**Содержание**

**Зарождение гимнастики как вида спорта…………………………………… 2**

**Место и значение гимнастики в системе физического воспитания……... 3**

**Гимнастика в программе Олимпийских игр……………………………… 21**

**Современное состояние гимнастики на Тамбовщине…………………… 26**

**Литература……………………………………………………………………. 28**

**Зарождение гимнастики как вида спорта**

**Расцвет и упадок**

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Впрочем, существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными.

Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания - бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах, включавшиеся в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

После падения Римской империи, в средние века, когда господствовало мракобесие и схоластика, аскетизм, достижения античной культуры и искусства, в том числе и гимнастика, были забыты.

С утверждением на рубеже XIV-XV вв. гуманизма - направления общественной мысли, характеризующегося защитой достоинства и свободы личности, ее всестороннего, в том числе и физического, развития борьбой за человечность общественных отношений - начинается обращение к культурному наследию античности. В систему воспитания постепенно внедряется физическое воспитание - гимнастика. Значительную роль в ее возрождении сыграло сочинение итальянского врача Иеронима Меркуриалиса (1530-1606) "Об искусстве гимнастики", взгляды на воспитание французского писателя, автора романа "Гаргантюа и Пантагрюэль" Франсуа Рабле (1494-1553), швейцарского педагога Песталоцци (1746-1827), французского философа-просветителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чешского педагога Яна Амоса Каменского (1592-1670).

**Второе рождение гимнастики**

В конце XVIII - начале XIX вв. в Германии в педагогике под влиянием идей гуманистов сложилось течение филантропистов. В созданных ими школах - филантропинах - важное место заняла система физического воспитания - гимнастика, которую разработали и преподавали Г. Фит (1763-1836), И. Гутс-Мутс (1759-1839). Завершил создание системы немецкой гимнастики Ф. Л. Ян (1778-1852), разработавший гимнастическую систему, названную "турнен", и обогатившую немецкую гимнастику упражнениями на перекладине (турнике), кольцах, брусьях и коне.

Оригинальные системы гимнастики были созданы: во Франции Ф. Аморосом (1770-1847), в Швеции (шведская) П.-Г. Лингом (1776-1839), а в Чехии (сокольская) - Мирославом Тыршем (1832-1884).

Непросто установить, когда гимнастика, система физического воспитания, стала видом спорта. Известно, что в 1817 г. 80 учеников Ф. Амороса провели публичные состязания в Париже, что в Греции, в Афинах, начиная с 1859 г., не раз предпринимались попытки возродить античные Олимпийские игры, и проводились соревнования по многим видам физических упражнений и гимнастике. Можно предположить, что ученики Ф. Яна пытались мериться силами, соревноваться в выполнении упражнений, а ученики М. Тырша - "соколы" - проводили слеты, на которых гимнасты демонстрировали свои успехи и, естественно, эти успехи как-то сравнивались. Но все это эпизоды. Признанным видом спорта гимнастика стала в 1896 г., когда была включена в программу первых современных Олимпийских игр. И с тех пор остается их подлинным украшением.

С первых Олимпийских игр основу соревнований гимнастов составляли упражнения на гимнастических снарядах: коне, кольцах, брусьях, перекладине и в опорных прыжках, а с 1932 г. (Лос-Анджелес, США) и в вольных упражнениях. Однако, отдавая дань гимнастике - системе физического воспитания, и в зависимости от содержания гимнастики в стране-организаторе Олимпийских игр, в программу соревнований включались дополнительные упражнения, служившие разносторонней физической подготовке - лазание по канату, спринтерский бег, прыжки в высоту, длину и с шестом, толкание ядра. На Олимпийских играх разыгрывается командное первенство, первенство в многоборье и первенство по отдельным видам многоборья.

Поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а в 1928 г. (Амстердам, Нидерланды) впервые соревновались и женщины. Правда, следующие, Х Игры (1932, Лос-Анджелес, США), они пропустили, но с XI Игр (1936, Берлин, Германия), участвовали постоянно во всех играх. Поначалу женщины соревновались только в командном первенстве, а с XV Игр (1952, Хельсинки, Финляндия) оспаривают и личное первенство в многоборье - опорные прыжки, брусья, бревно, вольные упражнения - и по отдельным видам.

С XI Игр программа соревнований мужчин стабилизировалась и приняла современный вид - шестиборье: вольные упражнения, конь, кольца, опорные прыжки, брусья, перекладина.

Место и значение гимнастики в системе физического воспитания

Гимнастика как вид спорта и цельная система физического воспитания зародилась в Древней Греции. О благотворном влиянии регулярных занятий гимнастикой на гармоничное развитие личности писали и говорили Гомер, Аристотель и Платон. Помимо привычных для нас общеразвивающих и специальных упражнений гимнастика древних греков включала в себя плавание, бег, борьбу, бокс, езду (верховую и на колесницах) и т.д. По одной из версий, само слово «гимнастика» происходит от греческого «gumnos» (обнаженный): как известно, древнегреческие атлеты выступали на состязаниях без одежды.

Ранние христиане считали гимнастику «сатанинским изобретением», противопоставляя плотское, т.е. «греховное» ее начало – под которым, прежде всего, подразумевалась нагота атлетов, – духовному, возвышенному. В 393 гимнастика была официально запрещена.

В древности с гимнастикой были знакомы не только греки. К примеру, в Китае и Индии несколько тысячелетий назад тоже практиковались гимнастические упражнения – в основном в лечебных целях. Уже тогда были известны и специальные приспособления, похожие на некоторые современные гимнастические снаряды. Так, в древнем Риме для обучения основам верховой езды использовалось некое подобие известного нам «коня».

С началом европейского Возрождения вновь пробуждается интерес к гимнастике древних греков: мыслителями Ренессанса она воспринимается как средство укрепления здоровья и общефизического развития человека. Постепенно закладываются теоретические основы системы физического воспитания (Руссо, Песталоцци и др.). Непосредственным предшественником современной спортивной гимнастики в XVI–XVII вв. стала весьма популярная тогда вольтижировка (упражнения и прыжки) на столе и коне, лазанье по шесту и стенке, поддержание равновесия на канате и деревьях.

*Зарождение и развитие современной спортивной гимнастики.* В XVIII – начале XIX вв. в Германии формируется система физвоспитания, в основу которой была положена гимнастика. Зачинателем немецкого гимнастического движения стал Ф.Л. Ян. Он значительно расширил «гимнастическую область» и изобрел новые упражнения и снаряды (включая перекладину и брусья), заложив тем самым основы современной спортивной гимнастики. В 1811 Ян открыл первую гимнастическую площадку (недалеко от Берлина), а пять лет спустя опубликовал – вместе с одним из своих учеников Е.Айзеленом – книгу *Немецкая гимнастика*: в ней содержались описания основных упражнений и необходимые методические рекомендации. Приблизительно к этому времени относятся и первые публичные выступления гимнастов.

Собственные системы физвоспитания разрабатывались в Чехии, Швеции и Франции, а чуть позже – и в России. В этот период культивировались упражнения на снарядах и опорные прыжки. Хотя вольные упражнения в том или ином виде были известны еще несколько веков назад (например, по выступлениям бродячих цирковых трупп, демонстрировавших среди прочего необычные номера на полу или на земле), как одна из гимнастических дисциплин они получили признание не сразу.

В своем развитии спортивная гимнастика прошла несколько этапов: со временем менялись требования к ней и, соответственно, ее содержание. История гимнастики XIX в. во многом определялась противоборством двух принципиально разных систем: шведской, в которой упор делался, прежде всего, на вольные упражнения (в широком смысле), и немецкой, тяготевшей к упражнениям на снарядах.

В середине столетия в Германии появляются первые закрытые гимнастические залы (до этого действовали лишь открытые площадки). Начинают проводиться официальные соревнования по спортивной гимнастике. Во второй половине XIX в. Европа, а позже и Америка переживают настоящий гимнастический бум.

А следующий век можно с полным основанием назвать «веком гимнастики». Хотя современная программа гимнастических соревнований определилась далеко не сразу. К тому же проходили они необычно. Состязания гимнастов нередко устраивались на открытом воздухе. Не существовало поначалу и единых технических требований к гимнастическим снарядам: зачастую национальные сборные приезжали на международные соревнования с собственным «реквизитом».

До Второй мировой войны успешнее других выступали гимнасты Германии, Чехословакии, Франции, Италии, Швейцарии Финляндии, США, Югославии, Венгрии. В 50-е в мировую гимнастическую элиту вошли спортсмены СССР и Японии, позже – Румынии, Китая и Болгарии, а с распадом СССР – представители России, Украины и Белоруссии.

*Международная Федерация гимнастики.* В 1881 создается Европейская гимнастическая федерация (ФЕГ), в которую поначалу входили всего три страны: Бельгия, Франция и Голландия. Основателем и первым президентом Федерации стал бельгиец Николас Куперус. В 1921 – с появлением в составе ФЕГ первых неевропейских стран – она реорганизуется в Международную Федерацию гимнастики (ФИЖ), которая сейчас объединяет спортивную гимнастику и смежные дисциплины: общую гимнастику, художественную гимнастику, прыжки на батуте, спортивную аэробику и акробатику.

ФИЖ – старейшее международное спортивное объединение. И одно из самых многочисленных: на январь 2002 в Федерации состояли 125 стран. В различных клубах во всем мире гимнастикой сейчас занимаются более 30 миллионов человек. В мировых и континентальных первенствах участвуют в общей сложности около 2 500 мастеров.

*Европейский гимнастический союз.* Интересно, что первенство Европы по спортивной гимнастике стали разыгрывать задолго до того, как в Старом Свете появился соответствующий руководящий орган. В 1955 состоялся первый чемпионат Европы среди гимнастов-мужчин. Два года спустя в борьбу за европейское «золото» вступили и женщины. Вплоть до середины 1980-х чемпионаты Европы проводились под эгидой ФИЖ, – причем соревнования среди мужчин и среди женщин проходили в разное время и в разных странах.

В 1982 создается Европейский гимнастический союз (УЕЖ). Чемпионат Европы 1986 в Германии стал первым, который Союз организовал и провел самостоятельно – без помощи Международной Федерации (в том же году в состав УЕЖ вступил СССР).

В настоящее время в Союз входит 46 стран. УЕЖ – одно из самых многочисленных и активных спортивных объединений континента. Помимо чемпионата, разыгрывается Кубок Европы, проводится множество других соревнований (для разных возрастных групп), фестивалей и других мероприятий, связанных со спортивной гимнастикой.

Самый титулованный «европеец» среди гимнастов – югослав Мирослав Церар, дважды выигрывавший звание абсолютного чемпиона континента и завоевавший, в общей сложности, 21 медаль (из них 9 золотых).

**Спортивные виды гимнастики.**

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА** (греч. gymnastike, от gymnazo – упражняю, тренирую), 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 зачете (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.

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

**Правила.** *Программа соревнований по гимнастике. Упражнения на брусьях*.Различают параллельные(муж) и разновысокие (жен) брусья. Снаряд представляет собой две деревянных жерди овальной (в сечении) формы, укрепленные на металлической станине: у мужчин – на высоте 1,75 м, у женщин – 1,65 и 2,45 м. (Высота всех гимнастических снарядов отсчитывается от поверхности расположенных возле них страховочных матов).

Женские упражнения на брусьях включают, прежде всего, обороты в обоих направлениях вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками (а также без помощи рук).

Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные (вращения, маховые движения и пр.) и статичные (горизонтальные упоры, стойки на руках) элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, «работать» над и под брусьями.

Вольные упражнения(жен и муж)выполняются на специальном гимнастическом ковре 12 x 12м. Вокруг ковра проходит «граница безопасности» шириной 1 метр. Ковер (шерстяной или синтетический) имеет эластичную поверхность – достаточно плотную для толчков, но в то же время обеспечивающую спортсменам мягкое приземление. Вольные упражнения представляют собой комбинацию из отдельных элементов (кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и пр.) и их связок, разных по темпу и «настроению».

По ходу выступления спортсмены должны максимально использовать всю площадь ковра. Оценивается сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистота и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена – особенно у женщин, выступления которых проходят под музыкальный аккомпанемент и включают в себя отдельные танцевальные па, чем во многом напоминают упражнения из художественной гимнастики. Время выступления на ковре ограничено: 1 мин 10 сек у мужчин и полторы минуты у женщин.

*Опорный прыжок* (муж. и жен.).Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры (отсюда и название упражнения). Длина снаряда – 1,6 м, ширина – 0,35 м. Спортсмен разбегается по специальной дорожке длиной 25 м и шириной 1 м, отталкивается ногами от мостика – амортизирующего приспособления высотой 20 см, наклонного к линии разбега, – а затем производит дополнительный толчок руками (у мужчин допускается толчок одной рукой) от снаряда. Исполняемые прыжки могут быть прямые, сальто, с переворотом и т.д. У мужчин снаряд устанавливается на высоте 1,35 м параллельнодорожке разбега, у женщин – на высоте 1,25 м перпендикулярно дорожке. Еще одно существенное различие связано с формулой соревнований: мужчинам предоставляется только одна попытка, женщинам – две, по результатам которых выводится средний балл за выполнение упражнения. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления.

*Упражнения на бревне* (жен)– гимнастическом снаряде длиной 5 м и шириной 0,1 м, закрепленном неподвижно на высоте 1,25 м от пола. Упражнение представляет собой единую композицию из динамичных (прыжки, повороты, «пробежки», сальто, танцевальные па и пр.) и статичных (шпагат, ласточка и т.д.) элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде. Спортсменки должны использовать всю длину бревна. Судьи оценивают гибкость, чувство равновесия и элегантность гимнасток. Продолжительность выступления – не более 1 минуты 30 секунд.

*Упражнения на коне* (муж.) – специальном снаряде с ручками, позволяющими выполнять маховые движения ногами. (Тот же снаряд, но только без ручек используется в опорном прыжке.) Конь фиксируется на высоте 1,05 м. Упражнения представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

*Упражнения на кольцах* (муж.) – подвижном снаряде в виде двух деревянных колец, закрепленных на специальных тросах на высоте 2,55 м. Упражнения на кольцах (подъемы, обороты и выкруты) демонстрируют не только гибкость, но и физическую силу спортсмена. Статические элементы этих упражнений не менее сложны для исполнения, чем динамические. По правилам, соскок с колец по окончании выступления должен представлять собой акробатический элемент. Как и при выполнении упражнений на перекладине, занимая исходное положение на кольцах, спортсмен может воспользоваться помощью тренера или ассистента.

*Упражнения на перекладине* (муж.) – штанге из полированной стали диаметром 27–28 мм и длиной 2,5 м, укрепленной на двух стойках при помощи растяжек на высоте 2,55 м. По правилам, выполняя вращения (в разных направлениях) вокруг перекладины, спортсмен не имеет права касаться ее телом. В ходе выступления он должен продемонстрировать различные типы хватов и умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому.

Очередность выполнения программы обычно такова:

– вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, опорный прыжок, брусья, перекладина (у мужчин);

– опорные прыжки, упражнения на брусьях, бревно, вольные упражнения (у женщин).

*Судейство и оценка.* Выступления гимнастов оценивают главный судья и восемь судей, «обслуживающих» тот или иной снаряд.

Судьи разбиты на две группы. Двое оценивают сложность и композицию упражнения по 10-балльной системе, а шесть других судей – технику исполнения. Для быстрой фиксации технических элементов, продемонстрированных гимнастом в ходе выступления, судьи используют более 1000 специальных письменных знаков – по типу стенографических.

Из оценки, выставленной первой группой судей, – своего рода «стартовой цены» (это – максимальная сумма баллов, которую может получить спортсмен за выступление), – вычитаются очки за допущенные ошибки: от 0,1 балла за небольшую погрешность до 0,4 балла за грубую ошибку. Падение со снаряда или на снаряд «стоит» 0,5 балла. По правилам, при выполнении опорного прыжка, а также упражнений на брусьях, кольцах и перекладине рядом со снарядом для страховки спортсмена может находиться ассистент, но если гимнаст вынужден воспользоваться его помощью, с выступающего автоматически снимается 0,4 балла. Заступ за ковер (при выполнении вольных упражнений) или несоблюдение временного лимита выступления тоже карается снижением оценки.

Группа судей, оценивающая сложность представленной программы, выставляет общую оценку. Судьи, следящие за техникой исполнения, выносят оценки независимо друг от друга: лучшая и худшая из них не учитываются, а из оставшихся четырех выводится средний балл.

Долгое время оценка в 10 баллов, по сути, считалась лишь теоретически возможной. В 1976 во время Олимпийских игр в Монреале юная румынская спортсменка Надя Команечи стала первой в истории гимнасткой, которой это удалось на практике. Причем высшей оценки Команечи была тогда удостоена 7 раз.

Во время командных соревнований и при розыгрыше абсолютного первенства оценки, полученные командой или отдельным спортсменом в различных видах программы, суммируются. На их основе выводится итоговая оценка. Гимнаст или команда, набравшие наибольшее количество очков, объявляются победителями.

В командном зачете действует схема «6–5–4». За каждую команду на соревнованиях выступает не более 6 спортсменов, на том или ином снаряде «работают» 5 из них, при этом в зачет идут лишь 4 лучших результата. (Раньше действовала схема «7–6–5».)

В командных соревнованиях, а также при розыгрыше индивидуального первенства (абсолютного и в отдельных видах программы) спортсмену предоставляется лишь одна попытка на каждом снаряде. Исключение составляют опорные прыжки среди женщин (*см. выше*).

Участники соревнований сами определяют «содержание» своих упражнений на том или ином снаряде, но их выступление должно отвечать существующим требованиям относительно типа и сложности используемых технических элементов.

В каждом упражнении выделяют начало, основную часть и окончание (соскок).

*Формула соревнований, определение победителя.* Крупные международные соревнования по спортивной гимнастике состоят из четырех этапов:

– Квалификационный (или предварительный) этап среди отдельных гимнастов и команд, по результатам которого определяется состав финалистов;

– Командный финал проводится среди 6 сильнейших – по итогам «квалификации» – команд (отдельно среди мужчин и среди женщин);

– Абсолютное первенство в индивидуальном зачетеразыгрывается среди 36 лучших спортсменов;

– Первенство в отдельных видахразыгрывают по 8 спортсменов, показавших на предварительном этапе лучшие результаты в тех или иных упражнениях.

На больших соревнованиях на помосте, как правило, одновременно выступают шесть мужских или четыре женских команды (по количеству снарядов). Завершив выступление в одном виде программы, команда переходит к следующему.

На Олимпийские игры, – в отличие от чемпионата мира, – может попасть ограниченное число участников. Это 12 мужских и 12 женских национальных сборных, показавших лучшие результаты на предшествующем Олимпиаде чемпионате мира. Общее число участвующих в олимпийском турнире по гимнастике в индивидуальном зачете – 98 (и у мужчин, и у женщин). Помимо атлетов 12 лучших сборных в них входят представители стран, занявших на чемпионате места с 13-го и ниже, а также ряд спортсменов, отобранных Международной Федерацией гимнастики (ФИЖ) в индивидуальном порядке.

По правилам, в финальной части розыгрыша звания абсолютного чемпиона Олимпийских игр могут участвовать не более 3 представителей одной страны, а в розыгрыше первенства в отдельных упражнениях – не больше 2.

С 1997 в программу чемпионата мира по гимнастике и олимпийского гимнастического турнира больше не входят обязательные упражнения. На смену обязательной и произвольной программам, по результатам которых прежде определялись команды-призеры и состав участников финала в индивидуальном зачете, пришли квалификационный этап среди гимнастов и командный финал.

*Некоторые другие правила.* Гимнастика – один из тех видов спорта, в которых в последние десятилетия шел интенсивный процесс «омоложения». Своеобразный рекорд установила в 1987 румынская гимнастка Аурелия Добре, завоевавшая титул абсолютной чемпионки мира в неполные 15 лет. Еще моложе была ее соотечественница Даниэла Силиваш, двумя годами раньше получившая на чемпионате мира золотую медаль за победу в упражнениях на бревне. В настоящее время минимальный возраст участниц крупных международных турниров по гимнастике составляет не 15, – как раньше, – а 16 лет (столько спортсменкам должно исполниться в год проведения соревнований).

Есть в современной спортивной гимнастике и некоторые «процедурные» ограничения:

– переход от снаряда к снаряду осуществляется организованно;

– участникам соревнований предоставляется 30–40 сек на разминку, после чего их вызывают для выполнения упражнения;

– в ходе исполнения программы тренер не имеет права разговаривать с гимнастом;

– во время соревнований участники не имеют права покидать площадку без специального разрешения.

Правилами предусмотрены наказания – отдельных гимнастов и целых команд: например, за неявку на разминку. Неспортивное (и недисциплинированное) поведение атлетов наказывается штрафом.

Несоблюдение формы одежды тоже может сказаться на результатах выступления гимнаста. Первое замечание влечет за собой вычет баллов – и вплоть до снятия с соревнований в абсолютном зачете.

Во время исполнения упражнений на снарядах допускается использование специальных кожаных накладок для ладоней – во избежание повреждений.

**О технике.** Основу гимнастической техники составляют определенные положения тела на снаряде и выполняемые в ходе упражнения движения.

*Вис* – положение, при котором плечи спортсмена находятся ниже точки хвата, а упор – когда они располагаются выше точки опоры. Упор может осуществляться руками, ногами или туловищем.

*Хват –* определенный способ удерживания гимнаста на снаряде. Различают хваты: сверху, снизу, снаружи, оборотный хват рук с внутренней стороны снаряда, смешанный, скрестный, дальний и узкий (сомкнутый).

*Группировка –* положение, при котором тело максимально согнуто в поясе, соединенные вместе колени прижаты к груди, а руки обхватывают нижнюю часть ног.

*Угол –* положение тела (в висе или упоре), когда вытянутые ноги расположены под прямым углом по отношению к туловищу.

*Шпагат –* положение тела, при котором ноги максимально разведены.

*Переход* – перемещение спортсмена на снаряде вправо или влево при выполнении какого-либо технического элемента.

*Подъем* – переход из виса в упор или из более низкого упора в более высокий.

*Перелет* – перемещение гимнаста (из виса или упора) с одной стороны (части) снаряда на другую.

*Круг –* круговое движение над снарядом или его частью.

*Оборот –* круговое вращательное движение спортсмена вокруг оси снаряда или точек хвата.

*Выкрут* – выполнение упражнения вращательным движением в плечевых суставах.

*Мах* (вперед, назад или в сторону) *–* маятникообразное движение тела от одной крайней точки к другой. Выделяют также *размахивание –* аналогичное движение одних частей тела относительно других (в упоре) или всего тела около точек хвата (в висе), *перемах –* движение ногой (ногами) над снарядом (в упоре) или под ним (в висе) и *скрещение –* два перемаха, выполняемые одновременно навстречу друг другу.

*Поворот –* движение тела гимнаста вокруг его продольной оси или движение отдельных частей тела вокруг их продольных осей.

*Переворот –* вращательное движение тела с переворачиванием через голову вперед или назад.

*Сальто –* полный переворот через голову в воздухе (без опоры) с места, с разбега и при перелете с одной части снаряда на другую.

*Соскок –* прыжок со снаряда на пол различными способами в конце упражнения.

На отдельных гимнастических снарядах есть свои специфические положения и движения. Например, в упражнениях на кольцах выделяют *крест* (опора разведенными в стороны руками) и *кач* (однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении).

В техническом арсенале гимнастов немало «комбинированных» элементов (например, подъем переворотом*)*, а также более сложных вариаций базовых движений – вроде сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов.

Многие выдающиеся гимнасты придумывают собственные технические элементы, получающие затем их имена: «круги Деласала» на коне, «вертушка Диомидова» на брусьях, соскок с перекладины и опорный прыжок «Цукахара», «петля Корбут» на брусьях и «сальто Корбут» на бревне, упражнение на перекладине «Делчев», «крест Азаряна» на кольцах и др.

**Художественная гимнастика**

Художественная гимнастика—это сугубо женский вид спорта. Основными средствами её являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. В старших классах проводятся самостоятельные занятия художественной гимнастикой. Развитием художественной гимнастики в стране руководит Федерация художественной гимнастики России. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Термин "художественная гимнастика" родился в открывшейся в 1934 году "Высшей школе художественного движения" Ленинградского государственного института физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Она объединила усилия теоретиков и преподавателей ведущих студий пластики и художественного движения, существовавших в 20-30 годы: Петроградского института ритма (1920 г.), школы пластики Зинаиды Вербовой (1923 г.), студии художественного движения Елены Горловой (1923 г.), пластического отделения студии "Темас" Александры Семеновой-Найпак (1927 г.) и многих других. Первыми педагогами Высшей школы стали Елена Николаевна Горлова, Роза Абрамовна Варшавская, Анастасия Михайловна Невинская, Зинаида Давыдовна Вербова, Александра Михайловна Семенова-Найпак. Вместе с первыми ученицами - Анной Николаевной Ларионовой, Юлией Николаевной Шишкаревой, Татьяной Тимофеевной Варакиной, Татьяной Петровной Марковой, Лидией Ниловной Кудряшовой, Ариадной Ричардовной Башниной, Софьей Васильевной Нечаевой, Галиной Александровной Бобровой они сотворили чудо, разработали основы нового вида спорта для женщин - "художественной гимнастики", ныне имеющей своих поклонниц уже почти в 60 странах мира.

Сделать ее красивой, изящной, привлекательной во многом помогли ведущие мастера балета Мариинского театра. Классический танец в Высшей школе преподавал будущий Народный артист СССР Ростислав Захаров, характерный танец - выдающийся мастер характерного танца Сергей Корень, историко-бытовой танец - будущий художественный руководитель нынешней Санкт-Петербургской академии хореографии им. А.Вагановой Николай Ивановский.

В этот же период ленинградскими специалистами было проведено уточнение классификации, систематизация средств выразительности художественной гимнастики, определен объем программного материала, разработаны первичные правила соревнований.

В 1941 году в Ленинграде проходит первый чемпионат города по художественной гимнастике. Первой чемпионкой города на Неве стала Юлия Шишкарева. Спустя 7 лет здесь же, в нашей северной столице стартует первый чемпионат России. Первой примадонной российской гимнастики стала москвичка Людмила Зотова. Начиная с 1948 года ежегодно проводятся чемпионаты России, и определяется первая леди отечественной художественной гимнастики. Популярность этого красивого девичьего вида спорта росла с каждым годом. В 1963 году в Будапеште прошел первый чемпионат мира. Спустя 15 лет в Мадриде состоялся первый чемпионат Европы, еще через 6 лет художественная гимнастика дебютировала в программе Олимпийских игр и с тех пор является одним из самых дорогих украшений в олимпийской короне.

Современные состязания "художниц" - это в первую очередь состязания многоборок. Многоборье состоит из четырех произвольных упражнений с предметами, которые каждый сезон выбираются из пяти возможных (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не менее 1 мин. 15 сек. и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) - главная олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). А вот групповые упражнения, впервые появившиеся на чемпионате мира 1967 г. входят в олимпийскую программу с 1996 года. Только теперь это групповое двоеборье. Пять гимнасток сначала выполняют упражнение с однородными предметами (например, 5 мячей), а потом второе упражнение с разнородными предметами (скажем 2 обруча и 3 ленты). Продолжительность каждой композиции от 2 минут до 2 минут 30 секунд. Первый комплект олимпийских наград в групповом двоеборье был разыгран в Атланте в 1996 году. Его получили испанки.

**Спортивная акробатика**

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения. К акробатическим относят и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу, и физической подготовленности.

Для занятий акробатикой не требуется сложное оборудование, достаточно акробатической дорожки, гимнастических матов. Заниматься ею можно не только в спортивном зале, но и на спортивной площадке. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования, включая первенства России.

**Спортивная аэробика**

Спортивная аэробика—это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнёрами. Включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестёрки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения. В 1995 году Международным олимпийским комитетом (МОК) аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию гимнастики (FIG). У нас в стране руководят развитием и проводят соревнования Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России в соответствии с правилами Международной федерации аэробики.

**Оздоровительные виды гимнастики**

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения -- это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл.

К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда не велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства.

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП)**,** ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе "хатха-йога".

**Гимнастика ритмическая**

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания -- на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения -- на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии -- выносливость, танцевальные -- пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.. ЧСС не превышает 130-- 140 уд/мин, т. е. не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0--1,5 л/мин; содержание молочной кислоты не превышает уровня ПАНО-- около 4,1 ммоль/л. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер.

В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, .локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧССдо 130--140 уд/мин, танцевальные движения -- до 150--170, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) --до 160--180 уд/мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе ЧССможет достигать 180--200 уд/мин, а потребление кислорода -- 2,3 л/мин, что соответствует 100%МПК. Таким образом, эти серии носят преимущественно анаэробный характер энергообеспечения (или смешанный с преобладанием анаэробного компонента); содержание лактата в крови к концу тренировки в этом случае достигает 7,0 ммоль/л, кислородный долг -- 3,0 л (В. В**.** Матов, Т. С. Лисицкая, 1985).

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня ЧСС 180--200 уд/мин может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми здоровыми людьми. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энерго- обеспечения и снижением величины МПК.

Существенной стимуляции жирового обмена при таком характере энертообеспечения не происходит; в связи с этим не наблюдаются уменьшение массы тела и нормализация холестеринового обмена, а также развитие общей выносливости и работоспособности.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130--150 уд/мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

**Гимнастика по системе «хатка-йога»**

Несмотря на то что эта гимнастика довольно популярна в нашей стране, ее физиологическое влияние на организм изучено пока недостаточно. Вполне вероятно, что диапазон ее воздействия весьма широк -- вследствие многообразия используемых средств.

Хатха-йога -- это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан),, дыхательных упражнений и элементов психорегуляции.

Влияние на организм асан зависит по крайней мере от двух факторов: сильного растяжения нервных стволов и мышечных рецепторов, усиления кровотока в определенном органе (или органах) в результате изменения положения тела.

При возбуждении рецепторов возникает мощный поток импульсов в ЦНС, стимулирующий деятельность соответствующих нервных центров и внутренних органов. В позе "ширса-сана" (стойка на голове) увеличивается приток крови к головному мозгу, в позе лотоса -- к органам малого таза.

Выполнение специальных дыхательных упражнений (контролируемое дыхание), связанных с задержкой дыхания, помимо нервно-рефлекторного влияния на организм способствует увеличению жизненной емкости легких и повышает устойчивость организма к гипоксии. "Сава-сана" ("мертвая поза") с полной мышечной релаксацией и погружением в полудремотное состояние используется для более быстрого и полного восстановления организма после сильных мышечных напряжений в статических позах. Стимуляция восстановительных процессов и повышение эффективности отдыха происходит благодаря снижению потока импульсов от расслабленных мышц в ЦНС, а также усилению кровотока в работавших мышечных группах.

В последние годы получены новые данные о том, что во время релаксации (так же как и в процессе мышечной деятельности) в кровь выделяются эндорфины, в результате чего улучшается настроение и снимается психоэмоциональное напряжение -- важнейший фактор нейтрализации психологического стресса.

При динамическом наблюдении за молодыми людьми, занимающимися по системе "хатха-йога", обнаружен ряд положительных изменений в организме. Так, отмечено снижение ЧСС и артериального давления в покое, увеличение ЖЕЛ (в среднем с 4,3 до 4,8 л), а также увеличение содержания в крови эритроцитов и гемоглобина и времени задержки дыхания.

В наибольшей степени увеличились показатели гибкости -- с 4,4 до 11,2 см. Заметного повышения аэробных возможностей и уровня физической работоспособности не наблюдалось. Тест PWC170 увеличился с 1220 до 1260 кгм/мин, а МПК -- с 3,47 до 3,56 л/мин, что статистически недостоверно (Джанарадж, 1980). В исследованиях последних лет показано положительное влияние йоги на больных бронхиальной астмой и гипертонической болезнью (контролируемое дыхание и приемы психорегуляции), а также отмечается снижение свертываемости крови и повышение толерантности к физическим нагрузкам.

Таким образом, система "хатха-йога" может использоваться в оздоровительной физической культуре. Например, успешно применяются такие упражнения, как брюшное и полное дыхание йогов, аутогенная тренировка (которая, по существу, является вариантом "мертвой позы"), некоторые упражнения на гибкость. ("плуг" и др.), элементы гигиены тела и питания и т.д. Однако гимнастика по системе "хатха-йога", по-видимому, не может выступать в качестве достаточно эффективного самостоятельного оздоровительного средства, так как она не приводит к повышению аэробных возможностей и уровня физической работоспособности.

Население Индии, несмотря на массовые занятия по системе "хатха-йога", имеет самые низкие показатели ПМК по сравнению с другими народами. Необходимо также учесть, что систему занятий, дающую положительные результаты в условиях Индии, нельзя механически переносить в нашу среду с неблагоприятной экологической обстановкой, напряженным темпом жизни, дефицитом свободного времени и отсутствием опытных методистов.

Система "хатха-йога" требует выполнения асан рано утром на свежем воздухе (в парке, лесу, у моря), а после занятия обязательна полная релаксация (расслабление) хотя бы в течение 15--20 мин. Вряд ли все это выполнимо в условиях современного общества.

Описанные выше формы оздоровительной физической культуры (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ. Ведущая роль в этом отношении принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости .

Как видно, наибольшие показатели аэробной мощности имеют представители циклических видов спорта -- лыжники, бегуны, велосипедисты. У спортсменов ациклических видов (гимнастика, тяжелая атлетика, метания) величина МПК не превышает показатели у нетренированных мужчин -- 45 и 42 мл/кг. Повышение аэробных возможностей и общей выносливости (МНЮ является наиболее важным свойством всех циклических упражнений. Поэтому они получили название аэробных, или просто аэробики (по Куперу).

Аэробика -- это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20--30 мин, а интенсивность -- не выше уровня ПАНО.

Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания: повышение сократительной и "насосной" функции сердца, улучшение утилизации миокардом кислорода и т. д. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта.

**Оздоровительная ходьба**

В массовой физической культуре широко используется оздоровительдая (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (ЧСС 120--130 уд/мин). В США, например, ускоренной ходьбой (по данным института Гэллопа) занимается 53 млн американцев.

При таких условиях за 1 ч ходьбы расходуется 300--400 ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). Например, человек с массой тела 70 кг при прохождении 1 км расходует около 50 ккал (70ХО.7). При скорости ходьбы 6 км/ч суммарный расход энергии составит 300 ккал (50\*6). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект -- для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Это подтверждается результатами исследования максимальной аэробной производительности. Так, через 12 недель тренировки в оздоровительной ходьбе (по 1 ч 5 раз в неделю) у испытуемых наблюдалось увеличение МПК на 14 % по сравнению с исходным уровнем. Однако такой тренировочный эффект возможен лишь у неподготовленных начинающих с низким УФЕ. У более подготовленных физкультурников оздоровительный эффект ходьбы снижается, так как с ростом тренированности интенсивность нагрузки становится ниже пороговой. Увеличение же скорости ходьбы более 6,5 км/ч затруднительно, ибо сопровождается непропорциональным ростом энергозатрат. Вот почему при передвижении со скоростью 7 км/ч и более медленно бежать легче, чем быстро идти.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.

Группа ученых Вашингтонского университета наблюдала 11 мужчин и женщин в возрасте 60--65 лет, имеющих избыточную массу тела (в среднем 75,3 кг при росте 161 см) и нарушения холестеринового обмена. На первом этапе тренировки в течение 6 месяцев использовались нагрузки низкой интенсивности: оздоровительная ходьба при ЧСС, равной 60 % от максимума (5 раз в неделю по 30 мин); после этого было отмечено увеличение МПК на 12 % по сравнению с исходным уровнем. Следующие 6 месяцев интенсивность занятий была увеличена до 80 % от максимальной ЧСС (бег); в результате МПК увеличилось еще на 18 %, холестерин крови снизился, а содержание ЛВП возросло на 14 %.

Интересные данные о комбинированном воздействии на организм длительной ходьбы в сочетании с низкокалорийным питанием приводят финские ученые. 13 женщин и 10 мужчин во время 7-дневного пешего перехода преодолели 340 км, проходя в среднем по 50 км в день (со скоростью 3,5 км/ч). Их пищевой рацион состоял из воды, включая минеральную, фруктовых соков и нескольких натуральных продуктов. За это время масса тела снизилась на 7 %, холестерин и триглицериды крови -- на 30--40 %, содержание ЛВП повысилось на 15 %. В вечерние часы наблюдалось резкое снижение содержания глюкозы в крови и инсулина. Несмотря на это, работоспособность испытуемых сохранялась на достаточно высоком уровне. Авторы отмечают, что метаболические сдвиги в организме были существенно больше, чем при раздельном использовании ходьбы и голодания.

**Производственная гимнастика**

Этот вид оздоровительной физкультурыиспользуется в различных формах непосредственно на производстве. Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации двигательных нервных центров и усилению кровообращения в рабочих мышечных группах. Она необходима особенно в тех видах производственной деятельности, которые связаны с длительным сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения мелких механических операций.

Физкультурные паузы организуются непосредственно во время работы. Время их проведения определяется фазами изменения уровня работоспособности -- в зависимости от вида деятельности и контингента работающих. Физкультурная пауза по времени должна опережать фазу снижения работоспособности. С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха) улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и .концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты производственного процесса.

**Утренняя гигиеническая гимнастика**

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС**,** что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

**Образовательно-развивающие виды гимнастики.**

К этим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.

***Основная гимнастика.*** Располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они могут быть реализованы за счёт многоструктурности упражнений и многофункциональности каждого из них. Это открывает перед педагогом неисчерпаемые возможности творческого подхода к обогащению занимающихся системой специальных знаний, умений и навыков. Такими знаниями в области гимнастики могут быть сведения о ней как о спортивно-педагогической дисциплине: о её содержании, социальной значимости, истории, технике исполнения упражнений и законах, лежащих в её основе; о возможности использования упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях; о воздействии на отдельные органы и системы организма с целью повышения их функциональных возможностей, развития двигательных и психических способностей к избранному виду учебной, спортивной или профессиональной деятельности, обогащения учащихся разносторонним опытом, обучения прикладным упражнениям и др.

Упражнения основной гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством и методом воспитания у занимающихся личностных свойств: добросовестного, глубоко осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой, к учёбе, трудовой и общественной деятельности.

Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармонического физического и духовного развития личности сделали её самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности на долгие годы. В школе основная гимнастика включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовке. На занятиях используется весь арсенал входящих в неё упражнений.

**Женская гимнастика**

Женская гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приёмов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих гимнастических упражнений: вольные упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др. В занятиях с женщинами большое место занимают упражнения художественной гимнастики, элементы бальных и народных танцев и музыка. Музыкальному сопровождению занятий уделяется особое внимание. С помощью этих упражнений развиваются координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность.

**Гимнастика с профессиональной направленностью**

Гимнастика с профессиональной направленностью объединяет упражнения и методические приёмы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностнве свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности. Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков большое внимание уделяется при занятиях гимнастикой в средних и высших специальных заведениях. Здесь фактически вся физическая подготовка носит прикладной характер, т.е. она ориентирована на развитие способностей, необходимых занимающимся для успешного овладения избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства.

**Атлетическая гимнастика**

Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения связаны в основном с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани.

Необходимо подчеркнуть, что эти изменения не способствуют повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и - аэробной производительности организма. Более того, в результате значительного прироста мышечной массы ухудшаются относительные показатели важнейших функциональных систем -- жизненный индекс (ЖЕЛ на 1 кг массы тела) и максимальное потребление кислорода (МПК на 1 кг).

Кроме того, увеличение мышечной массы сопровождается ростом жирового компонента, увеличением содержания холестерина в крови и повышением артериального давления, что создает благоприятные условия для формирования основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

При наблюдении за 30-летними мужчинами, в течение двух лет занимающимися атлетической гимнастикой, было отмечено повышение артериального давления в среднем со 121/70 до 130/78 мм рт. ст. (а у 30 % из них--де 140/80 мм рт.ст.), снижение жизненного индекса (в результате увеличения массы тела) с 72 до 67 мл/кг, увеличение ЧСС в покое с 71 до 74 уд/мин (Ю. М. Данько, 1974). При выполнении функциональной нагрузочной пробы количество атипических реакций на нагрузку увеличилось от 2 до 16 (из 30 обследованных), время восстановления пульса -- от 2,9 до 3,7 мин. По данным электрокардиографического исследования, обнаружено перенапряжение миокарда у 12 *%* занимающихся.

Помимо увеличения мышечной массы, этим негативным изменениям способствуют также большое нервное напряжение и задержка дыхания при натуживании. При этом резко повышается внутригрудное давление, уменьшается приток крови к сердцу, его размеры и ударный объем; в результате снижается миокардиальный кровоток и развивается кратковременная ишемия миокарда. При длительных перегрузках, нередко имеющих место в атлетической гимнастике, указанные изменения могут приобрести необратимый характер (особенно у людей старше 40 лет). Вот почему наращивание мышечной массы не должно быть самоцелью.

Атлетические упражнения можно рекомендовать в качестве средства общего физического развития для молодых здоровых мужчин -- в сочетании с упражнениями, способствующими повышению аэробных возможностей и общей выносливости.

Так, например, при сочетании упражнений с отягощениями со спортивными играми отмечено повышение физической работоспособности по тесту PWC170 с 1106 до 1208 кгм/мин, а с беговой тренировкой -- до 1407 кгм/мин, тогда как при занятиях "чистым" атлетизмом такого эффекта не наблюдалось (А. Н. Мамытов, 1981).

При сочетании силовых упражнений с плаванием и бегом (4 раза в неделю -- атлетическая гимнастика и 2 раза -- тренировка на выносливость) наряду с выраженным увеличением силы и силовой выносливости отмечено увеличение показателей теста PWC170 с 1100 до 1300 кгм/мин и МПК с 49,2 до 53,2 мл/кг.

Необходимо также учесть, что силовые упражнения сопровождаются большими перепадами артериального давления, связанными с задержкой дыхания и натуживанием. Во время натуживания в результате снижения притока крови к сердцу и сердечного выброса резко падает систолическое и повышается диастолическое давление. Сразу же после окончания упражнений -- вследствие активного кровенаполнения желудочков сердца систолическое давление поднимается до 180 мм рт. ст. и более, а диастолическое резко падает.

Эти негативные изменения могут быть в значительной степени нейтрализованы при изменении методики тренировки (работа с отягощениями не более 50 % от максимального веса и подъем снаряда в фазе вдоха), что автоматически исключает задержку дыхания и натуживание. Данная методика предложена специалистами Болгарии, где атлетическая гимнастика широко применяется в оздоровительных целях.

Необходимо критически отнестись к целесообразности ее использования лицами среднего и пожилого возраста (учитывая возрастные изменения- сердечно-сосудистой системы и отрицательное влияние на факторы риска). Занятия атлетической гимнастикой, как уже отмечалось, могут быть рекомендованы здоровым молодым людям при условии оптимизации тренировочного процесса и сочетания атлетических упражнений с тренировкой на выносливость (бег и др.). Люди более зрелого возраста могут использовать лишь отдельные упражнения атлетического комплекса, направленные на укрепление основных мышечных групп (мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др., в качестве дополнения после тренировки на выносливость в циклических упражнениях.

**Гимнастика в программе Олимпийских игр.**

Спортивная гимнастика неизменно входит в программу Олимпийских игр, занимая в ней одно из центральных мест.

Правда, гимнастическая программа самых первых Игр современности (1896) несколько отличалась от нынешних Олимпиад. 18 гимнастов, представлявших в Афинах 5 стран, соревновались в отдельных видах многоборья: не только в привычных нам упражнениях (за исключением вольных), но также в групповых упражнениях на параллельных брусьях и перекладине и в лазанье по канату. Господство родоначальников гимнастики – немцев – во всех видах программы было практически безраздельным.

Первым в истории абсолютным чемпионом Олимпийских игр по спортивной гимнастике стал в 1900 француз Гюстав Сандра. Первенство среди команд и в отдельных видах многоборья на Олимпиаде в Париже не разыгрывалось.

На Играх 1904 в программе соревнований среди гимнастов появилась еще одна необычная дисциплина: упражнения с булавами. Как известно, подавляющее число участников Олимпиады в Сент-Луисе представляли США. Так что безоговорочный успех американцев на гимнастическом помосте был вполне предсказуем.

На следующих двух Олимпиадах не было равных итальянцу Альберто Бралья. На Играх 1912 к своему титулу абсолютного чемпиона он добавил также «золото», завоеванное в составе сборной Италии в командном зачете.

Соревнования по отдельным видам гимнастического многоборья вновь появились в олимпийской программе уже после Первой мировой войны – на Играх 1924.

Четыре года спустя в олимпийском турнире по гимнастике впервые приняли участие женщины. Правда, следующую Олимпиаду гимнастки опять пропустили – и лишь с 1936 стали участвовать в них постоянно. Примечательно, что в программу олимпийского турнира 1936 по женской гимнастике входили и упражнения на параллельных брусьях. А на Олимпиаде-48 женщины выполняли обязательные упражнения на кольцах. Одно время в программу олимпийского турнира по женской гимнастике входили и групповые упражнения с различными предметами (булава, мяч и пр.), позже ставшие составной частью художественной гимнастики. На Играх 1952 в формулу соревнований по женской гимнастике было внесено существенное изменение: спортсменки впервые выступили в индивидуальном зачете (на четырех снарядах). В своем нынешнем виде олимпийская программа по женской гимнастике окончательно определилась в 1960 (Мужчины разыгрывают награды по схеме 6+1+1 с 1936).

В командном зачете в истории олимпийских турниров по гимнастике не было и нет равных женской сборной СССР, 10 раз поднимавшейся на высшую ступень пьедестала почета. У мужчин чаще других побеждали команды СССР и Японии – по 5 раз. Четырежде праздновала победу мужская сборная Италии – правда, это было еще до Второй мировой войны.

Звание абсолютного чемпиона Олимпийских игр считается высшим титулом в спортивной гимнастике. Выдающаяся советская гимнастка Лариса Латынина добилась уникального достижения. В ее коллекции 18 олимпийских наград (из них 9 золотых: 6 получено в личном и 3 в командном соревнованиях). Повторить, – а, тем более, превзойти, – этот рекорд пока не удалось никому из олимпийцев. 7 золотых медалей (все – в индивидуальном зачете) завоевала чешская гимнастка Вера Чаславска (Одложикова). Столько же «золота» (а также 5 серебряных и 3 бронзовых медали) в коллекции наград Николая Андрианова. (Андрианов и Латынина – два самых титулованных в истории мировой гимнастики спортсмена.) Другой наш гимнаст Александр Дитятин на Олимпиаде-80 установил еще один своеобразный рекорд, завоевав 8 – из 8 возможных – наград: в командном зачете, в «абсолюте» и в отдельных видах многоборья (3 золотых, 4 серебряных и 1 бронзовая медали).

Достойно завершил «советскую эпоху» в олимпийской гимнастике Виталий Щербо: выступая на Играх-92 в составе объединенной команды стран СНГ, он завоевал 6 золотых медалей.

**Гимнастика в России**

Самобытная система физического воспитания, издревле сложившаяся в России, содержала множество различных упражнений гимнастического характера. Идеи всестороннего, в том числе и физического, воспитания, оказавшие большое влияние на общественное мнение, содержались во взглядах полководца А.В. Суворова (1799-1880), педагога К.Д. Ушинского (1824-1876). Собственно гимнастика, как средство физического воспитания, утвердилась лишь в конце XVIII века, когда в 1774 году по приказу Екатерины II была включена в программу обучения в сухомлинском кадетском корпусе.

В 30-е гг. XIX в. гимнастика была введена в обучение войск гвардии, а в 50-е гг. и всей русской армии, в программы средних учебных заведений. В 1855 г. в Санкт-Петербурге был открыт гимнастическо-фехтовальный зал, где офицеры, а за плату и все желающие, могли заниматься гимнастикой. Военным ведомством организуется ряд курсов ("кадров"), готовивших преподавателей гимнастики для армии, которым предоставлялось право преподавать ее и в учебных заведениях: гимназиях и реальных училищах.

Также в 1875 г. Военное ведомство посылает ученого-анатома, врача и педагога профессора П.Ф. Лесгафта, известного своими работами в области физического воспитания, в страны Западной Европы для изучения опыта преподавания гимнастики. Результатом командировки стала разработка и обоснование отечественной научной системы гимнастики, вннедрение ее в практику физического воспитания.

В 1896 г. Лесгафт открыл в Санкт-Петербурге двухгодичные курсы руководительниц гимнастики, на базе которых в 1918 г. был создан институт физической культуры, носящий его имя.

Становление спортивной гимнастики в России связано с созданием в 70-е гг. гимнастических обществ. Правда, их организация была разрешена не сразу. В 1863 г. военный генерал-губернатор Санкт-Петербурга граф Суворов (однофамилец прославленного полководца) обратился в министерство внутренних дел с просьбой утвердить проект устава городского гимнастического общества. Министр не осмелился принять решение самостоятельно и представил просьбу на рассмотрение Комитета министров, который высказал по этому вопросу такое мнение: "... имея в виду примеры гимнастических обществ в чужих краях, уклонившихся от своей первоначальной цели и обратившихся в некоторых местах в клубы с весьма опасными направлениями, Комитет полагает: ходатайство об учреждении гимнастического общества оставить без последствий." Мнение сановников было доложено царю Александру второму, и 13 декабря 1863 г. он наложил резолюцию: "Дельно, и я со своей стороны ни под каким видом их не допускаю."

Это резолюция долгое время была жупелом, с помощью которого отклонялись все многочисленные просьбы об организации гимнастических обществ.

Однако, спортивная гимнастика все-таки пробила себе дорогу в жизнь и быт. В основанном в Санкт-Петербурге в 1863 г. немецком клубе "Пальма" функционировал кружок гимнастов. В 1870 г. немцам, проживавшим в патриархальной Москве, было разрешено организовать "Общество гимнастов в Москве", так и именовавшееся в обиходе "немецким". Оно, правда, будучи закрытым для лиц не немецкого происхождения, заметных следов своей деятельности не оставило.

К концу 70-х гг. XIX в. в российском обществе наметилось негативное отношение ко всему немецкому, и инициативной группе москвичей во главе суправляющим одного из пароходств О. Селецким в 1881 г. было разрешено организовать, в противовес немецкому, "Русское гимнастическое общество". В числе его учредителей были братья Чеховы: Николай - известный художник и Антон - будущий писатель, а также журналист и писатель, первый российский спортивный репортер Владимир Гиляровский, который в 90-е гг. был даже председателем Совета общества.

С деятельностью Русского гимнастического общества и связано становление отечественной спортивной гимнастики. Именно оно 16 декабря 1885 г. провело первые в России соревнования гимнастов. Правда, участвовало в них всего 11 человек, но победители - М. Кистер и А. Тейхман - были определены.

В начале 1897 г. на базе Петербуржского кружка любителей атлетики, организованного врачом В. Краенвским еще в 1885 г., было основано "Санкт-Петербуржское атлетическое общество". Уже в апреле 1897 г. Общество провело первый чемпионат России, в программу которого входили соревнования по тяжелой тлетике, гимнастике, борьбе, боксу, фехтованию, а позднее и стрельбе. Право проводить чемпионаты, а они с 1897 г. стали ежегодными и продолжались вплоть до 1915 г., Общество получило, видимо, потому, что попало под опеку брата царя "его императорского высочества, великого князя" Владимира Александровича, а председателем его совета был граф Г. Рибопьер.

Первым абсолютным чемпионом России в 1887 г. стал петербуржец Ф. Кребс. К сожалению, о чемпионатах России в печати сохранились очень скудные сведения. Однако имена чемпионов ряда лет известны. Это: Инге, Дутцман, Соколовский, Потеста, Темминен, Ватеркампф, Кара-Мурза. В 1915 г. чемпионом в многоборье стал Кузьмин. Затем прведение соревнований в связи с Первой мировой войной прекратилось.

Участвовали в чемпионатах главным образом петербуржцы. Проезд в Санкт-Петербург и обратно в вагоне второго класса оплачивался только тем, кто удостаивался медалей.

Случались на чемпионатах и забавные происшествия. Так в 1900 г. при соскоке с перекладины одного из участников провалился пол. Участник не пострадал, но соревнования пришлось прекратить. В 1903 г. администрация зала, опасаясь, что пол опять не выдержит, не разрешила гимнастам соревноваться в опорных прыжках. В знак протеста они отказались участвовать в соревнованиях.

К концу XIX - началу XX вв. гимнастические общества создаются во многих городах России. Мощным толчком для их организации стали "Временные правила об обществах и союзах", объявленные правительством в марте 1890 года. По ним право разрешать организацию гимнастических обществ получили генерал-губернаторы на местах. Широко распространяется сокольская система гимнастики. Сокольские кружки, благодаря усилиям генерала В.Н. Воейкова, назначенного главнонаблюдающим за физическим воспитанием в России, открываются практически во всех городах, в средних и высших учебных заведениях. Их участники - "соколы" - в 1907 и в 1912 гг. участвуют в сокольских слетах в Праге, на которых проводились соревнования по гимнастике.

В 1912 г. команда гимнастов России - Ф. Забелин, Ф. Яснов, С. Куликов, А. Ахун и П. Кушников - участвовала в V Олимпийских играх в Стокгольме (Швеция), но высоких результато не показала.

В августе 1913 г. в Киеве прошла I Российская Олимпиада. Гимнасты соревновались в командном (участвовало всего две команды) и вличном первенствах. Победила команда открытой в 1909 г. в Санкт-Петербурге Главной офицерской гимнастическо-фехтовальной школы и ее лидер - К. Ватеркампф.

В 1914 г. российские спортсмены собрались в Риге на свою вторую олимпиаду, но из-за начавшейся I мировой войны Олимпиада закончена не была.

***Российские чемпионы: краткие биографические справки***

**Алексей Немов**

Род. 28.05.1976, Тольятти.

Заслуженный мастер спорта. "Вооруженные силы", Тольятти.

Выдающийся гимнаст конца XX начала XXI века.

Абсолютный чемпион Олимпийских игр (2000), чемпион в командном первенстве (1996), в опорных прыжках (1996) и в упражнениях на перекладине (2000); серебряный призер в многоборье (1996) и в вольных упражнениях (2000); бронзовый - в командном первенстве (2000), в вольных упражнениях (1996, 2000), в упражнениях на коне (1996), брусьях (2000) и перекладине (1996). Чемпион мира в вольных упражнениях (1997, 1999), в упражнениях на коне (1999) и в опорных прыжках (1995, 1996); серебряный призер в командном первенстве (1994, 1995) и в упражнениях на брусьях (1996); бронзовый - в командном первенстве (1997), в упражнениях на коне (1996), брусьях (1994) и перекладине (2003). Чемпион Европы в командном первенстве (2000), в вольных упаржнениях (1998, 2002) и в упражнениях на брусьях (1994); серебряный призер в командном первенстве (1994, 1998, 2002). Абсолютный чемпион России (1996). Чемпион России в упражнениях на коне (1999, 2000) и перекладине (1995, 2000), обладатель Кубка России по многоборью (1993); серебряный призер чемпионата России в вольных упражнениях (2000), в опорных прыжках (2000), в упражнениях на перекладине (2004) и в Кубке России по многоборью (2000; бронзовый призер Кубка России по многоборью (2004).

**Светлана Хоркина**

Род. 19.01.1979, Белгород.

Заслуженный мастер спорта, кандидат педагогических наук. Профсоюзы, Белгород.

Выдающаяся гимнастка конца XX начала XXI века.

Чемпионка Олимпийских игр в упражнениях на брусьях (1996, 2000); серебряный призер в многоборье (2004), в вольных упражнениях (2000), в командном первенстве (1996, 2000); бронзовый призер в командном первенстве (2004). Трехкратная (чего не добивались еще ни мужчины ни женщины) абсолютная чемпионка мира (1997, 2001, 2003), пятикратная чемпионка мира в упражнениях на брусьях (1995, 1996, 1997,1999, 2001), чемпионка мира в опорных прыжках (2001); серебряный призер в многоборье (1995), в командном первенстве (1997, 1999, 2001), в опорных прыжках (1994), в упражнениях на брусьях (1994), на бревне (1997), в вольных упражнениях (1997); бронзовый призер в командном первенстве (1994) и в вольных упражнениях (1999, 2001). Рекордсменка мира среди мужчин и женщин по числу медалей мирового достоинства - 20 (9+8+3). Трехкратная абсолютная чемпионка Европы (1998, 2000, 2002) - повторение достижения Н. Комэнечи (Румыния). Чемпионка Европы в командном первенстве (2000, 2002), шестикратная - своеобразный рекорд - чемпионка Европы в упражнениях на брусьях (1994, 1996, 1998, 2000, 2002, 2004), в упражнениях на бревне (2000) и в вольных упражнениях (1998). Серебряный призер в командном первенстве (1994, 1996, 1998), в многоборье (1994) и в упражнениях на бревне (2002). Рекордсменка чемпионатов Европы по числу завоеванных медалей - 18 (13+5+0). Абсолютная чемпионка России (1993, 1995, 1997, 2002). Чемпионка России в опорных прыжках (1994), восьмикратная чемпионка России в упражнениях на брусьях (1993, 1994, 1995, 1997, 1999, 2000, 2001, 2003) - своеобразный рекорд, - пятикратная чемпионка в упражнениях на бревне (1993, 1995, 1996, 2003, 2004), чемпионка России в вольных упражнениях (1994). Обладательница Кубка России в многоборье (1995, 1997, 1998, 2000, 2004). Серебряный призер в многоборье (1994, 1996, 1999), в опорных прыжках (1993, 1995, 2001), Кубка России в многоборье (1994, 1999, 2003); бронзовый призер в опорных прыжках (2003), в вольных упражнениях (1993, 1996, 1999), Кубка России в многоборье (1996, 2001).

**Николай Андрианов**

Род. 14.10.1952, Владимир.

Заслуженный мастер спорта. "Буревестник", Владимир.

Выдающийся гимнаст 70-х гг. Обладатель всех высших гимнастических титулов. Абсолютный чемпион XXI Олимпийских игр (1976). Чемпион Олимпийских игр в вольных упражнениях (1972, 1976), упражнениях на кольцах (1976), в опорных прыжках (1976, 1980), в командном первенстве (1980), серебряный призер в командном первенстве (1972, 1976), в многоборье (1980), в вольных упражнениях (1980), в упражнениях на брусьях (1976), бронзовый призер в упражнениях на коне (1976), в опорных прыжках (1972), в упражнениях на перекладине (1980). Своеобразный рекордсмен по числу Олимпийских медалей среди всех участников Олимпийских игр - мужчин - 15 (7+5+3). Абсолютный чемпион мира (1978). Чемпион мира в командном первенстве (1979), в упражнениях на кольцах (1974, 1978), серебряный призер в многоборье (1974), в командном первенстве (1974,1978), на коне (1974), брусьях (1974, 1978), опорных прыжках (1974, 1978, 1979). Абсолютный чемпион Европы (1975). Чемпион Европы в вольных упражнениях (1973, 1975), на коне (1971), брусьях (1975), перекладине (1975), в опорных прыжках (1971, 1973, 1975), серебряный призер в многоборье (1973), в упражнениях на коне (1975), кольцах (1971, 1973), брусьях (1971, 1973), бронзовый призер в многоборье (1971), в вольных упражнениях (1971). Обладатель Кубка мира в многоборье (1975, 1977), в вольных упражнениях (1977), на кольцах (1977), брусьях (1975, 1977), серебряный призер в вольных упражнениях (1975), на коне (1975), опорных прыжках (1977). Абсолютный чемпион СССР (1972, 1973, 1974), обладатель Кубка СССР в многоборье (1972, 1974). Чемпион СССР в вольных упражнениях (1972, 1974, 1975), на коне (1974), брусьях (1974), перекладине (1972, 1975), в опорных прыжках (1971); серебряный призер в упражнениях на коне (1972), кольцах (1972), брусьях (1972) и опорных прыжках (1972), бронзовый призер в многоборье (1979), Кубка СССР по многоборью (1978), Чемпион СССР в опорных прыжках (1979), упражнениях на брусьях (1979).

**Гимнастика на Тамбовщине**

Большой вклад в развитие гимнастики на Тамбовщине внёс ТГПИ (сейчас ТГУ им. Г. Р. Державина).

В конце декабря 1948 г. В Ленинграде на чемпионате СССР по гимнастике успешно выступила в составе сборной команды РСФСР Л. Туева – второе место после С. Подуздовой (позднее - Муратовой), известной в стране гимнастки. В соревнованиях принимали участие 14 союзных республик, городов Москвы и Ленинграда.

В октябре 1949 г. на республиканских соревнованиях в Пензе успешно выступила сборная команда области по гимнастике. В её составе были студенты факультета: В. Гвоздев, Е. Кунин, А. Родионов, А. Мозговой, Л. Туева. В упорной борьбе с соперниками команда Тамбовской области заняла 2-е место. В личном зачёте победителем стал представитель ТГПИ В. Трухин – 50 очков из 50 возможных.

В мае 1950 г. на всесоюзных соревнованиях по спортивной и художественной гимнастике в Москве команда Тамбовского спортивного общества «Большевик» в составе В. Ермакова, А. Мозгового, В. Гвоздева, А. Родионова, Т. Антюфеевой заняла 3-е место. Тамбовские гимнасты опередили сильных соперников из Харькова, Свердловска, Куйбышева, Саратова, Одессы, Горького, Ростова-на-Дону, Крыма и др.

Высокое мастерство продемонстрировали на физкультурном празднике ТГПИ весной 1950 г. гимнасты факультета Л. Туева, В. Гвоздев, А. Мозговой, В. Скребнев.

В 50-е годы на факультете физического воспитания стала развиваться акробатика. В этом не малая заслуга ст. преподавателя А. Ф. Разумовского. Традиции заложенные этим замечательным педагогом, дали впоследствии хорошие результаты: студенты факультета Н. Макаров и Ю. Гололобов стали призёрами чемпионата страны. Более пяти лет они оставались сильнейшей акробатической парой Советского союза.

Студент факультета физической культуры В. Ермаков в 1950 г. стал чемпионом Советского Союза по гимнастике среди юношей. За высокие спортивные результаты ему был присуждён личный приз Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. После окончания факультета мастер спорта Виктор Ермаков работал здесь преподавателем, затем более 30 лет работал преподавателем кафедры физического воспитания Рязанского радиотехнического института.

В апреле 1963 г. в спортивном зале общества «Динамо» проводилось первенство области по гимнастике. Студент факультета А. Краснощёк стал чемпионом области среди перворазрядников. У женщин сильнейшей была Ю. Горелкина.

В мае 1963 г. в составе сборной команды области на зональные соревнования в г. Саратов выезжали В. Гвоздев, Л. Никаноров, А. Краснощёк, А. Муллер, Ю. Горелкина-Овчинникова, Н. Сивоконюк. Команда заняла 6-е место.

В апреле 1971 г. в первенстве г. Тамбова по спортивной гимнастике среди мужских команд 1-е место у юношей факультета физического воспитания. В личном зачёте чемпионами города стали: по программе КМС – В. Лемягов. Среди перворазрядников лучшим был А. Сычёв.

**ЛИТЕРАТУРА**

*Гимнастика.* Под редакцией А.Т.Брыкина. М., 1971

Скороходов Н. М., Сычёв А. В., Кунин Е.И. *Факультет физической культуры. Страницы истории.* Тамбов, 1997 г.  
Шахлин Б.А. *Моя гимнастика*. М., 1973   
*В стране Олимпия.* Ред. – Л.Барыкина. М., 1974   
Латынина Л.С. *Равновесие.* М., 1975   
Голубев В.Л. *Людмила Турищева.* М., 1977   
Латынина Л.С. *Гимнастика сквозь годы*. М., 1977   
*Николай Андрианов.* Составитель В.Л. Голубев. (Серия «Герои Олимпийских игр») М., 1978   
Пашинин В.А. *Победный путь.* (О В.Чукарине) М., 1978   
Титов Ю.Е. *Восхождение: гимнастика на Олимпиадах.* М., 1978   
Воронин М.Я. *Первый номер.* М., 1980   
*Гимнастика: Справочник.* Состав. Ю.Сабиров, Я.Фрадков. М., 1980   
*Олимпийская энциклопедия.* Под ред. С.П.Павлова. М., 1980   
Кузнецов Б.А. *Спортивная гимнастика в СССР.* М., 1982   
Титов Ю.Е. *Записки президента.* (О Международной Федерации гимнастики). М., 1983  
Ким Н.В. *Счастливый помост.* М., 1985   
Турищева Л.И. *Жизнь моя гимнастика.* М., 1986   
Ростороцкий В.С. *Гимнастика достойна гимнов.* М., 1987   
Андрианов Н.Е. *Ищу свою тропу.* Лит.запись С.П.Шачина. М., 1988   
Корбут О.В. *Жила-была девочка…* М., 1988   
*Правила спортивных игр и состязаний. Иллюстрированный энциклопедический справочник.* Пер. с англ. Минск, 1998   
Попова Е.Г. *Общеразвивающие упражнения в гимнастике.* М., 2000  
*Атланты. Сборник очерков об отечественных героях спорта.* (Очерк о Л.Латыниной)Состав. А.Л. Юсин. М., 2001   
Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. *Гимнастика. Учебник для студентов вузов.* М., 2001   
Самин Д.К. *Самые знаменитые спортсмены России.* (Статьи о В.Чукарине, Б.Шахлине, Л.Латыниной, Л.Турищевой, О.Корбут, Н.Андрианове) М., 2001   
Гавердовский Ю.К. *Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.* М., 2002