

ГИМНАСТИКА



Гимнастика - это один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики:

Основная гимнастика - применяется для общего физического развития и укрепления здоровья человека. А также основная гимнастика может использоваться для развития у человека новых двигательных навыков, или для подготовки занимающегося к более сложным двигательным действиям.

Гигиеническая гимнастика - не ставит целью тренировку организма. Она улучшает самочувствие и настроение человека, устраняет застойные явления, улучшает кровообращение и лимфообращение, и в целом работу всего организма.

Ритмическая гимнастика - отличается тем, что интенсивность и темп движений задается ритмом специальной музыки.

Атлетическая гимнастика - имеет целью вызвать значительные изменения у человека. Она ведет к развитию мышц, росту мышечной массы, силы и выносливости. Атлетическая гимнастика – это многократное повторение одних и тех же упражнений со все возрастающей нагрузкой.

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



Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.



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.



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.

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



Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во 2-й половине XIX века в ряде стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений. Первые состязания в России состоялись в 1885 году в Москве. В 1881 году создана Международная федерация гимнастики. С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр, с 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины. С 1903 года проводятся чемпионаты мира (до 1913 — раз в 2 года, с 1922 — раз в 4 года), с 1934 в чемпионатах участвуют женщины.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!