



Гимнастика

Гимнастика

Выполнили: студенты гр. ФК — 22
Алавердян Юра и Тарабрина Катя
Проверила: Веденеева К.М.



Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* - тренирую, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов. Различают гимнастику: основную (включая гигиеническую зарядку), прикладную (в т. ч. производственную), спортивную, художественную, акробатику, аэробикку, шейпинг, стретчинг.

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 здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.
- **Ритмическая гимнастика** — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

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.





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.



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.



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 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



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 включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

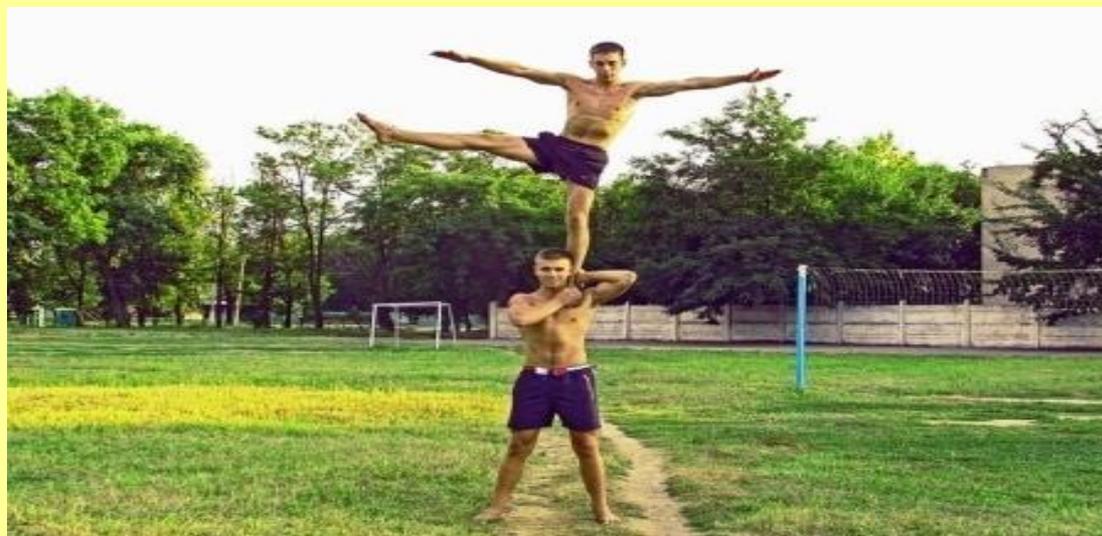
Акробатическая



Уличная гимнастика

Уличная гимнастика

(Дворовая 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: воркаут, джимбарр, паркур, фриран и т.д.



Тест
TEST



К каким видам гимнастики относится эстетическая гимнастика?

- К спортивным видам
- К оздоровительным видам



Умничка! Ответ верный. Переходи к следующему вопросу

[Перейти к след. вопросу](#)

НЕВЕРНО!

Вернись и попробуй-ка снова :)

[Вернуться](#)

Закончите предложение:

«Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает ...»

- **сонливость, бесчеловечность и раздражительность**
- **силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений**



Всё правильно!

[Перейти к след. вопросу](#)

~~Увы, но нет, ответ неверный~~

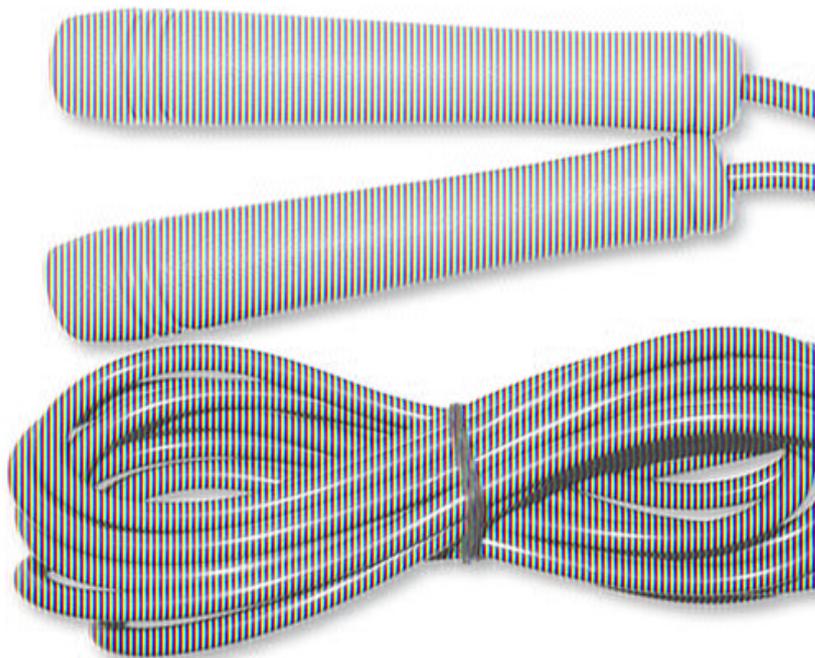
Вернись и ответь по-другому ;)

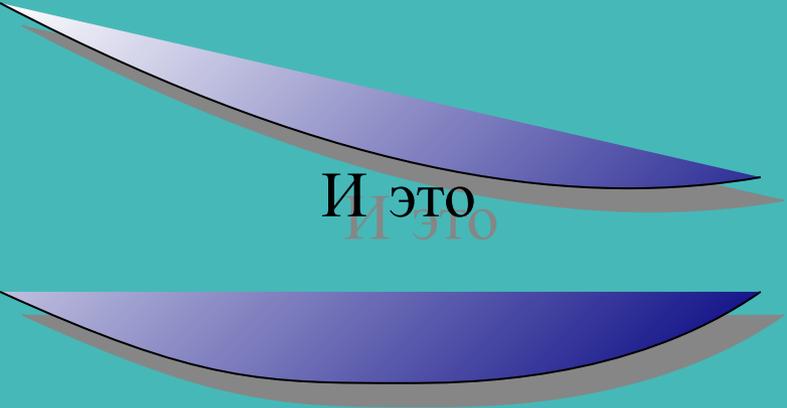
[Вернуться](#)

Какой набор предметов, из нижеперечисленных, может приеяться в номере по художественной гимнастике?

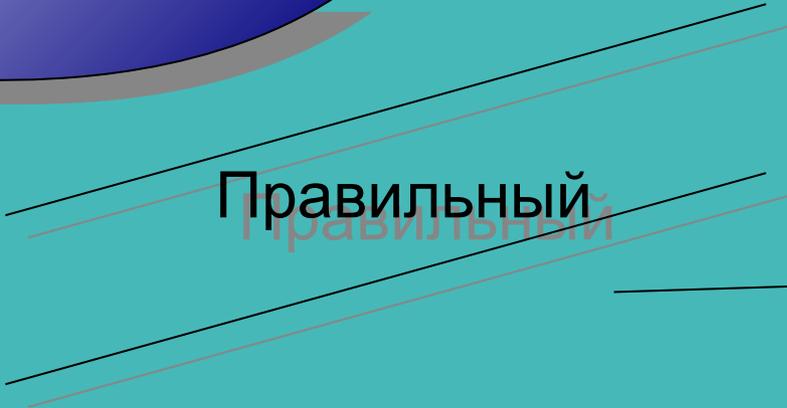
• тапочки, шапочка для бассейна, книга, пульт от телевизора

• скакалка, обруч, мяч, булавы, лента





И это



Правильный



ОТВЕТ



[Перейти к след. вопросу](#)

Неправильно.

Вернись и попробуй ещё раз

[Вернуться](#)

Где зародилась Командная гимнастика?

- в Скандинавии
- в Финляндии



Ты абсолютно прав! Молодец!
Можешь перейти к следующему вопросу!)

[Перейти к след. вопросу](#)

Это, мой дорогой друг, провал :(

***В Финляндии было проведено первое
официальное соревнование по
гимнастике,но никак не её зарождение.***

Вернись и ответь по-другому

Вернуться

Где можно заниматься уличной гимнастикой?

- только в специальном спортивном зале
- во дворе, на улице



Молодец! Ты справился с тестом!

Осталось малость, всего лишь, перейти на последний слайд!!)

[Перейти](#)

**Увы, ответ неверный. Вернись и
попробуй ещё раз**

[Вернуться](#)

Тест пройден!

Поздравляю!
Поздравляю!
