

Гимнастика

Презентацию выполнила студентка
колледжа сервиса и туризма г.Калининграда
Полынова Дарина

Определение

- ▶ Гимнастика (греч. γυμναστική [gymnastike], от γυμνάζω [gymnazo] – упражняю, тренирую; по другой версии от др.-греч. γυμνός [gymnos] – голый, обнажённый) – один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.



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

Виды гимнастики

- ▶ К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая гимнастика.
- ▶ Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт минутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:
- ▶ Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления активности.
- ▶ Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.



Спортивная гимнастика

- ▶ Спортивная гимнастика — 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 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.



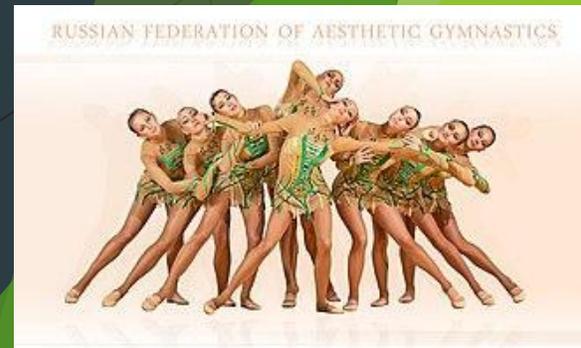
Художественная гимнастика

- ▶ Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
- ▶ В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи), или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.



Эстетическая гимнастика

- ▶ Эстетическая гимнастика – вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.
- ▶ В России эстетическая гимнастика зарегистрирована как женский вид спорта. В соревнованиях по эстетической гимнастике принимают участие только группы. Количественный состав группы определяется возрастной категорией участниц. Одновременно на ковре могут выступать от 6 до 10 гимнасток в категориях "женщины" и "юниорки 14-16 лет" и от 6 до 12 гимнасток в младших возрастных категориях



Командная гимнастика

- ▶ Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. Соревнование команд, клубов состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12 человек. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательльно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.



Цирковая гимнастика

- ▶ Цирковая гимнастика разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты — на партерных и воздушных.
- ▶ Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов (в зависимости от используемой аппаратуры и приёмов работы): партерная— упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная— упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях, полотнах, кольце, сфере.



Акробатическая гимнастика

- ▶ Акробатическая гимнастика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.



Уличная гимнастика

- ▶ Уличной гимнастикой занимаются, как правило, непрофессиональные спортсмены. Для многих это как увлечение, хобби, стиль жизни, способ развития и поддержания мышечного тонуса, ловкости, гибкости суставов. Ей можно заниматься практически на любой дворовой спортивной площадке, а в некоторых случаях — просто на улице.
- ▶ У уличной гимнастики много различных стилей: workout, паркур, freerun, шведская гимнастика и т. д.



Гимнастические снаряды

- ▶ Кольца
- ▶ Параллельные брусья
- ▶ Брусья разной высоты
- ▶ Конь гимнастический
- ▶ Перекладина (турник)
- ▶ гимнастическая (шведская) стенка
- ▶ бревно
- ▶ гимнастический мост
- ▶ канат
- ▶ Гимнастические предметы:
- ▶ Мяч гимнастический
- ▶ Хоппер (мяч)
- ▶ Атлетические булавы
- ▶ Булавы для художественной гимнастики
- ▶ лента
- ▶ скакалка
- ▶ обруч



Спортивные федерации

- ▶ Международная федерация гимнастики
- ▶ Федерация спортивной гимнастики России
- ▶ Всероссийская федерация художественной гимнастики
- ▶ Всероссийская федерация эстетической гимнастики



Рекомендации к занятиям гимнастикой дома

- ▶ Занятия необходимо проводить в предварительно проветренном помещении, надев легкую одежду, которая не будет сковывать движения.
- ▶ Зарядка должна быть легкой: повышенные физические нагрузки вредны для организма, еще не пробудившегося полностью.
- ▶ Не ленитесь делать зарядку ежедневно.
- ▶ Имейте в виду, что при утренних занятиях нужно размять мышцы и суставы, поэтому старайтесь задействовать руки, ноги, шею, тазовый и плечевой пояс.
- ▶ О том, что вы выполняете зарядку правильно, будет свидетельствовать ощущение бодрости и прилива сил. Если после гимнастики вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, нагрузка слишком велика. Возможно, нужно сократить время или интенсивность занятий.
- ▶ Идеальным дополнением к зарядке будет контрастный душ. Он не только помогает окончательно проснуться, но и укрепляет сосуды.



Влияние гимнастики на здоровье человека

Гимнастические занятия:

- ▶ Позволяют держать организм в тонусе
- ▶ развивают ловкость, силу, выносливость
- ▶ способствуют снижению веса
- ▶ Способствуют формированию правильной осанки
- ▶ Утренние физические упражнения заряжают бодростью на весь день и повышают работоспособность.

Доказано, что регулярные гимнастические упражнения улучшают обмен веществ, положительно действуют на кровообращение и повышают иммунитет



Спасибо за
внимание!