

# Виды гимнастики и упражнений



**Презентацию  
подготовила:**

**учитель физической  
культуры 1 категории**

**Анкудинова Татьяна  
Николаевна**

# Введение

**Гимнастика** — один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики: *оздоровительные* виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. *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. К образовательно-развивающим видам гимнастики относятся: *основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная.*



# Виды гимнастики:

- *спортивная;*
- *художественная;*
- *командная;*
- *спортивная акробатика.*

# Спортивная гимнастика

*Спортивная гимнастика* (от греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую; по другой версии от древнегреческого слова "*gymnos*", то есть "голый", "обнаженный") - 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 зачете (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 1896. Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные 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 (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.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века — благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

## Командная гимнастика

*Командная гимнастика* (анг. *teamgym*) зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Соревнование EuroTeam — одно из новых в Календаре UEG. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. TeamGym (Тим Джим) — соревнование команд — клубов и 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.

# Спортивная акробатика

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



# Виды гимнастических снарядов:

- *Кольца;*
- *Брусья;*
- *Конь гимнастический;*
- *Перекладина (турник);*
- *Мяч гимнастический;*
- *Хоппер (мяч).*

# Кольца

**Кольца** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на кольцах входят в Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.

В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на кольцах среди мужчин, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на кольцах входят в программу командного и абсолютного первенства среди мужчин.

Согласно правилам ФИС — Федерации гимнастики — точка подвеса колец должна располагаться на высоте 5,75 метров над уровнем пола, сами кольца — на высоте 2,75 метров. В спокойном состоянии расстояние между кольцами — 50 см, их внутренний диаметр 18 см.грамму мужских соревнований.



# Брусья

В спортивной гимнастике — снаряд, представляющий собой две жерди овального сечения, шарнирно укрепленные на стойках:

- у мужчин — **параллельные брусья**;
- у женщин — **разновысокие брусья**.



# Конь

**Конь** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на коне входят в программу мужских соревнований, кроме того, конь может использоваться в качестве снаряда для опорного прыжка.

Конь состоит из металлической подставки и вытянутой деревянной или пластиковой основы, обшитой специальным эластичным материалом, предотвращающим скольжение. Для упражнений на коне на снаряд дополнительно устанавливают сверху две ручки. Конструкция коня предусматривает возможность изменять его высоту. Для мужских упражнений на коне снаряд фиксируется на высоте 1,15 м; в том случае если конь используется для исполнения опорного прыжка его высота составляет 1,35 м для мужчин и 1,25 м для женщин.

Согласно правилам ФИС — Федерации гимнастики — длина коня должна составлять 160 см, ширина — 35 см, высота ручек — 12 см, расстояние между ними — от 40 до 45 см.

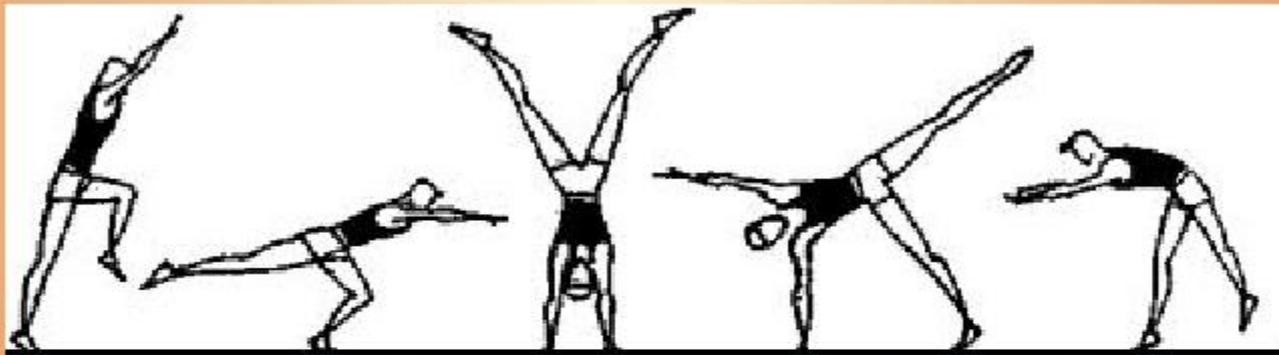


# Гимнастический мяч

Гимнастический мяч, несмотря на кажущуюся простоту, является отличным универсальным тренажером на все группы мышц, который действует даже на глубокие мышечные структуры! Упражнения с таким мячом помогают развить гибкость, чувство равновесия, исправить осанку, снять чувство усталости в спине. Также мяч используется на занятиях фитнесом, лечебной физкультурой и для реабилитации.



# Переворот в сторону «колесо»



Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую выполняется переворот, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой пальцами в эту сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Отталкиваясь поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.



# Акробатические упражнения.

- **Стойка на лопатках.**

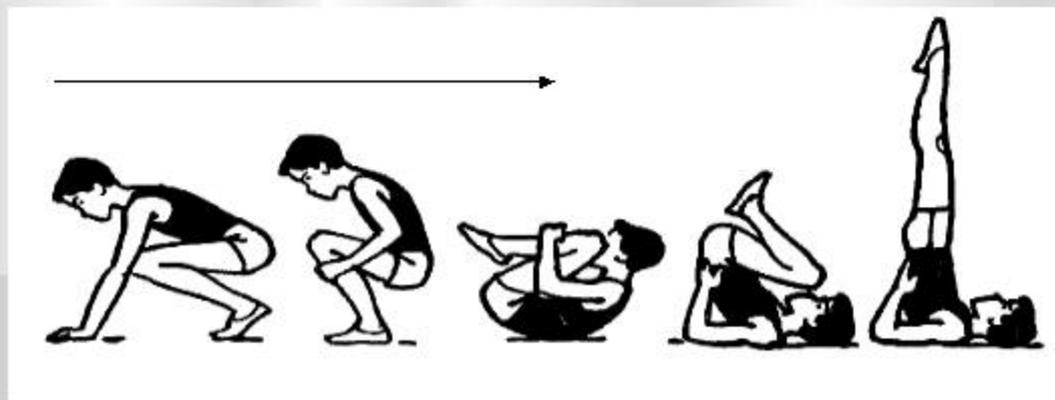
Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, упереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

- **Типичные ошибки.**

- *Сгибание в тазобедренных суставах.*
- *Тело отклонено от вертикальной плоскости.*
- *Широко разведены локти.*

- **Страховка и помощь.**

Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.

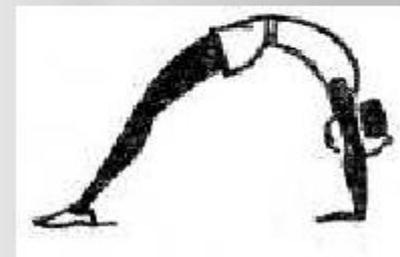
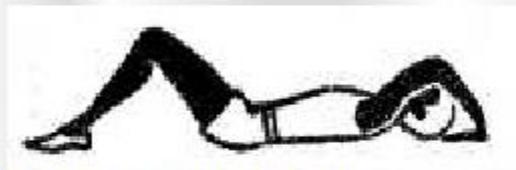


# Акробатические упражнения.

- **«Мост» из положения лежа на спине.**

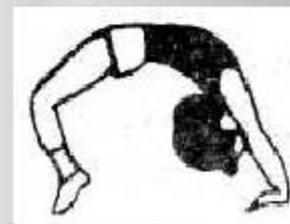
Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки



- **Типичные ошибки.**

- *Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.*
- *Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.*
- *Руки и ноги широко расставлены.*
- *Голова наклонена вперед.*



- **Страховка и помощь.**

- **Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.**



➤ Спасибо за внимание!