Гимнастика

- Сидоренко Екатерина
- Пк-192

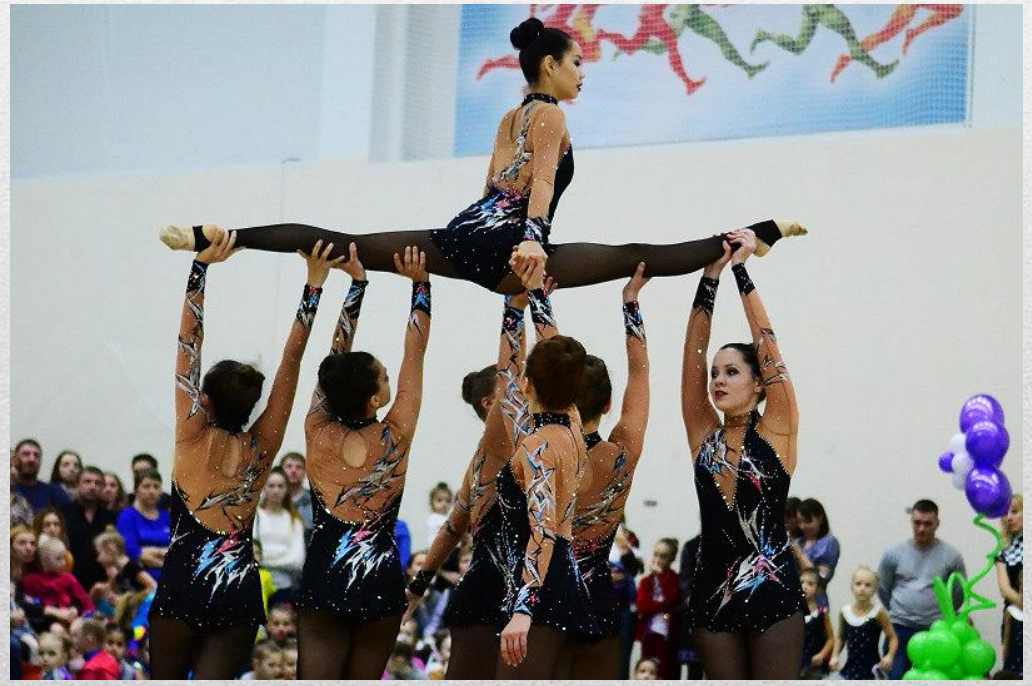
Гимнастика

— 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.

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта с 1896 года. Как вид спорта существовал в Древней Греции. 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. Есть групповые упражнения, в которых спортсменки пользуются одновременно мячами и обручами или одним видом предметов.

Командная гимнастика происходит из скандинавских стран, соревнования проводятся с 1996 года. 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

Жанр циркового искусства, который представляет собой выполнение и демонстрацию упражнений (трюков) на публике с применением специальных приспособлений и снарядов, порой созданных под уникальный цирковой номер.

Общая учебно-воспитательная гимнастика Применяется на уроках физкультуры во всех учебных заведениях (школах, детских садах, Вузах и др.) и в группах для лиц среднего и пожилого возраста. Задача занятий развивать и совершенствовать простейшие двигательные навыки (бег, ходьба, преодоление препятствий), научить обучающихся владеть своим телом и в целом приобщить молодое поколение к спорту.

В целом все направления гимнастики объединены в несколько больших групп:

- оздоровительная гимнастика, разновидности которой направлены на укрепление здоровья человека (существующая классификация насчитывает их более 30);
- спортивная гимнастика, которая, по сути, является профессиональным спортом;
- образовательно-развивающие виды, которые преследуют не только оздоровительные цели, но и воспитательно-обучающие.

- Источники:
- https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
- https://ladysdream.ru/gimnastika-chto-eto-takoe-vidy-klassifikaciya-osobennosti-texnika-celi.html