

ГИМНАСТИКА

9 класс

Гимнастика (от древнегреческого *gymnós* — обнаженный) — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, командная.



Спортивная

Гимнастика. Современная гимнастика (от греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — упражняю, тренирую; по другой версии от древнегреческого слова «*gymnos*», то есть «голый», «обнаженный») — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (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.





Гимнаст на параллельных брусьях

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

- Вис – это упражнения на гимнастических снарядах, в котором плечи находятся ниже точки опоры. Основная цель таких упражнений – удержание тела на весу. Исходное положение для виса, когда тело находится ниже точек хвата. Хват – это положение рук при виси, способ держания снаряда.
- Упор – положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры. Различают: упоры простые и смешанные. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом.

Становление и развитие спортивной гимнастики в СССР связано с именами таких педагогов и тренеров, как В. В. Соколовский, Г. С. Егнатошвили, Б. Н. Астафьев, А. С. Бакрадзе, М., Л. П. Орлов Н. Н. Миронов и др., спортсменов М. В. Тышко, Т. А. Демиденко. Е. А. Боковой, Г. Н. Урбанович, Г. В. Рцхиладзе, М. Д. Дмитриева, А. М. Ибадулаева, Н. П. Серого и др.



Художественная гимнастика.



олимпийская пиктограмма

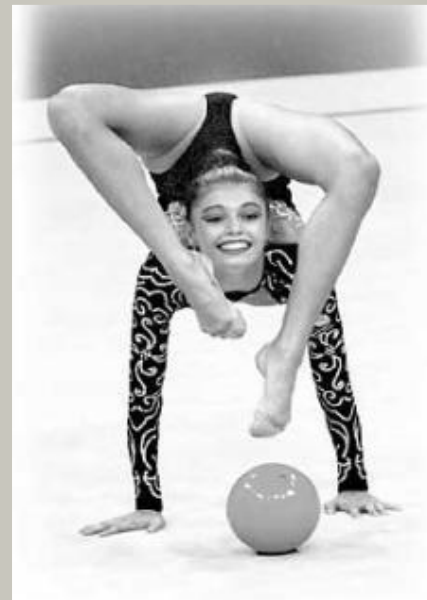
Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

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

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1985 года — олимпийский вид спорта.





В России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших видов спорта. Нет города или крупного посёлка городского типа, где бы не занимались этим спортом. Неспроста на летних олимпийских играх большинство чемпионов по художественной гимнастике - россиянки. Их имена знакомы нам и всему миру: Алина Кабаева, Юлия Барсукова, Ирина Чачина, Евгения Канаева, и другие, не менее достойные спортсменки.

Командная

гимнастика.

Командная гимнастика (англ. teamgym) зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Соревнование EuroTeam — одно из новых в Календаре UEG. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. TeamGym (Тим Джим) — соревнование команд — клубов и 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.



Спортивная акробатика.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения



Гимнастические снаряды.

•Кольца



•Брусья



•Конь гимнастический



•Перекладина (турник)



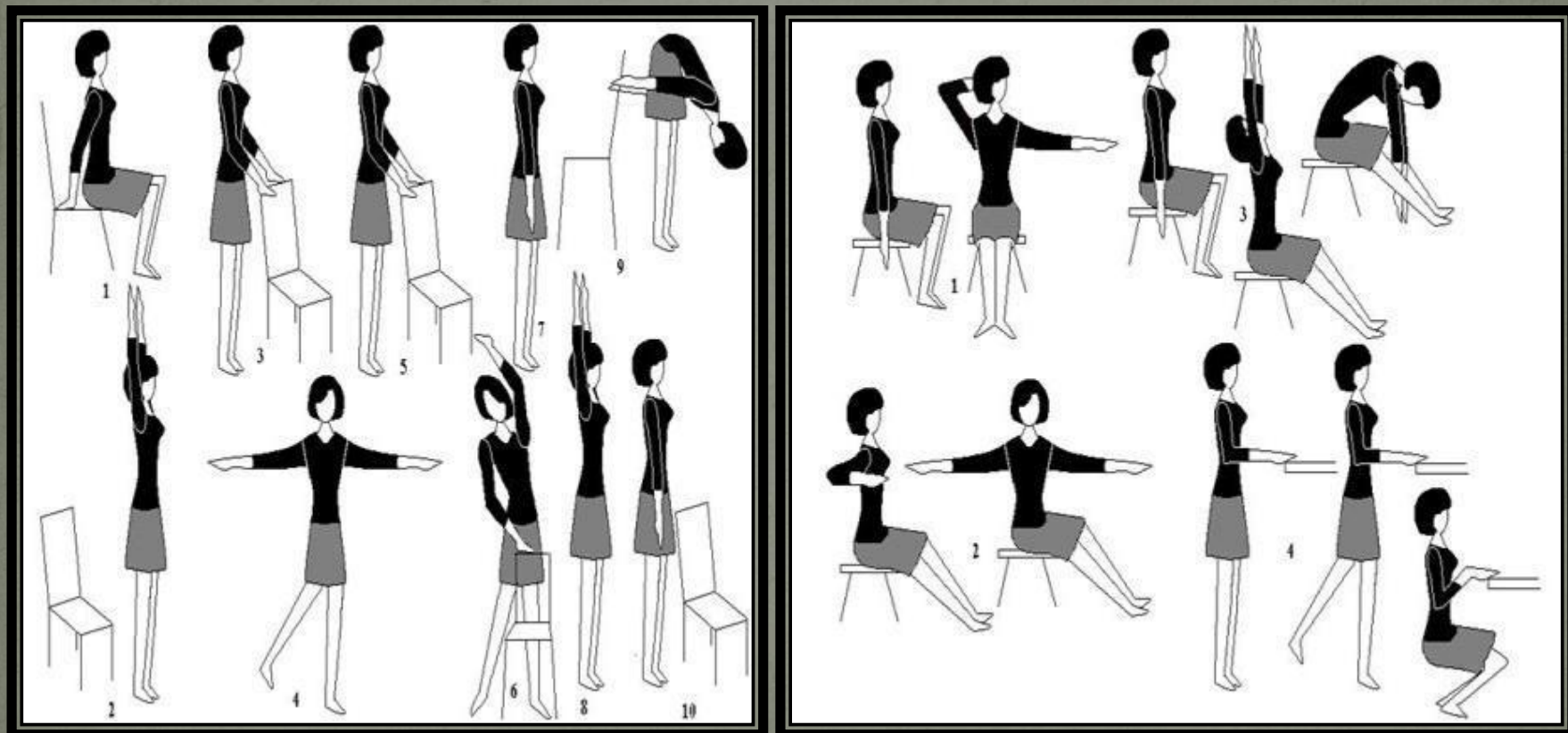
•Мяч гимнастический



•Хоппер (мяч)



Оздоровительные виды гимнастики предусматривает выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт-минутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:



- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.



- Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.



ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА
LiBRiZ.NET
ЗАКАЖИТЕ СЕЙЧАС