

# *Гимнастика*

## *( 5-11 класс )*

Презентацию  
выполнил ученик 10  
класса Шевелев  
Виталий. 2014г

# Понятие «Гимнастика»

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н.э. Однако гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером.

# Задачи гимнастики

1. Оздоровительные задачи: укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
2. Образовательные задачи: способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.
3. Воспитательные задачи: формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».

# Разновидности атлетической гимнастики

## 1. Бодибилдинг

Представляет собой систему физических упражнений, основанную на применении различных отягощений. Целью бодибилдинга является развитие мускулатуры тела.

## 2. Культуризм

Многие отождествляют его с бодибилдингом, так как в нем спортсмены основываются на схожие принципы и правила. Однако, стоит отметить то, что культуризм является прародителем бодибилдинга. И это два различных вида. Культуризм направлен на увеличение и укрепление отдельных групп мышц, а не всего тела в целом.

## 3. Пауэрлифтинг

Это система физических упражнений с отягощением, позволяющая увеличить максимальных силовых возможностей в определенных позициях: жим штанги лежа, «тяга» штанги и приседания со штангой.

## 4. Армрестлинг

Это единоборство на руках, или говоря простым языком – кто кого перетянет. Осуществляется в положении сидя, когда спортсмены одной рукой стараются побороть соперника, а хватом свободной руки держатся за специальную рукоять стола. Состязание проводится поочередно для каждой руки, поэтому здесь важно симметричное развитие обеих сторон.

Есть много упражнений, при занятиях атлетической гимнастикой: подтягивания, отжимания, упражнения на тренажерах и т. д.



Характер

толкает тело на подвиги.

# Подтягивания

Различают несколько видов подтягиваний:

1. Подтягивания узким хватом

2. Подтягивания широким хватом

3. Подтягивания за голову



Подтягивание узким хватом развивает плечевые мышцы, а также задействует зубчатые и низ широчайших мышц

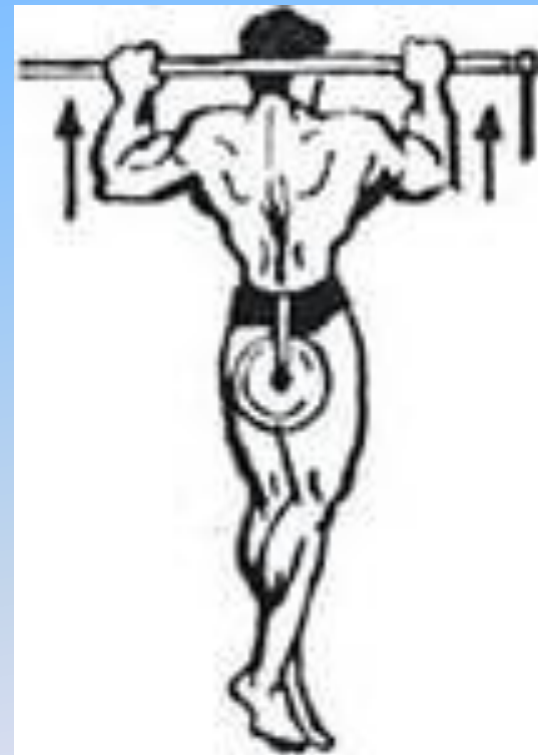


Подтягивание широким хватом эффективно развивает трапециевидные мышцы и мышцы спины





Подтягивание за голову тренирует не только трапецию, но и верх и середину широчайших, а также парные круглые мышцы спины.



# Отжимания

Различают множество видов отжиманий:

1. Широкие отжимания
2. Узкие отжимания



Отжимания широким хватом или с широкой постановкой рук — помогают эффективно проработать всю область грудных мышц. Помимо грудных мышц, во время выполнения упражнения также задействуются трицепсы, дельтовидные мышцы (плечи), пресс и спина.



# Отжимания от пола узким хватом заставляют работать грудные мышцы и трицепсы



# Отжимания на брусьях



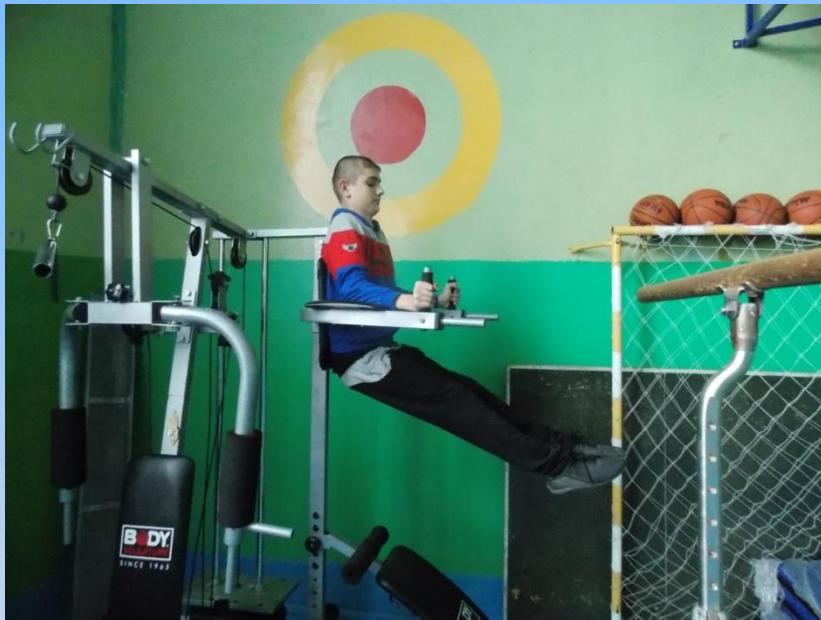
# Отжимания на брусьях развивают грудные мышцы и трицепсы



# Занятия на тренажерах



Множество различных упражнений на тренажерах развивают разные группы мышц: грудные, мышцы спины, бицепсы, трицепсы, пресс и т.д.





# Развивает бицепсы.



Подъем туловища развивает  
МЫШЦЫ ЖИВОТА.



# Результаты занятий гимнастикой



Думаю, что моя презентация  
пойдет вам на пользу и вы  
начнете заниматься спортом, ведь  
спорт- это жизнь

