



ГИМНАСТИКА

**Проект выполнила
ученица Демиденко Дарья
8-б класса**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЛОВА «ГИМНАСТИКА» ПО БСЭ:

ГИМНАСТИКА

▣ Определение слова «Гимнастика» по БСЭ:

Гимнастика - , система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объём применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Гимнастические упражнения делят на строевые, общеразвивающие, прикладные, вольные, на снарядах, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические (см. Акробатика). Строевые упражнения (различные построения, перестроения, передвижения, размыкания и смыкания) используют для обучения ходьбе, бегу, воспитания правильной осанки, организации занимающихся и их коллективных действий. Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию, подготовке занимающегося к более сложным двигательным действиям. Прикладные упражнения (ходьба и бег, метания, лазание, упражнения в равновесии, преодолевании препятствий, переползании, поднимании и переноске груза и др.) формируют необходимые навыки.



КОМАНДНАЯ ГИМНАСТИКА

- Командная гимнастика (англ. teamgym) относительно новый вид спорта, берущий начало из Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Соревнование EuroTeam - одно из новых в Календаре UEG. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года и этот вид спорта завоевывает все больше популярности в Европе.
- Командная гимнастика - впечатляющий вид спортивных соревнований. TeamGym (Тим Джим) - соревнование команд - клубов и 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. В каждой из трех дисциплин число гимнастов - от 6 до 12.
-



□ На каждого гимнаста в раунде приходится около 7 секунд от общего времени выступления, и это оценивается индивидуально, а команда получает одно очко. 3 раунда акробатики длятся приблизительно 3 минуты, но гимнастов учат вкладывать в эти несколько минут максимальные усилия.

□ Все 3 требуют эффективной работы команды, превосходной техники и захватывающих акробатических элементов. Командная гимнастика создает превосходный дух и атмосферу. Соревнования являются привлекательными и захватывающими для зрителей, СМИ, а так же для спонсоров.



ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Дополнительная гимнастическая программа, которая выполняется на гимнастическом ковре под музыку. Они показывают хорошую и гладкую работу команды и выразительное представление. Вольные упражнения - единство, которое состоит главным образом из гимнастических элементов. Выбор элементов должен удовлетворять уровню и зрелости команды так же как и музыка.
-
- Подходящая и хорошая техническая работа, должным образом связанные движения, уверенность в выполнении и синхронизации так же как выразительном представлении преследуется.
-
- Этот вид соревнований очень популярен, поскольку итоговое место часто определяются точностью этой дисциплины. Все члены команды участвуют в Вольных упражнениях.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

- Команды выполняют акробатические связки на длинной акробатической дорожке с хорошим "вытеканием" то есть последовательно и друг близко к другу.
-
- Прыжки выполняются под музыку. Каждая команда выполняет три различных связки. Каждая связка должна состоять по крайней мере из трех различных акробатических элементов, без промежуточных шагов.
-
- Только шесть членов от команды могут быть выбраны для каждого из 'раундов'. Этот вид программы может быть очень захватывающим, когда гимнасты выполняют элементы близко друг к другу. Часто волнение увеличено выбором музыки.



ПРЫЖКИ НА МИНИ-ТРАМПЕ (ТРАМПЕТТЕ)

Команды выполняют сальтовые прыжки на мини-трампе с хорошим вытеканием. По крайней мере один управляемый в программе Trampette сделан, используя изгибающийся аппарат.

Прыжки выполняются под музыку. Каждая команда выполняет три различных связки. Только шесть членов от команды могут быть выбраны для каждого из 'раундов'.

Этот вид также может быть очень захватывающим, особенно благодаря выбору музыки.



▣ Спасибо всем за внимание

Надеюсь моя презентация вам понравилась

И вы извлекли из нее что-то новое для себя

