

# *Гимнастика*





# **План:**

- *Что такое гимнастика?*
- *История.*
- *Виды.*
- *Упражнения.*
- *Известные спортсмены.*



# Что такое гимнастика?



**Гимнастика** — это разнообразные физические упражнения.





# История.



- Гимнастические упражнения имеют древнюю историю. Впервые слово «гимнастика» появилась у древних греков в 8 в. До н. э. («гимнастика» в переводе с греческого означает «тренирую, упражняю»). Древние греки под гимнастикой понимали всю систему физического воспитания, которая включала в себя различные виды физических упражнений: бег, прыжки, метание, плавание, кулачный бой, борьбу.
- Гимнастические упражнения в России существовали с древних времен. Они служили развлечением во время народных гуляний. Впервые обязательные занятия физических упражнениями ввел Петр 1 в армии в конце 17 в.



# Виды гимнастики:



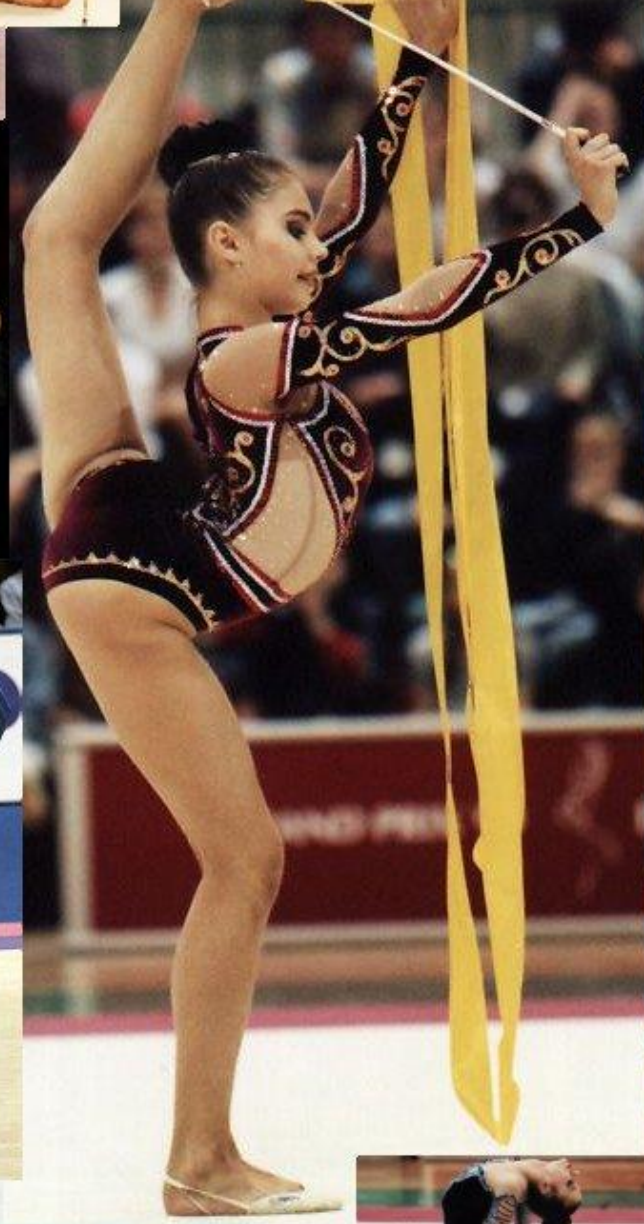


# Виды гимнастики:



## Художественная

- Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч) Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч) Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы) Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
- В последнее время выступления без предмета не







# Виды гимнастики:



## Спортивная

- Вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты
- Вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне
- Вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического





# Виды гимнастики:



## Командная

- Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. Соревнование команд, клубов 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 человек. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательльно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.





# Виды гимнастики:



## Эстетичная.

- Эстетическая гимнастика ведет своё происхождение от «свободных танцев». Эстетическая гимнастика ведет своё происхождение от «свободных танцев», основоположений которых является Айседора Дункан. Она выходила танцевать босиком, на полу пальцах, и в своих движениях использовала древнегреческую пластику.
- Эстетической гимнастикой занимаются с 4-х лет. В команду входят 6 и более гимнасток. Упражнение выполняется под музыку и его продолжительность составляет от 2,15 до 2,45 минут. Командная работа и единство особенно значимы. Хореография Эстетической гимнастикой занимаются с 4-х лет. В команду входят 6 и более гимнасток. Упражнение выполняется под музыку и его продолжительность составляет от 2,15 до 2,45 минут. Командная работа и единство особенно значимы. Хореография создает историю, используя



Copyright 2010 Dan Pickard

wiweb

Copyright © 2005, Mikael Rantalainen



# Виды гимнастики:



## Аэробная

- Аэробные упражнения это такие, которые улучшают дыхательную систему организма. В переводе «аэробный» означает «использующий кислород». Есть целый ряд упражнений для тела, которые выполняются в различных позах и длительности. Эти упражнения также включают в себя ряд внутренних и внешних мероприятий, включая надлежащий рацион питания. Аэробная гимнастика позволяет включать в активную работу наши легкие, кровеносную и дыхательную систему. Компоненты такой гимнастики помогают использовать кислород в кровообращения для расщепления гликогена в организме до глюкозы, производя энергию. К аэробным нагрузкам относятся плавание, езда на велосипеде, бег на длинные дистанции и т.д.

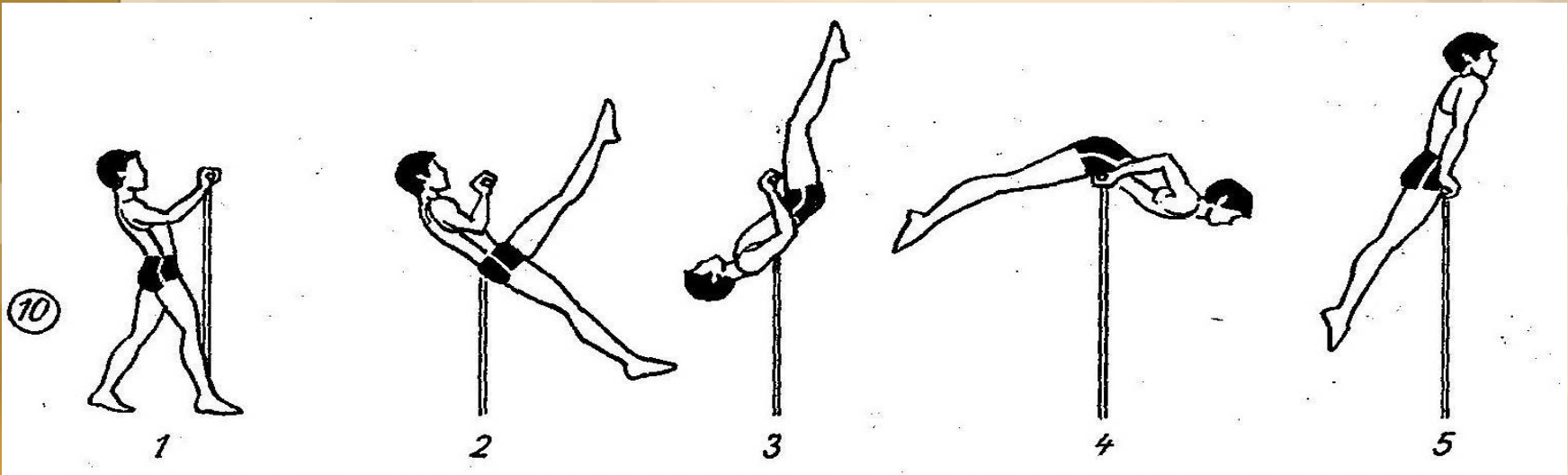




# Упражнения

## Мах

## Вис



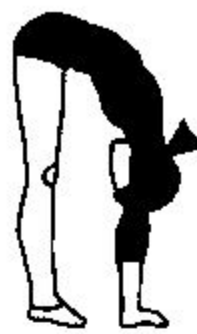
## Упор



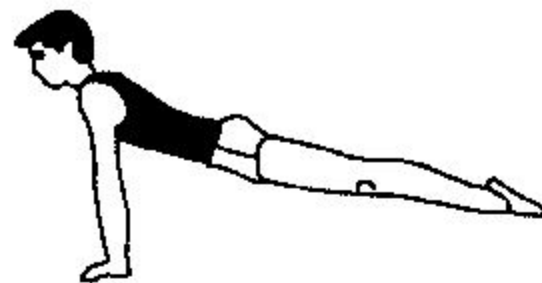
Упор присев



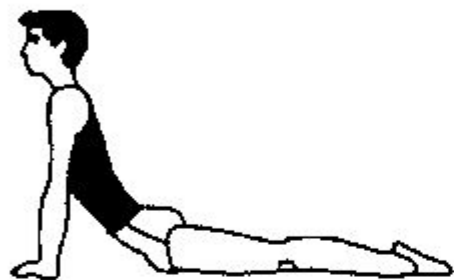
Упор на левом  
колени



Упор стоя  
согнувшись



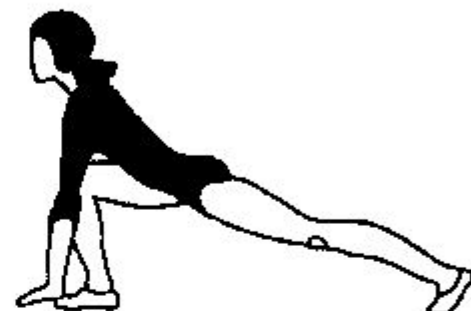
Упор лежа



Упор лежа на бедрах



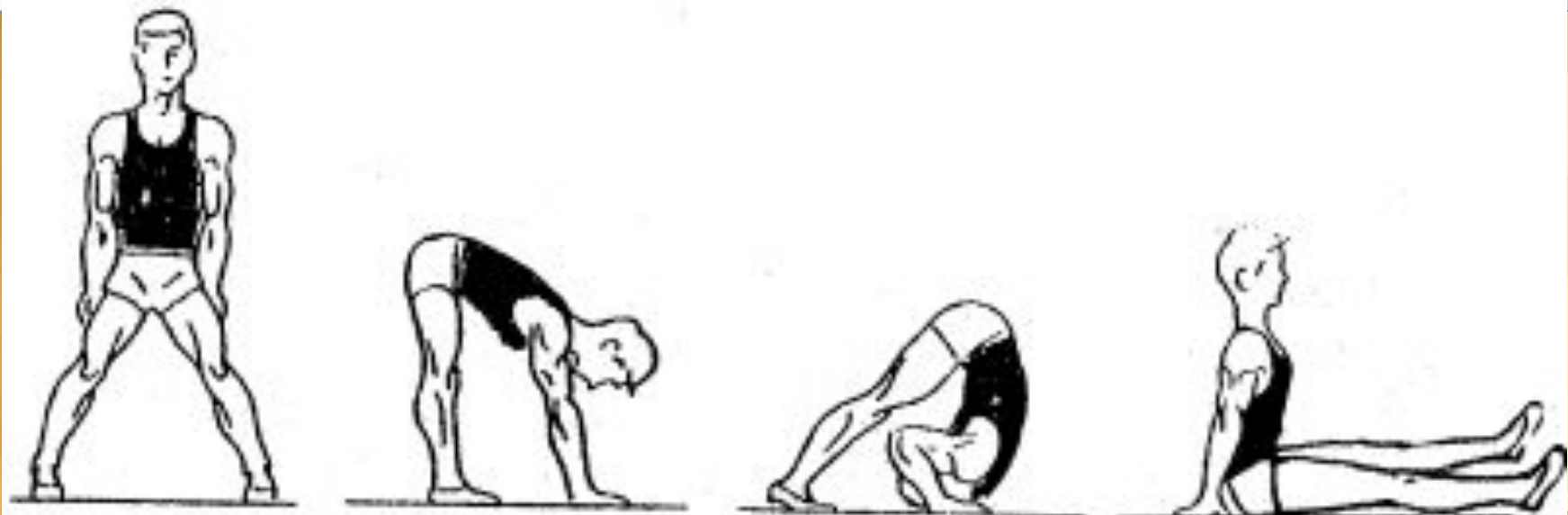
Упор на правом  
колени боком



Упор присев на правой

**Кувырок вперед,**

**кувырок с прямыми ногами сев на пол**

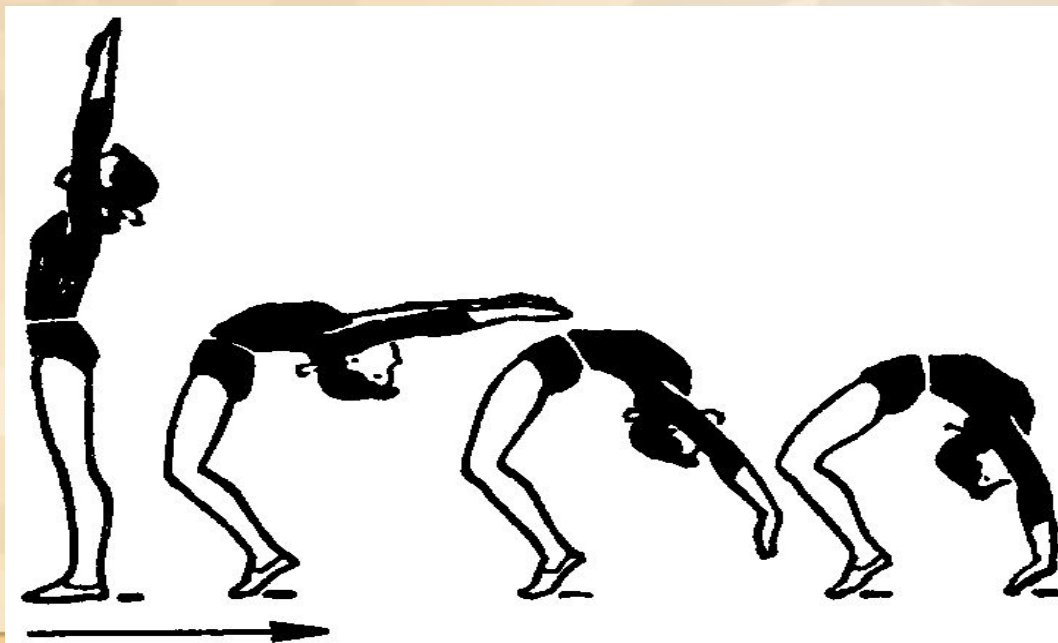




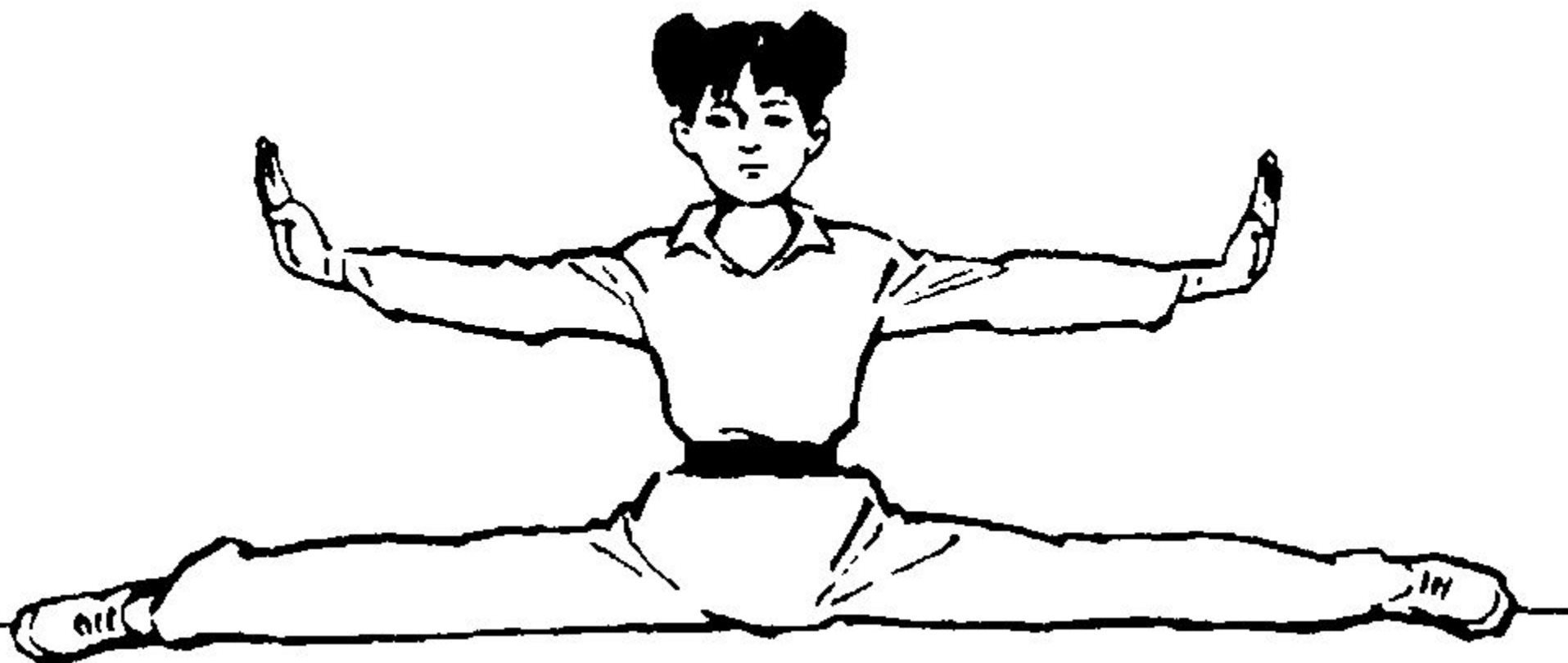
# Кувырок назад, мост из положения стоя.



Рис. 145



# Шпагат





# Известные спортсмены:

- **Мустафина Алия Фаргатовна** (Спортивная гимнастика), Двукратная олимпийская чемпионка
- **Спиридонова Дарья Сергеевна**, (Спортивная гимнастика), Серебряный призёр Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016)
- **Тутхалян Седа Гургеновна**, (Спортивная гимнастика), Серебряный призёр Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016)
- **Мельникова Ангелина Романовна**, (Спортивная гимнастика), Серебряный призёр Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016)





- **Пасека Мария Валерьевна** (Спортивная гимнастика),  
Четырёхкратный призёр Олимпийских игр.
- **Аблязин Денис Михайлович** (Спортивная гимнастика),  
Пятикратный призёр Олимпийских игр.
- **Белявский Давид Сагитович**, (Спортивная гимнастика),  
Двукратный призёр Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016)
- **Стретович Иван Алексеевич**, (Спортивная гимнастика),  
Серебряный призёр Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016)
- **Мамун Маргарита**, (Художественная гимнастика),  
Олимпийская чемпионка Рио-де-Жанейро (2016)

