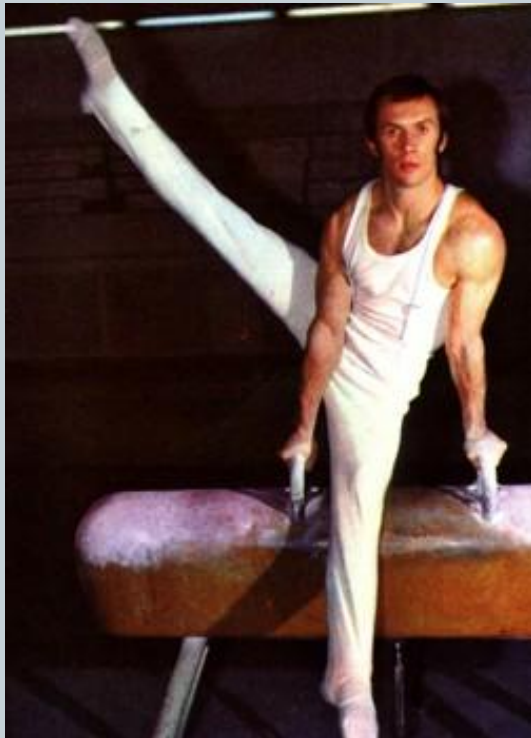


Гимнастика

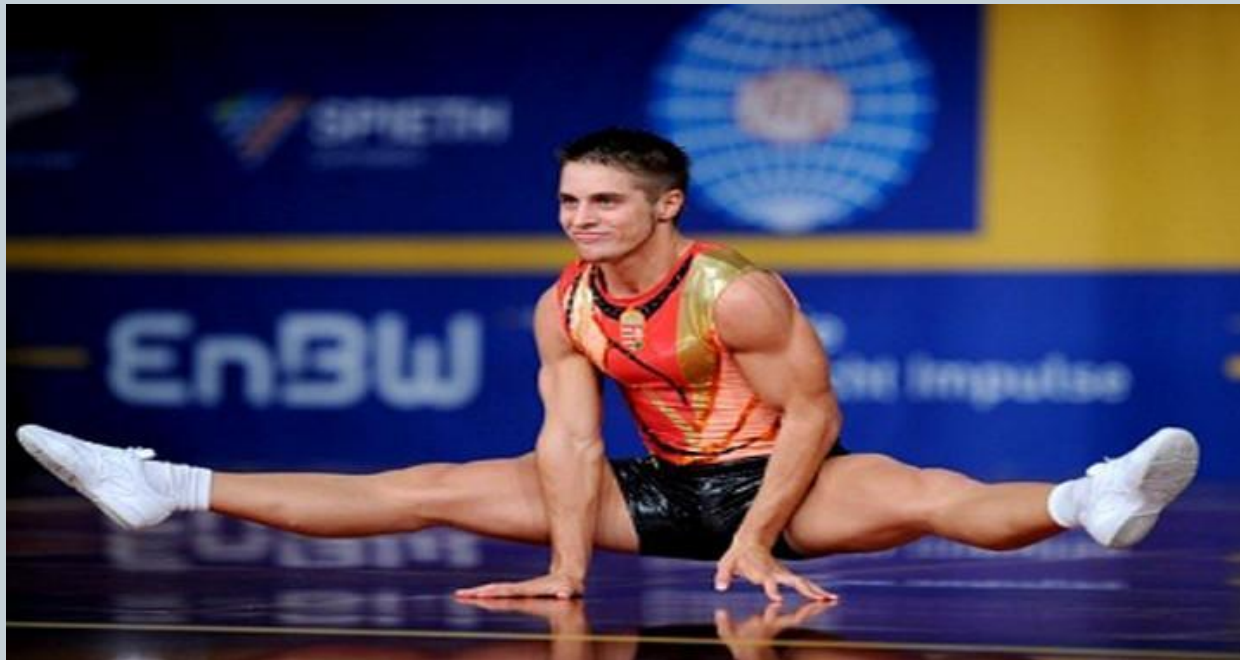


ПОДГОТОВИЛА
УЧЕНИЦА 5 А КЛАССА
КУРАК ЛИЛИЯ

ВВЕДЕНИЕ



Одной из распространенных форм физических движений является гимнастика. Она должна стать необходимой формой ежедневной физической активности каждого человека, в частности, лиц с ограниченными физическими нагрузкам на работе и в быту.



ВВЕДЕНИЕ



Благодаря широким возможностям индивидуального выбора, дозировкой упражнений, их разнообразия и степени сложности, гимнастика считается универсальной формой реализации физической активности человека.



История развития гимнастики



Гимнастика представляет собой систему телесных упражнений, направленных на обретение физической гармонии человеком. Создана эта система была в Древней Греции задолго до новой эры. Кроме общефизических упражнений, верховой езды, плавания, танцев гимнастика включала в себя и публичные состязания в беге, прыжках, метания копья и диска, борьбе, кулачном бое, езде на колесницах. Все эти состязания входили в состав соревнований, включенный в Олимпийские Игры.



История спортивной гимнастики

Сложно определить, когда гимнастика стала видом спорта. В 1817 г. 60 учеников Амороса провели публичные состязания в Париже. В Афинах, начиная с 1859 г., не раз пытались возродить античные Олимпийские игры, в том числе и состязания по гимнастике.



История спортивной гимнастики

Как признанный вид спорта гимнастика утвердилась в 1896 г. на I Олимпийских играх в Афинах.

В 1881 г. была создана Европейская гимнастическая ассоциация. В 1897 она преобразовалась в Международную федерацию гимнастики. В России гимнастика как средство физического воспитания утвердилась в конце XVIII в. при Екатерине II.



Оздоровительная роль гимнастики



В гимнастических упражнениях используют статические (приседания, сгибание, повороты туловища, движения ногами, руками) и динамические (ходьба, бег, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, плавание) упражнения. Действие каждой из них на организм разное, но в рациональном сочетании они способны благоприятно влиять на состояние всего организма и его многочисленные функции.



Полезьа гимнастики



Гимнастика способствует всестороннему физическому развитию человеческого организма, совершенствует координацию движений, тренирует выносливость, улучшает работу нервной системы, значительно ускоряет поток крови, активизирует обменные процессы, способствует очищению организма от токсинов, шлаков.



Полезьа гимнастики



Систематические занятия физическими упражнениями прекрасно формируют осанку человека, особенно в современный век всеобщей увлеченности компьютерной техникой, малоподвижности.

Привычка регулярных занятий гимнастикой прекрасно организует, дисциплинирует любого человека, приучает ценить время, дает необыкновенную радость управления телом.



Виды гимнастики



Гимнастика делится на спортивную и оздоровительную.

Спортивная, в свою очередь, бывает:

спортивной, художественной, акробатической, командной, цирковой.



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 зачете (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.



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).



Акробатическая гимнастика



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



Командная гимнастика



Командная гимнастика- соревнование команд — клубов и состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: Вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12.



Цирковая гимнастика



Цирковая гимнастика - это жанр, сущность которого состоит в демонстрации в художественно-образной форме достижений физического развития человеческого тела. При этом используются гимнастические снаряды, применяемые в цирке.



Оздоровительные виды гимнастики



Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт минутки в учебных заведениях и на производстве.

Существует несколько видов оздоровительной гимнастики: гимнастика и ритмическая



Гигиеническая гимнастика



Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления активности.



Ритмическая гимнастика



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



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



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 выправки и подтянутости.

