

ГИМНАСТИКА. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ.

Выполнил: ученик 8 Б класса Бичев В.



Вся жизнь человека связана с движениями, и она на каждом шагу проверяет наше умение владеть своим телом.

Наблюдая людей в движении, нередко можно увидеть, что задуманное движение не совпадает с тем, что получается. Вот несколько простых примеров из повседневной жизни. Смахивая со стола крошки, вы уронили на пол чашку, не рассчитав движения руки. Неожиданно резко тронулся автобус, и, чтобы сохранить равновесие, вы несколько раз беспорядочно переступаете с ноги на ногу, толкая окружающих, вместо того, чтобы, отклонив туловище в противоположную движению автобуса сторону, отставить ногу и прочно опереться на нее.

Порой именно от точности и своевременности двигательных действий зависит здоровье, иногда даже и жизнь человека.

Избежать несчастных случаев можно благодаря соблюдению предельной осторожности. Но лучше, постоянно совершенствуя свою физическую подготовку с помощью гимнастики.

То, что гимнастика помогает и в труде и в быту, не пустые слова. У человека, легко и уверенно владеющего своим телом, спорится любое дело.

Умение красиво двигаться, хорошая осанка (от которой, кстати, во многом зависит и правильное положение и нормальная работа внутренних органов) рождают ощущение полноты жизни, чувство уверенности в себе.

Особо следует отметить роль гимнастики в развитии и сохранении гибкости и подвижности суставов. С возрастом она ухудшается, снижается и амплитуда движений, что ведет к ограничению двигательной активности. А всего этого можно избежать с помощью гимнастических упражнений.

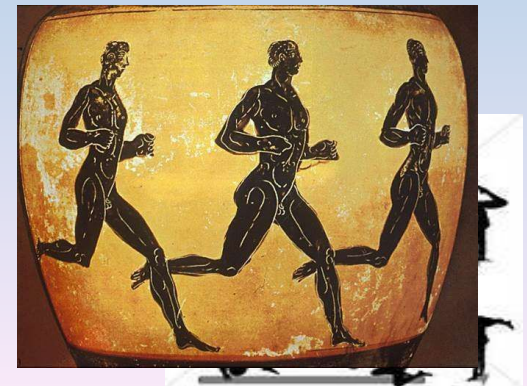
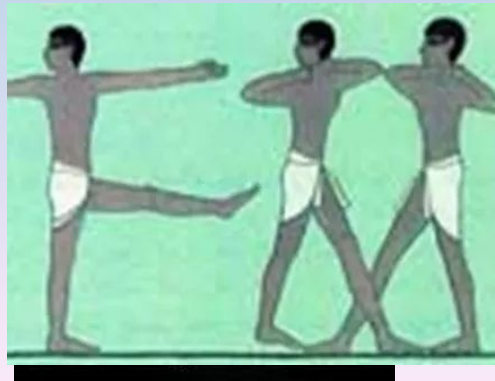
Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин.

Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает:

- силу
- гибкость
- выносливость
- чувство равновесия
- координацию движений.

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н.э.

Однако гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени.



Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин.

Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает:

- силу
- гибкость
- выносливость
- чувство равновесия
- координацию движений.

Виды гимнастики



Общеразвивающая гимнастика:

- ✓ Основная (для детей разного возраста).
- ✓ Гигиеническая гимнастика (утренняя, физкультминутки).
- ✓ Атлетическая (индивидуальная, групповая)

Спортивная гимнастика:

- Спортивная (снарядовая)
- Художественная
- Акробатическая
- Дворовая (уличная)

Прикладная гимнастика:

- ✓ Профессионально-прикладная.
- ✓ Военно-прикладная.
- ✓ Лечебная (индивидуальная, групповая)

Спортивная гимнастика.



Мужское многоборье.

- Кольца.
- Перекладина.
- Конь с ручками.
- Опорные прыжки.
- Вольные упражнения.
- Параллельные брусья.

Женское многоборье.

- Опорные прыжки.
- Разновысокие брусья.
- Вольные упражнения.
- Гимнастическое бревно.

Мужское многоборье



Перекладина.



Кольца.



Параллельные брусья.



Конь с ручками.



Вольные упражнения.



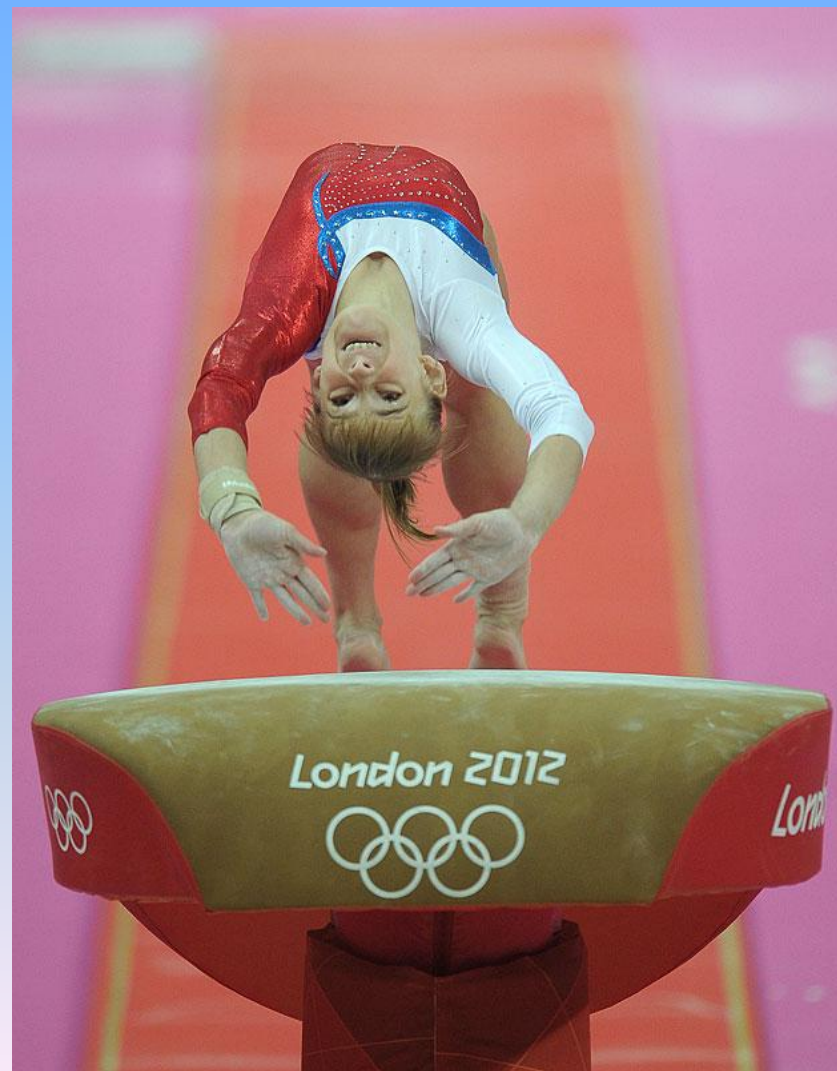
Опорный прыжок.



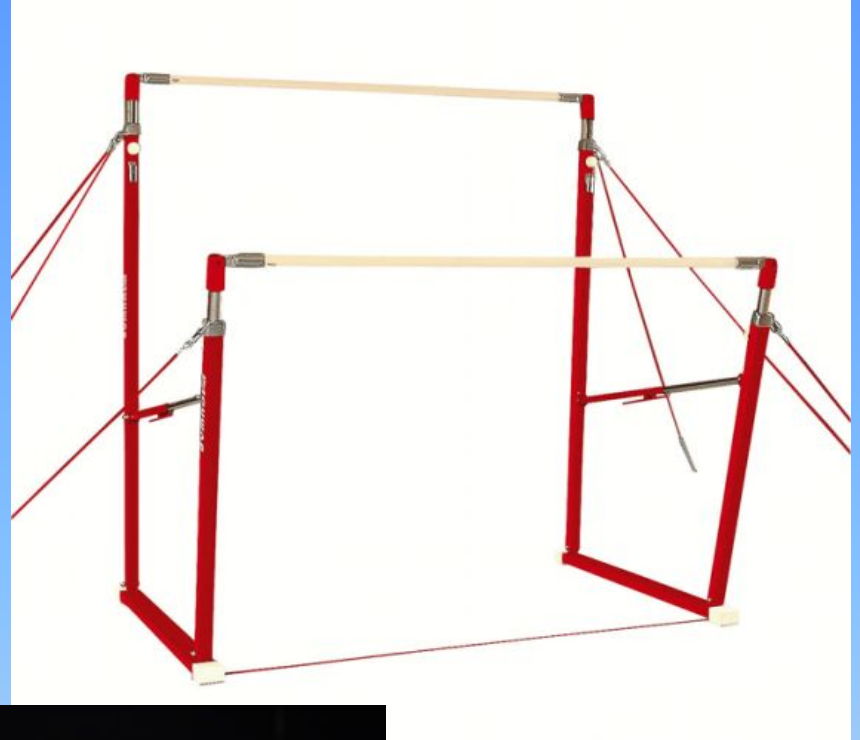
Женское многоборье.



Опорный прыжок.



Разновысокие брусья.



Гимнастическое бревно.



Вольные упражнения

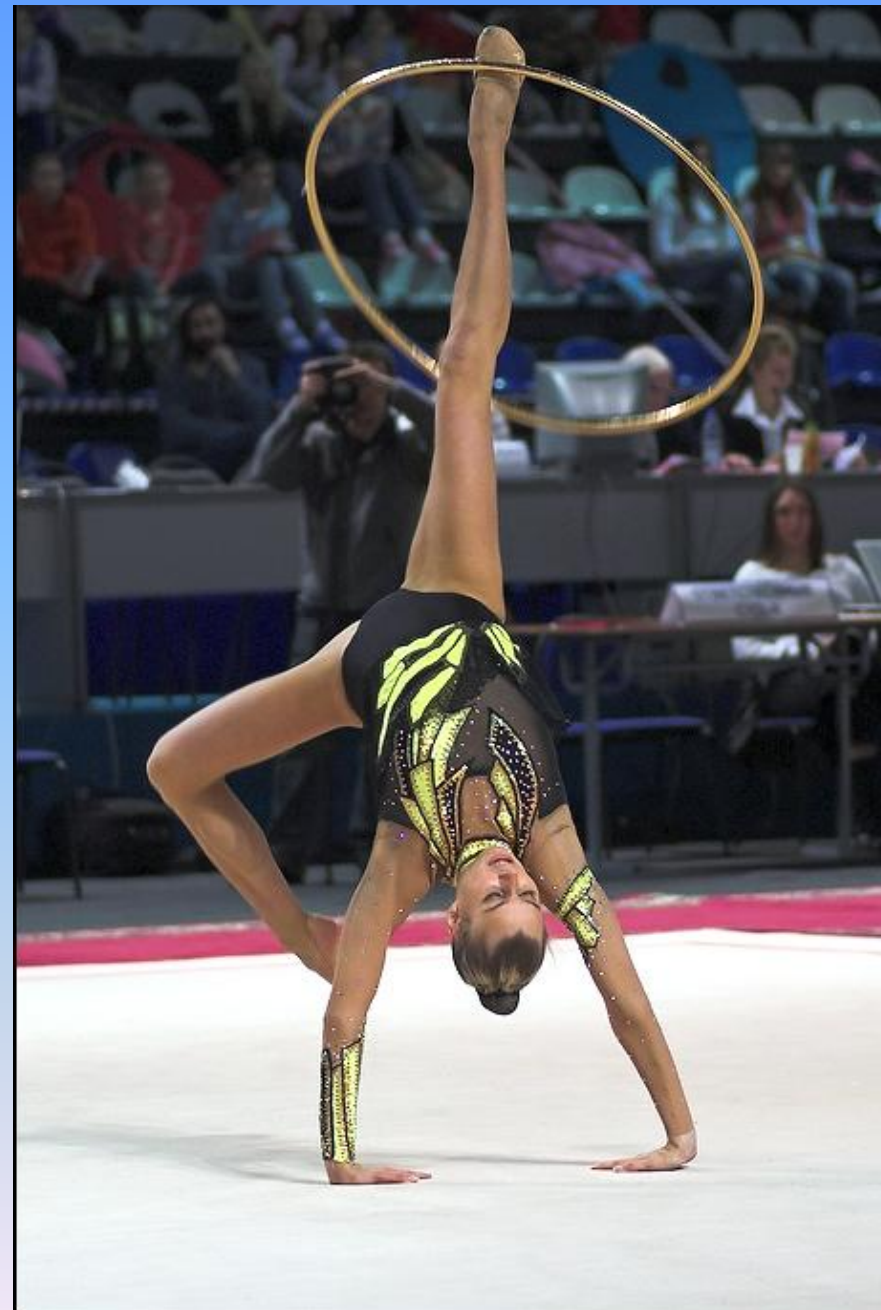
-



Упражнение с мячом



Упражнение с обручем.



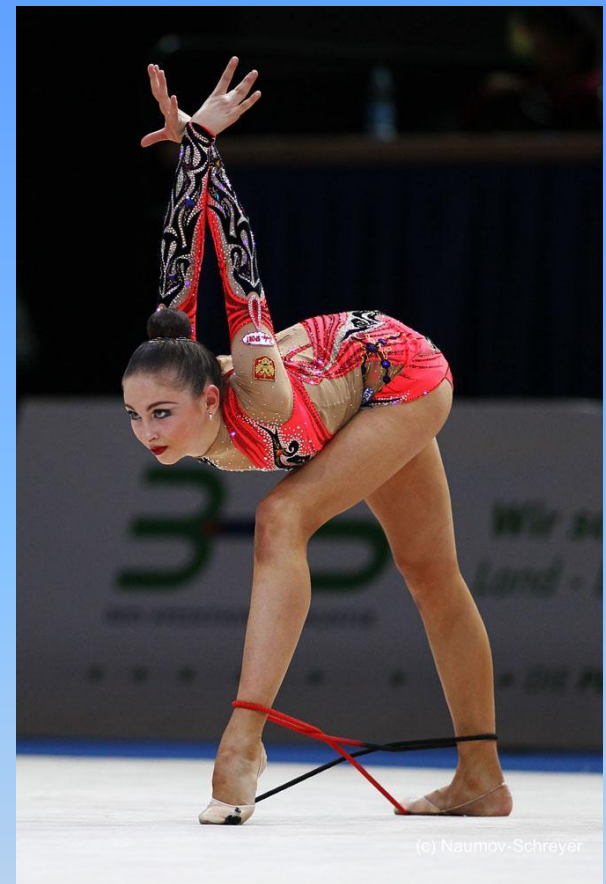
Упражнение с булавами.



Упражнение с лентой.



Упражнение со скакалкой





Групповые упражнения



Beijing 2008



Спортивная акробатика.

Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. Она включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.



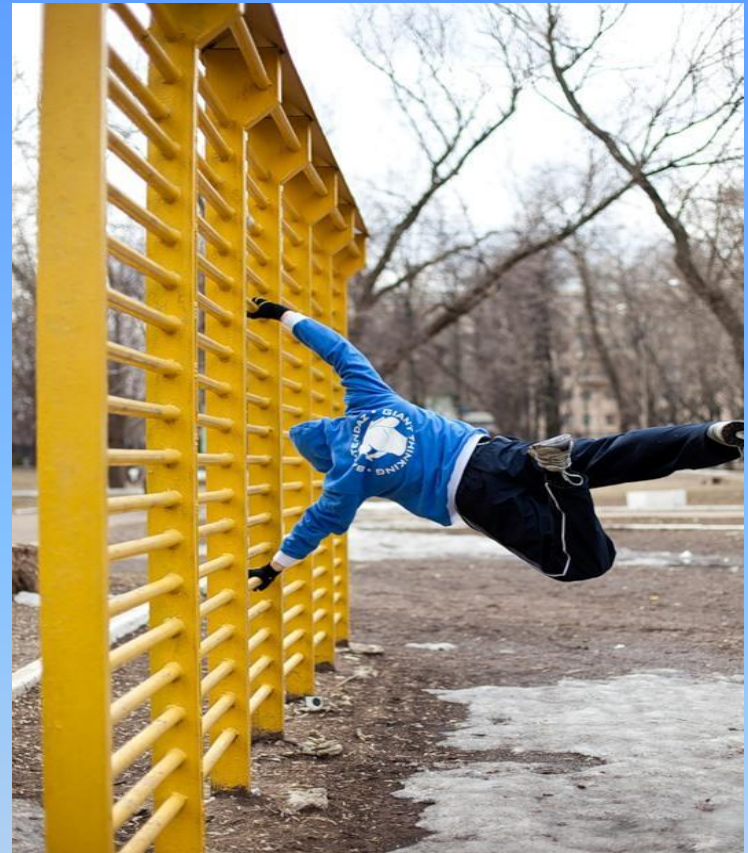
Уличная (дворовая) гимнастика

Данной разновидностью гимнастики занимаются, как правило, непрофессиональные спортсмены. Для многих это как увлечение, хобби, стиль жизни, способ развития и поддержания мышечного тонуса, ловкости, гибкости суставов. Ей можно заниматься практически на любой дворовой спортивной площадке, а в некоторых случаях — просто на улице.

У уличной гимнастики много различных стилей: воркаут, джимбарр, паркур, фриран.

Воркаут.

- **Street Workout** (уличная тренировка; *разг.* Уличный фитнес; Воркаут) — одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Иногда это направление называют видом спорта, но в официальный список видов спорта ни в одной из стран он не входит. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные (дворовые) гимнасты и пр.



Джимбарр

Джимба́рр (испанск. *Gimbarr*) — один из стилей дворовой гимнастики, родиной которого является Колумбия, включает в себя выполнение различных элементов и их комбинаций на турнике развивает гибкость, силу, выносливость, координацию движений, требует настойчивости в разучивании упражнений. Им можно заниматься на любой уличной спортивной площадке, где есть перекладина.



Паркур

- **Паркúр** (от франц. - дистанция, полоса препятствий). Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и тренировок).



Физические упражнения должны стать частью Вашей повседневной жизни, если Вы хотите всегда быть здоровыми и бодрыми и поддерживать себя в хорошей физической форме. Чаще всего люди полагают, что им некогда выполнять даже самые простые физические упражнения, поскольку они очень заняты на работе или домашними хлопотами, но, как показывает практика, болезнь отнимет у Вас намного больше времени.

Для того, чтобы выполнять активные физические упражнения, большое значение будет иметь соответствующая одежда. Совсем не обязательно покупать одежду, обувь или спортивные костюмы известных дизайнеров и торговых марок, однако использование специально созданной для этих целей поможет Вам свести к минимуму возникающие неудобства или риск.

В настоящее время существует огромное количество различных видов активного отдыха. Все возможные физические упражнения просто не перечислить. Поэтому запасайтесь всем необходимым, в особенности хорошей мотивацией, и приступайте к физическим занятиям, которые помогут Вам продлить жизнь. И тогда Вам не придется находить время для болезни!

ВНИМАНИЕ!



**Нельзя повторять
сложные профессиональные
элементы гимнастики без
внимания специалиста!!!**

**Это может быть
ОПАСНО!!!**