

Содержание:

Image not found or type unknown



Введение

В наше время гимнастика занимает особое место и является одним из основных средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными упражнениями, которые есть, например, в современной спортивной гимнастике, имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола.

Гимнастика в системе физического воспитания также занимает ведущее место. Особенно велика роль гимнастики в физическом совершенствовании подрастающего поколения. Регулярные занятия гимнастикой наиболее успешно решают задачи начального физического воспитания, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют красивые осанки и телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности органов сердечно - сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма человека.

Особая ценность гимнастики заключена в её образовательных возможностях. Постепенное усложнение изучаемых двигательных действий, возможность использования бесконечных вариаций гимнастических упражнений позволяют занимающимся расширять представления о двигательных возможностях организма, познавать их общие закономерности.

А также, не менее важным является то, что средства гимнастики используются для достижения высоких спортивных результатов.

Таким образом, значение гимнастики в нашей жизни трудно переоценить. Средства и методы гимнастики, опирающиеся на последние достижения науки и передовой опыт практической работы, проникают во многие сферы жизнедеятельности человека, благотворно влияют на формирование его

личности.

- 1.

Актуальность и методические особенности гимнастики

Основными средствами гимнастики являются исторически сложившиеся и специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с требованиями и особенностями гимнастических методов и направленные на решение задач гармонического физического развития и воспитания человека.

Гимнастические упражнения принято разделять на следующие основные группы: строевые, общеразвивающие, вольные, прикладные, прыжки (простые и опорные), упражнения на гимнастических снарядах, акробатические и упражнения художественной гимнастики. В соответствии с педагогическим влиянием и разносторонним физическим воздействием на занимающихся гимнастические упражнения характеризуются следующим образом:

- *Строевые упражнения*, состоящие из различного рода построений, перестроений и совместных или одиночных действий занимающихся в строю, содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к коллективным действиям, развивают чувство ритма и такта, формируют правильную осанку и строевую выправку.
- *Общеразвивающие упражнения*, используются в целях разносторонней физической подготовки, развития функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки. Они способствуют созданию школы основных гимнастических движений и облегчают овладение двигательными умениями и навыками. Общеразвивающие упражнения выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (с отягощением), а также на различных гимнастических снарядах.
- *Вольные упражнения* представляют собой разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы, шагов, прыжков, поворотов, равновесий, акробатических и хореографических упражнений, композиционно связанных в единый комплекс и соответствующих

требования разносторонней физической подготовке. Основная цель выполнения вольных упражнений – формирование и отработка школы гимнастических движений, развитие и совершенствование координационных способностей, пластичности и выразительности, воспитание чувства ритма и красоты движений у занимающихся.

- *Прикладные упражнения* состоят из разнообразных естественных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, переноска груза, равновесие). Они служат хорошим средством разностороннего физического развития, способствуют овладению основными жизненно важными двигательными навыками, непосредственно готовят к разнообразной трудовой деятельности, совершенствуют качества человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость).
- *Прыжки* служат для развития важных физических (ловкость, прыгучесть, быстрота) и волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость) занимающихся, а также способствуют формированию у них прикладных и спортивных навыков. В гимнастике применяются простые (неопорные) и опорные прыжки. Простые прыжки выполняются в глубину с различных гимнастических снарядов, в длину с места и разбега, в высоту, со скакалкой и др. опорные прыжки выполняются через различные
 - гимнастические снаряды (козел, конь с ручками, конь в длину, плинт) с дополнительной опорой рук о снаряд.
- *Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, конь и др.)* представляет собой разнообразные положения и движения тела в самых разных условиях опоры. Конструкция гимнастических снарядов и различные условия опоры позволяют выполнять основные способы перемещения тела занимающихся и оказывают интенсивное влияние на развитие всего организма.
- *Акробатические упражнения* объединяют большую группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые используются в гимнастике как одно из лучших средств общей физической подготовленности, развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве. В гимнастике используются главным образом акробатические прыжки и статические акробатические упражнения.
- *Упражнения художественной гимнастики* характеризуются целостностью, динамичностью и танцевальным характером движений. Они служат средством воспитания пластичности, непринужденности и выразительности движений. Упражнения художественной гимнастики неразрывно связаны с музыкой,

способствую развитию музыкального слуха, чувства ритма.

Основные средства гимнастики, специфика их содержания сформировали методические особенности гимнастики, среди которых наиболее специфичными являются:

- *разностороннее воздействие на человека;*
- *последовательное овладение составными частями целостных движений;*
- *точное регулирование физической нагрузки и строгая регламентация педагогического процесса;*
- *избирательное воздействие на различные системы организма и опорно-двигательного аппарата занимающихся;*
- *широкое базирование на известных дидактических положениях: использование музыкального сопровождения при выполнении многих гимнастических упражнений.*

- 1.

Классификация видов гимнастики

Большое разнообразие гимнастических упражнений и широкий диапазон их влияния на занимающихся послужили основой для развития отдельных, относительно самостоятельных видов гимнастики. Обилие задач, решаемых средствами гимнастики, специфика упражнений, характер их воздействия на организм помогли в нашей стране конкретизировать и установить следующую классификацию видов гимнастики:

- 1. **Общеразвивающие виды, включающие основную, гигиеническую и атлетическую гимнастику.**
- 2. **Спортивные виды, объединяющие спортивную, художественную гимнастику и спортивную акробатику.**
- 3. **Прикладные виды, состоящие из гимнастики на производстве, профессионально-прикладной, военно-прикладной и спортивно-прикладной, лечебной гимнастики.**

- 1.

Спортивные виды гимнастики

В последние десятилетия спортивные виды гимнастики (спортивная, художественная гимнастика и спортивная акробатика) получили широкое распространение и популярность в нашей стране. Этому содействовали многочисленные блестящие успехи отечественных гимнастов на самых высоких международных гимнастических форумах мира. Спортивные виды гимнастики требуют от занимающихся высокой разносторонней физической подготовки, развивают в них важные морально - волевые качества, влияют на их нравственное и эстетическое воспитание, объединяют разнообразные, сложные по своей структуре, технике и точности выполнения гимнастические упражнения. Систематические занятия позволяют достигать высоких спортивных результатов и добиваться овладения сложными упражнениями на грани искусства, показывая образцы выразительности и артистизма поз и движений тела человека.

- ○ 1.

Спортивная гимнастика

Представляет собой многоборный вид спорта для юношей и девушек, мужчин и женщин, содержание которого составляют упражнения на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки. Мужское гимнастическое многоборье состоит из вольных упражнений, упражнений на перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками и опорных прыжков. Женское многоборье включает вольные упражнения, упражнения на бревне, брусьях разной высоты и опорные прыжки. Достижение высокого спортивного мастерства немислимо без овладения школой гимнастических движений, которая содержит все упражнения основной гимнастики, некоторые акробатические и упражнения художественной гимнастики.

Спортивная гимнастика в Российской Федерации пользуется большой популярностью. Большинство людей занимаются спортивной гимнастикой, чтобы укрепить свое здоровье, развить силу ловкость, выносливость и овладеть мастерством в исполнении гимнастических упражнений.

Особенности спортивной гимнастики:

1. Проведение занятий и соревнований по принципу многоборья;
2. Большое разнообразие вариантов гимнастических движений;
3. Возможность оказывать широкое воздействие на весь организм занимающихся и одновременно с этим относительно избирательно влиять на развитие различных частей и органов тела.
4. Возможность решать различные педагогические задачи одними и теми же гимнастическими упражнениями.

Программа соревнований.

Упражнения на брусьях

Различают параллельные (муж) и разновысокие (жен) брусья. Снаряд представляет собой две деревянные жерди овальной (в сечении) формы, укрепленные на металлической станине: у мужчин – на высоте 1,75 м, у женщин – 1,65 и 2,45 м. (Высота всех гимнастических снарядов отсчитывается от поверхности расположенных возле них страховочных матов).

Женские упражнения на брусьях включают, прежде всего, обороты в обоих направлениях 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 (а также без помощи рук).

Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные (вращения, маховые движения) и статичные (горизонтальные упоры, стойки на руках) элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, «работать» над и под брусьями.

Вольные упражнения

Вольные упражнения (жен и муж) выполняются на специальном гимнастическом ковре 12 x 12 м. Вокруг ковра проходит «граница безопасности» шириной 1 метр. Ковер (шерстяной или синтетический) имеет эластичную поверхность – достаточно плотную для толчков, но в то же время обеспечивающую спортсменам мягкое приземление. Вольные упражнения представляют собой комбинацию из отдельных элементов (кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и пр.) и их связок, разных по темпу и «настроению».

По ходу выступления спортсмены должны максимально использовать всю площадь ковра. Оценивается сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистота и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена – особенно у женщин, выступления которых проходят под музыкальный аккомпанемент, чем во многом напоминают упражнения из художественной гимнастики. Время выступления на ковре ограничено: 1 мин 10 сек у мужчин и полторы минуты у женщин.

Опорный прыжок

Опорный прыжок (муж. и жен.). Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры (отсюда и название упражнения). Длина снаряда – 1,6 м, ширина – 0,35 м. Спортсмен разбегается по специальной дорожке длиной 25 м и шириной 1 м, отталкивается ногами от мостика – амортизирующего приспособления высотой 20 см, наклонного к линии разбега, – а затем производит дополнительный толчок руками (у мужчин допускается толчок одной рукой) от снаряда. Исполняемые прыжки могут быть прямые, сальто, с переворотом и т.д. У мужчин снаряд устанавливается на высоте 1,35 м параллельно дорожке разбега, у женщин – на высоте 1,25 м перпендикулярно дорожке. Еще одно существенное различие связано с формулой соревнований: мужчинам предоставляется только одна попытка, женщинам – две, по результатам которых выводится средний балл за выполнение упражнения. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления.

Упражнения на бревне

Упражнения на бревне (жен) – гимнастическом снаряде длиной 5 м и шириной 0,1 м, закрепленном неподвижно на высоте 1,25 м от пола. Упражнение представляет собой единую композицию из динамичных (прыжки, повороты, «пробежки», сальто и др.) и статичных (шпагат, ласточка и т.д.) элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде. Спортсменки должны использовать всю длину бревна. Судьи оценивают гибкость, чувство равновесия и элегантность гимнасток. Продолжительность выступления – не более 1 минуты 30 секунд.

Упражнения на коне

Упражнения на коне (муж.) – специальном снаряде с ручками, позволяющими выполнять маховые движения ногами. (Тот же снаряд, но только без ручек используется в опорном прыжке.) Конь фиксируется на высоте 1,05 м. Упражнения представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

Упражнения на кольцах

Упражнения на кольцах (муж.) – подвижном снаряде в виде двух деревянных колец, закрепленных на специальных тросах на высоте 2,55 м. Упражнения на кольцах (подъемы, обороты и выкруты) демонстрируют не только гибкость, но и физическую силу спортсмена. Статические элементы этих упражнений не менее сложны для исполнения, чем динамические. По правилам, соскок с колец по окончании выступления должен представлять собой акробатический элемент. Как и при выполнении упражнений на перекладине, занимая исходное положение на кольцах, спортсмен может воспользоваться помощью тренера или ассистента.

Упражнения на перекладине.

Упражнения на перекладине (муж.) – штанге из полированной стали диаметром 27–28 мм и длиной 2,5 м, укрепленной на двух стойках при помощи растяжек на высоте 2,55 м. По правилам, выполняя вращения (в разных направлениях) вокруг перекладины, спортсмен не имеет права касаться ее телом. В ходе выступления он должен продемонстрировать различные типы хватов и умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому.

Очередность выполнения программы обычно такова:

- вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, опорный прыжок, брусья, перекладина (у мужчин);

- опорные прыжки, упражнения на брусках, бревно, вольные упражнения (у женщин).

Судейство и оценка. Выступления гимнастов оценивают главный судья и восемь судей, «обслуживающих» тот или иной снаряд.

Участники соревнований сами определяют «содержание» своих упражнений на том или ином снаряде, но их выступление должно отвечать существующим требованиям относительно типа и сложности используемых технических элементов.

В каждом упражнении выделяют начало, основную часть и окончание (соскок).

Формула соревнований, определение победителя. Крупные международные соревнования по спортивной гимнастике состоят из четырех этапов:

- **Квалификационный** (или предварительный) этап среди отдельных гимнастов и команд, по результатам которого определяется состав финалистов;
- **Командный финал** проводится среди 6 сильнейших – по итогам «квалификации» – команд (отдельно среди мужчин и среди женщин);
- **Абсолютное первенство** в индивидуальном зачете разыгрывается среди 36 лучших спортсменов;
- **Первенство в отдельных видах** разыгрывают по 8 спортсменов, показавших на предварительном этапе лучшие результаты в тех или иных упражнениях.

Чемпионат мира. С 1903 стал регулярно проводиться международный турнир по спортивной гимнастике, в 30-е получивший статус мирового первенства. (Жорж Мартинес из Франции, выигравший турнир 1903, стал, таким образом, первым в истории абсолютным чемпионом мира по гимнастике). Мировой чемпионат, состоявшийся в 1931 в Париже, был приурочен к 50-летию ФИЖ и считался

неофициальным. Турнир, прошедший три года спустя в Будапеште, продолжил общую нумерацию и вошел в историю как 10-й чемпионат мира по спортивной гимнастике. (Именно на этом чемпионате впервые разыграли мировое первенство женщины.) Стартующий в 2003 в США очередной чемпионат мира – уже 37-й по счету.

С 1903-го по 1930-й мировые турниры проводились через год, с 1934-го по 1978-й – раз в четыре года (во время Первой и Второй мировой войн соревнования не устраивались), затем организаторы вновь вернулись к прежней схеме.

В начале 90-х в формулу мировых чемпионатов было внесено очередное изменение. Наряду с соревнованиями, в которых разыгрываются все 14 комплектов наград (как это было, например, в 1999 и 2001), проводятся турниры по «усеченной» программе: так, в 2002 разыгрывалось первенство только в отдельных видах программы. В «олимпийский» год мировые чемпионаты вообще не проводятся.

Программа чемпионата мира по спортивной гимнастике приняла привычный для нас «облик» не сразу. Вплоть до 1954 в нее входили и отдельные легкоатлетические дисциплины.

Женская сборная СССР 11 раз занимала первое место на чемпионатах мира, мужская – 8.

Кубок мира. Среди всех международных соревнований по спортивной гимнастике Кубок мира считается третьим по значимости – после мирового чемпионата и Олимпийских игр.

Впервые он был разыгран в 1975 в Англии. Победителями тогда стали советские гимнасты Николай Андрианов и Людмила Турищева. До 1990 соревнования на Кубок проходили в те годы, когда не проводились ни Олимпийские игры, ни чемпионаты мира по гимнастике. За это время Кубок был разыгран 8 раз – в абсолютном индивидуальном первенстве Преимущество гимнастов СССР было подавляющим. У женщин все восемь титулов завоевали наши спортсменки: кроме Турищевой, подобного успеха добились М.Филатова и С.Захарова (по два раза), Е.Шушунова и Т.Лысенко. В 1982 О.Бичерова и Н.Юрченко поделили первое место. У мужчин обладателями Кубка мира в разные годы становились Н.Андрианов и А.Дитятин (оба – дважды), М.Богдан и В.Беленький. Единственным иностранным спортсменом, которому удалось нарушить «советскую гегемонию» в розыгрыше Кубка, стал в середине 80-

х китаец Ли Нин (при этом второй свой титул он разделил с нашим Ю.Королевым).

В связи с изменением в начале 90-х формулы проведения мировых чемпионатов было принято решение Кубок мира больше не разыгрывать. Но спустя 8 лет почетный трофей «возродили» вновь. Правда, теперь участники соревнований оспаривают первенство в отдельных видах гимнастического многоборья. На Кубке мира-98 в Японии сильнее всех выступили представители Китая и Румынии, завоевавшие, соответственно, 4 и 3 первых места. Румынские спортсмены удачно выступили и на розыгрыше Кубка мира-2000 в Шотландии – прежде всего, благодаря лидеру их женской национальной гимнастики последних лет, 3-кратной абсолютной чемпионке мира Андреа Радукан.

В настоящее время Кубок разыгрывается по новой схеме: в 2001–2002 была проведена серия турниров в разных странах.

Гимнастика на Олимпийских играх. Спортивная гимнастика неизменно входит в программу Олимпийских игр, занимая в ней одно из центральных мест. Гимнастическая программа самых первых Игр современности (1896) несколько отличалась от нынешних Олимпиад. 18 гимнастов, представлявших в Афинах 5 стран, соревновались в отдельных видах многоборья: не только в привычных нам упражнениях (за исключением вольных), но также в групповых упражнениях на параллельных брусьях и перекладине и в лазанье по канату. Господство родоначальников гимнастики – немцев – во всех видах программы было практически безраздельным.

Первым в истории абсолютным чемпионом Олимпийских игр по спортивной гимнастике стал в 1900 француз Гюстав Сандра. Первенство среди команд и в отдельных видах многоборья на Олимпиаде в Париже не разыгрывалось.

На Играх 1904 в программе соревнований среди гимнастов появилась еще одна необычная дисциплина: упражнения с булавами. Как известно, подавляющее число участников Олимпиады в Сент-Луисе представляли США. Так что безоговорочный успех американцев на гимнастическом помосте был вполне предсказуем.

На следующих двух Олимпиадах не было равных итальянцу Альберто Бралья. На Играх 1912 к своему титулу абсолютного чемпиона он добавил также «золото», завоеванное в составе сборной Италии в командном зачете.

Соревнования по отдельным видам гимнастического многоборья вновь появились в олимпийской программе уже после Первой мировой войны – на Играх 1924 года.

Четыре года спустя в олимпийском турнире по гимнастике впервые приняли участие женщины. Правда, следующую Олимпиаду гимнастки опять пропустили – и лишь с 1936 стали участвовать в них постоянно. Примечательно, что в программу олимпийского турнира 1936 по женской гимнастике входили и упражнения на параллельных брусьях. А на Олимпиаде-48 женщины выполняли обязательные упражнения на кольцах. Одно время в программу олимпийского турнира по женской гимнастике входили и групповые упражнения с различными предметами (булава, мяч и пр.), позже ставшие составной частью художественной гимнастики. На Играх 1952 в формулу соревнований по женской гимнастике было внесено существенное изменение: спортсменки впервые выступили в индивидуальном зачете (на четырех снарядах). В своем нынешнем виде олимпийская программа по женской гимнастике окончательно определилась в 1960 (Мужчины разыгрывают награды по схеме 6+1+1 с 1936).

В командном зачете в истории олимпийских турниров по гимнастике не было и нет равных женской сборной СССР, 10 раз поднимавшейся на высшую ступень пьедестала почета. У мужчин чаще других побеждали команды СССР и Японии – по 5 раз. Четырежды праздновала победу мужская сборная Италии – правда, это было еще до Второй мировой войны.

Звание абсолютного чемпиона Олимпийских игр считается высшим титулом в спортивной гимнастике. Выдающаяся советская гимнастка Лариса Латынина добилась уникального достижения. В ее коллекции 18 олимпийских наград (из них 9 золотых: 6 получено в личном и 3 в командном соревнованиях). Повторить, – а, тем более, превзойти, – этот рекорд пока не удалось никому из олимпийцев. 7 золотых медалей (все – в индивидуальном зачете) завоевала чешская гимнастка Вера Чаславска (Одложикова). Столько же «золота» (а также 5 серебряных и 3 бронзовых медали) в коллекции наград Николая Андрианова. (Андрианов и Латынина – два самых титулованных в истории мировой гимнастики спортсмена.) Другой наш гимнаст Александр Дитятин на Олимпиаде-80 установил еще один своеобразный рекорд, завоевав 8 – из 8 возможных – наград: в командном зачете, в «абсолюте» и в отдельных видах многоборья (3 золотых, 4 серебряных и 1 бронзовая медали).

Достоинo завершил «советскую эпоху» в олимпийской гимнастике Виталий Щербо: выступая на Играх-92 в составе объединенной команды стран СНГ, он завоевал 6 золотых медалей.

В общей сложности советские гимнасты завоевали на Олимпийских играх более 300 наград: около половины из них – золотые. А на 14 чемпионатах мира, прошедших с их участием, наши спортсмены выиграли более 400 медалей, среди которых тоже немало «золота».

Советская школа гимнастики подарила миру немало выдающихся спортсменов: Лариса Латынина, Людмила Турищева, Борис Шахлин, Виктор Чукарин, Михаил Воронин, Юрий Титов, Валентин и Софья Муратовы, Наталья Кучинская, Полина Астахова, Юрий Титов, Николай Андрианов, Ольга Корбут, Александр Дитятин, Юрий Королев, Нелли Ким, Виталий Щербо, Елена Шушунова, Дмитрий Билозерчев, Елена Мухина, Ольга Бичерова и мн. др.

Российская гимнастика сегодня. Федерация спортивной гимнастики России основана в 1991. Она объединяет организации 71 субъекта РФ. Возглавляет Федерацию профессор Л.Я.Аркаев, он же является главным тренером национальной сборной России по гимнастике. В России регулярно проводятся чемпионаты страны, региональные, общероссийские и международные турниры и др. мероприятия. Федерация входит в состав ФИЖ и УЕЖ.

Нынешние «звезды» отечественной гимнастики продолжают победную эстафету своих предшественников на международной арене. А. Немов стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Сиднее-2000, а также выиграл «золото» в упражнениях на перекладине. С.Хоркина – абсолютная чемпионка мира (дважды) и Европы (трижды), в ее коллекции также олимпийское и мировое «золото» на отдельных снарядах. Н.Крюков – абсолютный чемпион мира, А.Бондаренко – абсолютный чемпион Европы. Е.Замолодчикова – победитель (в отдельных видах программы) чемпионатов мира и Олимпийских игр.

- 1.

Художественная гимнастика

Художественная гимнастика - исключительно женский вид спорта. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женского организма, а разнообразие и широкий диапазон трудности этих упражнений позволяют применять их на занятиях с разными по возрасту и подготовленности группами занимающихся. Главной отличительной чертой художественной гимнастики, обуславливающей её содержание и методические особенности преподавания, является непосредственная органическая связь с музыкой. Упражнения используются в точном соответствии с темпом, ритмом и характером специально подобранных для их сопровождения музыкальных произведений. Такое тесное единство движений и музыки позволяет успешно решать задачи физического и эстетического воспитания. Содержание художественной гимнастики составляют упражнения танцевального характера с предметами (с мячами, обручами, лентами, шарфами, скакалками и др.) и бег. Художественная гимнастика располагает большим арсеналом упражнений, заимствованных из хореографии, классического балета и народных танцев, а также различных специально отработанных и переработанных пружинных, волнообразных и других движений.

Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. В старших классах проводятся самостоятельные занятия художественной гимнастикой. Развитием художественной гимнастики в стране руководит Федерация художественной гимнастики России. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Термин "художественная гимнастика" родился в открывшейся в 1934 году "Высшей школе художественного движения" Ленинградского государственного института физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Она объединила усилия теоретиков и преподавателей ведущих студий пластики и художественного движения, существовавших в 20-30 годы: Петроградского института ритма (1920 г.), школы пластики Зинаиды Вербовой (1923 г.), студии художественного движения Елены Горловой (1923 г.), пластического отделения студии "Темас" Александры Семенович-Найпак (1927 г.) и многих других. Первыми педагогами Высшей школы стали Елена Николаевна Горлова, Роза Абрамовна Варшавская,

Анастасия Михайловна Невинская, Зинаида Давыдовна Вербова, Александра Михайловна Семенова-Найпак. Вместе с первыми ученицами - Анной Николаевной Ларионовой, Юлией Николаевной Шишкаревой, Татьяной Тимофеевной Варакиной, Татьяной Петровной Марковой, Лидией Ниловной Кудряшовой, Ариадной Ричардовной Башниной, Софьей Васильевной Нечаевой, Галиной Александровной Бобровой они сотворили чудо, разработали основы нового вида спорта для женщин - "художественной гимнастики", ныне имеющей своих поклонниц уже почти в 60 странах мира.

Сделать ее красивой, изящной, привлекательной во многом помогли ведущие мастера балета Мариинского театра. Классический танец в Высшей школе преподавал будущий Народный артист СССР Ростислав Захаров, характерный танец - выдающийся мастер характерного танца Сергей Корень, историко-бытовой танец - будущий художественный руководитель нынешней Санкт-Петербургской академии хореографии им. А.Вагановой Николай Ивановский.

В этот же период ленинградскими специалистами было проведено уточнение классификации, систематизация средств выразительности художественной гимнастики, определен объем программного материала, разработаны первичные правила соревнований.

В 1941 году в Ленинграде проходит первый чемпионат города по художественной гимнастике. Первой чемпионкой города на Неве стала Юлия Шишкарева. Спустя 7 лет здесь же, в нашей северной столице стартует первый чемпионат России. Первой примадонной российской гимнастики стала москвичка Людмила Зотова. Начиная с 1948 года ежегодно проводятся чемпионаты России, и определяется первая леди отечественной художественной гимнастики. Популярность этого красивого девичьего вида спорта росла с каждым годом. В 1963 году в Будапеште прошел первый чемпионат мира. Спустя 15 лет в Мадриде состоялся первый чемпионат Европы, еще через 6 лет художественная гимнастика дебютировала в программе Олимпийских игр и с тех пор является одним из самых дорогих украшений в олимпийской короне.

Современные состязания "художниц" - это в первую очередь состязания многоборок. **Многоборье состоит** из четырех произвольных упражнений с предметами, которые каждый сезон выбираются из пяти возможных (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера.

Но каждое упражнение должно быть не менее 1 мин. 15 сек. и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) - главная олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастики, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). А вот групповые упражнения, впервые появившиеся на чемпионате мира 1967 г. входят в олимпийскую программу с 1996 года. Только теперь это групповое двоеборье. Пять гимнасток сначала выполняют упражнение с однородными предметами (например, 5 мячей), а потом второе упражнение с разнородными предметами (скажем 2 обруча и 3 ленты). Продолжительность каждой композиции от 2 минут до 2 минут 30 секунд. Первый комплект олимпийских наград в групповом двоеборье был разыгран в Атланте в 1996 году. Его получили испанки.

- 1.

Спортивная акробатика

Спортивная акробатика – один из популярных видов спорта в нашей стране. Доступность и эмоциональность акробатических упражнений позволяют широко использовать их на занятиях с детьми, подростками и взрослыми. Содержание спортивной акробатики отличается большим разнообразием упражнений:

- Акробатические прыжки (перекаты, кувырки, перевороты, сальто и др.);
- Парные и групповые упражнения в балансировании (стойки, «мосты», «шпагаты», упражнения вдвоем, втроем и т.п.);
- Бросковые упражнения (прыжки броском под ноги, броски с плеч и др.), прыжки на батуте.

Для занятий акробатикой не требуется сложное оборудование, достаточно акробатической дорожки, гимнастических матов. Заниматься ею можно не только в спортивном зале, но и на спортивной площадке. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования, включая первенства России.

Заключение

Таким образом, каждый из спортивных видов гимнастики имеет свою программу и специальные требования, определяющие спортивную квалификацию спортсменов, их соответствие принятым спортивным разрядам. Развитием и популяризацией спортивных видов гимнастики в нашей стране руководит специально созданная федерация.

Список литературы

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с., ил.
2. Гимнастика: учебник/В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314,(1) с.: ил. – (Высшее образование)
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.
4. Титов Ю.Е. Восхождение: гимнастика на Олимпиадах. М., 1978
5. Олимпийская энциклопедия. Под ред. С.П.Павлова. М., 1980