



# ГИМНАСТИКА

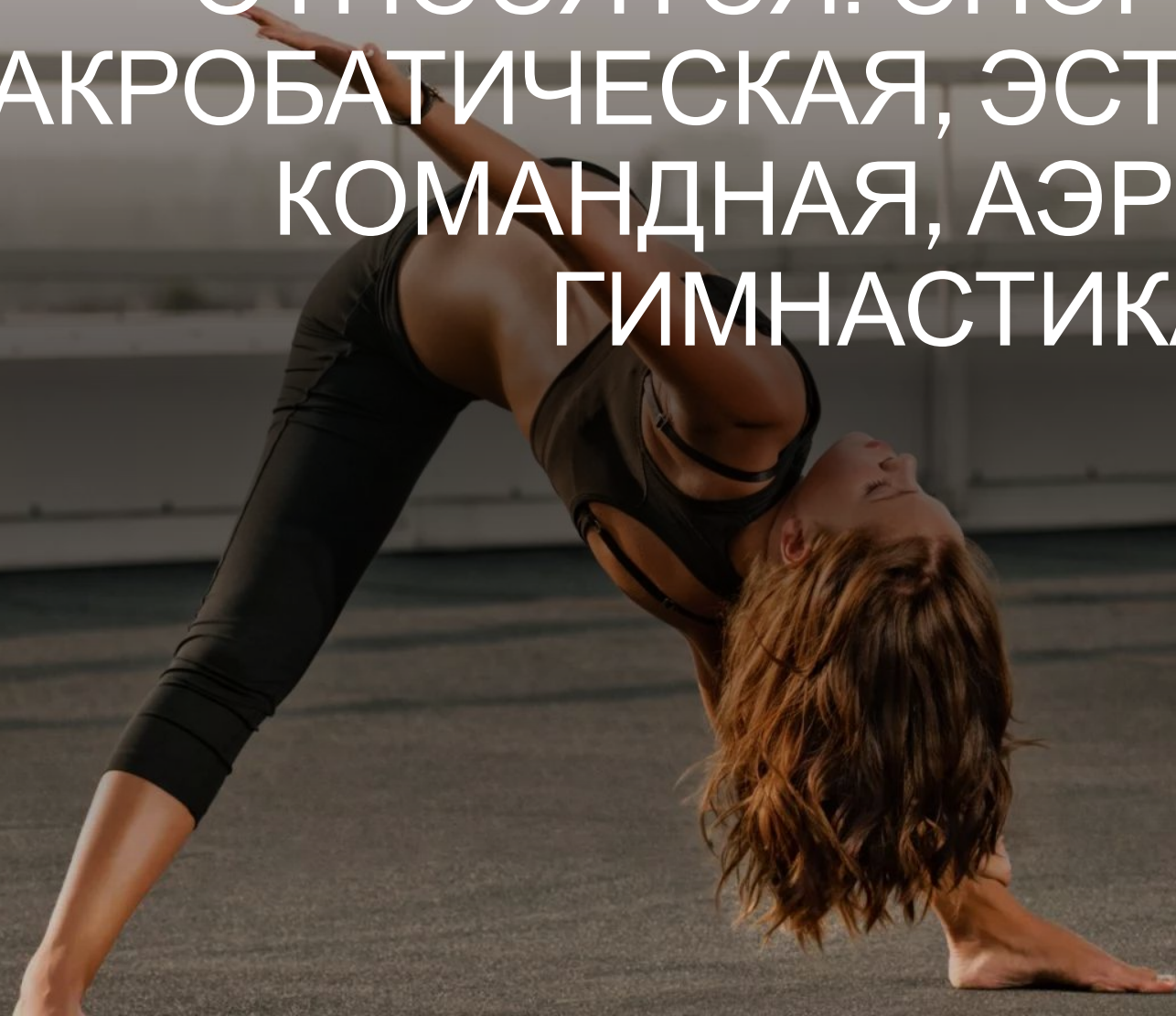
Ларионова Виктория 8а

A black and white photograph of a young girl in a black leotard performing a split leap in a gymnasium. She has her arms raised high and is looking upwards. The background shows a brick floor and a white wall with windows.

# Гимнастика


— один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

К СПОРТИВНЫМ ВИДАМ ГИМНАСТИКИ  
ОТНОСЯТСЯ: СПОРТИВНАЯ,  
АКРОБАТИЧЕСКАЯ, ЭСТЕТИЧЕСКАЯ,  
КОМАНДНАЯ, АЭРОБНАЯ  
ГИМНАСТИКА.




Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт минутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:





Гигиеническая гимнастика  
Ритмическая гимнастика



— используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.

# Ритмическая гимнастика



# Гигиеническая гимнастика

— разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

# ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА ГИМНАСТИКИ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА

— ее разностороннее и гармоничное воздействие на организм и тело человека. При этом гимнастика влияет не только на физическое состояние человека, но и формирует определенные морально-волевые качества.

