



***Гимнастика***  
***Автор :***  
***Петровская***  
***Евгения,***  
***ученица 10***  
***класса, МК***  
***Заречной СОШ***

● Гимнастика— один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

● К спортивным видам гимнастики относятся:

● Спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная.

● **Оздоровительные виды гимнастики**

предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:

● Гигиеническая гимнастика

● Ритмическая гимнастика

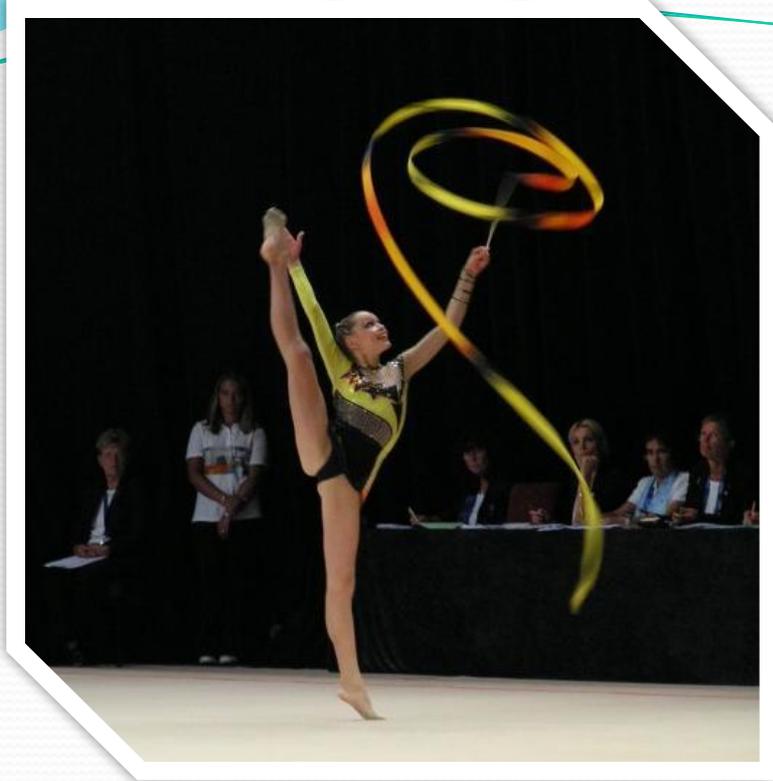
# Спортивная гимнастика

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



# **Художественная гимнастика**

- **Художественная гимнастика — 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 проводятся на соревнованиях мирового класса. При 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.**

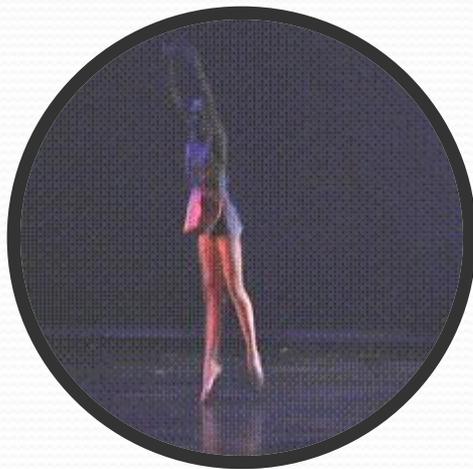


# Акробатическая гимнастика

- **Акробатика** (греч. ακροβάτω — «хожу по краю») — раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку.

- **Виды:**

- **Прыжковая**
- **Парная**
- **Групповая**



## 1) **Прыжковая**

Акробатические прыжки на дорожке длиной 30 метров, не учитывая разбег.

**Фляк** — переворот назад, осуществляемый с толчка ногами.

**Рондат** — переворот с поворотом на  $180^\circ$ ; одно из основных упражнений прыжковой акробатики.

**Сальто** — переворот-вращение в воздухе на  $360^\circ$  прыжком с ног на ноги, без дополнительной опоры; может выполняться вперёд, назад и в сторону, а также в группировке, согнувшись и прогнувшись. К числу наиболее лёгких упражнений этой группы относится сальто вперёд в группировке.

- 2) Парная

- *Силовая пара - двое юношей*

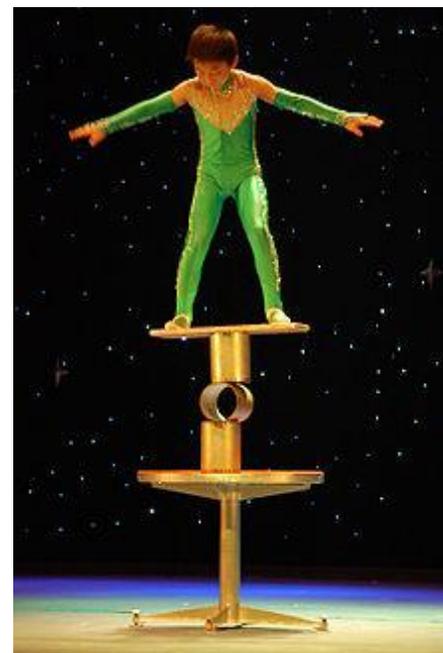
- *Смешанная пара – юноша и девушка*

- *Женская пара – две девушки*

- 3) Групповая

- *Мужские группы — четверо юношей.*

- *Женские группы — три девушки.*



# Эстетическая гимнастика

- *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. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела.*



# Командная гимнастика

- 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. 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.



# Гигиеническая гимнастика

- *Гигиеническая гимнастика — это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека. Может применяться практически во всех возрастных периодах и при любой подготовленности к физической нагрузке.*
- *Широкий круг задач, которые можно решать с ее помощью, определяют место гигиенической гимнастики в системе физического воспитания и популярность среди населения. Вероятно, главной отличительной чертой ее следует признать общедоступность.*





# Ритмическая гимнастика

- **Ритмическая гимнастика (ритмика) — система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях.**



ВНИМАНИЕ! НЕ СНИЖАТЬ  
ПРИНЦИПИАЛЬН. АМ. 400



*ЖЕЛАЮ ВСЕМ ОСТАВАТЬСЯ  
ЗДОРОВЫМИ!)*



# ИСТОЧНИКИ:

<http://sportinfo13.ucoz.ru/pub>

<http://refdb.ru/look/2935036.h...>

<http://www.artsides.ru/?ItemID...>

<http://pubtext.ru/docs/4/index...>