

Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастика-один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая 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 (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 года.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки спортсменов в различных спортивных дисциплинах. Гимнастика не только остаётся



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.



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 двигательно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.



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— упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях, полотнах, кольце, сфере.



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. 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, шведская гимнастика и т. д.



Гимнастические снаряды:

Кольца

Параллельные брусья

Разновысокие брусья

Конь гимнастический

Перекладина (турник)

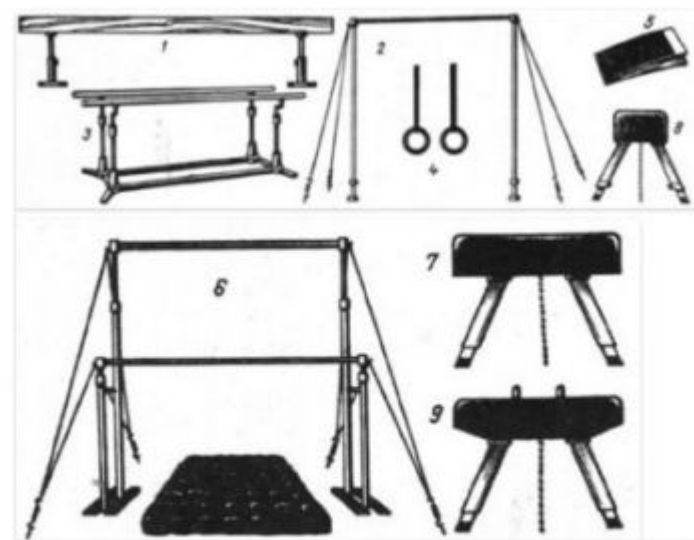
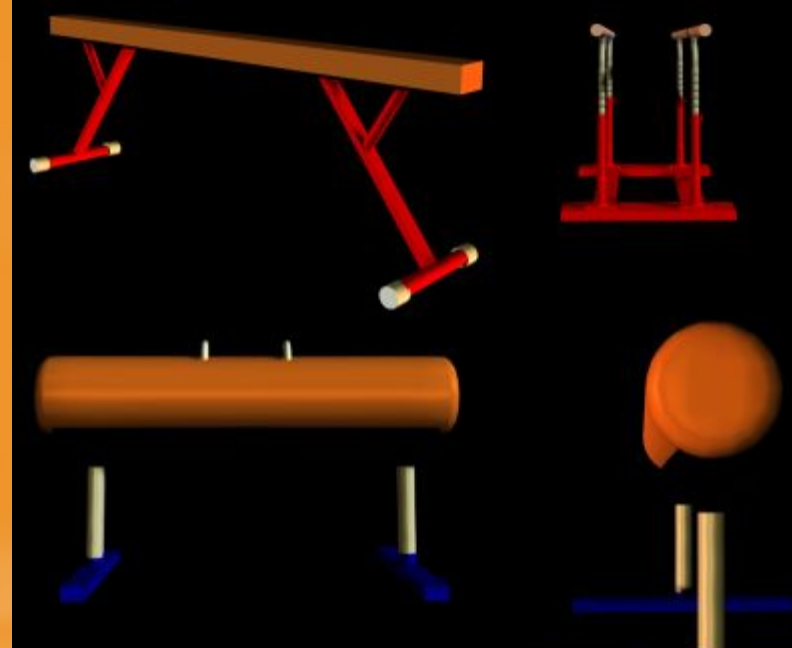
Мяч гимнастический

Хоппер (мяч)

Бревно

Атлетические булавы

Булавы для художественной гимнастики



Гимнастические снаряды: 1 — гимнастическое бревно; 2 — перекладина; 3 — брусья мужские; 4 — кольца; 5 — мостик; 6 — брусья разновысокие; 7 — конь гимнастический для прыжков; 8 — козел гимнастический; 9 — конь гимнастический

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 активности.



Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

