# Доклад

По теме :

Гимнастика

# 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

- Их существует несколько видов.
- 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.

- 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

# Возрождение спорта

- На рубеже 18 — 19 веков в Германии в школах филантропистов теоретически разрабатывали спортивную тему, гимнастика появилась как отдельный предмет, 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.

- Многочисленные попытки возрождения олимпийских игр закончились в 1896 году их возрождением, гимнастика была включена в эти игры как отдельный вид спорта, до сегодняшнего дня это самая зрелищная часть этого мероприятия.
- Сразу в программу были включены все нынешние снаряды, только вольные упражнения были включены в 1932 году на олимпиаде в Лос-Анджелесе. Другие древние виды гимнастики — метание копья, ядра, прыжки, бег стали отдельными дисциплинами. Женщины выступали с 1928 года, а окончательно программа приняла современный вид на XI играх в Берлине, 1936 год.