

# Гимнастика

*Материал из Википедии — свободной энциклопедии*

**Гимнастика** ([греч.](#) γυμναστική [gymnastike], от γυμνάζω [gymnazo] — упражняю, тренирую; по другой версии от [др.-греч.](#) γυμνός [gymnos] — голый, обнажённый) — один из наиболее популярных видов [спорта](#) и [физической культуры](#).

**К спортивным видам гимнастики относятся:**

**спортивная,  
художественная,  
акробатическая,  
эстетическая,  
командная,  
аэробическая 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 — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.
- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

## 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](#).



*Гимнаст выполняет упражнение на коне.*

Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

## Художественная гимнастика



*Упражнение с лентой (2005)*

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

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. 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. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательльно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.

### Цирковая гимнастика.



*Групповая вольтижировка.*

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.

Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов (в зависимости от используемой аппаратуры и приёмов работы): партерная— упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная<sup>[1]</sup>— упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях, полотнах, кольце, сфере.

### **Акробатическая гимнастика.**

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

### **Уличная (дворовая) гимнастика.**

Уличной гимнастикой занимаются, как правило, непрофессиональные спортсмены. Для многих это как увлечение, хобби, стиль жизни, способ развития и поддержания мышечного тонуса, ловкости, гибкости суставов. Ей можно заниматься практически на любой дворовой спортивной площадке, а в некоторых случаях — просто на улице. У уличной гимнастики много различных стилей: **воркаут**, **джимбарр**, **паркур**, **фрирани** т.д.

### **Гимнастические снаряды.**

- Кольца
- Параллельные брусья
- Разновысокие брусья
- Конь гимнастический
- Перекладина (турник)
- Мяч гимнастический
- Хоппер (мяч)