

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
УО «Гомельский государственный медицинский университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

Классификация гимнастических упражнений по характеристикам

Выполнила студентка группы Д-108  
Желобкова Дарья Валентиновна

Проверил: Игнатушкин Роман Геннадьевич

2021

Гимнастика – это исторически сложившаяся система специальных средств и методов гармоничного физического воспитания людей, направленных на укрепление физического развития, а также на приобретение естественных и индивидуальных двигательных качеств



Гимнастические упражнения классифицируются в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий на следующие основные группы:

1. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

3. Вольные упражнения.

4. Прикладные упражнения.

5. Опорные и простые прыжки

6. Упражнения на гимнастических снарядах.

7. Акробатические упражнения.

8. Упражнения художественной гимнастики.

9. Подвижные игры.

10. Эстафеты

## Классификация строевых упражнений:

- ▶ 1. Строевые приемы (выполнение команд и распоряжений).
- ▶ 2. Построения и перестроения (характеризуются умением занимающихся строиться в различные виды строя, круг, а также перестраиваться в них).
- ▶ 3. Движения и передвижения.
- ▶ 4. Размыкания и смыкания (связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя)

## Классификация общеразвивающих упражнений:

1. Для развития мышц тела: рук и плечевого пояса; шеи; ног; туловища.
2. Для развития физических качеств: с преимущественным воздействием на воспитание силовых и координационных способностей; скоростносиловых качеств; гибкости.
3. По форме движений: сгибание и разгибание; приведение и отведения; повороты и наклоны; круговые движения; приседы и выпады.
4. По условию выполнения упражнений: без предметов и отягощений; с предметами и гимнастическими снарядами; с отягощениями; на гимнастических снарядах; на тренажерах.
5. По характеру выполнения работы: изометрический; изотонический



**Вольные упражнения** — сочетание различных движений частями тела, а также акробатических и хореографических упражнений. Они оформляются путем постепенного усложнения их сочетаний, продолжительности в виде поточных композиций в соответствии с установленными требованиями

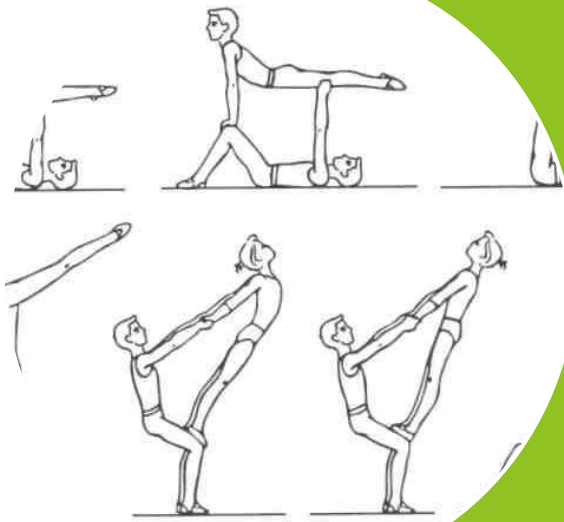
▶ **Прикладные упражнения** – это простые, не сложные по двигательной структуре упражнения, которые находят свое применение в повседневной жизни



**Прыжки** (не опорные и опорные) применяются для развития прыгучести, а также силы ног, рук, быстроты и точности движений, ловкости и решительности

**Упражнения на снарядах** (коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне) это наиболее характерные средства спортивной гимнастики





233. Простейшие подл...

Акробатические упражнения объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая и статистические положения



Упражнения художественной гимнастики представляют собой поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера



**Подвижные игры** отличное средство для воспитания физических качеств человека, развивают внутреннюю речь и логику

**Эстафеты** также являются упражнениями, воспитывающие физические качества, чувства коллективизма, товарищества и соперничества



