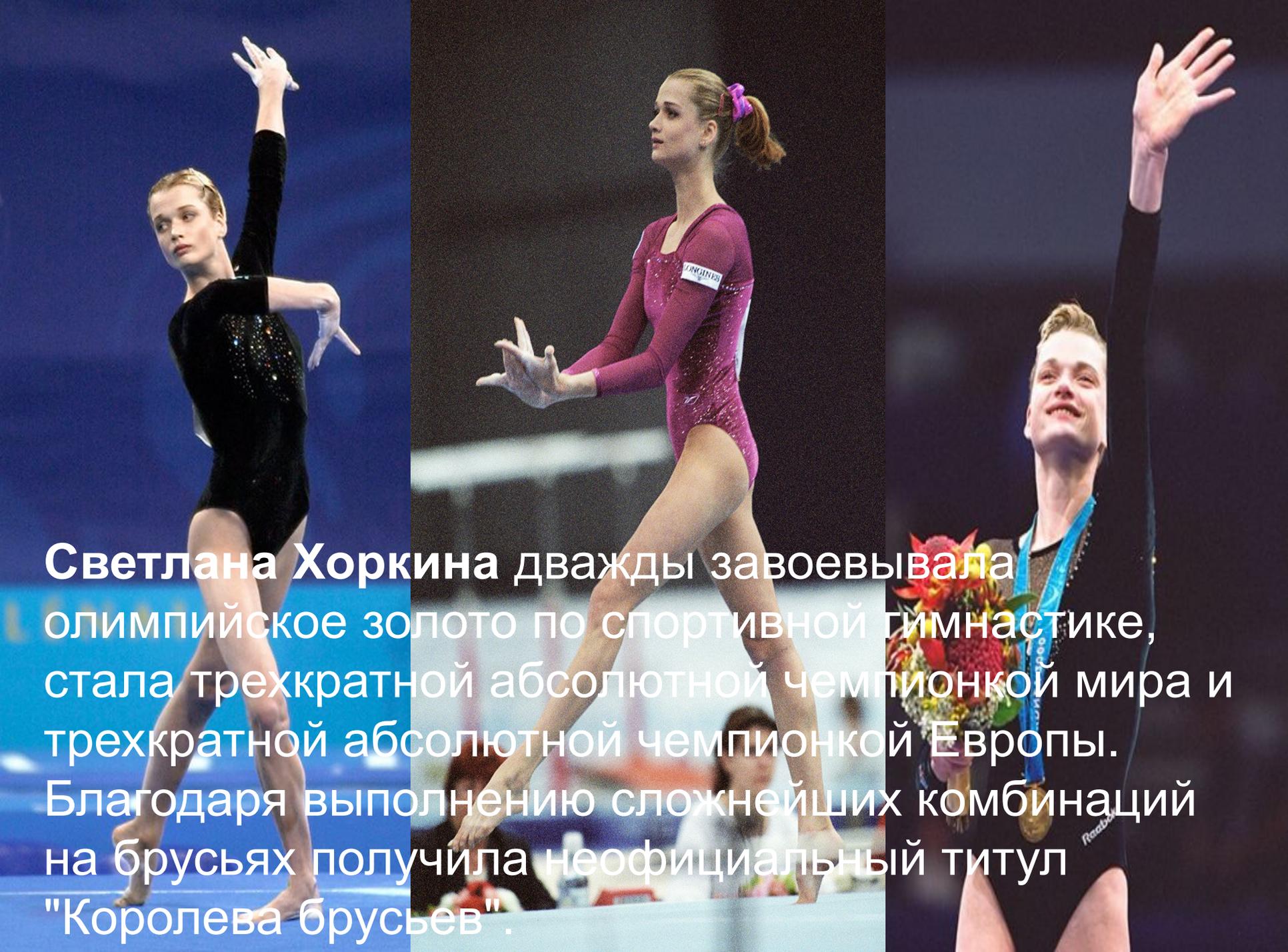
В 1897 роке было организовано «Санкт-Петербуржское атлетическое общество», в этом же году были проведены соревнования, которые продолжались до 1915 года. Подобные общества появлялись по всей России, например Сокольское кружки, которые в 1907 и 1912 году принимали в соревнованиях в Праге. В том же 1912 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.



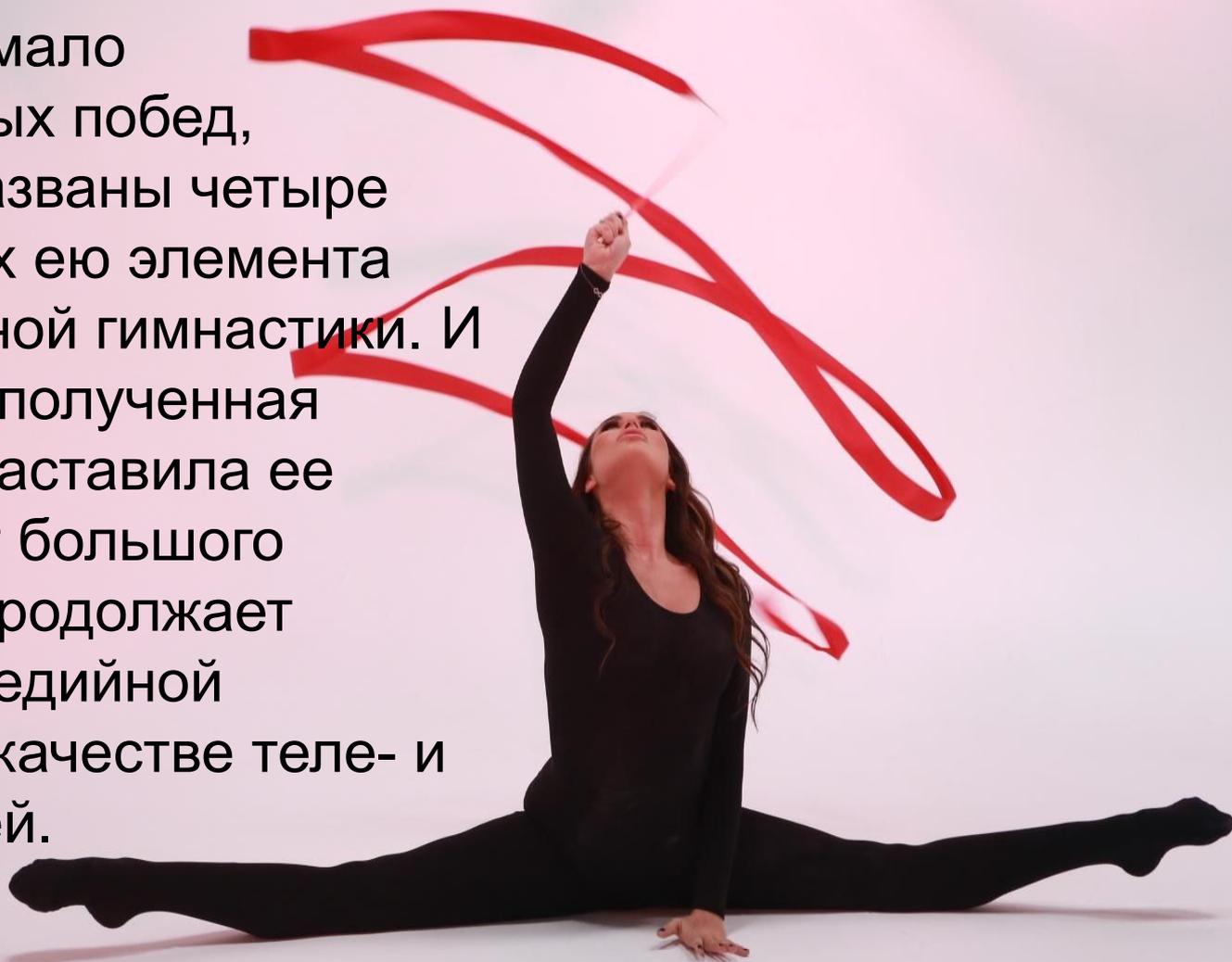


## Алия Мустафина

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!**