

ГИМНАСТИ КА

ГБОУ СОШ №307

Учитель физкультуры:

Васюкевич Марта Эриковна

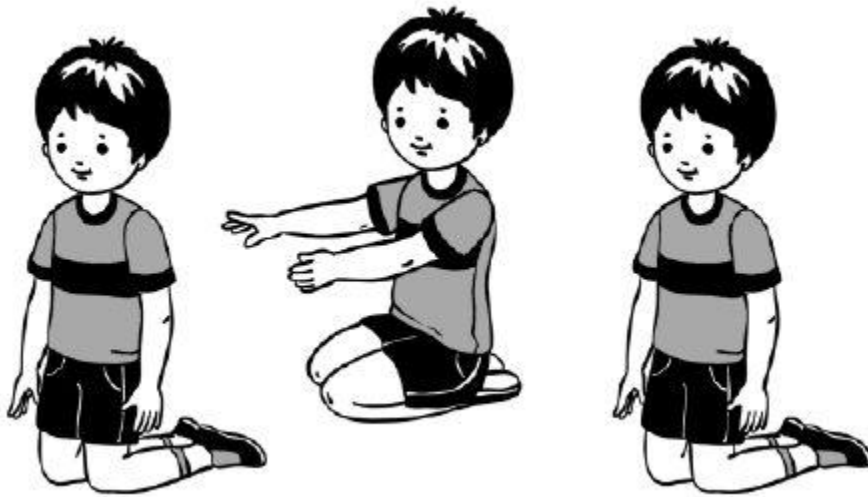
В любом виде спорта есть элементы гимнастики. Само название и чёткую структуру гимнастика получила в Древней Греции.

Гимнастика (греч. *gymnastikḗ*, от *gymnázō* — упражняю, тренирую) — система физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие гармоничного физического развития.



Она помогала приобрести силу, развить гибкость, ловкость, выносливость.

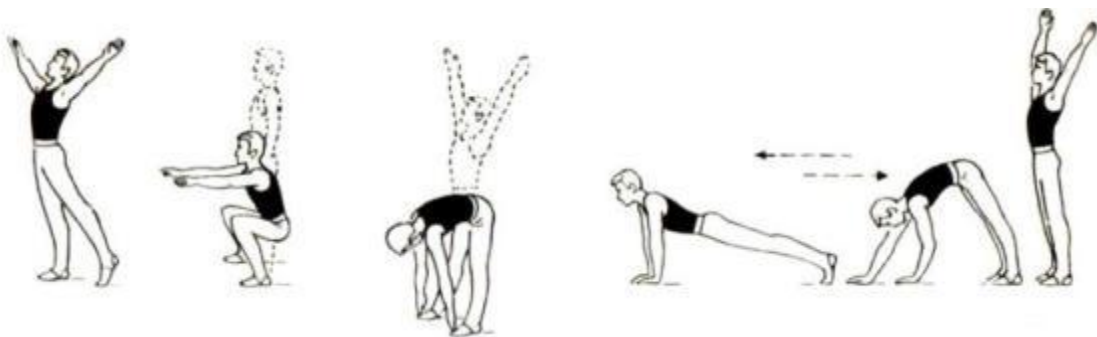
Сейчас гимнастику выделяют как отдельный вид спорта. Гимнастика является важнейшим направлением физической культуре, с помощью которой возможно развитие всех физических качеств.



Оздоровительные виды гимнастики предусматривает выполнение упражнений в виде утренней гимнастики, физкультуры и физкультминутки.

Одним из мероприятий, оказывающим благоприятное воздействие на здоровье организма, является **утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения, утренняя зарядка



Зарядка помогает скорее проснуться вашему сознанию и всему организму



Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека

К спортивным видам гимнастики

относятся:

- Спортивная гимнастика
- Художественная гимнастика
- Спортивная акробатика
- Эстетическая гимнастика....



Гимнастика относится к летним олимпийским видам спорта (спортивная, художественная)



Спортивная гимнастика

— вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 у женщин, 6 у мужчин). В программе олимпийских игр с 1896 года



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.

Женские гимнастические снаряды и виды упражнений (всего 4)

Брусья разной высоты
(разновысотные брусья)



Гимнастическое
бревно



Опорный прыжок
выполняется с помощью
опорного стола



Вольное упражнение
проходит на помосте со
специальным покрытием



Мужские гимнастические снаряды и виды упражнений (всего 6)

Вольное упражнение у мужчин, как и у женщин проходит на помосте

Опорный стол для опорного прыжка у мужчин



Гимнастически й конь



Гимнастические кольца



Параллельные бруссы



Перекладина а



Художественная гимнастика

— вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булава, лента)

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.



Предметы в художественной гимнастике (всего 5)

Скакалка



Обруч

ч



Мяч



Булав



Лента
а



Занимайся физкультурой и будь здоров!

Дополнительная литература:
Академический школьный
учебник Физическая культура А.
П. Матвеев