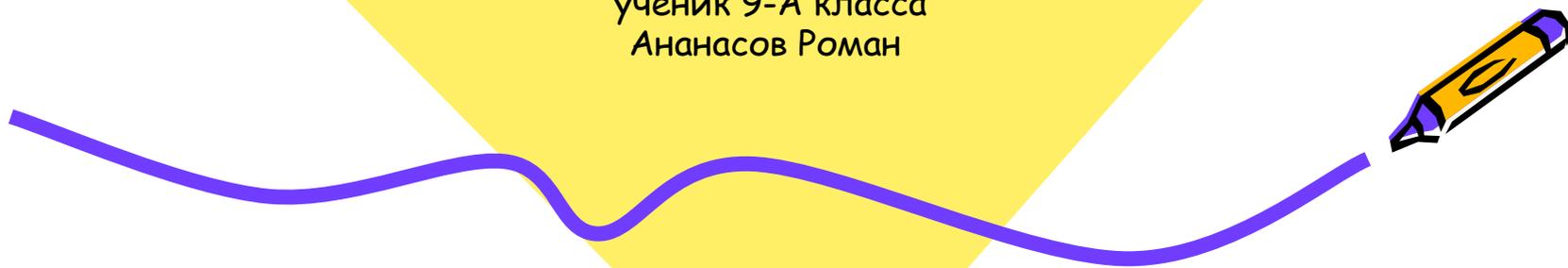


# Гимнастика

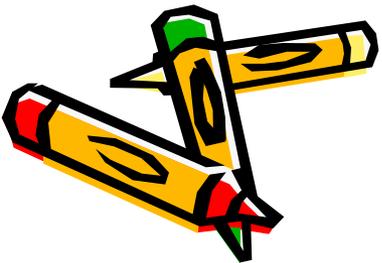
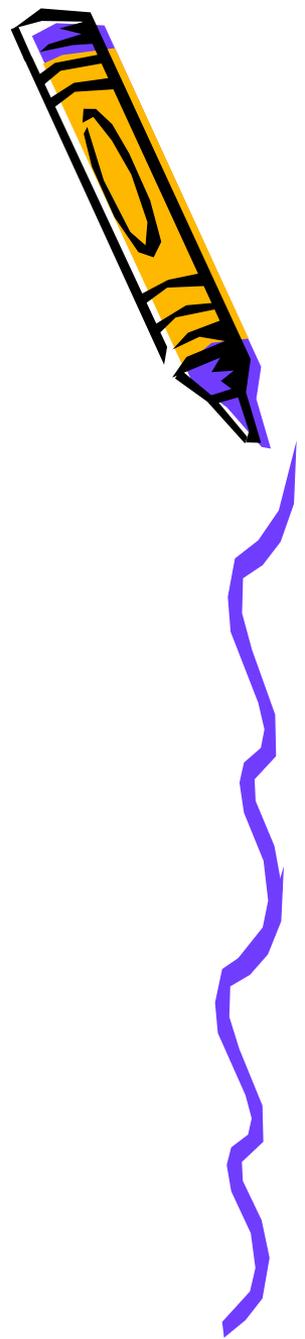
Презентацию сделал  
ученик 9-А класса  
Ананасов Роман



# Понятие гимнастики

Гимна́стика -это

система специально разработанных физических упражнений, применяемых для развития и совершенствования двигательных навыков, тренирующего воздействия и общего повышения функциональных возможностей организма



# Спортивная гимнастика



**Спортивная гимнастика** — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

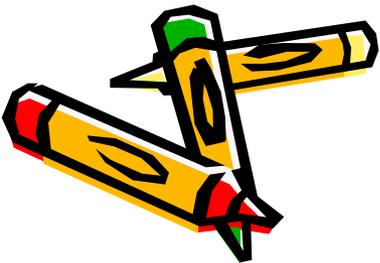
## **История возникновения и развития спортивной гимнастики:**

- Появилась в Древней Греции в 8 веке до нашей эры и представляла собой комплекс физических упражнений направленных на всестороннее развитие. Гимнастические упражнения служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх.
- После падения Римской империи гимнастика была забыта, но с утверждением на рубеже XIV-XV веков гуманизма, общественная мысль обратила вектор на всестороннее развитие личности, особое при этом уделялось физическому здоровью. Только в XIX веке вновь обратились к античной культуре и постепенно включили гимнастику в систему воспитания и его физическую сторону. В конце XVIII — начале XIX веков в Германии началось движение филантропистов. В созданных ими школах, первое место заняла гимнастика, которую разработали и популяризировали Г. Фит и И. Гутс-Мутс. Завершил создание системы спортивной гимнастики Ф. Л. Ян. Параллельно с немецкой были созданы системы гимнастики во Франции, Швеции и Чехии. Гимнастика официально признали видом спорта в 1896 г. после включения её в программу первых современных Олимпийских игр. Поначалу на олимпийский гимнастический турнир допускали только мужчины, а в 1928 г. впервые были проведены соревнования женщин.



# Правила спортивной ГИМНАСТИКИ

Как у мужчин, так и у женщин победители соревнований определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете. Во всех видах, кроме опорного прыжка у женщин, спортсменам предоставляется только по одной попытке. В опорном прыжке у женщин подсчитывается средний балл по результатам двух попыток. Каждый спортсмен сам определяет программу своих выступлений, она должна удовлетворять требованиям относительно типа и сложности упражнений.



# Программа соревнований и снаряды спортивной гимнастики

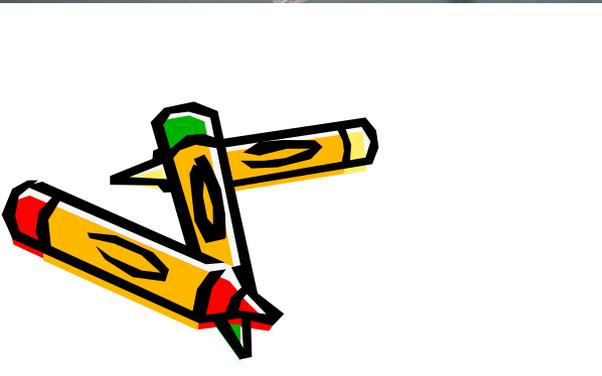
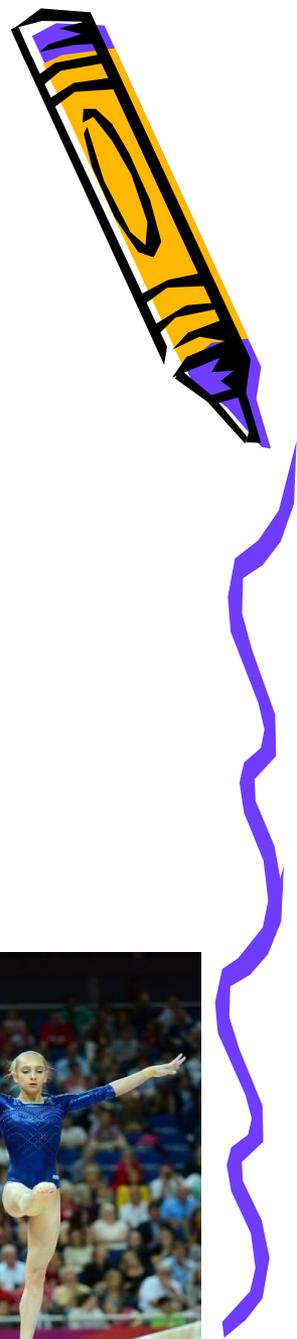


Обычно соревнования по спортивной гимнастике проводятся на 7 снарядах:

1. Упражнения на брусьях. Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком. Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками. Правильное название женских гимнастических брусьев — разновысокие.
2. Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и полторы минуты у женщин.
3. Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

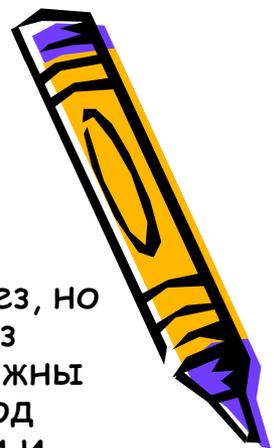


1. Упражнения на кольцах представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком.
2. Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.
3. Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.
4. Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамических и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна

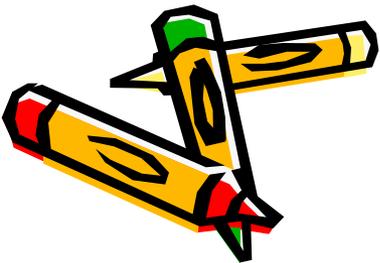




# Правила художественной гимнастики



Как говорилось выше, выступления могут проходить с предметами или без, но в последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предмета не проводятся. В групповых упражнениях одновременно должны использоваться один или два вида предметов. Все упражнения идут под фонограмму. Выбор музыки целиком зависит от пожеланий гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть длительностью от 75 до 90 секунд. Соревнования по художественной гимнастике проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Выступления по художественной гимнастике оцениваются по двадцатибалльной системе. Оценивают выступления три бригады судей: Трудность (D) оценивают две подгруппы судей — D1 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и D2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом). При подсчёте оценки учитывается среднее арифметическое бригад D1 и D2. Артистизм и хореографию (A) оценивают 4 судьи. Исполнение (E) оценивают 4 судьи. Они снимают очки за ошибки. На любых соревнованиях обязательно присутствует судья-координатор, который следит за формальной стороной выступления. Итоговая оценка подсчитывается по формуле: Оценка =  $(D1+D2)/2+A+E$



# Предметы для художественной гимнастики



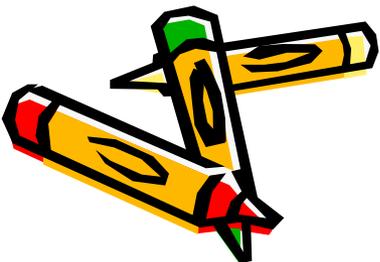
1. Скакалка для художественной гимнастики. Бывают пеньковые или синтетические скакалки. Скакалка должна быть пропорциональна росту гимнастки и не должна иметь никаких ручек, вместо них на концах завязывают один или два узла.
2. Обруч для художественной гимнастики. Бывают деревянные или синтетические обручи. Внутренний диаметр должен быть от 80 до 90 см, а минимальный вес — 300 гр.
3. Мяч для художественной гимнастики. Бывают резиновые или синтетические мячи. Диаметр мяча примерно равен 18-20 см. Вес должен быть не менее 400 гр.
4. Булавы для художественной гимнастики (булавы чакот). Изготавливаются из пластика или каучука (ранее гимнастки пользовались деревянными булавами). В булавах разрешено использовать бархатные ручки. Длина булав должна быть в пределах 40-50 см.
5. Выступление с лентой в художественной гимнастике. Сама лента может быть атласной или из другого похожего материала. Длина не менее 6 м (сделана из одного куска). Вес не менее 35 гр. Палочка может быть изготовлена из дерева или пластика. Ее длина должна быть от 50 до 60 см, а диаметр — 1 см в самом



# Эстетическая гимнастика

**Эстетическая гимнастика** — вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.

Эстетической гимнастикой занимаются с 4-х лет. В команду входят 6 и более гимнасток. Упражнение выполняется под музыку и его продолжительность составляет от 2,15 до 2,45 минут. Командная работа и единство особенно значимы. Хореография создает историю, используя выра



## История возникновения и развития эстетической гимнастики:

- Эстетическая гимнастика ведет своё происхождение от «свободных танцев», основоположницей которых является Айседора Дункан. Она выходила танцевать босиком, на полупальцах, и в своих движениях использовала древнегреческую пластику.
- Эстетическая гимнастика являлась национальным видом спорта в Финляндии и Эстонии на протяжении 100 лет, а с 1950-х годов начали проводиться соревнования. Первый международный турнир проходил в Хельсинки (Финляндия) в 1996 году. А уже через четыре года, в июне 2000 года, в Хельсинки был организован первый чемпионат мира. Последующие чемпионаты мира были проведены в Таллине (Эстония) в 2001 году, в Праге (Чешская Республика) в 2002 году, в Граце (Австрия) в 2003 году, в Софии (Болгария) в 2004 году, в Копенгагене (Дания) в 2005 году и в Тампере (Финляндия) в 2006 году. Во многих странах этот вид спорта развивается и практикуется и скоро они смогут принять участие в будущих чемпионатах.
- Всероссийская федерация эстетической гимнастики (ВФЭГ) была создана 5 апреля 2002 года. Датой создания Международной федерации эстетической гимнастики считается 12 октября 2003 года. За этот короткий срок российские спортсменки многократно становились чемпионами и призёрами Чемпионатов мира, обладателями Кубка мира. Семь раз российские гимнастки выигрывали Чемпионат Мира в личном зачёте. Из них московская команда МТГУ «Мадонна» пять раз становилась чемпионом мира (абсолютный рекорд по количеству раз). По одному разу выигрывали Чемпионат мира команды «Роксэт» (Тула) и «Экспрессия» (Москва).
- Вид спорта — эстетическая гимнастика в 2005 г. включен в перечень видов спорта Российской Федерации (приказ Росспорта № 459 от 01.08.2005 г.), включен в Единый федеральный реестр видов спорта (Приказ Росспорта



афта (Санкт-Петербург) на Кафедре теории и практики в Физкультурно-спортивном институте. Это было отделение эстетической гимнастики. Тогда это было учебное заведение, где готовят специалистов по эстетической гимнастике".

№ 1082 от 26 декабря 2014 г. утверждены новые правила и классификацию (Нормы и стандарты) на 2014-2017 г.г.

Российской Федерации от 31 августа 2017 г. № 1082 от 26 декабря 2014 г. утверждены новые правила и классификацию (Нормы и стандарты) на 2014-2017 г.г.

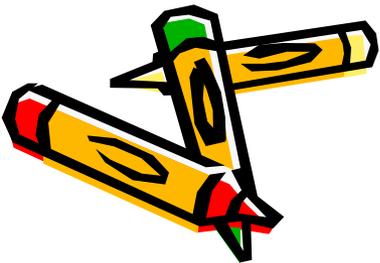
№ 135 от 16 февраля 2015 г. утверждена Программа развития эстетической гимнастики в Российской Федерации до 2020 года".

эстетической гимнастики в России 183 спортсменки стали мастерами спорта России по эстетической гимнастике, 11 гимнасток получили звание заслуженный мастер спорта России, 1 тренер получил звание Заслуженный тренер России.



# Правила и судейство

- Эстетической гимнастикой занимаются с 4-х лет. В команду входят 6 и более гимнасток. Упражнение выполняется под музыку и его продолжительность составляет от 2,15 до 2,45 минут. Командная работа и единство особенно значимы. Хореография создает историю, используя выразительную интерпретацию музыки через движения.
- Выступления Групп оцениваются тремя бригадами судей: оценивающими Техническую ценность композиции, Артистическую ценность композиции и Исполнение. Каждая бригада состоит минимум из 3 судей (на всероссийских соревнованиях из 4 судей). Минимально допустимое количество судей в поле - 9, максимальное - 12. Техническая ценность композиции складывается из суммы обязательных элементов и дополнительных трудностей. Обязательные элементы и дополнительные трудности должны быть выполнены всей Группой. Артистическая ценность соревновательной композиции складывается из нескольких основных компонентов, каждый из которых суммирует различные аспекты композиции: мастерство гимнасток в композиции, структура композиции, оригинальность и выразительность композиции. В упражнение также могут быть включены разрешенные правилами акробатические элементы, поддержки и взаимодействия. Исполнение упражнения оценивается по следующим критериям: синхронности, соответствию технике эстетической гимнастики, индивидуальным физическим навыкам гимнасток, выразительности и эстетической направленности, соответствию динамике и ритму музыки, соответствию элементов композиции аспектам здоровья.



Спасибо за  
внимание!

