

ГИМНАСТИКА

ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТКА: КНЯЖЕВА ИНЕССА, ГРУППА:
ОС-20-1С



Гимнастика- [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], 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.



Гимнастика делится на спортивную и оздоровительную.

Спортивная бывает: спортивной, художественной, акробатической, командной, цирковой, эстетическая.

Оздоровительная гимнастика: гигиеническая, ритмическая.



Спортивная гимнастика



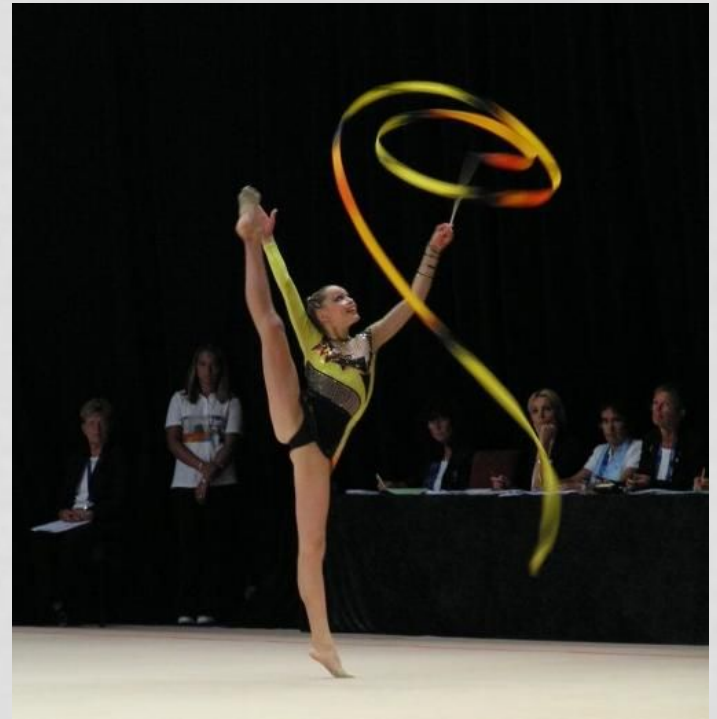
Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе Олимпийских игр с 1896 года. Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Художественная гимнастика

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

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса.

При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи), или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.



Эстетическая гимнастика



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. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.

Командная гимнастика



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.

Цирковая гимнастика



Цирковая гимнастика - разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты — на партерных и воздушных.

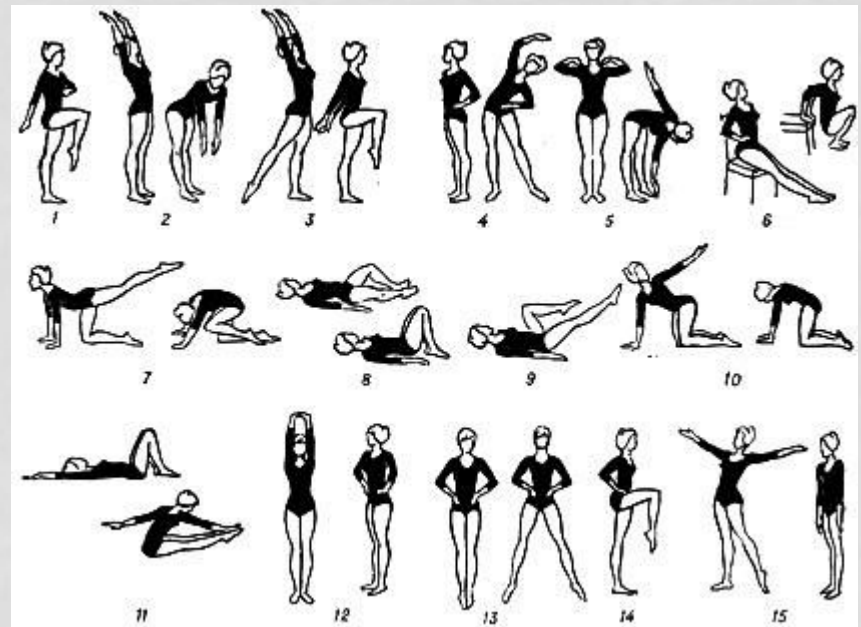
Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов (в зависимости от используемой аппаратуры и приёмов работы): партерная— упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная[5]— корд, рамке, воздушном турнике, ремнях, сфере.

Акробатическая гимнастика



Акробатическая гимнастика - включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

Гигиеническая гимнастика



Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.

Ритмическая гимнастика



Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

Занятия по гимнастике направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, настойчивости и упорства, совершенствование осанки, строевой выпарки и подтянутости.

