



Якушева Мария

ГИМНАСТИКА

С греческого языка слово "гимнастика" переводится как "упражняю", "тренирую". Можно сказать, что гимнастика – это определенный вид спорта и физкультуры. На сегодняшний день различают два основных типа гимнастики: спортивную и оздоровительную. Каждый из них также имеет свою классификацию.



К спортивной гимнастике относятся:

- Художественная гимнастика – выполнение определенных танцевальных, гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение с использованием различных предметов: скакалки, обруча, мяча, ленты, булавы или без них.



- Акробатическая гимнастика – это особый раздел гимнастики, где упражнения направлены на силу, ловкость, балансировку. Чаще всего такой вид гимнастики можно встретить в цирковых выступлениях.



- Спортивная гимнастика – этот вид спорта подразумевает исполнение опорных прыжков и вольных упражнений на различных снарядах: на брусках, на бревне, на коне, на кольцах, на перекладине.



- Эстетическая гимнастика – данная разновидность гимнастики основана на гармоничном, ритмичном, динамичном исполнении различных элементов. При этом все движения выполняются плавно, но в то же время существенно меняются в скорости и динамике.



- Командная гимнастика – подразумевает под собой соревнование между командами в трех наиболее динамичных дисциплинах, к которым относят вольные упражнения, опорные и гимнастические прыжки.



- К оздоровительным видам гимнастики причисляют любые упражнения, которые легко можно выполнять в режиме дня: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, аэробика, физкультминутка в учебном заведении или на производстве и т. д.

