



# Гимнастика

- Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов.



# Возникновение

- Гимнастические упражнения были известны еще за 3000 лет до нашей эры. Гимнастика представляет собой систему телесных упражнений, направленных на обретение физической гармонии человеком. Создана эта система была в Древней Греции задолго до новой эры.



- Гимнастика развивает все пять физических возможностей человека – силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость. Гимнастика служит для укрепления здоровья, гармоничного развития человека, его физического совершенствования. Гимнастика может воздействовать как на весь организм в целом, так и на отдельные органы и системы. То есть, по большому счету, под обозначение «гимнастика» мы можем подставить какие угодно физические упражнения.





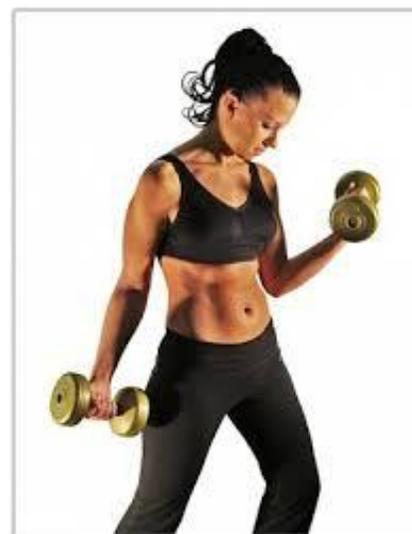
# Виды

Основная гимнастика применяется для общего физического развития и укрепления здоровья человека. А также основная гимнастика может использоваться для развития у человека новых двигательных навыков, или для подготовки занимающегося к более сложным двигательным действиям. Основная гимнастика может включать такие упражнения, как ходьба, бег, метание, лазание, упражнения для координации, преодоление препятствий, ползание, поднимание и переноска груза и многое другое.

Гигиеническая гимнастика не ставит целью тренировку организма. Гигиеническая гимнастика улучшает самочувствие и настроение человека, устраняет застойные явления, улучшает кровообращение и лимфообращение, и в целом работу всего организма. Гигиеническая гимнастика является отличным средством для профилактики разнообразных заболеваний. Гигиеническая гимнастика не использует обычно никаких подручных средств, даже небольшие гантельки исключены.



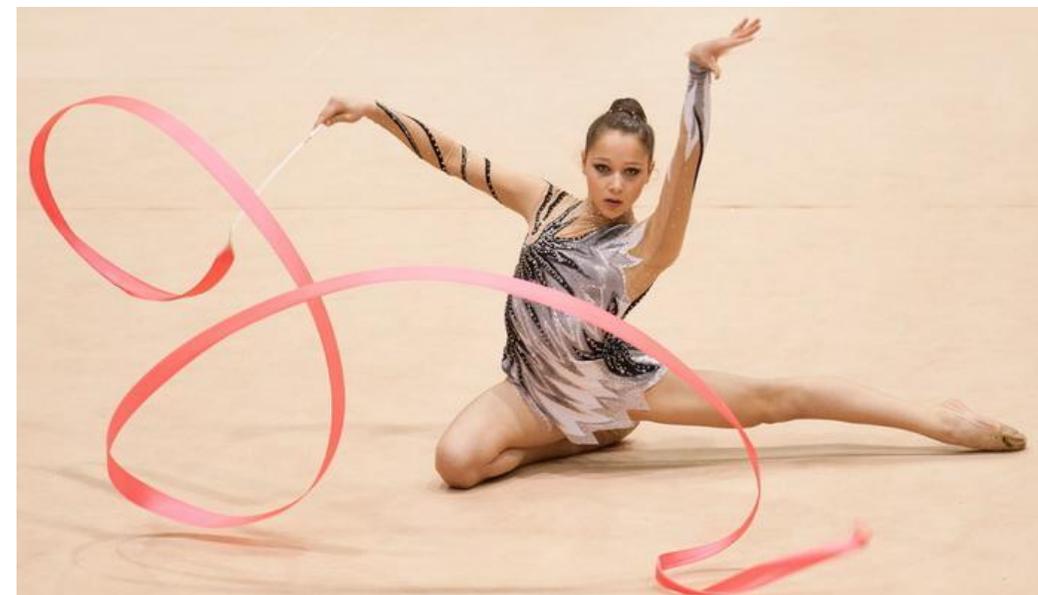
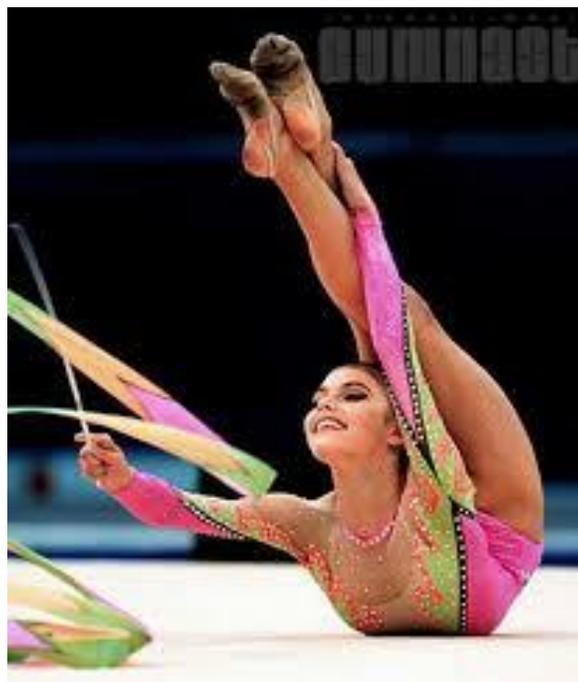
Атлетическая гимнастика имеет целью вызвать значительные изменения у человека. Атлетическая гимнастика ведет к развитию мышц, росту мышечной массы, силы и выносливости. Атлетическая гимнастика – это многократное повторение одних и тех же упражнений со все возрастающей нагрузкой. Атлетическую гимнастику обычно рекомендуют молодым здоровым мужчинам в качестве средства общего физического развития.



Ритмическая гимнастика отличается тем, что интенсивность и темп движений задается ритмом специальной музыки. Бег и прыжки влияют на сердечно-сосудистую систему и развивают выносливость, приседания и наклоны действуют на двигательный аппарат, расслабление и растяжка мышц влияют на нервную систему, упражнения в положении лежа развивают силу мышц и подвижность суставов, танцевальные движения развивают пластичность и так далее.



Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение



# Олимпийские игры

Гимнасты нашей страны участвовали в одиннадцати олимпийских играх, из них в командном первенстве среди мужчин победили 6 раз и 5 раз (в период 60-70-х годов) занимали 2-е место, уступая японским спортсменам. Женская команда наших гимнасток была победительницей во всех, кроме последней, олимпиадах.





Абсолютными чемпионами олимпийских игр были:  
Виктор Чукарин - 1952 и 1956 гг., Борис Шахлин - 1960 г.,  
Николай Андрианов - 1976 г., Александр Дитятин - 1980  
г., Владимир Артемов - 1988 г., Виталий Щербо - 1992 г.  
Среди женщин: Мария Гороховская - 1952 г., Лариса  
Латынина - 1956 и 1960 гг., Людмила Турищева - 1972 г.,  
Елена Давыдова - 1980., Елена Шушунова - 1988 г.,  
Татьяна Гуцу - 1992 г.