

ГИМНАСТИКА. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ





Существуют две теории происхождения термина «гимнастика»:

1. от «gymnazo» — тренировать;
2. от «gymnos» — нагой. Доводы в этом случае заключаются в том, что греческие гимнасты выступали обнаженными.

Не всегда и не во всех культурах гимнастика считалась благом.

Так первые христиане называли гимнастические упражнения сатанинским занятием.

Они считали, что в этом случае человек создает себе культ тела и не развивается духовно.

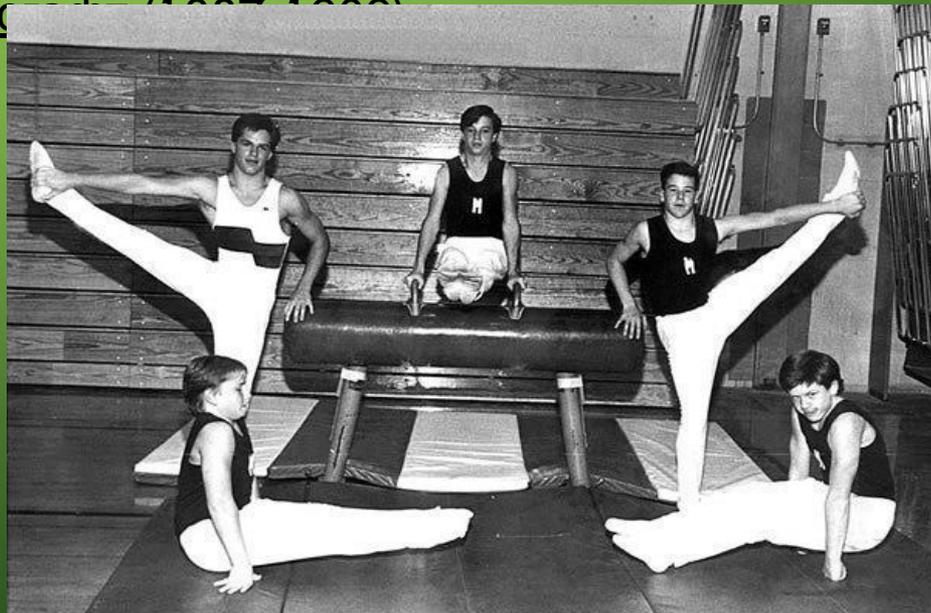
В 4 веке физическое воспитание с элементами гимнастики в Христианстве было под строгим запретом.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ В ЕВРОПЕ

Германия стала родиной возникновения современной спортивной гимнастики. Немецкий педагог Фридрих Людвиг Ян в конце 18 – начале 19 веков разработал систему физического национального развития и основал первое в Европе спортивное гимнастическое сообщество. В начале 1800-х он основал первую школу гимнастики, а также в соавторстве со своим учеником Эрнстом Айзеленом издал книгу. В этой книге он называет физические занятия неотъемлемой частью общеобразовательного процесса и становления личности и приводит примеры и правила выполнения многих гимнастических упражнений. Примерно в это же время начинают проводиться первые соревнования гимнастов.

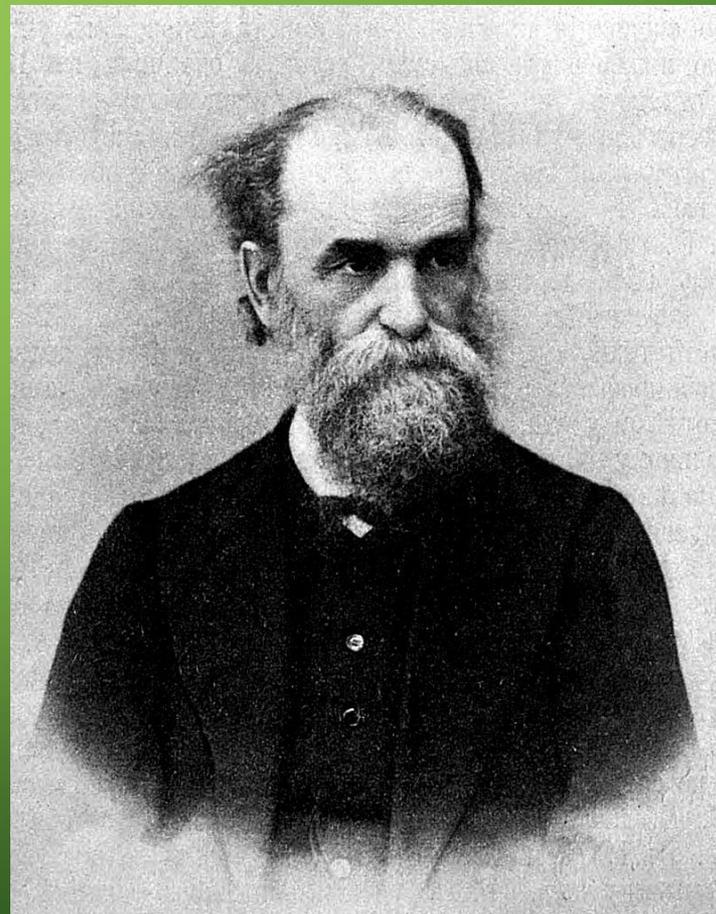
В РОССИИ

- В России гимнастика укоренилась сравнительно поздно. А. В. Суворов насаждал гимнастические упражнения в армии; с 1830 в некоторых военных учебных заведениях были введены занятия гимнастики. Первый гимнастический кружок образован в Петербурге в 1863. А. Чехов и В. Гиляровский организовал в 1883 "Русское гимнастическое общество". Первое научное обоснование системы физического воспитания, в том числе гимнастики дал П. Леско



ЛЕСГАФТ ПЕТР ФРАНЦЕВИЧ

- П. Ф. Лесгафт стал одним из основоположников лечебной гимнастики в нашей стране. В 1885 году Пётр Францевич получил разрешение на преподавательскую деятельность и был приглашён руководителем занятий гимнастикой в «Фехтовально-гимнастическом зале».



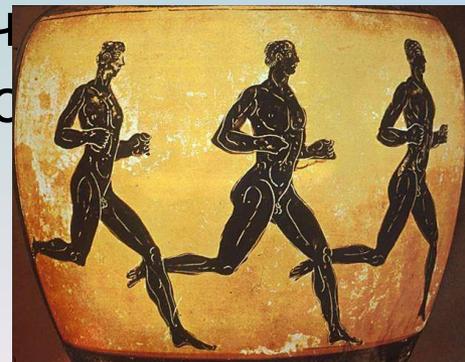
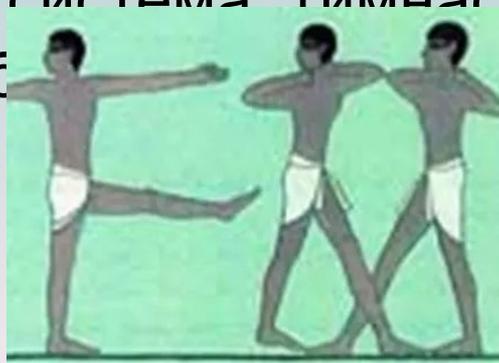
Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин.

Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает:

- силу
- гибкость
- выносливость
- чувство равновесия
- координацию движений.

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н.э.

Однако гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастич



ний
ком

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Общеразвивающая гимнастика:

- ✓ Основная (для детей разного возраста).
- ✓ Гигиеническая гимнастика (утренняя, физкультминутки).
- ✓ Атлетическая (индивидуальная, групповая)

Спортивная гимнастика:

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

Прикладная гимнастика:

- ✓ Профессионально-прикладная.
- ✓ Военно-прикладная.
- ✓ Лечебная (индивидуальная, групповая)

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Мужское многоборье.

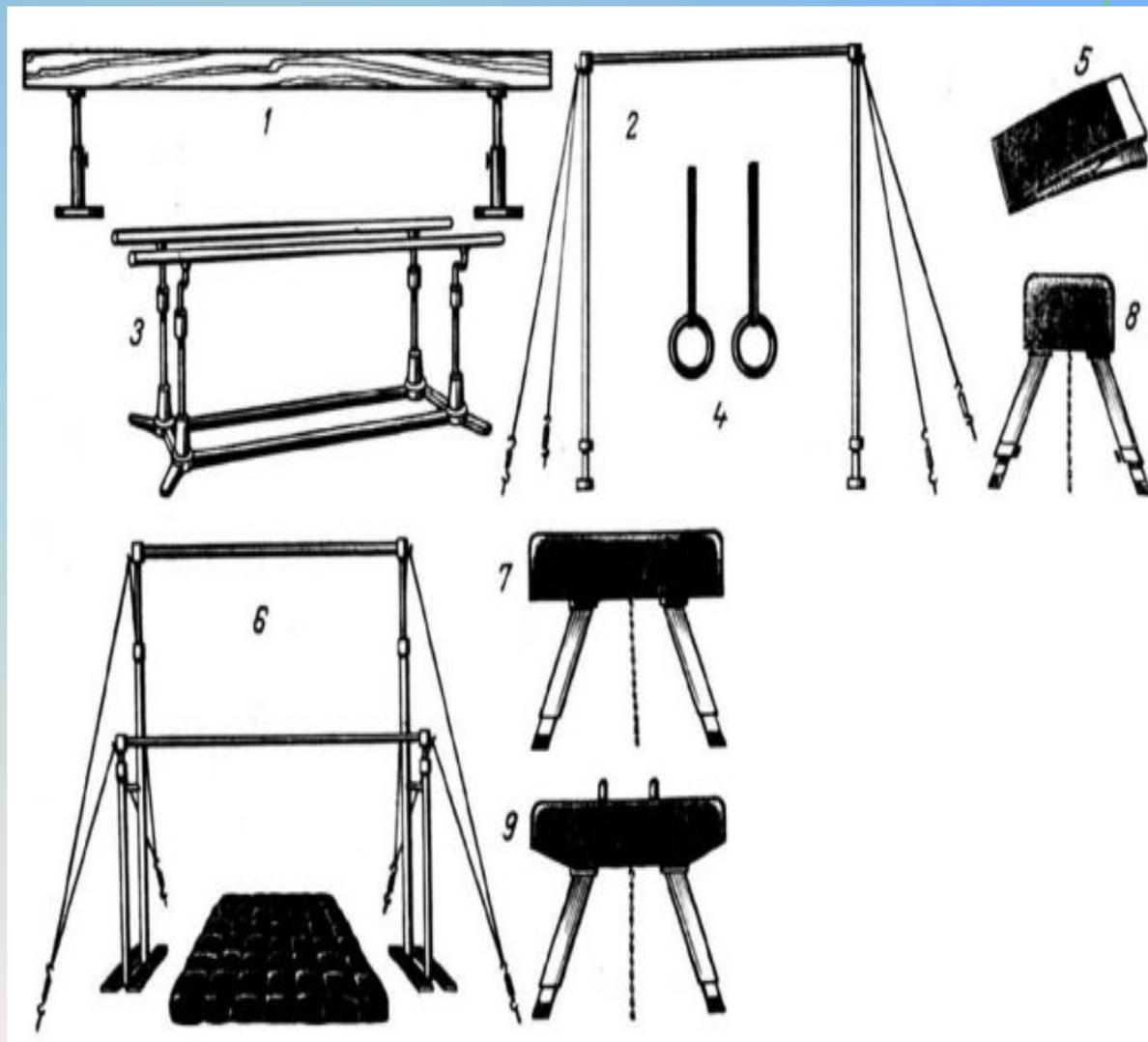
- Кольца.
- Перекладина.
- Конь с ручками.
- Опорные прыжки.
- Вольные упражнения.
- Параллельные брусья.

Женское многоборье.

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

ВИДЫ СНАРЯДОВ

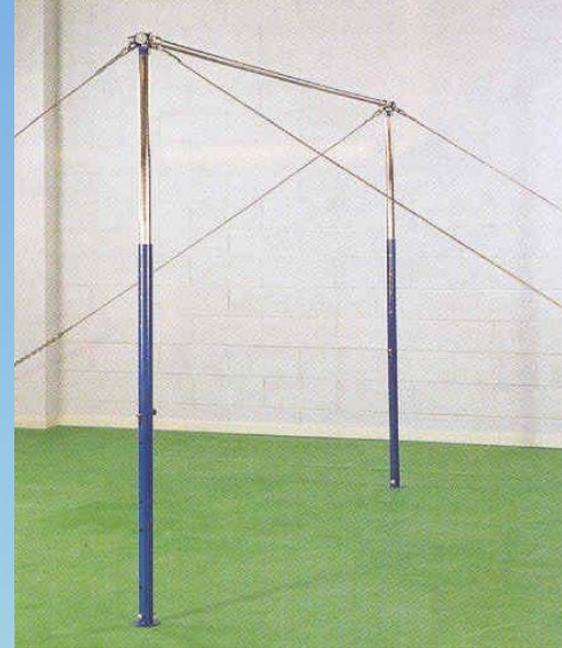
1. Гимнастическое бревно
2. Перекладина
3. Брусья мужские
4. Кольца
5. Мостик
6. Разновысотные брусья
7. Конь гимнастический для прыжков
8. Козел гимнастический
9. Конь гимнастический



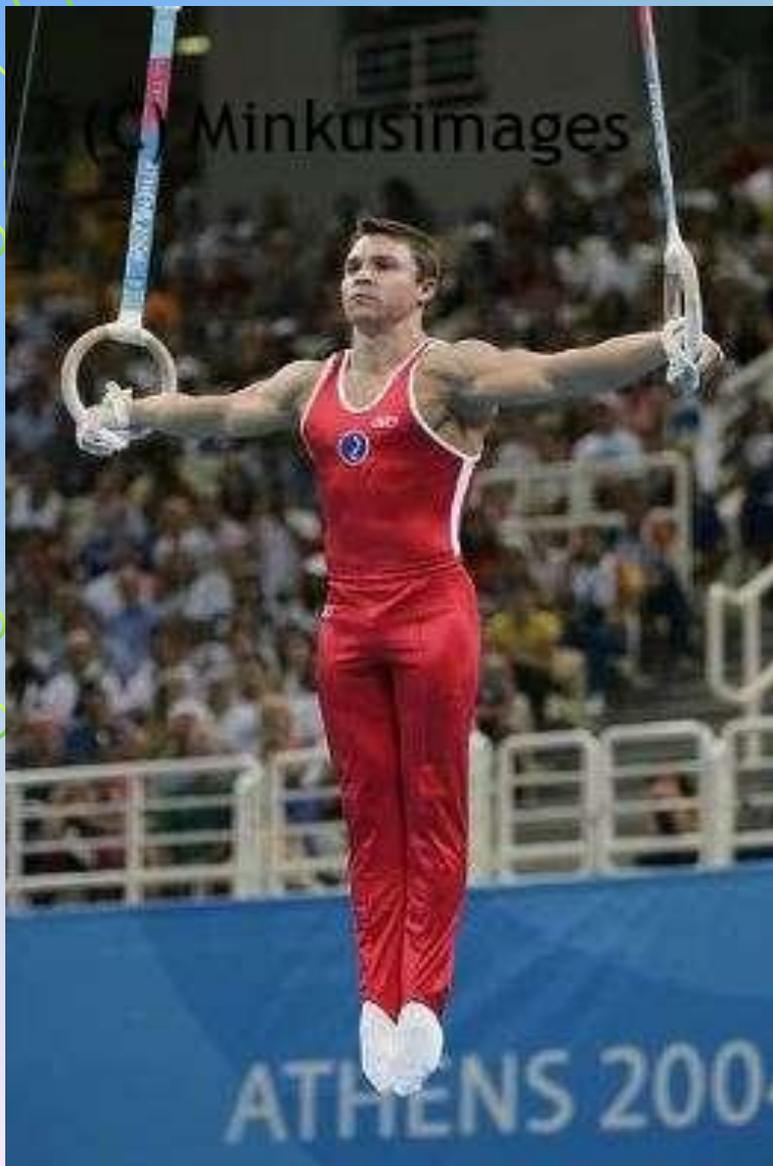
МУЖСКОЕ МНОГОБОРЬЕ



ПЕРЕКЛАДИНА.



КОЛЬЦА.



ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ



КОНЬ С РУЧКАМИ.



ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК.



ЖЕНСКОЕ МНОГОБОРЬЕ.



ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК.



РАЗНОВЫСОК ИЕ БРУСЬЯ.



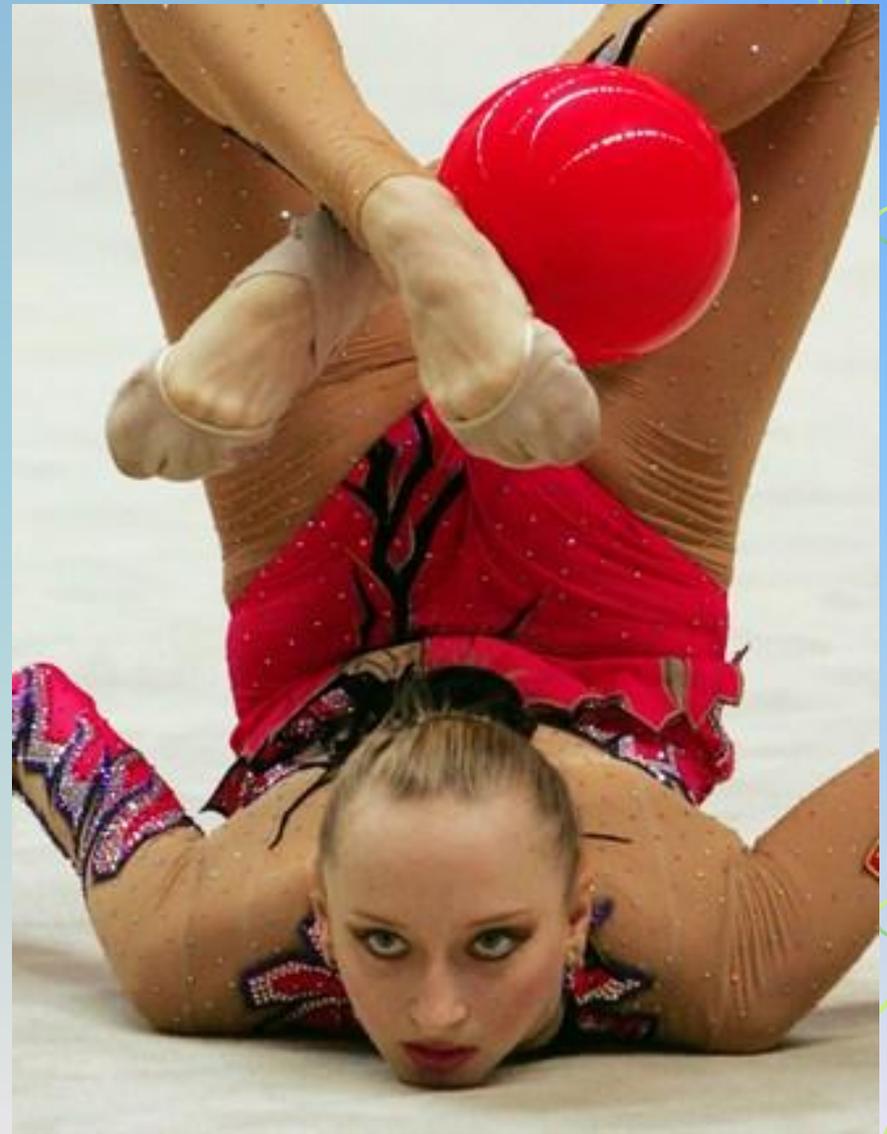
ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО.



ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ИЯ.



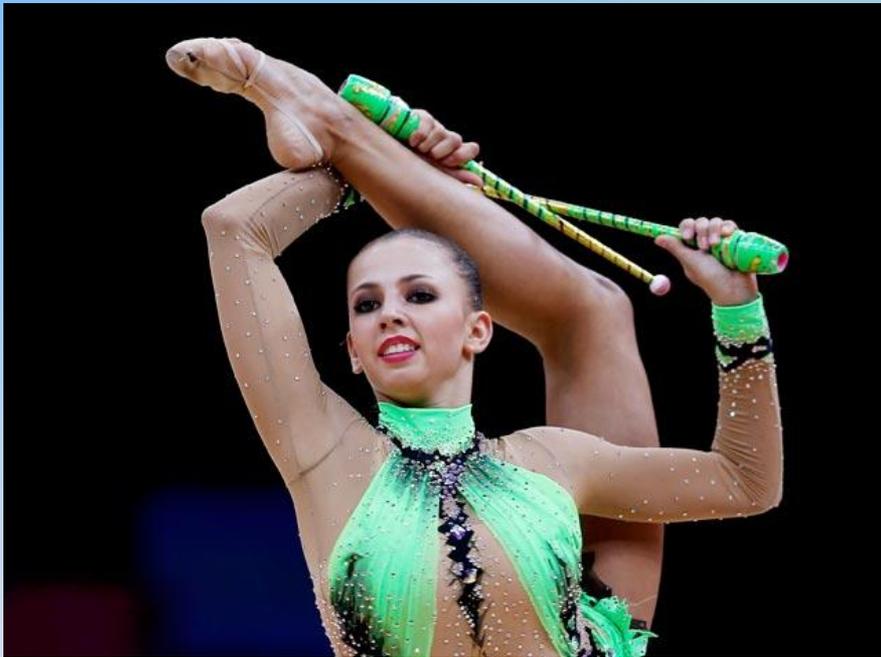
Упражнение с мячом



Упражнение с обручем.



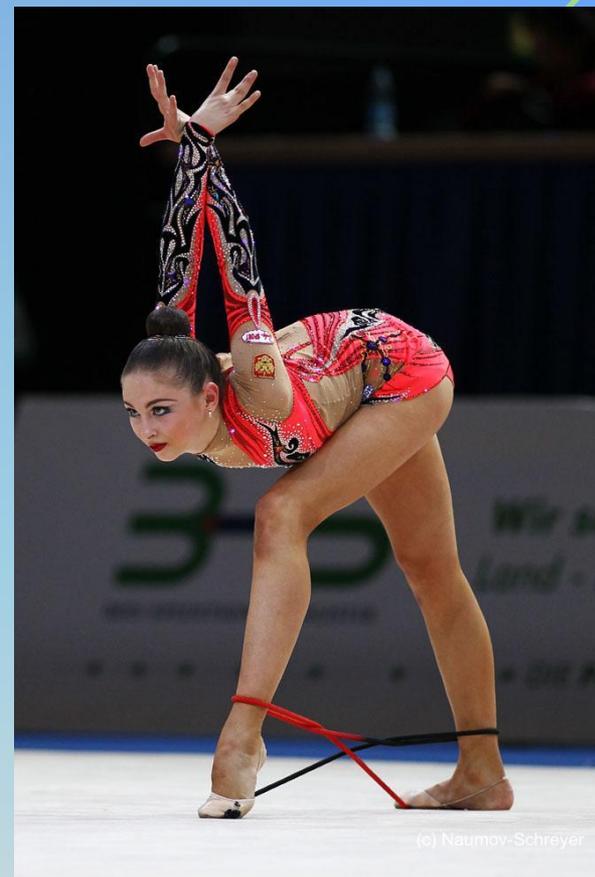
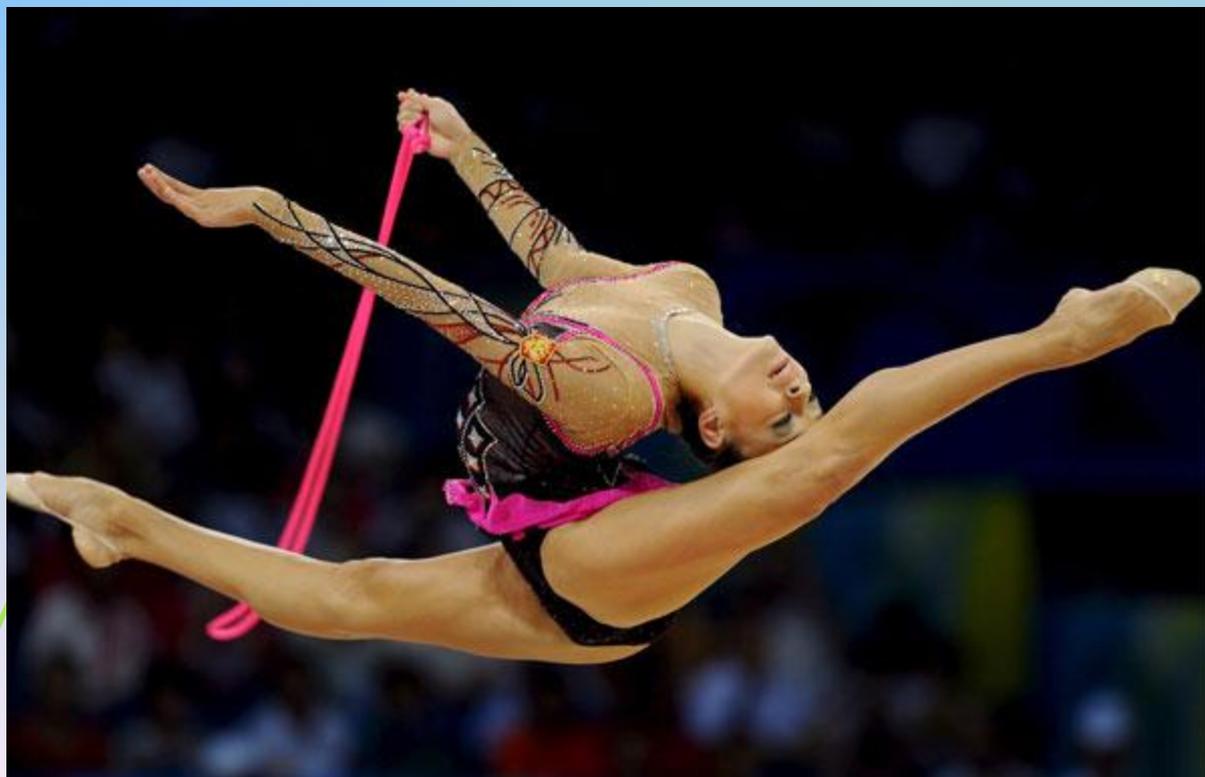
Упражнение с булавами.



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, брусьях, 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

Джимбарр (испанск. *Gimbarr*) — один из стилей дворовой гимнастики, родиной которого является Колумбия, включает в себя выполнение различных элементов 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.



ПАРКУР

- **Паркúр** (от франц. - дистанция, полоса препятствий). 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).



ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ

1. Как переводиться гимнастика?
2. Кто такой П. Лесгафт ?
3. Напишите виды гимнастических снарядов
4. Что такое художественная гимнастика?
5. Что входит в женское многоборье?

