

Гимнастика

Презентацию выполнила Дементьева
Екатерина, 11 класс

Происхождение слова «Гимнастика»

- Слово «гимнастика» произошло от «гимнасио», тренирую, упражняю. Название и чёткую структуру гимнастика получила в Древней Греции. В то время гимнастикой называли практически все физические упражнения. Она помогала приобрести силу, развить гибкость, ловкость, выносливость.



Гимнастика - система методически проводимых приемов движения тела и частей его (физических упражнений) с целью укрепления организма и достижения определенных результатов.

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



Виды гимнастики:

- Спортивная
- Акробатическая
- Аэробическая
- Художественная
- Эстетическая
- Командная



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 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.



Гимнастика и Олимпийские игры

В 1881 создана Международная федерация гимнастики. Федерация разрабатывает регламенты выступлений, которые определяют правила оценки выступлений гимнастов. С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр, с 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины. С 1903 проводятся чемпионаты мира с 1934 в чемпионатах участвуют женщины.



Равновысокие брусья

- Равновысокие брусья - спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья.

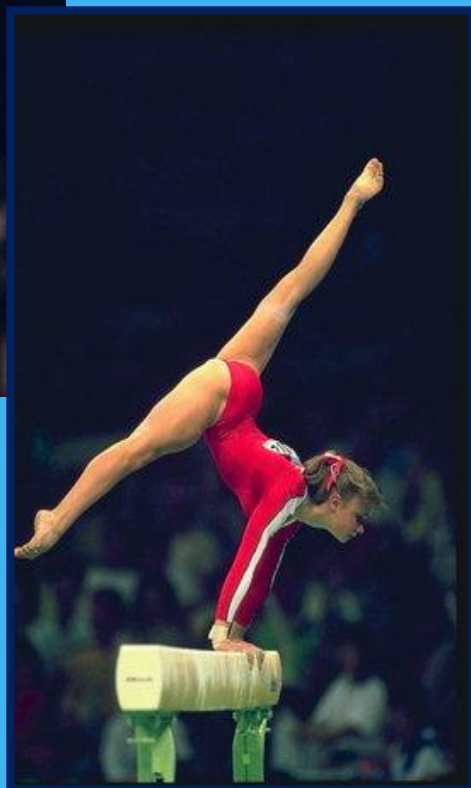


Параллельные брусья

Параллельные брусья— спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. Брусья — снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые и позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить статические положения — угол, стойка на руках, элементы над и под жердями, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.



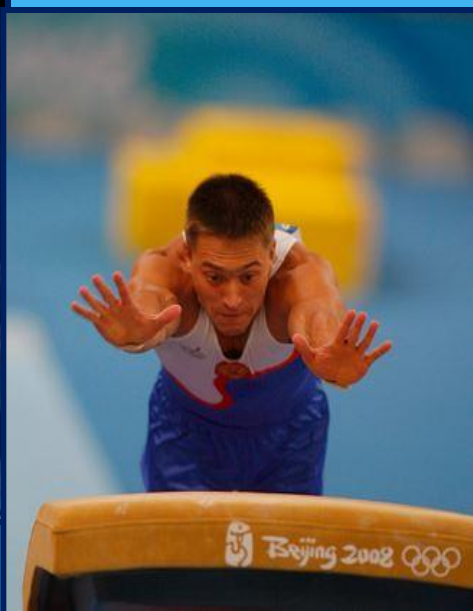
Бревно



Бревно— один из снарядов в спортивной гимнастике, горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров. Снаряд покрыт кожей или замшей.

Опорный прыжок

При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (гимнастический конь или специальный снаряд).



В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления.

Вольные упражнения



- Вольные упражнения входят в программу как женских, так и мужских турниров. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. У мужчин на вольных упражнениях гимнаст должен включить в свою комбинацию элементы из различных структурных групп. Всего таких групп 4 плюс соскок (соскоком на вольных упражнениях считается заключительная акробатическая диагональ).

Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. В женских соревнованиях судьи учитывают уровень хореографической подготовки.



Упражнения на коне

- **Конь** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на коне входят в программу мужских соревнований, кроме того, конь может использоваться в качестве снаряда для опорного прыжка.



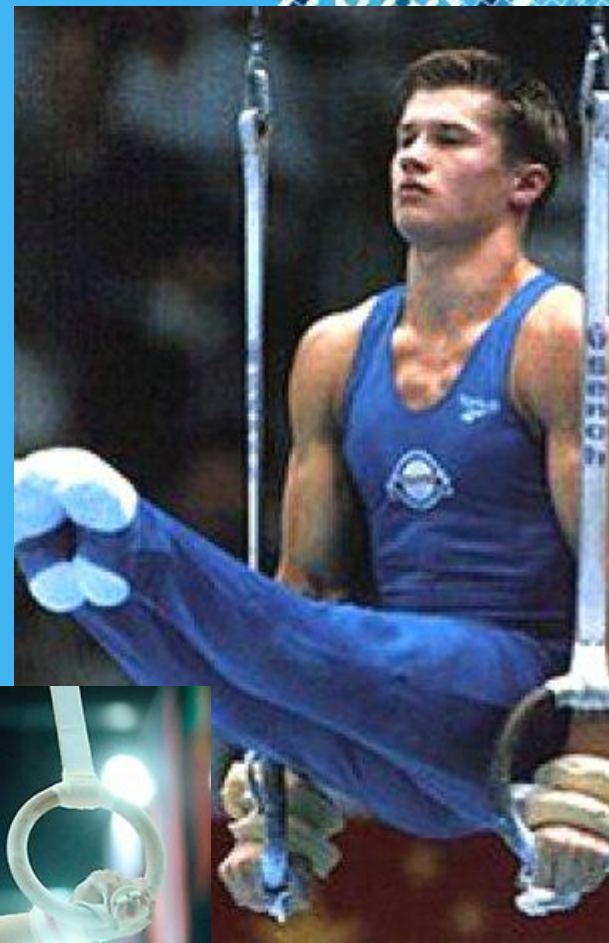
Перекладина

- **Перекладина (турник)** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на перекладине входят в программу мужских соревнований. Перекладина — штанга из стали, закреплённая на вертикальных стойках и зафиксированная при помощи стальных растяжек.



Упражнения на кольцах

Кольца — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на кольцах входят в программу мужских соревнований. Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.



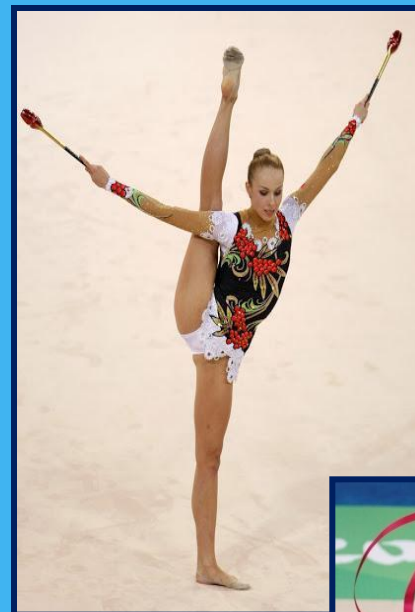
Художественная гимнастика

- **Художественная гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов, или один вид. Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.



Используемые предметы:

- Скакалка
- Обруч
- Мяч
- Булава
- Лента



Командная гимнастика

- Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. 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. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки.



Цирковая гимнастика

- Цирковая гимнастика разделяется на партерную и воздушную. Соответственно гимнасты — на партерных и воздушных.
- Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов: 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 (дворовая) гимнастика

- Данной разновидностью гимнастики 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: воркаут, джимбарр, паркур, фриран и т.д.



- Спасибо за внимание!