

СИМНАСТИКА

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 Абсолютный  
чемпион Олимпийских  
игр (1952,  
1956 Абсолютный  
чемпион Олимпийских  
игр (1952, 1956), );  
чемпион Олимпийских  
игр (5 раз в  
1952 Абсолютный  
чемпион Олимпийских  
игр (1952, 1956), );  
чемпион Олимпийских



# Людмила Турищева



абсолютной  
чемпионкой мира  
Людмила стала в  
1970  
году абсолютной  
чемпионкой мира  
Людмила стала в  
1970 году в  
Любляне абсолютной  
чемпионкой мира  
Людмила стала в  
1970 году в

# 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 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)

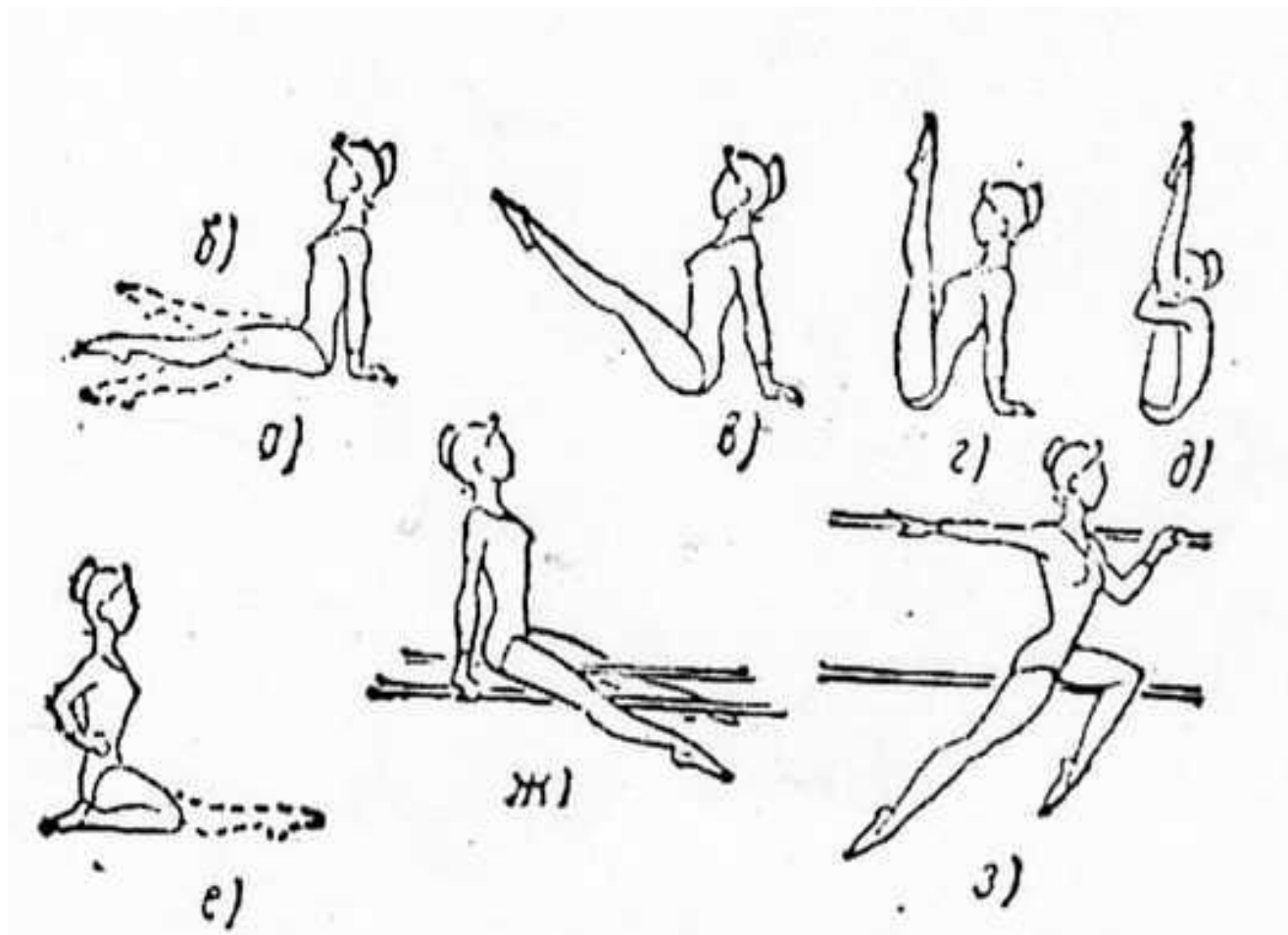


ж)

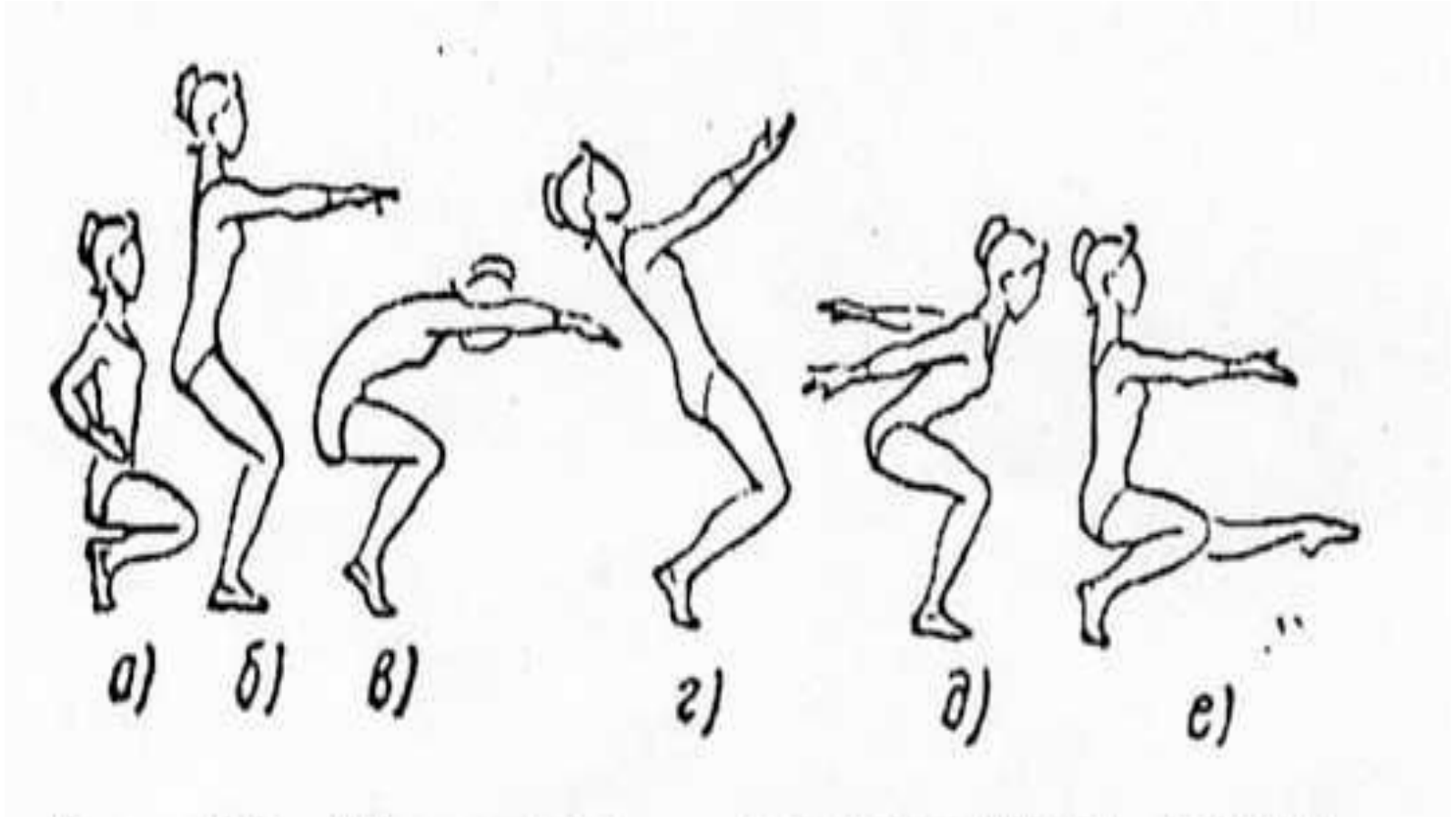


з)

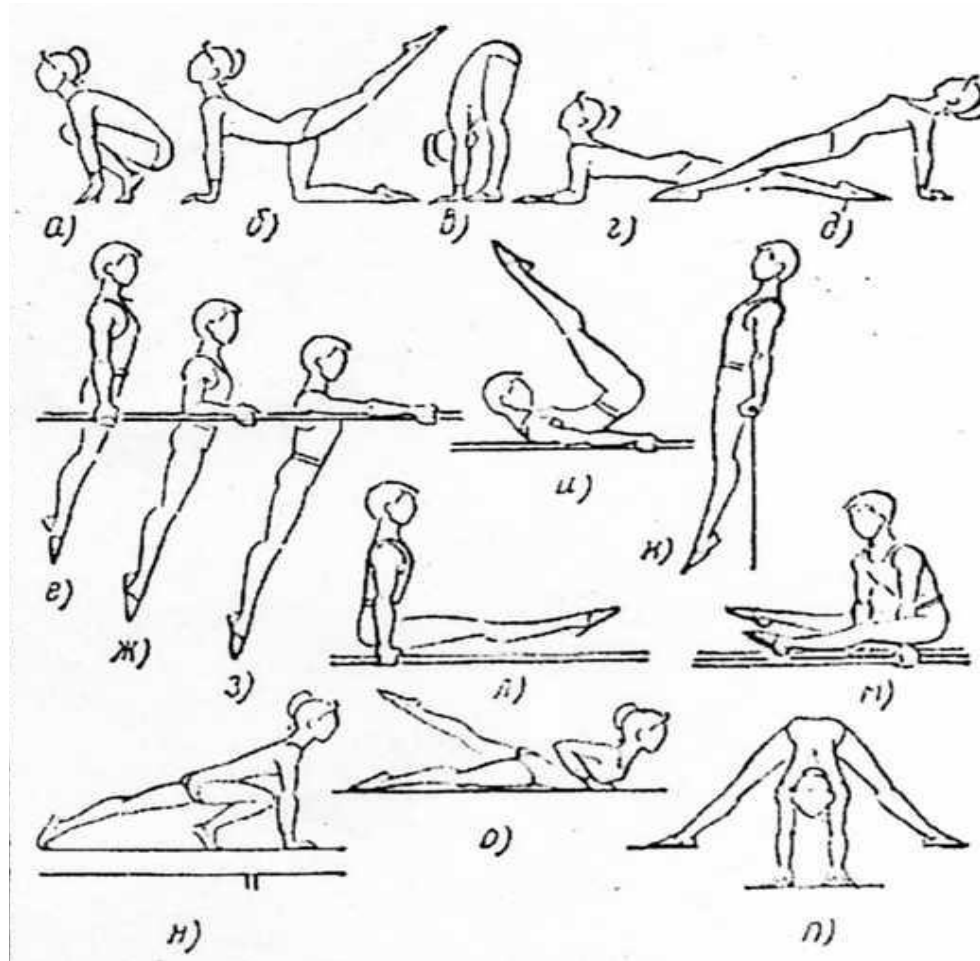
# Седы – положения сидя на полу или на гимнастическом снаряде



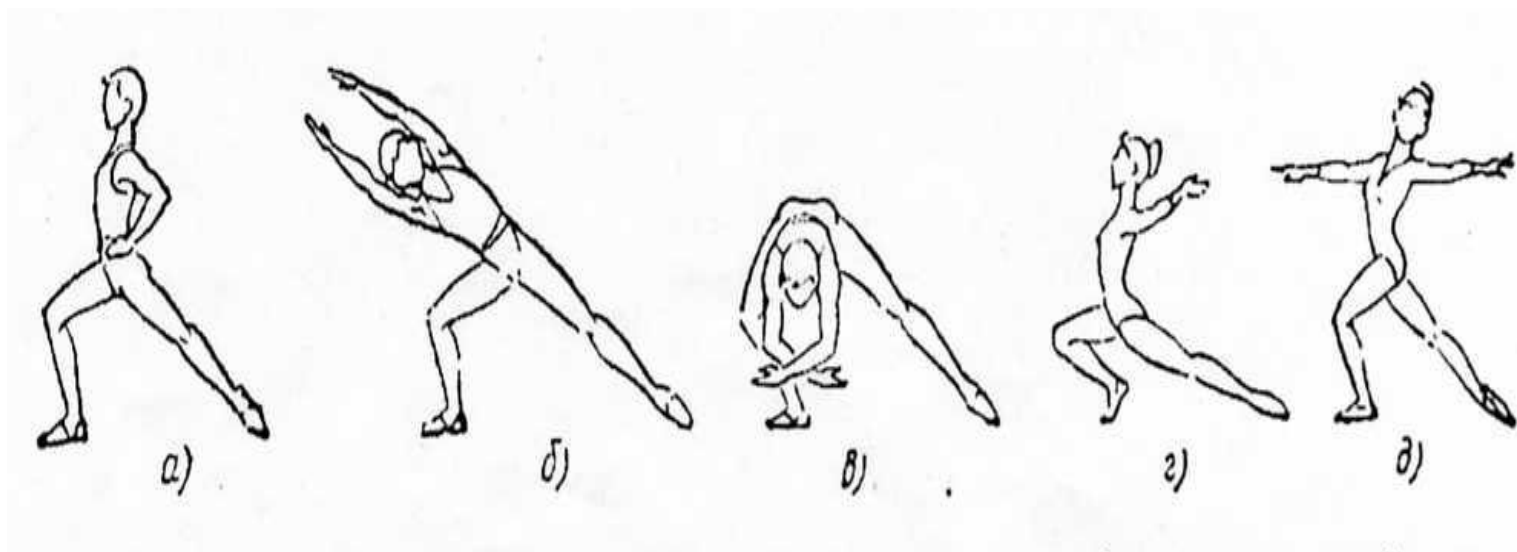
# Приседы – положения занимающегося на согнутых ногах



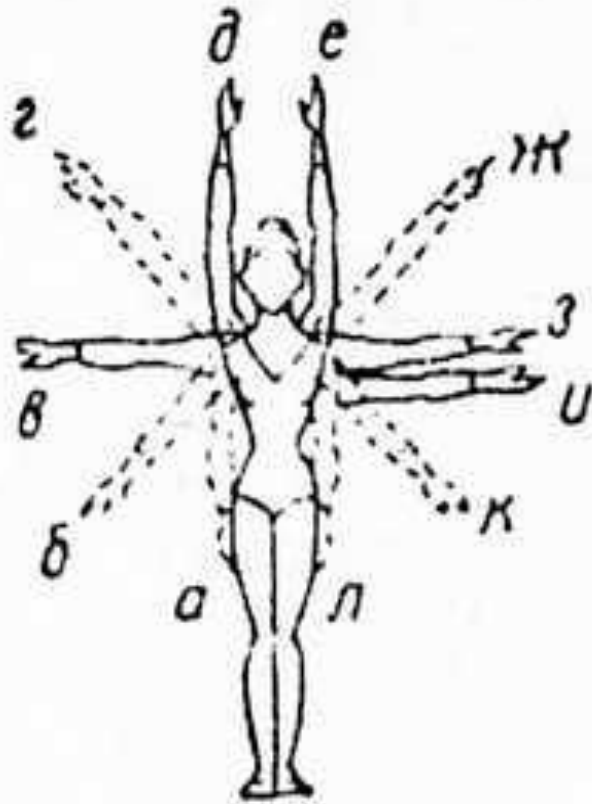
# Упоры – положения, при которых плечи выше точек опоры



# Выпады – движения с выставлением и сгибанием опорной ноги.



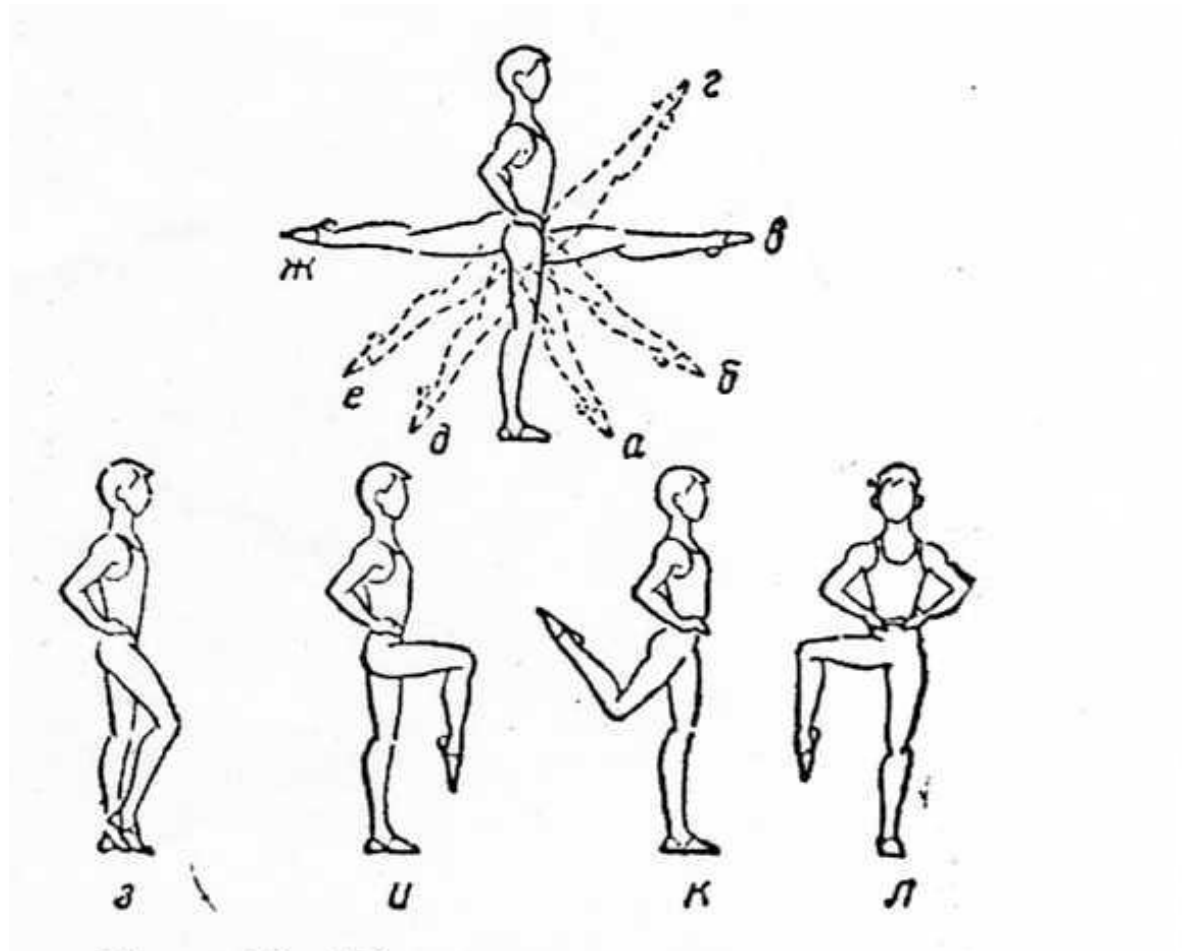
# Положения рук и движения руками



м

н

# Положения ног и движения ногами (вид сбоку)



# Основные положения с гимнастической палкой

