

МБОУ СОШ № 72 им. Ю.В.Лукьянчиков

г. Воронеж

ГИМНАСТИ



Выполнила Мякина

ША

Слово «гимнастика» в переводе с греческого языка означает «упражняться, тренироваться». Гимнастика не только укрепляет здоровье и способствует гармоничному физическому развитию, но и развивает координацию, силу, гибкость и выносливость.

Гимнастика является одним из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. Существует несколько видов гимнастики.



Общеразвивающая

гимнастика

Общеразвивающая гимнастика используется для формирования у человека новых навыков и включает в себя ходьбу, бег, работу с грузами (гантели, штанги и так далее), лазание и многое другое. Такой вид гимнастики стимулирует работу внутренних органов, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервно-мышечный аппарат. В отечественной спортивной медицине общеразвивающая гимнастика считается прекрасным средством отдыха после интеллектуальных нагрузок, а также способом повысить работоспособность.



Гигиеническая

гимнастика

Гигиеническая гимнастика известна многим по элементарной утренней зарядке. Упражнения направлены на улучшение крово- и лимфообращения, устранение застойных процессов, формирование правильной осанки. Гигиеническая гимнастика является профилактикой целого ряда заболеваний. Помимо общеукрепляющих упражнений в данном виде гимнастики используются элементы стрейчинга (растяжки) и закаливание.



Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика направлена на наращивание мышечной массы, избавление от лишнего веса, развитие выносливости и силы. Основным принципом этого вида гимнастики – многократное повторение упражнений при планомерном увеличении нагрузки. Обычно атлетической гимнастикой люди занимаются в спортивных залах и фитнес-клубах. Чтобы упражнения были более эффективными, их следует совмещать с разумными кардио



Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему (бег и прыжки), двигательный аппарат (наклоны и приседания), нервную систему (растяжка), увеличивает подвижность суставов, развивает силу мышц и пластичность. Все упражнения данного вида гимнастики выполняются под специальную музыку. В зависимости от задач ритмическая гимнастика может быть танцевальной, психорегулирующей,



Лечебная

гимнастика

Лечебная гимнастика — одна из основных форм профилактики и лечения различных заболеваний. Комплекс упражнений разрабатывается специалистом с учетом конкретных физических возможностей и диагноза пациента. Этот вид гимнастики не предусматривает большой нагрузки на орган или систему органов, однако способствует восстановлению их функциональности. Более того, лечебная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм в



Художественная гимнастика

Художественная гимнастика относится к разряду спортивных дисциплин. Она включает в себя упражнения с неопорными прыжками, с предметами (лента, мяч, обруч и др.) и без них. В данном виде гимнастики тесно связаны физические упражнения, элементы танца и музыкальное сопровождение. Художественная гимнастика развивает все группы мышц, координацию, помогает сформировать правильную осанку, увеличивает гибкость. Профессиональные спортсмены, много лет занимающиеся спортивной гимнастикой, овладевают сложными упражнениями



Спортивная

ГИМНАСТИКА

Спортивная гимнастика предполагает выполнение упражнений на различных гимнастических снарядах (кольца, конь, брусья, бревно и другие). Кроме того, обязательным элементом являются вольные упражнения на ровной поверхности.



Гимнастические снаряды

Кольца

а Кольца – это подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на специальных тросах на высоте. Согласно правилам ФИС – Федерации гимнастики – точка подвеса колец должна располагаться на высоте 5,75 метров над уровнем пола, сами кольца на высоте 2,75 метров. В спокойном состоянии расстояние между кольцами 50 см, их внутренний диаметр 18 см.



Структурные группы элементов на кольцах

- I. Маховые элементы в висе, подъёмы в упор или упор углом
- II. Маховые элементы в стойку на руках (стойка на руках удерживается не менее 2 секунд)
- III. Маховые элементы, заканчивающиеся статическим элементом (не угол, не стойка на руках)
- IV. Статические и динамические силовые элементы
- V. Соскок



Конь

Конь применяется в программах женских и мужских соревнований. Конь включает в себя вытянутое пластиковое либо деревянное основание, облицованное эластичным материалом, и тяжеловесную металлическую подставку, которая предотвращает смещение снаряда. Приспособление содержит две параллельно расположенные ручки, которые служат в качестве ухватов. Длина корпуса стандартного снаряда составляет 1,6 м, ширина - 35 см, а высота – 28 см. Последний укрепляется на металлических «ногах», которые позволяют изменять положение и



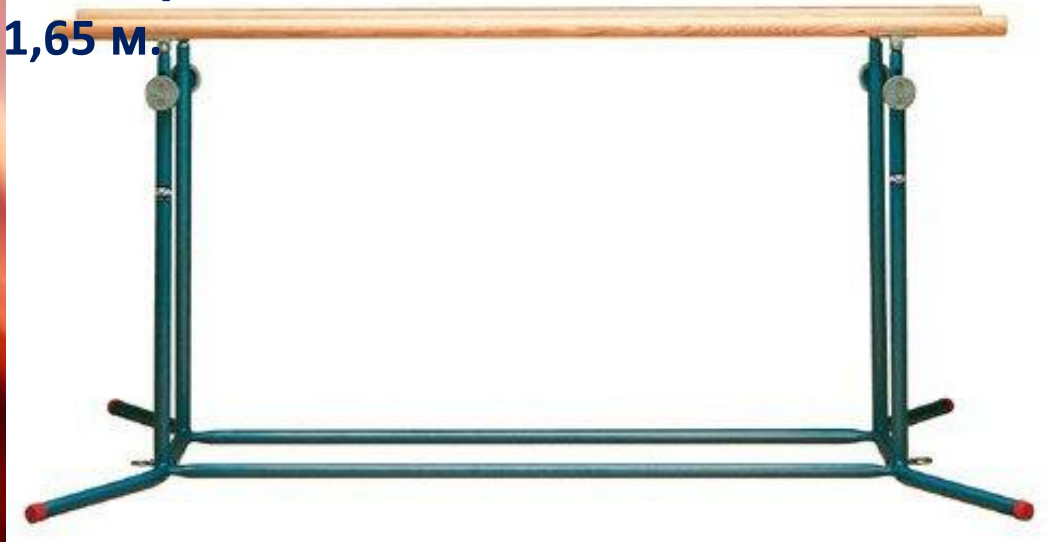
Структурные группы элементов

- I. Маховые элементы
- II. Круги с поворотами в противотемп вращению и без
- III. Переходы
- IV. Круги с поворотами по ходу вращения. Флопы
- V. Соскоки



Брус

Выделяют разновысокие и параллельные брусья. Первые используются для упражнений гимнастками, вторые – атлетами-мужчинами. Снаряд выполнен в виде двух параллельных жердей. Длина каждой из них составляет 3,5 м. Согласно общепринятым требованиям, во время проведения соревнований перекладины мужских брусьев размещаются на высоте в 1,75 м. В то же время верхняя перемычка женского снаряда располагается на уровне 2,45 м от поверхности страховочных матов, а нижняя - на высоте в 1,65 м.



Структурные группы

- I. **Наскоки**
- II. Элементы махом назад и обороты не касаясь
- III. Элементы большим махом
- IV. Обороты с перемахами или «Штальдеры»
- V. Обороты в упоре стоя и элементы в вися сзади
- VI. Соскоки



Турник или перекладина

Турник и перекладина – гимнастические снаряды, названия которых обозначают одно и то же приспособление. Конструкция представлена в виде стального стержня диаметром в 28 мм и длиной порядка 2,5 м, что устанавливается на двух параллельно расположенных телескопических стойках. Последние фиксируются на растяжках в виде тросов или цепей, которые прикрепляются к полу.



Структурные группы

- I. Элементы, выполняемые большим махом в висе
- II. Элементы с фазой полёта
- III. Элементы, близкие к перекладине
- IV. Элементы в обратном хвате и в висах сзади
- V. С



Бревно

Бревно имеет горизонтальный брус шириной в 10 см и длиной не более 5 м, высота снаряда равняется 125 см. Такие гимнастические снаряды укрепляются на двух регулируемых стойках, которые содержат фиксированные амортизаторы. В настоящее время выделяют: универсальные бревна переменной высоты, низкие приспособления постоянной высоты, а также изделия с мягкими и жесткими покрытиями. Указанные разновидности гимнастического снаряда находят применение в различных видах тренировочной и



Структурные группы элементов на бревне

- II. Гимнастические прыжки и подскоки
- III. Повороты
- IV. Статические элементы
- V. Акробатические элементы
- VI. Соскоки



ИСТОЧНИК

И

<http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/647429>

<http://www.kakprosto.ru/kak-863261-kak>

<http://fb.ru/article/230929/sportivnyie-gimnasticheskie-sna-ryadyi>