

**МБУК «Моркинская ЦБС»
Кульбашинкая сельская библиотека**

**Районный конкурс электронных обзоров «Большое
книжное путешествие по Родному краю»
Номинация «Спорт нужен миру»**

Гимнастика как вид спорта

**Выполнила: Сайфутдинова Наиля
Абдулхаковна,
заведующая Кульбашинской сельской
библиотекой.**



2018 год



ГИМНАСТИКА

Спортивная

Художественная



Гимнастика бывает двух видов: *спортивная и художественная*. К первой относятся соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. Ко второй принадлежат разнообразные гимнастические и танцевальные упражнения под музыкальное сопровождение с каким-либо предметом (обручем, лентой, мячом) либо без него.



Немного истории...

Первые соревнования по гимнастике состоялись в России в 1885 году. В олимпийскую программу данный вид спорта был включен в 1896 году, а с 1903 года стали организовываться чемпионаты мира.

День художественной гимнастики берёт начало в 1999 году. Федерация, объединяющая представителей данного вида спорта, выступила с инициативой по созданию праздника. Идея получила широкую поддержку.

Цель мероприятия – популяризация направления, привлечение внимания общественности к достижениям и проблемам сферы.

Оно призывает правительство финансировать соревнования, детские секции, оказывать поддержку на международном уровне.



День гимнастики отмечается ежегодно в последнюю субботу октября. Событие пока не закреплено на официальном уровне - в перечне памятных дат РФ. Всероссийский день гимнастики 2018 года выпадает на 27 октября.



Россия подарила миру выступления самых красивых и титулованных спортсменок и спортсменов за всю эпоху гимнастики.



Алина Кабаева



Светлана Хоркина



Алексей Немов

Все, кто интересуется гимнастикой, наверняка хотели бы знать больше о своих кумирах. Первые шаги в спорте любимой гимнастки, трудности, которые им пришлось преодолеть, необычные истории, советы. Не менее интересно читать советы и рекомендации известных тренеров. Вряд ли кого не заинтересует и история этого прекрасного вида спорта, основные вехи его развития.

«Уроки художественной гимнастики»

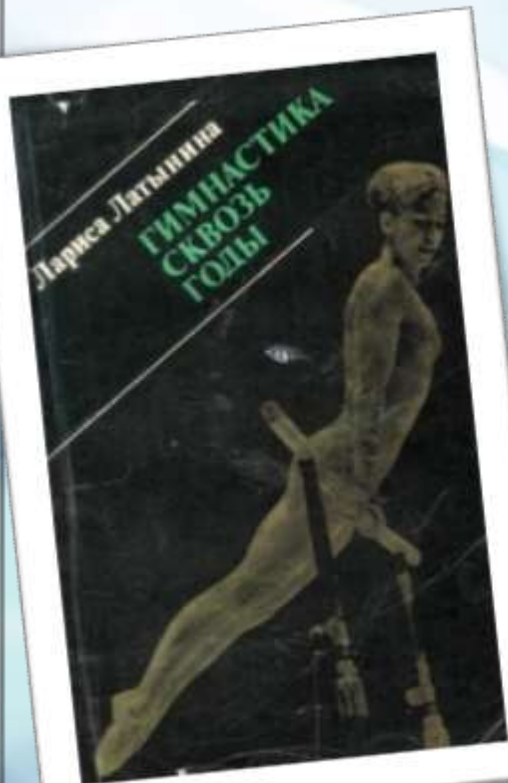
Автор: Диана Сивакова

В данном пособии предлагается апробированная система уроков.

Цель автора заключается в том, чтобы помочь тренерам, преподавателям вузов, техникумов и школ, а также инструкторам - общественникам проводить занятия по художественной гимнастике.



Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики. М.:
Физкультура и Спорт, 1968. — 164 с.



Прошлому, настоящему и в какой-то мере будущему советской гимнастики посвящена книга заслуженного мастера спорта Ларисы Латыниной. Многолетний опыт - четырнадцать лет выступлений и десять лет работы старшим тренером - дает ей возможность на ярких примерах показать искусство воспитания выдающихся мастеров гимнастики, раскрыть законы науки побеждать. Автор дает портреты гимнасток разных поколений и талантливых советских тренеров.

Латынина Л. С. Гимнастика сквозь годы. Издательство:
Советская Россия, Москва, 1977. - 160 с.





Несмотря на то, что книга предназначена для тренеров и спортсменов по художественной гимнастике, она наверняка заинтересует и родителей маленьких гимнасток.

Художественная гимнастика как вид спорта, удовлетворяющий врожденное стремление девочек к пластике, способствует их нормальному развитию и функциональному совершенствованию. Авторы книги анализируют проблемы, связанные с определением оптимального возраста для начала занятий, с отбором в группы предварительного обучения, с организацией учебно-воспитательного процесса.

Кечеджиева, Л. и др. Обучение детей художественной гимнастике : [Пер. с болг.] / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 95 с.



Гимнастика мужчины

Г.С.Решетников



Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М.: Физкультура и спорт, 1986. — 112 с., ил.

В книге рассказывается о гимнастике, которая поможет мужчинам укрепить своё здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми. Кроме того, в ней освещаются вопросы режима дня, гигиены, самоконтроля.

Атлетическая гимнастика без снарядов



Эта книга предлагает комплексы упражнений атлетической гимнастики без снарядов. Упражнения построены по принципу самосопротивления нагрузке на различные мышцы или группы мышц. Атлетическая гимнастика поможет развить силу, гибкость, выносливость, предупредить остеохондроз.

Фохотин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. М: Физкультура и спорт, 1991. – 64 с.



В сборниках «Гимнастика» (1983 г.) помещены статьи известных специалистов и тренеров, в которых освещается их личный опыт, обобщаются результаты научных исследований по спортивной и художественной гимнастике, даются рекомендации по освоению гимнастических упражнений разной степени сложности. Сборники иллюстрированы фотографиями известных спортсменов и кинограммами, дающими наглядное представление о современной технике гимнастических элементов.

Гимнастика: Сб. статей. Вып. 1-й / Сост. В. М. Смолевский; Редкол. Ю. К. Гавердовский и др. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 72с., ил.

Известная советская гимнастка, чемпионка мира и Олимпийских игр, в своей книге показывает, как от поколения к поколению развивалась и усложнялась современная гимнастика, какой вклад внесли в нее советские спортсменки, рассказывает о замечательной школе своего тренера – В.С. Расторозкого и о своем пути в большом спорте.



Турищева Л.И. Жизнь моя-гимнастика.
Издательство: Советская Россия, 1986. – 160 с.



Спасибо за внимание!

