

Гимнастика





П л а н :

- ***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 упражнений ввел Петр 1 в армии в конце 17 в.





Виды гимнастики:



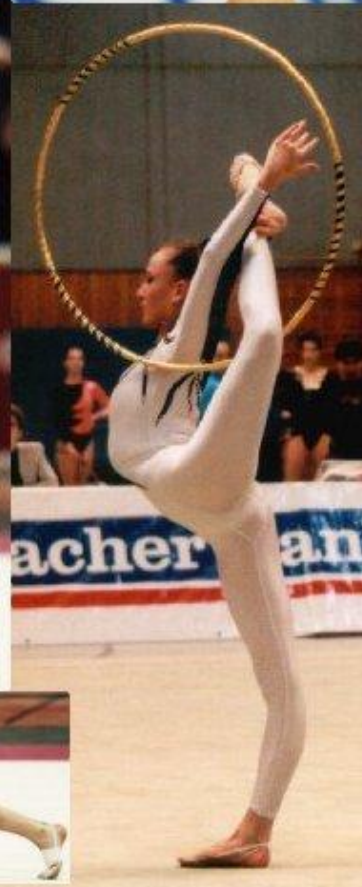
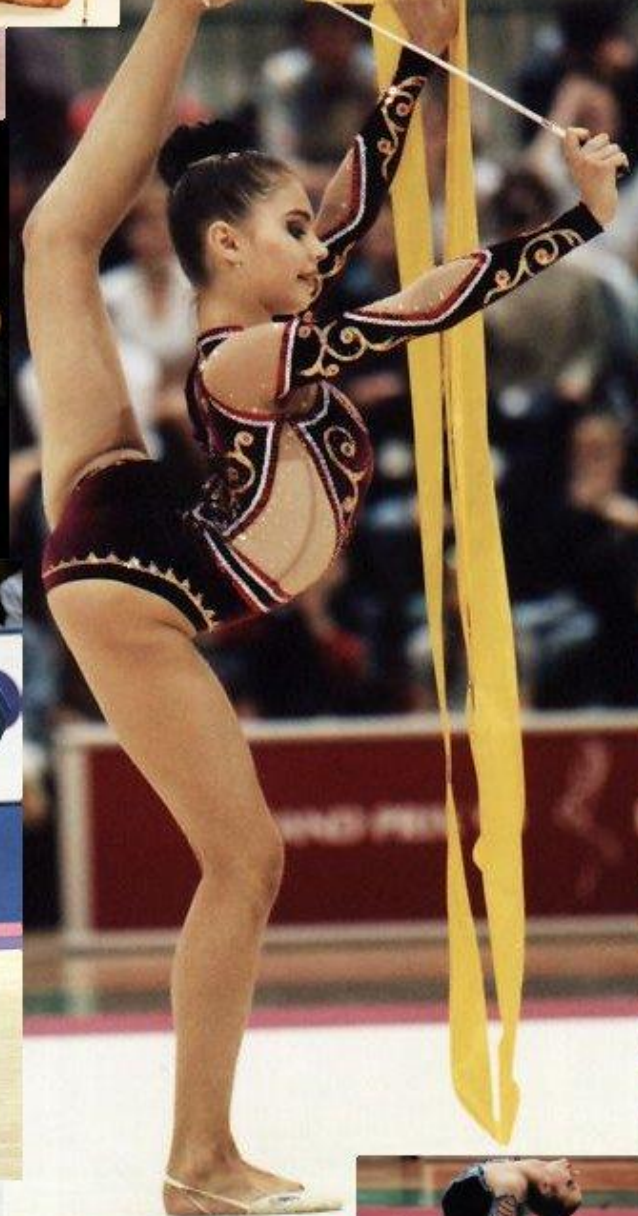


Виды гимнастики:



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 двигательно-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 © 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.



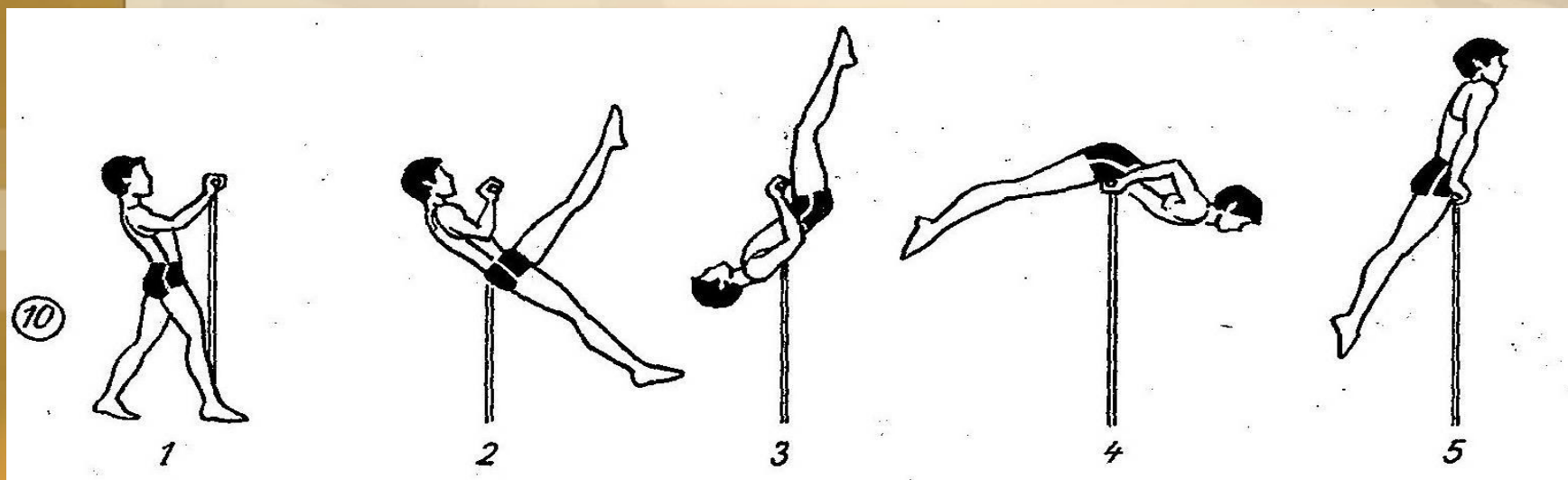


Упражнения



Мах

Вис



Упор



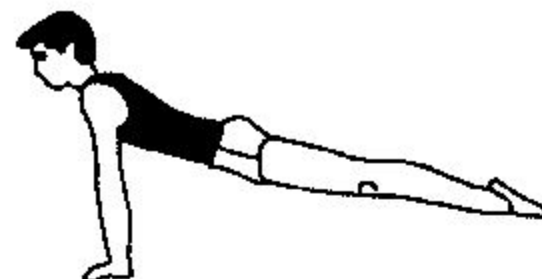
Упор присев



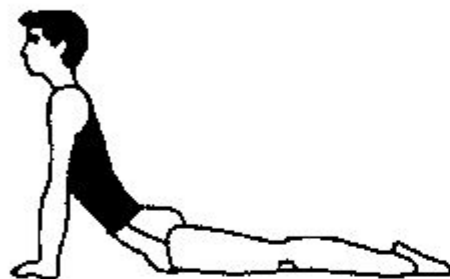
Упор на левом
колени



Упор стоя
согнувшись



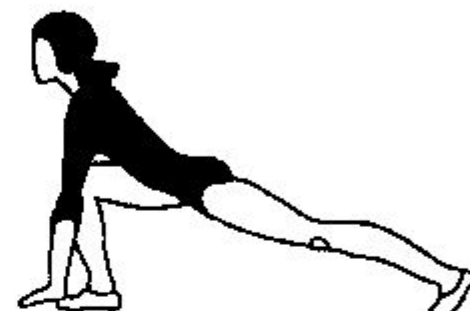
Упор лежа



Упор лежа на бедрах

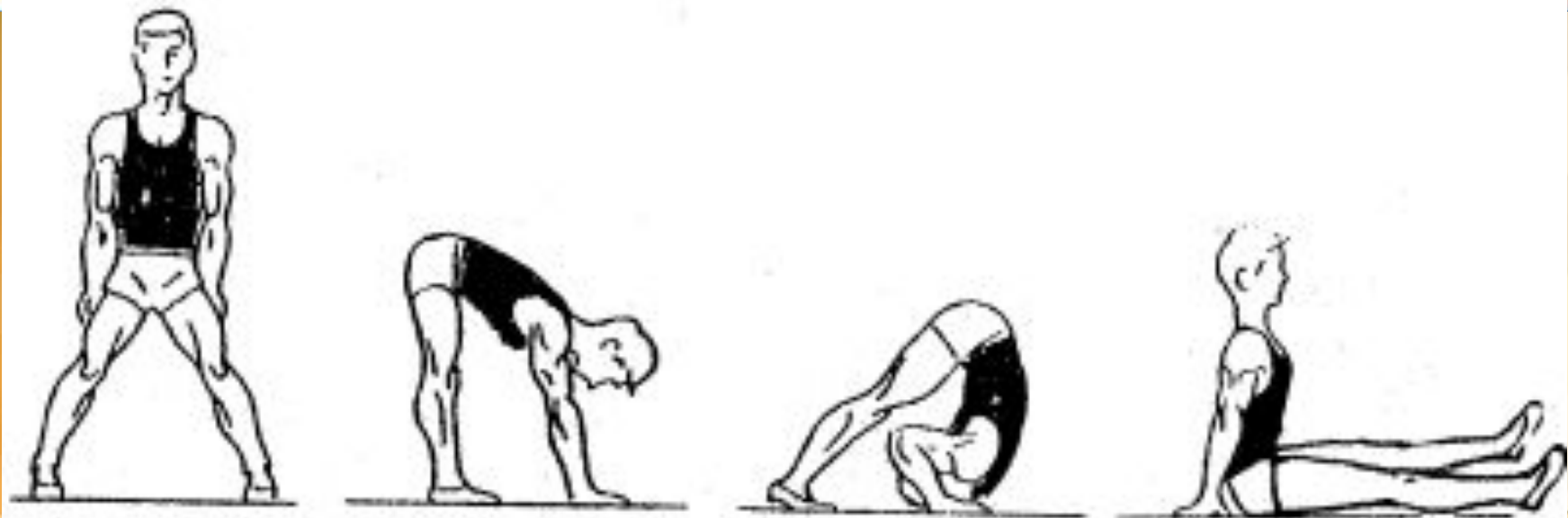


Упор на правом
колени боком



Упор присев на правой

Кувырок вперед, кувырок с прямыми ногами сев на пол

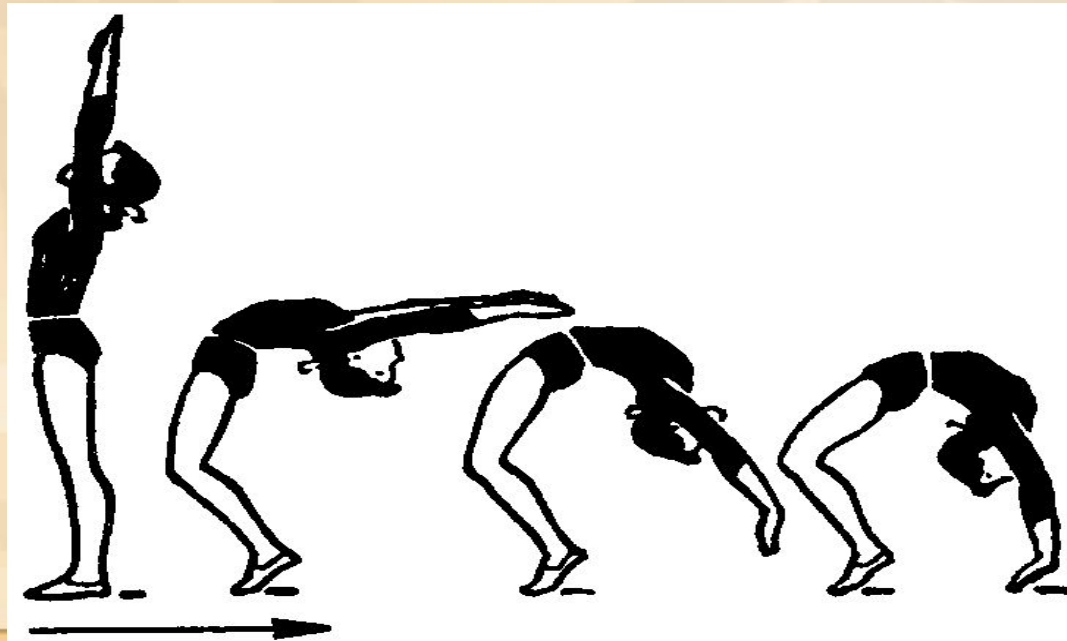




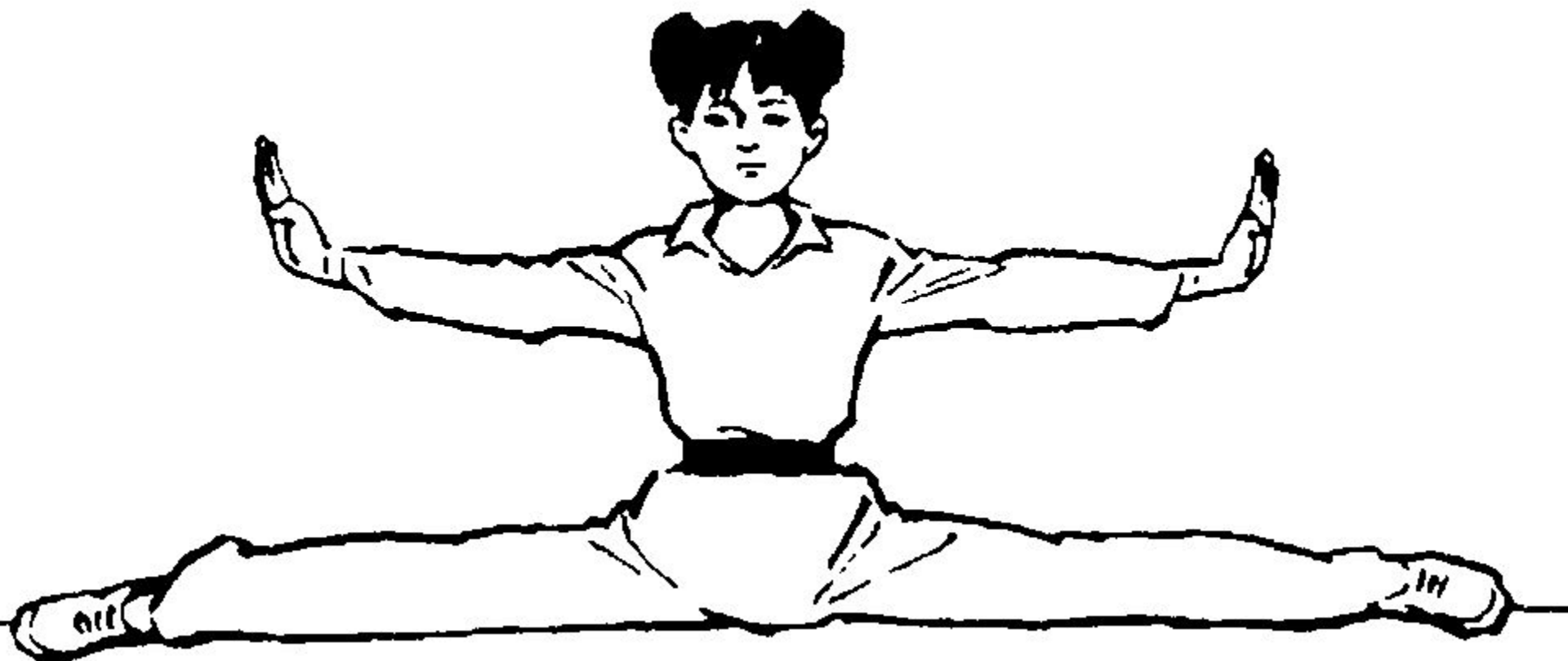
Кувырок назад, мост из положения стоя.



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)

