

Гимнастика.

История.

Значение.



Подготовила
учитель физической
культуры
МОАУ «СОШ №12» г.
Бузулук
Пузикова Н. В.

Античная гимнастика



Гимнастика возникла очень давно, несколько тысячелетий назад. Это система упражнений, направленных на обретение гармонии. Родоначальник гимнастики - Древняя Греция. Греки обожали упражняться, ездили верхом и на колесницах, плавали, метали копье и диск. Все эти публичные состязания стали называться Олимпийскими Играми. Она помогала древним грекам всесторонне развиваться и совершенствоваться. О ее пользе упоминали Гомер и Аристотель. Древние римляне также применяли гимнастику. Они разнообразили ее упражнениями на деревянном коне, стенке, лестнице и придавали ей огромное значение в воспитании воинов для своих легионов.

(греч. *gymnastike*, от *gymnazo* - тренирую, упражняю, а также *gymnas* - обнажённый; в Древней Греции гимнасты занимались обнажёнными), жанр циркового искусства, включает демонстрацию упражнений на спец. снарядах и аппаратах. Элементы гимнастики входили в систему физического воспитания ещё в глубокой древности в Китае, в Египте, в Персии.



Особенное развитие гимнастики получила в Древней Греции, где занятия велись с раннего возраста в специальных заведениях - гимнасиях под наблюдением опытного педагога-гимнаста. В зрелищной форме элементы гимнастики включались в выступления странствующих артистов во время празднеств и пиров.

Средние века

В средние века гимнастика пришла в упадок и лишь в 1770-х гг. начала возрождаться в странах Европы, в первую очередь в Германии. В гимнастических школах и залах занятия велись на изобретённых немецкими спортсменами снарядах - параллельных брусьях, турнике, козлах, коне.

Вклад в развитие снарядной гимнастики внесли шведы, придумавшие и внедрившие приспособления, существующие поныне, - шведскую стенку, бум, низкую скамью.





Ренессанс

Наступил ренессанс, и гимнастика возродилась вновь. Во многих странах возникли методики физического воспитания. Гимнастика стала основой этих методик, она тренировала, обучала и готовила людей к ведению боевых действий.

Европа

Немецкая снарядовая гимнастика, создателями которой стали Г. Фит и И. Гутс-Мутс развивалась еще дальше и стала родительницей спортивной гимнастики.

В Швеции появилась так называемая «гимнастика поз», которую основал П. Линг.

Во Франции Ф. Аморос основал военно-прикладную гимнастику, что привело к возникновению прикладного направления.



Упражнение съ копьями.



В середине 19 в. в Европе распространилась мода на занятия спортом. Наиболее способные и подготовленные спортсмены стали переходить, по примеру Ж. Леотара, из гимнастических залов и военных гимнастических училищ вместе со своими снарядами - турниками, трапециями, кольцами - в цирк, потеснив наездников, наездниц и дрессировщиков лошадей.



А в России?

В России гимнастика укоренилась сравнительно поздно. А. В. Суворов насаждал гимнастические упражнения в армии; с 1830 в некоторых военных учебных заведениях были введены занятия гимнастики. Первый гимнастический кружок образован в Петербурге в 1863. А. Чехов и В. Гиляровский организовал в 1883 "Русское гимнастическое общество". Первое научное обоснование системы физического воспитания, в том числе гимнастики дал П. Лесгафт (1837-1909).



pastvu.com/72152 uploaded by Alx52

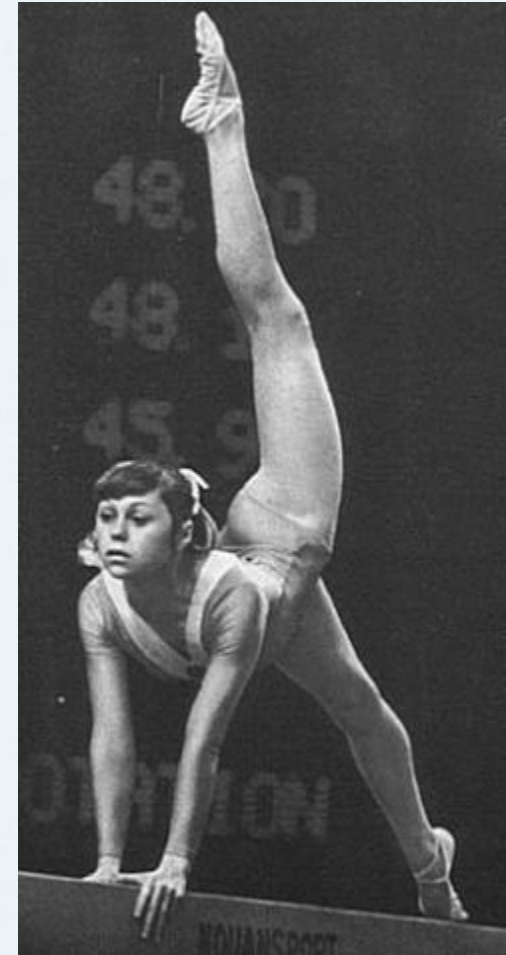


В 1881 году создана Международная федерация гимнастики. С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр, с 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины. С 1903 года проводятся чемпионаты мира (до 1913 — раз в 2 года, с 1922 — раз в 4 года), с 1934 в чемпионатах участвуют женщины.



Спортивная гимнастика

Вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусках разной высоты, бревне, в вольных упражнениях и опорных прыжках; для мужчин — на коне, кольцах, параллельных брусьях, перекладине, в вольных упражнениях и оп





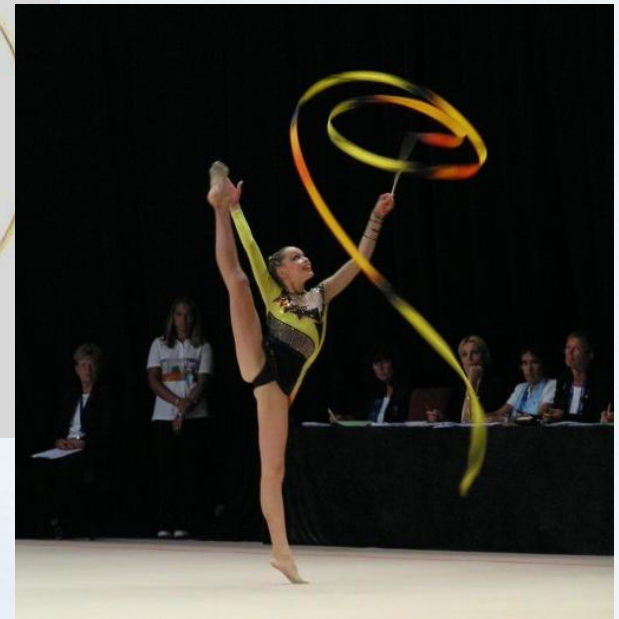


Художественная гимнастика

Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

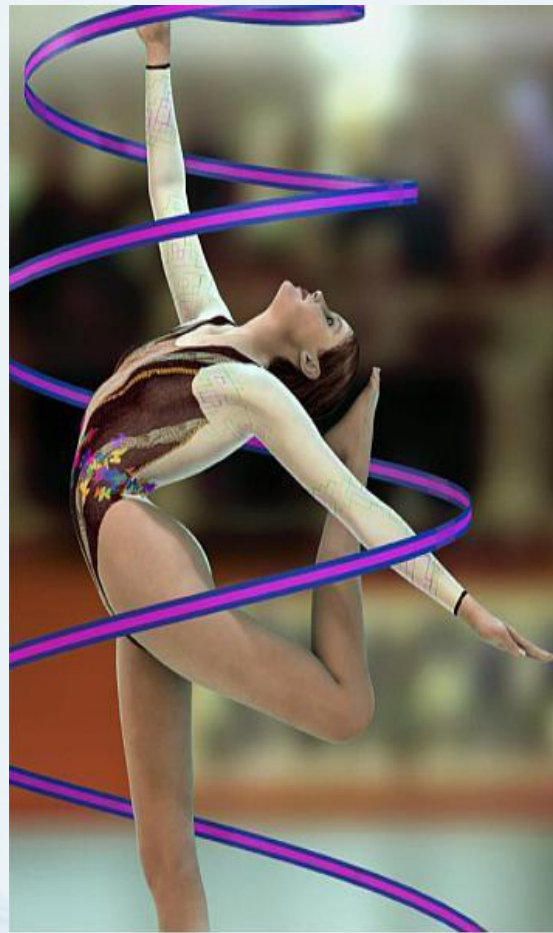


kids.com © 2004



Художественная гимнастика — сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Марлинского театра. За сравнительно небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.





1980 — стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. Олимпийская же история художественной гимнастики начинается в 1984 году когда первое Олимпийское золото завоевала в Лос-Анджелесе канадка Лори Фанг.

Современность

В настоящее время гимнастика рассматривается не только как средство спортивного совершенствования. Международная федерация гимнастики осуществляет пропаганду показательных выступлений, проводит турне различных команд, что помогает привлечению молодежи к занятиям спортом.

С 1984 г. гимнастика подразделяется на образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды.

Цель образовательно-развивающей гимнастики – отличное здоровье всех граждан. Оздоровительная укрепляет здоровье, придает отличный тонус на весь день. Спортивная акробатика развивают физические качества, позволяющие участвовать в различных соревнованиях.





В настоящее время из признанных видов вычленяются новые: танцевальная, семейная, черлидинг, и др. Они доступны для всех возрастных групп, что способствует большему привлечению широких масс к занятиям. Новые виды дают большие возможности участия в различных мероприятиях. Эстетическая гимнастика является новым видом, решающим задачи физического воспитания. Кроме того, она воспитывает эстетику, умение применять ее выразительные средства.

*Ритмическая
гимнастика*



*Анаэробная
гимнастика*



