



# Гимнастика

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ВЫПОЛНИЛ  
СТЕПИН ИЛЬЯ, 11Б КЛАСС  
[Powerpoint Templates](#)

# 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.





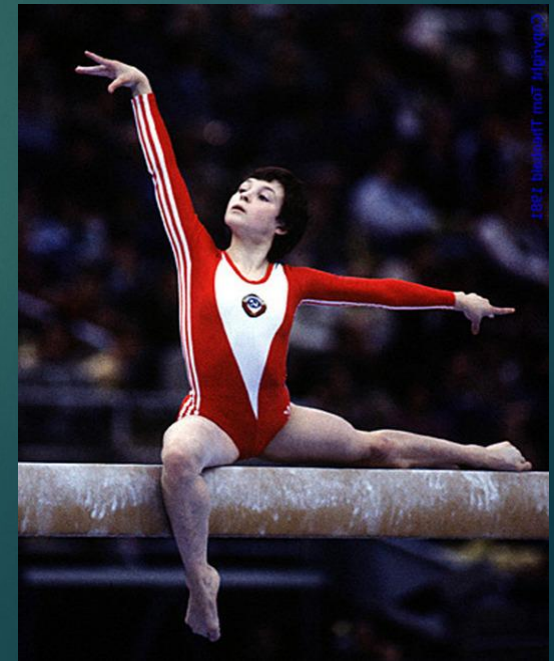
# ВИДЫ ГИМНАСТИКИ:

- ▶ 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

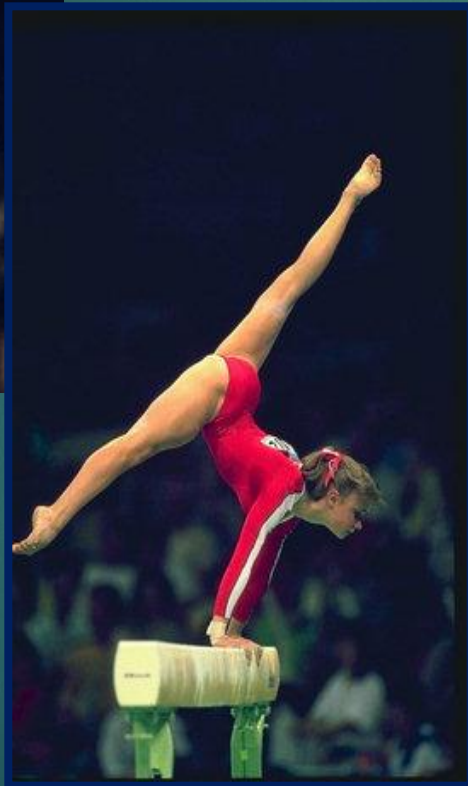
Параллельные брусья— спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин.

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.





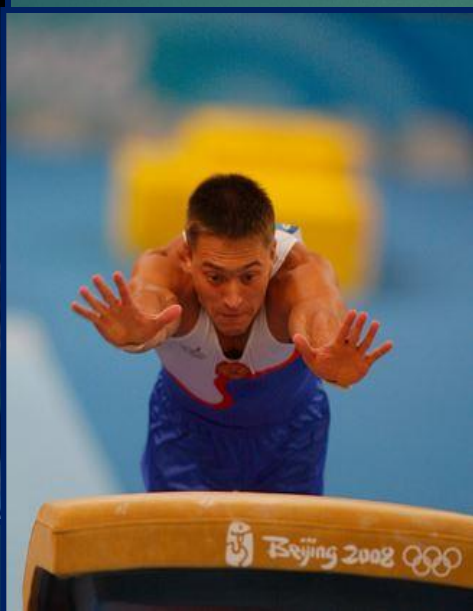
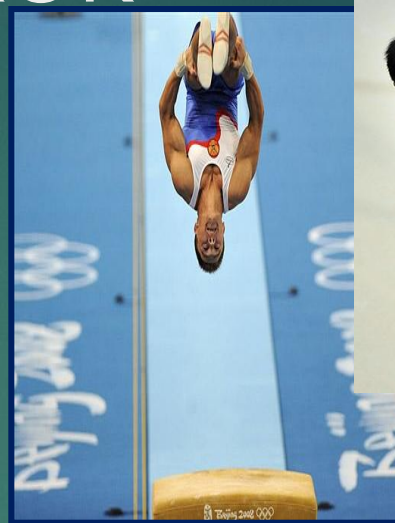
# Бревно



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

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 за акробатическое).





# 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

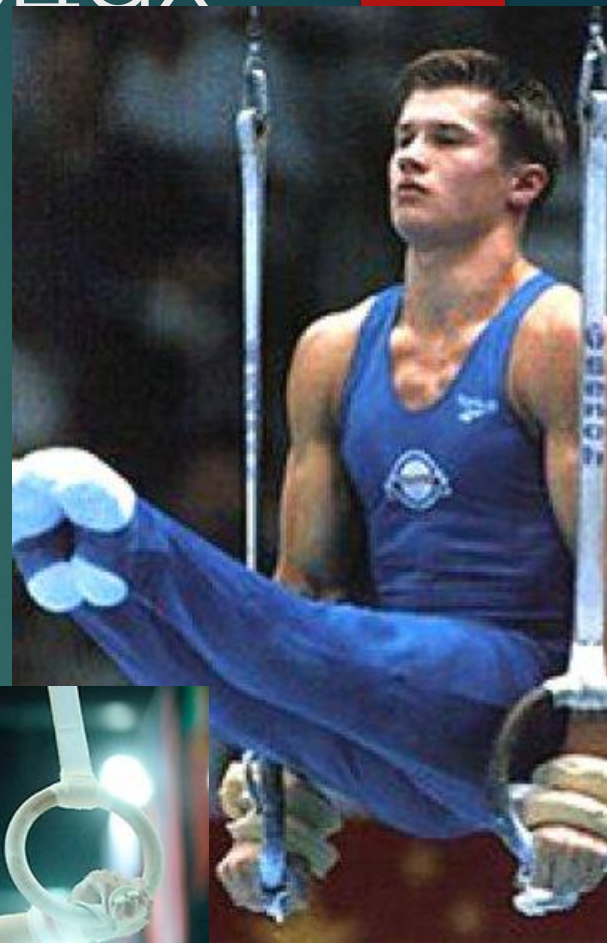
- ▶ **Перекладина (турник)** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на перекладине входят в программу мужских соревнований. Перекладина — штанга из стали, закреплённая на вертикальных стойках и зафиксированная при помощи растяжек.





# 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,





# 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



# Акробатическая

## ГИМНАСТИКА

- ▶ Акробатическая гимнастика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.





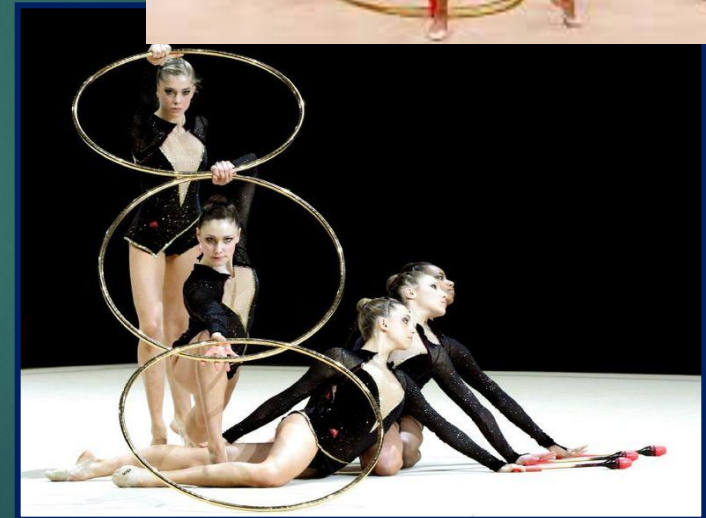
# Цирковая гимнастика

- ▶ 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.



# 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.



# 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, парк



▶ Спасибо за  
внимание!

