

МКУК «Новощербиновская сельская библиотека»  
Новощербиновского сельского поселения  
Щербиновского района



**31 октября – Всероссийский день гимнастики**

# *Гимнастика*

2020 г.

# Происхождение слова «Гимнастика»

Гимнастика - система методически проводимых приемов движения тела и частей его (физических упражнений) с целью укрепления организма и достижения определенных результатов.



# 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. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают *14 комплектов наград*: два в командном зачёте (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе олимпийских игр с 1896 года.





Гимнастика является *технической основой многих видов спорта*: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и *вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.*



# Художественная гимнастика

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

**предметы**

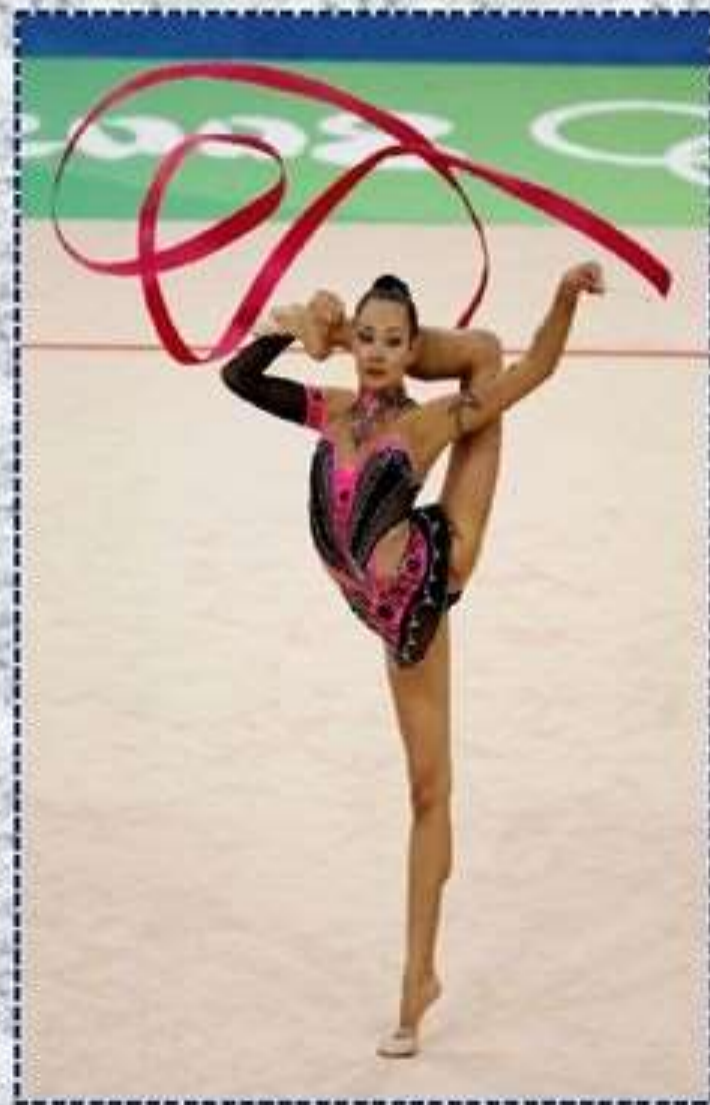


В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов или один вид.

# Скакалка, обручи



# Мяч, лента





# Олимпийская история

**1980** год — стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр.

Олимпийская же история художественной гимнастики начинается в **1984** году, когда первое Олимпийское золото завоевала в Лос-Анджелесе канадка Лори Фанг.



# Выдающиеся гимнасты и гимнастки



Алина Кабаева  
Евгения Канаева  
Николай Андрианов  
Ирина Чащина  
Алексей Немов  
Светлана Хоркина