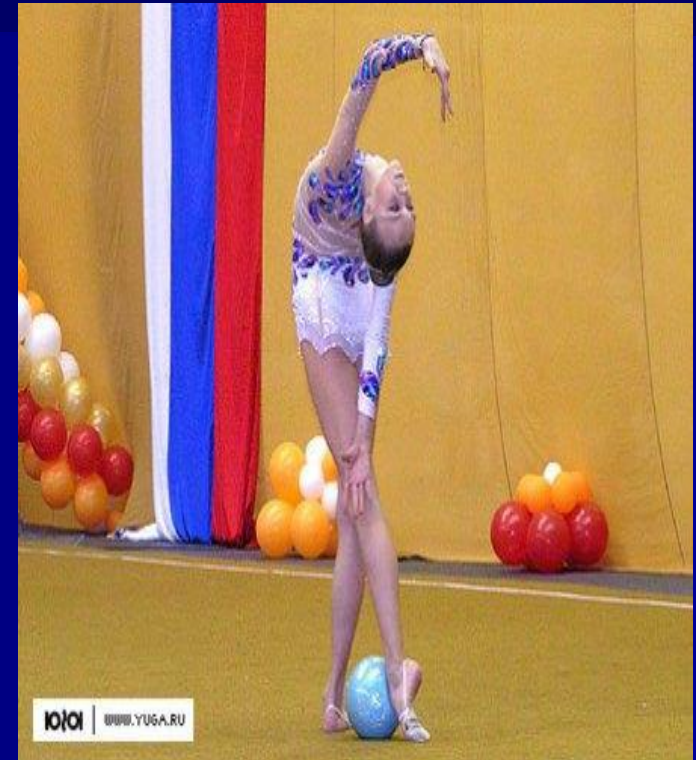


Художественная гимнастика

- **Гимнастика** — это один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики: Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. 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. К образовательно-развивающим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная.



- К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая. Спортивная гимнастика — это многоборный вид спорта, куда входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, кольцах, брусьях и перекладине, а также опорные прыжки, у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, бревне, вольные упражнения. Художественная гимнастика — сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Спортивная акробатика — включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые

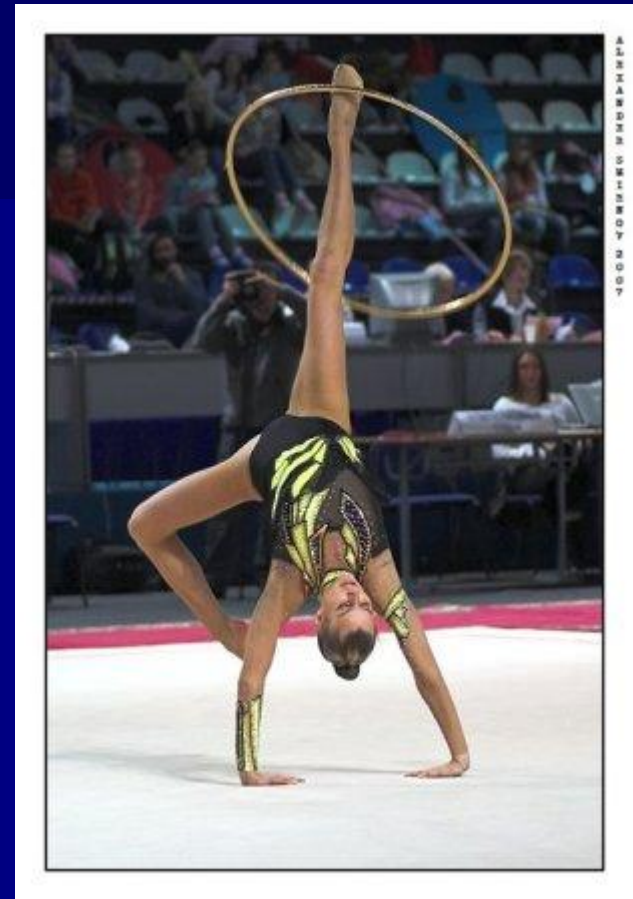




- В сравнении со спортивной, художественная гимнастика более доступный и безопасный вид. Но уж очень высокие требования к внешнему виду девочек. Практически художественная гимнастика - это занятие для стройных. Отбор почти как в хореографическое училище, если не строже. А потом не меньший труд и гораздо раньше расставание. Правда сейчас художественная гимнастика вроде как трансформируется в аэробику и фитнес. Многие девчонки могут продолжить свою жизнь в спорте. Или прибжиться к физкультуре. В спортивной аэробике, кстати, большинство участниц из бывших гимнасток. А вообще-то очень увеличившееся в последние годы разнообразие видов физкультуры и спорта позволяет выбрать для бывших спортсменов почти аналогичные тем, для которых они уже или устарели, или были по другим причинам. Преемственность, схожесть видов позволяет заниматься наиболее подходящим видом с самого раннего детства и до... Если выбрать вид подходящий по всем параметрам, то заниматься можно до глубокой старости (если она вообще будет у того, кто занимается любимым и полезным делом).



■ Элементы современной художественной гимнастики используются и в других видах. Но занятия с мячом, лентой, обручем и другими предметами нельзя считать именно ее родными атрибутами, так как применялись они до оформления художественной гимнастики в самостоятельный вид.



Художественная гимнастика, как и спортивная, пик своей популярности уже пережила. Ну, а то, что осталось - это все тот же детский спортивно-соревновательный вид со всеми негативными атрибутами, присущими любому виду спорта, где человек не цель, а средство. Это вам не физкультура для красоты и здоровья, а наоборот. Хотя сейчас существуют платные группы, где на базе художественной гимнастики в основном решают проблемы физкультурные. И берут туда почти всех.

