

ТЕМА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТИКИ

План

1. Акробатика в системе физического воспитания.
2. Акробатика как вид спорта.
3. Официальные соревнования.

Акробатика наряду со спортивной и художественной гимнастикой относится к спортивным видам гимнастики. Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, способствуют общему физическому развитию.

В настоящее время программы физического воспитания учреждений образования содержат различные элементы акробатики: перекаты, кувырки, перевороты, равновесия, стойки, мосты, шпагаты и отдельные парные упражнения. Благодаря своей доступности и эмоциональности акробатика прочно вошла в систему физического воспитания. Акробатические упражнения как средство гимнастики развивают полный комплекс физических качеств – силу и гибкость, быстроту и выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве и другие качества. Большое значение имеет прикладная направленность акробатических упражнений. Использование средств акробатики в профессиональной подготовке и, особенно, в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализации объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки. Этим и объясняется огромная прикладная значимость акробатики, широкое ее использование в подготовке спортсменов (прыжки в воду, спортивные игры, прыжки на батуте, фристайл, фигурное катание и т.д.), летчиков, парашютистов, космонавтов. Чрезвычайно насыщена акробатическими элементами современная

спортивная гимнастика, за что и получила в обиходе наименование «акробатика на снарядах».

Быстрое развитие акробатики и широкое использование ее средств в других видах спорта объясняется следующим:

- акробатические упражнения – эффективное средство воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности;

- акробатические упражнения зрелищны. Спортсмены отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой;

- диапазон сложности и разнообразия акробатических упражнений чрезвычайно велик, новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся;

- навыки, приобретенные на занятиях акробатикой, отличаются большой пластичностью;

- разнообразие видов (прыжковая, групповая, парная) позволяет заниматься акробатикой юношам и девушкам с различными физическими данными.

Применение акробатических упражнений в процессе подготовки спортсменов возможно в двух основных направлениях:

- 1) Непосредственное введение их в программу соревнований по гимнастике, фигурному катанию, прыжкам на батуте и в воду. При этом важно досконально владеть методикой обучения, способами страховки.

- 2) Выполнение акробатических упражнений с целью совершенствования физических и волевых качеств занимающихся.

При этом важно выбирать средства в зависимости от конкретных задач и специфики видов спорта, возможно изучение основ техники, без освоения тонкостей. Главное – добиться уверенности, четкости и быстроты движений.

Как вид спорта спортивная акробатика включает парные упражнения (женские, мужские, смешанные), групповые упражнения (женские – три человека, мужские – четыре человека).

Парные акробатические упражнения. При сило-балансовом взаимодействии партнеров на фоне больших силовых напряжений проявляется эффективная межмышечная координация. Динамический характер движений акробатов обусловлен значительными скоростно-силовыми, ловкостными возможностями. Повышенные требования предъявляются к пространственно-временным параметрам движений. Функция верхнего – активное выполнение равновесий, поддержек, стоек, прыжков и соскоков; нижнего – способствовать эффективной деятельности партнера, индивидуальными и совместными двигательными действиями достигать гармонии в исполнительском мастерстве. Важна индивидуальная музыкально-ритмическая, хореографическая, акробатическая подготовка, соответствующая программе и правилам соревнований. Композиционное построение соревновательных программ предполагает высокий уровень хореографической подготовленности спортсменов, умение использовать их индивидуальные способности.

Групповые акробатические упражнения. Двигательная структура этих видов акробатики складывается из функции балансирования, координационных способностей, скоростно-силовых проявлений, в том числе статической и динамической силы, пространственно-временной точности движений, эмоциональности и выразительности, слияния телодвижений с музыкальным сопровождением. Ведущих спортсменов отличает повышенная сложность соревновательных программ, психологическое и двигательное взаимодействие, стабильность спортивной техники и новизна музыкально-акробатических композиций. Женские групповые упражнения (1973 г.). Мужские групповые упражнения: более выражено разделение на балансирование и вольтиж.

Во всех видах акробатики используются балансовые и вращательные (вольтижные) упражнения. Балансовые упражнения связаны с сохранением равновесия, преимущественно отражают силовые способности акробатов, гибкость. Бросковые – упражнения, в основе которых лежит бросок и ловля

одного партнера другим или несколькими партнерами. По характеру вращения они подразделяются на: полуперевороты (без/с неполным вращением); с полным вращением (сальто); с вращением относительно двух осей тела (пируэты).

Индивидуальные акробатические упражнения

Каждый из видов акробатики содержит в составе соревновательных упражнений *индивидуальные*, которые подразделяются на: а) статические (в балансировании): шпагаты, мосты, упоры, стойки и б) динамические (вращательные): перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбетты, полуперевороты, перевороты, сальто. Последняя группа в различных классификациях выделяется как группа акробатических прыжков.

Акробатические прыжки состоят из различных переворотов и сальто с вращением вперед, в сторону и назад. Прыжки являются основным средством базовой подготовки акробатов всех специализаций, выполняются с разбега. Двигательная структура акробатических прыжков складывается из проявления значительных скоростно-силовых качеств исполнителей, их ловкостных и координационных способностей, пространственно-временной точности движений, вестибулярной устойчивости, сильной, динамичной нервной системы. Акробатический прыжок – скоростное спортивное движение, которое длится несколько секунд, включает форму движения (рабочие позы – группировку, положение согнувшись, выпрямившись, прогнувшись и др.), высоту и длину прыжка, амплитуду, ритм, темп, прямолинейность, скорость, технику отталкиваний, вращений, приземлений и переходов.

Отличительной чертой спортивной акробатики, как и других гимнастических видов спорта, является быстрый рост сложности тренировочных и соревновательных программ.

Краткие сведения об акробатике (от греч. *acrobatos* – стремящийся, поднимающийся вверх) как форме определенной деятельности человека датируются XV в. до н. э. Однако как вид спорта она сформировалась гораздо позже. В 1936 г. в Москве впервые в мире была открыта секция акробатики, а

в 1938 г. разработана классификационная программа и правила соревнований по акробатике. В 1973 г. была создана Международная федерация спортивной акробатики (МФСА), в которую вошли представители 10 стран. В 1974 г. в Москве состоялся первый в истории вида спорта чемпионат мира, на котором проводились соревнования по 7 видам акробатики (женские пары, мужские пары, смешанные пары, женские тройки, мужские четверки, женские прыжки на дорожке, мужские прыжки на дорожке). В таком виде акробатика активно развивалась до 1998 г., когда в рамках проведения чемпионата мира в Минске состоялся конгресс МФСА, на котором было принято решение о роспуске Международной федерации спортивной акробатики и вхождении вида спорта в качестве технического комитета в состав Международной федерации гимнастики.

В 1999 г. акробатика официально вошла в состав ФИЖ. При этом два ее вида – женские и мужские прыжки на акробатической дорожке – были переведены в группу «прыжковых» видов спорта, куда входят прыжки на батуте, прыжки на трюмбатах (двойном минитрампе) и прыжки на акробатической дорожке. В настоящее время в состав технического комитета по акробатике ФИЖ входят федерации 54 стран.

Современная акробатика представлена 5 видами: женские пары (в которых выступают две девушки, одна из которых выполняет функции нижней, другая – верхней); мужские пары (два юноши, один – нижний, другой – верхний); смешанные пары (юноша – нижний и девушка – верхняя); женские группы (три девушки – нижняя, средняя, верхняя); мужские группы (четыре юноши – нижний, средний, второй средний, верхний).

Соревнования проводятся по всем пяти видам акробатики, а также командные, объединяющие несколько видов акробатики (в зависимости от регламента соревнований).

На соревнованиях представители всех видов акробатики под музыкальное сопровождение выполняют упражнения (в данном случае под термином «упражнение» понимают соревновательную программу акробатов,

ограниченную временными рамками и представляющую собой совокупность парных или групповых элементов (выполняемых при взаимодействии партнеров пары или группы), индивидуальных элементов (выполняемых каждым из партнеров отдельно) и хореографических движений. Указанные упражнения бывают трех типов. Первый тип называется балансовым. Его основной задачей является демонстрация умения удерживать равновесие, силу и гибкость. Все парно-групповые элементы балансового упражнения выполняются без разрыва хвата партнеров. Упражнения второго типа называются вольтижными или темповыми. Основная характеристика этого типа упражнений – наличие фазы полета. Выполняя вольтижное упражнение, партнеры должны продемонстрировать умение выполнять броски и ловли, элементы с вращением в безопорной фазе вокруг различных осей. Третий вид упражнений называется комбинированным. В этом упражнении должны быть выполнены упражнения балансового и вольтижного характера, в определенной пропорции, регламентированной правилами соревнований.

В настоящее время международные соревнования проводятся в четырех возрастных группах: 11–16 лет, 12–18 лет, 13–19 лет, 15 лет и старше (взрослые).

В возрастной группе 11–16 лет спортсмены выполняют упражнения только двух типов – балансовое и вольтижное. Оба эти упражнения должны быть составлены из определенного количества обязательных элементов, описанных в специальной таблице, и произвольных элементов, выбранных из Таблиц трудности ФИЖ.

Во всех остальных возрастных группах состав упражнения является произвольным и определяется тренером и спортсменом с учетом специальных требований, указанных в Кодексе оценок.

Самым высоким статусом соревнований обладают Всемирные игры (олимпийские игры для неолимпийских видов спорта, проводимые под эгидой Международного олимпийского комитета один раз в четыре года, в год, следующий после летних Олимпийских игр), далее следуют чемпионаты мира, которые проводятся один раз в два года (с 2014 года ФИЖ разрешил

проведение ежегодных чемпионатов мира) и континентальные чемпионаты.

В акробатике приняты несколько систем проведения соревнований. На Всемирных играх в предварительных соревнованиях спортсмены выполняют два упражнения (балансовое и вольтижное). По сумме баллов, набранных в предварительных соревнованиях, определяются финалисты, которые выполняют финальное комбинированное упражнение «с нуля». Таким образом, разыгрывается один комплект медалей в каждом виде акробатики. По подобной схеме проводятся соревнования на кубках мира.

Чемпионаты мира предполагают выполнение в предварительных соревнованиях трех упражнений (балансового, вольтижного, комбинированного), так называемое многоборье. По сумме баллов, набранных в предварительных соревнованиях, определяются финалисты, которые выполняют финальное комбинированное упражнение «с нуля» (также с розыгрышем одного комплекта медалей).

Система, принятая на чемпионатах Европы, предполагает определение победителя по сумме баллов, набранных в многоборье. Кроме того, «с нуля» проводятся финалы в отдельных упражнениях – балансовом и вольтижном. При этой системе разыгрываются три комплекта медалей в каждом виде акробатики.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика : [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / В. Н. Болобан. – Киев : Выща шк., 1988. – 166 с.
2. Гимнастика : учеб. пособие / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : БГУФК, 2007. – 254 с.
3. Коркин В. П. Акробатика. / В. П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
4. Коркин, В. П. Акробатика для спортсменов / В. П. Коркин.– М. : Физкультура и спорт, 1974. – 92 с.
5. Коркин, В. П. Акробатика: каноны терминологии / В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
6. Морозевич-Шилюк, Т. А. Методология подготовки акробатов высокого класса : монография / Т. А. Морозевич-Шилюк ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 192 с.

7. Соколов, Г. Я. О классификации акробатических упражнений / Г. Я. Соколов // Гимнастика : ежегодник / [сост. В. Смолевский ; редкол.: Е. Аксенов и др.]. – 1979. – № 2. – С. 60–63.

8. 2017–2020 Code of points. Acrobatic Gymnastics [Electronic resource] : [rules] : approved by the FIG Executive Committee / Fédération internationale de gymnastique. – Mode of access: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf. – Date of access: 30.06.2019.

Тема 2. Лекция: История возникновения и развития акробатики

План

1. Возникновение акробатики.
2. Развитие акробатики как вида спорта в Советском Союзе.
3. Современная история развития акробатики.

Возникновение акробатики

Древний мир

Физические упражнения, которые мы сейчас называем акробатическими, возникли в глубокой древности. Свидетельством этому являются раскопки, произведенные на территории Древней Греции во второй половине 19 в. Подтверждением существования акробатических упражнений в глубокой древности служат и древнегреческие поэмы «Иллиада» и «Одиссея». В древнегреческом театре – номера с элементами акробатики – мимы).

Слово «акробат» – от греч. «акробатес», что значит – поднимающийся вверх, ввысь. Древний Египет – фрески, вазы, изображения на сосудах, камнях. Популярность среди представителей знати и простого народа.

О.Крит – театрализованные процессии в связи со сбором урожая включали игры с быками, составной частью которых были акробатические упражнения, принимали участие и юноши, и девушки. Упражнения с быками – также популярны в племени мораван Южной Индии, Северная Нигерия племя фульбе. В таджикской борьбе сохранилось слово «бычий перекат».

Древний Рим – бродячие артисты = «циркуляторы» (из раскопок близ Помпеи).

Средние века

Отмечается замедление развития. Появление странствующих акробатов. В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала конкурсы «живой архитектуры» - кто построит самую высокую пирамиду. (Высота 9 м, 30 человек). Картина Франческо Гварди в Лувре.

Первая книга об использовании акробатических упражнений в ФВ появилась в конце 16 в. (И.Меркуриалис. Об искусстве гимнастики. 1573 г.)

1599 г. – А.Тюккаро «Три диалога об упражнениях в прыжках и вольтижировке в воздухе» – первая попытка описания техники акробатов-профессионалов.

Конец 19 в. Стрелли книга «Акробатика и акробаты». Описание техники основных упражнений, ошибки, методика обучения, приемы страховки и помощи.

В России скоморохи. В эпоху царствования А.Романова гонения на скоморохов, т.к. народ проводит время на гуляниях, а не в церквях.

В 17 в. В России акробаты высокой квалификации, которые выступали и обучали акробатике дворянство.

1800 г. – возникновение современного цирка.

1877 г. – цирк в Петербурге.

1879 г. – цирк в Москве.

Только иностранные артисты, русские – псевдонимы.

1895 г. – Иосиф Сосин (2-е сальто назад без приспособлений). 1902 г. – сын Александр повторяет прыжок.

19 в. 2 направления в развитии акробатики: профессионально-цирковое (узкая специализация, самостоятельные виды – на лошадях, силовая (партерная), вольтижная (плечевая), прыжковая) и спортивно-любительское (включение акробатических упражнений в системы гимнастики, возникновение кружков любителей акробатики).

1900 г. – Петербург, самодеятельные кружки по акробатике. 1901 г. – первое выступление акробатов-любителей.

1913 – программа сокольской гимнастики для преподавания в сузах России включала «разности» = акробатические упражнения – кувырки, стойки, парные упражнения, легкие пирамиды.

X Олимпийские игры (лос Анджелес) – акробатические прыжки в составе программы по гимнастике как самостоятельный вид.

Развитие акробатики как вида спорта в Советском союзе.

1 этап – с 1918 по 1937г.

После Великой Октябрьской социалистической революции кружки спортивной акробатики возникали стихийно в рабочих клубах, основной целью деятельности в них была подготовка к спортивным выступлениям и на вечерах художественной самодеятельности. Соревнования не проводились.

С 1925 г. Акробатические упражнения начинают использоваться в уроках гимнастики, позже – часть парадов, включение в школьную программу.

1933 г. Всесоюзная гимнастическая конференция – акробатика важный аспект для роста трудности гимнастических упражнений. Учебники по гимнастике включают разделы об акробатике, пишутся спец. Учебно-методические пособия по акробатике (Ю.Бугельский, Ф.Спешнев. Партерная гимнастика, 1935 г.)

1934 г. – кафедра худ.гимнастики и акробатики при ГЦифк, в учебниках по гимнастике появляются главы, посвященные акробатическим упражнениям. Включена в комплекс ГТО

2 этап с 1938 по 1945 гг.

1938 г. – всесоюзная секция акробатики, в рамках которой разработана первая в мире классификационная программа и правила соревнований по акробатике, определена направленность и содержание нового вида спорта (А.Бондарев, В.Панибратцев, Г.Тризин, Ф.Емельянов). Подготовлены «Указания об организации работы по акробатике в физкультурных организациях».

Всесоюзный комитет по делам физкис при СНК СССР указал на необходимость провести след. мероприятия для развития акробатики:

1. Включить акробатику как самостоятельный вид фк в систему спортивно-массовой работы фк-организаций.

2. Всем центральным, областным, городским комитетам по фкис и центральным советам ДСО организовать секции акробатики.

3. Вести учет занимающихся акробатикой, определить сеть учебных школ и секций, занятых подготовкой и переподготовкой преподавателей акробатики, привлечь людей, знающих акробатику, для разработки программно-методических пособий.

1939 г. – утверждение классификационной программы по акробатике на год по след.видам: акробатические прыжки для мужчин и женщин, парные упражнения (муж.и смеш.), групповые упражнения для 4х мужчин (для 1 разряда) и трех мужчин (для 3,2,4 разрядов). Специальные указания о судействе соревнований.

Первые всесоюзные личные соревнования по акробатике (90 участников, выступавшим по I-III разрядам). Первые чемпионы прыжки Клейнгольц, муж.пары В.Антипас и В.Леонов, групповые упр. Ф.Емельянов, Т.Макашвили, М.Келехсашвили и К.Вартанов. Разрядные нормы выполнили 24 человека, акробатические прыжки у женщин и смеш.пары представлены не были.

1939 г. – Всесоюзное совещание по акробатике.

1940 . Тбилиси – первенство страны. 64 участника только 1 и 2 разрядов по допуску. В прыжках первая чемпионка Л.Сазонова (Москва). Смеш.пары выступала одна пара М.Птицын и Р.Калачева, разрядные нормы выполнили 25 уч-ков.

На 1 и 2м чемпионатах СССР акробаты выполняли 6 обязательных упражнней в своем виде, вт.ч. вольные. Для женщин и смеш.пар – 5. в 1949 г. допускались к выступлению профессионалы – артисты цирка.

Во время войны средства акробатики применялись при подготовке летчиков, парашютистов и разведчиков. Акробаты были награждены за боевые заслуги (Г.Казаджиев, С.Смирнов, М.Семенов, К.Полонец, Е.Соколов и др.)

3 этап с 1946 по 1956 гг.

Создание новых правил, классификационных программ – утверждены и опубликованы в 1947 г. , впервые включены упражнения для разряда мастеров спорта.

1948 г. – чемпионат СССР (Москва) 30 участников выполнили норматив МС. Смеш. Пара Н.и М.Грабковские (Грозный), муж.пара В.Журавлев, Ю.Шталь (особо отличились сложностью и одновременно легкостью исполнения элементов).

Каждый участник оценивался двумя судьями. Невыполнение одного элемента означало получение нулевой оценки за всю комбинацию.

1948 г. – Всесоюзный семинар судей, утверждена расценочная таблица для составления произвольных упражнений по программе 1 разряда и МС.

1950 г. Всесоюзный комитет по делам фкис при совмине СССР издал приказ о проведении соревнований по гимнастике, акробатике и худож.гимнастике с комплексным зачетом. Просуществовали всего 3 годы, но произошло взаимообогащение родственных видов спорта.

1952 г. – в парной и групповой акробатике в обязательную программу включены вольтижные упражнения.

1954 г. – классификационные программы для 3,2 и 1 юношеских разрядов. Чемпионов награждают медалями.

Пятиборье заменяется восьмиборьем, изменяются требования к исполнительскому мастерству спортсменов, таблицы расценок.

Углубляется научно-методическая работа: издаются учебно-методические пособия (А.Игнашенко 1951, 1956; Е.Кожевников 1954), защищаются кандидатские диссертации по анализу акробатических прыжков (А.Игнашенко, Е.Соколов, А.Тулупов). Звание судей всесоюзной категории по акробатике присваивается А.Бондареву (Москва), А.Игнашенко (Ленинград), Г.Тризину и М.Смирнову (Москва).

В конце 3 этапа акробатика прочно утвердилась как вид спорта и получила полное признание.

4 этап с 1957 по 1972 гг. – зарождение спортивной акробатики и дальнейшее развитие в социалистических странах, начало проведения международных соревнований.

Первые м/нар.соревн. 1957 г. Варшава – участвовали сборные СССР, ГДР, Болгария и Польша. Спортсмены из СССР 11 золотых медалей (из 12) и 1 серебряную.

Растет авторитет акробатики. Первые ЗМС = А.Корнев, В.Ананевич, Ю.Страхов. Заслуженные тренеры СССР В.Леонов и Г.Тризин (Москва), Г.Казаджиев (Краснодар), А.Онищенко (Киев), М.Цейтин (Минск), В.Коркин (Ярославль), Б.Якубчик (Казань).

Продолжаются изменения в правилах оценивания. Единая оценка за выступление. В составе судейской бригады – 5 человек. Вводятся группы трудности упражнений.

С 1954 новый вид – жен.пары (для юношей), с 1956 (взрослые). Направленность как у смешанных, просуществовали до 1957 г.

60-е годы – годы рекордов в акробатике.

В.Стародубов 1959 г. Двойной твист, В.Родзянко (Минск) пируэт-заднее сальто. В Скакун (1971 – пируэт-пируэт)

С 1965 г. В программу соревнований включены прыжки на батуте. С 1971 г. – самостоятельный вид спорта.

1966 г. – неограниченный коэффициент трудности, прибавляемый к оценке за технику.

В 1965 г. Трудом большого кол-ва авторов во главе с Е.Г.Соколовым создан учебник по акробатике для студентов ифк..

С 1970 г. Неотъемлемой частью акробатических упражнений стала спортивно-музыкальная композиция. Большим их сторонником был председатель Всесоюзной федерации спортивной акробатики летчик-космонавт В.Н.Волков.

5 этап с 1973 года

22-23 ноября 1973 г. Москва конгресс представителей 10 стран: Болгария, Великобритания, Польша, Венгрия, Куба, СССР, США, ФРГ и

Югославии, принято решение о создании Международной федерации спортивной акробатики (МФСА).

Первый президент МФСА С.Сотиров (Болгария), вице-президенты Э.Глеснер (ФРГ) и М.Голема (Польша), ген.секретарем – А.Ропов (СССР). Было принято решение провести первый чемпионат мира в Москве. 1974 г (12-15.06.1974). Чемпионы мира прыжки Ю.Зикунов и Н.Маслобойщикова; муж.пары В.Назаров и В.Алиманов; смеш.пары Галина и Юрий Савельевы; жен.пары Спасова С. И К.Лечева(Болгария), жен.группы Т.Дубровина, Л.Гуляева и Т.Саблина (СССР), муж.группы Ю.Золотов, В.Слепокуров, А.Макаров, Ш.Вильданов (СССР).

В 1974 г. В.Биндлер – тройное сальто назад в группировке, В.Скакун – пируэт – полтора пируэта.

Высоких достижений сов.спортсмены достигли благодаря выдающимся тренерам В.Коркин, М.Страхов, В.Скакун, В.Павловский, В.Гройсман, В.Беляйков. Большую роль оказали научно-методические работы Ю.Николаева, Е.Соколова, В.Захарьина, Б.Якубчика, В.Коркина и др., посвященных вопросам теории и методики обучения акробатическим упражнениям.

С 1974 года чемпионаты мира проводятся раз в два года. Подробная статистика с позициями белорусских спортсменов в мировом рейтинге представлена в таблице.

Наиболее статусными спортивными соревнованиями являются Всемирные Игры, которые проводятся в год, следующий за Олимпийскими играми. Проводятся данные соревнования с 1981 года. IV Всемирные игры прошли с 22 июля по 1 августа 1993 г. в Гааге (Нидерланды). В них приняли участие около 3000 спортсменов из 60 стран. В программу Игр было включено 26 видов спорта, в том числе в данный список вошла спортивная акробатика.

На прошедшей в рамках V Всемирных игр (г. Лахти в 1997 г.) Церемонии открытия игр некоторые виды спорта из программы Всемирных игр (прыжки на батуте) в 2000 г. были включены в олимпийскую программу.

С 1973 по 1998 годы спортивная акробатика как вид спорта развивалась под патронажем МФСА, однако на чемпионате мира, прошедшем впервые в Республике Беларусь (г. Минск, 1998), было принято решение о распаде МФСА. Вид спорта стал развиваться под патронажем Международной федерации гимнастики (ФИЖ), при этом из его состава были исключены акробатические прыжки на дорожке. С 1999 года акробатические прыжки на дорожке официально включены в состав прыжков на батуте.

Официальная статистика с чемпионатов мира по спортивной акробатике

Год		Место проведения	Страна	Комплектов медалей	Первые в медальной таблице	Вторые в медальной таблице	Третьи в медальной таблице
1974	I	Москва	СССР	21	СССР	Болгария	Польша
1976	II	Саарбрюккен	ФРГ	27	СССР	ФРГ	Польша
1978	III	София	Болгария	21	СССР	Болгария	Польша
1980	IV	Познань	Польша	21	СССР	Болгария	Польша
1982	V	Лондон	Великобритания	21	СССР	Болгария	Польша
1984	VI	София	Болгария	21	СССР	Болгария	КНР
1986	VII	Рен	Франция	21	СССР	Болгария	КНР
1988	VIII	Антверпен	Бельгия	21	Болгария	СССР	КНР
1990	IX	Аугсбург	ФРГ	21	СССР	КНР	Болгария
1992	X	Рен	Франция	21	Россия	КНР	Франция
1994	XI	Пекин	КНР	21	КНР	Россия	Украина
1995	XII	Вроцлав	Польша	21	Россия	КНР	Болгария
1996	XIII	Риза	Германия	21	КНР	Россия	Украина
1997	XIV	Манчестер	Великобритания	21	Россия	Украина	КНР
1998	XV	Минск	Беларусь	21	Россия	Великобритания	КНР
1999	XVI	Гент	Бельгия	15	Россия	КНР	Украина
2000	XVII	Вроцлав	Польша	15	Россия	КНР	Болгария
2002	XVIII	Риза	Германия	5	Россия	КНР	Украина Великобритания
2004	XIX	Льевен	Франция	5	Россия	США	Великобритания
2006	XX	Коимбра	Португалия	5	Россия	Украина	Беларусь
2008	XXI	Глазго	Великобритания	5	Россия	Беларусь	Украина
2010	XXII	Вроцлав	Польша	5	Великобритания	Россия	Украина
2012	XXIII	Лейк Буэна Виста	США	5	Россия	Великобритания	Бельгия
2014	XXIV	Леваллуа-Перре	Франция	5	Россия	Великобритания	Бельгия
2016	XXV	Путянь	КНР	6	Россия	КНР	Беларусь
2018	XXVI	Антверпен	Бельгия	6	Россия	Израиль	Беларусь
2020	XXVII	Женева	Швейцария	Будущее событие			

Официальная статистика со Всемирных игр (включая с 1993 г. – соревнования по спортивной акробатике)

	Сроки проведения	Место проведения	Число участников		Число видов спорта	
			спортсменов	стран	официальных	показательных
I	29—31 июля 1981	Санта-Клара, США	1265	18	18	0
II	3—4 августа 1985	Лондон, Великобритания	1550	34	19	4
III	20—30 июля 1989	Карлсруэ, ФРГ	1965	36	19	0
IV	22 июля—1 августа 1993	Гаага, Нидерланды	2275	69	22	3
V	7—17 августа 1997	Лахти, Финляндия	2600	78	25	5
VI	16—26 августа 2001	Акита, Япония	3200	93	26	5
VII	14—24 июля 2005	Дуйсбург, Германия	3400	89	34	6
VIII	16—26 июля 2009	Гаосюн, Китайская Республика	4737	103	32	5
IX	27 июля—4 августа 2013	Кали, Колумбия	2870	98	31	5
X	20—30 июля 2017	Вроцлав, Польша	3168	102	27	4
XI	15—25 июля 2021	Бирмингем, США				
XII	2025	Чэнду, Китай				

Рекомендуемая для изучения литература

1. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика : учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / В. Н. Болобан. – Киев :Выща школа, 1988. – 167 с.
2. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие / В. В. Григоревич. – М. : Советский спорт, 2008 – 303 с.
3. Коркин, В. П. Юбилей спортивной акробатики: история, факты, люди / В. П. Коркин. – Краснодар: Кн. изд-во, 1993. – 318 с.
4. Морозевич-Шилюк, Т. А. Методология подготовки акробатов высокого класса : монография / Т. А. Морозевич-Шилюк ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 192 с.
5. Спортивная акробатика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.

Тема 3. Критерии судейства в спортивной акробатике. Методика судейства. Организация и проведение спортивных соревнований по спортивной акробатике. Регламент проведения и программа спортивных соревнований.

План

1. Критерии судейства в спортивной акробатике.
2. Методика судейства.
3. Организация и проведение спортивных соревнований по спортивной акробатике. Регламент проведения и программа спортивных соревнований.

1. Критерии судейства в спортивной акробатике.

В спортивной акробатике спортсмены выполняют 3 типа акробатических упражнений: Балансовое, Динамическое и Комбинированное, каждое из которых обладает собственными характеристиками.

При этом оценивает упражнения акробатов бригада судей, которая обычно состоит из 11 (13 или 17) человек:

Одного председателя судейской бригады	ПСБ
Двоих судей по трудности	СТ
Четырех судей по исполнению	СИ
Четырех судей по артистизму	СА
Одного судьи на линии (дополнительно)	СЛ
Одного судьи на времени (дополнительно)	СВ

Согласно правилам спортивных соревнований на чемпионатах мира могут назначаться еще 4 судьи: два рефери-судьи исполнения (РСИ) и 2 рефери-судьи артистизма (РСА).

Каждый из судей имеет определенные права и обязанности, описанные в Своде правил по спортивной акробатике, а также Судейском кодексе ФИЖ.

Основными критериями для судейства являются три компонента соревновательной оценки: исполнение (оценка E), трудность (оценка D), артистизм (A). Каждая из вышеуказанных оценок выставляется одноименными судьями: судьями исполнения, артистизма и трудности соответственно.

Исполнение (техническое мастерство) определяется качеством выполняемого упражнения. Судьями принимается во внимание амплитуда и

техническая точность каждого выполненного спортсменами элемента. Важным показателем является гибкость, натянутость тела, использование максимального пространства для выполнения элемента. Эффективность техники оценивается способностью достигнуть «гладких» входов в элементы, стабильности баланса в статических удержаниях, точных вылетов и приземлений, ритмичности прыжковых элементов, а также уверенных бросков, ловлей и толчков. Динамические элементы должны показывать максимальную фазу полета.

Критерии оценивания исполнения в спортивной акробатике:

- Эффективная техника исполнения.
- Точность линий и форм тела.
- Амплитуда выполнения парно-групповых и индивидуальных элементов: полная эластичность в балансовых и максимальная высота в динамических элементах.
- Стабильность статических элементов.
- Уверенные, эффективные ловли, броски и толчки.
- Контролируемые приземления.

Артистизм связан с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания, включая подбор элементов трудности. Он также включает взаимодействия между партнёрами, движением и музыкой. Судейство артистизма начинается с момента выхода спортсменов на ковер и заканчивается при демонстрации финальной позы в композиции соревновательного упражнения. Для оценки артистизма существуют отдельные критерии:

- *Исполнение (Хореография)* – эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости. Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему коверу, быть разнообразными, демонстрироваться на различных уровнях партнеров. Движения должны выполняться с амплитудой, максимально используя всё возможное пространство или в соответствии с особенностями используемой музыки.

- *Музыкальность* предполагает, что все демонстрируемые спортсменами упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Непрерывность упражнения не должна нарушаться паузами или остановками между хореографией и элементами трудности. Допускаются логичные паузы, которые не разрушают непрерывности упражнения.

- *Выразительность* – пара или группа должны демонстрировать способность передавать эмоции, связанные с музыкой в течение всего выступления. Должна быть гармоничность в выразительности между партнерами.

- *Партнерство* – в составе спортивной акробатики должно быть логическое взаимодействие и взаимосвязь между индивидуальностями партнеров.

- *Творчество* – предполагает оригинальность входов и сходов при выполнении элементов, сюжет демонстрируемой соревновательной композиции в каждом из упражнений.

Трудность соревновательного упражнения в спортивной акробатике определяется элементами, используемыми в композиции. Каждый из представляемых парных, групповых или индивидуальных элементов имеет стоимость, описанную в специальном документе – *Таблицах Трудности*. На соревнованиях среди взрослых трудность упражнения не ограничена («открытая»). Описание упражнения должно быть представлено в специальном документе – Тарифном листе (далее – ТЛ), трудность будет дана только за те элементы, которые отражены в ТЛ.

Парно-групповые элементы должны быть расположены в том порядке, в котором они будут выполняться. Индивидуальные элементы указываются отдельно также в порядке их выполнения. Если элементы выполняются не в том порядке, как они задекларированы в Тарифном Листе, то судьями по трудности применяется сбавка из окончательной оценки.

2. Методика судейства.

Основными принципами оценивания упражнений в спортивной акробатике являются следующие:

1. Каждое из 3-х упражнений: Балансовое, Динамическое и Комбинированное, имеют различный характер и судятся в соответствии с артистическим мастерством, оцениваемой трудностью и техническим исполнением.

2. Председатель Судейской Бригады отвечает за обеспечение того, чтобы все судьи бригады выставляли оценки в соответствии с Правилами.

3. Судьи по Артистизму оценивают артистическое мастерство выполненного упражнения для определения Оценки за Артистизм «А».

4. Судьи по Трудности совместно определяют трудность упражнения. Общая оцениваемая трудность конвертируется в Оценку за Трудность «D».

5. Судьи по Исполнению оценивают техническое мастерство выполненного упражнения для определения Оценки за Исполнение «Е».

6. Председатель судейской бригады делает сбавки «Р» (Penalty) из Общей оценки, состоящей из суммы оценок «А», «Е», и «D».

Оценка Артистизма «А» выполненного упражнения, определяется как среднее арифметическое из 2-х оценок, оставшихся после удаления самой высокой и самой низкой из 4-х оценок, выставленных Судьями по Артистизму.

Сумма трудности выполненных в упражнении отдельных элементов обеспечивает его совокупную сложность, которая и определяет Оценку за Трудность всего упражнения. Оцениваемая трудность конвертируется в *Оценку за Трудность «D»* делением на 100.

Оценка Исполнения «Е» выполненного упражнения, сначала выводится как среднее арифметическое из 2-х оценок, оставшихся после удаления наивысшей и самой низкой из 4-х оценок, выставленных Судьями по Исполнению. Далее средняя оценка умножается на 2 (x 2) с точностью до 0.001 без округления.

Общая оценка – это оценка, перед тем, как председатель судейской бригады и (или) судья по Трудности выполняют какие-либо сбавки.

Общая оценка выполненного упражнения вычисляется по формуле:

$$\text{Оценка «А»} + \text{Оценка «D»} + \text{Оценка «Е»} = \text{Общая оценка}$$

Окончательная оценка – это оценка, после того, как председатель судейской бригады выполняет сбавки, суммированные от судейской бригады. Окончательная оценка рассчитывается по формуле:

$$\text{Общая Оценка} - \text{Сбавки (наказания)} = \text{Окончательная Оценка}$$

Сбавки, применяемые к выполнению соревновательного упражнения, подробно представлены в Своде правил по спортивной акробатике, а также дополнительных разъяснениях к нему.

3. Организация и проведение спортивных соревнований по спортивной акробатике. Регламент проведения и программа спортивных соревнований.

Руководство и организацию спортивных соревнований, проводимыми под эгидой ФИЖ, осуществляют:

- Представители Исполнительного Комитета ФИЖ.
- Технический Комитет ФИЖ Спортивной акробатики.
- Апелляционное Жюри.
- Верховное Жюри.

- Председатели судейских бригад.
- Судьи по Трудности.
- Судьи по Исполнению.
- Судьи по Артистизму.
- Организационный Комитет.
- Секретариат.
- Медицинский персонал, антропометрист.
- Технический директор.
- Администратор соревновательной арены.
- Стюарды (обслуживающий персонал, волонтеры).
- Технический персонал.
- Пресса.

Субъектами спортивных соревнований по спортивной акробатике республиканского масштаба являются организационный комитет, участвующие организации, главный судья соревнований, председатели судейских бригад (арбитры по видам), судьи по трудности, исполнению и артистизму, судьи-информаторы, судьи на музыке, секретариат, медицинский персонал, стюарды, участники.

Спортивные соревнования проводятся в соответствии с календарным планом и Положением о спортивных соревнованиях, в котором обычно указываются место и сроки проведения, условия финансирования, требования к спортсменам, способ определения победителей, ограничения по составу участников и другая информация.

Регламент спортивных соревнований предполагает проведение судейского семинара, тренировочных занятий за день (два) перед соревнованиями – опробование (согласно ранее утвержденному графику), общую разминку для участников в день соревнований, разминку перед каждым потоком выступающих, церемонии открытия и награждения победителей и призеров спортивных соревнований.

Допуск участников к спортивным соревнованиям осуществляет мандатная комиссия, для участия необходимо прилагать следующие документы: командировочное удостоверение (при необходимости), заявку на участие по установленной форме с допуском врача, документы, удостоверяющие личность спортсмена, классификационные книжки спортсменов (при необходимости).

Программа спортивного соревнования должна включать: наименование спортивного соревнования, сроки проведения и день приезда спортсменов, место проведения спортивного соревнования, численный состав допускаемых спортсменов с указанием их пола, возраста, квалификации, тренеров и иных участников, виды программы спортивного

соревнования, в том числе по дням, с указанием времени его начала и окончания.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Морозевич-Шилюк, Т. А. Методология подготовки акробатов высокого класса : монография / Т. А. Морозевич-Шилюк ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 192 с.

2. Об утверждении примерного положения о проведении спортивного соревнования [Электронный ресурс] : постановление Совета министров Респ. Беларусь, 29 дек. 2004 г., № 12 // Мин-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Режим доступа: http://www.mst.by/ru/law-ruling-ru/page/12/000121_496781_PMSiT-12.doc. – Дата доступа: 30.06.2019.

3. 2017–2020 Code of points. Acrobatic Gymnastics [Electronic resource] : [rules] : approved by the FIG Executive Committee / Fédération internationale de gymnastique. – Mode of access: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf. – Date of access: 30.06.2019.

4. 2017–2020 Tables of Difficulty. Acrobatic Gymnastics [Electronic resource] : [rules] : approved by the FIG Executive Committee / Fédération internationale de gymnastique. – Mode of access: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf. – Date of access: 30.06.2019.

5.

Тема 4. Формы организации занятий спортивной акробатикой. Методика проведения урока спортивно-прикладного характера

План:

1. Формы организации занятий акробатикой. Структура тренировочного занятия

2. Методика проведения урока спортивно-прикладного характера

1. В теории и методике физического воспитания и в теории и методике спортивной подготовки в обобщенном виде можно выделить следующие формы организации занятий:

- урочные – урок акробатики (в дошкольных учреждениях, учреждениях среднего, средне-специального и высшего образования), а также тренировочные формы (в специализированных учебно-спортивных учреждениях, секциях, клубах);

- соревновательные – участие в отборочных и официальных соревнованиях, контрольные прикидки;

- самостоятельная (в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсмена);

- тренировочные сборы

- инструкторская и судейская практика;

- внутренировочные (медико-восстановительные мероприятия и др.)

- тестирование.

Наиболее распространенной является тренировочная форма организации занятий акробатикой. При этом выделяют следующие типы тренировочных занятий (по В.Н.Платонову, 2004, 2015):

1. *учебные* – предполагающие освоение нового материала (разучивание технических элементов);

2. *тренировочные* – имеют направленность на различные виды спортивной подготовки, характерно многократное повторение уже освоенных упражнений;

3. *учебно-тренировочные* – предполагает совмещение освоения нового материала с его закреплением;

4. *восстановительные* – обеспечивает стимуляцию восстановительных реакций и профилактику физической и психической перегрузки;

5. *модельные* – отражают регламент и программу предстоящих спортивных соревнований;

б. *контрольные* – направлены на решение задач контроля за эффективностью различных видов спортивной подготовки.

В структуре тренировочного занятия по акробатике выделяют три взаимосвязанные части:

- Подготовительная, направленная на проведение организационных мероприятий, подготовку спортсменов к предстоящей работе в основной части.
- Основная, предполагающая решение основных задач тренировочного занятия.
- Заключительная, в процессе которой необходимо обеспечить снижение возбуждения, создание условий для протекания восстановительных процессов.

2. Методика проведения урока спортивно-прикладного характера

При планировании урока спортивно-прикладной направленности необходимо ставить конкретные задачи, так как они во многом обуславливают выбор средств, методов и формы организации занятий. Основными средствами, используемыми на занятиях спортивно-прикладной направленности, являются:

- программные упражнения избранного вида спорта, соответствующие контингенту занимающихся;
- упражнения ОФП и СФП с преимущественно координационной направленностью;
- подводящие упражнения, обеспечивающие освоение техники необходимых упражнений.

В подготовительной части урока необходимо использовать упражнения, способствующие вработыванию организма, повышению эмоционального фона у занимающихся, направленные на овладение простыми двигательными действиями. Преимущество в использовании средств отводится общеразвивающим упражнениям с предметами и без них, с партнерами, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Интенсивность проводимых упражнений – умеренная. При подборе упражнений в подготовительной части рекомендуется учитывать общие требования: а) точность выполнения заданных упражнений; б) согласованность выполнения упражнения; в) самостоятельность выполнения каждым занимающимся задания; г) интерес занимающихся к выполнению упражнений. Проводящему занятию спортивно-прикладной направленности необходимо руководствоваться различными методическими приемами, которые позволят создать лучшее представление о выполняемом действии

(различные способы информирования – рассказ, показ, их сочетание; оказание помощи и информирование об ошибках).

В основной части урока спортивно-прикладного характера параллельно решаются главные задачи физической и технической подготовки. Учитывая, что занимающимся, не специализирующимся в акробатике, предстоит разучивать сложные гимнастические упражнения, урок имеет низкую моторную плотность и развитие двигательных способностей происходит в медленном темпе. Значительная часть времени должна отводиться на показ, объяснение техники, очередность выполнения упражнения, обучение навыкам страховки и само страховки. Во многом решить данную ситуацию позволит использование в упрощенной форме в основной части специальных подготовительных упражнений. Выбор средств подготовки в основной части занятий спортивно-прикладного характера обусловлен спецификой избранного вида спорта, значением акробатики в избранном виде спорта, а также задачами, которые ставятся на уроке. Важным моментом также является учет индивидуальных особенностей занимающихся, обеспечение их безопасности. Среди основных средств можно выделить упражнения малой акробатики, акробатические прыжки, статические упражнения, упражнения на батуте в сочетании с поролоновой ямой, упражнения на акробатической дорожке, упражнения на специальных тренажерах (балансовый тренажер, «стоялки»), упражнение с применением подвесной лонжи и др.

В заключительной части занятий решаются общие задачи по восстановлению организма как физическом, так и психическом плане (акробатические упражнения зачастую связаны с риском, подавлением чувства страха и неуверенности). Среди средств преимущественно используют общепринятые упражнения на расслабление, дыхательные упражнения; возможно применять игры и эстафета акробатической направленности.

В целом урок спортивно-прикладного характера строится в соответствии с традиционной методикой, предъявляемой к занятиям. Отличительной особенностью является отведение значительного времени объяснению и показу упражнений, формированию навыков страховки и само страховки, используется необычный инвентарь и оборудование на занятиях.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Гимнастика и методика преподавания: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М.Смолевского. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

2. Коркин, В. П. Акробатика для спортсменов / В. П. Коркин.– М. : Физкультура и спорт, 1974. – 92 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.