

ГИМНАСТИКА



Презентацию
подготовила:
Ёлкина Елизавета

ГИМНАСТИКА – ЭТО...

- исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей.



Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях - гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы.



В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, аэробика.



Основная гимнастика — это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

Спортивная гимнастика включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).



Художественная гимнастика - это женский олимпийский вид спорта. В нее входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой)

Спортивная акробатика включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения.



МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ ВАМ РАССКАЗАТЬ О СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.



Виды упражнений спортивной гимнастики:

- ❑ Вольные упражнения;
- ❑ Опорные прыжки;
- ❑ Упражнения на коне;
- ❑ Упражнения на кольцах;
- ❑ Упражнения на параллельных брусьях;
- ❑ Упражнения на перекладине;
- ❑ Упражнения на разновысоких брусьях;
- ❑ Упражнения на бревне;



ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- *Вольные упражнения* гимнасты выполняют на специальном амортизирующем настиле. Содержат сочетания различных передвижений, танцевальных элементов, кругов руками и ногами, перемахов, статистических положений, сальто и переворотов, объединенных в законченную комбинацию.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

- *Опорные прыжки* выполняются с разбега через специальное устройство, высота которого для женщин-120 см, для мужчин-135 см. Прыжки могут быть прямые (толчок и приземление осуществляются в одном направлении), переворотные, содержать повороты и сальто до и после толчка руками, а также рондантные(наскок на мостик с помощью рондата) .

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

- *Упражнения на коне* содержат различные перемахи и круги одной или двумя ногами, перемещения в упоре поперек или продольного с опорой о коня, на одну руку и коня, на одну или обе ручки, исполняемые только махом и слитно.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

- *Упражнения на кольцах* содержат различные подъемы, обороты, выкруты, выполняемые махом и силой, статически положения-стойки на руках, горизонтальные висы и упоры, кресты.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

- *Упражнения на параллельных брусьях* содержат различные подъемы, повороты, переходы, перемахи, круги одной и двумя ногами, сальто над и под жердями, большие обороты, а также в ограниченном объеме статичные положения- стойки на руках, горизонтальные упоры.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

- Упражнения на перекладине содержат различные подъемы, обороты, большие обороты, повороты, перемахи, подлеты и перелеты, выполняемые только махом.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ

Упражнения на разновысоких брусьях содержат различные подъемы, обороты, большие обороты, подлеты, перелеты через верхнюю жердь и с одной жерди на другую, выполняемые только махом.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

- *Упражнения на бревне* содержат различные передвижения, прыжки, повороты, сальто, перевороты, танцевальные элементы, а также в ограниченном объеме статические положения и позы.

ПОЛЬЗА СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.