



ГИМНАСТИКА

Выполнила: Апарина Дарья
Студент 1 курс
Группа ТП 17-2К



Гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo - тренирую, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов.

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII в. до н. э.



Гимнастика имеет свои достоинства:

многообразие упражнений,
разносторонность и гармоничность их
влияния на формирование физических
способностей занимающихся, воспитание
социально приемлемых форм
межличностных отношений, построенных на
стратегии партнерства и сотрудничества.

Виды гимнастики



Основная гимнастика — это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.



Спортивная гимнастика включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).



В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.

Художественная гимнастика — женский олимпийский вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений с предметами (мечом, обручем, булавами, скакалкой, лентами)



Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.



Спортивные виды гимнастики

- **Физкультура** - это воспитание культуры тела посредством физических нагрузок и гимнастики.



- **Ритмика** (ритмическая гимнастика) – это система музыкально-ритмического воспитания, цель которой – развитие чувства ритма и координации.



Оздоровительная гимнастика



Гимнастика является частью комплексной программы по физическому воспитанию и одной из основных дисциплин учебного плана физической культуры в учебных заведениях.

Образовательные задачи гимнастики

- способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

- укрепление здоровья;
- развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы:
- устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- выработка правильной осанки, походки;
- общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности

Оздоровительные задачи гимнастики

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными, даже очень сложными, упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей.



Спасибо за внимание!
Занимайтесь гимнастикой !!!