

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



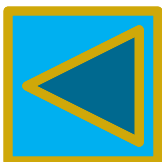
История спортивной гимнастики

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н. э. Однако гимнастические упражнения культивировались ещё в древнем мире. Ещё за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берёт своё начало в том далеком времени. Из различных исторических источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян и др.

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 второй половине XIX века в ряде 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 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 года в чемпионатах участвуют женщины.

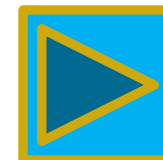
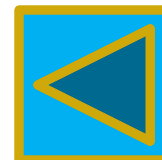
Наибольших успехов в Олимпийских играх и чемпионатах мира добились гимнасты [Чехословакии](#), [Италии](#), [Франции](#), [Швейцарии](#), [Германии](#), [Финляндии](#), [Венгрии](#), [Югославии](#), [США](#) и [СССР \(Россия\)](#).



Спортивная гимнастика в СССР

В [СССР](#) развитие спортивной гимнастики в 1920-е годы связано с осуществлением [Всевобуча](#). 1-й чемпионат СССР по гимнастическому многоборью состоялся в 1928 году в рамках [Всесоюзной спартакиады](#) в Москве; 2-й — с участием женщин — в 1932. С этого времени чемпионаты проводятся регулярно, с 1939 и по отдельным видам многоборья, с 1936 — всесоюзные соревнования школьников, с 1955 — на Кубок СССР по многоборью.

Становление и развитие спортивной гимнастики в СССР связано с именами таких педагогов и тренеров, как В. В. Соколовский, Г. С. Егнатшвили, Б. Н. Астафьев, А. С. Бакрадзе, М., Л. П. Орлов, Н. Н. Миронов и др., спортсменов М. В. Тышко, Т. А. Демиденко. Е. А. Боковой, Г. Н. Урбанович, Г. В. Рцхиладзе, М. Д. Дмитриева, А. М. Ибадулаева, Н. П. Серого и др. В 1937 году советские гимнасты впервые участвовали в международных соревнованиях (3-я Рабочая олимпиада в [Антверпене](#)). В 1949 году Федерация спортивной гимнастики СССР (основана в начале 1930-х годов как всесоюзная секция) стала членом международной федерации; с 1952 советские гимнасты участвуют в [Олимпийских играх](#), с 1954 — в [чемпионатах мира](#) и с 1955 — [Европы](#) (европейские первенства для женщин проводятся с 1957). 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.



Вольные упражнения — один из видов упражнений в [спортивной гимнастике](#).

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.

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. 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).



Структурные группы элементов (мужчины)

I. Элементы гимнастики (без использования акробатики)

Статические и динамические силовые элементы: высокий угол, горизонтальные упоры, стойки на руках силой и т. д.

Элементы гибкости: шпагаты, равновесия, перекидки, медленные перевороты.

Повороты на ногах и прыжки с поворотами.

Круги двумя ногами, а также эффектные круги ноги врозь (круги Деласала-Томаса), а также круги прогнувшись (русские круги).

II. Акробатические элементы с вращением вперёд

В данную структурную группу входят перевороты вперёд, а также самые различные сальто.

Сальто выполняются в разных положениях тела — группировка, согнувшись, прогнувшись/выпрямившись. Также исполняются сальто с поворотами — пируэты, и сложные двойные сальто.

Сальто могут выполняться как с приходом на ноги, так и в упор лёжа, или в кувырок (полуплуторные сальто).

III. Акробатические элементы с вращением назад

Подобно акробатическим элементам вперёд, сюда входят перевороты и различные сальто назад.

IV. Акробатические элементы с вращением в боковой плоскости и прыжки назад с поворотом на 180 градусов и более с последующим выполнением сальто вперёд.

Данная структурная группа включает в себя различные боковые сальто (арабские сальто), а также *твисты* — прыжки назад с поворотом на 180 и сальто вперёд.

Помимо этих элементов, сюда входят элементы типа «Томас» — полуплуторные сальто назад в кувырок с поворотом на 540 градусов.

За отдельные сложные соединения элементов, гимнаст получает надбавку к сложности. Правила от 2009-го года устанавливают следующие надбавки за соединения:

за соединение элемента группы D(и выше) с элементами групп А, В, С даётся надбавка **+0,1**;

за соединение элементов группы D(и выше) с элементами группы D(и выше) даётся надбавка **+0,2**.

Один элемент может участвовать в связке лишь единожды, то есть если выполнена связка из трёх акробатических элементов, то гимнаст получит надбавку только за связку первого сальто со вторым, или второго с третьим, а именно, наибольшая из них. Две связки учтены не будут.



Опорный прыжок — один из видов упражнений в спортивной гимнастике.

Опорные прыжки входят в программу как женских, так и мужских турниров. В современной программе [Олимпийских игр](#) проводятся соревнования по опорному прыжку, в которых разыгрывается комплект медалей; также эти соревнования входят в программу командного и абсолютного первенства. 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 [козёл](#) 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 отдельном виде — Опорном прыжке, также требует от гимнаста выполнения двух разных прыжков. Суммарная оценка гимнаста — полусумма первого и второго прыжка.

Прыжки можно поделить на прыжки лётom (без переворота через голову) и прыжки с переворотом. Любой переворот — это вращение в воздухе на 180 градусов. Соответственно, если к перевороту добавляется сальто, то получается поворот в воздухе на 540 градусов вокруг продольной оси. Все сальто, выполняемые после переворотов, будут полуторными.

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](#).



Конь — один из снарядов в [спортивной гимнастике](#). Упражнения на коне входят в программу мужских соревнований, кроме того, конь использовался до 2000 года в качестве снаряда для [опорного прыжка](#).

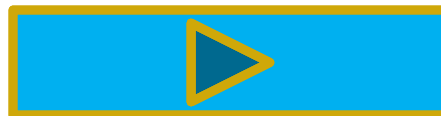
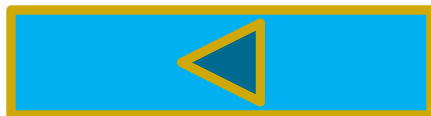
Конь состоит из металлической подставки и вытянутой деревянной или пластиковой основы, обшитой специальным эластичным материалом, предотвращающим скольжение. Для упражнений на коне на снаряд дополнительно устанавливают сверху две ручки. Конструкция коня предусматривает возможность изменять его высоту. 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.



Кольца — один из снарядов в [спортивной гимнастике](#). Упражнения на кольцах входят в программу мужских соревнований.

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.

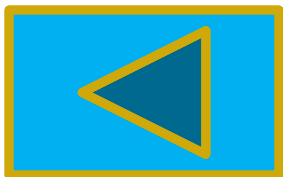
Упражнения на кольцах состоят из статических элементов и динамических — подъёмы, обороты и выкруты. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Для начала упражнения спортсмен пользуется помощью ассистента, подсаживающего его на снаряд. Упражнения на кольцах требуют от спортсмена большой [физической 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.

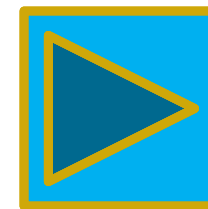
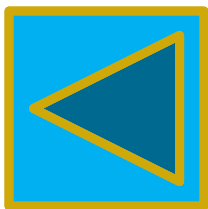


Параллельные брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. У женщин используются разновысокие брусья. Заниматься можно с 4 лет.

FIG регламентирует высоту брусьев от пола 200 см, от матов 180 см. Ширина 60 см. Брусья — это снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые. Брусья — снаряд, который позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить как различные статические положения — угол, стойка на руках, горизонтальные упоры, элементы над и под жердями, элементы большим махом, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.

Упор — это обычное рабочее положение на брусьях, с ним знаком каждый, кто выполнял обычные отжимания. *Упор на руках* — положение, при котором плечи лежат на жердях.

Все элементы на брусьях могут выполняться как в положении поперёк — классическое положение, так и в положении продольно на одной жерди.



Перекладина или **турник** — спортивный снаряд. Упражнения на перекладине входят в состав мужских соревнований. Перекладина — стержень из стали, размещённый на вертикальных стойках и закреплённый при помощи стальных растяжек.

Простейшие упражнения на перекладине (подтягивания, подъём переворотом) входят в программу общей физической подготовки. Поэтому перекладину (в том или ином виде) можно увидеть в любом спортзале и на любой спортплощадке.

Согласно правилам Международной федерации гимнастики^[1] (FIG) перекладина должна находиться на высоте 278 см и иметь длину 240 см. Толщина перекладины — 2,8 см. Перекладина является одним из снарядов в спортивной гимнастике, в современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на перекладине среди мужчин, в которых разыгрывается набор медалей; также соревнования на перекладине входят в расписание командного и абсолютного первенства среди мужчин. Упражнение на перекладине состоит из вращений вокруг снаряда и перелётов, элементов, когда гимнаст прерывает хват снаряда. В ходе выступления спортсмен должен показать различные виды хватов (хват сверху, снизу и обратный хват) и висов (спереди, сзади, ноги врозь, согнувшись), умение чисто и чётко переходить от одного их вида к другому. Во время вращений спортсмен не имеет права касаться перекладины телом. Вращения могут выполняться как на двух руках, так и на одной. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Для начала упражнения спортсмен пользуется помощью ассистента, подсаживающего его на снаряд. Судьями оценивается сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.

