

ГИМНАСТИКА

Упражнения на гимнастических снарядах стали выполняться в России с 1827 г., когда в кадетских корпусах была введена немецкая система гимнастики. В дальнейшем упражнения на снарядах использовались для физической подготовки в армии и на флоте, а во второй половине XIX в. стали организовываться гимнастические общества

В 1937 г. наши гимнасты впервые приняли участие в международных соревнованиях на Рабочей олимпиаде в Антверпене и победили в командном первенстве среди мужчин и женщин. Чемпионами в личном первенстве стали россияне Николай Серый и Мария Тышко.

Гимнасты нашей страны участвовали в одиннадцати олимпийских играх, из них в командном первенстве среди мужчин победили 6 раз и 5 раз (в период 60-70-х годов) занимали 2-е место, уступая японским спортсменам. Женская команда наших гимнасток была победительницей во всех, кроме последней, олимпиадах.

Лариса Латынина



Лариса Семеновна Латынина за свою интереснейшую спортивную карьеру завоевала 18 олимпийских наград - девять золотых, пять серебряных и четыре бронзовые медали. Такой коллекции нет ни у кого в мире, ни в одном виде спорта. А прибавьте сюда ее медали чемпионатов мира, Европы, СССР!

Александр Дитятин



Олимпийский
чемпион,
многократный
чемпион мира,
Европы и СССР,
заслуженный мастер
спорта СССР

Владимир Артемов



четырёхкратный
олимпийский
чемпион, один из
лучших гимнастов
всех времён.
Заслуженный
мастер спорта СССР
(1984).

Виктор Чукарин



Абсолютный чемпион Олимпийских игр (1952, 1956),); чемпион Олимпийских игр (5 раз в 1952, 1956, всего 11 олимпийских наград), мира (1954), СССР (13 раз в 1948-56) в отдельных видах.

Людмила Турищева



абсолютной
чемпионкой мира
Людмила стала в
1970 году в
Любляне, в 1971
году прибавился
титул абсолютной
чемпионки Европы

Елена Давыдова



Давыдова выиграла золото в личном первенстве ровно за 2 недели до своего девятнадцатилетия, она была старше почти всех, кто до нее завоевывал эти олимпийские награды.

Татьяна Гуцу



Выдающаяся
гимнастка 90-х
годов.
Абсолютная
чемпионка
Олимпийских игр
(1992).

Светлана Хоркина



Светлана Хоркина
стала
олимпийской
чемпионкой в
упражнениях на
брусьях и
серебряным
призером в
многоборье.

Алина Кабаева



Победительница XXVIII Олимпийских игр 2004 года в Афинах. Бронзовый призёр XXVII Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Двукратная абсолютная чемпионка мира (1999 и 2003). Пятикратная абсолютная чемпионка Европы (1998—2000, 2002, 2004). Шестикратная абсолютная чемпионка России (1999—2001, 2004, 2006—2007)

Алексей Немов



На XXVII Олимпийских играх в Сиднее (Австралия) Алексей стал абсолютным чемпионом, завоевав шесть олимпийских медалей: две золотые, одну серебряную и три бронзовые.

При благоприятных условиях в дальнейшей работе по спортивной гимнастике можно надеяться на успешные выступления гимнастов России в крупнейших международных соревнованиях. В России накоплен огромный положительный опыт и богатейшие традиции подготовки гимнастов высокого класса. Современные технологии подготовки российских гимнастов признаны во всем мире как наиболее эффективные.

Гимнастическая

терминология

СТОЙКИ



а)



б)



в)



г)



д)



е)

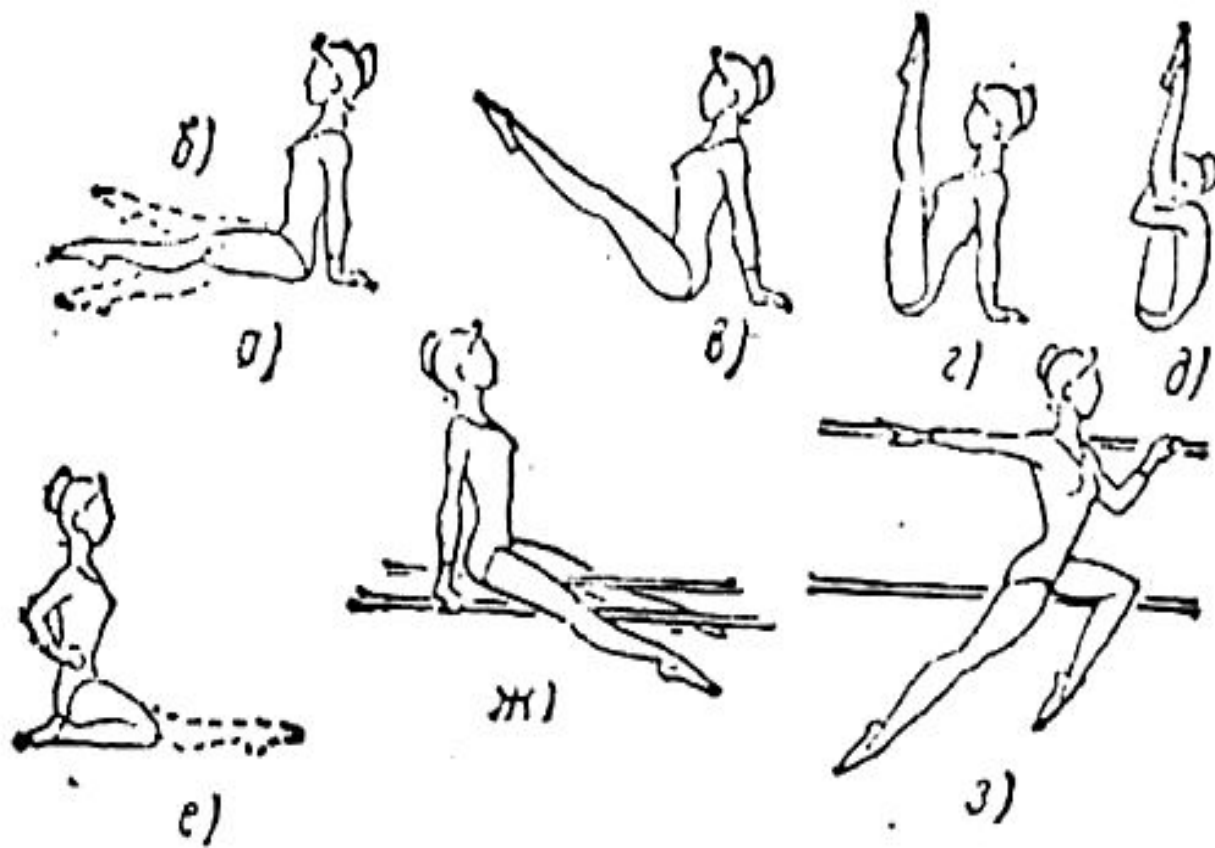


ж)

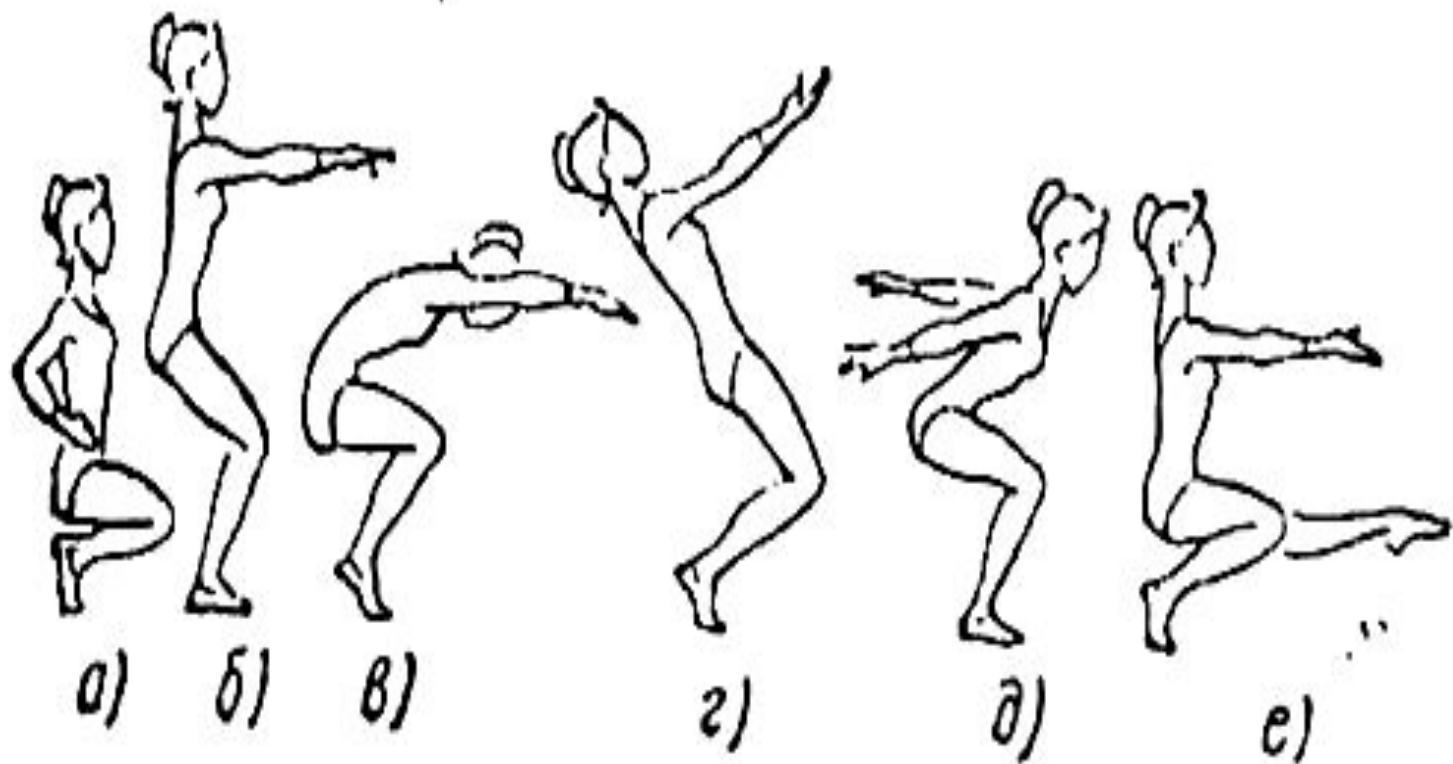


з)

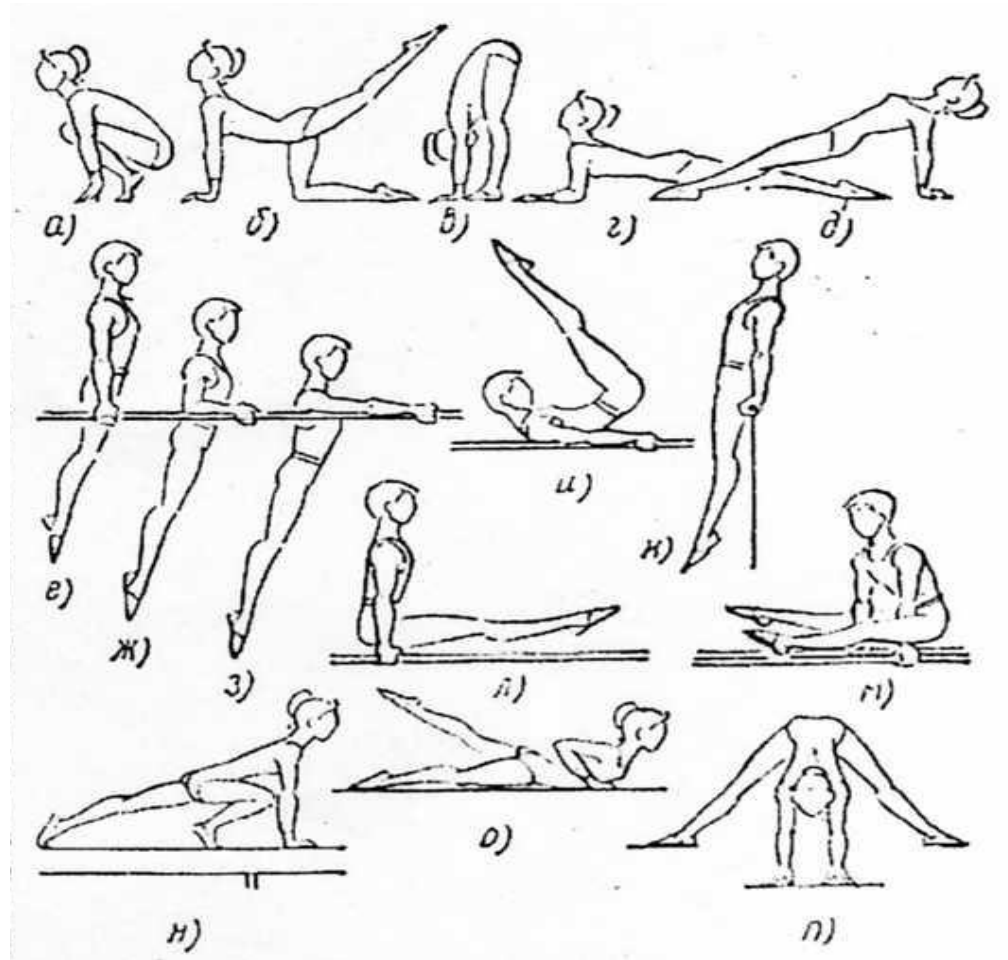
Седы – положения сидя на полу или на гимнастическом снаряде



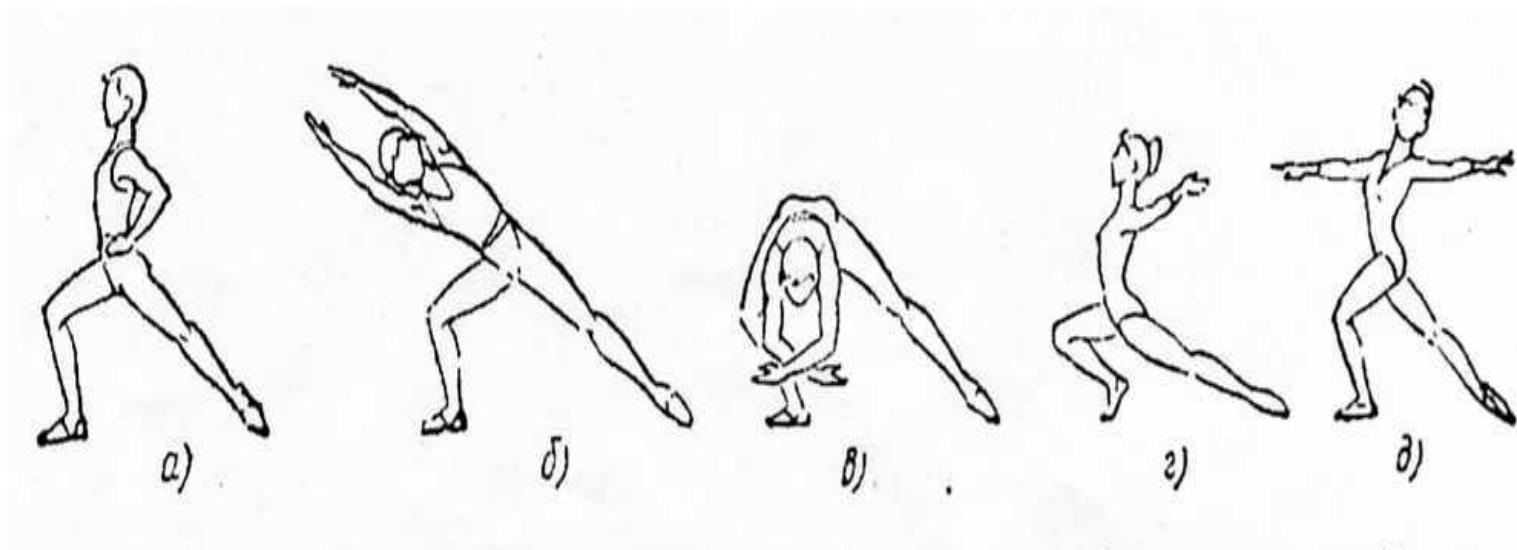
Приседы – положения занимающегося на согнутых ногах



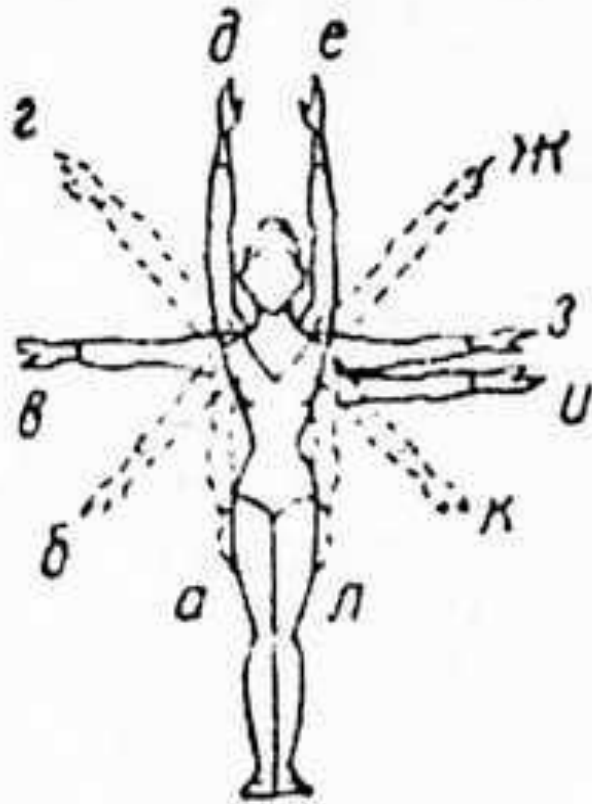
Упоры – положения, при которых плечи выше точек опоры



Выпады – движения с выставлением и сгибанием опорной ноги.



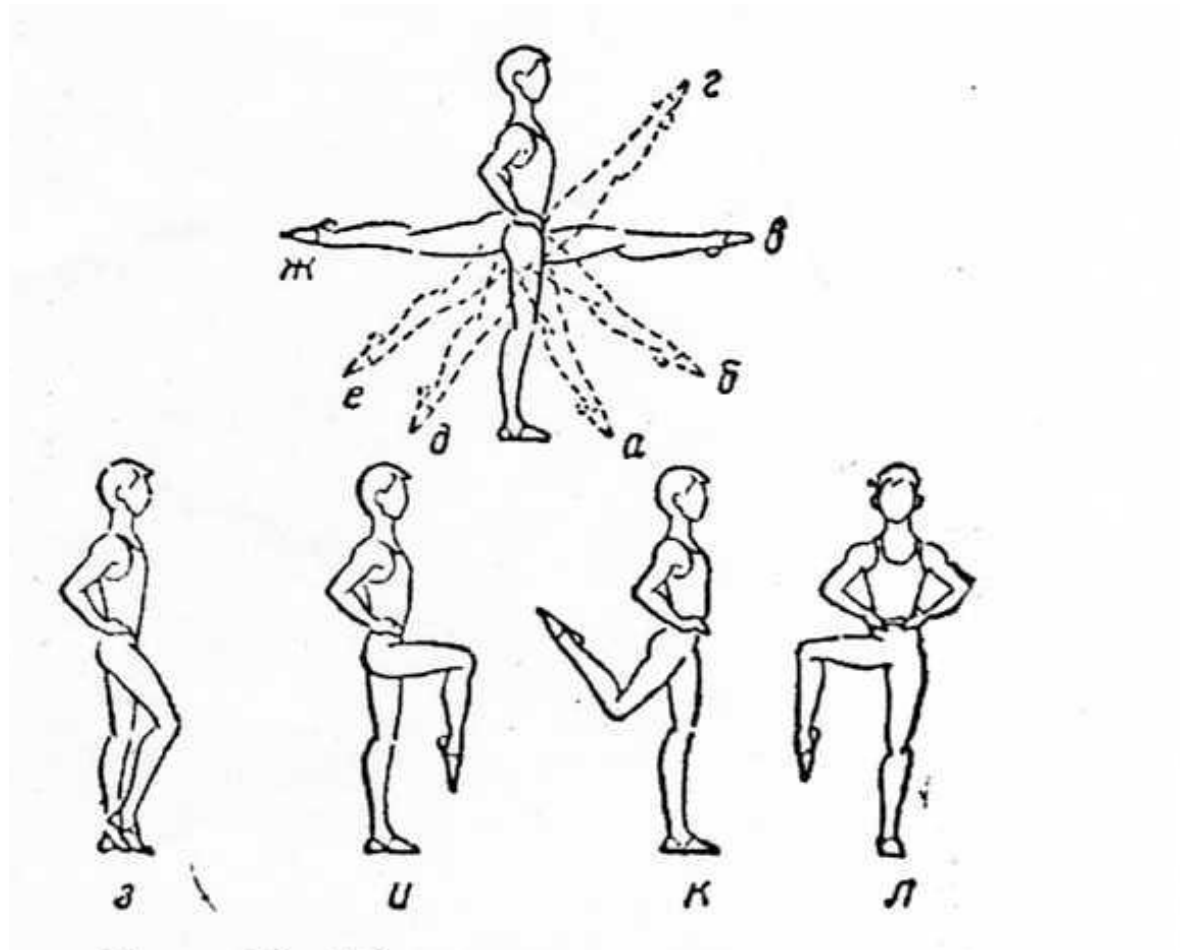
Положения рук и движения руками



М

Н

Положения ног и движения ногами (вид сбоку)



Основные положения с гимнастической палкой

