

*Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 01.06 – 05.06. 2020 г.*

КЛАС: 4 а

Ден и час от седмичното разписание: 04.06.2020г. / четвъртък /, 5 -ти час

Урок – тип на урока: Нови знания

Тема: Гимнастика - история.

Светът на гимнастиката – история



Всеки е гледал поне случайно състезание по гимнастика. Но колко наистина знаете за този спорт?

Да започнем с това, че гимнастиката е спорт, а той се определя като нещо, в което спортистите тренират и се състезават един срещу друг, а гимнастиката е силно конкурентна. След интензивен период на кондициониране и усъвършенстване на сложни процедури, гимнастиците се оценяват по набор от строги критерии за определяне на победител.

Но има много повече в този спорт, не е само превъртане и скачане – това е високо дисциплинирана форма на изкуство, която изисква умът да бъде остър, а тялото силно. Става дума за изграждане на рутина в движенията и за развиване на око за съвършенство, а също така изисква невероятна сила, издръжливост и контрол.

История на гимнастиката

Понятието за гимнастика е изкуство за укрепване на тялото, за да се изпълняват точни и сложни движения, което може да бъде проследено до древна Гърция, някъде между 800 и 500 г. пр. Хр.

Думата “гимнастика” идва от гръцкия “gymnos”, което означава “гол”. Това е така, защото древните атлети са тренирали и са се състезавали без дрехи.

Това може да звучи глупаво сега, но тогава сериозните воители са използвали тези упражнения, за да тренират за битки или да се състезават един срещу друг в древните олимпийски игри, които са продължили до 393 г. сл. Хр.

Гимнастиката, каквато я познаваме днес, започна да се оформя към края на 18-ти век.

Двама немски физически възпитатели – Йохан Фридрих ГутсМут и Фридрих Лудвиг Ян, създават и преподават първите „модерни” гимнастически упражнения с уреди като висилки и паралелни пръти. Често наричани бащи на гимнастиката, те са помогнали за развитието на спорта през следващите няколко десетилетия.

Столетие по-късно – през 1896 г., гимнастиката става достатъчно популярна, за да бъде включена в първите модерни Олимпийски игри.

На жените не е било позволено да се състезават в олимпийски състезания по гимнастика до 1928 г., а ритмичната гимнастика не се въвежда до 1984 година.

От 2016 г. на Олимпийските игри има 18 различни гимнастически събития.

Видове гимнастика

Олимпийската гимнастика може да бъде разделена на три основни категории – спортна, художествена и батут.

Извън игрите има няколко други категории, включително акробатика, акробатична гимнастика и естетическа гимнастика.

Спортна гимнастика



2004 г. – Йордан Йовчев

Спортната гимнастика като цяло е по-добре позната и е това, за което обикновено мислите, когато чуете думата “гимнастика”.

С изключение на упражненията на земя, другите състезания включват използването на уреди, като кон с гривни, халки, прескок, успоредка, висилка, греда.

Спортните гимнастически изяви подчертават техническата, прецизна страна на спорта и обикновено са кратки.

На Олимпийските игри има 10 различни спортни гимнастически състезания – четири за жени и шест за мъже.

За жени включва дисциплините прескок, успоредка, греда, упражнение на земя.

За мъже включва дисциплините упражнение на земя, кон с гривни, халки, прескок, успоредка, висилка.

Художествена гимнастика



1993 г. – Мария Петрова

Художествената гимнастика съчетава силата и прецизността на спорта с красотата и уравновесеността на танца. Гимнастичките изпълняват хореографски музикални постановки, които включват използването на ленти, обръчи или бухалки.

Съдиите поставят по-голям акцент върху артистичните елементи на представянето, отколкото върху техническите елементи.

Олимпийското състезание по художествена гимнастика е ограничено само за жени, но това не означава, че мъжете не се състезават в този спорт в някои части на света, например в Япония.

Скокове на батут



Кристиян Калоянов

Този спорт беше добавен скоро на Олимпийските игри – през 2000 година.

Спортистите изпълняват високи акробатични каскади, скачайки на батут.

Има състезания за мъже и жени.

Спортна акробатика



2007 г. – Н. Танкушева

Спортната акробатика се изпълнява в групи от двама, трима или четирима акробати. Подобно на художествената гимнастика, акцентът се поставя върху

естетиката, хореографията и стила, но тъй като спортната акробатика се изпълнява по двойки или групи, чувството за синхрон също е много важно.

За разлика от художествената гимнастика, не се използват никакви уреди – топки, ленти или други.

Естетическа гимнастика



Тя съчетава части от акробатичния и художествения стил. Подобно на спортната акробатика, естетичната гимнастика се изпълнява в групи.

Много е подобно на синхронизираното плуване, където съдиите искат да видят дали групата се движи плавно и едновременно.

Детска гимнастика



Ако изобщо следите Олимпиадата, вероятно сте забелязали, че повечето гимнастички са изключително млади – някои от тях са на 16 години. Но младите конкуренти не са нищо необичайно.

Повечето деца няма да станат олимпийски гимнастици, но това не означава, че изучаването на спорта в ранна възраст е пълна загуба на време. Всъщност това е изключително полезно – гимнастическите упражнения могат да подобрят двигателните умения на детето, да стимулират мозъка и да подобрят способността им да се фокусират.

Доброто гимнастическо оборудване за деца е всичко, което е безопасно. Това означава уреди, които са сравнително ниски и килимчета за борба, които са по-дебели.