

е

План реферата на тему « История гимнастики ».....	2
Введение.....	3
1.Краткая теория и история гимнастики.....	3
2.Классификация видов гимнастики.....	4
3.Развитие гимнастики в России.....	7
Заключение.....	21
Список литературы.....	22
Приложение.....	22-25

Введение

Каждый мечтает стать сильным, смелым, ловким. Приятно ощущать силу своих мышц, радостно чувствовать, как легки, свободны, непринужденны ваши движения. Когда мы смотрим по телевидению выступления сильнейших спортсменов, у многих из нас появляется желание стать сильным и ловким.

Что же нужно сделать для того, чтобы стать стройным, подтянутым, сильным?

1. Краткая теория и история гимнастики

Гимнастика — *система* специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей человека, гармоническое физическое развитие.

Гимнастические упражнения воспитывают различные двигательные качества, особенно ловкость и координацию.

Гимнастические упражнения имеют древнюю историю. Еще 3000 лет до н.э. гимнастические упражнения начали использоваться в **Индии** и **Китае** в лечебных целях. Впервые слово «гимнастика» появилось у древних греков в период расцвета древнегреческой (эллинской) культуры в VIII в. до н.э. Древние греки под гимнастикой понимали всю систему физического воспитания, которая включала в себя различные виды физических упражнений: бег, прыжки, метания, плавание, кулачный бой, борьбу и др.

Занятия физическими упражнениями проводились в специальных заведениях — гимнасиях (слово «гимнастика» в переводе с греческого означает «тренирую, упражняю»). Преемниками эллинской культуры стали древние римляне, которые внесли изменения в гимнастику. Римляне ввели упражнения на деревянном коне (для обучения искусству верховой езды), на стенке, заборе, лестнице, опорные прыжки через деревянный стол. В

е

занятиях гимнастикой широко использовали акробатические упражнения и упражнения в равновесии.

Со временем появились новые снаряды: перекладина, брусья, мачты (шесты) для лазания. Гимнастические упражнения стали выполнять с предметами: палками, булавами и др.

В Древней Греции традиция зародилась проведения Олимпийских гимнастических игр сначала как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 года до н. э. по 393 год н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От горы Олимпии произошло и название игр.

Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры, известные также как летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены зимние Олимпийские игры по зимним видам спорта.

Проводятся Паралимпийские игры для людей с ограниченными возможностями, а также Сурдоигры для глухих.

2.Классификация видов гимнастики.

В Российской системе физического воспитания различают следующие *виды гимнастики:*

общеразвивающие виды— гигиеническая и атлетическая;

спортивные виды— спортивная и художественная гимнастика, акробатика;

е

прикладные виды — лечебная гимнастика, гимнастика на производстве, профессионально-прикладная гимнастика, военно-прикладная и спортивно-прикладная гимнастика.

Общеразвивающие виды гимнастики направлены на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся, на овладение основными двигательными навыками, на всестороннее развитие физических качеств. Занимающиеся должны научиться пользоваться приобретенными навыками в своей повседневной практической деятельности

Общеукрепляющая гимнастика

Прежде всего необходимо начинать свой день с утренней зарядки. Она облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день. Утренняя гимнастика — первый шаг на пути к спорту. Зарядка состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов, а также с гантелями, эспандерами, резиновыми бинтами, скакалками. Большую помощь в проведении утренней зарядки вам окажут комплексы упражнений, передаваемые по радио. Преподаватель физкультуры также подскажет, какие упражнения вам необходимы. Примерная продолжительность зарядки следующая: для учеников I—III классов—8—10 мин, IV—VIII классов—13—15 мин, IX—X классов, учащихся ПТУ и техникумов — 20—25 мин. Желательно выполнять упражнения на свежем воздухе или делать зарядку при открытой форточке.

Упражнения утренней зарядки делают в определенной последовательности. Вначале потягивание, которое улучшает кровообращение и дыхание. Затем следуют упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. В конце выполняются бег и прыжки, которые усиливают кровообращение и дыхание и положительно влияют на обменные процессы в организме. Заканчивается утренняя гимнастика упражнениями, успокаивающими деятельность органов кровообращения и дыхания.

е

Физические упражнения во время утренней зарядки укрепляют все группы мышц, делают их эластичными. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы. Повышается работоспособность и сопротивляемость организма к воздействию внешней среды. После утренней зарядки необходимо принять душ.

Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует увеличивать нагрузку, постепенно усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп движений. Примерная продолжительность одного комплекса— 7— 10 дней. Запомните самое главное правило проведения зарядки: ее нужно делать постоянно, занятий не прерывать. Иногда не хочется вставать раньше и делать утреннюю зарядку. Проявите в этом случае силу воли, и после зарядки у вас обязательно улучшится настроение и общее состояние, останется удовлетворение тем, что вы смогли перебороть себя. А это уже немалый успех в самоутверждении, в проверке характера.

Существуют и другие формы *общеукрепляющей гимнастики*. Ее называют еще *гимнастикой в режиме дня*. К ним относятся:

гимнастика до занятий,

физкультурная пауза,

физкультурная минутка,

игра на большой перемене,

физические упражнения после уроков в группах продленного дня.

Физкультурная пауза и *физкультурная минутка* предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от особенностей выполняемой работы и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная

е минутка) или 6—8 упражнений (физкультурная пауза). Рекомендуются простые, наиболее доступные упражнения. Для учащихся ПТУ необходимо предусмотреть выполнение комплекса производственной гимнастики во время практики. Правильно составленные комплексы значительно снимают утомление и повышают работоспособность. При их подборе целесообразно обратиться к преподавателю физической культуры.

Этот вид гимнастики наиболее доступен и эффективен для общего физического развития и укрепления здоровья.

Обращает на себя внимание простота и доступность комплекс *общеукрепляющей гимнастики* академика Н. Амосова. Упражнения эти известный всему миру хирург начал выполнять в 41 год, когда почувствовал себя плохо. Рентген показал изменения в позвонках. Амосов стал изучать различные методики и отобрал для себя 10 простых упражнений, которые выполнял в течение всей своей дальнейшей жизни.

Назвал он свой комплекс упражнений "1000 движений". Всего упражнений 10. Они не сложные и знакомы всем еще со школьных уроков физкультуры. Выполняя каждое упражнение 10 раз, на тренировку уйдет 10 минут времени. Так их могут выполнять те, кто хочет освоить комплекс Николая Амосова.

Сам Николай Михайлович выполнял каждое упражнение 100 раз. Их 10 - вот почему гимнастика Амосова называется "1000 движений". Надо сразу сказать, что есть много противников такой, как они говорят, большой нагрузки на сердце. Академик никого не слушал, "лечил" свое сердце и в результате стал победителем (См. Приложение)

Прикладные виды гимнастики помогают овладеть различными профессиями, спортсменам— совершенствоваться в своем виде спорта, помогают быстрее овладеть необходимыми военными навыками. *Лечебная*

е

гимнастика призвана восстанавливать трудоспособность и здоровье после перенесенных заболеваний или травм.

Спортивная гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта. Соревнования по спортивной гимнастике входят в программу Олимпийских игр.

3. Развитие гимнастики в России

Гимнастические упражнения в России существовали с древних времен. Они служили развлечением во время народных гуляний. Впервые обязательные занятия физическими упражнениями ввел Петр I в армии в конце XVII в.

Особенности проведения гимнастики в режиме дня отражены в требованиях Всесоюзного физкультурного комплекса **«Готов к труду и обороне СССР»** (ГТО). Например, для I ступени — «Смелые и ловкие» (10—13 лет) имеется требование — «понимать значение утренней гигиенической гимнастики и уметь выполнять комплекс упражнений типа зарядки».

Для всех остальных ступеней ГТО — «уметь объяснить значение и выполнить упражнения утренней гигиенической гимнастики». Занятия гимнастикой в течение дня вырабатывают дисциплинированность, собранность, повышают работоспособность, воспитывают волевые качества.

Гимнастика занимает важное место в российской системе физического воспитания. У людей, занимающихся гимнастикой, равномерно развита мускулатура, красивая осанка, хорошая выправка; улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервная система.

Гимнастикой могут заниматься дети и взрослые, мужчины и женщины, люди здоровые и больные. Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер воздействия на развитие определенных качеств, на

е

деятельность систем организма, точная дозировка упражнений — все это делает гимнастику незаменимым средством физического воспитания человека в дошкольных учреждениях, учебных заведениях, в лечебно-профилактических учреждениях, на производстве.

ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ

Программа соревнований по *спортивной гимнастике* состоит у мужчин из шести видов (шестиборье), у женщин — из четырех (четыреборье). В мужское многоборье входят: вольные упражнения, упражнения, выполняемые на кольцах, перекладине, брусках, на коне с ручками, а также опорный прыжок через гимнастического коня в длину. Женщины выполняют вольные упражнения, упражнения на брусках разной высоты, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и опорный прыжок через гимнастического коня в ширину.

Гимнасты соревнуются по двум программам: обязательной (все участники выполняют одинаковые упражнения) и произвольной (каждый гимнаст составляет и выполняет свое упражнение в соответствии со специальными требованиями к трудности и композиции). Все упражнения спортивной гимнастики в каждом виде многоборья разделены по степени трудности на разряды.

Во всероссийской классификации гимнастика спортивная имеет следующие разряды: юношеские разряды— III, II и I; взрослые разряды — III, II I; кандидат в мастера спорта; мастер спорта; мастер спорта международного класса. Спортивная гимнастика постоянно развивается и изменяется. Те упражнения, которые когда-то казались невыполнимыми, например двойное сальто с перекладины, сейчас доступны гимнастам I разряда.

Чем же вызваны такие изменения? Совершенствуется методика учебно-тренировочного процесса, появилось более совершенное гимнастическое

е

оборудование. Широко применяются мягкие поролоновые маты, которые сводят к минимуму возможность получить травму.

В России проявили себя многие как спортивные гимнасты, так и художественные.

НИКОЛАЙ АНДРИАНОВ

Заслуженный мастер спорта Никола. Андрианов из г.Владимир (р. 1952) — олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира и Европы; награжден орденом «Знак Почета».

В 1970 г. его, восемнадцатилетнего юношу, взяли в сборную команду страны на первенство мира в Испанию. Молодой гимнаст был запасным. Но за день до начала турнира один из гимнастов основного состава заболел, и тренеры ввели в команду Андрианова. Юноша держался уверенно и спокойно, будто уже не раз выступал на международных турнирах. Он бесстрашно выполнял самые сложные упражнения, выполнял успешно. Уж на что строги арбитры гимнастических состязаний, но и они были покорены выступлением Андрианова. В многоборье он занял третье место, а на снарядах выиграл две золотые медали.

Тот чемпионат принес ему не только медали, но и славу гимнаста стойкого, склонного к упражнениям наивысшей трудности. В свое время Андрианов с трудом выполнял на брусках сальто вперед в упор на жерди. Как-то он даже получил всего 7,5 балла за это упражнение, и его тренер Н. Г. Толкачев посоветовал включить в программу другую комбинацию. Но Андрианов настоял на своем, и сейчас это сальто украшает его выступления.

Своего наивысшего взлета Николай достиг на Олимпиаде в Монреале. Его основным соперником был двукратный олимпийский чемпион японец Савао Като. В напряженном захватывающем поединке он уступил советскому спортсмену. Канадская газета «Торонто стар» писала об

е

Андреанов: «Этот скромный и серьезный парень из России смог нарушить гегемонию японских гимнастов, которые никому не отдавали абсолютного первенства на последних Олимпиадах. Андреанов продемонстрировал удивительную силу и уникальную технику. Не случайно он опередил следующего за ним Савао Като на целый балл». Победа Андреанова на Олимпиаде в Монреале вернула нашей мужской гимнастике славу самой передовой и сильной в мире. И вот новый успех: на чемпионате мира в 1978 г. Н. Андреанов стал абсолютным чемпионом.

ЛАРИСА ЛАТЫНИНА

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР Л. Латынина (р 1934) — выдающаяся советская спортсменка, одна из лучших гимнасток всех времен. Двукратная абсолютная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира и Европы; награждена орденом Ленина и тремя орденами "Знак Почета».

Выдающаяся советская гимнастка Л. Латынина — рекордсменка по количеству завоеванных ею олимпийских призовых наград. Всего в ее коллекции насчитывается 180 олимпийских медалей. Впервые Латынина выступила на Олимпийских играх 1956 г. в Мельбурне и сразу же стала абсолютной чемпионкой. Затем четыре года спустя она повторила свой успех в Риме.

Последние золотые олимпийские медали были завоеваны Латыниной на Олимпиаде в Токио, где она показала лучшую программу в вольных упражнениях и вместе с другими советскими гимнастками получила высшую награду за командное выступление. Начинала свой путь в спорте Лариса Латынина, как многие другие советские гимнастки, в обычном школьном зале. Правда, вначале она мечтала стать балериной, посещала занятия хореографического кружка. Но уже после первого знакомства с гимнастикой отдала ей свое сердце раз и навсегда.

е

Лариса быстро обошла всех своих сверстниц, и к окончанию школы ее уже заметили тренеры сборной команды страны. Так она попала в группу известного советского тренера — киевлянина А. С. Мишакова. У него в группе тренировался в те годы чемпион мира и Олимпийских игр Б. Шахлин.

Чемпионом случайно стать нельзя. Каждый чемпион — это человек с сильным характером. Спорт требует многого, но и многое дает. Гимнастика забирала у Ларисы все свободное время, но она же научила ее правильно распределять и силы, и время.

Латынина закончила школу с медалью. Превосходно училась в Киевском институте физкультуры. Шла от победы к победе и одновременно готовила себя к профессии спортивного педагога. Выступив в последний раз в составе сборной СССР на чемпионате мира 1966 г., Л. С. Латынина стала готовить нашу команду к победам на следующих Олимпиадах. Лариса Латынина известна и как журналист. Ее перу принадлежат десятки статей, рассказывающих о красоте гимнастики. Она написала и несколько книг о своем пути в спорте.

В декабре 2019 года Л.Латынина отметила свой 85-летний юбилей, прекрасно выглядит и продолжает работать на благо российского спорта.

ЮРИЙ ТИТОВ

Заслуженный мастер спорта Ю. Титов (р. 1935) — олимпийский чемпион, абсолютный чемпион мира и Европы; награжден орденами Трудового Красного Знамени, Дружбы народов и «Знак Почета».

На уроках физкультуры Юра был самым маленьким в классном строю. Школа, в которой он учился, находилась рядом с Центральным киевским стадионом, и многие ребята занимались там в одной из секций. Были в классе свои чемпионы, свои силачи. И мальчишка с левого фланга посматривал на них с уважением и даже с некоторой завистью. Юра пробовал как-то попасть

е

в секцию плавания, но оставался там недолго. Ему нравилась еще гимнастика, но он боялся даже подойти к тренеру. Однажды на перемене одноклассник, который уже несколько лет занимался спортом, сделал на парте стойку. Он очень гордился своим умением делать стойки. И тогда Юра Титов решил: «Я тоже сделаю стойку!» И стойка вышла.

Радости не было границ, а через несколько недель школьный учитель физкультуры привел мальчика в гимнастическую секцию. Так начался путь в большой спорт Юрия Титова, олимпийского чемпиона, абсолютного чемпиона страны, обладателя многих высших наград на всесоюзных и международных турнирах. Совсем юным гимнастом поехал он в Австралию, чтобы выступить на XVI Олимпийских играх. Титов опередил многих, завоевав в многоборье бронзовую медаль. Заканчивал свой путь Титов десять лет спустя на мировом чемпионате в Дортмунде, где он, абсолютный чемпион мира 1962 г., передал эстафету юному советскому гимнасту М. Воронину. Популярнейший советский гимнаст Титов всегда был примером спортсмена, который умеет добиваться своей цели. Юрий Титов закончил Киевский институт физкультуры, работал тренером в ДСО «Буревестник». Главной его заботой в те годы было развитие гимнастики в школе, ибо он, как никто другой, понимал, что чем больше мальчишек и девчонок начнут заниматься гимнастикой, тем сильнее будут позиции нашей страны на международных соревнованиях, тем больше крепких, гармонически развитых ребят выйдет из наших школ. Новые поколения советских гимнастов выступали на Олимпиаде-80 в Москве. Там награды победителям гимнастического турнира вручал президент Международной федерации гимнастики Юрий Титов.

ЛЮДМИЛА ТУРИЩЕВА

е

Заслуженный мастер спорта Л Турищева (р. 1952) — абсолютная чемпионка Олимпийских игр двукратная абсолютная чемпионка мира и Европы, награждена орденами Ленина и Трудового Красного Знамени.

Случилось так, что Турищева, став абсолютной чемпионкой мира, одновременно вернула советской гимнастике утраченную славу. Ей пришлось заново покорять вершину, уже покоренную за две Олимпиады до нее. В 1967 г., пятнадцатилетней девочкой, она впервые завоевала Кубок страны. А спустя еще два года снова завоевав кубок, участвовала в чемпионате Европы. На европейском помосте первой была тогда К. Янц. Люда была лишь третьей. Но уже в 1970 г. Турищева одержала победу над К. Янц и стала чемпионкой мира. На Олимпиаде в Мюнхене она блистательно, в лучших традициях советских гимнасток старшего поколения завоевала звание чемпионки. Выступала она и на Олимпиаде в Монреале, где завоевала золотую медаль за победу в командных соревнованиях и бронзовую — в многоборье. Это были ее последние соревнования... Люда обладает удивительной прямоотой, искренностью. Она бесконечно трудолюбива. Ее трудолюбие не показное, она не кичится им, даже немного стыдится его. В день отдыха она идет в зал, а говорит всем, что идет просто погулять.

В картотеке психологического обследования Люды отмечены сильный волевой самоконтроль, высокая требовательность к себе. Есть там и такая формулировка: «ярко выраженное стремление к новому». Ей долго не давалась стойка на верхней жерди брусев. Но она упорно делала эту стойку, от тренировки к тренировке увеличивая нагрузку. И у нее все вышло. Эта великолепная стойка с поворотом украшала ее комбинацию. Выдающийся спортсмен — всегда неповторимая личность, индивидуальность. Особенность натуры Турищевой — убежденность, цельность. Сейчас Людмила Турищева — тренер. Кроме того, ей часто приходится быть арбитром на крупных соревнованиях различного ранга. Много у нее и общественных дел: поездки

е

на фабрики, заводы, в колхозы, на ударные стройки страны — БАМ, КамАЗ, Самотлор, и везде она пропагандирует свою любимую гимнастику.

В 21 веке российские спортивные гимнастки утратили абсолютное первенство и добиваются успехов только на отдельных снарядах.

ВИКТОР ЧУКАРИН

Заслуженный мастер спорта В. Чукарин (р. 1921) — двукратный олимпийский чемпион, чемпион мира; награжден орденом Ленина. Выдающийся гимнаст конца 40— 50-х гг.

Гимнастикой Виктор начал заниматься еще до войны в Мариуполе (ныне Жданов), стал мастером спорта. Он решил посвятить себя спортивной деятельности, заканчивал техникум физической культуры, но война спутала все планы. Виктора призвали в армию, он стал ездовым в батарее полевых орудий. В тяжелые дни наступления врага на Украине он попал в плен, но бежал из фашистского лагеря и вновь был схвачен. Четыре года провел Чукарин в концлагере — это были годы тяжелых испытаний, унижений. Казалось бы, что могло тут остаться от бывшего спортивного мастерства, когда под угрозой были и здоровье, и жизнь. После победы Чукарин твердо решил вернуться в гимнастику. Обязательно вернуться — наперекор всем испытаниям, вопреки им.

Виктор продолжил учебу во Львовском институте физической культуры и тренировался. Советская гимнастика в то время переживала подъем, наши спортсмены первыми стали тренироваться круглогодично, и их занятия были очень насыщенными. Многие могли позавидовать его упорству, старанию, творческому поиску. Эти качества помогли Чукарину стать абсолютным чемпионом XV и XVI Олимпийских игр, чемпионом мира. А ведь он уже перешагнул тот возрастной рубеж, когда многие заканчивают свою спортивную карьеру. Гимнастом самого наивысшего класса называли Чукарина зарубежные специалисты. На Олимпиаде в Хельсинки (1952), где

е

наши спортсмены участвовали впервые, он завоевал шесть медалей, а на Олимпиаде в Мельбурне — пять.

Чукарин был всегда очень сдержанным человеком, подтянутым, скромным, а о его мужестве на соревнованиях ходили легенды. Так, в 1954 г. накануне чемпионата мира в Риме Виктор вывихнул палец, и выступать ему пришлось, преодолевая мучительную боль. Но он не только не отступил, он был впереди — поделил первое место с В. Муратовым. В. Чукарин — доцент Львовского института физкультуры.

получения травм. Изучение сложных и рискованных элементов значительно облегчается и ускоряется.

Советские гимнасты добились больших успехов на международной спортивной арене. Впервые советские спортсмены участвовали в Олимпийских играх (1952) в Хельсинки. На Олимпийских играх советские гимнасты завоевали 52 золотые, 54 серебряные и 34 бронзовые медали. Имена прославленных гимнастов В. Чукарина, Л. Латыниной, Б. Шаплина, Ю. Титова, М. Воронина, Л. Турищевой, Н. Андрианова и многих других широко известны во всем мире.

На чемпионате мира в 1978 г. весь пьедестал почета впервые заняли советские гимнастки: Е. Мухина стала абсолютной чемпионкой мира, Н. Ким, трехкратная олимпийская чемпионка, завоевала серебряную медаль, Н. Шапошникова — бронзовую. За выдающиеся успехи в спорте многие гимнасты имеют высокие правительственные награды.

Заслуженный мастер спорта Б. Шаплин (р. 1932) — абсолютный олимпийский чемпион, абсолютный чемпион мира, чемпион мира и Европы на отдельных снарядах; награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени и "Знак Почета».

БОРИС ШАХЛИН

е

Он подошел к краю помоста. Одинокая фигура гимнаста собирала тысячи взглядов. Он мысленно повторял каждое движение своей гимнастической комбинации. И когда почувствовал, он повернулся к первый шаг к что готов начинать, помосту и сделал снаряду.

Расцвет славы Б. Шахлина падает на 1956—1964 гг. Он был и абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Риме, не раз завоевывал золотые олимпийские медали на отдельных снарядах в Мельбурне, Риме и Токио. Несколько раз судьба золотых медалей решалась сотыми долями балла. Один неверный шаг, одно неточное движение могли свести на нет всю подготовку Шахлина. Но именно в таких условиях ярче всего проявлялся спортивный талант этого гимнаста. Так было и на Олимпиаде в Риме в 1960 г. Лишь пять сотых балла разделяли Шахлина и японца Такаси Оно в сумме многоборья. И эти сотые завоевал Шахлин в самый последний момент, когда казалось, что золотая медаль достанется сопернику.

Гимнаст был в свое время назван железным. «Железный Шахлин!» — этим было сказано все.

А начинал он свой спортивный путь в маленьком сибирском городе. Затем, уже будучи студентом Киевского института физкультуры, Шахлин начинает тренироваться под руководством А. Мишакова.

Идут годы, но спортивная слава Шахлина не тускнеет. И прежде всего потому, что он остался для новых поколений гимнастов спортсменом, который показывал образцы воли и мужества в борьбе с сильнейшими конкурентами, образцы того, как надо собирать все свои силы перед самым главным, решающим сражением. Многие молодые гимнасты используют его психологические приемы настройки на состязания. Закончив свою спортивную карьеру, Борис Шахлин начал работать тренером. Сегодня его можно увидеть и в составе судейских коллегий на чемпионатах Европы и мира, на Олимпиадах.

ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

После отмены командных выступлений с предметами в соревнованиях по спортивной гимнастике *художественная гимнастика* стала развиваться как самостоятельный вид спорта. В разных странах этот вид гимнастики называли художественной, артистической, ритмической, эстетической.

С 1949 г. ежегодно проводились чемпионаты СССР, с 1965 г.— соревнования на Кубок СССР по художественной гимнастике, с 1966 г.— всесоюзные детские соревнования. В конце 50-х — начале 60-х гг., после показательных выступлений советских гимнасток в ряде стран, художественная гимнастика была признана Международной федерацией гимнастики (ФИЖ) видом спорта. С 1963 г. (в нечетные годы) ФИЖ проводит чемпионаты мира. С начала 70-х гг. организуются крупнейшие международные соревнования — на Кубок Интервидения, на приз газеты «Студенческая трибуна» (НРБ), «8 марта» (ЧССР), «Золотой обруч» (СССР).

Художественная гимнастика развита во многих странах, а во Франции, ФРГ, Италии, США и др. наиболее сильно.

Художественная гимнастика - это женский вид спорта. В художественной гимнастике присутствуют элементы акробатики, а также хореографии, танца. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение без предметов или с предметами: мячами, обручами, лентами, булавами.

Выступления спортсменов оцениваются по 10-балльной системе.

Во время тренировок у гимнасток развиваются гибкость, координация движений, ловкость. Разнообразное содержание упражнений в художественной гимнастике — прекрасное средство общефизического развития и эстетического воспитания.

е

Долгое время художественная гимнастика оставалась составной частью гимнастики спортивной. Например, в 1952 г. на Олимпиаде в Хельсинки, где впервые приняли участие советские спортсмены, в программу соревнований гимнасток кроме обычного четырехборья (вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на брусьях разной высоты и бревне) были включены групповые командные упражнения с обручами. Такое положение тормозило развитие художественной гимнастики.

С целью распространения художественной гимнастики в мире Международной федерацией гимнастики (ФИЖ) была создана специальная подкомиссия по художественной гимнастике, которая затем была реорганизована в Технический комитет по художественной гимнастике. Этот комитет разработал программу и правила проведения международных соревнований и чемпионатов мира. Большую роль в становлении художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта сыграла Федерация художественной гимнастики СССР. Первый чемпионат мира в Будапеште (1963), в котором приняли участие 28 гимнасток из 10 стран, принес успех советским спортсменкам.

Золотую медаль завоевала Л. Савинкова, серебряную — Т. Кравченко. Девушки соревновались только по произвольной программе и выполняли вольные упражнения без предмета и с предметом — с мячом или обручем по выбору. Программа второго чемпионата мира в Праге (1965) состояла уже из четырехборья (обязательного и произвольного упражнения без предмета и двух произвольных упражнений со скакалкой и мячом). Победила хозяйка помоста Х. Мичехова, лишь на несколько сотых балла опередившая советскую гимнастку Т. Кравченко. На третьем чемпионате мира в Копенгагене (1967) впервые были включены групповые упражнения с обручами и булавами. Тогда победили советские спортсменки.

е

Абсолютной чемпионкой мира стала москвичка Е. Карпухина. На этом же чемпионате обратила на себя внимание победительница в упражнениях с обручем болгарская гимнастка М. Гигова, которая оставила заметный след в развитии художественной гимнастики. М. Гигова была абсолютной чемпионкой мира (1969, 1971). Закончила она свои выступления в 1973 г. на чемпионате мира в Роттердаме, где поделила первое—второе место в многоборье с советской гимнасткой Г. Шугуровой. На этом же чемпионате Г. Шугурова выиграла еще три золотые медали — за упражнения с булавами, лентой и мячом.

Абсолютной чемпионкой мира 1977 г. и 1979 г. стала киевлянка И. Дерюгина, в последующие годы – Алина Кабаева.

Советские и российские художественные гимнастки прочно удерживают передовые позиции на международной арене. Среди энтузиастов и неутомимых пропагандистов художественной гимнастики нельзя не отметить тех тренеров и гимнасток, которые стояли у истоков этого замечательного вида спорта: В. Батаен, Т. Вавич, М. Лисициан, Л. и А. Назмутдиновы, Е. Бирюк.

Успешно продолжает эти традиции тренер по художественной гимнастике И.Винер - Усманова.

В художественной гимнастике девочки 9 — 11 лет выступают по программам II и I юношеских разрядов. Они выполняют четыре обязательных упражнения: упражнение без предмета, упражнение с элементами акробатики, два упражнения с предметами. Чтобы выполнить норматив III разряда взрослых, надо исполнить три обязательных упражнения. Начиная с I разряда взрослых гимнастки, наряду с обязательными упражнениями, выполняют произвольную программу. Обязательные упражнения составлены таким образом, чтобы обеспечить разностороннюю двигательную подготовку спортсменок, то же самое

е

относится и к специальным требованиям к составлению произвольных программ.

ИВАН, АЛЬБИНА И ИРИНА ДЕРЮГИНЫ

Заслуженный мастер спорта И. Дерюгин (р. 1928) — олимпийский чемпион, чемпион мира; награжден орденом «Знак Почета».

Заслуженный тренер СССР А. Дерюгина (р. 1930). Заслуженный мастер спорта И. Дерюгина (р. 1958) — абсолютная чемпионка мира.

В этой семье все заслуженные: мать—заслуженный тренер СССР, отец и дочь—заслуженные мастера спорта.

Ивану Константиновичу это высокое звание было присвоено в двадцативосьмилетнем возрасте, когда вместе с командой советских пятиборцев он поднялся на высшую ступень пьедестала почета Мельбурнской олимпиады. Дочь Ирина заслуженным мастером спорта стала в 19 лет, завоевав звание абсолютной чемпионки мира по художественной гимнастике. Тренировала Ирину мать, Альбина Николаевна. А ее общефизической подготовкой занимался отец. Он научил дочь плавать, ходить на лыжах, кататься на коньках. И сейчас они вместе делают утреннюю зарядку, бегают кроссы.

Иван Константинович служил офицером-воспитателем в Киевском суворовском училище. Альбина Николаевна работала тренером по художественной гимнастике в спортивном обществе «Спартак». Она подготовила более сорока мастеров спорта; среди ее учениц — чемпионки страны, чемпионки мира в групповых упражнениях и абсолютная чемпионка мира по художественной гимнастике Ирина Дерюгина — ее дочь.

Альбина Николаевна брала маленькую дочь с собой на тренировки, на соревнования. Девочка видела выступления лучших спортсменов, старалась подражать им. Не удивительно, что уже в 6 лет она выполнила I юношеский

е

разряд по художественной гимнастике. Родители не стремились ускорить спортивное совершенствование дочери, не готовили из нее чемпионку. Альбина Николаевна хотела, чтобы Ирина стала балериной. Девочка посещала хореографическую студию при дворце культуры, а после занятий приходила к маме, которая рядом, в соседнем зале проводила тренировки по художественной гимнастике. Она выполняла упражнения вместе с мамиными ученицами. Главным же ее делом считалась хореография. На этом поприще она достигла немалых успехов. В 6 лет Ирина в числе других лучших воспитанниц студии удостоилась чести танцевать в Москве на сцене Кремлевского Дворца съездов. Потом она 4 года училась в хореографическом училище, и Альбина Николаевна уже видела будущее дочери в балете. Но Ирина сама избрала свой путь.

В чем же особенность этой спортсменки? Она удивительно музыкальна, пластична. Привлекает отточенная сила и законченность ее движений. Альбина Николаевна утверждает: «Плохих упражнений нет, есть плохие гимнастки». И Ирина доказывает это на деле. Она верит в себя и исключительно требовательна к себе. С детства приученная к дисциплине, Ирина так умеет распределять свое время, что успевает все: отлично учится в Киевском институте физкультуры, ведет большую общественную работу.

СССР участвовал в летних Играх начиная с Олимпиады-1952 в Хельсинки, в зимних — с Олимпиады-1956 в Кортина-д'Ампеццо.

В СССР прошли одни Олимпийские игры — XXII летняя Олимпиада в Москве в 1980 году.

В постсоветской России прошли XXII Зимние олимпийские игры в Сочи в 2014 году.

Деятельность по развитию физкультуры и спорта, в том числе и комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» регулируется Федеральным Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2007 года в редакции от 02.08.2019.

е

Заключение

Гимнастика органично входит в систему движений человека, поэтому сопровождает его на протяжении всей истории цивилизации. Гимнастика развивает человека и развивается сама.

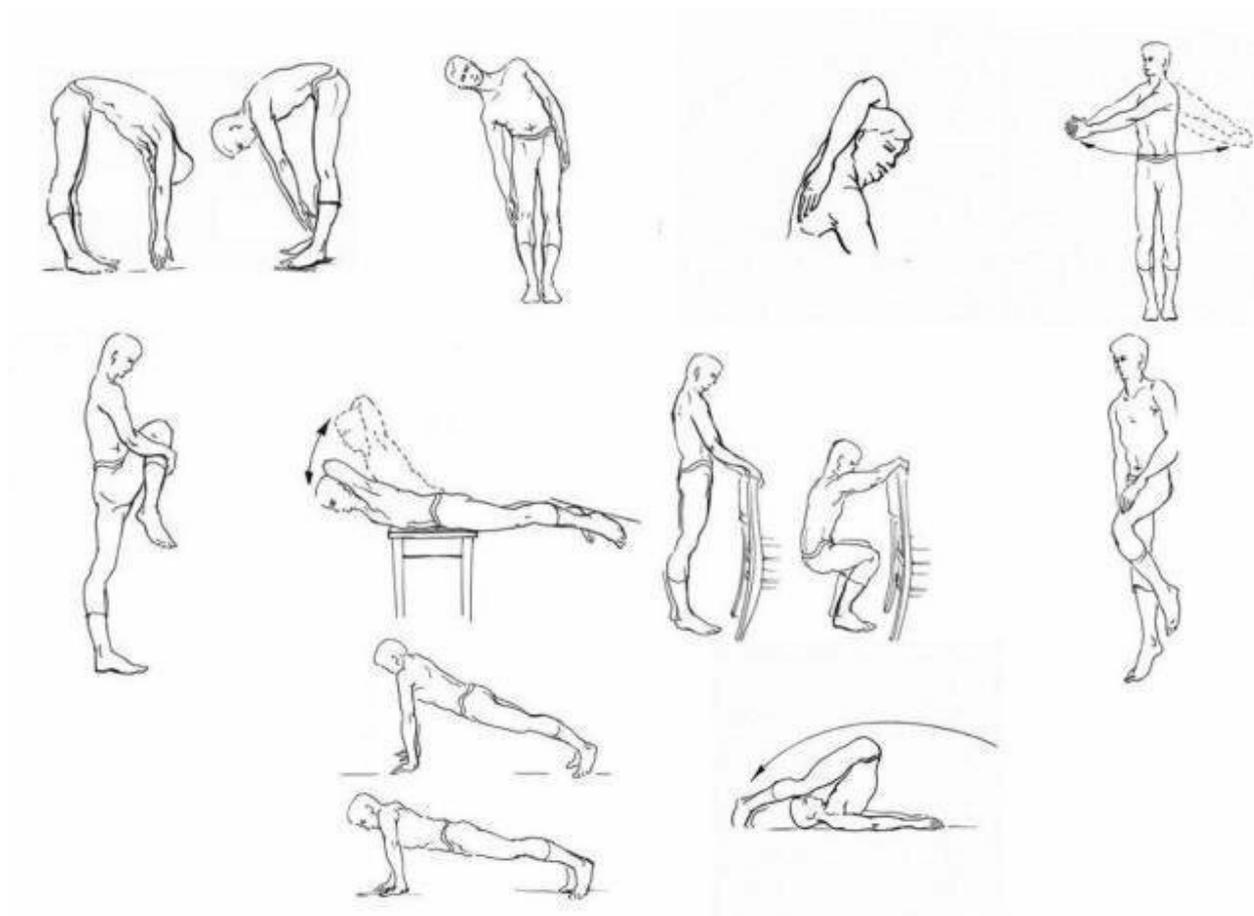
Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует увеличивать нагрузку, постепенно усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп движений

Список литературы

- 1.Энциклопедический словарь юного спортсмена, Москва «Педагогика», 1980.
- 2.ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2007 года в редакции от 02.08.2019.
- 3.Олимпийские игры <https://ru.wikipedia.org>
4. Гимнастика кардиохирурга Амосова помогла ему с больным сердцем прожить почти до 90 лет
<https://zen.yandex.ru/media/id/5accd5ff1410c3ab8458c772/gimnastika-kardiohirurga-amosova-pomogla-emu-s-bolnym-serdcem-projit-pochti-do-90-let-5debd0d1a660d700adf3f77b>

Приложение

Комплекс гимнастических упражнений академика Н.Амосова



е

Упражнения, входящие в комплекс "1000 движений".

1. Наклоны вперед. Касаться пальцами пола, если получится - и ладонью.
2. Наклоны в сторону - "насос". Наклоняетесь влево, правая рука подтягивается к подмышке, левая рука тянется вниз. Аналогичные движения в противоположную сторону.
3. Подбрасываем руку и опускаем назад за спину. Правая рука тянется к левой лопатке, левая - к правой.
4. Вытянутые руки сцеплены в замок перед грудью. Выполняем повороты туловища вправо-влево, голова поворачивается тоже. Движения рук должны усиливать амплитуду.
5. Исходное положение стоя. Подбрасываем колено к груди, прижимаем его рукой максимально высоко. Выполняем движения поочередно то одной, то другой ногой.
6. Лечь тазобедренными суставами и животом на табурет лицом вниз. Руки соединить в замок за головой. Тело натянуто струной, параллельно полу. Прогибаясь в пояснице, поднимаем верхнюю часть туловища.
7. Приседания, держась руками за спинку стула.
8. В упоре руками на диван или при возможности от пола выполняем отжимания.
9. Подскакиваем на каждой ноге максимально высоко.
10. выполняем "Березку" с дальнейшим забрасыванием ног за голову.

Амосов периодически увеличивал нагрузку до 3000 движения, ставил на себе эксперимент. Становилось хуже, прекращал. Потом после более легких тренировок снова возвращался к большему количеству движений.

Девизом Николая Амосова были слова : **"Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому"**.