

Презентация на тему: Упражнения на брусьях



*Выполнила: ученица 11 класса
МБОУ Александровской СОШ
Гулькина Надежда
Александровна*

Разновысокие брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у

женщин.

- Высота верхней жерди — 241 см
- Высота нижней жерди — 161 см
- Диаметр жерди — 4 см
- Длина жерди — 240 см
- Диагональные расстояния между жердями: 130—180 см

Содержание и композиция упражнения на брусьях

Упражнение должно состоять из различных структурных групп элементов:

- наскок
- обороты и махи (большие обороты, отмахи, обороты не касаясь, обороты с перемахами, обороты в упоре стоя)
- полётные элементы (элементы со сменой жердей, контр-перелёты, перелёты и подлёты на одной жерди)
- соскок



В 50-х годах расстояние между жердями было крайне мало. Это не позволяло гимнасткам выполнять сложные элементы, и комбинации состояли из простых подъёмов, оборотов, перемахов малой амплитуды.

В конце 60-х годов расстояние между жердями несколько увеличивается. Также применяется новый тип крепления жердей (растяжки, как на перекладине). В результате этого, гимнастки смогли значительно расширить арсенал элементов в своих комбинациях.

В середине 80-х годов комбинации гимнасток настолько усложнились, что FIG приняло решение ещё больше развести жерди друг от друга, что превратило снаряд брусья в две перекладины. Гимнастки смогли теперь исполнять большие обороты, используя мужскую технику (без прогиба на подъёме в стойку и не беря большую «кипу» на спаде). Также разведение брусьев позволило гимнасткам исполнять более сложные перелёты с одной жерди на другую. Благодаря разведению жердей комбинации гимнасток на брусьях всё 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 снаряда с жердями.

Комбинации гимнасток 90-х годов сильно эволюционируют по сравнению с 80-ми. Конечно, большую роль здесь сыграло то, что брусья были разведены ещё больше, и появилась возможность ещё полнее использовать потенциал элементов, исполняемых большим махом. Но это конечно не всё. После Олимпиады 1992 года правила были изменены. И помимо сложных элементов, стали цениться связки элементов (пусть и не максимально трудных) между собой. Это привело к перемене внешнего вида комбинации и вывело её на ещё один качественный уровень. Если говорить о 1992 годе, то это был последний год при котором гимнастки «жили по старому». Конечно, все спортсменки выжимали из своих комбинаций всё, что было возможно. Практически у всех в комбинации было по два элемента с фазой полёта. Как правило, Ткачёв и Делчев, но были и исключения. Например, корейская спортсменка Ким Гвансук продемонстрировала просто безумное соединение перелёта Ткачёва и контр-сальто вперёд в вис (в мужской гимнастике сальто Сяо Жуйчжи/Маринича). Элементы со сменой жерди — это, как правило, перелёт Шапошниковой или обратный ему оборот не касаясь, но изнутри жердей с поворотом на 180. Соскок уже на порядок более сложный. У многих гимнасток это двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360, выполненный впервые Оксаной Чусовитиной в 1991 году, или двойное сальто назад прогнувшись.

Уже с 1993 года гимнастки начинают поисками новых типов соединения элементов. к примеру, «в моду» входит соединение сальто Егера или перелёта Ткачёва с сальто Пак с в.ж. на н.ж.. Или популярность имеет связка из вертушки Чусовитиной (большой оборот назад с прыжком и поворотом на 360) и каким ни будь лётным элементом, например сальто Гингера или перелёта Ткачёва. Но самым выдающим мастером сложных соединений элементов является звезда российской гимнастики Светлана Хоркина. Она исполняет в комбинации сразу несколько соединений. К примеру, в 1997 году после Штальдера с поворотом на 360 выполняет сразу же большой оборот назад с поворотом на 540 и сразу же свой коронный перелёт Маркелова. А её вторая связка послужит и для последующих поколений гимнасток отличным примером.



Олимпийские чемпионки в упражнениях на брусьях

- 1952 — Маргит Коронди, Венгрия
- 1956 — Агнеш Келети, Венгрия
- 1960 — Полина Астахова, СССР
- 1964 — Полина Астахова, СССР
- 1968 — Вера Чаславска, Чехословакия
- 1972 — Карин Янц, ГДР
- 1976 — Надя Команечи, Румыния
- 1980 — Макси Гнаук, ГДР
- 1988 — Даниэла Силиваш, Румыния
- 1992 — Лю Ли, Китай
- 1996 — Светлана Хоркина, Россия
- 2000 — Светлана Хоркина, Россия
- 2004 — Эмиль Лепенек, Франция
- 2008 — Хё Кексин, Китай
- 2012 — Алия Мустафина, Россия



Чемпионки мира в упражнениях на брусьях

- 1954 — АгнешКелети, Венгрия
- 1958 — Лариса Латынина, СССР
- 1962 — Ирина Первушина, СССР
- 1966 — Наталья Кучинская, СССР
- 1970 — Карин Янц, ГДР
- 1974 — Анне-Лора Цинке, ГДР
- 1978 — Патриция Фредерик, США
- 1979 — Макси Гнаука, ГДР
- 1981 — Макси Гнаука, ГДР
- 1983 — Макси Гнаука, ГДР
- 1985 — Г. Файнрайх, ГДР
- 1987 — Д. Силиваш, Румыния
и Д. Тюмлер, ГДР
- 1989 — Фан Ди, КНР
- 1991 — Ким Гван Сук, КНДР
- 1993 — Шеннон Миллер, США
- 1994 — Лу Ли, Китай
- 1995 — Светлана Хоркина, Россия
- 1997 — Светлана Хоркина, Россия
- 1999 — Светлана Хоркина, Россия
- 2001 — Светлана Хоркина, Россия
- 2003 — Холи Висе и Челси Меммел, обе США
- 2005 — Настя Люкина, США
- 2006 — ЭлизабеттТведдл, Великобритания
- 2007 — Ксения Семёнова, Россия
- 2009 — ХёКесин, Китай
- 2010 — ЭлизабеттТведдл, Великобритания



**Далее представлены комбинации
упражнений на брусьях в
МБОУ АЛЕКСАНДРОВСКОЙ
СОШ**



КОМБИНАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БРУСЬЯХ для девочек 5 класса.

*В висе на верхней
размахивание изгибами -
вис присев прогнувшись
на правой, левая вниз -
перемах левой в вис лежа
- поочередным
перехватом рук упор
сзади - перехват правой
(левой) в хват снизу -
соскок, с поворотом на
90°*



КОМБИНАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БРУСЬЯХ для девочек 6 класса

*Махом одной и толчком
другой (или толчком двумя)
подъем переворотом в
упор с опорой о верхнюю -
махом назад соскок с
поворотом на 90°.*



КОМБИНАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БРУСЬЯХ для девочек 7 класса

Махом одной и толчком другой (или толчком двумя) подъем переворотом в упор - перемах правой (левой) с перехватом за верхнюю и в темпе круг правой (левой) с поворотом налево (направо) с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю - перехват правой (левой) за нижнюю хватом снизу - перемахом левой (правой)



КОМБИНАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БРУСЬЯХ для девочек 8 класса.

Из размахивания изгибами (или прыжком) вис присев на одной ноге, другая вперед - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхней - опускание вперед с поворотом в сед на бедре, рука в сторону - хват за нижнюю сзади и соскок прогнувшись с поворотом кругом.



КОМБИНАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БРУСЬЯХ для девочек 9

класса

И. п. — хват" за нижнюю, лицом к верхней. Толчком ног вис прогнувшись на нижней с опорой ногами о верхнюю - упор на нижней - перемахом правой (левой) ноги с перехватом одной рукой за верхнюю поворот в вис лежа на нижней - сед на бедре, рука в сторону - перемахом двумя внутрь соскок углом назад.



КОМБИНАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БРУСЬЯХ для девочек 10 класса.

Из размахивания изгибами (или толчком ног) вис присев на нижней - толчком ног упор на верхней - спад назад в вис лежа и поворот в сед на бедре - перехват руки в хват снизу спереди и соскок с поворотом кругом.



КОМБИНАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БРУСЬЯХ для девочек 11 класса.

*Прыжком упор на нижней -
перемах правой (левой) с
поворотом налево (направо) с
перехватом за верхнюю и сед
углом - встать на одной и
равновесие, держась за
верхнюю, другая рука вперед -
упор присев на левой (правой),
правая нога вниз - махом
правой (левой) назад соскок.*



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ