

ГИМНАСТИКА



Подготовила Солдатова Елена Борисовна, учитель
физической культуры МАОУ СОШ № 8

Гимнастика

**Происхождение
слова
«гимнастика»**



От греческого «гимнос» -
обнаженный

От греческого «гимназо» -
обучаю, тренирую



- **Известно, что слово «гимнастика» имеет греческое происхождение. От какого из слов «гимнос» - обнаженный (древние греки выступали на соревнованиях обнажёнными) или «гимназо» - обучаю, тренирую оно образовалось специалисты спорят до сих пор. Под гимнастикой подразумевалась вся система физических упражнений, которая включала легкую атлетику, плавание, кулачный бой, борьбу (панкратион) и другие. Есть сведения, что уже 3000 лет назад в Древнем Китае и Индии гимнастические упражнения применяли в лечебных целях.**

Виды гимнастики

СП

орт

ив

ная

ги

мн

аст

ика



до

ро

ви

гел

ьн

ая

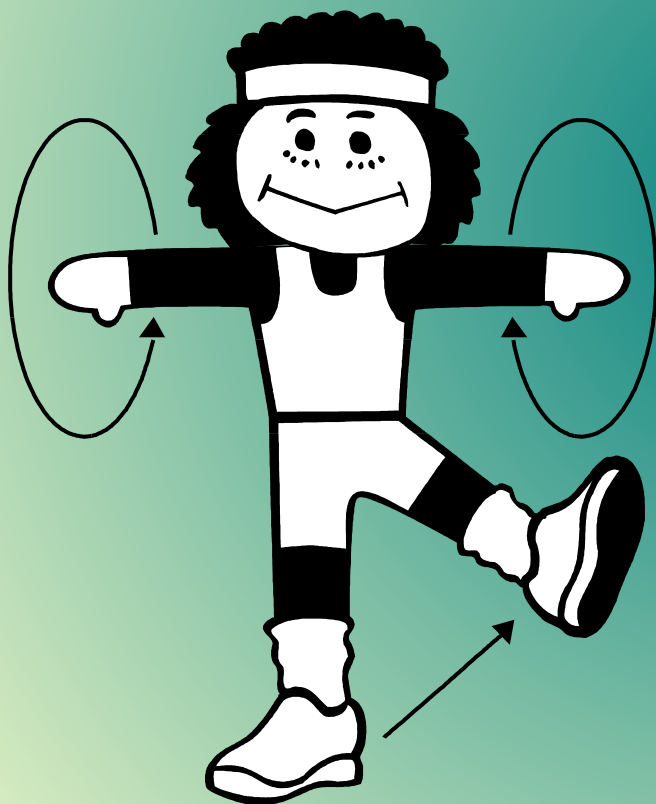
ги

ик

ик



Оздоровительная гимнастика



ОРУ
Гигиеническая-
утренняя гимнастика,
физкультминутки

ОФП

Йога

Фитнес

Лечебная

Аэробика

Стретчинг

Атлетическая

Ритмическая

Шейпинг

Спортивная гимнастика

Упражнения на
снарядах

Акробатика



Художественная
гимнастика



- **Спортивная гимнастика – вид спорта, в котором участники соревнуются в выполнении упражнений на различных снарядах (коне, бревне, брусьях, кольцах, перекладине), а также в вольных упражнениях и в опорном прыжке. Для мужчин и женщин виды некоторых снарядов отличаются.**

Снарядовая гимнастика

упражнения на
брусках



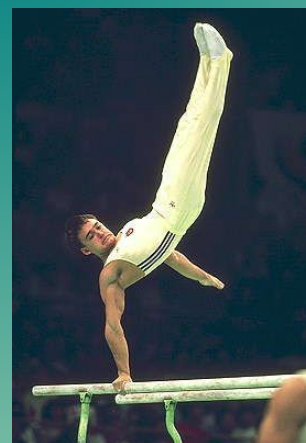
упражнения на
бревне



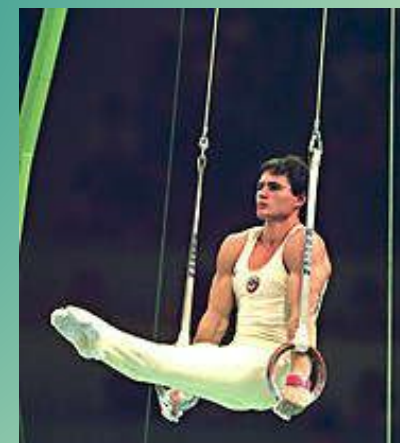
упражнения на
коне



опорный
прыжок



упражнения на
брусках



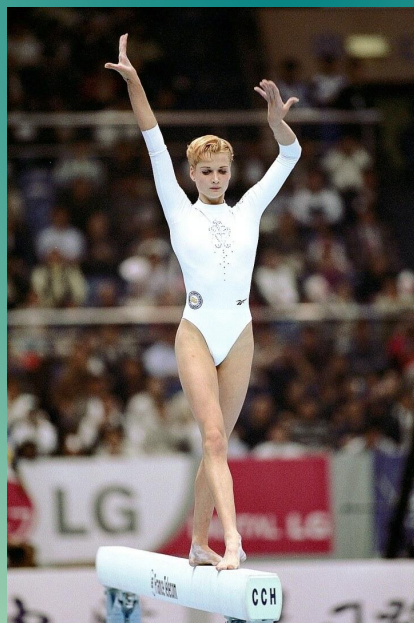
упражнения на
кольцах

Звезды спортивной гимнастики России

Алексей Немов стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Сиднее-2000, а также выиграл «золото» в упражнениях на перекладине



Светлана Хоркина – абсолютная чемпионка мира (дважды) и Европы (трижды). В ее коллекции также олимпийское и мировое «золото» на отдельных снарядах



Алексей Бондаренко – абсолютный чемпион Европы, победитель в отдельных видах программы чемпионатов мира и Олимпийских игр



Художественная гимнастика

Художественная гимнастика - соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него



- **Родиной художественной гимнастики является Россия. Не зря россиянки на протяжении многих лет удерживают лидирующие позиции в этом виде спорта и никогда не остаются без наград на престижнейших международных соревнованиях, таких как Олимпийские Игры или первенства мира и Европы.**

Звезды художественной гимнастики России

Алина Кабаева

Заслуженный мастер спорта, победительница XXVIII Олимпийских игр 2004 г. в Афинах. Бронзовый призер XXVII Олимпийских игр 2000 г. в Сиднее. Двукратная абсолютная чемпионка мира (1999 и 2003 гг.). Пятикратная абсолютная чемпионка Европы (1998-2000, 2002, 2004 гг.)



Юлия Барсукова

Заслуженный мастер спорта, победительница XXVII Олимпийских игр 2000 г. в Сиднее. Неоднократная чемпионка России, мира и Европы в командном зачете и в отдельных видах многоборья

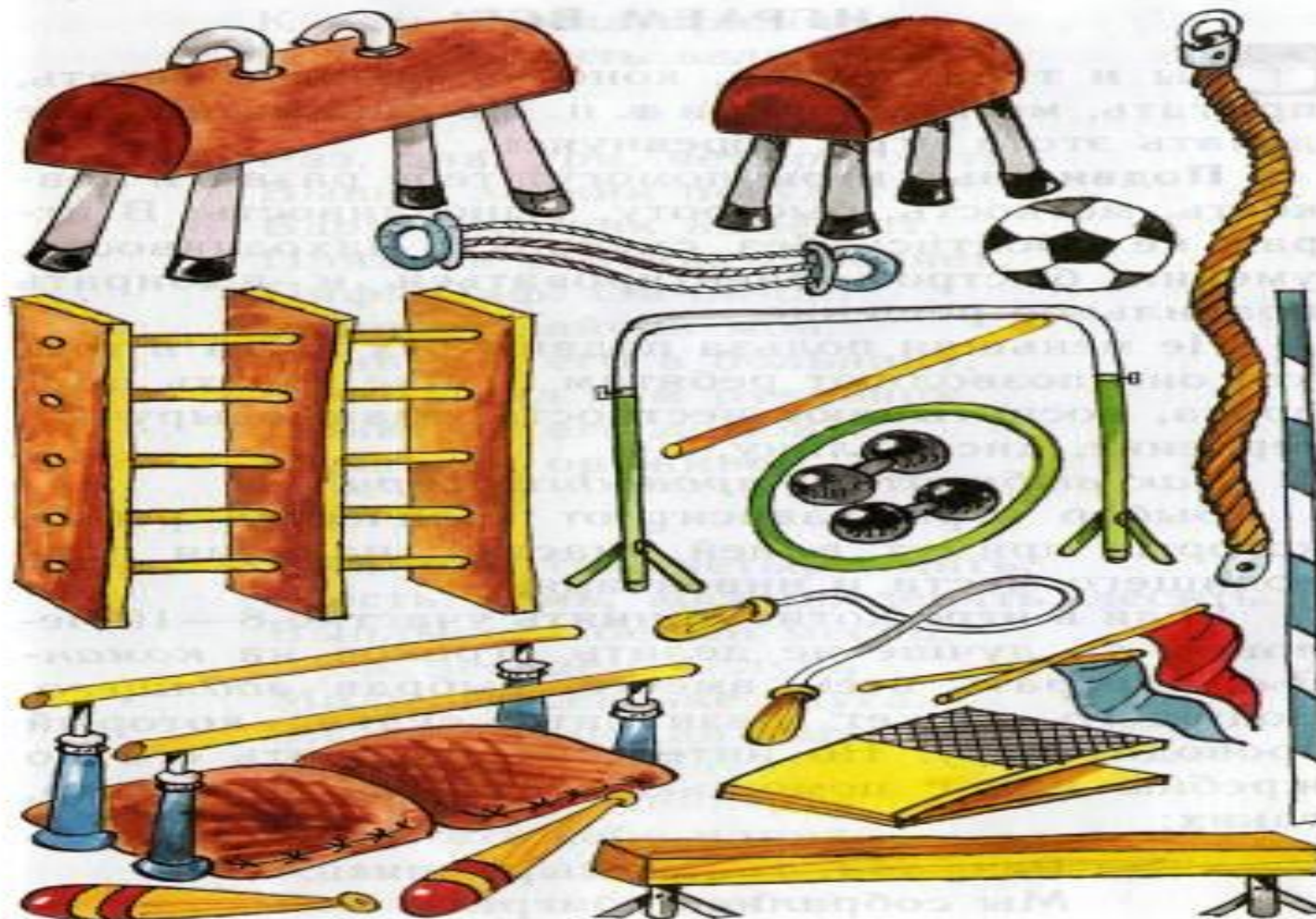


Евгения Канаева

Заслуженный мастер спорта, победительница XXIX Олимпийских игр 2008 г. в Пекине. Абсолютная чемпионка Европы 2008 г. Неоднократная чемпионка России, мира и Европе в командном зачете и отдельных видах многоборья Абсолютная чемпионка России (2008г.)



Гимнастика в школе



Правила поведения на занятиях

- **Перед выполнением сложных гимнастических упражнений необходима разминка**
- **Нельзя выполнять самостоятельно сложные упражнения без страховки**
- **Перед началом занятий на снарядах следует убедиться, что они исправны**
- **Спускаться с каната следует постепенно, перехватывая его руками и ногами**
- **При соскоке со снарядов приземляться надо на обе ноги**
- **Начинать выполнять упражнение, только по команде учителя**
- **При выполнении упражнений в строю или друг за другом, соблюдать дистанцию**

Самостоятельные занятия гимнастикой

• Утренняя гимнастика (зарядка)

Правила выполнения зарядки

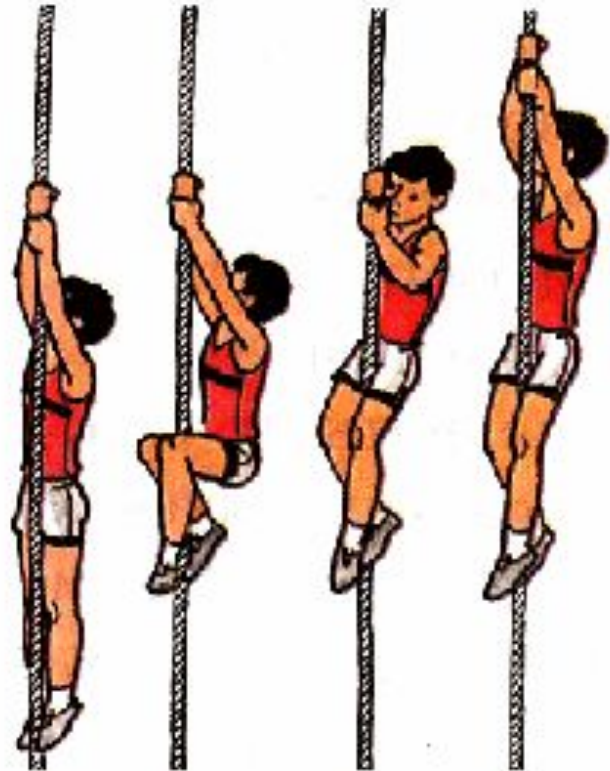
- Выполнять упражнения на улице или в хорошо проветренном помещении
- Выбирать одежду удобную, не стесняющую движений, по сезону.
- Выполнять не менее 8-9 упражнений , повторять не менее 6-10 раз.
- Дышать свободно, через нос.
- Выполнять упражнения на все основные части тела в определенном порядке:
Шея, плечи и руки, туловище, ноги, упражнения общего воздействия (прыжки).
- После зарядки принять душ.

Строевые упражнения

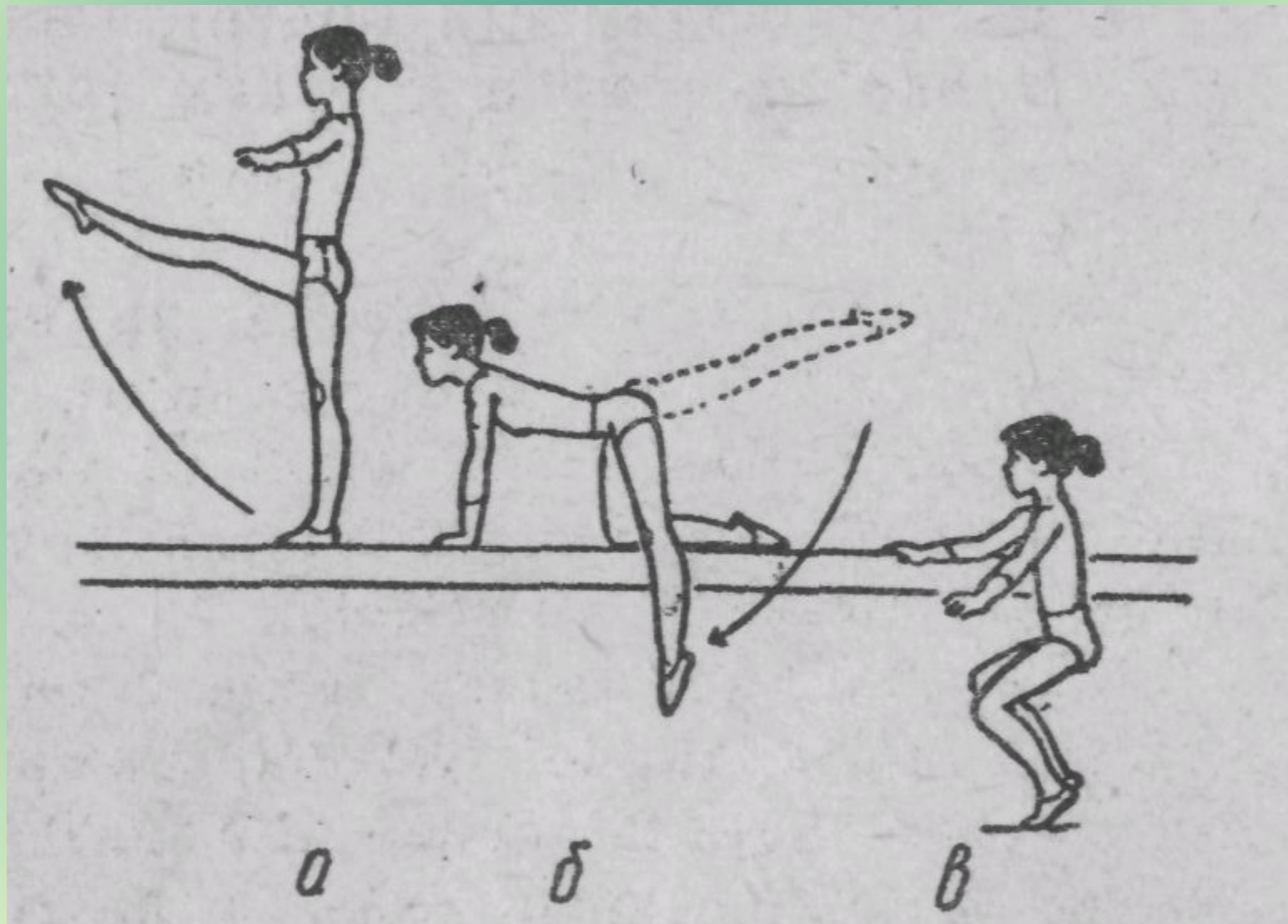


Рис. 27

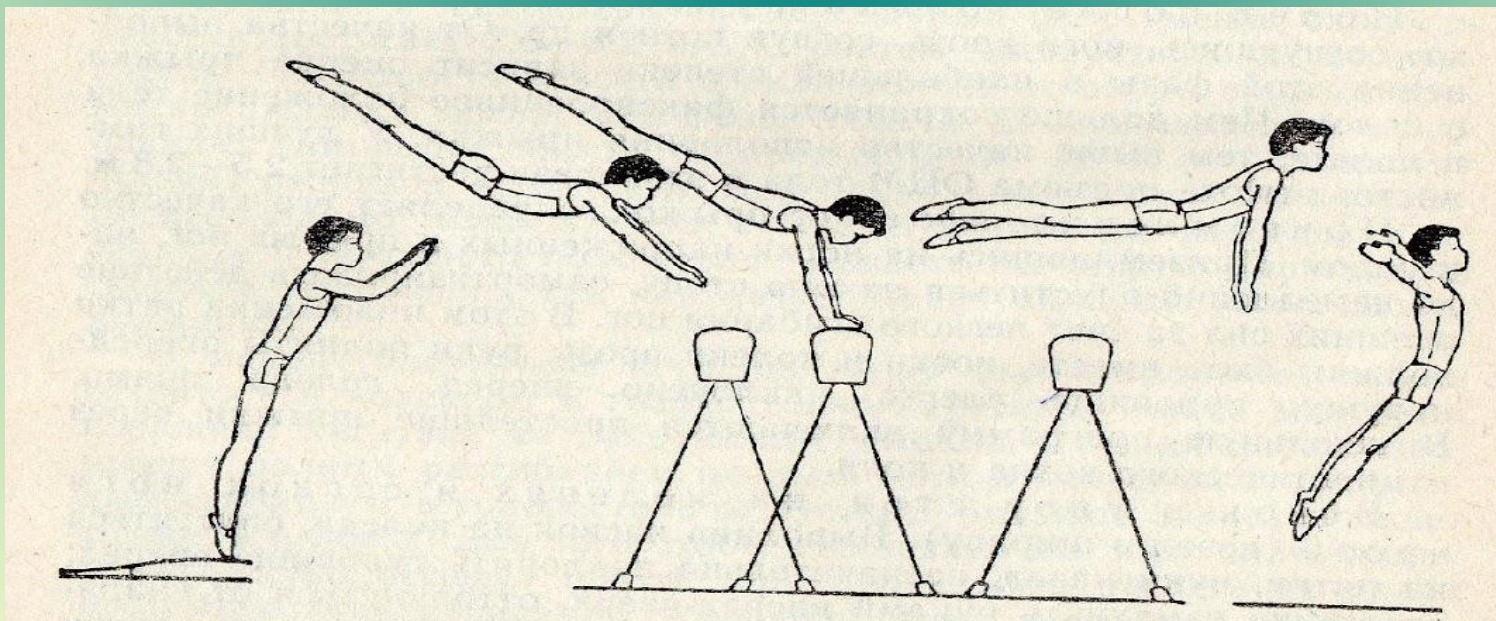
Лазание по канату



Упражнения на бревне



Опорный прыжок прыжок ноги врозь



Прыжок согнув ноги, ПРЫЖОК УГЛОМ

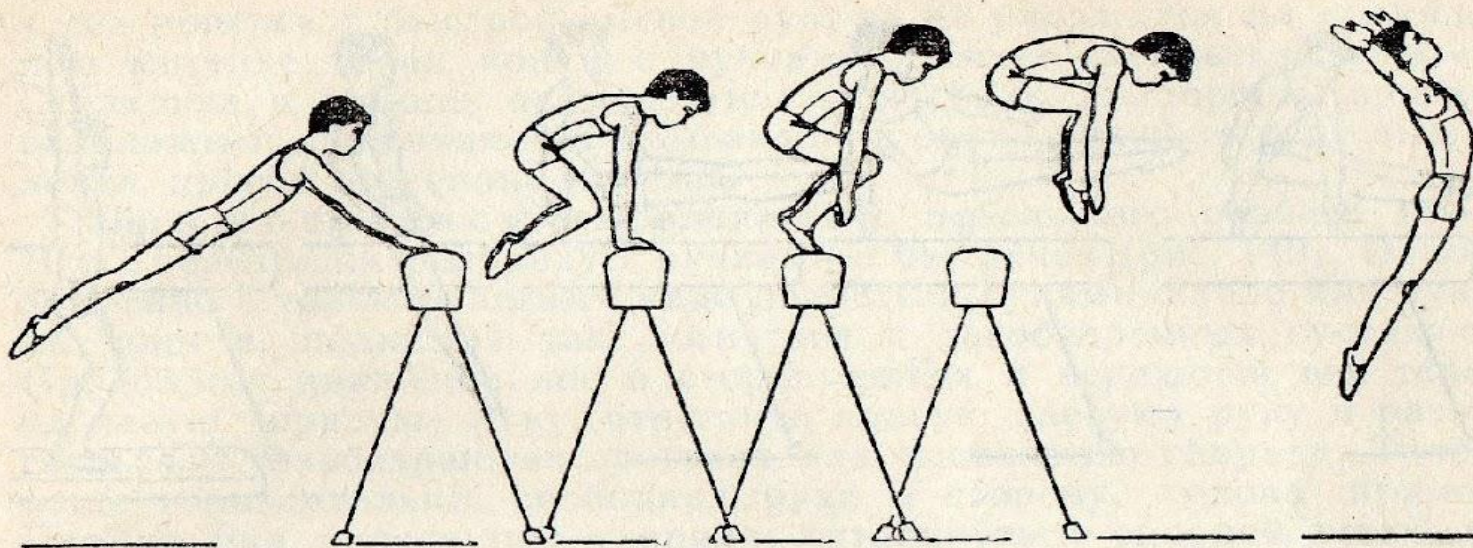
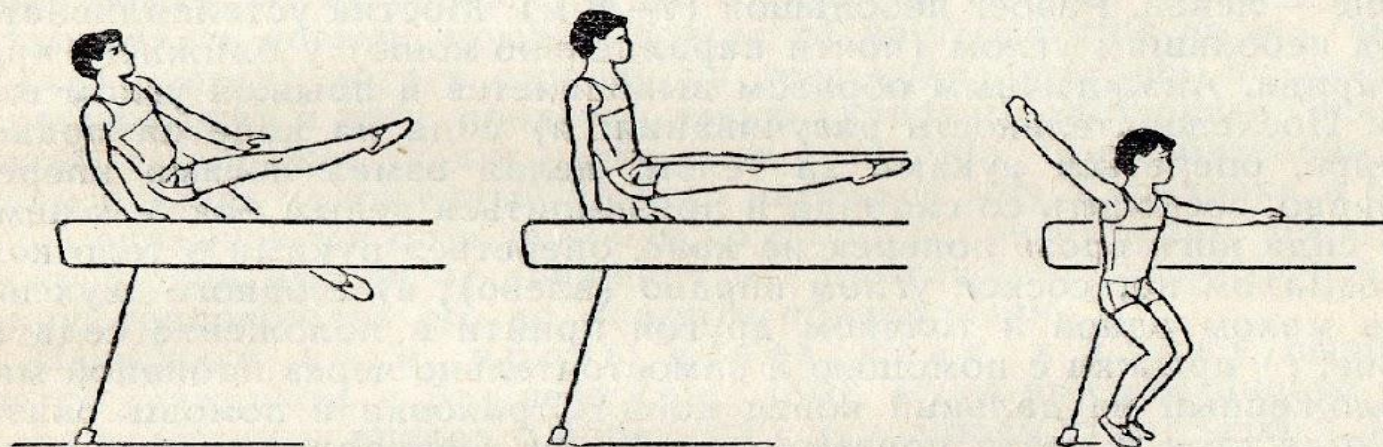
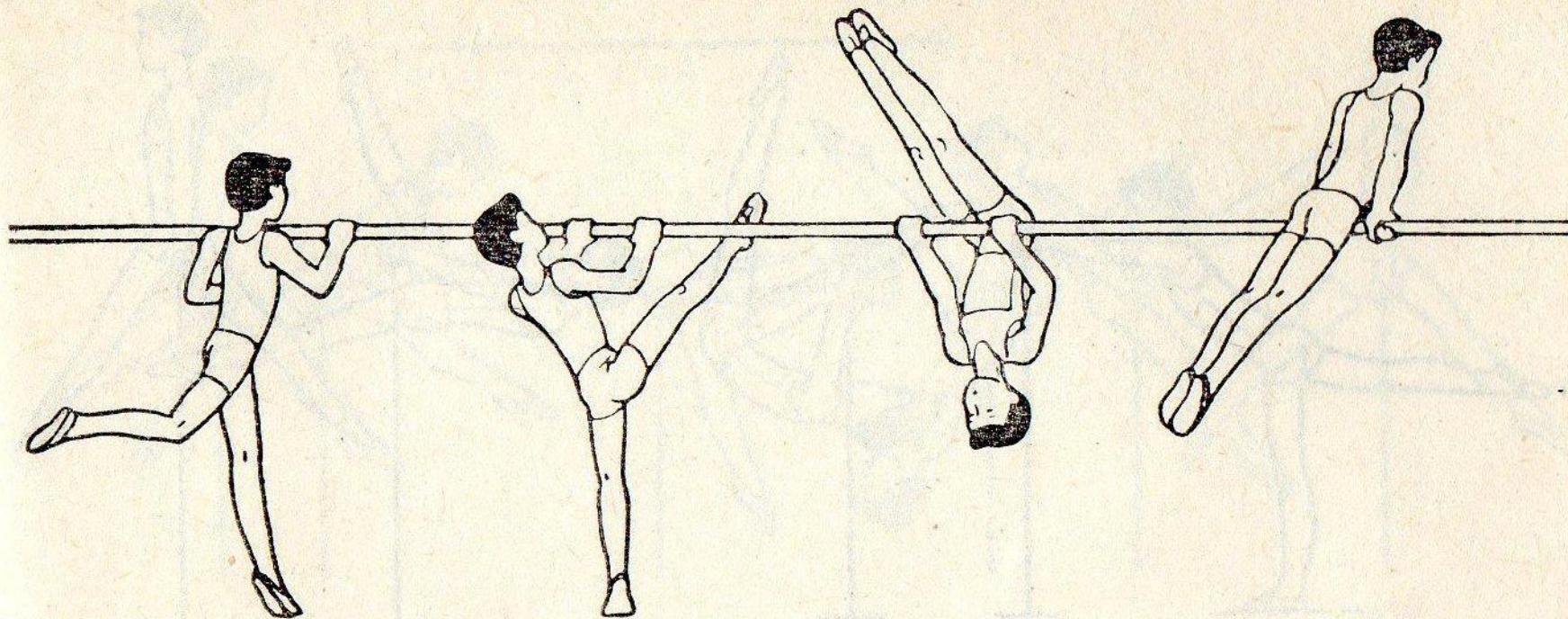


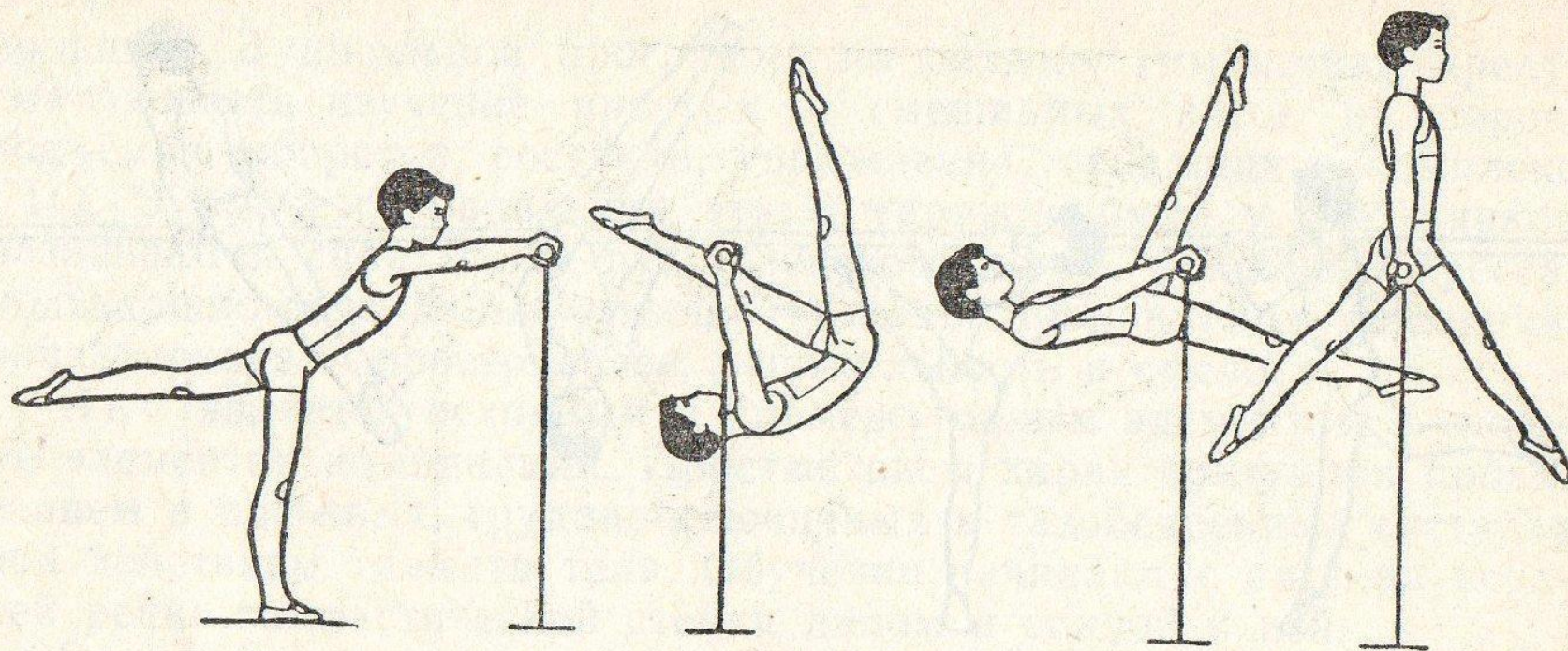
Рис. 146



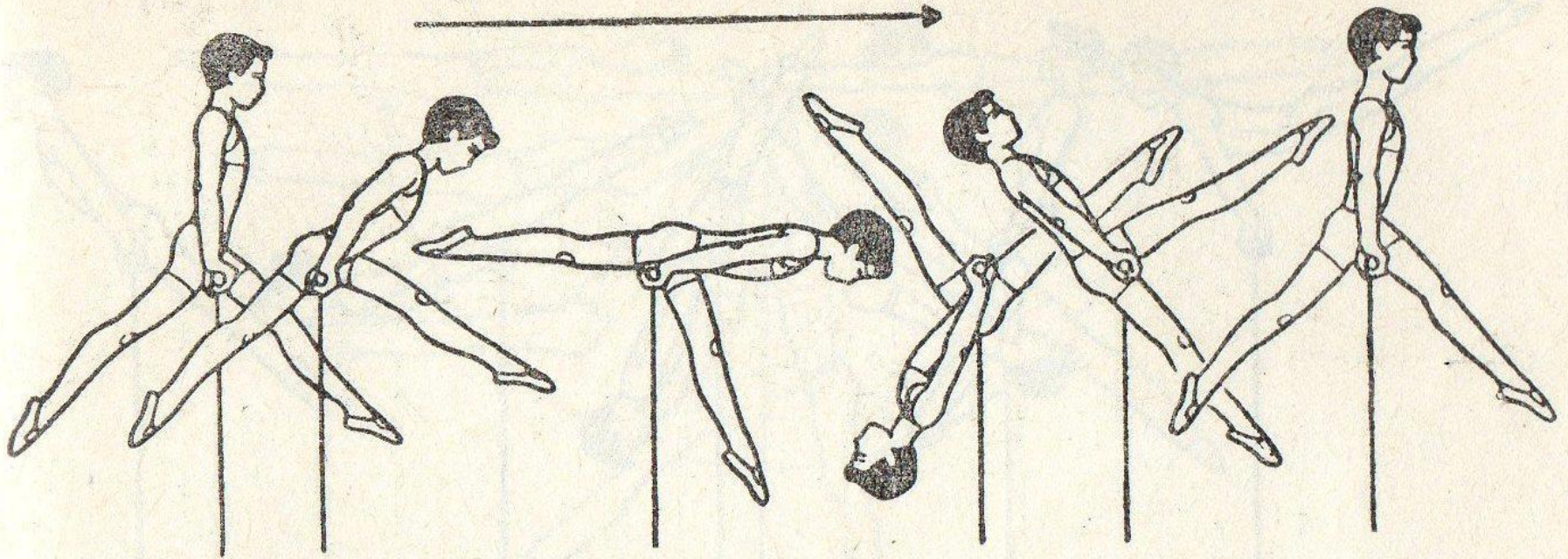
Подъём переворотом в упор



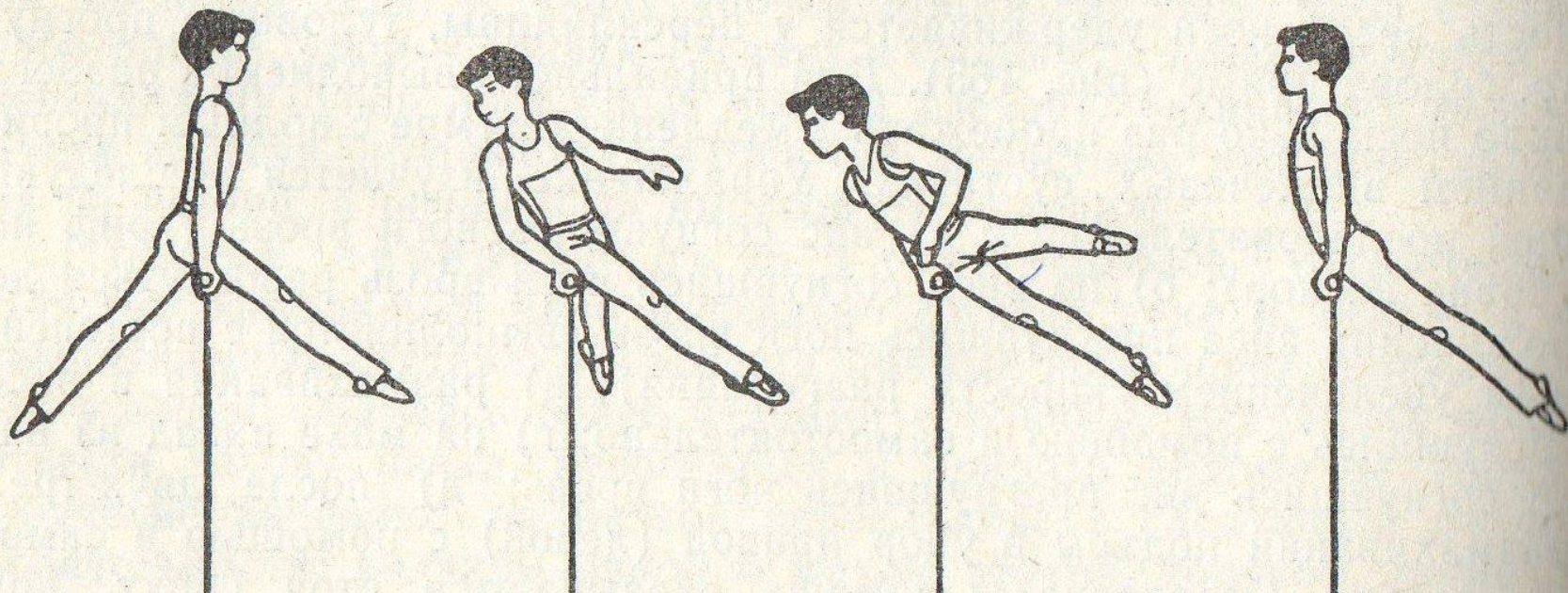
Подъём правой(левой) с разбега



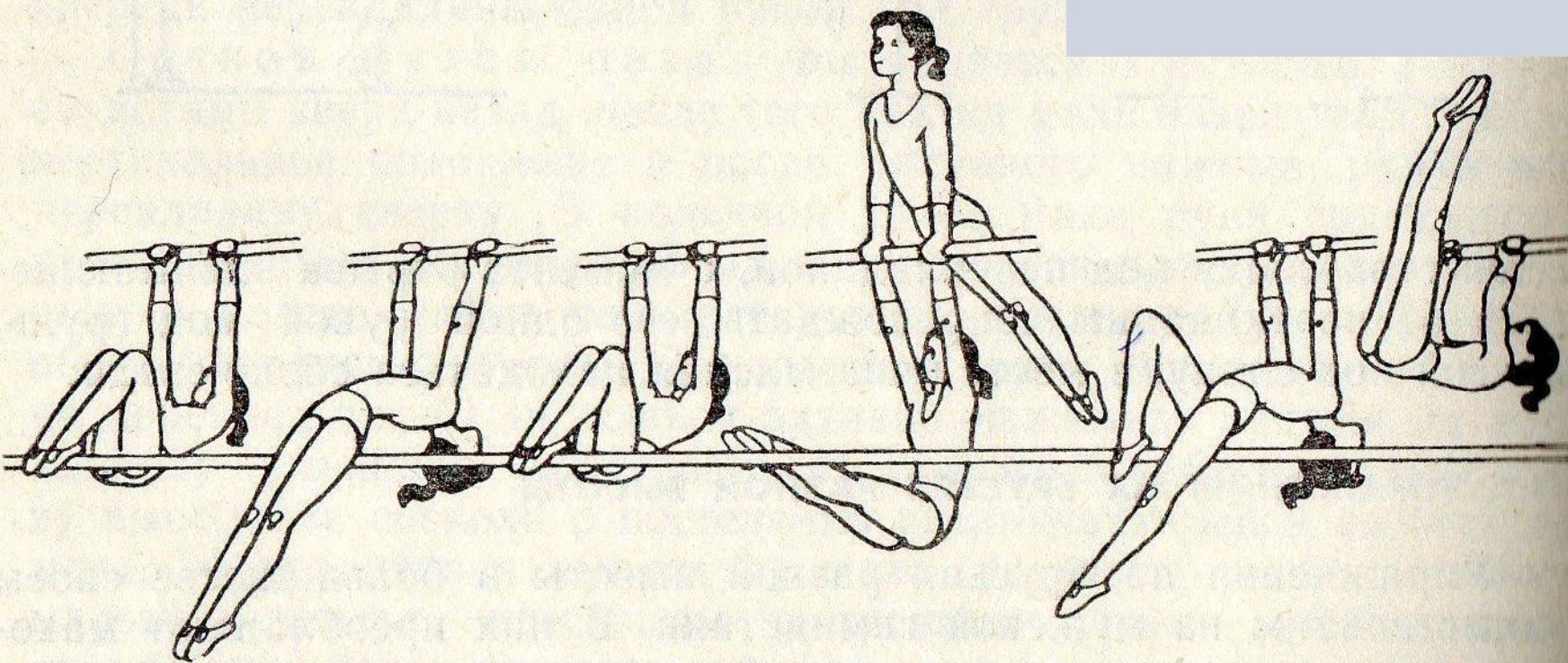
Оборот вперёд в упоре ноги врозь



Поворот кругом из упора ноги врозь правой(левой) в упор



Брусья разной высоты



Параллельные брусья

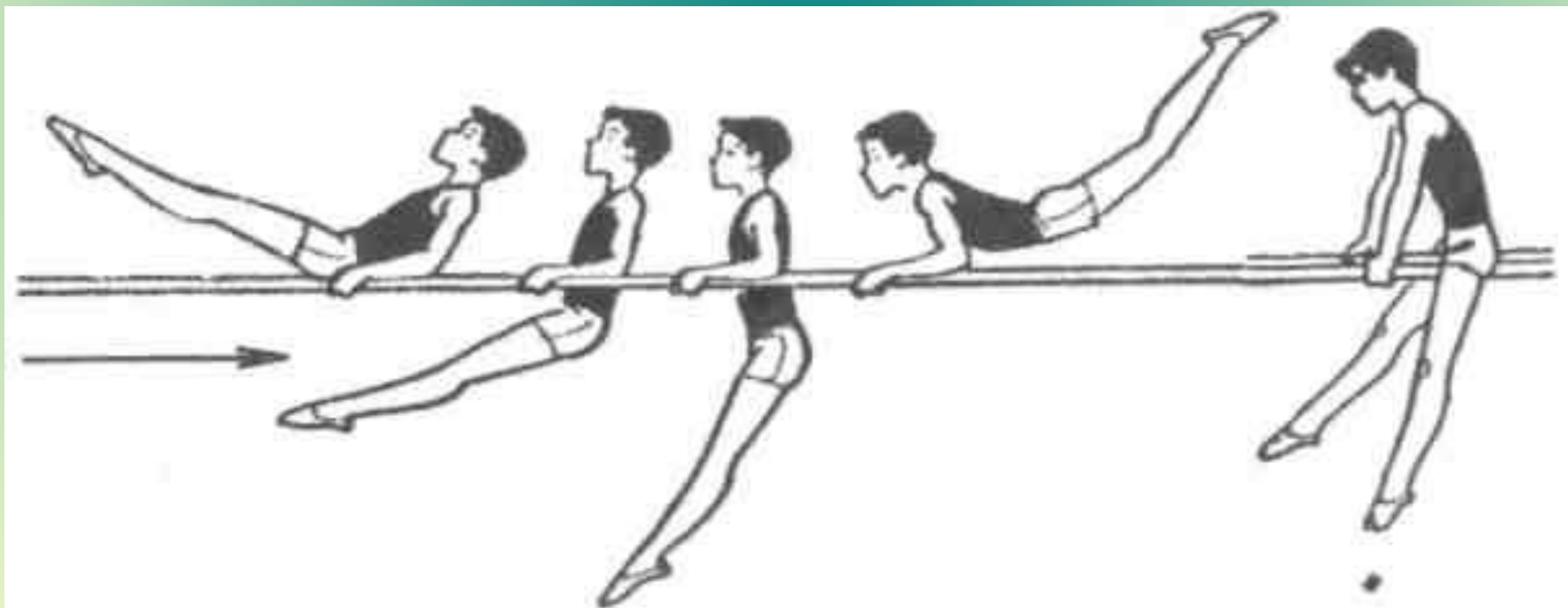
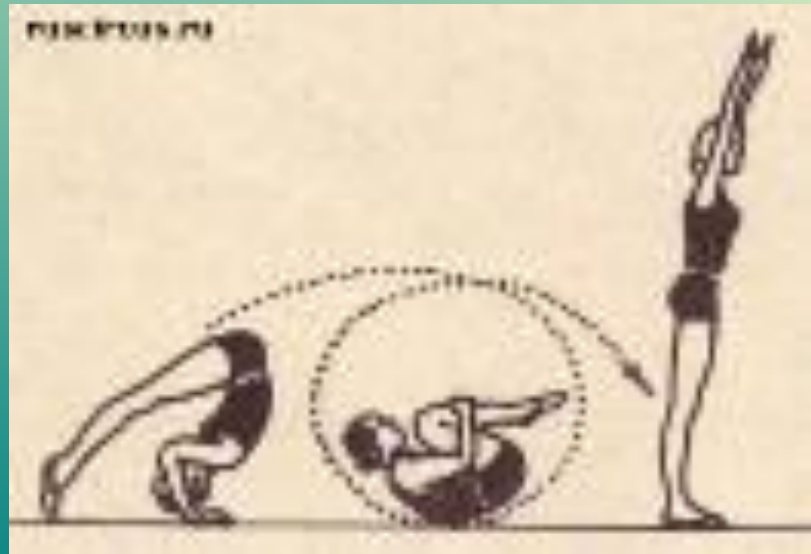


Рис. 182

Кувырок вперёд



Кувырок назад

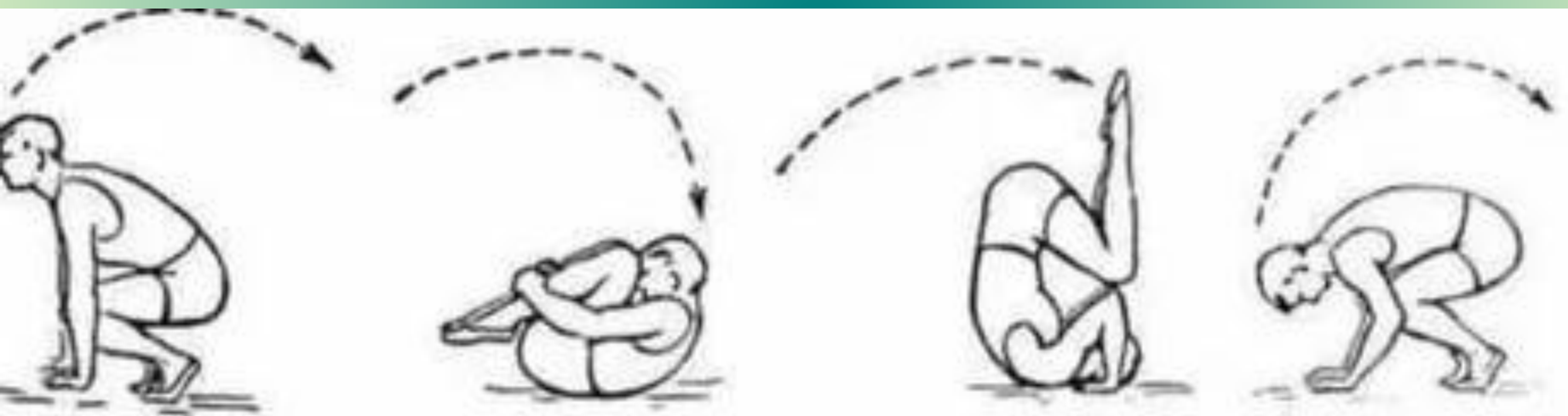
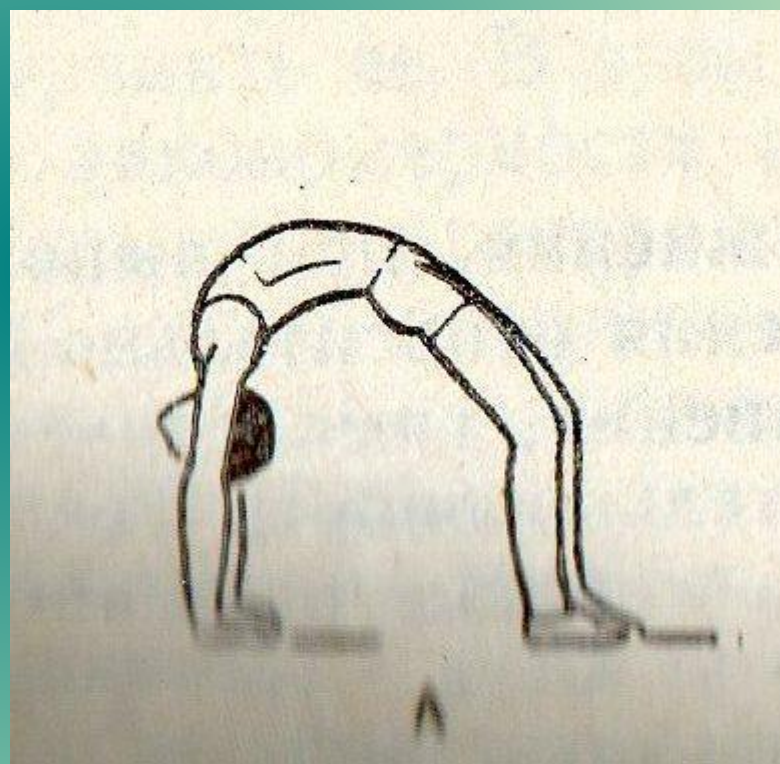
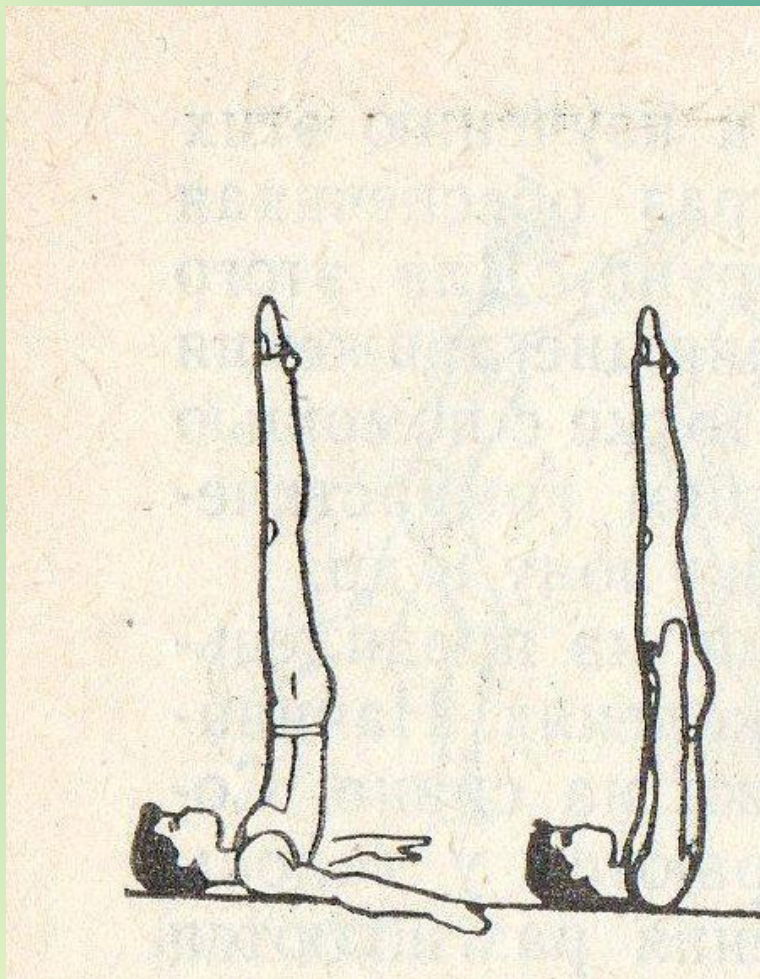


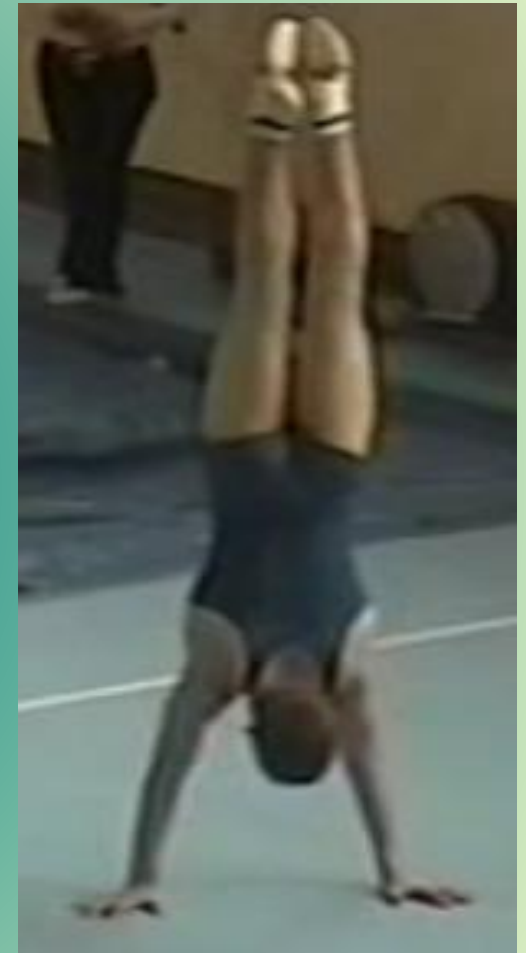
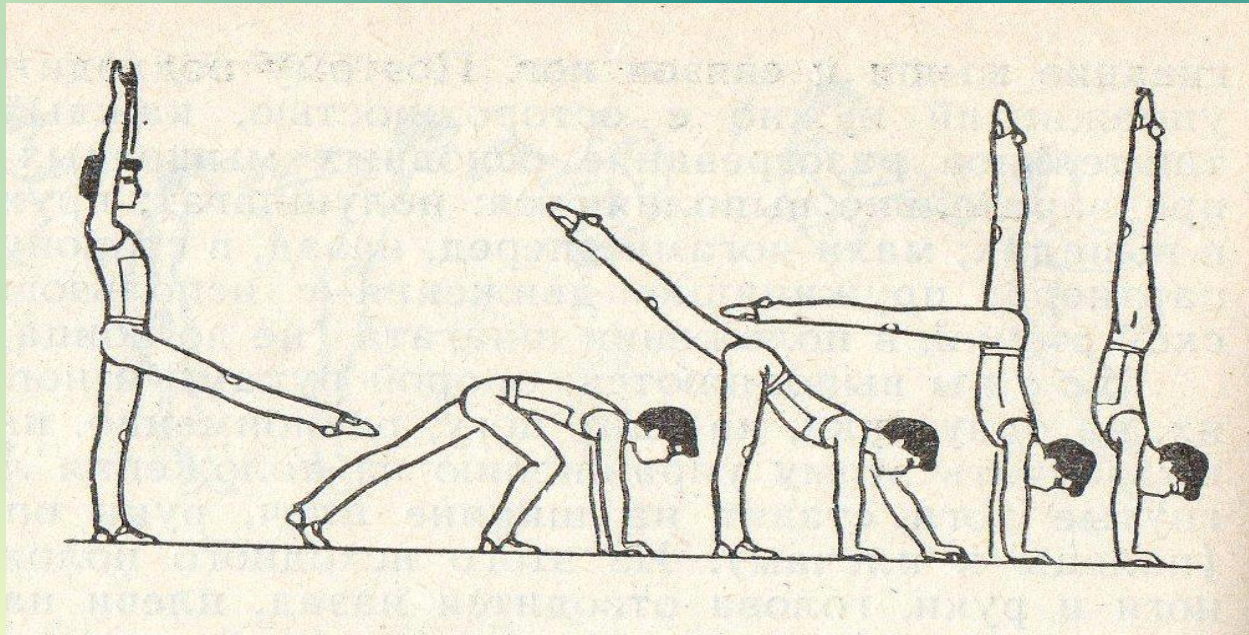
Рис. 77. Кувырок назад

Стойка на лопатках и «МОСТ»

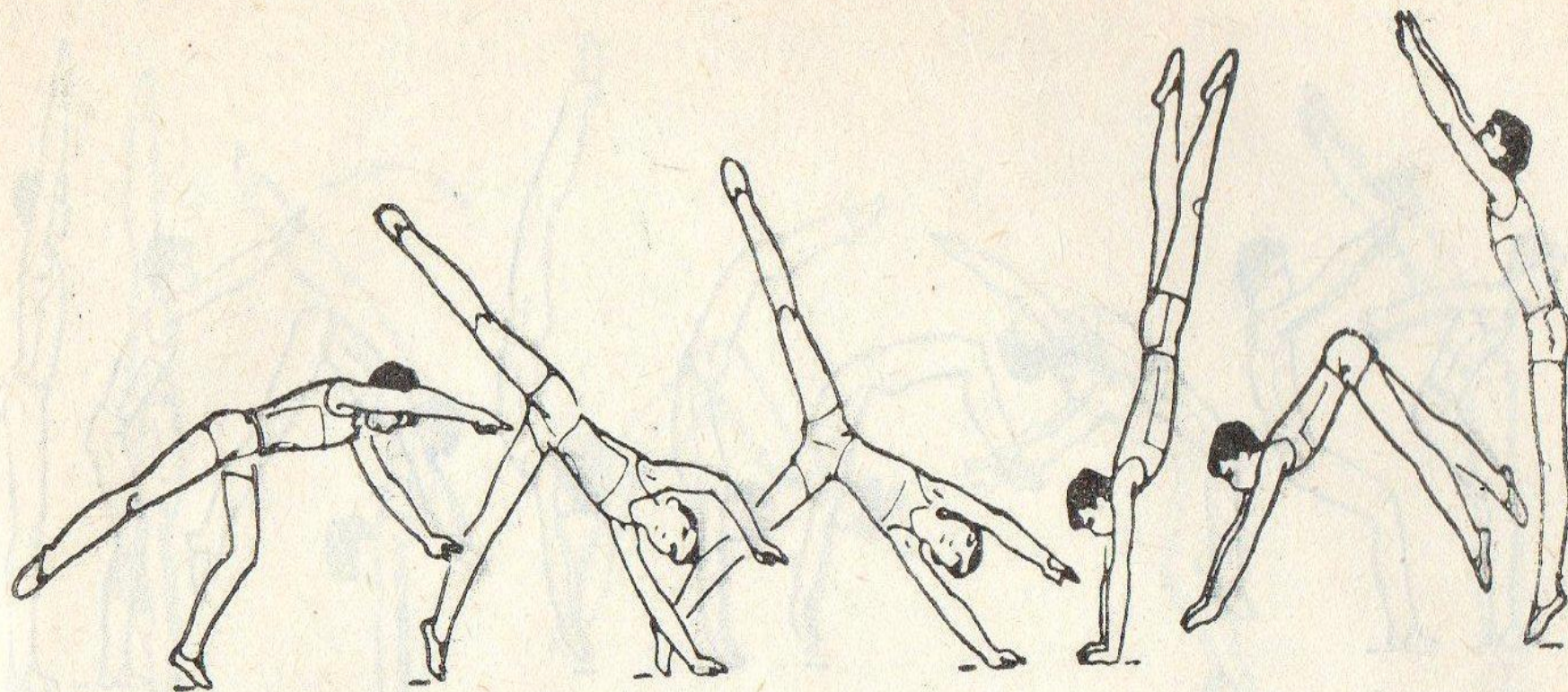


Стойка на руках

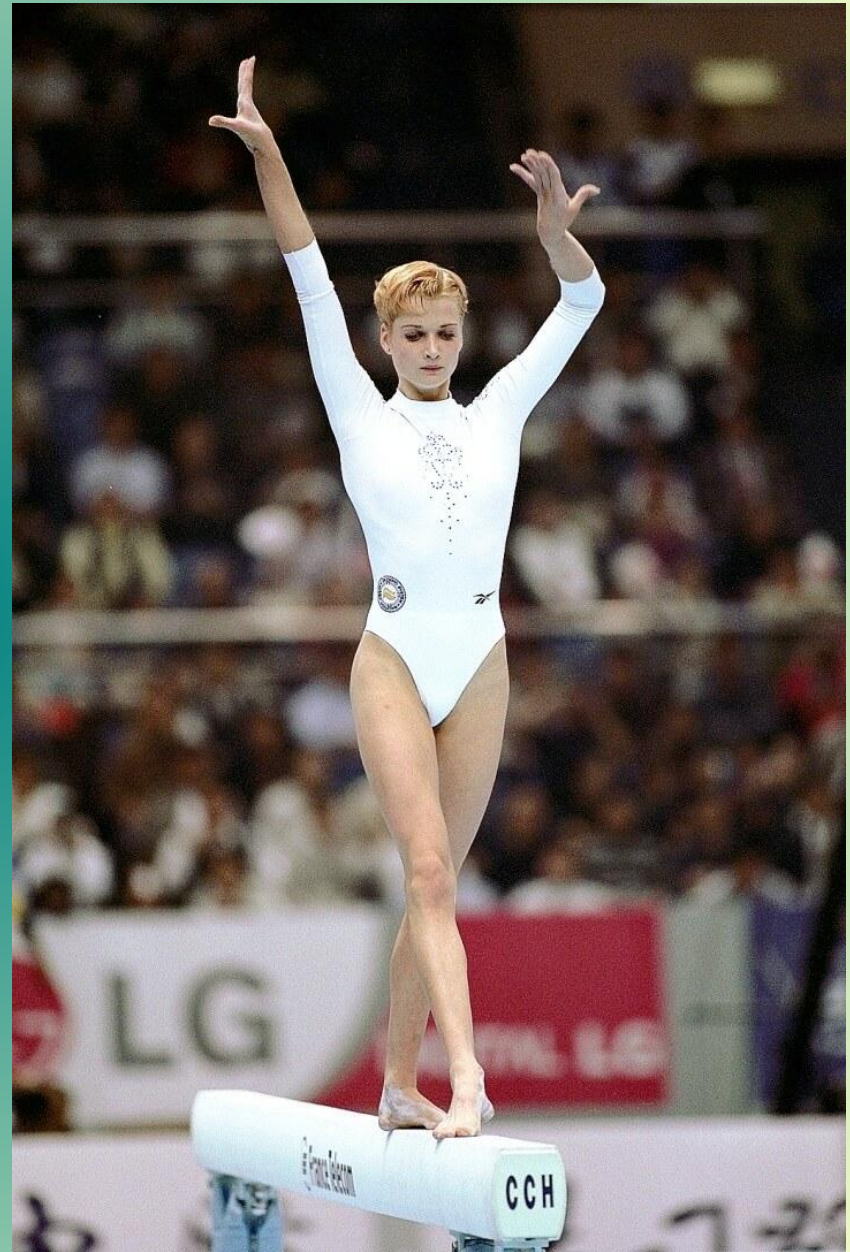
- Пальцы рук максимально разведены
- Руки в локтях не сгибать
- Сохранять тонус мышц живота, спины и бедер
- Не прогибаться в пояснице



Переворот в сторону «колесо»



(C) Photo 2003 Etsuko Ikeda



- <https://yandex.ru/images>

Гимнастика для детей