

# ГИМНАСТИК

А



- **Гимнастика** — один из наиболее популярных видов спорта и физической

Слово «гимнастика» происходит от греческого *gymnazo* – «упражняться, тренироваться». Гимнастика не только укрепляет здоровье и способствует гармоничному физическому развитию, но и развивает координацию, силу, гибкость и выносливость. Существует несколько видов гимнастики.

# Виды гимнастики:

- Спортивная
- Акробатическая
- Аэробическая
- Художественная
- Эстетическая
- Командная



# Спортивная гимнастика -

- вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.





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



# Командная гимнастика



**Командная гимнастика** включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: *групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки*. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.

# Акробатическая Гимнастика

- Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки
- Акробатические упражнения делятся на три группы:
  1. Акробатические прыжки - перекаты, кувырки, перевороты, сальто
  2. Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравнивании: парные и групповые - стойки, стояния, седы, поддержки.
  3. Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров.





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.



*В художественной гимнастике существует 6 видов упражнений:*



*без предмета*

*со скакалкой*



*с обручем*



*с лентой*



*с булавами*



*с мячом*

- **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. Эстетическая гимнастика ведет своё происхождение от «бальных танцев».



родных





Konstantin © Santalov

# АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА

- Аэробная гимнастика (аэробика) — это неолимпийский вид спорта, для занятий которым требуется серьёзная физическая подготовка. Данный вид подразумевает выступление как мужчин, так и женщин индивидуально, в смешанной паре, трио (мужчины/женщины/смешанный состав) и в группе, состоящей из пяти человек (мужчины/женщины/смешанный состав). В ходе выступления требуется выполнять под музыку непрерывные комплексные и высокоинтенсивные движения, заимствованные из традиционных аэробных упражнений. Гимнасты выступают на специальном помосте размером 12х12 м. Общая оценка за выступление складывается из оценок за артистичность, исполнение и сложность.



**Аэробная гимнастика** - это комплекс упражнений , выполняемых под музыку, в которых спортсмены исполняют непрерывные сложные и высокоинтенсивные соединения (образцы) аэробных движений.





