

Презентация
на тему:
«Параллельные брусья.
Мужчины»
ученицы 10 класса
школы №129
Лях Анастасии



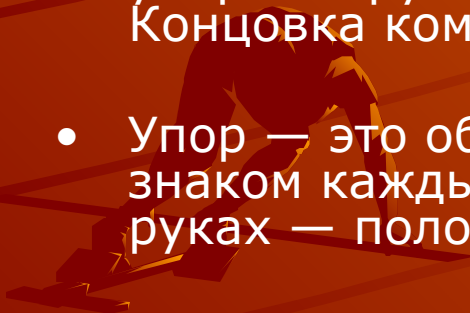
Брусья

- Параллельные брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин.



Описание

- FIG регламентирует высоту брусьев от пола 200 см, от матов 180 см. Брусья — это снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые. Брусья — снаряд, который позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить как различные статические положения — угол, стойка на руках, горизонтальные упоры, элементы над и под жердями, элементы большим махом, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.
- Упор — это обычное рабочее положение на брусьях, с ним знаком каждый, кто выполнял обычные отжимания. Упор на руках — положение, при котором плечи лежат на жердях.
- Все элементы на брусьях могут выполняться как в положении поперёк — классическое положение, так и в положении продольно на одной жерди.



Структурные группы элементов

I. Элементы, выполняемые через упор

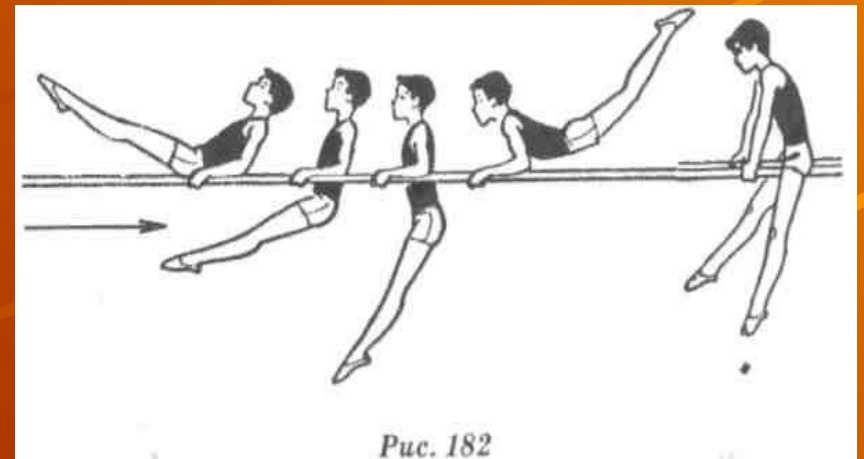
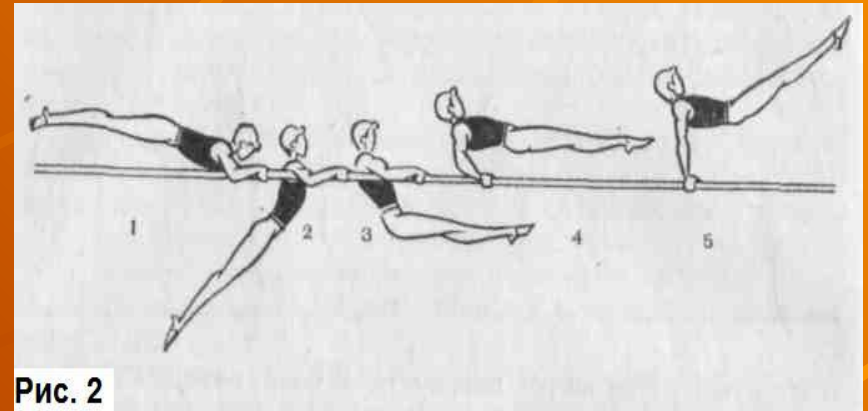
Сюда входят самые различные элементы, с прохождением упора или подобные им:

- статические элементы — угол, высокий угол, горизонтальный упор, стойка на руках;
- махи и повороты через стойку на руках, в стойку на руках, со стойки на руках.
- включают в себя как различные повороты в стойке на руках;
- так и вертушки типа «Диомидов» (из упора махом вперёд выполняется поворот плечом назад на 360 градусов в стойку на руках) и «Хейли» (со стойки на руках выполняется поворот на 360 градусов плечом вперёд в упор);
- «оберучные» элементы, так называют подлёты махом вперёд с поворотом на 180 в стойку на руках, и аналогичный элемент махом назад, где поворот делается под стойку, после чего выполняется мах назад в упор;
- сальтовые элементы над жердями в упор или в упор на руки;
- круги двумя;

Структурные группы элементов

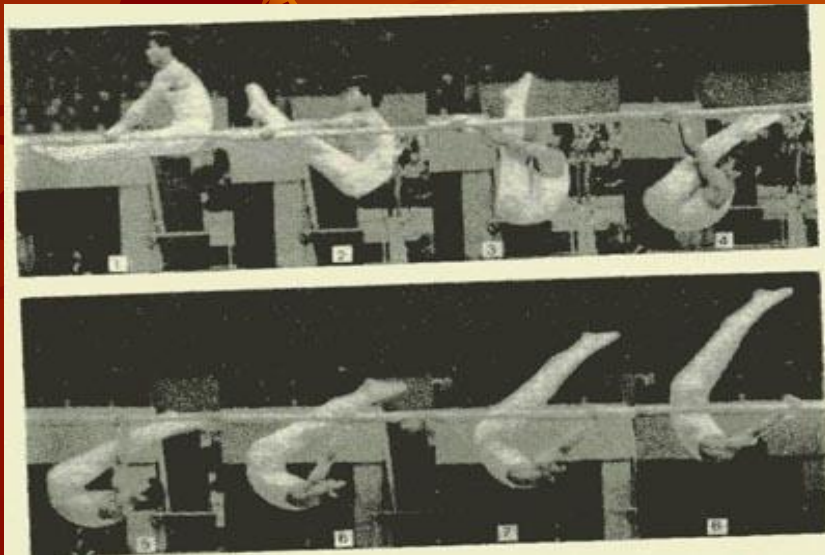
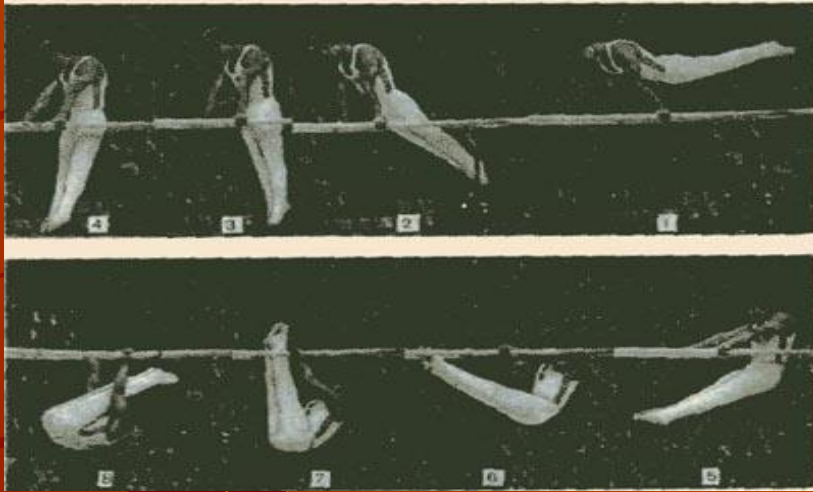
II. Элементы, выполняемые через упор на руках

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



Структурные группы элементов

III. Элементы из упора стоя или из виса

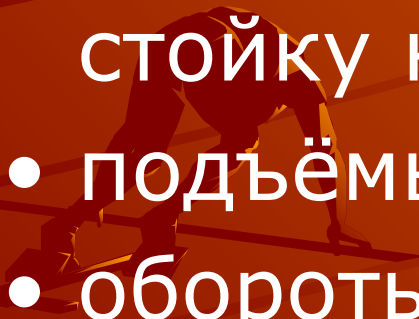


- подъёмы разгибом и различные подъёмы на одной жерди продольно;
- элементы большим махом из виса — подлёты из виса в упор, элементы на основе больших оборотов;

Структурные группы элементов

IV. 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);
- подъёмы дугой вперёд и назад;
- обороты назад под жердями;
- обороты вперёд в упоре;



Структурные группы элементов

V. Соскоки

- соскоки уровня начальной подготовки — махом назад и вперёд из упора, перемахом со стойки на руках, заножка (со стойки на руках поворот вокруг руки на 180 в соскок);
- соскоки сальто назад;
- соскоки сальто вперёд;

Отметим, что сальтовые соскоки могут выполняться как из упора, так и из виса на обеих жердях. Некоторые соскоки получили статус «запрещённых» — это оригинальные соскоки из висов и упоров на одной жерди продольно.



Эволюция комбинаций гимнастов

- 1930—1950-е гг
- Комбинации этого периода характеризуются невысокой сложностью и разнообразием элементов. Иногда один и тот же элемент можно встретить в комбинации несколько раз подряд. Программа смотрится тяжело, так как содержит в себе остановки и обрывы темпа. Полностью отсутствуют элементы в висе (единственный элемент, исполняемый в висе, это подъём разгибом).
- Гимнасты включают в свои комбинации в основном различные типы перемахов, которыми надо сказать, владеют на очень высоком уровне. Помимо стандартных перемахов ноги врозь вперёд (как из упора, так и после подъёма махом назад), часто можно увидеть перемахи, включающие в себя два последовательных перемаха с общим поворотом на 180 градусов. В последующие годы этот оригинальный и непростой элемент в комбинациях гимнастов практически полностью исчезнет. Также гимнасты исполняют круги двумя, подобно кругам на коне махи.
- В комбинациях гимнастов помимо перемахов присутствуют кувырки вперёд и назад, подлёты дугой в упор на руки и простые обороты под жердями в вис или упор. Более того, уже в те времена, гимнасты исполняли на брусьях кувырок назад с подлётом в стойку на руках, который является достаточно сложным элементом. Основная зрелищная часть комбинации — это различного рода элементы с фазой полёта. Гимнасты по несколько раз выполняют простые оберучные повороты махом вперёд и назад, а также сальто назад над жердями из упора в упор. Но оберучные выполняются технически не грамотно, так как поворот делается в самом начале элемента. Соответственно ни о каком выходе в стойку на руках речи и не идёт. Сальто также в стойку не исполняются, хоть и гимнасты подчас включают по два сальто без разбавления дополнительным междумахом.
- Как правило, перед соскоком, гимнаст выполняет стойку на руках махом или силой. После чего, выполняется редкая разновидность этого элемента — стойка на одной руке. Этим непростым элементом, гимнасты того времени владели отменно. Соскок представляет собой либо перемах со стойки на руках, либо «заножку» (поворот в стойке вокруг руки в соскок), либо сальто назад или вперёд. Причём сальто часто выполняется с опорой о

Эволюция комбинаций гимнастов

- 1960-е гг
- В 60-е годы гимнастика сильно шагнула вперед. В первую очередь это коснулось самой техники выполнения элементов, а потом уже их усложнения. Элементы 50-х были лишены важного фактора — отяжки. Гимнасты, исследовав этот вопрос, начинают выполнять элементы более активно, резко и самое главное — с отяжкой в плечах.
- В результате, в 60-х годах в комбинациях всех ведущих гимнастов мира появляется такой эталон подъема, как подъем дугой в упор. Оберучный уже исполняется совсем по иному. Поворот выполняется в самом конце маха вперед, что позволило выходить в стойку. А в 1964-м году советский гимнаст Сергей Диомидов выполняет рекордный элемент — вертушку на 360 градусов, выполняемую плечом назад на пике маха вперед. А вслед за Сергеем, гимнаст Хейли выполняет вертушку в противоположную сторону (со стойки на руках плечом вперед).
- Гимнасты конца 60-х годов уже выполняет сальто над жердями с высоким подлетом и точно в стойку. Также, освоив новую технику «активного спада», гимнасты выполняют обороты под жердями в стойку, а также с перемахом ноги врозь в упор. По сути, комбинации гимнастов 60-х отличаются внешне от комбинаций 50-х тем, что те же элементы выполнены не в упоры, а в стойку на руках. Но качественно комбинации гимнастов отличаются очень разительно, так как гимнастика сделала сильный скачок вперед именно в освоении новой техники выполнения элементов.

Эволюция комбинаций гимнастов

• 1980-е гг

- В 80-е годы гимнастика в упражнениях на брусьях совершила просто колоссальный скачок вперёд. Это прежде всего касается сложности элементов. это был выход на совершенно новый уровень. Но обо всём по порядку. На период 1984-го года, по общей структуре, комбинация гимнастов на брусьях практически не изменилась по сравнению с концом 70-х. всё то же количество элементов в программе, примерно те же структурные группы.
- Перемахи гимнастов стали более сложными. Практически в каждой комбинации присутствовал перемах назад ноги врозь либо после подъёма разгибом, либо из упора. Или скажем оригинальный перелёт согнувшись ноги вместе, показанный Тун Фэем. Этот элемент является неким аналогом перелёта Воронина на перекладине.
- Вертушка Диомидова уже выполняется на 360 градусов, а на 450 на одну жердь в положении продольно. Но именно в 80-е годы начался «бум» противоположной вертушки — Хейли. Вроде элемент был выполнен ещё в далёких 60-х, но массово выполнять вертушку начали лишь в 80-х годах, причём зачастую по две подряд.
- Фантастическую вертушку демонстрирует Ричардс — подъём махом вперёд из упора на руках в вертушку Диомидова. Элемент настолько сложный, что массовым не был никогда и не является и ныне.
- Круги на концах жердей окончательно принимают вид кругов Деласала, де ещё и то в стойку на руках, а то и в горизонтальный упор. Также необычно смотрится программа американского гимнаста Барта Коннера, включившего в свою комбинацию повороты в угле вне на одной жерди.
- Элемент новый, сложный и используемый лишь одним гимнастом-автором, как большой оборот назад в стойку в 70-х годах, в 80-х стал абсолютной нормой. Он выполняется всеми гимнастами на высочайшем уровне. А некоторые гимнасты, как например Юрий Балабанов, выполняют его уже с поворотом на 360 градусов вокруг руки. Этот оригинальный и сложный элемент содержит в себе как большой оборот, так и вертушку Диомидова.
- Выполняется и оборот с поворотом на 180 в стойку, по принципу «санжировки» на перекладине. Одним из первооткрывателей больших оборотов с поворотами считается советский гимнаст Александр Погорелов.
- Большой оборот назад усложняется перемахом ноги врозь в упор (Юрий Королёв) и перемахом ноги вместе с поворотом на 180 в упор на руки (Кодзи Гусикэн).
- Многие гимнасты включают в комбинации сложные статические элементы. Такие как высокий угол, высокий горизонтальный угол, горизонтальный упор ноги вместе и врозь. Причём выполняются они как на обоих жердях, так и на одной продольно. Высшую популярность эти элементы приобрели где-то к Чемпионату мира в 1987 году, но начали выполняться массово уже с начала 80-х.
- Сальто над жердями набирают популярность и сложность. Большинство гимнастов 84-го года включает в свою комбинацию два «бланша» назад в стойку, выполненных подряд один за другим. Сальто вперёд с перемахом, показанное на Олимпиаде 80 Ткачёвым, появляется всё чаще, и чаще и у других гимнастов.
- Настоящим прорывом в развитии сальто над жердями стало выполнения двойного сальто назад в группировке в упор на руки. Его выполнил японский гимнаст Морисэ в 1984 году.

Эволюция комбинаций гимнастов

- Соскоки также претерпевают усложнения. Хотя 95 % гимнастов по-прежнему выполняет двойное сальто назад в группировке. То оставшиеся 5 % пробуют делать это двойное сальто согнувшись. А некоторые гимнасты исполняют и более сложные формы концовки комбинации.
- Например, кубинец Роберто Леон заканчивает комбинацию высоченным двойным сальто вперёд в группировке, а японец Сотомура большим оборотом на концах жердей и последующим двойным сальто назад в группировке. Винтовые соскоки практически не встречаются.
- К концу 80-х прогресс ещё более внушительен. Все большее количество гимнастов включает в свои комбинации двойное сальто вперёд в группировке над жердями, а также исполняется сальто назад с полпируэтом в упор на руки (Александр Тумилович).
- Майк Белле исполняет самый сложный элемент, который выводит элементы большим махом на ещё один качественный уровень. Это большой оборот назад и 1.5 сальто назад в упор на руки.
- Американский гимнаст Брайан Гинсберг исполняет фантастически элемент, который до этого считался нереальным и вообще аномальным — большой оборот вперёд. Правда, впоследствии элемент по каким-то причинам был исключён из списка разрешённых.
- Виталий Маринич усложняет элемент Коджи Гушикена и исполняет его в упор. В элементах большим махом часто можно встретить отодвиг со стойки на руках и последующим подлётом из под жердей в упор, а в 1987 году Свен Типпельт выполняет этот элемент с перемахом ноги врозь и последующим подъёмом в стойку на руках.
- К концу 80-х гимнасты в массах включают в свои комбинации обороты под жердями с поворотом на 180 в стойку. А советский гимнаст Алексей Тихоньких показывает усложнённый оборот с поворотом уже на 360 градусов. Очень популярным у гимнастов конца 80-х годов так называемый оберучный назад, с подъёмом ног не ниже чем под 45 градусов. А Владимир Новиков исполняет этот интересный элемент практически под стойку.
- В соскоках то же происходят перемены. Двойное сальто назад согнувшись становится всё более популярным. Также с большого оборота назад выполняется двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360, а чуть позже этот супер-соскок выполняется и махом вперёд из упора.
- Также стоит отметить соскок, который стал популярным, благодаря Майку Белле — двойное сальто вперёд с концов жердей.
- И особо хочется рассказать про сложней и рискованные элементы, которые до сих пор считаются фантастическими и запрещены к исполнению. Это элементы, выполняемые на жерди продольно. Мастерами 80-х были исполнены такие редкие элементы, как сальто Гинсберга, сальто Блара и даже двойное

Эволюция комбинаций гимнастов

- 2000-2010е гг
- Комбинации 2000-х годов разительно поменяли свой облик, по сравнению с 90-ми годами. Более того, в этом периоде следует выделить две совершенно разных подпериода и рассмотреть их отдельно.
- 2001-2005-й гг. После изменения правил в 2000-м году комбинации на брусьях начали сильно меняться. Дело в том, что стали цениться как отдельные очень сложные элементы, но также выполнение элементов средней сложности один за другим.
- Поэтому, комбинации гимнастов этого периода можно условно поделить на два класса — условно «азиатские» и остальные. Азиатские спортсмены насыщали свои комбинации сальто над жердями самых высших групп сложности. Наиболее характерны примеры таких гимнастов как Ли Сяопэн, Ян Вэй, Хуан Сюй. Сяопэн на Олимпиаде 2000-го года выполняет рекордный по сложности именной элемент, представляющий собой сальто Димитренко в положении тела согнувшись. Но одних сальто мало. Правила были устроены таким образом, чтобы гимнаст выполнил элемент из всех возможных структурных групп, пусть даже эти элементы будут совсем не сложными. Поэтому гимнастам приходилось выполнять обороты под жердями в стойку, или вертушки Диомидова, например.
- Очень популярной связкой того времени было соединение элемента Хейли и последующего за ним сальто вперёд с перемах в упор или упор на руках. Второй тип комбинаций, характерных для гимнастов США и Европы, состояли из одного и не всегда сложного, сальтового элемента над жердями. А вот все остальные элементы были выполнены один за другим и имели не самые высокие сложности. Например, три оборота под жердями подряд (обычный, с поворотом на 180, с поворотом на 360). Правила поощряли связки элементов Хейли — сначала с одной жерди, а потом стандартный, в каждой комбинации гимнастов присутствовал оберучный и оберучный на 270 градусов на одну жердь и т. д. Различные варианты Диомидовских вертушек, в том числе с поворотом на 180.

Эволюция комбинаций гимнастов

- Период с 2006-го по 2010-го открыл ещё один горизонт комбинаций на брусках. В 2006-м году ещё раз изменяются правила и на этот раз революционно. Теперь комбинации гимнастов на брусках представляют марафон не из 3-4 сложных элементов, а уже из 10-ти.
- Гимнастам пришлось долго и нелегко подстраиваться под данный контекст соревнований. Теперь, чтобы выиграть нужно не просто включать в комбинацию элементы из всех структурных групп, но надо, чтобы эти элементы были максимально сложными.
- У некоторых китайских гимнастов в комбинации целых шесть сальтовых элементов. Большой популярностью пользуются обороты под жердями в стойку. Прибавки за связки больше не даются, но тем не менее, эти элементы имеют высокие группы сложности. Особенно сложен оборот под жердями с диомидовским поворотом, выполненный китайским спортсменом Тэн Хайбином.
- Благодаря новым правилам многие гимнасты стали включать в свои комбинации элементы из упора на руках групп D (сальто Хонмы) и E (сальто Димитренко), а греческий гимнаст Василеос Цилокидис стал автором двух вертушек — подъёма махом вперёд с Диомидовским поворотом, с последующим поворотом на 180 в стойку и похожей вертушки, сочетающий в себе подъём махом вперёд и вертушку «туда-обратно» Богдана Макуца.
- Но у данных правил был изъян. Гимнасты в массах выполняют не менее 4 сальто над жердями, но эти элементы отличаются друг от друга либо упором, либо положением тела. В 2009-м году этот недочёт был устранён и гимнастика поднялась на ещё одну ступень своей эволюции. Теперь программы не только безумно сложны, но и включают в себя самые разные типы сальто.
- Как резюме хочется сказать, что к 2010-му году по сравнению скажем с годами 80-ми гимнастика в плане комбинации повысила сложность примерно в 3-4 раза. Если раньше программа содержала 1-2 сложных элемента, то в 2010-м году комбинация содержит 10 элементов, из которых как минимум 6 крайне трудны.
- Но есть и негативная сторона прогресса. Гимнасты больше не включают в свои программы элементы из очень многих структурных групп, которые делали комбинацию насыщенной и оригинальной. Пусть они не были столь сложны, но они были очень необычны и всегда было ожидание «нового трюка».

Спасибо за внимание!

