

Презентация по физкультуре на тему гимнастика

Выполнила студентка
группы мр-2
Щапина Арина
Проверил преподаватель
Ибрагимов К.Н.

Содержание:

1) Введение

2) основная часть

- история гимнастики

- виды

Введение

- Гимнастика — спорт, а также часть физической культуры, делится на художественную, спортивную, командную, аэробную, эстетическую и акробатическую гимнастику. Для оздоровления выполняют упражнения утренней гимнастики, проводят физкультминутки в школах на переменах, элементы этого вида спорта включены в физкультурную программу, также иногда гимнастические упражнения проводят для лечения разных болезней в ходе занятий лечебной физкультурой. Вырабатывает выносливость, координацию, тренирует равновесие, силу, гибкость, дает навыки исполнения сложных упражнений.

История гимнастики

Происхождение слова «Гимнастика»

Гимнастика - система методически проводимых приемов движения тела и частей его (физических упражнений) с целью укрепления организма и достижения определенных результатов.



Происхождение слова «Гимнастика»

Слово «гимнастика» произошло от греческого «гимнасио», что означает: тренирую, упражняю. В любом виде спорта есть элементы гимнастики. Само название и чёткую структуру гимнастика получила в Древней Греции.



Спортивная гимнастика

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



В современной программе гимнастического многоборья: для женщины— на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчины— в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.



История Спортивной гимнастики

Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца XVIII— начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во 2-й половине XIX века в ряде стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений. Первые состязания в России состоялись в 1885 году в Москве.



1954 г.

Оздоровительные виды.

Оздоровительные виды гимнастики развивают опорно-двигательный аппарат, реакцию, подвижность, гибкость, силу, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы:

Ритмическая гимнастика состоит из прыжковых, беговых движений, наклонов, приседаний, которые исполняются под быструю, танцевальную музыку.

Йога — разные позы (асаны), упражнения по дыханию и психорегуляции. Именно особенности психорегуляции приводят к выводам, что йога — не что иное, как своеобразная восточная секта, пагубно влияющая на психику, так как в основе лежат религиозные индийские практики. Асаны приводят к чрезмерным нагрузкам и ненужным растяжениям, оздоровительный эффект возможен в основном посредством самовнушения. Вред йоги еще не до конца изучен. Поскольку гимнастика связана с подвижностью, а йога в основном статическая, гимнастическими здесь можно назвать только методы растяжек.

Разновысокие брусья



Разновысокие брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин.

У мужчин используются параллельные брусья.



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.



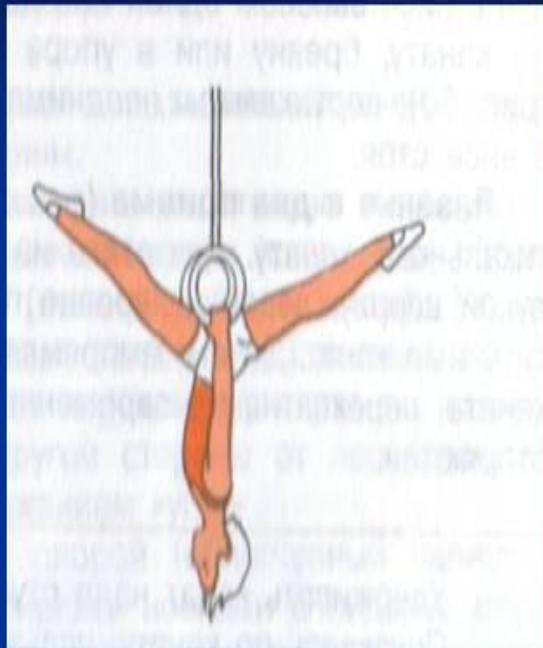
Упражнения на кольцах



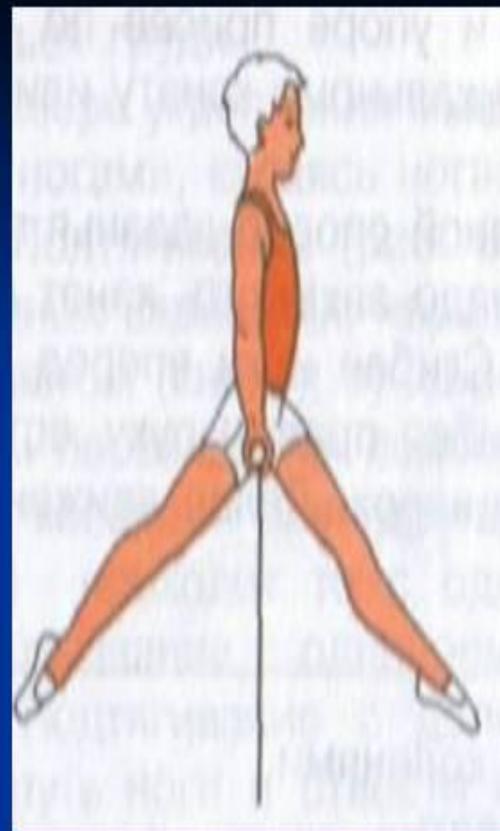
КольцаА— один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на кольцах входят в программу мужских соревнований. КольцаА— подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.



Висы и упоры



Вис - это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.



Упор - это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

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.



Оздоровительные задачи:

- Формирование у детей правильной осанки;
- Соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма;
- Обучение правильному дыханию при их выполнении гимнастических упражнений;
- Обучение учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья.

Техника выполнения гимнастических упражнений

Строевые упражнения — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.



The background features a dark, almost black, space filled with intricate, ethereal patterns. These patterns consist of thin, flowing lines and larger, wispy shapes in shades of green, blue, yellow, and purple, resembling smoke, light trails, or digital data streams. The overall effect is one of dynamic energy and depth.

**Спасибо за
просмотр!**