



ГІМНАСТИКА

Історія гімнастики

Гімнастика – це найбільш видовищний вид спорту. Вперше термін "гімнастика" з'явився у стародавніх греків у 18 ст. до н. е. Заняття фізичними вправами проводили у спеціальних закладах - гімназіях. В ті часи гімнастика включала в себе всі відомі в античну епоху фізичні вправи: легку і важку атлетику, боротьбу, фехтування, веслування, а також акробатику, ігри з м'ячем і танці.



Переваги гімнастики:

- ❖ різноманіття вправ, їх різнобічність і гармонійність впливу на формування фізичних здібностей;
- ❖ виховання соціально прийнятних взаємовідносин, побудованих на стратегії партнерства і співробітництва.



На даний час гімнастика включає в себе *основну гімнастику*, якою займаються у всіх навчальних закладах і в армії; *спортивні види гімнастики* — спортивна та художня гімнастика, аеробіка, акробатика та *оздоровчі види гімнастики*.



ОСНОВНА ГІМНАСТИКА

На заняттях використовуються стройові, загальнорозвиваючі і прикладні вправи, різноманітні стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, найпростіші елементи художньої гімнастики і акробатики.

Освітньо - розвиваюче значення основної гімнастики пояснюється впливом вправ на всі функції людського організму: підвищення працездатності органів і систем, формуванні правильної постави.



ЖІНОЧА ГІМНАСТИКА

Жіноча гімнастика - різновид основної гімнастики, в змісті якої, враховуються особливості жіночого організму, перш за все функції материнства. В зв'язку з цим багато вправ спрямовано на зміцнення м'язів таза, м'язів живота. В задачі жіночої гімнастики входить розвиток пластики, естетичного вираження рухів, почуття ритму і темпу, виховання таких якостей, як спритність, гнучкість, витривалість, набуття прикладних навичок.



АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Атлетичною гімнастикою займаються з метою формування правильної постави, гармонійного розвитку мускулатури всього тіла, виправлення недоліків статури. Вона розвиває такі цінні в людини рухові якості, як сила, гнучкість, швидкість, вправність та витривалість. Засоби атлетичної гімнастики дуже різні. Тут широко застосовуються ЗРВ без предметів і з предметами (булави, палиці, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори, гири, гантелі, штанга).



СПОРТИВНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ:

- Спортивна гімнастика
- Художня гімнастика
- Спортивна акробатика
- Естетична гімнастика
- Спортивна аеробіка та інші.



СПОРТИВНА АКРОБАТИКА

- виконання комбінацій фізичних вправ поодинці, з партнером і групами.

Акробатика пов'язана із значними фізичними зусиллями. Включає стійки із збереженням рівноваги, мости, піраміди, різноманітні стрибки, обертання тіла з опорою і без, перевороти, перекати, сальто.



ЕСТЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

- веде своє походження від «вільних танців» основоположником яких є Айседора Дункан, заснована на стилізованих, природних рухах всього тіла. Цей вид спорту включає гармонійні, ритмічні і динамічні елементи, виконувані з природною грацією і силою.



КОМАНДНА ГІМНАСТИКА

Перше офіційне змагання було проведено у Фінляндії в 1996 році, і тепер проводиться кожні 2 роки. Змагання жіночі, чоловічі і змішані. Складаються з трьох видів: вільні вправи, стрибки з міні-батута і акробатичні стрибки.

Кількість гімнастів у команді – від 6 до 12.



ВОРКАУТ або ПАРКУР

(непрофесійна гімнастика)

Вуличною гімнастикою займаються, як правило, непрофесійні спортсмени. Для багатьох це як захоплення, хобі, стиль життя, спосіб розвитку і підтримки м'язового тонусу, спритності, гнучкості суглобів. Нею займаються практично на будь-якому дворовоу спортивному майданчику.



ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА

Художня гімнастика — це складно-координаційний вид спорту під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат. Художня і спортивна гімнастика - олімпійські види



Художня гімнастика досить молодий вид спорту. Виник в кінці 19-го століття. Своєю появою він зобов'язаний метрам балету прославленого Маріїнського театру. За невеликий термін свого існування цей вид спорту завоював світове визнання і численних шанувальників у всьому світі.



ГІМНАСТИЧНІ СНАРЯДИ

Виділяють 5 снарядів художньої гімнастики:

- Скакалка
- М'яч
- Булава
- Стрічка
- Обруч



СКАКАЛКА

Скакалка зроблена з синтетичного матеріалу, не має стандартної довжини, тому що довжина залежить від зросту гімнастки.



БУЛАВА

Використовуються дві пляшкової форми булави рівної довжини 50 см. Виготовляються з пластика. Вага кожної - не менше 150 г.

Мають широку частину - тіло, вузьку «шийку», і у вузькій частині закінчуються невеликим заокругленням – голівкою.



М'ЯЧ

М'яч виготовлений з гуми або м'якого пластику.
Діаметр м'яча 18-20 см, вага - не менше 400 грам.



СТРІЧКА

Стрічка довжиною 7 м виготовляється з атласу або шовку. Вона кріпиться до палиці довжиною 60 см.



ОБРУЧ

Обруч виготовлений з пластика, внутрішній діаметр від 60 до 90 см. Підбирається згідно росту гімнастки. Обруч важить не менше 300 г.



СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА

- один з найдавніших видів спорту, що включає змагання на різних гімнастичних снарядах. Вправи силові і складнокоординаційні. Виконання вправ оцінюється за складністю та точністю виконання. Похитування та падіння – груба помилка, що карається зняттям балів.



Снаряди спортивної гімнастики

*Програма сучасної чоловічої спортивної гімнастики складається із вправ на **шести** предметах: вільних вправ, вправ на поперечині, паралельних брусах, кільцях, гімнастичному коні та опорного стрибка.*

*Програма сучасної жіночої спортивної гімнастики складається із вправ на **чотирьох** предметах: вільних вправ, вправ на різновисоких брусах, колоді та опорного стрибка.*



КОЛОДА

Колода - горизонтальний брус довжиною 5 метрів і шириною 10 сантиметрів, поставлений на висоті 125 сантиметрів. Снаряд покритий шкірою або замшею.



ПЕРЕКЛАДИНА

Перекладина - штанга зі сталі, закріплена на вертикальних стійках. Перекладина повинна знаходитися на висоті 278 см. Діаметр перекладини 2,8 см.



КІЛЬЦЯ

Кільця - рухливий снаряд, який представляє собою два кільця з дерева, підвішані на висоті на спеціальних тросах. Висота кілець 2,75 метрів.



БРУСИ

Висота брусів від підлоги 200 см.

В комбінацію гімнаста можуть входити різні положення: кут, стійка на руках, елементи над і під жердинами, елементи великим махом, елементи в упорі на руках, з обертанням сальто і без. Кінцівка комбінації - це зіскок.



Різнорівні бруси

У жінок використовуються різнорівні бруси.

Висота верхньої жердини – 241 см.

Висота нижньої жердини – 161 см.

Діаметр жердини – 4 см.



КІНЬ

- витягнута пластикова основа, обшита спеціальним еластичним матеріалом, що запобігає ковзанню. Додатково встановлені зверху дві ручки.

Вправи на коні складаються з комбінації махових рухів ногами, а також кіл, проходок по коню та зіскоку. Суддями оцінюється складність і чистота вико



ОПОРНІ СТРИБКИ

Опорні стрибки входять в програму як жіночих, так і чоловічих турнірів. При виконанні опорного стрибка спортсмен розбігається по доріжці, потім відштовхується за допомогою *спеціального похилого пружного містка* і здійснює стрибок, в ході якого він повинен зробити додаткове відштовхування від снаряда руками і виконати елементи з обертанням сальто і без.



ВІЛЬНІ ВПРАВИ

Вільні вправи проходять на «*килимі*» розміром 12 на 12м.

Поміст має певну еластичність для пом'якшення приземлення спортсмена при виконанні акробатичних стрибків.

Вільні вправи тривають 70 секунд у чоловіків і 90 секунд у жінок.



ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

- ❖ Оздоровчий фітнес;
- ❖ Аеробні види гімнастики;
- ❖ Атлетичні види гімнастики;
- ❖ Стретчінг;
- ❖ Косметичні види оздоровчої гімнастики;
- ❖ Східні види гімнастики;
- ❖ Лікувально-профілактичні види гімнастики



Оздоровчий фітнес як напрямок вперше з'явився у США, коли у 1960 р. президент Ф. Кеннеді, турбуючись про фізичну підготовку американців, заснував Президентську раду з фітнесу.

Цільова спрямованість:

Розвивальна
Підтримуюча
Рекреативна
Реабілітаційна
Профілактична



СТРЕТЧІНГ

Сама назва «стретчинг» пішла від англійського слова «stretching», що означає розтягування. Як видно з назви, даний комплекс націлений на розтягнення м'язів і суглобів організму і, як результат, на поліпшення гнучкості всього тіла.



Косметичні види оздоровчої гімнастики

Шейпінг - це система, розроблена для того, щоб жінки ставали привабливішими. Суть системи полягає у способі тренування, спрямованому на корекцію фігури. Головним поняттям шейпінгу є уявлення про шейпінг-модель — еталон жінки, яка вміє бути естетично привабливою, жіночою, має передумови для високого рівня здоров'я, працездатності і материнства.



КАЛАНЕТИКА

Авторка цієї програми голландська балерина Каллан Пінкней.

Це досить повільна і спокійна гімнастика, що складається на основі виконання переважно статичних вправ, окремих поз класичної йоги та вправ на розтягування. При цьому вправи на розтягування м'язів виконуються після кожної силової вправи для заняття больових відчуттів та попередження розвитку занадто рельєфної мускулатури.



ПІЛАТЕС

Методика Пілатеса – комплекс повільні плавних рухів, спрямований на розвиток гнучкості, зміцнення окремих м'язових груп і поліпшення стану здоров'я. Крім роботи великих поверхневих м'язових груп, особлива увага приділяється навантаженню глибоко розташованих м'язів, що потребують специфічного тренування. В основі методу Пілатеса – створення м'язового корсета для хребта, стан якого визначає загальний стан організму. Тому кожна вправа у системі Пілатеса починається з прийняття правильної постави.



ФІНЕС НА ФІТБОЛІ

М'яч для фітнесу - це універсальний спортивний тренажер, найкорисніший винахід за всю історію існування фітнес - індустрії. І результати, яких домагаються в тренуваннях із фітболом, підтверджують це гучне звання. Ви тільки уявіть, виконуючи всього одну вправу на м'ячі для фітнесу, працюють практично всі ваші м'язи, плюс до цього розвивається ваша координація і гнучкість, а ваша постава вже після пари місяців тренувань стане ідеальною.



СХІДНІ СИСТЕМИ ГІМНАСТИКИ

В основі усіх східних систем гімнастики є три основні принципи, яких необхідно дотримуватися під час виконання вправ - це рух, правильне дихання і контроль із боку свідомості. Основним завданням східних систем гімнастики є зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, гармонійний розвиток, а також удосконалення духовної сфери і психіки людини.



Рухова активність низької інтенсивності
Нечасто
- дивитися телевізор, “блукати” в інтернеті

Вправи на спритність
1-2 рази на тиждень
- грати в теніс, бадмінтон,
займатися танцями

Вправи на гнучкість
2 рази на тиждень
- стретчінг, займатися
йогою

Анаеробні активності
2-3 рази на тиждень
- займатися з гантелями,
на тренажерах

Аеробні активності
3-5 разів на тиждень
- кататися на
велосипеді, ходити в
походи



Рухова активність помірної інтенсивності
30 хвилин щодня
- прогулюватися, прибирати, мити посуд

Залишайтеся здоровими!



Дякую за увагу!