

Ю. К. Гавердовский

---

# ТЕХНИКА ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Учебное пособие



Москва 2025

ББК 75.6  
Г12

*Рисунки автора*

**Гавердовский Ю. К.**

Техника гимнастических упражнений. Учебное пособие.  
— М.: "Советский спорт", 2025. — 512 с.

**ISBN 978-5-00129-483-2**

Учебное пособие по актуальным вопросам техники гимнастических упражнений на основе подготовки сборных команд страны и сборных ведущих зарубежных стран мира. Для бакалавров, магистров высших учебных заведений, для учащихся и преподавателей профильных учреждений среднего профессионального образования.

**ББК 75.6**

**ISBN 978-5-00129-483-2**

© Гавердовский Ю. К., 2021  
© ООО "Торговый дом "Советский спорт", 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора .....	9
<b>ПЕРЕКЛАДИНА</b> .....	<b>15</b>
1. Кто «хорошо висит» .....	15
2. Гриф рисует узоры .....	16
3. Когда кисти разгружаются .....	19
3. Когда кисти разгружаются .....	19
4. Тянуться! .....	21
5. Другая скорость — другая техника .....	23
6.оборот по-японски .....	26
7. Бросок по-китайски или «шило на мыло» .....	28
8. Мощнее мощного .....	31
9.оборот наизнанку .....	33
10. Бросок назад: аристократ или работяга? .....	34
11.оборот накатом: учат одному, а получается... ..	36
12. Висы сзади: утраченная культура .....	39
13. До и после отмаха через голову .....	40
14. Так называемые «итальянские» .....	43
15. Плечом вперед или назад? .....	45
16. Сколько можно поворачиваться вокруг руки? .....	48
17. Требуется мягкие руки .....	51
18. Санжировки — витаминный концентрат турниста .....	53
19. Отходы и траектории .....	55
20. Отход и крутка .....	57
21. Тактика наката .....	60
22. Отходы со срывами и без .....	62
23. Щучьи уроки .....	65
24. Сальто выпрямившись. Но как выпрямляться? .....	67
25. Что такое «профилирующее сальто»? .....	69
26. Двойной бланш: эрзац и экстра .....	72
27. Бойко, Марченко... Ковач! .....	74
28. На этажах мощности .....	77
29. Одно равно двум, а два... ..	80

## ТЕХНИКА ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

30. Уплотненное сальто .....	82
31. Низкое начало — не помеха .....	84
32. Для чего нужна люфтпауза .....	86
33. Капризные пируэты .....	88
34. Лунная история .....	91
35. Андриановские игры .....	92
36. От «делчева» к «гингеру» .....	93
37. Полет стоя .....	95
38. Задернутое сальто .....	97
39. Поворот сгибанием или разгибанием? .....	99
40. Питомцев — Якунин — Ткачев — Люкин — Маринич — Георгадзе... .....	101
41. «Ткачевский»: клубок противоречий .....	103
42. «Ткачевский»: проблема спада .....	105
43. «Ткачевский»: тонкости контртемпа .....	107
44. «Ткачевский»: в полете .....	110
45. Обратный лёт — прототип «ткачевского» .....	114
46. Соскок летом: из 50-х — в 2000-е? .....	117
47. Лёт без кипы бывает? .....	119
48. Воздушный кроль .....	122
49. Прихотливая «вертушка» .....	124
50. Дуга — сальто. Прерванная песня... .....	127
51. Срыв без срыва .....	130
52. Когда инерция — помеха .....	133
53. Подъем разгибом — без разгиба .....	137
54. Подъем разгибом — тоже оборот .....	139
55. «Хип-хап» — старая задача .....	141
<b>БРУСЬЯ</b> .....	143
56. Размахивания: верхом на тигре .....	143
57. Плечи-рессоры .....	146
58. Замок для локтей .....	148
59. Спад, сотворивший революцию .....	149
60. «Поздний» спад: тема с вариациями .....	152
61. Неизвестные размахивания .....	154
62. Таз — индикатор .....	156
63. Дуга «по-шахлински» .....	158
64. Подъем разгибом — дело тонкое! .....	159
65. Тупик или свет в тоннеле? .....	162
66. Отдвиг— суррогат и «Hi-Fi» .....	165
67. Жерди — коварный трамплин .....	167

68. Когда стаскивает вдоль жердей .....	169
69. Странности подъема махом вперед .....	172
70. Подъем «в протяжку» и «в складку» .....	175
71. Как делать поворот? .....	175
72. Это подъем или кувырок? .....	178
73. Асимметричные неожиданности .....	180
74. Поворот махом назад: тьма нюансов .....	183
75. Один элемент? Два? .....	186
76. Перемах и мелкие неприятности .....	188
77. Спичаг — тест на культуру гимнаста .....	189
78. Бланш на прямых: трудно и неэффективно? .....	191
79. Сальто назад — конфликтующие родственники .....	194
80. Руки от опоры до опоры .....	197
81. Сальто с прямым телом — за и против .....	199
82. Руки стопорят .....	200
83. Два «темпа» на «оберучный»: по теории и «против» .....	201
84. Смелый мах — враг перекосов .....	203
85. Сальто вперед: спор двух «темпов» .....	206
<b>КОЛЬЦА</b> .....	<b>209</b>
86. Еще один штрих к «броску» .....	209
87. Эта однобокая опора .....	211
88. Подкачните! .....	213
89. Обрывы и «обрывчики» .....	216
90. Как вы действуете кистями? .....	218
91. Как на перекладине?! .....	220
92. Сила симметрии .....	223
93. Совсем как в баттерфляе .....	225
94. Метаморфозы выкрута .....	227
95. Кольца против перекладкины .....	230
96. Забытый «темп» .....	232
97. Вторая ступень ракеты .....	234
98. Опять о «контртемпах» .....	237
99. Оборот с поворотом? .....	240
100. Простые махи — не просты .....	243
101. «Сальто» над кольцами .....	246
102. Бланш не устарел! .....	249
103. И сила не поможет .....	252
104. Крест: и техника тоже .....	254
105. Настоящий обратный крест .....	256
106. Тонус тонусу рознь .....	258

<b>КОНЬ</b> .....	261
107. Совсем особенный .....	261
108. Микрокосмос коня .....	263
109. Что есть «перемах»? .....	265
110. Двухпорный старт .....	266
111. «Элементы» не элементарны .....	269
112. Кому конь — «конек»? .....	271
113. Плечевой «насос» .....	274
114. «Обманка» Мирослава Церара .....	277
115. Главная нога .....	280
116. Падать, не падая .....	282
117. Ошибка диссертанта .....	284
118. Бросок боком тоже бывает .....	286
119. Конь-хронометр .....	288
120. Круг: правило и его исключения .....	291
121. Чудо-симбиоз скрещения и круга .....	294
122. «Лунный» круг прогнувшись .....	296
123. Поворот против течения .....	298
124. Повороты разбавленные и концентрированные .....	299
125. О правилах ходьбы .....	302
126. И, все таки, сальто! .....	304
127. Эквilibр на коне .....	305
<b>ПРЫЖОК</b> .....	309
128. Тактика разбега .....	309
129. Секрет Фурмана .....	311
130. О древнегреческом стиле .....	314
131. Диалог с мостиком .....	316
132. Как в него «попасть» .....	317
133. Руки мешают или помогают? .....	320
134. Прыжковые ритмы .....	322
135. Полеты в мечтах и наяву .....	324
136. Уходящее понятие .....	327
137. История «лѐта»: рождение — расцвет — забвение .....	328
138. История переворотов: рождение — расцвет — перерождение... ..	331
139. Не только руками .....	332
140. Скрытый порок или достоинство? .....	334
141. Накат + курбет + группировка .....	337
142. Идея есть, но... ..	340
143. Хорошо забытый хороший прыжок .....	343

144. Тот самый «цукахара» .....	345
145. И «цукахара» ложный .....	347
146. $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ — утопия или реальность? .....	350
<b>АКРОБАТИКА</b> .....	355
147. Можно ли подкрутить себя в полете? .....	355
148. Сальто вперед: руки, туловище, шея... ..	358
149. Через темп или в одно касание? .....	362
150. Опять люфтпауза! .....	366
151. Пируэты и пируэтчики .....	368
152. Ниша для поворота .....	371
153. От полпируэта к пируэту или наоборот? .....	372
154. Иногда полезно обманывать... ..	377
155. Спор о махе руками .....	380
156. Прыжок в золотой век .....	384
157. Больше, чем название .....	387
158. Курбет, толчок, отход .....	390
159. Стрикоссат — не виноват .....	394
160. Фляк набирает скорость .....	397
161. Еще раз фляк и разные разности .....	401
<b>БРЕВНО</b> .....	405
162. Быть в тонусе. Но в каком? .....	405
163. Про кошачий стиль и эскалатор .....	407
164. Чувствовать самого себя! .....	410
165. Переполох с румынским фляком .....	413
166. Центробежный момент: коготок увяз... ..	416
167. Перешагивая через стандарты .....	419
168. Как схватиться за соломинку .....	423
169. «Она по проволоке ходила...» .....	426
170. Трудный синтез статики и динамики .....	428
171. Поперек и продольно .....	431
172. Хорошо для отталкивания — плохо для баланса .....	434
173. Уметь руку приложить... ..	437
174. «Спичаговые» нюансы .....	439
<b>БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ</b> .....	442
175. Уроки большого оборота .....	442
176. Перемах о себе напоминает .....	444
177. Помесь «броска» с «накатом» .....	447
178. Прокрустово ложе брусьев .....	449

**ТЕХНИКА ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

---

179. Срывное? Задернутое? Китайское? .....	451
180. От Ткачева к Шушуновой и обратно .....	454
181. Река? — Волга. Подъем? — Разгибом .....	456
182. «Простой» отмах .....	460
183. Непростые отмахи .....	464
184. Когда «развязаны» руки .....	467
185. Беспольный перешмыг .....	469
186. Клан движений «не касаясь» .....	471
187. Дуга — сальто... вперед? .....	474
188. Дуга Бурды — техническая энциклопедия .....	477
189. Тайны дуги назад .....	482
190. С жерди на жердь .....	485
191. Петушиное словцо .....	487
<b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>490</b>