

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) (2)



д)



е)

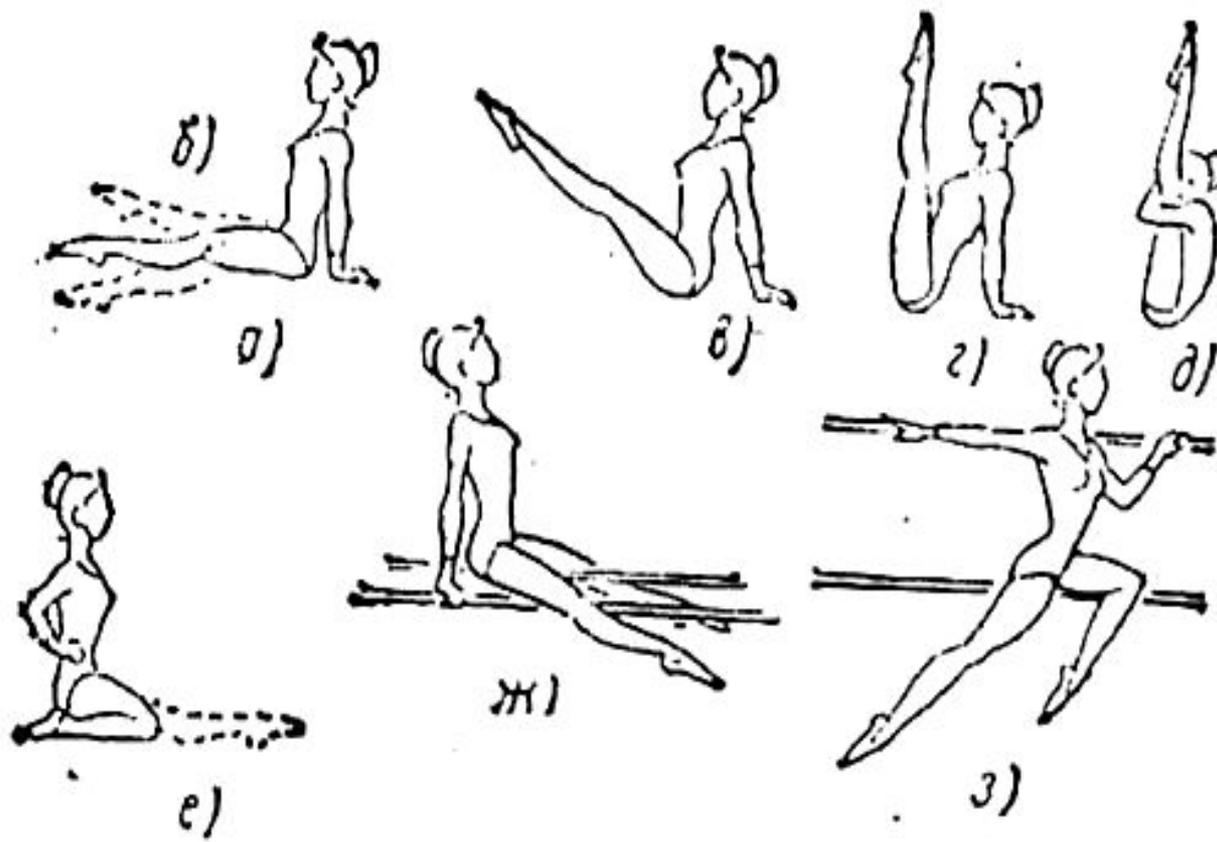


ж)

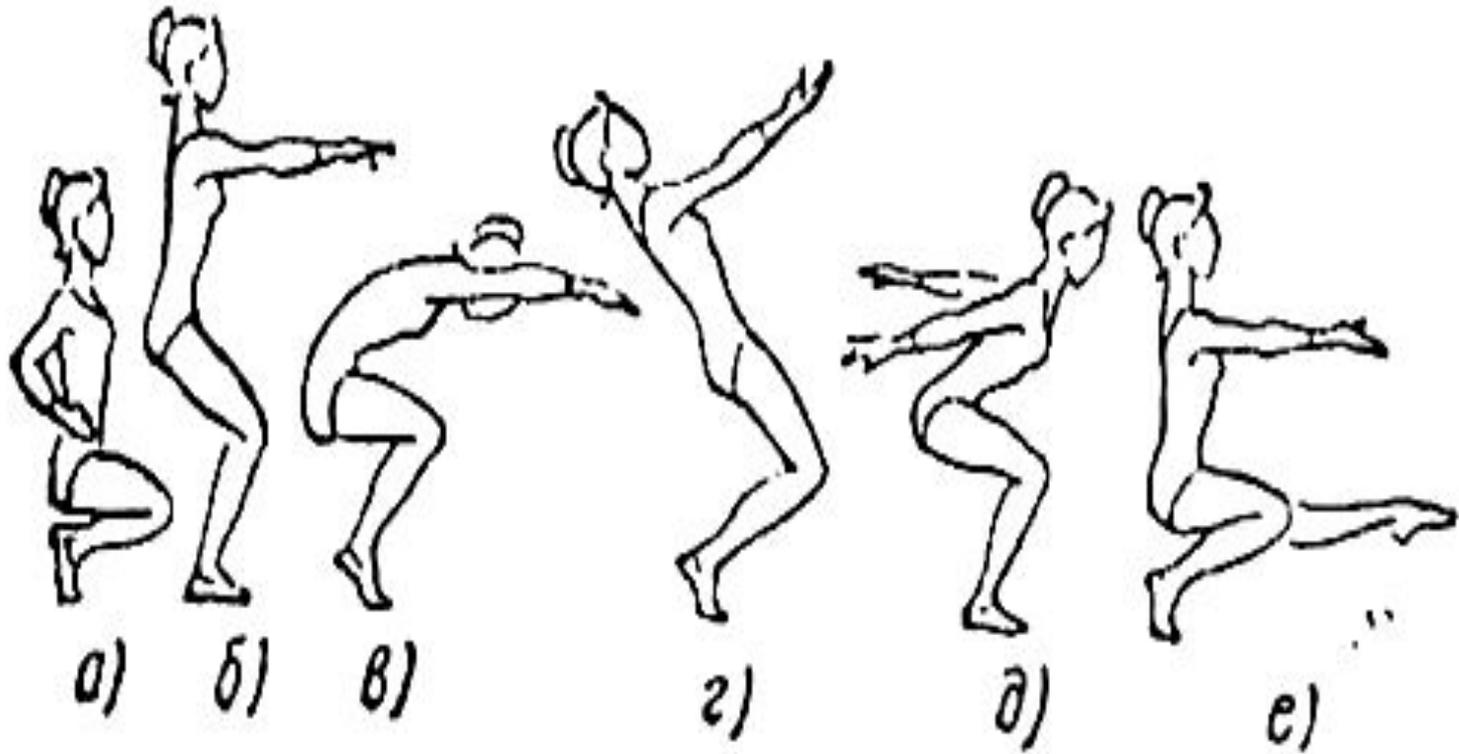


з)

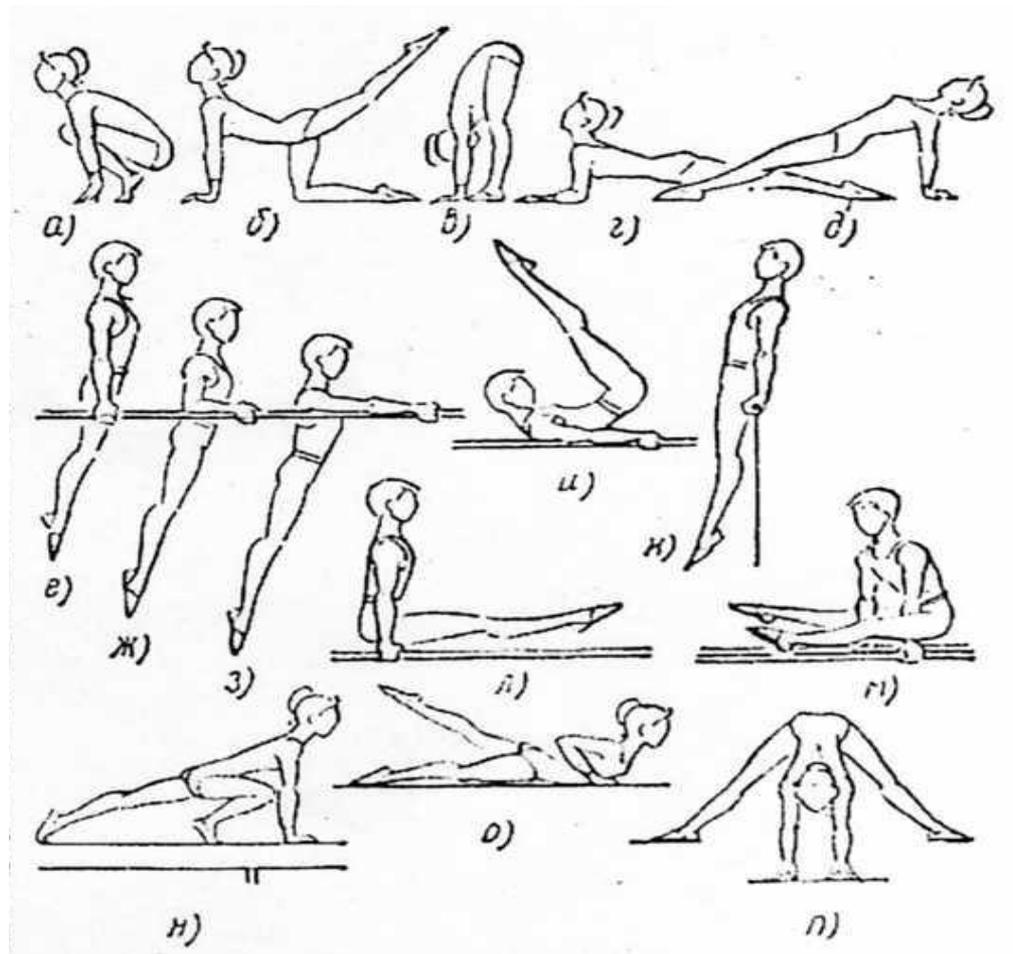
Седы – положения сидя на полу или на гимнастическом снаряде



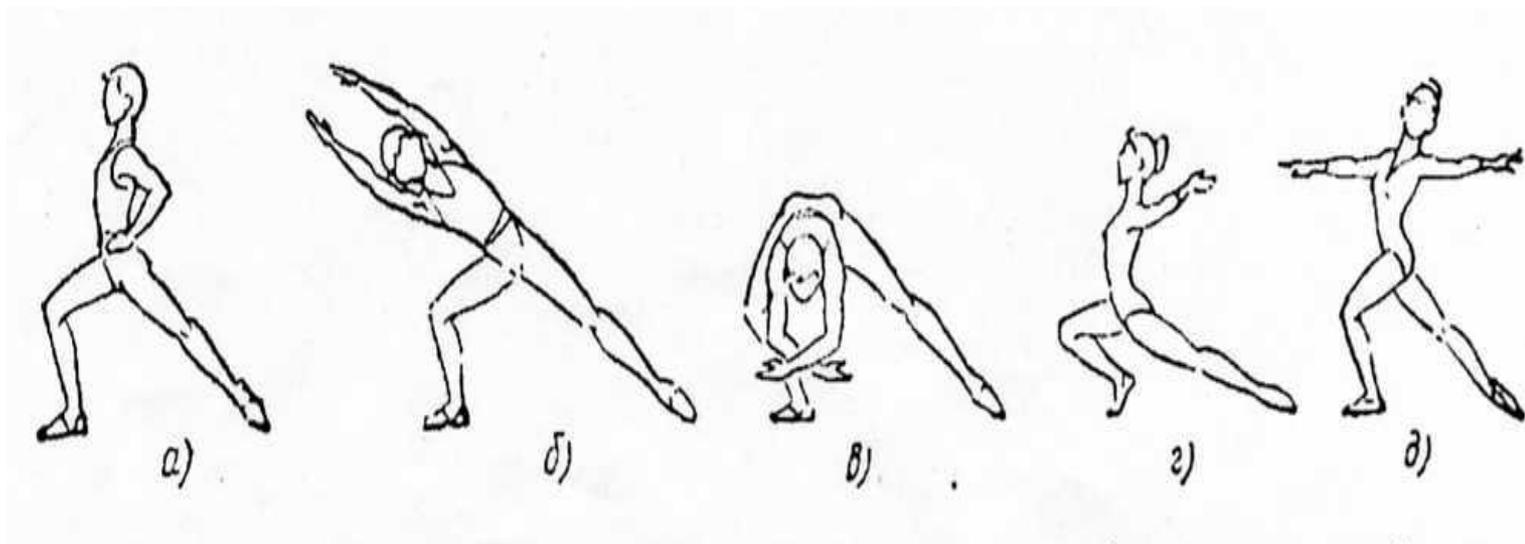
Приседы – положения занимающегося на согнутых ногах



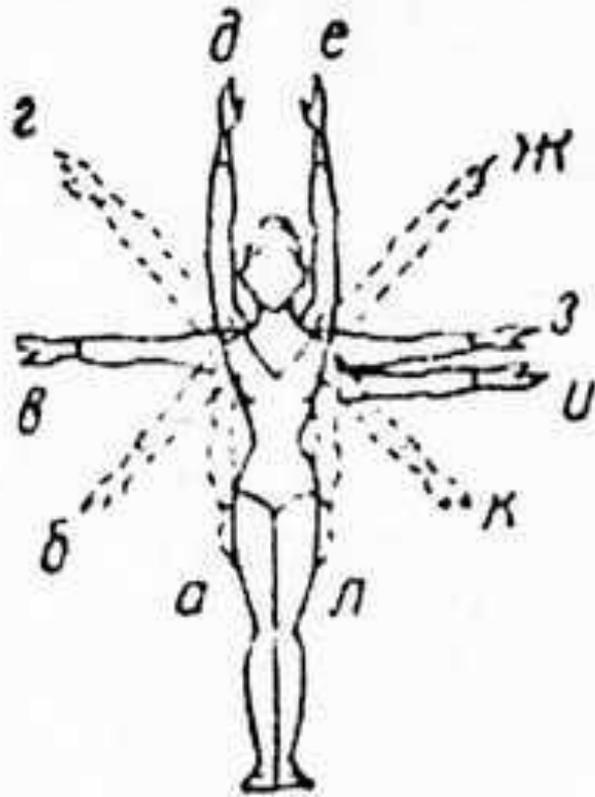
Упоры – положения, при которых плечи выше точек опоры



Выпады – движения с выставлением и сгибанием опорной ноги.



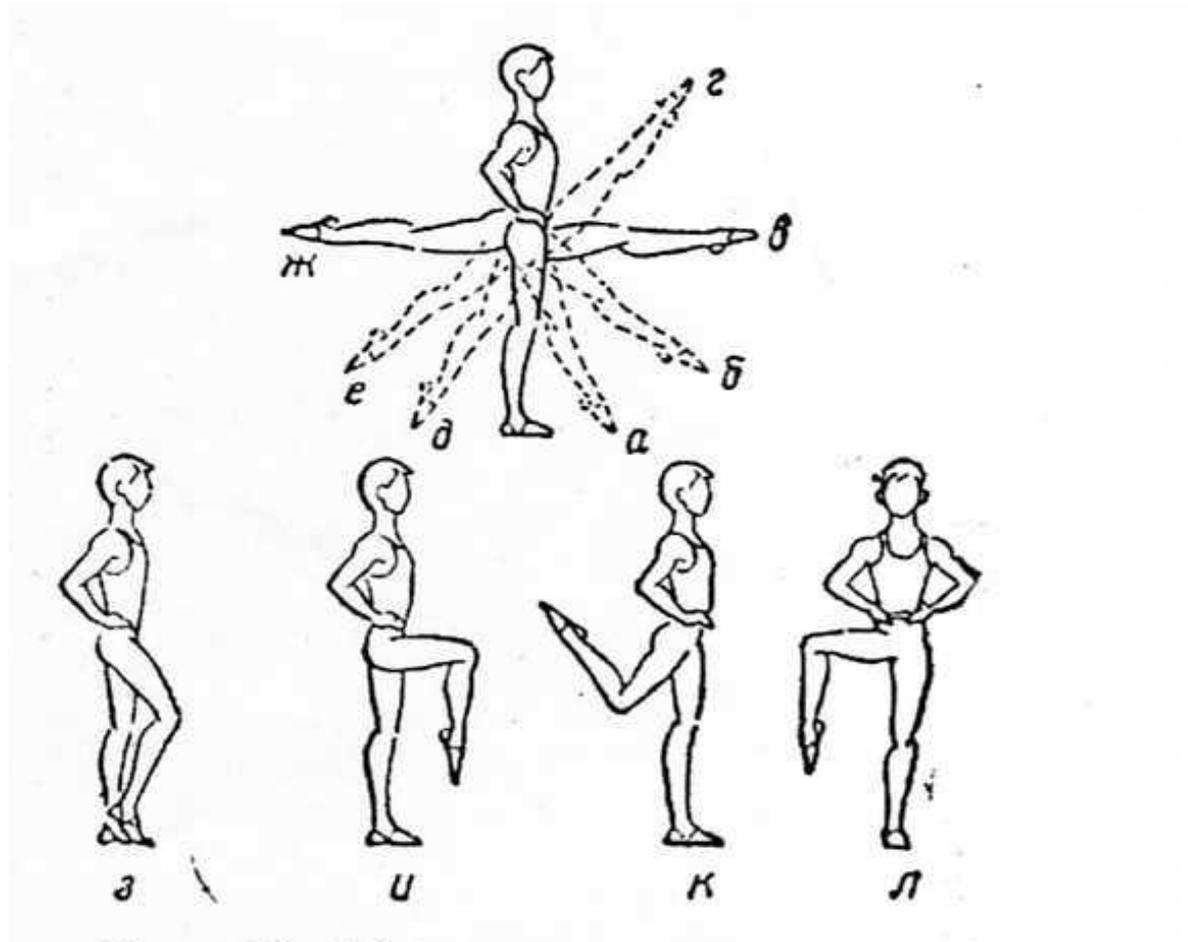
Положения рук и движения руками



м

н

Положения ног и движения ногами (вид сбоку)



Основные положения с гимнастической палкой

