

Гимнасти



Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

К видам гимнастики

относятся: **спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, уличная .**

Оздоровительные виды гимнастики предусматривает выполнение упражнений в виде утренней гимнастики, физкультуры и физкультминутки. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:

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

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

сопровождение

Спортивная

Спортивная гимнастика — 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 зачёте (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 1906 года





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*



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 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



Командная гимнастика



Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: *групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки*. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательная направленность, **оптимальная сложность**

Доступность командной гимнастики для широкого контингента учащихся, обусловлена и возможностью выступать в соревнованиях по выбору на одном, двух или трёх видах гимнастического многоборья...



Цирковая

Цирковая гимнастика разделяется на *партерную* (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и *воздушную* (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно

гимнасты — на партерных и воздушных



Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов (в зависимости от используемой аппаратуры и приёмов работы): *партерная—упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная—упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике*



Спортивная

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



Уличная

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, джи мбарр, паркур, фриран и т.д.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**