

# Гимнастика. Кувырок вперёд

Учитель физической  
культуры Краснова Н.Г.

# Что такое гимнастика?

*o* **Гимнастика** - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. Это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости.

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII в. до н.э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях - гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы.

**0** Гимнасия - воспитательно-образовательное учреждение в Древней Греции. В гимнасии сочетались элементы общеобразовательного курса с интенсивным курсом физической подготовки.

Первоначально гимнасий представлял собой простую квадратную площадку для физических упражнений, обсаженную двумя рядами деревьев. Передняя часть более позднего гимнасия — обширная площадка для физических упражнений.

# Гимнасия в Древней Греции



# Виды гимнастики

*0* В настоящее время к спортивным видам гимнастики относятся:

- 1.* Спортивная
- 2.* Акробатическая
- 3.* Эстетическая
- 4.* Художественная

*0* Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. Включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).







*0* Акробатическая гимнастика - это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.



0 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.



*0* Художественная гимнастика - вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



# Полезьа гимнастики

- 0 Укрепляет мышцы
- 0 Поддерживает растяжку
- 0 Тело становится более эластичным, увеличивается свобода движений
- 0 Повышает иммунитет и закаляет, дети меньше болеют респираторными заболеваниями
- 0 Сложные упражнения на снарядах улучшают вестибулярный аппарат, а также координацию, точность движений



# Кувырок вперёд

- 0 Кувырок – это последовательное касание поверхности лопатками, тазом, ступнями и ладонями, переворачиваясь через голову. Бывают кувырки вперёд, назад, с группировкой, из упора стоя или присев, после шага, прыжка.

## Техника выполнения

- Из упора присев, подать плечи вперед и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородком груди, оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, перейти в упор присев.

# Кувырок вперед





Спасибо за внимание!