

ГЛОССАРИЙ

Методика преподавания специальных дисциплин

Акробатика -и; ж. [от греч. akrobateo — поднимаюсь вверх]. - Вид циркового искусства, состоящий в исполнении сложных (обычно групповых) гимнастических трюков (пирамид, сальто и т.п.)

Мостик – приспособление для прыжков.

Трамплин – пружинящая наклонная доска для увеличения высоты прыжка.

Наскок – выполняется обычно на мостик или на трамплин с одной ноги на обе.

Темповой подскок (подскок) – делается на маховой ноге (полусогнутая толчковая поднимается вперед) перед выполнением с разбега переворотов, рондата, колеса, наскока на мостик, махового сальто и других элементов.

Рондат – переворот вперед с поворотом на 180* на обе ноги.

Колесо – переворот влево (вправо).

Колесо вперед – переворот вперед с поочередной опорой руками и ногами без фазы полета. Колесо вперед прыжком – с полетом до постановки рук.

Переворот – переворот вперед через стойку на руках на обе ноги с фазой полета после точка руками. Переворот на одну – то же на одну ногу.

Переворот через одну – то же, опираясь на одну руку.

Переворот назад (фляк) – переворот назад прогнувшись с опорой на руки с фазой полета до опоры на руки и после толчка руками. Разновидности переворота назад: на одну, с поворотом, через одну руку.

Сальто – вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием без промежуточной опоры. Сальто выполняется вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Полпируэта – сальто прогнувшись с поворотом на 180* во второй фазе.

Полпируэта вперед выполняется согнувшись.

Пируэт – сальто с прямым положением тела с поворотом на 360*.

Полтора пируэта – то же, но с поворотом на 540* (далее двойной пируэт, два с половиной и т.д.).

Двойное сальто – сальто с двойным вращением в воздухе; выполняется вперед, назад, в сторону (двойное переднее, двойное заднее, двойное боковое). Способы вращения: в группировке, согнувшись, прогнувшись. Та же терминология применяется для тройных сальто.

Двойные сальто с комбинированным вращением записываются следующим образом: двойное, пируэт-заднее; двойное сальто прогнувшись с пируэтом в первом и т.д.

Стойка — вертикальное положение тела ногами вверх. Различают стойки: на лопатках, на голове, на руках; в последнем случае стойка может быть узкой (кисти на половину ширины плеч), широкой (когда кисти максимально разведены), сомкнутой (кисти рядом), на одной (правой или левой) руке. Способы выхода в стойки принято кратко обозначать так: силой (руки сгибаются в локтевых суставах, ноги — в тазобедренных); перекатом (вращательным движением с последовательной опорой); махом (правой или левой ногой); согнувшись (руки-прямые, тело сгибается в тазобедренных суставах); прогнувшись (руки сгибаются, а тело держится прогнутым); прогнувшись прямыми руками (выполняется через горизонтальный упор); прыжком (на руки); переворотом назад и др.

В парных и групповых упражнениях применяются аналогичные термины, но указывается исходное и конечное положение каждого исполнителя (какой частью верхний акробат опирается на ту или иную часть тела нижнего). Например, вход с бедра, вход сзади или стойка на плечах в кистях нижнего (лежащего) партнера, стойка на коленях нижнего и др. При выполнении упражнений с партнером применяются следующие **хваты**: захват, обратный хват, лицевой хват, обхват, прямой хват.

Бег — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага — см. **Шаг: мягкий** — с безопорной фазой и более эластично; *перекатный* — с безопорной фазой и более эластично; *пружинный* — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; *острый* — выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком; *высокий* — маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета.

Вис — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

Волна — целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

Вскок — прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

Вход — из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

Выкрут — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.

Выход — из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.

Группировка — положение согнувшись с захватом согнутых ног; разновидности: *Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая Г.*

Движение Пружинное — выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

Кач — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

Круг — а) движение руками (рукой) по окружности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

Кувырок — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Курбет* — прыжок с рук на ноги.

Мах — движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: *размахивание* — несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; *взмах* — быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; *отмах* — махом переход из упора в вис или более низкий упор; *переммах* — движение ногой или ногами над полом или снарядом.

Мост — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

ГИМНАСТИКА

Общие понятия

ЭЛЕМЕНТ — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

СОЕДИНЕНИЕ — совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

КОМБИНАЦИЯ — совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

Характеристики движений

ОДНОИМЕННЫЕ — движения, совпадающие: по направлению со стороны конечности — правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом — это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

РАЗНОИМЕННЫЕ — движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разноименным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

ПООЧЕРЕДНЫЕ — движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ — движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

ОДНОВРЕМЕННЫЕ — движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными. Остальные вышеописанные виды движений могут быть только асимметричными.

Группы элементов

УПОРЫ ПРОСТЫЕ — выполняются опорой только руками.

УПОРЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела — руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

ВИСЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ — выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ — выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

Примечание: определения упоров, висов, прыжков см. в разделе основных терминов.