**22.04.2020 Тема: Гимнастика. Виды гимнастики.**

Гимнастика – это не какой-то определённый вид спорта, а, скорее, собирательное понятие. Выделяют множество её видов, и о каждом из них стоит рассказать более подробно.

Виды

Основная классификация видов гимнастики предполагает выделение трёх больших групп: оздоровительная гимнастика, спортивная, а также прикладная. О каждом отдельном виде стоит рассказать более подробно.

Оздоровительная

Основные виды оздоровительной гимнастики:

* Основная (общая). Основная цель такой гимнастики – это развитие двигательной активности человека. Такое развитие может предполагать освоение каких-то новых навыков, повышение активности с целью освоения более сложных действий. Именно такой вид используется в большинстве общеобразовательных учреждений в качестве одной из дисциплин, входящих в программу. Основные выполняемые упражнения – это ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, переноска грузов, ползание и так далее. Нередко используются дополнительные приспособления и снаряды, например, скакалки, кольца, перекладины, брусья, небольшие гантели и так далее. Основная гимнастика позволит подтянуть тело, повысить координацию и нормализовать работу организма.
* Гигиеническая. Этот вид направлен на улучшение настроения и самочувствия человека, поддержание здоровья, профилактику заболеваний и повышение общего тонуса. То есть тренировка организма и повышение активности не являются основными целями. Как правило, выполняются самые простые упражнения без использования дополнительных приспособлений. Подобные занятия проводятся в санаторных или курортных учреждениях.
* Атлетическая. Такую гимнастику часто называют силовой, так как она направлена на увеличение мышечной массы и придание мышцам рельефа, повышение выносливости организма и укрепление силы. Все упражнения выполняются с использованием гантель, гирь, спортивных снарядов. Обычно предполагается многократное повторение каких-то действий, так как именно такие тренировки позволяют прорабатывать мышцы. Данный вид рекомендован в большей мере молодым людям для улучшения и поддержания формы. Занятия требуют контроля врача, так как нагрузка интенсивная.
* Ритмическая. Такая гимнастика чем-то похожа на гигиеническую и общую, но отличается от них тем, что все упражнения ритмичны и выполняются под музыку (именно она задаёт основной такт), а также включают элементы хореографии. К данному виду гимнастики можно отнести такие современные направления как шейпинг, аэробика, танцевальная гимнастика.

Спортивная

Основные виды спортивной гимнастики:

* Художественная гимнастика считается женским видом, так как она предполагает определённую зрелищность и эстетичность. Упражнения чаще всего выполняются под музыку и включают в себя такие элементы как шпагаты, различные прыжки, перевороты и так далее. Некоторые движения заимствуются из хореографии. При выполнении могут использоваться дополнительные приспособления: мячи, обручи, ленты, скакалки, шарфы и так далее.
* Спортивная акробатика включает очень сложные элементы, все упражнения требуют долгих тренировок, высокой координации движений и максимальной выдержки. Основные элементы: различные стойки, прыжки с переворотами в воздухе, перекаты, кувырки, сальто, [«мостики»](https://brjunetka.ru/kak-nauchitsya-vyipolnyat-mostik/), шпагаты и так далее. Упражнения могут выполняться вдвоём или втроём.
* Лёгкая атлетика. Она объединяет и включает в себя такие дисциплины как бег, ходьба, пробеги, прыжки, метания, кроссы по пересечённой местности, многоборья и так далее. Упражнения довольно сложные, но не являются силовыми.
* Тяжёлая атлетика предполагает выполнение упражнений с утяжелением и использование тяжёлых снарядов, таких как штанги, гири, гантели. В данный вид входят такие элементы как подъёмы штанги из различных положений и разными способами, удержание и перекидывания гирь и так далее. Хотя данный вид считается преимущественно мужским, тяжёлой атлетикой занимаются и женщины.

Прикладная

Прикладная гимнастика включает в себя следующие виды:

* Лечебная гимнастика. Она направлена на устранение заболеваний или облегчение состояния больных. Лечебные упражнения могут назначаться при болезнях дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Занятия должны назначаться лечащим врачом и проводиться строго под его контролем, только в этом случае они будут эффективными.
* Военно-прикладная гимнастика должна способствовать формированию, закреплению и совершенствованию навыков, свойственных военным действиям. Такой вид используется в армии.
* Спортивно-прикладная. Данный вид направлен, прежде всего, на подготовку профессиональных спортсменов к соревнованиям, достижение наилучших результатов и на совершенствование их навыков.
* Профессионально-прикладная гимнастика используется для освоения новых или совершенствования имеющихся навыков людей, чья профессиональная деятельность связана с определёнными физическими нагрузками и предполагает выполнение сложных действий. Данный вид позволяет повысить производительность труда и избежать производственных травм. Профессионально-прикладная гимнастика имеет несколько разновидностей, предназначенных для разных профессий, например, для космонавтов, лётчиков, пожарников, моряков.

Устно ответьте на вопросы:

1. О каких видах гимнастики вы узнали?
2. Какую гимнастику называют оздоровительной?
3. О каких видах спортивной гимнастики вы узнали?
4. Какую гимнастику называют прикладной?