Гимнастика

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

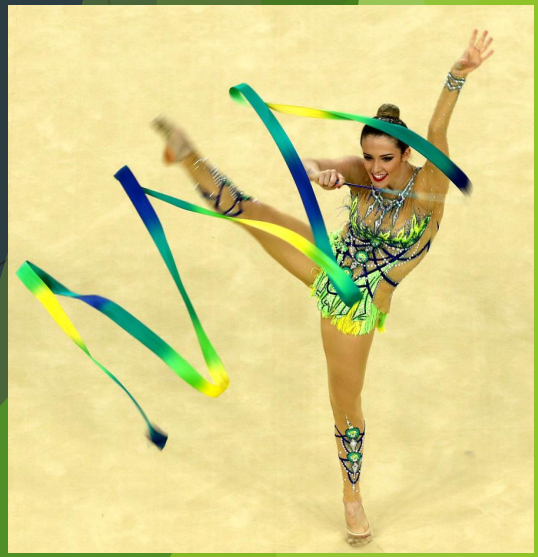
Определение

- **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

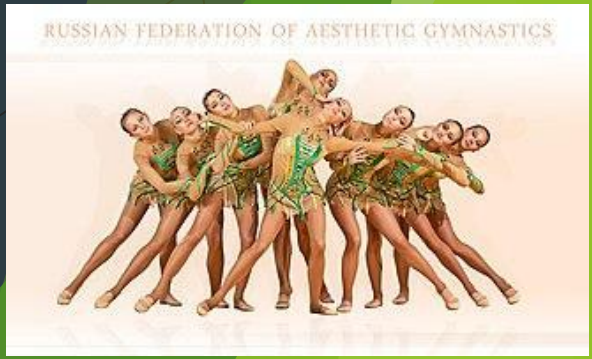
- Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте (мужчины и женщины), 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 двигательно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.

Цирковая гимнастика

- Цирковая гимнастика разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укреплённых 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

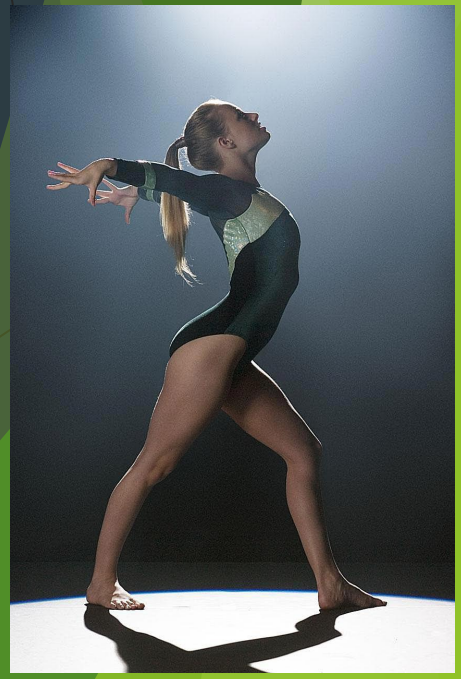
- **Гимнастические предметы:**
- Мяч гимнастический
- Хоппер (мяч)
- Атлетические булавы
- Булавы для художественной гимнастики
- лента
- скакалка
- обруч

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!