**Гимнастиканың түрлері және олардың сипаттамалары**

Гимнастика – арнайы жаттығулар жүйесінен тұратын, адам денсаулығын нығайту және оның денесінің үйлесімді дамуы үшін қолданылатын дене шынықтыру мен әдістемелік тәсілдер.

Негізгі арасында **гимнастика түрлері** Көркемдік, ритмикалық, батут, акробатика және аэробика ерекше көзге түседі. Бұл спорт дене күшін, икемділікті, ептілікті, үйлестіруді, сүйкімділікті, тепе-теңдікті және бақылауды қамтитын күрделі комбинация.

Гимнастика жарыстарының ең алдымен үш түрі бар: көркем, ырғақты және акробатикалық; әрқайсысы жеке спорт. Жалпы, көркем гимнастика жай гимнастика деп аталады.

Гимнастикалық оқиғалар ерлер мен әйелдер үшін әртүрлі болады. Көркем гимнастикада әркімнің өзіне тән аппараты болады; екінші жағынан, көркем гимнастиканы әйелдер ғана жасайды.

Гимнастиканың формальды анықтамасында олар физикалық ептілік пен үйлестіруді дамытатын немесе көрсететін жаттығулар екендігі айтылады.Бұл спорт түріне параллель штангаларда, еденде, тегіс емес штангаларда, тепе-теңдік арқалықта және поммель атында және басқаларымен қатар жаттығулар кіреді.

[**Гимнастика**](https://melimde.com/?q=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)**сабақтарындағы [қауіпсіздік ережелері](https://melimde.com/sabati-tairibi-auipsizdik-erejesi-isa-ashitia-jgiru-dene-shini.html)**

* Денені қыздырып алмай күрделі жаттығуларды орындауға болмайды;
* Гимнастикалық құрал – жабдықтарда тек қана мұғалімнің [көмегімен жаттығу керек](https://melimde.com/masati-ata-analarfa-ozderin-jaa-irian-koruge-komektesu-ozin-oz.html);
* Жүгіріп келіп секіретін жолда және секіріп түсетін орында тұруға болмайды;
* Секіріп түсетін орынға гимнастикалық [төсеніш төсеу қажет](https://melimde.com/sabati-tairibi-kiiz-jdi-ishki-korinisi-ltti-tosenish-trleri-ay-v2.html);
* Спорт жабдықтарынан (ат бөрене, гимнастикалық қабырға) секіргенде, жерге міндетті түрде екі аяқпен түсу керек;
* Бірінің артынан бірі жүгіріп келе жатқан кезде және жаттығу орындау барысында [арақашықтық қатаң сақталсын](https://melimde.com/proporciyadafi-x-ti-tiimdi-tesilmen-tabidar.html);
* Гимнастикалық құрал – жабдықтардың қолдануға жарамдылығын анықтап алу қажеттілігін ұмытуға болмайды. Құрал – жабдықтардың таза болуын, тот баспауын қадағалап отыру керек. Снарядтардың бекітілуі мұқият тексерілсін.
* Арқан бойымен жоғарыдан төмен түскенде, [екі қолмен кезек ұстап](https://melimde.com/basketbolda-eki-olmen-dopti-afip-alu-basketbolshi-t.html), екі аяқпен демеп, асықпай түсу керек.
* Гимнастика сабағында міндетті түрде арнаулы киім кию [қажет екенін ұмытуға болмайды](https://melimde.com/51--seksdecillion.html);
* Гимнастикалық таяқшамен немесе секіртпемен жаттығу орындағанда, оларды жақын тұрған балаларға тигізіп алмауды қатты ескеру керек.

**Атлетикалық гимнастика** — жалпы дамыту жаттығуларының арнаулы мақсатты түрде дене құрылысын жетілдіру үшін қолданылады. Бірақ бұл жаттығулар арнаулы гимнастикалық жабдықтармен орындалады. қосшоқпарлы батпандармен орындалатын жаттығулар болса, сондай-ақ, тренажорлық аспап-құралдарда орындалады. Атлетикалық гимнастика негізінен — жалпы дамыту мақсатында спорт ретінде де қарастырылады.