

# Гимнастика

Определение, виды, примеры



- **Гимна́стика** (др.-греч. γυμναστική, от γυμνάζω — тренировать, упражнять, от др.-греч. γυμνός — голый, обнажённый) — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.
- Виды гимнастики можно разделить на две группы: **оздоровительная и спортивная.**

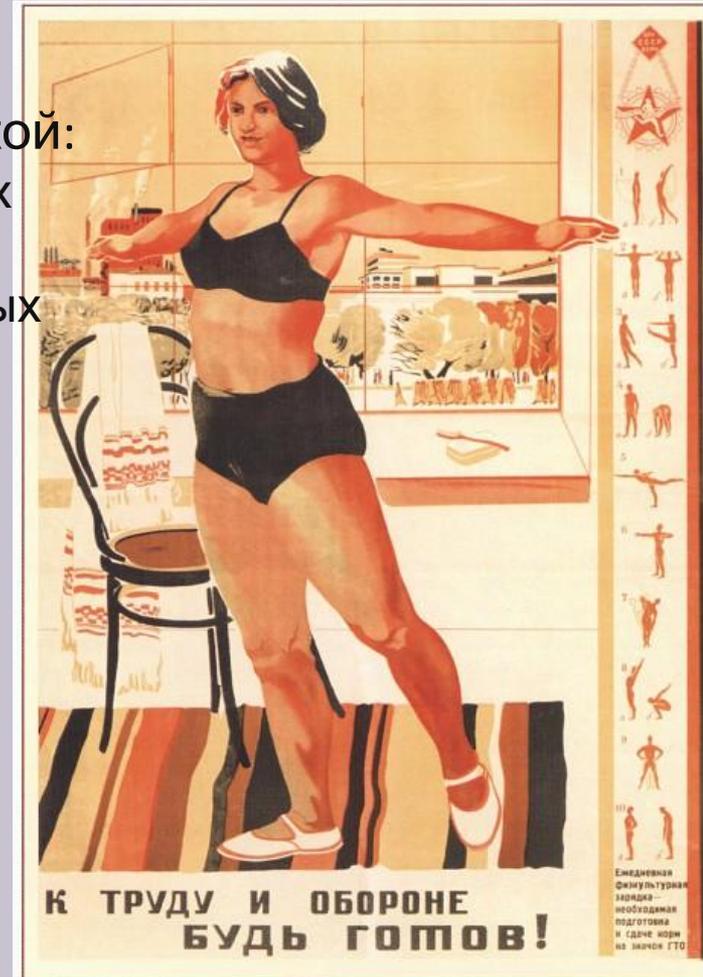


# Оздоровительная

- **Гигиеническая гимнастика** – это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека

В процессе занятий гигиенической гимнастикой:

- осуществляется профилактика неблагоприятных воздействий на организм окружающей среды;
- нормализуется работа основных функциональных систем;
- улучшается работоспособность организма;
- формируются базовые двигательные навыки;
- воспитывается культура движений и поведения;
- формируется “личная физическая культура” и потребность в регулярных занятиях физическим и упражнениями, “тяга” к совершенствованию.



496. Кокорекин А.  
К труду и обороне будь готов! 1934

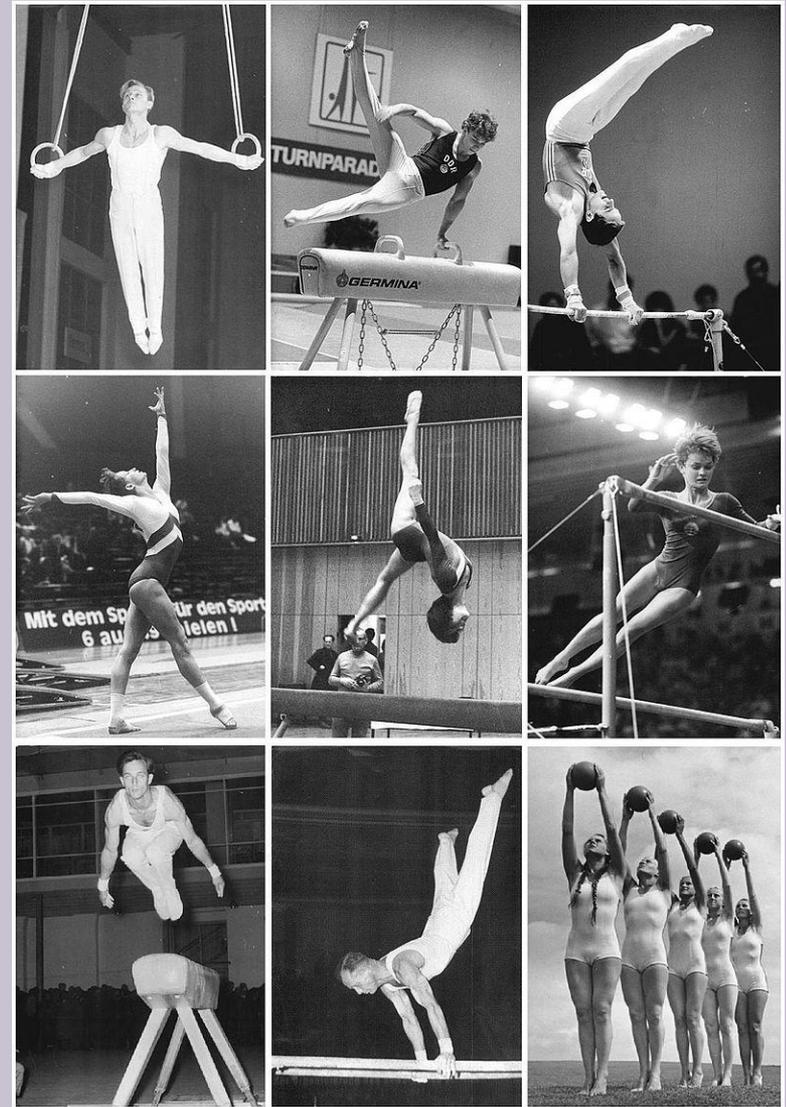
- **Ритмическая гимнастика** — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.



# Спортивная гимнастика

- 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. Ещё за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях.
- Соревнования: Олимпийские игры, Чемпионат мира по спортивной гимнастике, Чемпионаты Европы по спортивной гимнастике и др.



- **Художественная гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка обруч мяч бубалы пента)



- В России **эстетическая гимнастика** зарегистрирована как женский вид спорта. В соревнованиях по эстетической гимнастике принимают участие только группы.

