

Работен лист по: Физическо възпитание и спорт

Клас: 6, учебен час по седмично разписание - 4
Дата/ден от седмицата: 28.01. 2021 – четвъртък
Тема на урочната единица: Гимнастика

Светът на гимнастиката – история, правила, оценяване и още любопитна информация.



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

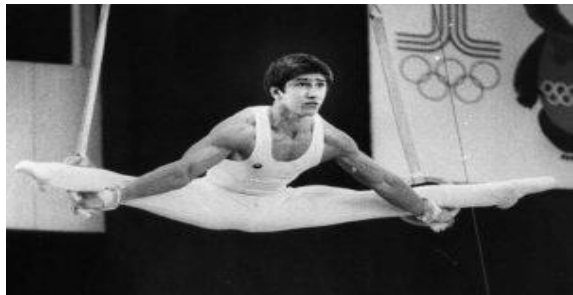
висилки и паралелни пръти. Често наричани бащи на гимнастиката, те са помогнали за развитието на спорта през следващите няколко десетилетия.

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.

Правила за оценяване



1980 г. – Стоян Делчев

Гимнастическото оценяване често изглежда просто на пръв поглед. Един спортист изпълнява рутинна процедура и съдиите избират число между нула и десет на базата на това колко добре се е справил, нали?

Но това е много по-сложно. И поради промени в правилата, „перфектната оценка 10“ е нещо от миналото – в момента най-високата оценка, която олимпийски спортист може да получи, всъщност е 16.

Всяка голяма организация има свои собствени правила, които определят как ще бъдат оценявани атлетите. Това е още по-объркващо от факта, че те постоянно се променят и ревизират. Но без значение как се променят, всички съдии по същество търсят едни и същи четири елемента в изпълнението – изпълнение, артистичност, техника и композиция.

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 чуete думата “гимнастика”.

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

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, гредка, 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



Олимпийски шампиони- Мариела

Костадинова и Панайот Димитров

Спортна акробатика е спорт съчетаващ в себе си елементи от гимнастиката и акробатиката, има своя хореография. Разделя се на няколко вида: двойки – мъжка, женска и смесена, женска тройка и мъжка четворка. Играят се няколко съчетания, оценявани от съдии и се съставя класиране в многобой и по отделните съчетания.

Естетическа гимнастика



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

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