


# ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

- Автор: Рыбакова И.И.
- учитель физической культуры



Слово  
«ГИМНАСТИКА» греческого  
происхождения и означает  
«упражняю»,  
«тренирую».

- Гимнастика развивает все пять физических возможностей человека – силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость.
- Гимнастика служит для укрепления здоровья, гармоничного развития человека, его физического совершенствования.
- Гимнастика может воздействовать как на весь организм в целом, так и на отдельные органы и системы.

# Гимнастика

```
graph TD; A[Гимнастика] --> B[Спортивные виды]; A --> C[Оздоровительная]; A --> D[Оздоровительно-развивающая];
```

## Спортивные виды

- ✓ Спортивная
- ✓ Художественная
- ✓ Акробатическая
- ✓ Аэробная
- ✓ Командная
- ✓ Эстетическая

## Оздоровительная

- ✓ Гигиеническая
- ✓ Ритмическая
- ✓ Лечебная

## Оздоровительно-развивающая

- ✓ Основная
- ✓ Профессионально-прикладная
- ✓ Атлетическая



# Спортивная гимнастика

- Это 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 брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях;

- для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

# Художественная гимнастика



- Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

- Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут.

- Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина.

- Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

- До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

# Акробатическая гимнастика

- Эта гимнастическая дисциплина подразумевает выполнение комплексов специальных физических упражнений, связанных с сохранением равновесия и вращения тела с опорой и без опоры.
- На соревнованиях могут участвовать как женщины, так и мужчины – в парах, в смешанных парах и группах (у женщин по 3 человека, у мужчин – по 4).



# Командная гимнастика

- Соревнование команд, состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды.

- В нем гимнасты выступают по трем дисциплинам: Вольные упражнения, которые включают элементы танца и хореографии, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки.



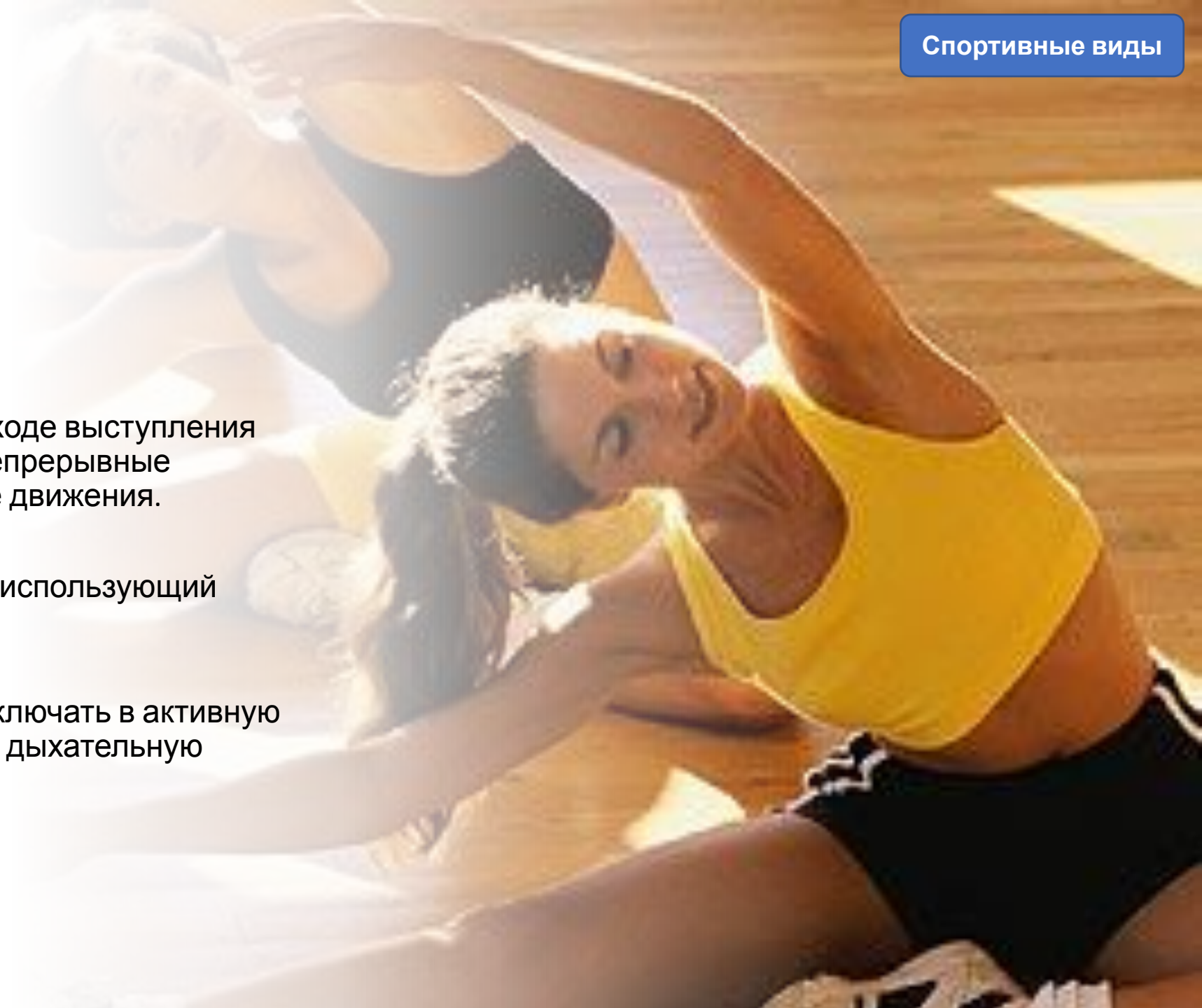
интернет-портал  
**Влуки.ру**

интернет-портал  
**Влуки.ру**

интернет-портал  
**Влуки.ру**

## Аэробная гимнастика

- Это неолимпийский вид спорта, в ходе выступления требуется выполнять под музыку непрерывные комплексные и высокоинтенсивные движения.
- В переводе “аэробный” означает “использующий кислород”.
- Аэробная гимнастика позволяет включать в активную работу наши легкие, кровеносную и дыхательную систему.





# ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

• вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.



# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

это простейшие упражнения, направленные на обеспечение хорошего состояния организма человека. Утренняя зарядка поможет вам набраться силы и энергии на весь день. Уделяйте каждое утро немного времени для физических упражнений и это обеспечит вас силой и энергией на весь день.



## ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

комплекс разнообразных упражнений, которые помогают восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции.



## РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.



# Основная гимнастика

Применяется для общего физического развития и укрепления здоровья человека. Может включать такие упражнения, как ходьба, бег, метание, лазание, упражнения для координации, преодоление препятствий, ползание, поднятие и переноска груза и многое другое. Основная гимнастика может использовать подручные спортивные снаряды, например, гимнастический конь, кольца, брусья, перекладина, бревно и другое.



## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА

Способствует развитию специальных двигательных качеств и навыков, от которых зависит успешная профессиональная деятельность человека. Например, специалистам “водных” профессий (плавсостав, гидрологи) необходимо умение плавать, грести, спасать тонущего. Занятия плаванием, подводным плаванием, парусным спортом будут подготовкой к профессии.



# атлетическая гимнастика

система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Она помогает иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. В настоящее время наибольшую популярность имеют боди-билдинг, культуризм, пауэрлифтинг и армреслинг.



**Армреслинг** - силовое единоборство на руках («кто кого перетянет»), — проводится в положении сидя на стуле, хватом свободной рукой за специальную рукоятку.



**Пауэрлифтинг** — вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений — «силовом троеборье»: жиме штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед.



**Боди-билдинг** — система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой.

# РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ УЛУЧШАЕТ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ПОМОГУТ УЛУЧШИТЬ, РАЗВИТЬ, УСТРАНИТЬ ДЕФЕКТЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ.

