

ГИМНАСТИКА

ГИМНАСТИКА [греч. γυμναστική, от γυμνάζω – тренировать(ся), упражнять(ся)], система специально подобранных физич. упражнений, методич. приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физич. развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объём применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отд. группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учётом пола, возраста, уровня физич. подготовленности.



Гимнастические упражнения в спортивном зале.

Гимнастич. упражнения делят на строевые, общеразвивающие, прикладные, вольные, на снарядах, прыжки, упражнения худож. гимнастики, акробатические. Строевые упражнения (разл. построения, перестроения, передвижения, размыкания и смыкания) используют также для воспитания правильной осанки. Общеразвивающие упражнения способствуют общему физич. развитию, подготовке занимающегося к более сложным двигательным действиям. Прикладные упражнения (лазание, упражнения в равновесии, преодолении препятствий, переползании, поднимании и переноске груза и др.) формируют необходимые навыки. Вольные упражнения развивают и совершенствуют

координац. способности занимающихся. Упражнения на гимнастич. снарядах (конь, кольца, брусья, перекладина – для мужчин, бревно, разновысокие брусья – для женщин) развивают силу, ловкость и высокую координацию движений. Прыжки опорные (толчком ногами, а затем руками) и простые, т. е. безопорные, тренируют органы дыхания, кровообращения, развивают и укрепляют мышцы ног и др. В СССР культивировали основную (включая утреннюю, гигиенич. и атлетич.) Г., прикладные виды Г. (производственная гимнастика, профессионально-прикладная, спортивно-прикладная и др.), [спортивную гимнастику](#), [художественную гимнастику](#) и [спортивную акробатику](#). Основная Г. применяется для общего физич. развития и укрепления здоровья детей дошкольного и школьного возраста и взрослых, овладения основными двигательными навыками. См. также [Аэробика](#), [Фитнес](#).