

Гимнастика. Виды гимнастики



Гимнастика

- Один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.
- Система специально разработанных физических упражнений, применяемых для развития и совершенствования двигательных навыков.

Виды гимнастики

- Спортивная гимнастика
- Художественная гимнастика
- Командная гимнастика
- Цирковая гимнастика
- Эстетическая гимнастика

Спортивная гимнастика

- Высококоординационный вид спорта. Он состоит из упражнений на гимнастических снарядах, а также вольных упражнений и опорных прыжков.
- Входит в число древнейших видов спорта. Ее появление относится к 8 в. до н.э.
- В 1896 г. гимнастика официально была признана видом спорта. Тогда же она была включена в программу Олимпиады.

Упражнения на параллельных брусьях у мужчин



Женщины выполняют упражнения на разновысоких брусьях



Упражнения на коне выполняют только мужчины



Опорные прыжки исполняются как мужчинами, так и женщинами



Упражнения на бревне выполняются женщинами



Художественная гимнастика

- Вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи).
- Достаточно молодой вид спорта, который обязан своим появлением мэтрам балета.

Упражнения с лентой



Упражнения с булавами



Командная гимнастика

- 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.

Женская командная гимнастика



Цирковая гимнастика

- Зрелищные выступления на снарядах, закрепленных на полу (турники, кольца, батуты) или в воздухе, воздушная гимнастика (корд де волане, трапеции, воздушный турник, полотна, кольца и другие).

Корд де волане



Трапеции



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

