



ГИМНАСТИКА.

Виды

ГИМНАСТИКИ.

Гимнастика (греч. [gymnastike]— упражняю, тренирую; по другой версии [gymnos] — голый, обнажённый) — один из наиболее популярных видов спорта.

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях - гимназиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы.

В программу Олимпийских игр гимнастика включена с 1896г.



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.

**Ребята, а
какие виды
гимнастики
вы знаете?**



Виды гимнастики

```
graph TD; A[Виды гимнастики] --> B[Спортивная гимнастика]; A --> C[Оздоровительная гимнастика];
```

Спортивная гимнастика:

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

Оздоровительная гимнастика:

- ✓ Гигиеническая гимнастика (УГГ, физкультминутки).
- ✓ Ритмическая гимнастика (йога, фитнес, лечебная аэробика, стретчинг)

Спортивная гимнастика.



Мужское многоборье.

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

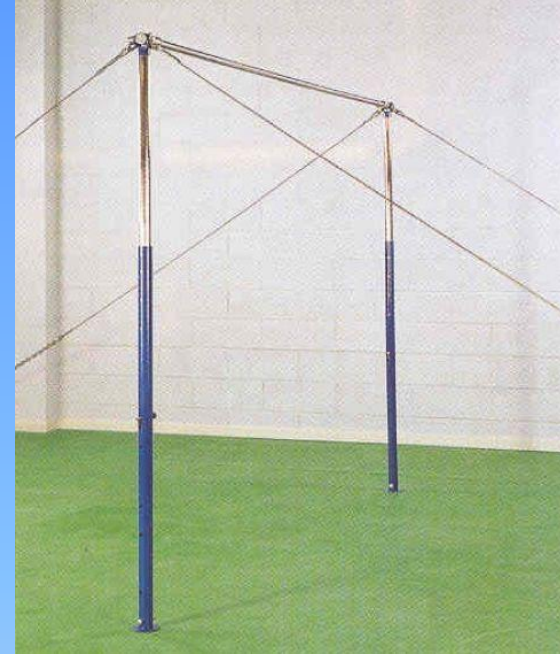
Женское многоборье.

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

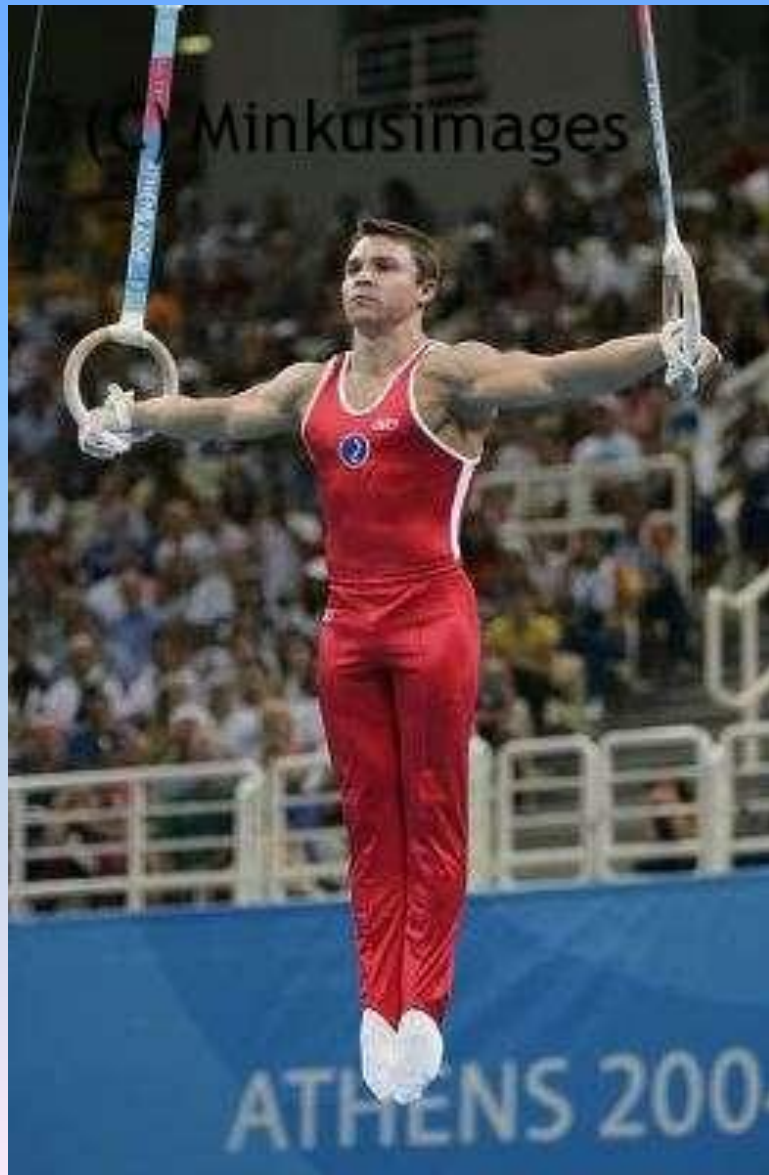
Мужское многоборье



Перекладина.



Кольца.



Параллельные брусья.



Конь с ручками.



Вольные упражнения.



Опорный прыжок.



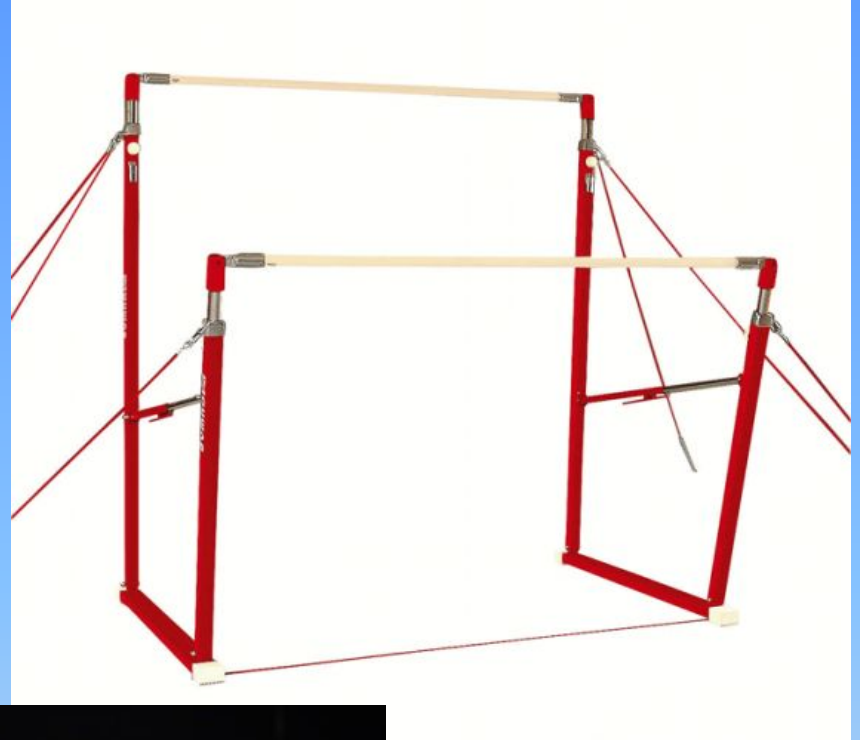
Женское многоборье.



Опорный прыжок.



Разновысокие брусья.



Гимнастическое бревно.



Вольные упражнения

-



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).

Художественная гимнастика

-это выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булава, 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.



Упражнение с мячом



Упражнение с обручем.



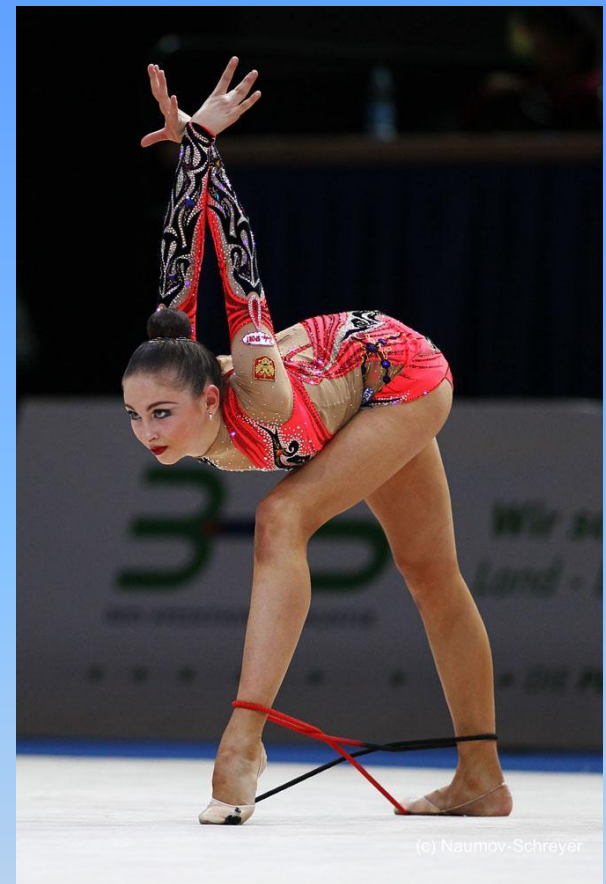
Упражнение с булавами.



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.



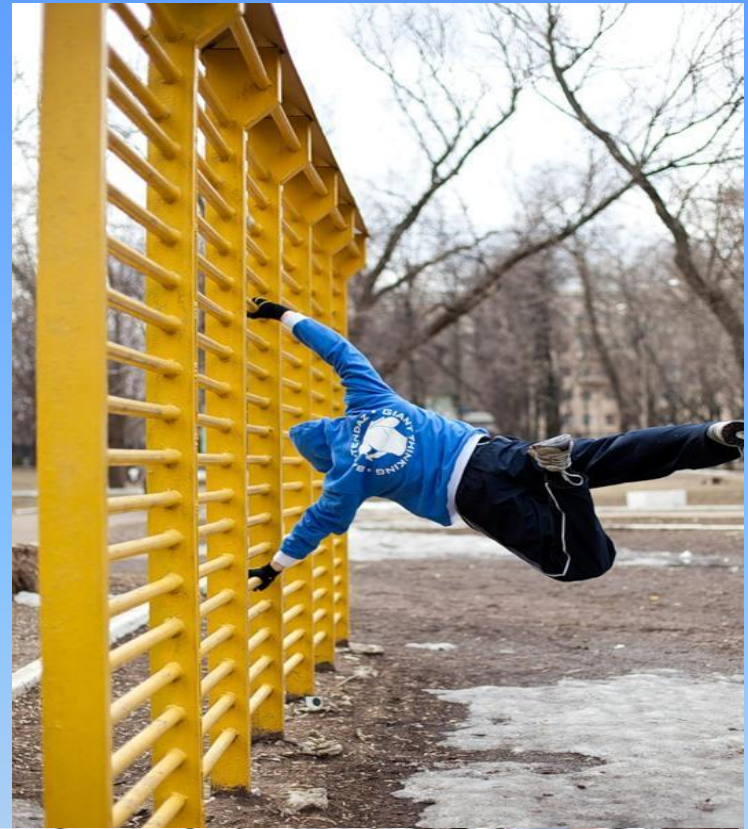
Уличная (дворовая) гимнастика

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, брусках, 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 (исп. *Gimbarr*) — один из стилей дворовой гимнастики, родиной которого является Колумбия, включает в себя выполнение различных элементов (в том числе специфических, характерных только для джимбарра) 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.

Человека, увлекающегося джимбарром, принято называть *барриста (barrista)*. Часто занятия на турниках происходят коллективно, некоторые барриста объединяются в команды.



Паркур

- **Паркúр** (фр. - дистанция, полоса препятствий) —искусство перемещения и преодоления препятствий, как правило, в городских условиях. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. Идеологами движения являются **Давид Белль** и **Себастьян Фукан**. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах.
- 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).



Фриран

- **Фриран** (англ. *Free running* — буквально *свободный бег*) — дисциплина, сходная с паркуром, созданная Себастьяном Фуканом.



Проверь себя!

1. Что в переводе с греческого слова означает

Гимнастика?

- Красивый
- Сильный
- Обнаженный.

2. Снарядовая гимнастика это упражнения, которые выполняются на :

- Снарядах
- С гимнастическим обручем
- С акробатами

3. Кто принимает участие в соревнованиях по Художественной гимнастике?

- Мужчины
- Женщины
- Мужчины и женщины

4. С какими предметами выступают художественные гимнастки?

- Мяч, обруч, булавы, лента, скакалка.
- Мяч, обруч, теннисная ракетка, гиря.
- Скакалка, гимнастический конь, перекладина, лента, мяч.

5. Дворовая (уличная) гимнастика входит в программу Олимпийских игр?

- Да
- Нет, это только увлечение и хобби.

6. В каких упражнениях соревнуются спортивные гимнасты мужчины?

- Конь с ручками, батут, перекладина, опорный прыжок.
- Конь с ручками, перекладина, вольные упражнения, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья.
- Кольца, бревно, гимнастический козел, параллельные брусья.

7. В каких упражнениях соревнуются женщины в спортивной гимнастике?

- Конь с ручками, бревно, перекладина, вольные упражнения.
- Батут, бревно, гимнастический козел, опорный прыжок
- Опорный прыжок, вольные упражнения, бревно, разновысокие брусья.

МОЛОДЦЫ!

!!

Так

держатся!

