

Спортивная гимнастика для мужчин



Полезная и интересная информация для юношей, мальчиков о спортивной гимнастике для мужчин.

Гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта, который включает оздоровительную, гигиеническую, ритмическую, художественную и спортивную гимнастику. У мужчин спортивная гимнастика предполагает упражнения на параллельных брусьях, перекладине, кольцах, коне, а также вольные упражнения и опорные прыжки.

Гимнастика позволяет сделать тело совершенным, гибким и сильным. Спортсмен в ходе тренировок вырабатывает свою технику и манеру выполнения упражнений и отдельных элементов. Каждое движение должно быть отточено и выполнено безукоризненно.

Кольца являются единственным подвижным гимнастическим снарядом, поэтому выполнять на нем элементы довольно сложно. Гимнасты также называют его силовым снарядом, который требует от спортсмена буквально стальных мышц и колоссального напряжения. Необходима действительно богатырская мощь, для того чтобы медленно развести кольца в стороны и при этом не дать им раскататься.

Очень интересный и зрелищный вид — упражнения на коне. В прошлые века рыцари и римские воины тренировались на деревянных конях. Гимнасты превратили деревянного коня в гимнастический снаряд, который с течением времени претерпел изменения: его «спина» стала мягкой, а вместо седла появились деревянные ручки. На этом снаряде гимнаст, держась за ручки, выполняет махи ногами, различные повороты и т. д. Ноги при этом должны быть строго вытянутыми.

➤ На Олимпийских играх 2004 г. в Афинах произошло невероятное событие, которое вошло не только в историю спортивной гимнастики, но и в историю мирового спорта и Олимпийского движения. После заключительного выступления на перекладине четырехкратный олимпийский чемпион Алексей Немов получил очень низкие баллы. Зал бунтовал 10 минут, освистывая судей, после чего два арбитра изменили свои оценки.

Занятия гимнастикой дают возможность развить прекрасные силовые качества, ловкость и координацию движений. Кроме того, они способны превратить даже самого худого человека в настоящего атлета с широкими плечами и стройным станом. Поэтому, если ты недоволен своей фигурой, есть смысл заняться спортивной гимнастикой.

Кроме того, развиваются такие качества характера, как настойчивость и спортивное упрямство, стремление к совершенству и победе.

Тренировки связаны с большими физическими нагрузками, поэтому проводить их нужно только под руководством опытного тренера.

Многие гимнасты находят свое призвание в цирке или даже в театре пантомимы.

Научившись выполнять основные элементы, многие подходят к этому спорту творчески. Так и появляются совершенно новые и оригинальные цирковые номера.

Для занятий гимнастикой необходимо иметь спортивную форму из эластичных тканей, которая легко тянется, хорошо пропускает воздух и влагу. Заниматься гимнастикой можно босиком, в носках или чешках.

Гимнастика — прекрасный вид спорта для тех, кто хочет быть ловким и сильным, а также реализовать свои творческие способности.