

Виды гимнастики



Какие бывают виды гимнастики

Слово «гимнастика» происходит от греческого *gymnazo* – «упражняться, тренироваться». Гимнастика не только укрепляет здоровье и способствует гармоничному физическому развитию, но и развивает координацию, силу, гибкость и выносливость. Существует несколько видов гимнастики.

Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе олимпийских игр с 1896 года.



Художественная гимнастика

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

При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи), или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.



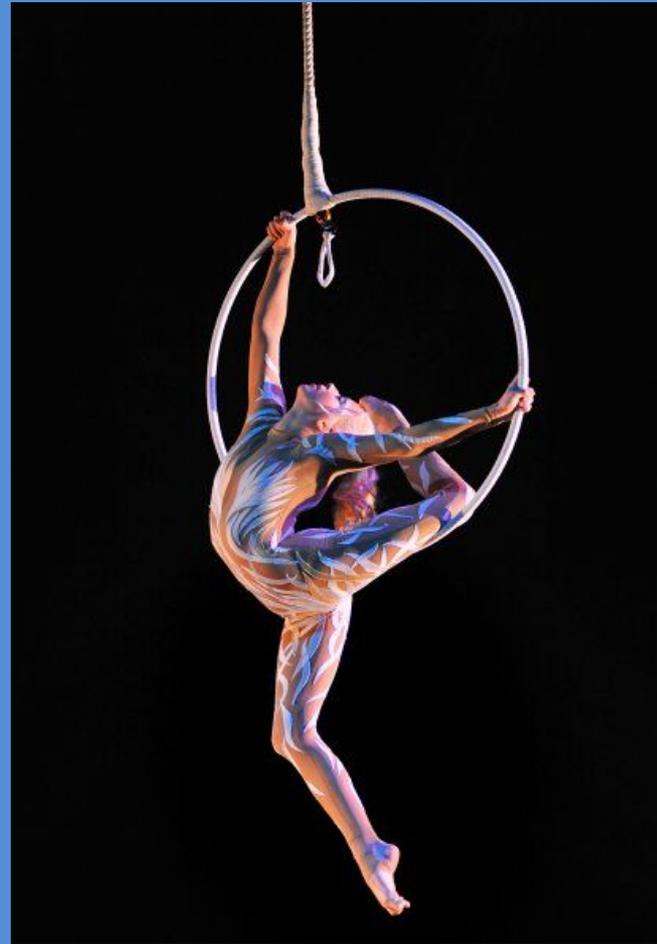
Командная гимнастика

Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. Соревнование команд, клубов состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12 человек.



Цирковая гимнастика

Цирковая гимнастика разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты — на партерных и воздушных.



Акробатическая гимнастика

Акробатическая гимнастика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.



Гигиеническая гимнастика

Гигиеническая гимнастика известна многим по элементарной утренней зарядке. Упражнения направлены на улучшение крово- и лимфообращения,, формирование правильной осанки. Гигиеническая гимнастика является профилактикой целого ряда заболеваний. Помимо общеукрепляющих упражнений в данном виде гимнастики используются элементы стрейчинга (растяжки) и закаливание.



Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика направлена на наращивание мышечной массы, избавление от лишнего веса, развитие выносливости и силы. Основным принципом этого вида гимнастики – многократное повторение упражнений при планомерном увеличении нагрузки. Обычно атлетической гимнастикой люди занимаются в спортивных залах и фитнес-клубах.



Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему (бег и прыжки), двигательный аппарат (наклоны и приседания), нервную систему (растяжка), увеличивает подвижность суставов, развивает силу мышц и пластичность. Все упражнения данного вида гимнастики выполняются под специальную музыку.



Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика одна из основных форм профилактики и лечения различных заболеваний. Комплекс упражнений разрабатывается специалистом с учетом конкретных физических возможностей и диагноза пациента. Этот вид гимнастики не предусматривает большой нагрузки на орган или систему органов, однако способствует восстановлению их функциональности

