

ГИМНАСТИ КА

2

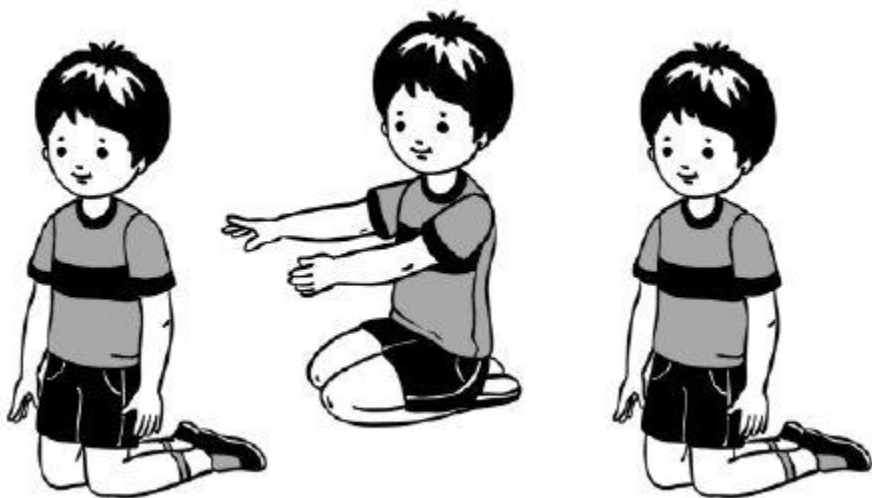
В любом виде спорта есть элементы гимнастики. Само название и чёткую структуру гимнастика получила в Древней Греции.

Гимнастика (греч. *gymnastikḗ*, от *gymnázō* — упражняю, тренирую) — система физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие гармоничного физического развития.



Она помогала приобрести силу, развить гибкость, ловкость, выносливость.

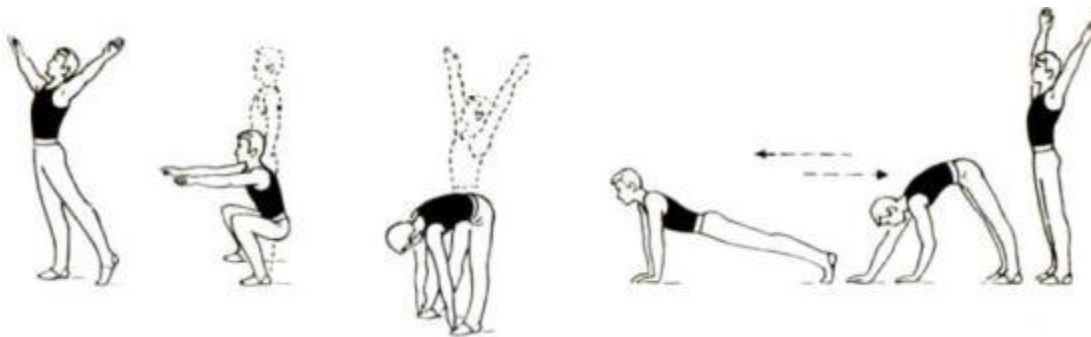
Сейчас гимнастику выделяют как отдельный вид спорта. Гимнастика является важнейшим направлением физической культуре, с помощью которой возможно развитие всех физических качеств.



Оздоровительные виды гимнастики предусматривает выполнение упражнений в виде утренней гимнастики, физкультуры и физкультминутки.

Одним из мероприятий, оказывающим благоприятное воздействие на здоровье организма, является **утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения, утренняя зарядка



Зарядка помогает скорее проснуться вашему сознанию и всему организму



Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека

К спортивным видам гимнастики

относятся:

- Спортивная гимнастика
- Художественная гимнастика
- Спортивная акробатика
- Эстетическая гимнастика....



Гимнастика относится к летним олимпийским видам спорта (спортивная, художественная)



Спортивная гимнастика

— вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте (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 года



В современной программе гимнастического многоборья: для женщин на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

Женские гимнастические снаряды и виды упражнений (всего 4)

Брусья разной высоты
(разновысотные брусья)



Гимнастическое
яблоко



Опорный прыжок
выполняется с помощью
опорного стола



Вольное упражнение
проходит на помосте со
специальным покрытием



Мужские гимнастические снаряды и виды упражнений (всего 6)

Вольное упражнение у мужчин, как и у женщин проходит на помосте



Опорный стол для опорного прыжка у мужчин



Гимнастически й конь



Гимнастические кольца



Параллельные брусья



Перекладина а



Художественная гимнастика

— вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булава, лента)

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.



Предметы в художественной гимнастике (всего 5)

Скакалка



Обруч

ч



Мяч



Булав



Лента
а



Уроки гимнастики в школе включают в себя следующие разделы:

1. Строевые упражнения и передвижения, повороты;
2. Акробатические упражнения;
3. Упражнения на снарядах
 - опорные прыжки через козла (с 5 класса);
 - опорные прыжки через коня (у мальчиков в 10-11 классе);



Конь
гимнастический



Козел
гимнастический

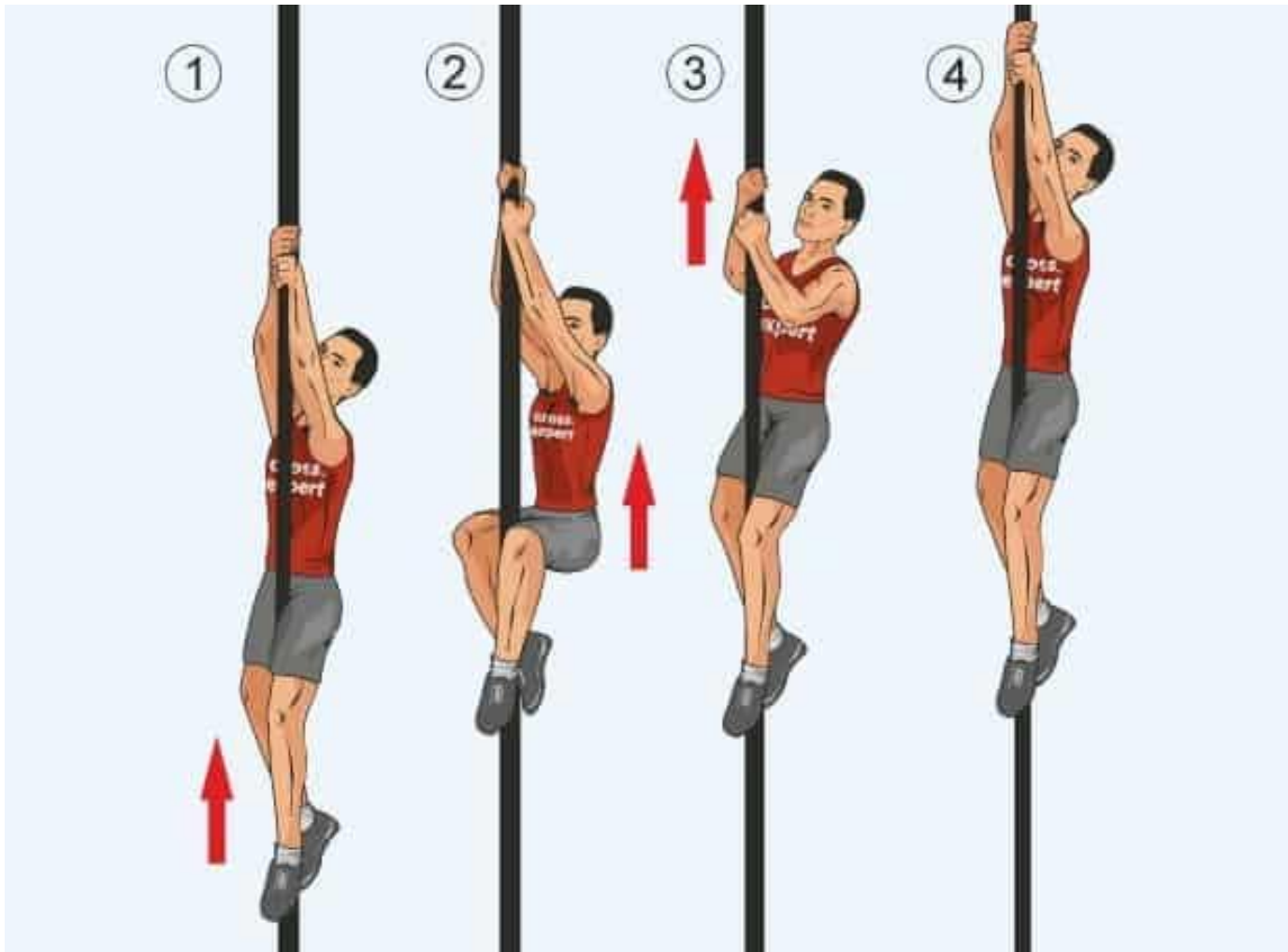
- упражнения на параллельных брусьях;



- упражнения на бревне;



4. Лазание по канату;



Упражнения на шведской стенке



Техника безопасности на уроке

- *переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;*
- *убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;*
- *не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя, а также без страховки;*
- *не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;*
- *при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;*
- *при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.*



**Занимайся физкультурой и
будь здоров!**