

Гимнастика

Презентацию выполнила ученица 9б класса: Ишимова Дарья

Гимнастика и ее виды

- Гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.
- К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробная гимнастика.
- Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт минутки в учебных заведениях и на производстве. 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 гимнастика

- 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, два в абсолютном индивидуальном и десять в отдельных видах многоборья. В программе Олимпийских игр с 1896 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 движений.



Художественная гимнастика

- Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом.
- В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов, или один вид. Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.



Эстетическая гимнастика

- **Эстетическая гимнастика** — вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.
- В России эстетическая гимнастика зарегистрирована как женский вид спорта. В соревнованиях по эстетической гимнастике принимают участие только группы. Количественный состав группы определяется возрастной категорией участниц. Одновременно на ковре могут выступать от 6 до 10 гимнасток в категориях «женщины» и «юниорки 14-16 лет» и от 6 до 12 гимнасток в младших возрастных категориях.



Konstantin © Santalov

Командная гимнастика

- 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. Соревнование команд, клубов 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 человек. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательльно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.



Цирковая гимнастика

- 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 — корд, рамке, воздушном турнике, ремнях, сфере.



Акробатическая гимнастика и воркаут

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



Уличной гимнастикой занимаются, как правило, непрофессиональные спортсмены. Для многих это как увлечение, хобби, стиль жизни, способ развития и поддержания мышечного тонуса, ловкости, гибкости суставов. Ею можно заниматься практически на любой дворовой спортивной площадке, а в некоторых случаях — просто на улице. В уличной гимнастике различают несколько стилей: workout, паркур, freerun, шведская гимнастика и т. д.

Разминка и последствия её отсутствия

- Зачем нужна разминка перед тренировкой?

- Выполнение разминки перед тренировкой является важнейшей частью гимнастики. Хороший разогрев позволит постепенно увеличить сердечный ритм, усилить

кровообращение в мышцах, сухожилиях и связках, а также подготовить вас к тренировке с ментальной точки зрения. Независимо от того, собираетесь вы заниматься силовыми или кардиоупражнениями, разминаться перед тренировкой нужно обязательно.

Чем опасно отсутствие разминки?

Как показывают исследования, только 5% людей делают хорошую разминку перед тренировкой, и это очень печальная статистика. Многие занимающиеся считают, что это лишняя трата времени, которое и так ограничено на занятиях гимнастикой. Отсутствие разминки способствует: Растяжению связок, травм суставов, обмороку, скачку давления

Спасибо за внимание!!!