

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №18»

Виды гимнастики



Ученицы 10 класса
Юрловой Марии
Учитель: Долгова Л.В.

2011-2012 уч. год

ПОНЯТИЕ



Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей.

Утренняя гимнастика



Используется в период перехода от пассивного состояния к активной деятельности. Ежедневные самостоятельные занятия доступными и разнообразными упражнениями, выполняемыми по утрам, длятся, как правило 10—15 мин,

Важным требованием является использование водных процедур. Они могут быть разными: душ, купание в реке или обливание водой.



Водная гимнастика



Водная гимнастика - это вид водного фитнеса, который ставит своей целью тонификацию мышц при помощи повторяющихся движений и работы с различным спортивным материалом, например, мячами, гантелями, досками.



Упражнения в воде существенно улучшают самочувствие и физическое развитие людей, занимающихся ею, а в дополнение еще и позволяют обучиться разным техникам плавания.



ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



Гигиеническая гимнастика — это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека.

Главной отличительной чертой гигиенической гимнастики считается общедоступность.



Вечерняя гимнастика



«Вечерняя гимнастика» — форма гигиенической гимнастики, используемая с целью подготовки к переходу ко сну.



При определении содержания упражнений весьма важно учитывать типологические особенности высшей нервной деятельности индивидуума



Снарядовая гимнастика



Среди разных видов гимнастики огромной популярностью у самых широких кругов населения нашей страны пользуется гимнастика спортивная - с исторически определившимися видами гимнастического многоборья.

Акробатический рок-н-ролл



Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложно-координационных видов спорта, поскольку его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленные в двигательные композиции с музыкальным сопровождением.



Акробатический рок-н-ролл представляет собой определенный синтез танца и парных акробатических упражнений.



Групповая гимнастика "Евротим"



Одним из таких молодых видов массового спорта стала «Групповая европейская гимнастика» или «Евротим». Ее появление явилось результатом поиска вида гимнастики массового характера, отличающегося относительной доступностью, разнообразием видов упражнения и командным характером их выполнения.

*Первый чемпионат по европейской гимнастике
состоялся в мае 1996 г. в Финляндии*



Спортивный фитнес



Система «Фитнес» несет в себе элементы состязательной направленности и поэтому может быть представлена как одна из форм спортивной деятельности.



В последнее время распространилась одна из спортивно-конкурсных форм фитнеса. Данная спортивная форма привлекает прежде всего юниорок девушек 14-18 лет.

Интернет-источники

<http://gimnastika.ru>

<http://ru.wikipedia.org>

Спасибо за внимание