


Спортивная гимнастика.



Спортивная гимнастика – вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине.

Спортивная гимнастика — это один из красивейших, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Она является частью программы Олимпийских игр, постоянно проводятся чемпионаты мира и Европы, соревнования на Кубок мира и другие престижные международные турниры.

История этого вида спорта касается не только спортсменов, но и миллионы зрителей — всех тех, кто находит в ней великолепное зрелище красоты, изящества, силы и ловкости.

После выполнения обязательной и произвольной программ определяется командное первенство по многоборью, отбираются 6—36 лучших многоборцев и 6—8 лучших спортсменов в каждом виде программы для участия в финалах (личное первенство). Обязательные упражнения определяются Международной федерацией гимнастики, произвольные — составляются спортсменами с учётом официальных требований к их трудности и композиции. Выполнение упражнений оценивается по 10-балльной системе .

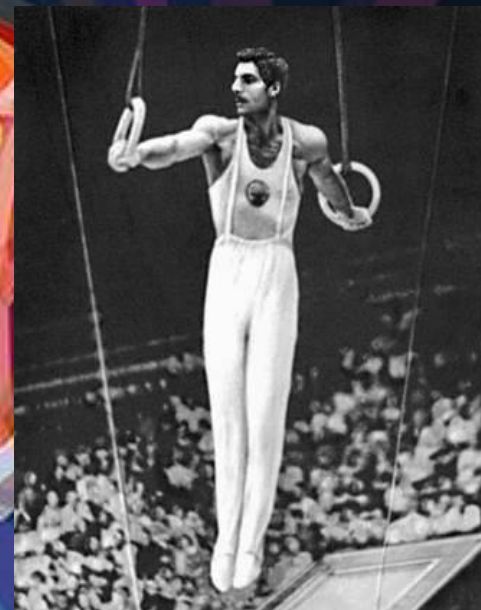
История.

- 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-ой половине XIX века в ряду 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 была включена в программу Олимпийских игр, с 1928 года в Олимпийских играх начали участвовать 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-ой половине XX века наибольших успехов в Олимпийских играх и чемпионатах мира добились гимнасты Чехословакии, Италии, Франции, Швейцарии, Германии, Финляндии, Венгрии, Югославии, США.

История Российской спортивной гимнастики.

- 4 мая 1883 года в Москве была создана организация "Русское гимнастическое общество". Ее представителем стал известный русский писатель и журналист Владимир Алексеевич Гиляровский. В том же году силами любителей гимнастики и на их средства в доме Редлиха на Страстном Бульваре был оборудован спортивный зал. Вместе с Гиляровским в гимнастический зал заглядывал и его юный друг, тогда еще начинающий писатель Антоша Чехонте.
- Ревностным поборником гимнастики и организатором гимнастического кружка петербургских врачей был великий физиолог Иван Павлович Павлов. Один из сотрудников И.П.Павлова — профессор Ж.Н.Крестовников вспоминает: "Занятия начинались вольными упражнениями, затем переходили к упражнениям на снарядах и в конце давались успокаивающие упражнения".
- Большую роль в создании отечественной гимнастики в нашей стране сыграл Петр Францевич Лесгафт, который в 1901 году опубликовал свой труд о подлинно научной системе гимнастики для детей дошкольного возраста.
- В 1901 г. русские гимнасты, члены Петербургского гимнастического общества впервые приняли участие в массовых выступлениях на IV Сокольническом Слете в Праге.
- В 1932 году в Ленинграде было проведено Второе Всесоюзное первенство по гимнастике. Участвовало семьдесят человек. Впервые вместе с мужчинами выступали женщины. С 1933 года регулярно проводятся первенства СССР по гимнастике по территориальному признаку, а с 1939 года — по ведомственному. В 1934 году вводится почетное звание заслуженный мастер спорта.
- В 1936 году Всесоюзный Комитет по делам физической культуры присвоил звания мастеров спорта первым пятнадцати гимнастам, в их числе москвичкам Надежде Кублицкой и Анне Шеффер. С 1939 года кроме звания чемпиона СССР по многоборью начали разыгрываться и звания чемпиона страны в отдельных видах гимнастического многоборья.

- Первыми чемпионами страны стали: Владимир Беляков (вольные упражнения), Дросида Кузнецова-Антипас (вольные упражнения), Владимир Лаврущенко (конь), Галина Урбанович (брусья), Таисия Демиденко (перекладина). Москвич Николай Серый был в числе первых советских гимнастов-победителей международных соревнований: в 1937 г. в Антверпене (Бельгия) он стал абсолютным чемпионом III Олимпиады рабочего спорта.



- Большой вклад в развитие спортивной гимнастики в нашей стране вносит Федерация гимнастики Москвы. Московская гимнастика создавалась такими корифеями как Михаил Ганиза, Вольф Сапожников, Николай Миронов. Первые тренеры-энтузиасты — Борис Астафьев, Николай Меркулов, Алексей Александров, Михаил Левин, Леонид Волчков, Игорь Журавлев, Константин Каракашьянц и другие — заложили прочный фундамент современных успехов наших гимнастов. Они воспитали первых советских чемпионов мира, Европы и Олимпийских игр. Их эстафету подхватила целая плеяда молодых одаренных тренеров, настоящих фанатов своего дела — таких как Виталий Беляев, Александр Багдасаров, Владислав Брежнев, Дмитрий Державин, Михаил Клименко, Борис Орлов, Виталий Ломтев и другие.

- В трудные дни Великой Отечественной войны в рядах еще необстрелянных бойцов было немало гимнастов, которым спортивная подготовка позволяла в первых же боях проявить себя подлинными патриотами. Погиб в сражении под Москвой гимнаст Герой Советского Союза Б.Голушкин.

- Многие гимнасты, покрыв себя неувыдаемой славой на полях сражений, вернулись на Родину прославленными героями. Известный гимнаст Глеб Бакланов храбро сражался и был удостоен звания Героя Советского Союза. В конце 60-х годов возглавил Федерацию гимнастики СССР. Высокую награду — Орден Ленина — заслужил за боевые операции в тылу врага московский тренер по гимнастике Д.Кузнецов.



Элементы упражнений

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; также эти соревнования входят в программу командного и абсолютного первенства.
- 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).
- 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.



Опорный прыжок

- 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**). 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**). 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.
- По правилам ФИС — Федерации гимнастики — высота снаряда — 135 см от поверхности пола. Приблизительная длина дорожки разбега — 25 метров, ширина — 1 метр. Высота пружинящего мостика — 20 см.
- В соревнованиях командного первенства и многоборья гимнасты исполняют один прыжок. Если гимнаст рассчитывает на попадание в Финал по опорному прыжку — он должен показать в квалификации два прыжка из различных структурных групп. Финал в
 - То есть переворот — сальто, если рассматривать его от момента касания руками снаряда, до момента прихода ног на мат, будет полуторным (1,5 сальто). По аналогии переворот — двойное сальто, можно рассматривать как 2,5 сальто и т. д.
 - Важным элементом для совершения опорного прыжка является трамплин.
 - Виды опорных прыжков:
 - I. Прыжки лётном
 - II. Прыжки вперёд с поворотом на 360 в первой фазе полёта
 - III. Прыжки переворотом вперёд и Ямасита
 - IV. Прыжки с рондата
 - V. Прыжки с рондата — фляка
 - Структурные группы Опорных прыжков
 - I. Прыжки без исполнения сальт
 - II. Прыжки вперёд с (или без) поворотом на 360 в первой фазе полёта — сальто вперёд во второй фазе полёта
 - III. Прыжки с рондата в первой фазе полёта — сальто во второй фазе полёта (Цукакура)
 - IV. Прыжки Юрченко с (или без) поворотом на 360 в первой фазе полёта
 - V. Прыжки Юрченко с поворотом на 180 в первой фазе полёта



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. В современной программе [Олимпийских игр](#) проводятся соревнования по упражнениям на бревне среди женщин, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на бревне входят в программу командного и абсолютного первенства среди женщин.
- 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.
- Структурные группы элементов на бревне:
 - I. Наскоки
 - II. Гимнастические прыжки и подскоки
 - III. Повороты
 - IV. Статические элементы
 - V. Акробатические элементы
 - VI. Соскоки
- Концовка упражнения. Соскок может быть как сальто вперёд, так и назад. Сальто может быть усложнено как поворотом, так и выполнением контр-вращением. Сальто могут быть как одинарными, так и многократными.



Разновысокие брусья

- Разновысокие брусья — **спортивный** Разновысокие брусья — спортивный снаряд, применяющийся в **спортивной гимнастике** Разновысокие брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются **параллельные брусья** Разновысокие брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья. Представляют собой две горизонтальные жерди, расположенные на разной высоте. По сути представляют собой сдвоенный снаряд **перекладина** из мужской гимнастики, соединённые между собой специальными креплениями. Отличие брусьев от перекладины заключается также в диаметре жерди, а также тем, что жердь деревянная, а не из стали.
- Высота верхней жерди — 241 см
- Высота нижней жерди — 161 см
- Диаметр жерди — 4 см
- Длина жерди — 240 см
- Диагональные расстояния между

- Структурные группы элементов
- I. Наскоки
- II. Элементы махом назад и обороты не касаясь
- III. Элементы большим махом
- IV. Обороты с перемахами или «Штальдеры»
- V. Обороты в упоре стоя и элементы в вися сзади
- VI. Соскоки



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 ФИС — 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. Для начала упражнения спортсмен пользуется помощью ассистента, подсаживающего его на снаряд. Упражнения на кольцах требуют от спортсмена большой [физической силы](#), причём статические элементы в силовом плане зачастую более сложны, чем динамические. Любой статический элемент считается засчитанным, если он удержан не менее чем 2 секунды. Самые известные и наиболее сложные статические элементы при выступлениях на кольцах:
- «Крест» — элемент, в ходе которого гимнаст неподвижно повисает на горизонтально вытянутых прямых руках.
- «Самолёт» — горизонтальный упор, при котором руки разведены в стороны и тело находится в одной плоскости с кольцами.
- «Обратный самолёт» — равновесие, при котором тело находится в одной плоскости (горизонтальной) с кольцами, руки разведены в стороны, спина обращена к полу, живот к потолку.
- Судьями оценивается сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.



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 устанавливаются сверху две ручки. Конструкция коня предусматривает возможность изменять его высоту. Для мужских упражнений на коне снаряд фиксируется на высоте 1,15 м; в том случае если конь используется для исполнения опорного прыжка его высота составляет 1,35 м для мужчин и 1,25 м для женщин.
- Согласно правилам ФИС — 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, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на коне входят в программу командного и абсолютного первенства 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.
- Для оценки программы гимнаста на коне весь снаряд поделён на зоны. В зависимости от того, с какой зоны в какую выполнен элемент, сколько зон задействовано при исполнении элемента, сложность его отличается.

- 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.
- Структурные группы элементов
- I. Маховые элементы
- II. Круги с поворотами в противотемп вращению и без
- III. Переходы
- IV. Круги с поворотами по ходу вращения. Флопы
- V. Соскоки.



Спасибо за внимание.



- Сборная России по спортивной гимнастике на Олимпиаде 2012.

-
-
-

Подготовила ученица 11 А класса

Кольцова Алена

06.11.14