

Косенко В.В.

Студент ФЭУП, группа: ПрОСВТ-24-01

Санкт-Петербургский государственный университет

гражданской авиации

Россия, город Санкт-Петербург

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА 21 ВЕКА

***Аннотация:** Гимнастика — это вид спорта с многовековой историей. Она была частью древних Олимпийских игр и является неотъемлемой частью современных Олимпиад с их первых этапов. В настоящее время спортивная гимнастика представляет собой зрелищное и продолжительное соревнование. Программа соревнований для мужчин и женщин имеет свои особенности. Основные отличия заключаются в том, что женщины исполняют упражнения на бревне и на брусьях различной высоты. Мужчины, в свою очередь, выполняют различные упражнения на перекладине, коне, брусьях одинаковой высоты и кольцах. Опорный прыжок и вольные упражнения остаются общими для обоих полов. Каждый из этих видов спорта обладает своими уникальными особенностями и сложностями. На соревнованиях они могут быть представлены как в отдельных зачетах, так и в рамках общего многоборья среди спортсменов.*

***Ключевые слова:** спорт, гимнастика, снаряды, травмы, ошибки.*

Kosenko V.V.
FEUP student, group: PrOSVT-24-01
St. Petersburg State University
civil aviation
Russia, city of St. Petersburg
Artistic gymnastics of the 21st century

***Abstract:** Gymnastics is a sport with a long history. It was part of the ancient Olympic Games and has been an integral part of the modern Olympics since their first stages. Currently, artistic gymnastics is a spectacular and long-lasting competition. The competition program for men and women has its own characteristics. The main differences are that women perform exercises on the balance beam and uneven bars of varying heights. Men, in turn, perform various exercises on the horizontal bar, pommel horse, uneven bars and rings. The vault and floor exercise remain common to both sexes. Each of these sports has its own unique features and challenges. At competitions they can be presented both in individual competitions and as part of a general all-around among athletes.*

***Key words:** sports, gymnastics, apparatus, injuries, mistakes.*

Исторические исследования подтверждают, что гимнастика практиковалась уже в древности. В Древней Греции гимнастические упражнения были частью системы физического воспитания и служили для подготовки к Олимпийским играм. Современная гимнастика начала формироваться в конце XVIII — начале XIX века, когда упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки стали неотъемлемой частью европейской физической культуры. В середине 19 века немецкий педагог Фридрих Людвиг Ян разработал несколько спортивных снарядов, таких как перекладина и параллельные брусья, которые остаются известными и в наше время. Во второй половине 19 века в Западной Европе начинаются

соревнования по гимнастическим дисциплинам. Спортивная гимнастика впервые появилась на Олимпийских играх в Афинах в 1896 году и с тех пор не покидала олимпийскую программу. Изначально медали разыгрывали только мужчины, однако в 1928 году в Амстердаме состоялись первые соревнования для женщин. Первый чемпионат мира был организован в 1903 году, а участие женщин в этом турнире началось с 1934 года.

На первой Олимпиаде медали разыгрывались как в привычных для нас дисциплинах, таких как опорный прыжок, упражнения на коне, кольцах, перекладине и параллельных брусьях, так и в лазании по канату. 1896 год стал единственным, когда не проводилось индивидуальное многоборье, а командные медали впервые и в последний раз разыгрывались на отдельных снарядах — в командных брусьях и перекладине. Лазание по канату оставалось в программе на несколько олимпийских циклов, и последние медали в этом виде спорта были разыграны только в 1932 году. В том же 1932 году в программу Олимпийских игр были добавлены вольные упражнения, а с 1936 года соревнования по спортивной гимнастике среди мужчин приобрели знакомую нам структуру: индивидуальное и командное многоборье, опорный прыжок, вольные упражнения, а также упражнения на кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Если говорить о других экзотических дисциплинах, то в 1904 году медали разыгрывались в упражнениях с булавами, а в 1924 году — в опорном прыжке на стоящем поперек коне.

Начиная с 30-х годов XX века для мужчин и 50-х годов для женщин, спортивная гимнастика претерпевает эволюционное развитие, в процессе которого усложняются программы и элементы. Хотя прошло уже больше половины века, мы все еще не достигли пределов в возможностях спортсменов.

В современной спортивной гимнастике мужчины выполняют упражнения на шести снарядах, в то время как женщины — на четырех.

Традиционно медали разыгрываются как на каждом из снарядов, так и в личном и командном многоборье.

В индивидуальном многоборье победителем становится гимнаст или гимнастка, набравшие наивысший общий балл на всех снарядах, а в командном зачете учитывается сумма баллов всех участников команды.

Мужчины, виды:

- Вольные упражнения
- Перекладина
- Кольца
- Опорный прыжок
- Конь
- Параллельные брусья

Женщины, виды:

- Вольные упражнения
- Опорный прыжок
- Бревно
- Разновысокие брусья

На Олимпийских играх и чемпионатах мира соревнования делятся на четыре сессии, которые проводятся в разные дни: квалификация, финалы индивидуального и командного многоборья, а также финалы на отдельных снарядах. В квалификационном этапе гимнасты выступают на помосте в составе национальных команд, состоящих из четырех гимнасток или шести гимнастов. По результатам квалификации определяются страны и гимнасты, которые проходят в финалы командных и индивидуальных дисциплин. Количество гимнастов, выступающих на каждом снаряде в командном многоборье, изменялось. В современном формате 4-3-3 в команде четыре гимнаста, из которых трое выступают на каждом снаряде, и все три оценки учитываются. В финалы выходят восемь лучших команд или гимнастов.

В финале командного многоборья гимнасты снова проходят все снаряды, а победитель определяется по сумме баллов всей команды в формате 4-3-3.

В финале индивидуального многоборья гимнасты также выступают на всех снарядах, а победитель или победительница определяется по общей сумме баллов. В финалы на отдельных снарядах проходят лучшие участники по итогам квалификации. В каждом индивидуальном финале могут выступать только два представителя от одной страны.

На других соревнованиях могут использоваться иные форматы командных соревнований или правила отбора в финал.

Основной проблемой гимнастов на протяжении всего времени остается высокий риск получения травм как во время соревнований, так и на тренировках. Вольные упражнения включают множество акробатических элементов, таких как сальто, рондат, фляк, колесо и винт, которые выполняются зачастую в быстром темпе. Поэтому важно следовать определенной технике, которая включает правила выполнения и меры безопасности. Даже при соблюдении всех рекомендаций избежать травм бывает сложно.

Тем не менее, травмы могут возникнуть не только из-за неправильного выполнения упражнений. Также существует вероятность, что снаряд просто сломается.

К основным причинам также можно отнести следующее:

- За последние 30 лет уровень сложности упражнений значительно возрос, и постоянно добавляются новые элементы для борьбы с растущей конкуренцией.
- Во время интенсивных тренировок спортсмены теряют концентрацию и внимание, что приводит к травмам даже на относительно простых элементах.

- Постоянные травмы заставляют спортсменов под давлением тренеров возвращаться к тренировкам, не успев восстановиться от предыдущих повреждений, что, в свою очередь, приводит к новым травмам.

Заключение

С учетом всего вышесказанного, можно заключить, что спортивная гимнастика представляет собой вид спорта с богатой историей и широкой популярностью. Она объединяет физическую силу, ловкость, гибкость и эстетическую красоту. Спортивная гимнастика — это соревновательный вид спорта, в котором гимнасты выступают на различных снарядах, демонстрируя свои навыки в акробатических и гимнастических упражнениях. Этот вид спорта требует от атлетов не только физической силы, но и высокой координации движений, баланса, гибкости и отличной техники. Спортивная гимнастика неизменно производит яркое впечатление на зрителей и продолжает привлекать все больше людей благодаря своей эстетической привлекательности и сложности тренировочного процесса.

Использованные источники:

1. Информационный источник «Википедия», [Электронный ресурс].
URL: <https://ru.wikipedia.org/>
2. Федерация спортивной гимнастики России, [Электронный ресурс].
URL: <https://sportgymrus.ru/>