

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 – у женщин, 6 – у мужчин).

В программе Олимпийских игр с 1896.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. См. также ПРЫЖКИ В ВОДУ.

Правила.

Программа соревнований по гимнастике.

Упражнения на брусьях. Различают параллельные (муж) и разновысокие (жен) брусья. Снаряд представляет собой две деревянных жерди овальной (в сечении) формы, укрепленные на металлической станине: у мужчин – на высоте 1,75 м, у женщин – 1,65 и 2,45 м. (Высота всех гимнастических снарядов отсчитывается от поверхности расположенных возле них страховочных матов).

Женские упражнения на брусьях включают, прежде всего, обороты в обоих направлениях вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками (а также без помощи рук).

ЖЕНСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные (вращения, маховые движения и пр.) и статичные (горизонтальные упоры, стойки на руках) элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, «работать» над и под брусьями.

МУЖСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Вольные упражнения (жен и муж) выполняются на специальном гимнастическом ковре 12 х 12 м. Вокруг ковра проходит «граница безопасности» шириной 1 метр. Ковер (шерстяной или синтетический) имеет эластичную поверхность – достаточно плотную для толчков, но в то же время обеспечивающую спортсменам мягкое приземление. Вольные упражнения представляют собой комбинацию из отдельных элементов (кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и пр.) и их связок, разных по темпу и «настроению».

МУЖСКИЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЖЕНСКИЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

По ходу выступления спортсмены должны максимально использовать всю площадь ковра. Оценивается сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистота и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена – особенно у женщин, выступления которых проходят под музыкальный аккомпанемент и включают в себя отдельные танцевальные па, чем во многом напоминают упражнения из художественной гимнастики. Время выступления на ковре ограничено: 1 мин 10 сек у мужчин и полторы минуты у женщин.

Опорный прыжок (муж. и жен.). Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры (отсюда и название упражнения). Длина снаряда – 1,6 м, ширина – 0,35 м. Спортсмен разбегается по специальной дорожке длиной 25 м и шириной 1 м, отталкивается ногами от мостика – амортизирующего приспособления высотой 20 см, наклонного к линии разбега, – а затем производит дополнительный толчок руками (у мужчин допускается толчок одной рукой) от снаряда. Исполняемые прыжки могут быть прямые, сальто, с переворотом и т.д. У мужчин снаряд устанавливается на высоте 1,35 м параллельно дорожке разбега, у женщин – на высоте 1,25 м перпендикулярно дорожке. Еще одно существенное различие связано с формулой соревнований: мужчинам предоставляется только одна попытка, женщинам – две, по результатам которых выводится средний балл за выполнение упражнения. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления.

Упражнения на бревне (жен) – гимнастическом снаряде длиной 5 м и шириной 0,1 м, закрепленном неподвижно на высоте 1,25 м от пола. Упражнение представляет собой единую композицию из динамичных (прыжки, повороты, «пробежки», сальто, танцевальные па и пр.) и статичных (шпагат, ласточка и т.д.) элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде. Спортсменки должны использовать всю длину бревна. Судьи оценивают гибкость, чувство равновесия и элегантность гимнасток. Продолжительность выступления – не более 1 минуты 30 секунд.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

Упражнения на коне (муж.) – специальном снаряде с ручками, позволяющими выполнять маховые движения ногами. (Тот же снаряд, но только без ручек используется в опорном прыжке.) Конь фиксируется на высоте 1,05 м. Упражнения представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Упражнения на кольцах (муж.) – подвижном снаряде в виде двух деревянных колец, закрепленных на специальных тросах на высоте 2,55 м. Упражнения на кольцах (подъемы, обороты и выкруты) демонстрируют не только гибкость, но и физическую силу спортсмена. Статические элементы этих упражнений не менее сложны для исполнения, чем динамические. По правилам, соскок с колец по окончании выступления должен представлять собой акробатический элемент. Как и при выполнении упражнений на

перекладине, занимая исходное положение на кольцах, спортсмен может воспользоваться помощью тренера или ассистента.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Упражнения на перекладине (муж.) – штанге из полированной стали диаметром 27–28 мм и длиной 2,5 м, укрепленной на двух стойках при помощи растяжек на высоте 2,55 м. По правилам, выполняя вращения (в разных направлениях) вокруг перекладины, спортсмен не имеет права касаться ее телом. В ходе выступления он должен продемонстрировать различные типы хватов и умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому.

Очередность выполнения программы обычно такова:

– вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, опорный прыжок, брусья, перекладина (у мужчин);

– опорные прыжки, упражнения на брусьях, бревно, вольные упражнения (у женщин).

Судейство и оценка.

Выступления гимнастов оценивают главный судья и восемь судей, «обслуживающих» тот или иной снаряд.

Судьи разбиты на две группы. Двое оценивают сложность и композицию упражнения по 10-балльной системе, а шесть других судей – технику исполнения. Для быстрой фиксации технических элементов, продемонстрированных гимнастом в ходе выступления, судьи используют более 1000 специальных письменных знаков – по типу стенографических.

Из оценки, выставленной первой группой судей, – своего рода «стартовой цены» (это – максимальная сумма баллов, которую может получить спортсмен за выступление), – вычитаются очки за допущенные ошибки: от 0,1 балла за небольшую погрешность до 0,4 балла за грубую ошибку. Падение со снаряда или на снаряд «стоит» 0,5 балла. По правилам, при выполнении опорного прыжка, а также упражнений на брусьях, кольцах и перекладине рядом со снарядом для страховки спортсмена может находиться ассистент, но если гимнаст вынужден воспользоваться его помощью, с выступающего автоматически снимается 0,4 балла. Заступ за ковер (при выполнении вольных упражнений) или несоблюдение временного лимита выступления тоже карается снижением оценки.

Группа судей, оценивающая сложность представленной программы, выставляет общую оценку. Судьи, следящие за техникой исполнения, выносят оценки независимо друг от друга: лучшая и худшая из них не учитываются, а из оставшихся четырех выводится средний балл.

Долгое время оценка в 10 баллов, по сути, считалась лишь теоретически возможной. В 1976 во время Олимпийских игр в Монреале юная румынская спортсменка Надя Команечи стала первой в истории гимнасткой, которой это удалось на практике. Причем высшей оценки Команечи была тогда удостоена 7 раз.

Во время командных соревнований и при розыгрыше абсолютного первенства оценки, полученные командой или отдельным спортсменом в различных видах программы,

суммируются. На их основе выводится итоговая оценка. Гимнаст или команда, набравшие наибольшее количество очков, объявляются победителями.

В командном зачете действует схема «6–5–4». За каждую команду на соревнованиях выступает не более 6 спортсменов, на том или ином снаряде «работают» 5 из них, при этом в зачет идут лишь 4 лучших результата. (Раньше действовала схема «7–6–5».)

В командных соревнованиях, а также при розыгрыше индивидуального первенства (абсолютного и в отдельных видах программы) спортсмену предоставляется лишь одна попытка на каждом снаряде. Исключение составляют опорные прыжки среди женщин (см. выше).

Участники соревнований сами определяют «содержание» своих упражнений на том или ином снаряде, но их выступление должно отвечать существующим требованиям относительно типа и сложности используемых технических элементов.

В каждом упражнении выделяют начало, основную часть и окончание (соскок).

Формула соревнований, определение победителя.

Крупные международные соревнования по спортивной гимнастике состоят из четырех этапов:

- Квалификационный (или предварительный) этап среди отдельных гимнастов и команд, по результатам которого определяется состав финалистов;
- Командный финал проводится среди 6 сильнейших – по итогам «квалификации» – команд (отдельно среди мужчин и среди женщин);
- Абсолютное первенство в индивидуальном зачете разыгрывается среди 36 лучших спортсменов;
- Первенство в отдельных видах разыгрывают по 8 спортсменов, показавших на предварительном этапе лучшие результаты в тех или иных упражнениях.

На больших соревнованиях на помосте, как правило, одновременно выступают шесть мужских или четыре женских команды (по количеству снарядов). Завершив выступление в одном виде программы, команда переходит к следующему.

На Олимпийские игры, – в отличие от чемпионата мира, – может попасть ограниченное число участников. Это 12 мужских и 12 женских национальных сборных, показавших лучшие результаты на предшествующем Олимпиаде чемпионате мира. Общее число участвующих в олимпийском турнире по гимнастике в индивидуальном зачете – 98 (и у мужчин, и у женщин). Помимо атлетов 12 лучших сборных в них входят представители стран, занявших на чемпионате места с 13-го и ниже, а также ряд спортсменов, отобранных Международной Федерацией гимнастики (ФИЖ) в индивидуальном порядке.

По правилам, в финальной части розыгрыша звания абсолютного чемпиона Олимпийских игр могут участвовать не более 3 представителей одной страны, а в розыгрыше первенства в отдельных упражнениях – не больше 2.

С 1997 в программу чемпионата мира по гимнастике и олимпийского гимнастического турнира больше не входят обязательные упражнения. На смену обязательной и произвольной программам, по результатам которых прежде определялись команды-призеры и состав участников финала в индивидуальном зачете, пришли квалификационный этап среди гимнастов и командный финал.

Некоторые другие правила.

Гимнастика – один из тех видов спорта, в которых в последние десятилетия шел интенсивный процесс «омоложения». Своеобразный рекорд установила в 1987 румынская гимнастка Аурелия Добре, завоевавшая титул абсолютной чемпионки мира в неполные 15 лет. Еще моложе была ее соотечественница Даниэла Силиваш, двумя годами раньше получившая на чемпионате мира золотую медаль за победу в упражнениях на бревне. В настоящее время минимальный возраст участниц крупных международных турниров по гимнастике составляет не 15, – как раньше, – а 16 лет (столько спортсменкам должно исполниться в год проведения соревнований).

Есть в современной спортивной гимнастике и некоторые «процедурные» ограничения:

- переход от снаряда к снаряду осуществляется организованно;
- участникам соревнований предоставляется 30–40 сек на разминку, после чего их вызывают для выполнения упражнения;
- в ходе исполнения программы тренер не имеет права разговаривать с гимнастом;
- во время соревнований участники не имеют права покидать площадку без специального разрешения.

Правилами предусмотрены наказания – отдельных гимнастов и целых команд: например, за неявку на разминку. Неспортивное (и недисциплинированное) поведение атлетов наказывается штрафом.

Несоблюдение формы одежды тоже может сказаться на результатах выступления гимнаста. Первое замечание влечет за собой вычет баллов – и вплоть до снятия с соревнований в абсолютном зачете.

Во время исполнения упражнений на снарядах допускается использование специальных кожаных накладок для ладоней – во избежание повреждений.

О технике.

Основу гимнастической техники составляют определенные положения тела на снаряде и выполняемые в ходе упражнения движения.

Вис – положение, при котором плечи спортсмена находятся ниже точки хвата, а упор – когда они располагаются выше точки опоры. Упор может осуществляться руками, ногами или туловищем.

Хват – определенный способ удерживания гимнаста на снаряде. Различают хваты: сверху, снизу, снаружи, оборотный хват рук с внутренней стороны снаряда, смешанный, скрестный, дальний и узкий (сомкнутый).

Группировка – положение, при котором тело максимально согнуто в поясе, соединенные вместе колени прижаты к груди, а руки обхватывают нижнюю часть ног.

Угол – положение тела (в вися или упоре), когда вытянутые ноги расположены под прямым углом по отношению к туловищу.

Шагат – положение тела, при котором ноги максимально разведены.

Переход – перемещение спортсмена на снаряде вправо или влево при выполнении какого-либо технического элемента.

Подъем – переход из вися в упор или из более низкого упора в более высокий.

Перелет – перемещение гимнаста (из вися или упора) с одной стороны (части) снаряда на другую.

Круг – круговое движение над снарядом или его частью.

Оборот – круговое вращательное движение спортсмена вокруг оси снаряда или точек хвата.

Выкрут – выполнение упражнения вращательным движением в плечевых суставах.

Мах (вперед, назад или в сторону) – маятникообразное движение тела от одной крайней точки к другой. Выделяют также размахивание – аналогичное движение одних частей тела относительно других (в упоре) или всего тела около точек хвата (в вися), перемах – движение ногой (ногами) над снарядом (в упоре) или под ним (в вися) и скрещение – два перемаха, выполняемые одновременно навстречу друг другу.

Поворот – движение тела гимнаста вокруг его продольной оси или движение отдельных частей тела вокруг их продольных осей.

Переворот – вращательное движение тела с переворачиванием через голову вперед или назад.

Сальто – полный переворот через голову в воздухе (без опоры) с места, с разбега и при перелете с одной части снаряда на другую.

Соскок – прыжок со снаряда на пол различными способами в конце упражнения.

На отдельных гимнастических снарядах есть свои специфические положения и движения. Например, в упражнениях на кольцах выделяют крест (опора разведенными в стороны руками) и кач (однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении).

В техническом арсенале гимнастов немало «комбинированных» элементов (например, подъем переворотом), а также более сложных вариаций базовых движений – вроде сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов.

Многие выдающиеся гимнасты придумывают собственные технические элементы, получающие затем их имена: «круги Деласала» на коне, «вертушка Диомидова» на брусках, соскок с перекладины и опорный прыжок «Цукахара», «петля Корбут» на

бруснях и «сальто Корбут» на бревне, упражнение на перекладине «Делчев», «крест Азаряна» на кольцах и др.