

Выполнили студенты 331 группы: Бублич Максим  
Андрянов Алексей

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА  
ТЕМУ:  
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ  
КОЛЬЦА**

# Кольца

- Кольца — один из снарядов в спортивной гимнастике. Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на кольцах среди мужчин, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на кольцах входят в программу командного и абсолютного первенства среди мужчин. Согласно правилам ФИС — Федерации гимнастики — точка подвеса колец должна располагаться на высоте 5,75 метров над уровнем пола, сами кольца — на высоте 2,75 метров. В спокойном состоянии расстояние между кольцами — 50 см, их внутренний диаметр 18 см.грамму мужских соревнований.

# Для чего нужны гимнастические кольца

- Кольца в основном предназначены для виса и подтягиваний. В висе крепнут мышцы кистей, рук, плеч, груди, спины и брюшного пресса. А ведь занятия на гимнастических кольцах помогут не только развить мышечный корсет, что уже согласитесь большая польза, но и укрепят вестибулярный аппарат, помогут развить ловкость, гибкость и общую координацию движений в пространстве, а также придадут вам смелости и уверенности в собственных силах. Эти качества очень пригодятся в повседневной жизни.

# Как правильно использовать гимнастические кольца

- Положите перед спортивным комплексом гимнастический мат, чтобы неизбежные в первое время падения были безопасными. Отрегулируйте высоту установки гимнастических колец таким образом, чтобы ребенок мог сам схватить их. Кольца должны свисать чуть ниже ладоней вытянутых вверх рук.
- Научите ребенка правильно держать кольца: большой палец снизу, остальные четыре — сверху.
- В освоении любого нового снаряда начинайте с легких упражнений, которые сможет выполнить любой ребенок. Переходите к новым и более сложным упражнениям только после того, как эти ребенок хорошо освоит и сможет выполнять самостоятельно.

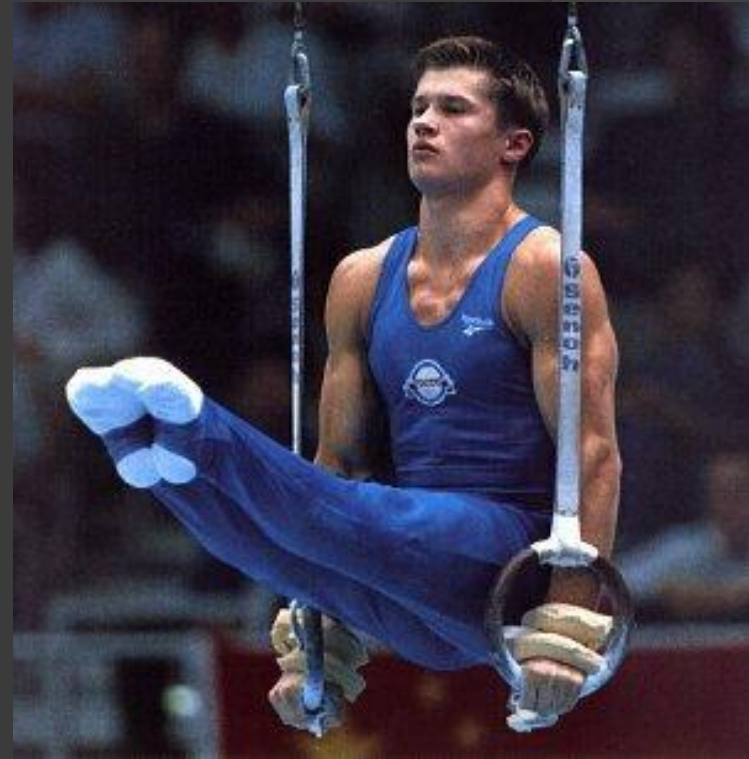
# Знаковство с кольцами

- ◎ **“Знакомство со снарядом”** Сначала дайте ребенку почувствовать характер движений на этом снаряде, пусть правильно схватится за кольца и повисит, поджав ножки. Когда пальцы станут достаточно сильными, чтобы висеть хотя бы секунд 10-15, вы можете слегка раскачивать его, или ребенок сам может немного разбежаться и повиснуть поджав ножки.



# «УГОЛОК»

- ⦿ Когда руки ребенка достаточно окрепнут, можно переходить к этому упражнению. Повиснув на кольцах поднимать вперед сначала согнутые в коленях ноги, а затем пробовать в этом положении их выпрямить (между ногами и корпусом должен получиться угол в 90 градусов).



# «Качели»

- Из упражнения “Уголок” ребенок продевает ноги в кольца до колена. Потом руками хватается за веревки колец, и переходит в положение сидя, проталкивая ноги дальше в кольца, до бедра.



# «Шпагат»

- Это усложнение предыдущего упражнения. Из положения “Качели” ребенок перехватывает руками веревки колеч выше, становится серединой ступней на кольца и выпрямляет ноги. Далее отводит ноги в стороны насколько возможно широко.



# «Упражнения на кольцах»



Спасибо за внимание!!!

