

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021*

УДК 796.41(075.8)
ББК 75.6я73
Т35

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 27.10.2021.

Составители: старшие преподаватели кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **Е.И. Петрушевич, М.А. Карелин**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *В.Г. Шнак*

Т35 **Терминология гимнастики : методические рекомендации /**
сост.: Е.И. Петрушевич, М.А. Карелин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 32 с.

Методические рекомендации составлены с учетом требований учебной программы по предмету «Гимнастика и методика преподавания». В издании описана терминология гимнастических упражнений на гимнастических снарядах, акробатических элементов.

Предназначается для студентов факультета физической культуры и спорта (специальности «Физическая культура» и «Спортивно-педагогическая деятельность», очная и заочная формы обучения), а также учителей.

УДК 796.41(075.8)
ББК 75.6я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5
Структурные группы элементов (мужчины)	6
Структурные группы элементов (женщины)	6
Терминология базовых элементов учебной программы на вольных упражнениях	7
УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ	11
Структурные группы элементов на коне	11
Терминология базовых элементов учебной программы	11
УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ	13
Структурные группы элементов на кольцах	13
Терминология базовых элементов учебной программы на кольцах ..	14
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	17
Структурные группы опорных прыжков (мужчины)	17
Структурные группы опорных прыжков (женщины)	18
Терминология базовых элементов учебной программы на опорном прыжке	18
УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ	20
Структурные группы упражнений на брусьях	20
Терминология базовых элементов учебной программы на брусьях ..	20
УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	23
Структурные группы элементов на перекладине	23
Терминология базовых элементов учебной программы на перекладине	24
УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ	26
Структурные группы элементов	26
Терминология базовых элементов учебной программы на брусьях разной высоты	27
ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО	28
Структурные группы элементов	28
Терминология базовых элементов учебной программы на бревне разной высоты	29
ЛИТЕРАТУРА	31

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастическая терминология – один из основных разделов дисциплин учебного плана факультета физической культуры и спорта. В современной спортивной гимнастике насчитывается более десяти тысяч элементов (Ю.К. Гавердовский). Все многообразие гимнастических движений, положений, упражнений имеет специальную терминологию, свой язык. Система специфических, но понятных и доступных гимнастических терминов облегчает общение между преподавателем и учениками во время занятий.

Урок физической культуры с гимнастической направленностью как основная форма занятий считается одним из ведущих критериев, отражающих уровень профессионально-педагогической подготовленности специалистов физического воспитания для средних общеобразовательных школ.

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом.

Владение специальной гимнастической терминологией приобретает особое значение во время обучения гимнастическим упражнениям. Словесные указания преподавателя должны быть краткими и понятными. По мере овладения навыками выполнения изучаемых упражнений значение терминов возрастает. Они начинают играть роль условных сигналов при образовании временных рефлекторных связей. При этом каждый термин должен одинаково пониматься любым занимающимся независимо от степени освоения объясняемого упражнения.

Методические рекомендации предназначены в первую очередь для студентов факультета физической культуры и спорта.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вольные упражнения представляют собой комбинацию гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности (*ковре* для вольных упражнений - горизонтальном покрытии квадратной формы размером 12*12 метров, составленное из разборных амортизирующих площадок). Для учебных целей вместо ковра может использоваться акробатическая дорожка – горизонтальная поверхность длиной до 30 м и шириной, соизмеримой с шириной гимнастического мата, содержащая в своем основании попеременные упругие элементы, обеспечивающие упругость отскока.

Групповые вольные упражнения состояются из хорошо разученных, обычно простых элементов, выполняются с предметами и без них, как правило, под музыку. Основная сложность состоит в сохранении определенного взаимного расположения участников на помосте или площадке и в согласованности их движений. Оцениваются не каждый исполнитель в отдельности, а исполнение упражнения группой в целом, точность и ритмичность движений, оригинальность перестроений.

Индивидуальные вольные упражнения подразделяются на спортивные упражнения и учебные комбинации (комплексы упражнений).

Спортивные вольные упражнения являются одним из видов как мужского, так и женского гимнастического многоборья. Для женских вольных упражнений музыкальное сопровождение является обязательным. В спортивных вольных упражнениях 90% элементов носит прыжковый, акробатический характер – «перевороты», «рондаты», «фляки», «сальто» в группировке и прямым телом, «пируэты», «твисты» и 10% элементов других структурных групп – «стойки на голове и руках», «стойки на руках», «упоры углом», «горизонтальные упоры», упражнения в равновесии, круги ногами, элементы хореографии. Для успешного выполнения вольных упражнений гимнастам необходимы высоко развитая прыгучесть, проявление координационных способностей и силовых качеств.

Учебные комбинации могут состоять из элементов общеразвивающих упражнений, включать в себя движения, характерные для гигиенической и производственной гимнастики, простые акробатические элементы.

Вольные упражнения в целом содействуют развитию всех двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, подвижности в суставах, выносливости, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и сенсорных систем. Последнее выражается в том, что занимающиеся усваивают такие характеристики движений, как амплитуда, темп, ритм, положение тела и его частей в пространстве, величина и направление прилагаемых мышечных и волевых усилий. Вольные упражнения обычно располагают для этого более широкими и разнообразными возможностями, чем упражнения на снарядах.

Совершенствование навыков выполнения вольных упражнений содействует формированию правильной осанки, пополняет волевой, эмоциональный и главным образом двигательный опыт гимнастов. Не только женщины, но и мужчины благодаря занятиям этими упражнениями развивают пластичность и выразительность движений всех звеньев тела. Групповые вольные упражнения, кроме того, содействуют воспитанию общительности, чувства товарищества, ответственности за свои действия, взаимопомощи, формированию сплоченности коллектива.

Вольные упражнения включают в себя элементы различных видов упражнений – общеразвивающих, художественной гимнастики, акробатики, хореографии и др. и составляются с учетом требований композиции.

Под *композицией вольных упражнений* понимают последовательность выполнения гимнастических элементов и соединений, их расположение относительно ковра и взаимосвязь частей упражнения. Последнее означает стройность, осмысленность

сочетаний и последовательность элементов и движений. Композиция должна быть гармоничной, динамичной, включать элементы разнообразного характера, задавать направление движения исполнителя. Наличие слишком простых, примитивных элементов или соединений нарушает гармоничность композиции.

При создании композиции элементы, указанные в требованиях, чередуются с простыми элементами и движениями для создания целостного, логически завершенного упражнения.

Для вольных упражнений спортсменов высоких разрядов характерно разнообразие направлений передвижений, поворотов, использование большей части ковра, значительные перемещения. При этом в композициях вольных упражнений мужчин передвижение исполнителя происходит, как правило, по сторонам и диагоналям ковра, гимнастки же передвигаются не только по прямым линиям.

Структурные группы элементов (мужчины)

I. Элементы гимнастики (без использования акробатики):

– статические и динамические силовые элементы: высокий угол, горизонтальные упоры, стойки на руках силой и т.д.;

– элементы гибкости: шпагаты, равновесия, перекидки, медленные перевороты;

– повороты на ногах и прыжки с поворотами;

– круги двумя ногами, а также эффектные круги ноги врозь (круги Деласала-Томаса), а также круги прогнувшись («русские круги»).

II. Акробатические элементы с вращением вперед:

– перевороты вперед, а также сальто вперед;

– сальто в разных положениях тела - в группировке, согнувшись, прогнувшись, прогнувшись с поворотами - пируэты, и сложные двойные сальто;

– сальто могут выполняться как с приходом на ноги, так и в упор лежа, или в кувырок (полупоротные сальто).

III. Акробатические элементы с вращением назад: подобно акробатическим элементам вперед, сюда входят перевороты и различные сальто назад.

IV. Акробатические элементы с вращением в боковой плоскости и прыжки назад с поворотом на 180° и более с последующим выполнением сальто вперед. Прыжки вперед с поворотом на 180° и сальто назад:

– боковые сальто (арабские сальто), а также твисты – прыжки назад с поворотом на 180° и сальто вперед;

– элементы типа «Томас» – полупоротные сальто назад в кувырок с поворотом на 540°;

– редкие и сложные сальто, прыжком вперед с поворотом на 180° и последующим сальто (или двойным сальто) назад.

Структурные группы элементов (женщины)

I. Прыжки и подскоки:

– прыжки прогнувшись, в группировке, согнувшись, в шпагате, кольцом и т.д.;

– по способу отталкивания (толчком с одной ноги, с двух ног, прыжки шагом, прыжки со сменой ног в шпагате);

– по способу приземления (на ноги или в упор лежа).

II. Повороты:

– по количеству поворотов вокруг вертикальной оси (один поворот, два на 90, 180, 360° и т.д.);

– по положению ног во время поворота (безопорная нога согнута в колене, параллельна полу, в вертикальном шпагате и т.д., опорная нога согнута или прямая).

- III. *Элементы с опорой на руки:*
- всевозможные кувырки (как полет-кувырок, так и перекатом со стойки на руках или в стойку на руках);
 - повороты в стойке на руках;
 - перевороты (медленные и темповые).
- IV. *Сальто вперед и боком:* сальто вперед, сальто боком и твисты.
- V. *Сальто назад:*
- сальто назад;
 - двойное сальто назад в группировке с двумя пируэтами;
 - двойное сальто назад прогнувшись с пируэтом.

Терминология базовых элементов учебной программы на вольных упражнениях

Группировка – положение согнувшись с захватом согнутых ног, колени прижаты к груди, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают колени (рис. 1).



Рисунок 1.

Мост – максимально прогнутое положение тела с опорой ногами и выведенными вверх руками (рис. 2).

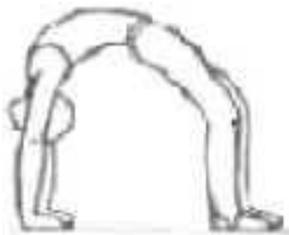


Рисунок 2.

Равновесие – положение стоя на одной ноге с наклоном и отведением другой ноги (рис. 3).

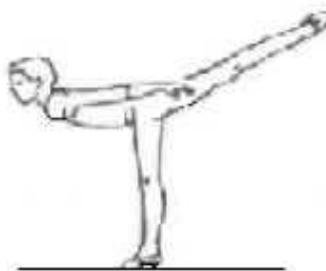


Рисунок 3.

Стойка на руках – вертикальное или близкое к вертикальному перевернутое положение тела (ногами кверху). Ноги соединены и прямые. Может выполняться *силой*, *махом* (одной ноги и толчком другой ноги) или *толчком ног* (рис. 4.)



Рисунок 4.

Стойка на голове и руках – стойка с опорой головой и руками о поверхность гимнастического ковра или акробатической дорожки (рис. 5)



Рисунок 5.

Горизонтальный упор – упор опорой прямыми руками, при котором прямое или слегка прогнутое тело находится в горизонтальном положении.

Упор углом – положение опорой рук, при котором плечи находятся выше точек опоры с поднятыми прямыми ногами вперед, которые образуют с туловищем прямой угол (рис. 6).

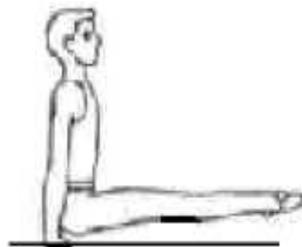


Рисунок 6.

Переворот боком (колесо) – вращательное движение через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами (рис. 7).

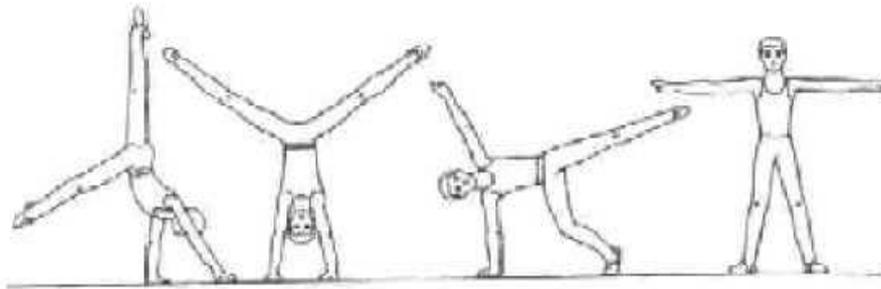


Рисунок 7.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову (рис. 8).



Рисунок 8.

Курбет – прыжок назад с рук на ноги (из стойки на руках) (рис. 9).

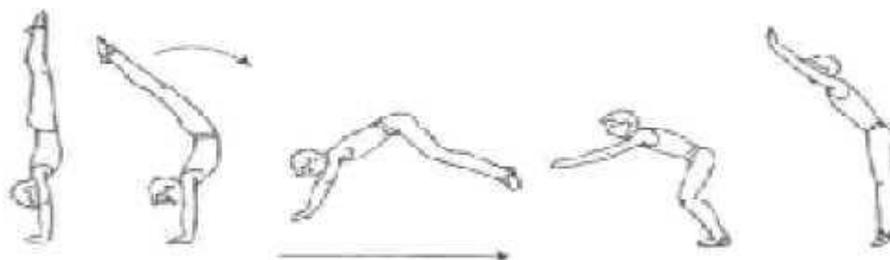


Рисунок 9.

Переворот вперед – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и промежуточной опорой руками (рис. 10).

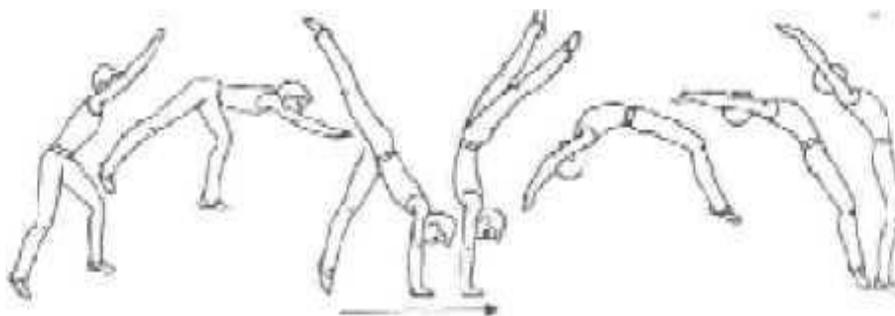


Рисунок 10.

Кувырок вперед через стойку на руках – вращательное движение вперед через прохождение вертикального положения в стойке на руках с переходом в кувырок вперед (рис. 11).

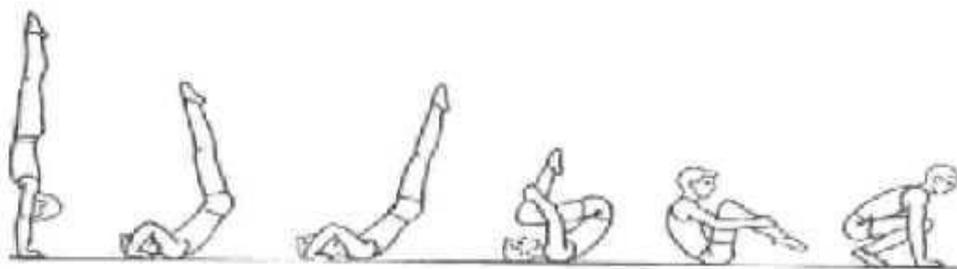


Рисунок 11.

Рондат – переворот вперед, как правило, с разбега и темпового подскока, с последовательной опорой руками и поворотом кругом приземлением на две ноги (рис. 12).

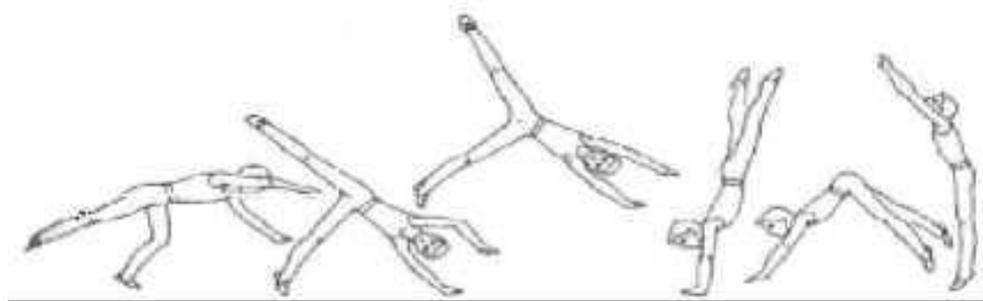


Рисунок 12.

Фляк – термин, используемый в тренировочной практике для обозначения *переворота назад* (рис. 13).

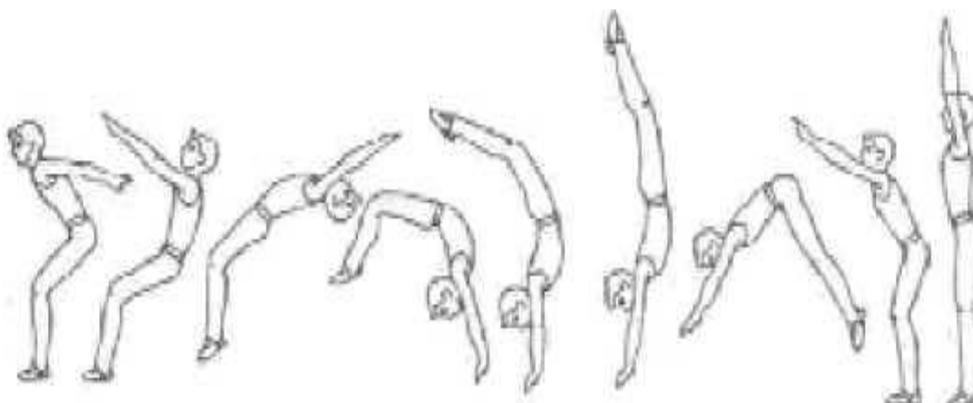


Рисунок 13.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Упражнения на коне состоят из комбинации маховых движений ногами, а также кругов ноги вместе и ноги врозь, проходок по коню, соскока. Судьями оцениваются сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.

Все элементы могут выполняться как в упоре поперек, так и в упоре продольно. На теле, в упоре на ручках, в упоре на одной ручке, между ручек. Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия.

Структурные группы элементов на коне

I. *Маховые элементы:*

- различные вариации прямых и обратных скрещений - простые, с поворотами, прыжками, в стойку на руках;
- одноименные и разноименные.

II. *Круги с поворотами в противотемп вращению и без:*

- круги двумя – основные элементы на коне;
- круги ноги врозь с использованием техники скрещений - круги Деласала-Гомаса;
- круги, выполняемые на одной ручке.

III. *Переходы:*

- переходы кругами, т.е. движения, при которых меняется зона коня;
- переход поворотом;
- переход прыжком.

IV. *Круги с поворотами по ходу вращения. Флопы:*

- круги, в которых обязательно присутствует поворот по ходу вращения;
- круги прогнувшись или «русские круги»;
- «флоп» – это сложные соединения из нескольких кругов, выполняемых на одной ручке.

V. *Соскоки:* концовка комбинации как кругами без выхода в стойку, так и с выходом в стойку, поворотами, переходами по телу коня.

Терминология базовых элементов учебной программы

Взмах – быстрое движение одной ногой из упора в одном направлении и возвращение в и.п. (рис. 14).



Рисунок 14.

Перемах – движение ногой или ногами над снарядом с одной его стороны на другую (рис. 15).

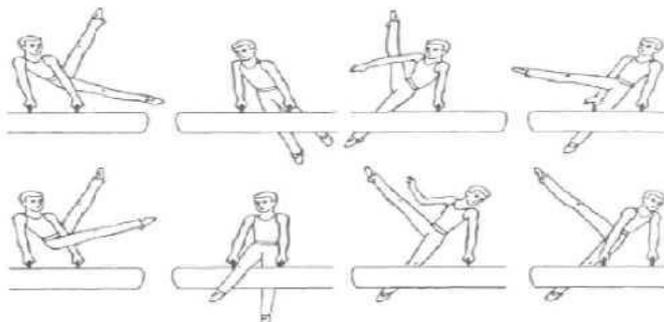


Рисунок 15.

Прямое скрещение – это соединение двух перемахов, однонаправленного и разнонаправленного, выполненных одновременно правой и левой ногой навстречу друг другу (рис. 16).

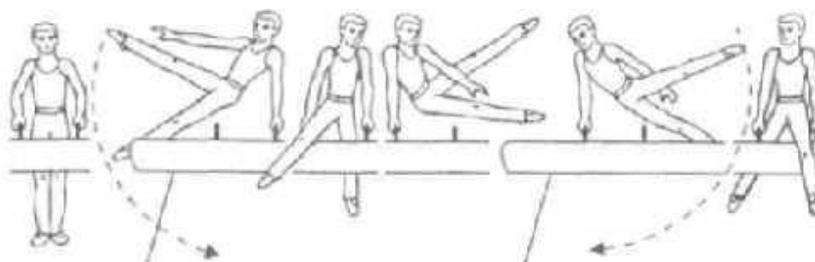


Рисунок 16.

Круг одной – соединение двух перемахов однонаправленного вперед или назад и разнонаправленного из упора ноги врозь (рис. 17).

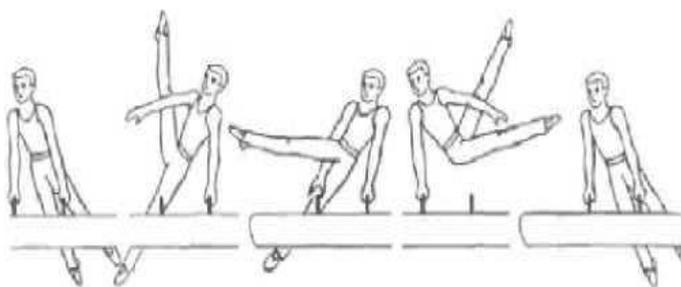


Рисунок 17.

Круг двумя – представляют собой два перемаха обеими ногами, выполняемые последовательно друг за другом прямыми ногами и туловищем (рис. 18).

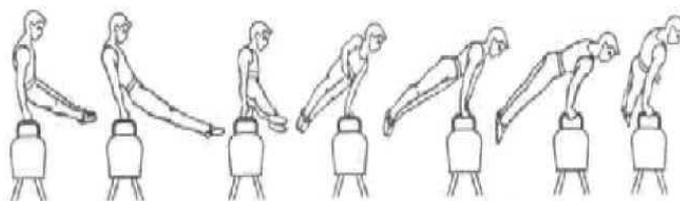


Рисунок 18.

Соскок на правой ручке с поворотом влево-назад, в стойку правым боком к снаряду (рис. 19).

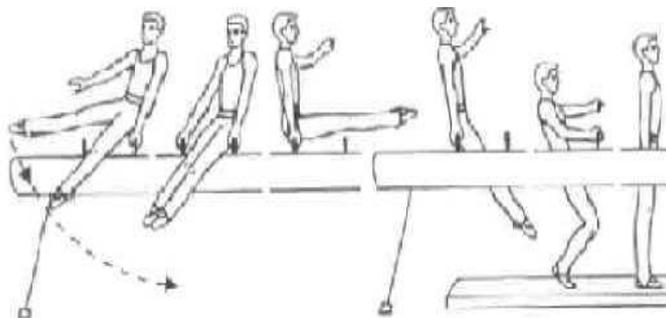


Рисунок 19.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Упражнения на кольцах состоят из статических элементов и динамических - подъемы, обороты и выкруты. Из сочетания этих упражнений состоят комбинации, выполняемые гимнастами на соревнованиях. Непременным условием современных комбинаций является сочетание разнообразных силовых перемещений, сложных статических поз, резких переходов маховых упражнений в статические. Диапазон их трудности очень большой. Поэтому для овладения такими упражнениями необходимо сочетание хорошо развитой мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Упражнения на кольцах требуют от спортсмена большой физической силы, причем статические элементы в силовом плане нередко более сложны, чем динамические. Любой статический элемент считается засчитанным, если он удержан не менее чем 2 с. Судьями оцениваются сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.

На начальном этапе обучения упражнениям на кольцах занимающиеся сначала овладевают основными положениями (позами), которыми в дальнейшем могут начинаться или заканчиваться более сложные упражнения, висом, правильным размахиванием, техникой исполнения основных статических поз из размахивания, переходом из одних статических положений в другие. Многие упражнения разучиваются на низких кольцах, а сложные упражнения – с применением лонжи различных конструкций и специальных тренажеров.

Структурные группы элементов на кольцах

I. *Маховые элементы в виси, подъемы в упор или упор углом:*

- выкруты вперед и назад;
- большие обороты без удержания положения стойки на руках;
- сложные двойные обороты назад и вперед;
- подъемы разгибом, махом назад, махом вперед, переворотом назад, переворотом вперед (Хонма).

II. *Маховые элементы в стойку на руках (стойка на руках удерживается не менее 2 с):*

- подъемы махом назад и переворотом в стойку на руках;
- большие обороты назад и вперед.

III. *Маховые элементы, заканчивающиеся статическим элементом (не угол, не стойка на руках)*: сложные маховые элементы, конечным положением которых являются сложные статические элементы, такие как высокий угол, крест, горизонтальные упоры.

IV. *Статические и динамические силовые элементы*:

– статические элементы: углы, горизонтальные висы, кресты, горизонтальные упоры;
– силовые подъемы и опускания (в стойку на руках и из стойки, в упор и из упора, из одного статического элемента в другой).

V. *Соскоки*: акробатические соскоки – различные сальто вперед и назад.

Терминология базовых элементов учебной программы на кольцах

Вис – основное статическое положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата, выполняется простым и глубоким хватом (рис. 20).



Рисунок 20.

Вис на согнутых руках – статическое положение тела в висе, руки согнуты в локтевых суставах (рис. 21).



Рисунок 21.

Вис согнувшись – вис, при котором тело согнуто в тазобедренных суставах, прямые ноги находятся над туловищем (обычно в горизонтальном положении) (рис. 22).

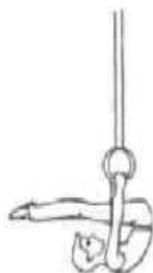


Рисунок 22.

Вис прогнувшись – вертикальный вис вниз головой, тело умеренно прогнуто (рис. 23).



Рисунок 23.

Подъем силой – переход из виса в упор на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу (рис. 24).

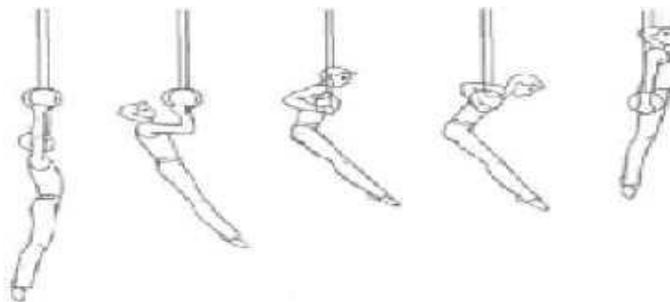


Рисунок 24.

Упор углом – статическое положение при котором поднятые прямые ноги вперед образуют с туловищем прямой угол (рис. 25).



Рисунок 25.

Размахивание в висе – ряд маховых движений, следующих непрерывно одно за другим, выполняется в висе на руках за счет главным образом подвижности в плечевых суставах и изгибов позвоночника (рис. 26).

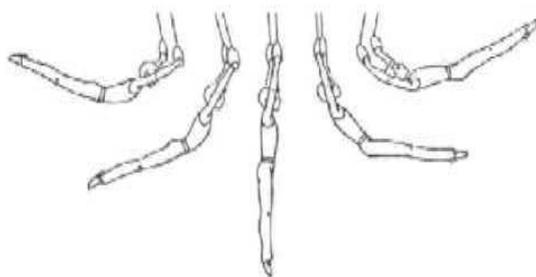


Рисунок 26.

Выкрут (вперед, назад) – переворачивание через голову (вперед или назад) с прямым или согнутым телом через прямые руки (рис. 27).

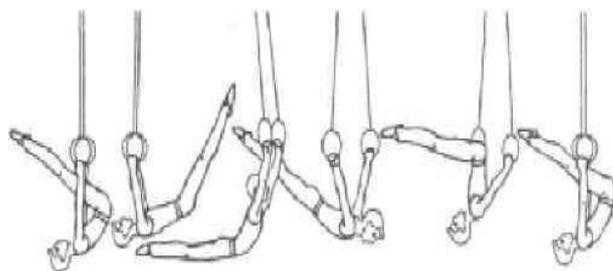


Рисунок 27.

Подъем махом вперед из размахивания в вися – переход из виса в упор хлестообразным движением ногами вверх-вперед (рис. 28).

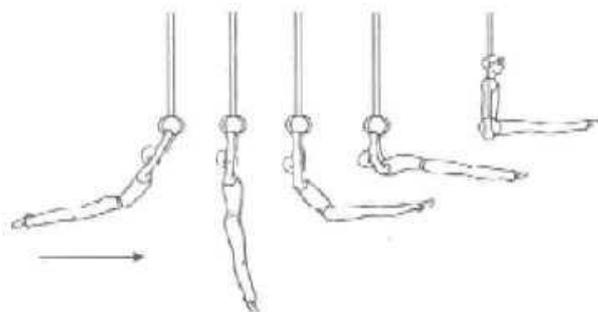


Рисунок 28.

Соскок выкрутом назад – соскок из виса согнувшись или махом вперед разгибом ногами вверх-назад, нажимая на кольца, развести прямые руки в стороны (рис. 29).

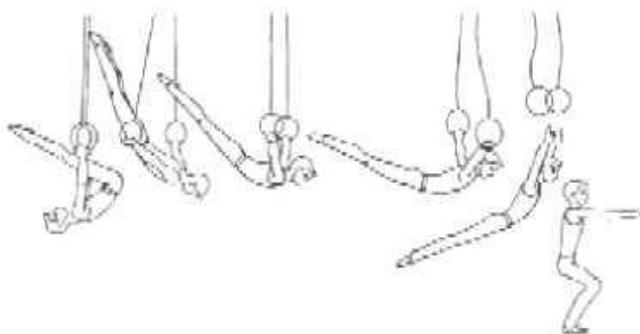


Рисунок 29.

Соскок переворотом назад ноги врозь – соскок махом впередбросковым движением ногами, тело сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, таз сильно прижимается к кольцам, ноги широко разводятся врозь (рис. 30).

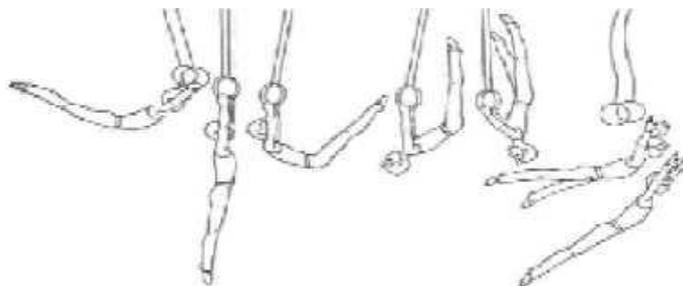


Рисунок 30.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Опорные прыжки входят в программу как женских, так и мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по опорному прыжку, в которых разыгрывается комплект медалей; также эти соревнования входят в программу командного и абсолютного первенства.

При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения и др.). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления, падение при приземлении или даже неуверенно исполненное приземление приводят к резкому снижению итоговой оценки.

В соревнованиях командного первенства и многоборья гимнасты исполняют один прыжок. Если гимнаст рассчитывает на попадание в финал по опорному прыжку, он должен показать в квалификации два прыжка из различных структурных групп. Финал в опорном прыжке также требует от гимнаста выполнения двух разных прыжков. Суммарная оценка гимнаста – полусумма первого и второго прыжка.

Прыжки можно поделить на прыжки летом (без переворота через голову) и прыжки с переворотов. Все сальто, выполняемые после переворотов, будут полуторными.

То есть переворот - сальто, если рассматривать его от момента касания руками снаряда до момента прихода ног на мат, будет полуторным (1,5 сальто). По аналогии переворот, двойное сальто, можно рассматривать как 2,5 сальто.

Структурные группы опорных прыжков (мужчины)

I. Прыжки летом:

- прыжки без переворота через голову – прыжки летом;
- прыжок летом с добавлением контрсальто назад.

II. Прыжки вперед с поворотом на 360° в первой фазе полета:

- прыжок с поворотом на 360° после толчка ногами о мост до опорной фазы упражнения.

III. *Прыжки переворотом вперед и Ямасита:*

- прыжок – с переворота вперед;
- переворот сгибаясь-разгибаясь называется «Ямасита», по имени первого исполнителя;
- различные сальто вперед после переворота вперед, но к ним относится и интересный тип прыжков «Куэрво» – это прыжки переворот вперед с поворотом на 180° во второй фазе и последующим сальто назад.

IV. *Прыжки с рондата (Цукахара и Касамацу):*

- прыжки Цукахара - в первой фазе полета выполняется колесо с поворотом на 90° (рондат) с последующим сальто назад;
- прыжки Касамацу – это прыжки с рондата с поворотом на 180° во второй фазе полета и последующим сальто вперед.

V. *Прыжки с рондата - фляка (Юрченко):*

- прыжок выполняется с предварительного выполнения рондата, соответственно на снаряд выполняется фляк и далее во второй фазе полета какое-нибудь сальто;
- прыжки Немова, когда во фляке выполняется поворот на 180° и после отталкивания от снаряда гимнаст делает уже сальто вперед;
- прыжки Щербо – во фляке совершается поворот на 360° .

Структурные группы опорных прыжков (женщины)

I. *Прыжки без исполнения сальто (перевороты вперед, Ямасита, с рондата) с или без вращения вокруг продольной оси в первой или второй фазе полета:*

- все типы несальтовых прыжков;
- все типы переворотов (назад, вперед, боком).

II. *Прыжки вперед с (или без) поворотом на 360° в первой фазе полета - сальто вперед во второй фазе полета:* прыжки с выполнением в первой части пируэта, а во второй части переворот на 360° и сальто вперед соответственно.

III. *Прыжки с рондата в первой фазе полета - сальто во второй фазе полета (Цукахара):* прыжок в котором вторая фаза полета должна обязательно включать сальто.

IV. *Прыжки Юрченко с поворотом на 360° в первой фазе полета:* аналогичны прыжкам Щербо у мужчин.

Прыжки Юрченко с поворотом на 180° в первой фазе полета: популярные прыжки с достаточно высокой базовой оценкой, требуют хорошего умения выполнять сложные сальто вперед.

Терминология базовых элементов учебной программы на опорном прыжке

Прыжок ноги врозь через коня в длину (рис. 31).

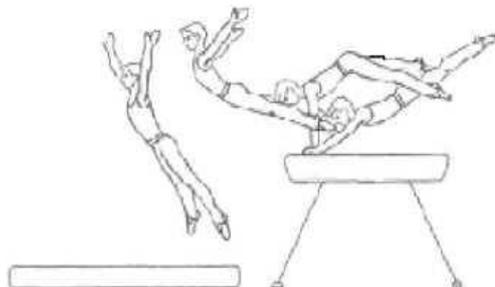


Рисунок 31.

Прыжок согнув ноги через коня в ширину (рис. 32).

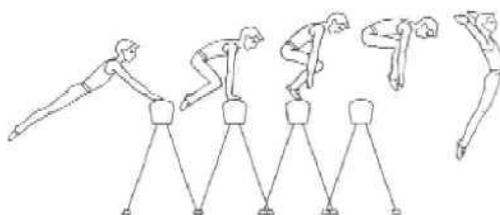


Рисунок 32.

Прыжок боком (рис. 33)

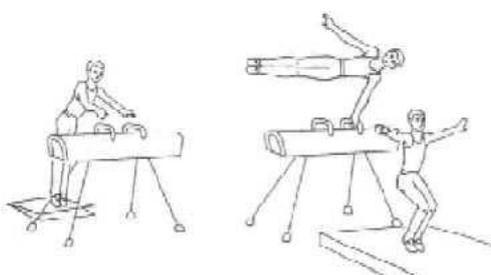


Рисунок 33.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (рис. 34).

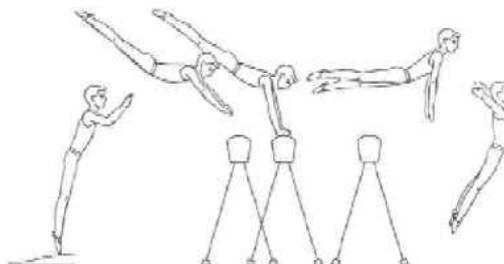


Рисунок 34.

Прыжок углом через коня в ширину (рис. 35).

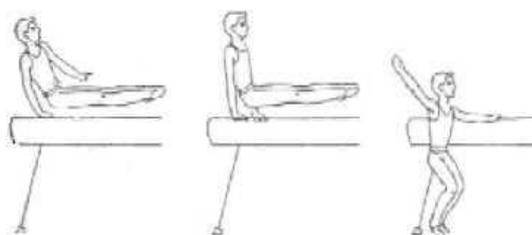


Рисунок 35.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

На брусьях выполняются упражнения, характерные для многих видов гимнастического многоборья. К ним относятся статические, силовые, динамические и маховые упражнения. Они выполняются в упорах и висах, поперек и продольно по отношению к снаряду, на одной и двух жердях, с попеременным и одновременным перехватами рук, на середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Для успешного овладения упражнениями на этом снаряде необходимы хорошо развитая сила мышц рук, плечевого пояса, живота и спины, высокая подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, ориентировка в пространстве и чувство равновесия, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, правильная осанка в висах и упорах. Эти способности развиваются до и в процессе овладения сложными упражнениями.

Структурные группы упражнений на брусьях

I. *Элементы, выполняемые через упор:*

- различные повороты в стойке на руках; сальтовые элементы над жердями в упор или в упор на руки;
- элементы угол, высокий угол, горизонтальный упор, стойка на руках; махи и повороты через стойку на руках, в стойку на руках, со стойки на руках;
- элементы с прохождением упора или подобные им: статические.

II. *Элементы, выполняемые через упор на руках:*

- подъемы махом вперед и кувырки назад с различными усложнениями (перемахами, поворотами и даже полуторным сальто назад);
- подъемы махом назад с различными усложнениями (перемахами, поворотами, сальто вперед).

III. *Элементы из упора стоя или из вися:*

- подъемы разгибом и различные подъемы на одной жерди продольно;
- элементы большим махом из вися – подлеты из вися в упор, элементы на основе больших оборотов.

Элементы из-под жердей:

- оригинальные и редкие элементы на одной жерди продольно (обороты, не касаясь в стойку на руках, обороты из угла вне в стойку на руках);
- подъемы дугой вперед и назад; обороты назад под жердями;
- обороты вперед в упоре.

IV. *Соскоки:*

- соскоки уровня начальной подготовки - махом назад и вперед из упора, перемахом со стойки на руках, разножка (со стойки на руках поворот вокруг руки на 180° в соскок);
- соскоки сальто назад;
- соскоки сальто вперед.

Терминология базовых элементов учебной программы на брусьях

Упор – статическое положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше точек хвата, туловище приподнято и вместе с ногами образует прямую линию, грудь несколько развернута, голова прямо (рис. 36).

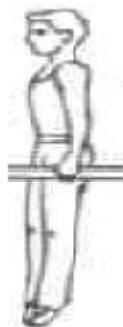


Рисунок 36.

Упор на руках – статическое положение, при котором тело выпрямлено без провисания в плечевых суставах, руки незначительно согнуты в локтевых суставах, кисти обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи (рис. 37).



Рисунок 37.

Упор углом – статическое положение, при котором поднятые прямые ноги параллельны жердям и образуют с туловищем прямой угол.

Стойка на плечах – стойка опорой плечами (наружной стороной), держась кистями за жерди (рис. 38).



Рисунок 38.

Мах – свободное колебательное движение тела в одном направлении, на брусках выполняется обычно от плечевых суставов (в упорах и стойках) (рис. 39).

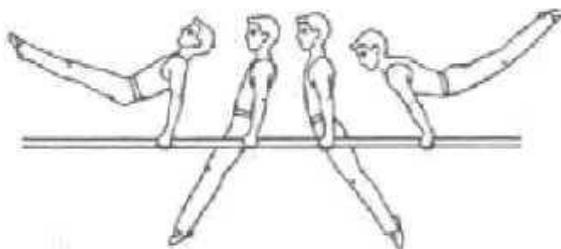


Рисунок 39.

Размахивание в упоре на руках – ряд маховых движений, следующих непрерывно одно за другим, выполняется в висах и в упорах (рис. 40).

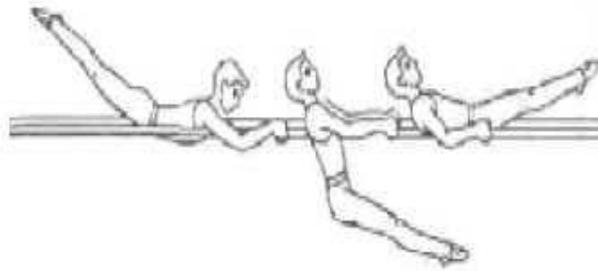


Рисунок 40.

Кувырок вперед – вращательное движение с переворачиванием через голову, опираясь последовательно руками и ногами о жерди (рис. 41).

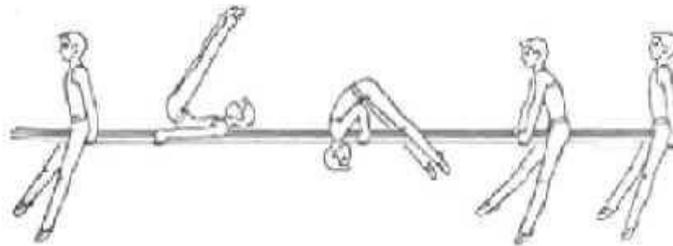


Рисунок 41.

Подъем махом вперед в упор из размахивания в упоре на руках – переход в упор из более низкого упора хлестовым движением ногами вверх-вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах и энергично отталкиваясь руками от жердей (рис. 42).

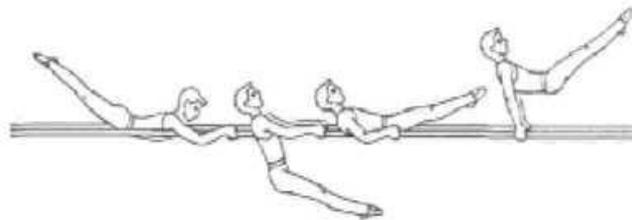


Рисунок 42.

Соскоки махом вперед и махом назад из размахивания в упоре - соскок из размахиваний в упоре толчком одной рукой и резким сгибательным движением в тазобедренных суставах с поворотом махом вперед (назад) (рис. 43).

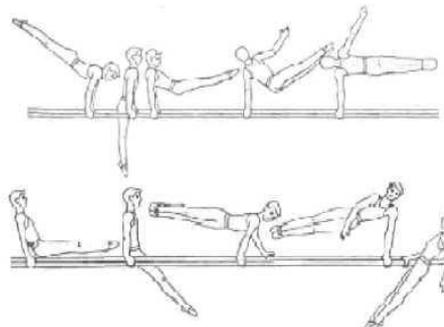


Рисунок 43.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Они могут быть простыми и очень сложными, поддающимися овладению только квалифицированным гимнастам. Эти упражнения располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений, для формирования правильной осанки, а следовательно, и укрепления здоровья.

Упражнение на перекладине состоит из вращений вокруг снаряда и перелетов, элементов, когда гимнаст теряет контакт со снарядом. В ходе выступления спортсмен должен продемонстрировать различные типы хватов (хват сверху, снизу и обратный хват) и висов (спереди, сзади, ноги врозь, согнувшись), умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому. Во время вращений спортсмен не имеет права касаться перекладины телом. Вращения могут выполняться как на двух руках, так и на одной. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Упражнения на перекладине выполняются на соревнованиях гимнастов всех уровней подготовленности - от новичков до мастеров международного класса.

Структурные группы элементов на перекладине

I. Элементы, выполняемые большим махом в висе:

- подъемы махом назад в стойку на руках с поворотами и без;
- большие обороты на двух или одной руке, с поворотами и без, также с прыжком и поворотом на 180, 360, 540 и даже 720°.

II. Элементы с фазой полета:

- перелеты – элементы, которые предполагают отпускание рук от грифа, перелет через плоскость грифа и приход в вис;
- подлеты – элементы с отпусканием рук от грифа выполнением сальто без перехода через плоскость грифа и приход в вис.

III. Элементы, близкие к перекладине:

- многочисленные подъемы разгибом, двумя, назад, дугой и т.д.;
- обороты назад в стойку на руках;
- большие обороты с перемахами типа «Штальдер» и «Эндо»;
- большие обороты вперед с спадом вперед и подъемом разгибом в стойку на руках («Вейлер»).

IV. Элементы в обратном хвате и в висах сзади:

- элементов в висе сзади хватом сверху и снизу – подъемы махом вперед, русские обороты и т.д.;
- элементы с «продевом» ног и движением в стойку на руках (выкрутом, прыжком или поворотом) типа «Адлер»;
- элементы в обратном хвате типа итальянских оборотов.

V. Соскоки:

- махом вперед сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) назад с поворотами и без;
- махом назад сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) вперед с поворотами и без;
- махом назад сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) назад с поворотами и без;

- махом вперед сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) вперед с поворотами и без;
- леты с поворотами и без, также с добавлением контрсальто назад;
- соскоки 1,5 и более сальто назад через перекладину и 1,5 и более сальто вперед через перекладину.

Терминология базовых элементов учебной программы на перекладине

Подъем переворотом – вращательное движение, при котором выполняется переход из виса в упор за счет резкого сгибательного движения в тазобедренных суставах (способ: махом одной, толчком другой) (рис. 44).

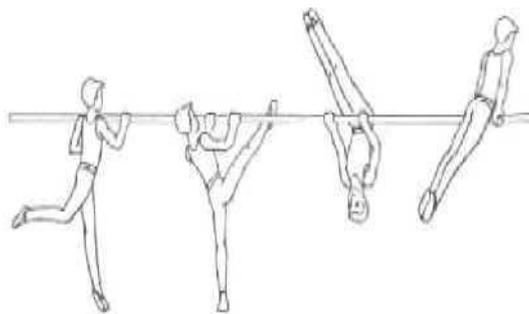


Рисунок 44.

Подъем одной правой (левой) в упор ноги врозь – вращательное движение, при котором выполняется переход из виса в упор ноги врозь правой (левой) за счет резкого разгибательного движения в тазобедренных суставах (рис. 45).

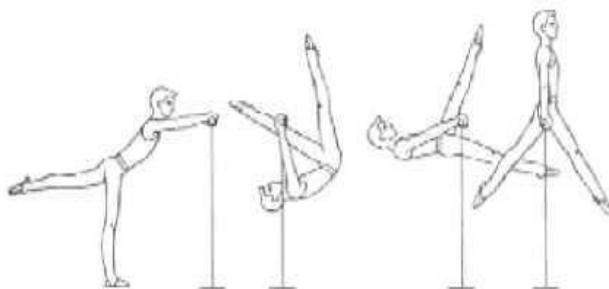


Рисунок 45.

Подъем разгибом – подъем в упор активным разгибательным движением в тазобедренных суставах из виса согнувшись спереди после спада назад или сгибания в тазобедренных суставах на махе вперед (рис. 46).

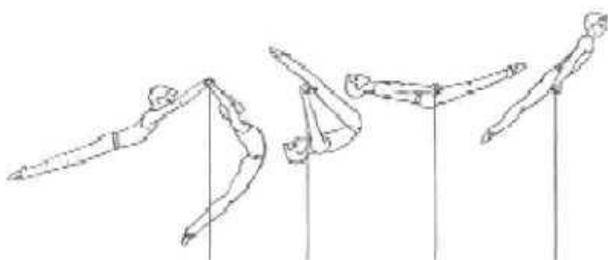


Рисунок 46.

Оборот вперед в упоре ноги врозь (правой, левой) хватом снизу – вращательное движение вперед в упоре ноги врозь правой (левой) вокруг оси перекладины хватом снизу (рис. 47).

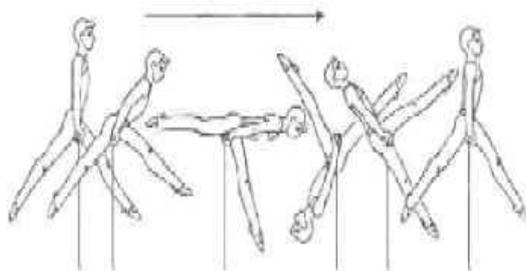


Рисунок 47.

Оборот назад в упоре – вращательное движение прямым телом назад в упоре хватом сверху вокруг оси перекладины с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками (рис. 48).

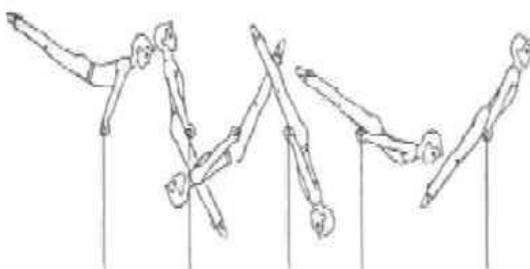


Рисунок 48.

Соскок дугой – вращательное движение назад прямым телом с отдвигом прямыми руками и прогнутым телом в тазобедренном суставе в соскок (рис. 49).

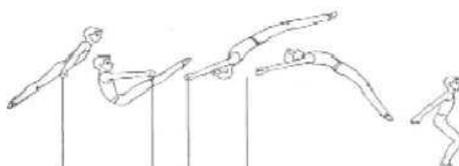


Рисунок 49.

Размахивания в висе и соскок махом назад – соскок махом назад из размахиваний в висе с активным разгибательным движением в тазобедренных суставах (рис. 50).

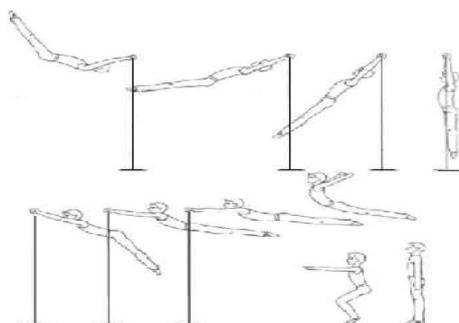


Рисунок 50.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Разновысотные брусья – спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин, представляет собой две жерди разной высоты.

В середине 1980-х гг. комбинации гимнасток настолько усложнились, что Международная федерация гимнастики приняла решение еще больше развести жерди друг от друга, что превратило данный снаряд в две перекладины. Гимнастки смогли теперь исполнять большие обороты. Также разведение брусьев позволило гимнасткам исполнять более сложные перелеты с одной жерди на другую. Благодаря разведению жердей комбинации гимнасток на брусьях все больше приближаются по сложности к комбинациям гимнастов на перекладине, но также это привело к тому, что целый ряд элементов полностью исчез из арсенала гимнасток, так как они были характерны именно для сведенных близко жердей.

Структурные группы элементов

I. *Наскоки (начало комбинации):*

- в вис на одной жерди;
- подъемом, разгибом;
- сальто, переворот, прыжок с перемахом или в стойку на руках.

II. *Элементы махом назад и обороты не касаясь:*

- отмахи в стойку (с поворотом и без);
- элементы с одной жерди на другую (типа сальто вперед с нижней жерди на верхнюю), а также перелеты и подлеты-сальто на одной жерди;
- обороты не касаясь (на одной жерди в стойку на руках (с поворотами и без), так и со сменой жерди);
- махи дугой из упора не касаясь нижней жерди и летом в вис на верхней.

III. *Элементы большим махом:*

- повороты большим махом вперед и назад без полного большого оборота («санжировки» и подлеты с поворотом в вис);
- большие обороты назад и вперед (с поворотами и без);
- перелеты и подлеты как на одной жерди («Ткачев», «Гингер» и т.д.), так и со сменой жердей.

IV. *Обороты с перемахами, или «Штальдеры»:*

- Штальдеры – это обороты из угла вне или вися согнувшись ноги врозь/вместе в стойку на руках;
- Штальдеры с поворотами и добавлением перелета или подлета.

V. *Обороты в упоре стоя и элементы в вися сзади:*

- обороты стоя как в стойку на руках, так и без;
- обороты с опорой о живот с перемахами и без;
- элементы в вися сзади (от подъема назад до больших оборотов назад в вися сзади).

VI. *Соскоки:*

- соскоки без использования сальто (дугой, срывом, оборотом и т.д.);
- соскоки с использованием различных типов сальто (махом вперед или назад, из оборотов срывом или дугой и т.д.);
- соскоки сальто назад (вперед) как с поворотом, так и с контрвращением.

Терминология базовых элементов учебной программы на брусьях разной высоты

Вис присев на нижней жерди (н/ж) – вис на верхней жерди согнув ноги с упором стопами о нижнюю жердь рис. 51).



Рисунок 51.

Вис лежа на нижней жерди (рис. 52)



Рисунок 52.

Подъем в упор на верхней жерди (в/ж) из виса присев с прямыми ногами на н/ж (рис. 53).



Рисунок 53.

Подъем переворотом в упор на в/ж махом одной толчком другой (рис. 54).



Рисунок 54.

Соскок углом назад из седа на бедре на н/ж (рис. 55).

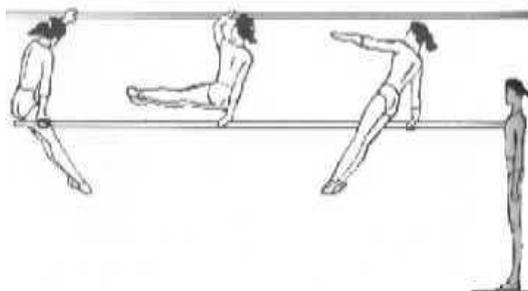


Рисунок 55.

Соскок прогнувшись из горизонтального равновесия на н/ж хватом левой (правой) за в/ж – махом одной, толчком другой (рис. 56).

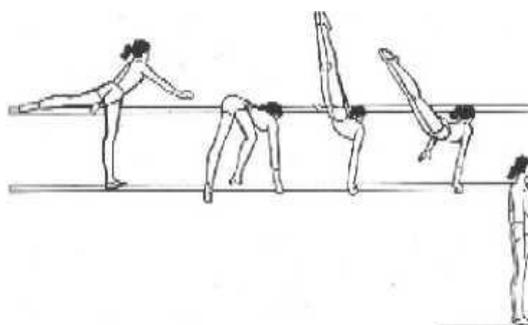


Рисунок 56.

ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО

Соревнования на бревне входят в программу женских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на бревне среди женщин, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на бревне входят в программу командного и абсолютного первенства среди женщин.

Выступление на бревне состоит из трех этапов: подъем на снаряд, выступление и завершающий соскок. Итоговая оценка учитывает сложность и чистоту исполнения всех трех этапов. Выступление длится обычно 1 или 1,5 мин и включает в себя акробатические элементы, прыжки и повороты.

Структурные группы элементов

I. Наскоки:

- простыми прыжками (с поворотами и без);
- гимнастическими элементами (круги, перемахи, высокий углы, горизонтальный упоры с последующим выходом в стойку на руках и без);
- сложными акробатическими элементами (перевороты и сальто).

II. Гимнастические прыжки и подскоки:

- прыжки с поворотами и без;
- прыжки в различном положении тела (в группировке, согнувшись и т.д.);
- прыжки с разведением ног в шпагат.

III. Повороты:

- гимнастические повороты на ноге, животе или спине;
- повороты в различных положениях тела (согнув свободную ногу, в вертикальном шпагате, сидя и т.д.).

IV. Статические элементы:

- упоры стоя, углом, сидя и др.;
- горизонтальный упор на локте;
- вертикальный шпагат и «волна» из положения на пятках через полупальцы.

V. Акробатические элементы:

- сальто и перевороты как в положении поперек, так и продольно;
- элементы типа кувырков через голову и грудь;
- перекидки и гимнастические перевороты.

VI. Соскоки:

- сальто вперед, назад;
- сальто с поворотом, контрвращением.

Терминология базовых элементов учебной программы на бревне разной высоты

Вскоки из стойки продольно – обязательное начало упражнений из исходного положения в упор на снаряд (перемахом согнув ногу в упор ноги врозь правой (левой) (рис. 57).

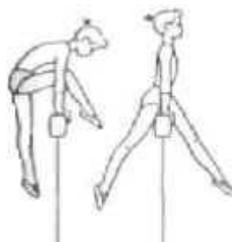


Рисунок 57.

Перемахом, согнув ноги в упор сзади (рис. 58).

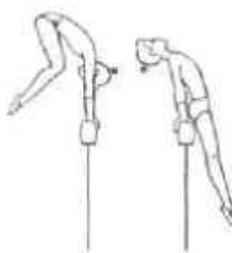


Рисунок 58.

Упор стоя, ноги врозь (рис. 59).

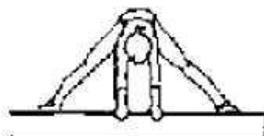


Рисунок 59.

Вскок с косого разбега (боком к бревну) в упор сидя на правом (левом) бедре, левую (правую) назад) (рис. 60).

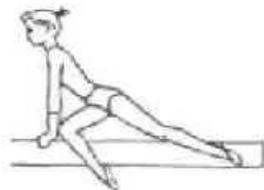


Рисунок 60.

Соскоки выполняются с места и с разбега, из стойки продольно и поперек (с конца бревна), с косого разбега, с использованием гимнастического мостика и без него.

Передвижения соединяют в единую комбинацию все элементы, выполняемые на бревне. К ним относятся различные виды ходьбы и бега, подскоков, танцевальных шагов и сочетания из этих элементов. Они выполняются с различными движениями рук, головы, туловища. Стопа ставится на среднюю линию, слегка наискось так, чтобы чувствовать острый край бревна.

Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседа на опорной ноге, выпадами, с движением свободной ноги (прямой и согнутой) вперед, назад, в сторону или удерживая ее в крайнем высоком положении; приставной и переменный шаг; бег на носках мелким шагом, с небольшими прыжками с ноги на ногу, выводя прямые (согнутые) ноги вперед (назад).

Подскоки: шаги с подскоком, выводя поочередно прямые (согнутые) ноги вперед, назад, в сторону.

Танцевальные шаги: галоп, полька, вальсовый, русский, попеременный шаг. Выполняются так же, как и на полу, с плавным, грациозным, как бы скользящим продвижением вперед.

Повороты выполняются на носках в положении стоя и в приседе, на двух и на одной ноге, в упорах присев, в упорах на коленях и седах; изучаются сначала на полу, а затем на повышенной опоре. Для точного исполнения поворота намечаются ориентиры, например, мах ногой вдоль бревна. Большое значение имеет положение головы: при поворотах налево (направо) и кругом она сохраняет прямое положение с туловищем; при поворотах на 360° и более вначале отстает от движения тела, а затем быстро поворачивается, обгоняя плечи. Движения руками могут способствовать повороту и сохранению равновесия. При поворотах налево (направо) и кругом руки могут быть в стороны, вверх, на пояс, при более сложных поворотах - помогают вращательному движению.

Повороты в положении стоя на обеих ногах выполняются направо (налево) и кругом: из стойки поперек в стойку поперек, из стойки продольно в стойку ноги скрестно и наоборот.

Прыжки в упражнениях на бревне служат одним из способов передвижения и как самостоятельные элементы. Их трудность определяется длительностью полета, амплитудой и структурой движений в безопорной фазе. Они делятся на три группы (на месте, с продвижением и с поворотами), а выполняются одиночно или сериями, состоящими из нескольких прыжков.

К статическим упражнениям относятся: равновесия, стойки, мосты, шпагаты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. заведений/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. / Под ред. И.К. Меньшикова, М.Л. Журавина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
4. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов [и др.]; под общ. Ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, [1] с.: ил. – (Высшее образование).
6. Палыга, В.Д. Гимнастика: Учебное пособие для студентов факультетов физвоспитания пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание». – М.: Просвещение, 1982. – 228 с.
7. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

Учебное издание

ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ

Методические рекомендации

Составители:

ПЕТРУШЕВИЧ Елена Ивановна

КАРЕЛИН Максим Александрович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

В.Л. Пугач

Подписано в печать .2021. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 1,30. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.