


# Гимнастика

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*



- 
1. Что такое гимнастика?
  2. Виды гимнастики.
  3. Основные средства гимнастики.
  4. Гимнастические термины.

**Гимнастика** была известна еще в глубокой древности.

Термин «**ГИМНАСТИКА**» в переводе с греческого обозначает «упражняю», «тренирую»; появился примерно в V веке до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей.



## Какая бывает гимнастика?

1. Утренняя гимнастика;
2. Художественная гимнастика;
3. Ритмическая гимнастика;
4. Спортивная гимнастика;
5. Нетрадиционная гимнастика (с элементами йоги)
6. Производственная гимнастика.



# Основные средства гимнастики



Строевые упражнения –  
совместные действия в строю, содействующие воспитанию  
организованности и дисциплины, навыков коллективных  
действий, правильной осанки, воспитанию чувства ритма и  
темпа.



Общеразвивающие упражнения –  
упражнения, выполняемые для разносторонней  
физической подготовки, воспитания правильной  
осанки.

*стойки,  
седы,  
приседы,  
выпады,  
положения лёжа,  
упоры,  
наклоны,  
повороты*



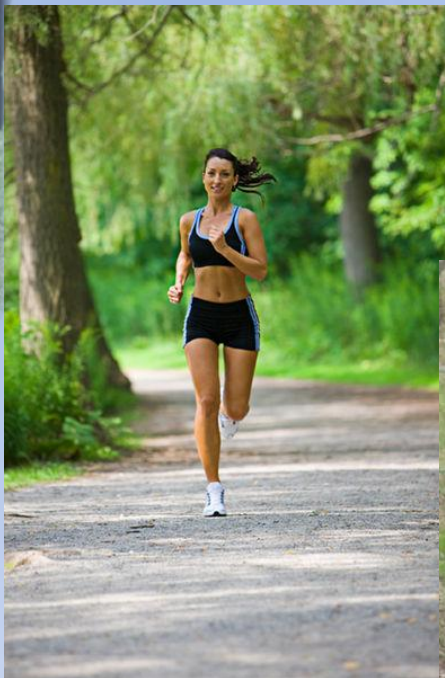
Вольные упражнения –  
сочетание различных движений частями тела, а также  
акробатических и хореографических упражнений.  
Их основная цель – совершенствование координационных  
способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений.





Прикладные упражнения –  
ходьба, бег, метание, лазание, перелазание, переползания,  
равновесия, преодоление препятствий.

С их помощью занимающиеся овладевают основными  
жизненно необходимыми навыками и умениями для  
применения их в различных обстановках.



Прыжки –  
(опорные и неопорные) применяются для развития  
прыгучести,  
а также силы ног, рук, быстроты и точности движений,  
ловкости и решительности.



# Упражнения на снарядах – (коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне)

Основное назначение их – это в совершенстве владеть телом и движениями.



Акробатические упражнения – это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и другие). Применяются для развития силы, ловкости, быстроты реакции, ориентировке в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.



Упражнения художественной гимнастики – представляют собой поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера с предметами и без предметов.

Они выполняются с музыкальным сопровождением и служат для воспитания пластичности, непринуждённости и выразительности.





# **ГИМНАСТИКА**

## **с элементами акробатики**

### **акробатика**

кувырки, перекаты, упоры, седы, стойка на лопатках, «мост».

### **снарядная**

опорные прыжки, висы, упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне и т. д.

### **прикладная**

лазание и перелазание, переползание, передвижение по гимнастической стенке, передвижение по гимнастической скамейке

# Гимнастические термины



Кувырок –  
вращательное движение тела  
с последовательным касанием опоры  
и переворачиванием через голову.

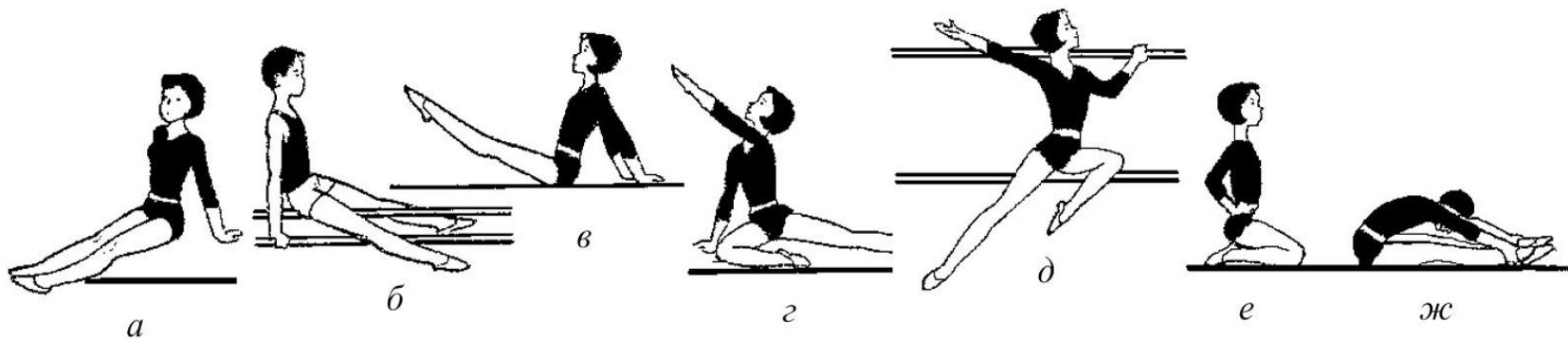




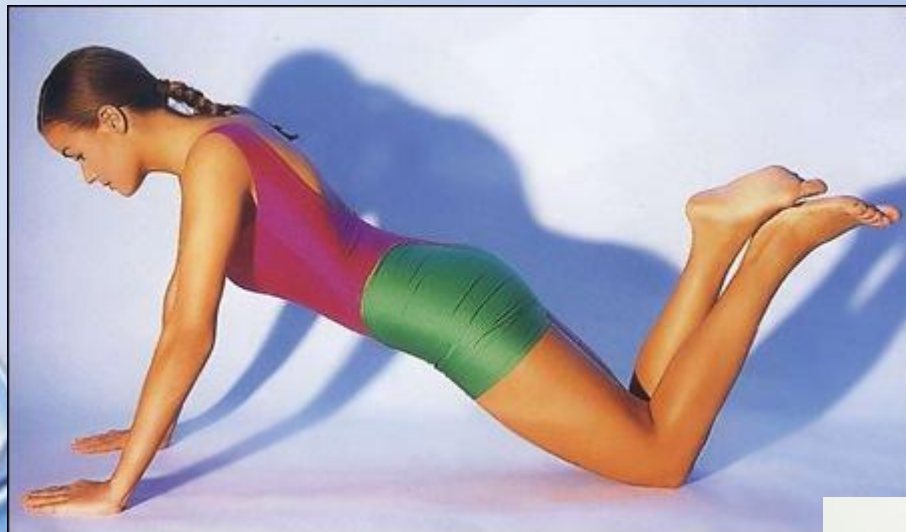
Группировка –  
положение тела при котором согнутые в  
коленях ноги подтянуты руками к груди и  
кисти захватывают колени.



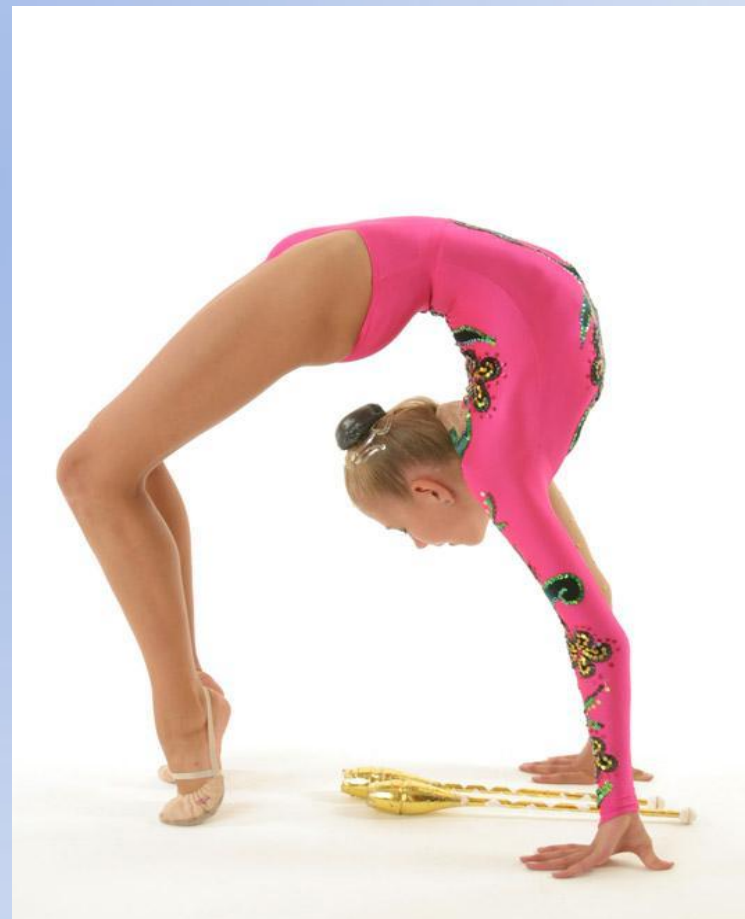
# Седы – положение сидя на полу или гимнастическом снаряде.



Упор –  
положения, в которых плечи находятся выше  
точек опоры



Мост –  
дугообразное, максимально прогнутое  
положение тела спиной к опоре



Стойка –  
вертикальное положение гимнаста ногами  
вверх с опорой руками на пол.

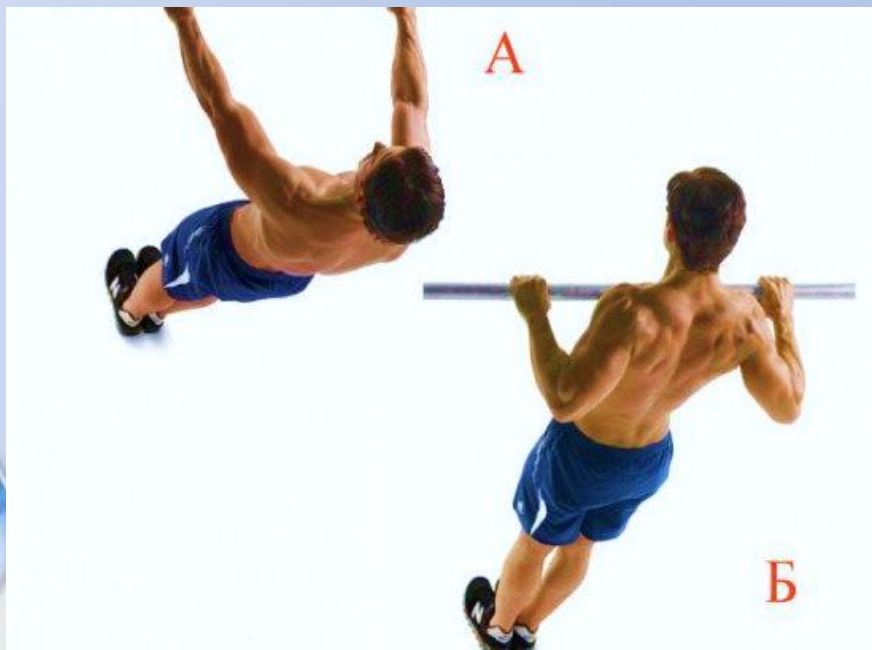


Вис –

положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата



Подтягивание —  
это полное сгибание рук в локтевых суставах  
из виса на прямых руках

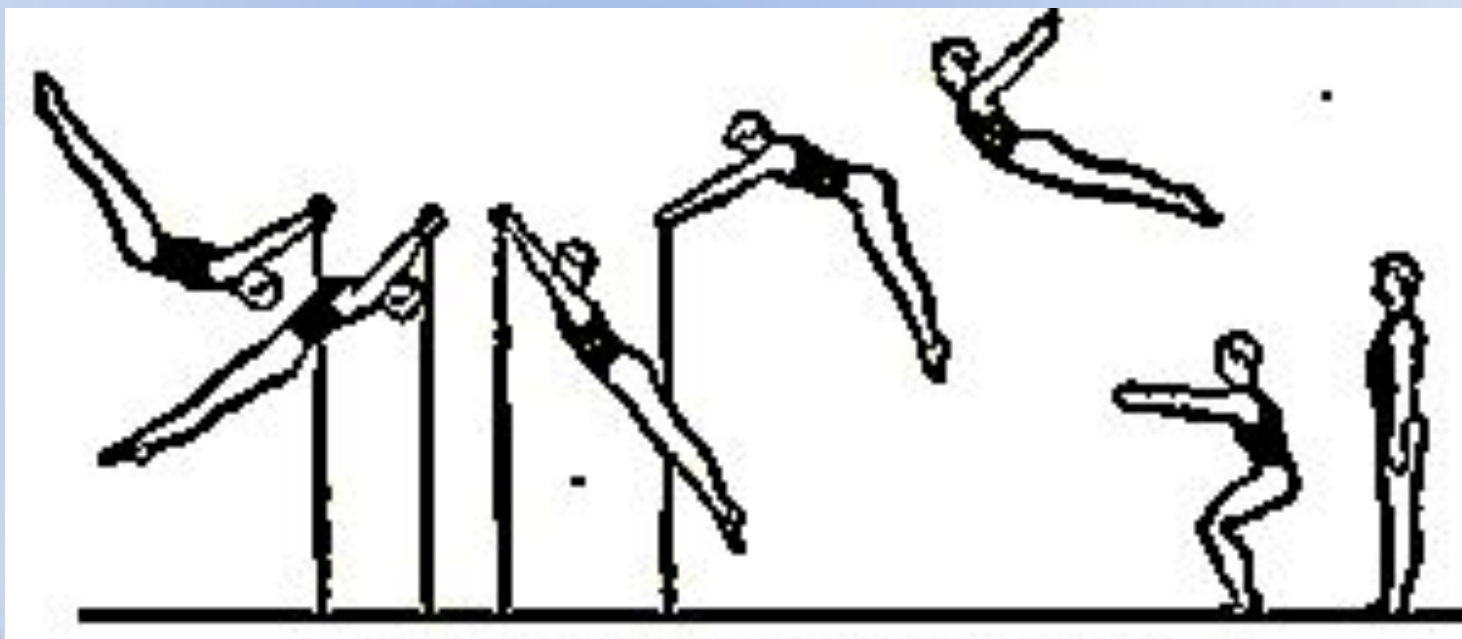


Страховка –  
готовность преподавателя или учащегося  
оказать помощь занимающемуся, неудачно  
исполняющему упражнение, с целью  
предотвращения травматизма





Соскок –  
спрыгивание со снаряда из виса или упора в  
гимнастике.



Равновесие –  
это сохранение устойчивости при  
выполнении упражнений.



# Вопросы :

1. Что такое гимнастика?
2. Какие вы знаете виды гимнастики?
3. Перечислите основные средства гимнастики?
4. Что такое Группировка?
5. Что такое Акробатические упражнения?

