

# Гимнастика



Работу выполнила  
ученица 5-А класса  
Кривдина  
Александра



**Гимнастика** — спорт, а также часть физической культуры, делится на художественную, спортивную, командную, аэробную, эстетическую и акробатическую гимнастику.

Для оздоровления выполняют упражнения утренней гимнастики, проводят физкультминутки в школах на переменах, элементы этого вида спорта включены в физкультурную программу, также иногда гимнастические упражнения проводят для лечения разных болезней в ходе занятий лечебной физкультурой (ЛФК).  
**Вырабатывает выносливость, координацию, тренирует равновесие, силу, гибкость, дает навыки исполнения сложных упражнений.**

# Виды

- **Спортивная гимнастика** . Соревнования проходят в опорных прыжках, вольных упражнениях и разных снарядах — брусьях, кольцах, колоде, коне, бревне.
- **Художественная гимнастика** — исполнение упражнений (со скакалкой, обручем, лентой, булавой, мячом), которые объединены в музыкальный танец.
- **Командная гимнастика**. Есть три вида упражнений — вольные, акробатические прыжки и мини-батут. Есть индивидуальный и командный зачеты, занимаются женщины, мужчины или вместе и те и те в одной команде.
- **Цирковая гимнастика** — зрелищные выступления на снарядах, закрепленных на полу (турники, кольца, батуты) или в воздухе, воздушная гимнастика
- **Акробатическая гимнастика** — парные, групповые упражнения, акробатические прыжки.
- **Спортивная аэробика** — спорт, в котором упражнения сложно скоординировать, также нужно взаимодействовать между партнерами, выполняя своеобразные аэробные шаги.
- **Разные виды оздоровительной гимнастики.**



# Оздоровительные виды

Оздоровительные виды гимнастики развивают опорно-двигательный аппарат, реакцию, подвижность, гибкость, силу, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы:

- **Ритмическая гимнастика** состоит из прыжковых, беговых движений, наклонов, приседаний, которые исполняются под быструю, танцевальную музыку.
- **Йога** — разные позы (асаны), упражнения по дыханию и психорегуляции. Асаны приводят к чрезмерным нагрузкам и ненужным растяжениям, оздоровительный эффект возможен в основном посредством самовнушения.
- **Оздоровительная ходьба** практикуется в ускоренном режиме, скорость более семи километров в час. Поскольку при таких темпах бежать легче, чем ходить, это гимнастический вид рекомендуется только при наличии противопоказаний, например болезней сердца. Практикуется на занятиях по физкультуре.



- **Производственная гимнастика** также относится к физкультуре. Принцип — активизация мышц, нужных для отдельного вида работы, а также усиление кровообращения при сидячей работе, где от физического самочувствия зависит производительность труда.
- **Утренняя гимнастика** имеет гигиенические цели, тренировка организма после пробуждения.
- **Женская гимнастика** предназначена для облегчения материнства, развивается выносливость мышц, живота, спины, ног, таза. Гимнастика для беременных, после родов также относятся к этому виду.
- **Профессиональная гимнастика** повышает возможности организма для определенного направления физической деятельности, улучшения профессионального мастерства.
- **Атлетическая гимнастика** направлена на рост мышечной массы, выносливости, силы. К увеличению мышц нужно относиться осторожно, так как оно может приводить к сердечно-сосудистым заболеваниям. Развиваться нужно гармонично — улучшать дыхательную систему, укреплять сосуды.
- **Лечебная физкультура (ЛФК)** — вид простых гимнастических упражнений, которые помогают преодолевать последствия разных болезней, в основном ортопедического характера.



# Полезьа спортивной гимнастики — 30 аргументов за

## Физическое развитие

- *Укрепляет мышцы.*
- *Поддерживает растяжку.*
- *Сложные упражнения на снарядах улучшают вестибулярный аппарат, а также координацию, точность движений.*
- *Тело становится более эластичным, увеличивается свобода движений.*
- *Повышает иммунитет и закаляет, дети меньше болеют респираторными заболеваниями.*



- *Организм становится более сильным в целом, раны быстрее заживают, кости быстрее срастаются в случаях травм.*
- *Дети лучше переносят нагрузку, они способны много помочь в сельском хозяйстве, на приусадебных работах и других занятиях, где нужна физическая сила. Но дети, которые ходят на гимнастику каждый день, отвыкают от какой-либо другой работы, кроме гимнастики — это уже обратная сторона медали.*
- *Обучение хореографическим композициям улучшает не только пластику, но и музыкальный слух. Как не странно, но из гимнастов получаются прекрасные музыканты, даже скрипачи, если есть время и желание параллельно учиться в музыкальной школе.*
- *Опыт тренировок и общения может пригодиться в разных ситуациях, но в целом спортсмены чувствуют себя увереннее в сложных ситуациях.* Дети-гимнасты являются лидерами на уроках физкультуры в школе, имеют большой авторитет среди детей, это помогает в разрешении спорных ситуаций в школе без необходимости применения физического давления.
- *Спортивная гимнастика помогает в сложных случаях лечения разных болезней — задержка в росте, реабилитация после компрессионного перелома и многих других.*





## Воспитательный процесс

- *Дети рано взрослеют.*
- *Появляется ответственность, организованность.*
- *Возможность общаться с единомышленниками.*
- *Постоянные поездки на соревнования дают возможность увеличить кругозор.*
- *Выдержка, приобретенная в спортивной школе, делает человека более уравновешенным.*

- *Гимнастика учит жить в условиях постоянной конкуренции и преодолевать ее.*
- *Ребенок отрывается от родителей, становится более самостоятельным.*
- *Возможность привыкнуть к экстремальным нагрузкам и ощущениям.*
- *Воспитание терпимости к боли.*
- *Выступления в командах учат сотрудничать с другими, быть ответственным за общий результат.*



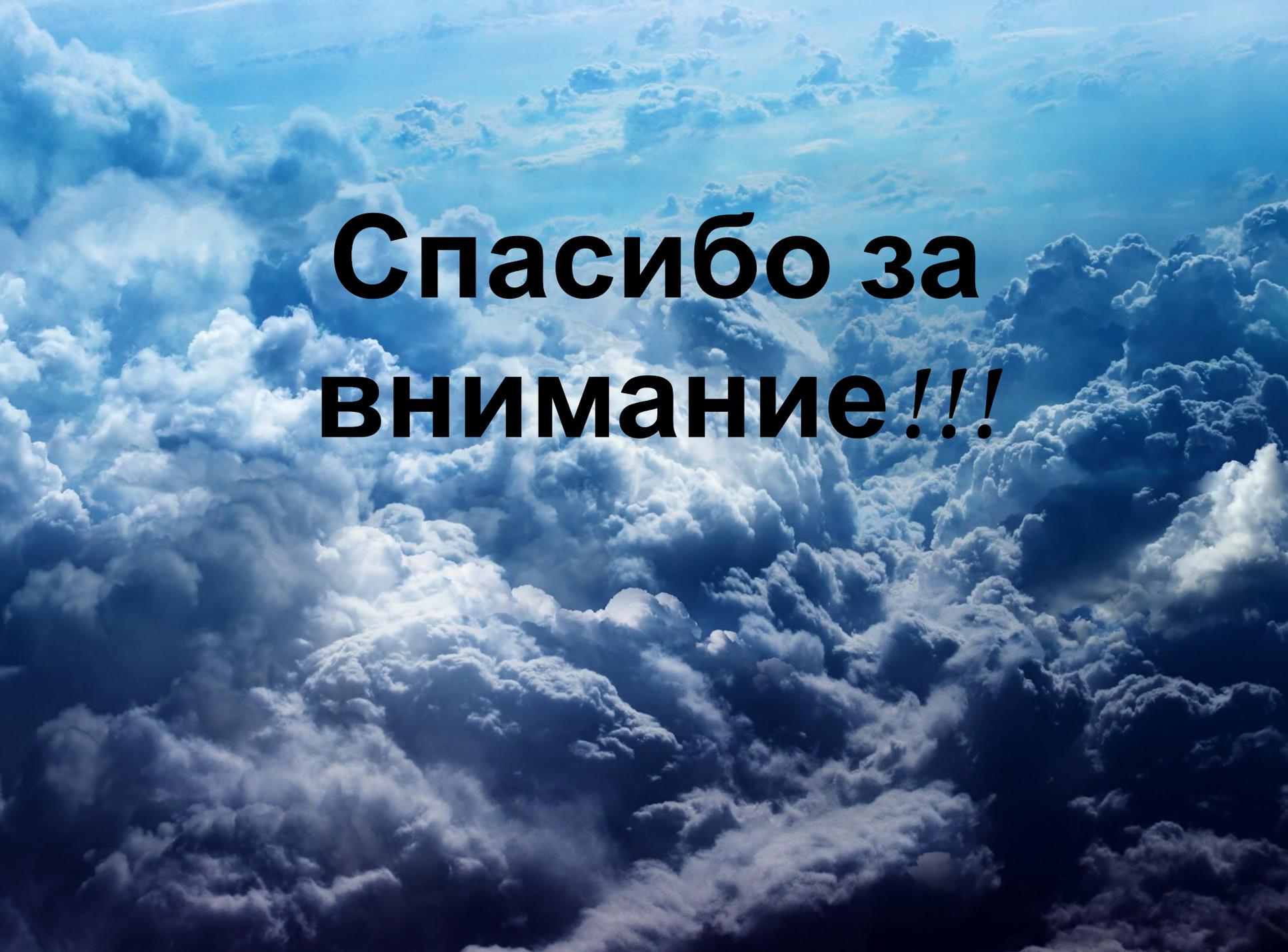
# Профессиональная подготовка

- *Дает фактически готовую профессию тренера.*
- *Возможность заработать призовые на соревнованиях.*
- *Гимнасты умеют ставить цель и достигать ее.*
- *В некоторых странах, например США, спортсмены очень ценятся, им могут предложить бесплатное обучение.*
- *Именитый чемпион в городах среднего размера на территории России может получить даже квартиру, только бы выступал от имени города или работал тренером в спортивной школе.*  
Это вопрос престижа и большого опыта, который может передать спортсмен, имея за плечами тренировки у лучших тренеров и социальные связи в спортивных кругах.





- *Желание купить новое трико, гимнастический аксессуар может при должном подходе развить способность накапливать деньги и бережно к ним относиться.*
- *Состоявшийся гимнаст может заняться другим видом спорта, а также освоить профессию, которая основывается на гимнастике — акробатические танцы, цирковой спорт и прочее.*
- *Мужчины-гимнасты выглядят настоящими атлетами, а это помогает найти лучшую работу даже в сфере, не связанной со спортом, причем оплата может быть выше, чем у неуверенного в себе соискателя.*
- *Гимнастический опыт позволяет передать его не только своим детям, но и заниматься педагогической деятельностью в спортивных клубах разной направленности — от фитнеса до бодибилдинга, переквалификация в случае необходимости происходит очень быстро.*
- *Гимнасты в связи со спецификой получают минимальный уровень медицинского образования, разбираются в ситуациях, связанных с травмами, техника безопасности,*



**Спасибо за  
внимание!!!**