

- *на четвертом* — формируется обобщенное умение вести рукопашную схватку в любых условиях ближнего боя с преступником.

Наличие материальной базы и инвентаря способствует реальному обучению, при котором условия решения различных задач не попадают в диапазон пустых (не существующих) значений [4].

Литература

1. Теория и организация физической подготовки войск. Учебник, СПб, 2007 год - 594 стр.

2. Программа учебной дисциплины "Физическая подготовка для образовательных учреждений МВД России", Москва, ДКО, 2007 г.

3. Торопов В.А. Физическая подготовка: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД Россия, 2008. - 311 стр.

4. Кудин В.А., Торопов В.А, Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: Учебник - СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010, - 312 с.

УДК 796.41

АКРОБАТИКА КАК КОМПОНЕНТ ПАРНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ACROBATICS AS A COMPONENT OF PAIRED COMPETITIVE PROGRAMS IN AEROBIC GYMNASTICS

Чаюн Данил Викторович

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (ТюмГУ)

г. Тюмень, Россия

Chayun Danil Viktorovich

Tyumen State University

Tyumen, Russia

[*chayun2009@mail.ru*](mailto:chayun2009@mail.ru)

Аннотация. В статье проанализировано содержание парных соревновательных программ высококвалифицированных аэробистов на чемпионате мира 2018 года. Даны определения трех видов акробатики, используемых в соревновательных программах спортивной аэробики. Выявлено количество и содержание акробатических элементов в компонентах «артистичность», «сложность», «пирамида».

Abstract. In connection with the changed rules of the sports aerobics competition 2017-2021, acrobatic training is becoming an important part of the training process for highly qualified athletes. The article gives the definition of three types of acrobatics used in competitive programs of aerobists. The number and content of acrobatic elements of individual competitive programs have been identified, the duration of "G+" performance at the 2018 World Cup has been determined. A comparative analysis of the number of acrobatic elements performed in the programs of soloists at the World Championships 2016 and 2018 has been carried out.

Ключевые слова: акробатика, спортивная аэробика, высококвалифицированные спортсмены.

Index terms: acrobatics, sports aerobics, highly qualified athletes.

Соревновательная деятельность в спортивной аэробике представляет возможность спортсменам выступать как индивидуально, так и в группах (смешанная пара, трио, группа, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа), которые состоят от 2 до 8 человек.

Правила соревнований по спортивной аэробике совершенствуются техническим комитетом международной федерации гимнастики каждые четыре года. Акробатическая составляющая постепенно внедряется в тренировочный процесс аэробигов с 2012 года, когда впервые разрешили выполнять акробатические элементы, которые ранее были запрещены, а за их выполнения наказывали сбавкой арбитра в 1 балл.

Выполнение акробатических элементов аэробигами в соревновательных программах будет способствовать повышению зрелищности, проходящих соревнований, что повлечет за собой повышение трудности композиций.

В связи с тем, что акробатическая подготовка в тренировочном процессе аэробигов ранее не предусматривалась, то становится возможно применять современные подходы теории и методики обучения данным элементам из программ смежных гимнастических видов спорта [2, 4].

На сегодняшний день правила соревнований 2017-2020 года по спортивной аэробике не только разрешают выполнять акробатические элементы, но и способствуют получению баллов как в компоненте сложность, так и в компоненте артистичность за их исполнение. Вышесказанное, несомненно, должно повысить уровень мотивации спортсменов и тренеров для обучения акробатическим элементам.

Актуальность исследования заключается в необходимости выполнения акробатических элементов в парных соревновательных программах высококвалифицированных аэробигов.

Проблемой исследования является противоречие между необходимостью спортсменов выполнять акробатические элементы и отсутствием сведений об их оптимальном содержании в соревновательной программе.

Цель исследования – выявить содержание акробатических элементов в парных соревновательных программах спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике.

Исследование проводилось в три этапа: теоретический анализ, анализ протоколов и видеоматериалов чемпионата мира 2018. Для исследования были использованы программы финалистов чемпионата мира в номинации «смешанная пара» (1 мужчина и 1 женщина).

В результате теоретического анализа определено, что спортсмены выполняют акробатические элементы не просто в качестве украшения композиции, а для получения конкретных баллов. Так в ходе нашего

исследования было выявлено, что вся акробатика программы подразделена на 3 составляющие: акробатика артистичности, акробатика сложности и пирамиды.

Акробатика артистичности – акробатические элементы, которые в сочетании с разнообразными прыжками или переходами в партер позволяют спортсмену выполнить требования по одному из пяти критериев (общее содержание) в оценке артистичности. Совокупность сочетаний перечисленных движений равняется одному «G+», а для получения максимальных 2 баллов в критерии общее содержание необходимо спортсмену выполнять четыре «G+». Также данную акробатику можно охарактеризовать как неклассическое выполнение акробатических элементов, то есть с дополнительным поворотом, в измененное конечное или начальное положение.

Акробатика сложности – акробатические элементы, выполнение которых подразумевается в сочетании с элементами сложности спортивной аэробики для получения дополнительных баллов. Так, например, выполняя акробатический элемент в сочетании с одним аэробным элементом спортсмен получает дополнительно 0,1 балла, а в сочетании с двумя - 0,2 балла.

Акробатика пирамид является частью обязательного содержания групповых соревновательных программ в спортивной аэробике, в которых также возможно выполнение простых поддержек, гимнастических и акробатических элементов, которые в равной степени оцениваются в баллах.

В финальных выступлениях спортсменов номинации «смешанные пары» было выявлено, что все перечисленные виды акробатики используются в соревновательных программах.

В начале нашего исследования мы проанализировали акробатику, выполняемую для компонента соревновательной оценки «артистичность», конкретно для критерия «общее содержание». Было выявлено, что из максимально возможных 32 «G+», только 12 были выполнены без применения акробатических элементов.

Затем мы обработали результаты по содержанию и количеству акробатических элементов, выполняемых финалистами чемпионата мира 2018 (табл.).

Содержание акробатических элементов в компоненте «артистичность»

в «смешанных парах»

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.		
Акробатический элемент	Кувырок	Стойка на руках	Колесо	Переворот	Фляк	Сальто	Σ	\bar{x}
Количество	12	4	7	4	2	2	31	5,2

Полученные результаты выявили, что в данной номинации спортсменами чаще всего выполняются кувырки (вперед, назад, через плечо, полет-кувырок), колесо (на одной и двух руках, с перемахом, в различные конечные положения) стойка на руках (не более 2 секунд), переворот (вперед, назад, во взаимодействии). При этом реже всего используются такие акробатические элементы как сальто и фляк, но совсем не используются рондат, подъем разгибом и темповой переворот. Это мы объясняем тем, что редкоиспользуемые элементы

в больше степени имеют повышенную трудность при их исполнении, а хореографы и тренеры для парных выступлений нацелены на включение в программу танцевальных движений и взаимодействий, которые в результате также могут быть засчитаны как «G+».

Что касается следующего вида акробатических элементов, которые используются для получения бонуса в компоненте соревновательной оценки «сложность», то данные комбинации акробатического элемента и элемента сложности спортивной аэробики встречаются у финалистов чемпионата мира 2018 года только два раза.

Комбинация фляк+пайк с поворотом на 360° в упор лежа+рамка с поворотом на 180° в венсон была выполнена представителями из Болгарии, занявшими пятое место, а комбинация – рондат+казак с поворотом на 360° в упор лежа+рамка с поворотом на 180° была выполнена российскими спортсменами, занявшие шестое место. Обоим парам был присужден бонус в виде 0,2 балла в компоненте «сложность».

Акробатическая пирамида является обязательной частью соревновательной парной программы для спортсменов старше 18 лет, которая с 2017 года стала оцениваться арбитром бригады судей. Так пирамида была выполнена каждой смешанной парой, при чем выполнена на максимальный 1,0 балл. Акробатические элементы во время выполнения (чаще всего во время захода и схода) пирамиды были исполнены в 75% случаях, чаще всего был использован переворот назад и бланш назад по одной ноге с партнера.

Выводы. Полученные результаты нашего исследования, подтверждают, что на сегодняшний день успешное парное выступление аэробики высокой квалификации характеризуется выполнением танцевальных взаимодействий партнеров с использованием вариативных акробатических элементов, что влияет на оценку в компонентах «артистичность». Поэтому в связи с изменением правил соревнований по спортивной аэробике 2017-2020 года акробатическая подготовка должна найти отражение в тренировочном процессе как высококвалифицированных спортсменов, так и спортивного резерва сборной команды России для создания конкурентноспособной ситуации в стране и мире.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Автореф. дисс... канд. пед. наук. С.-Пб., 1994.

2. Загвязинский, В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2016. – № 3. – С. 3-5.

3. Клецов, К.Г. Модель соревновательной программы для отборочных и основных стартов в спортивной аэробике / К.Г. Клецов, Д.В. Чаюн // Вестник Тюменского университета: Гуманитарные исследования. - 2017. Т. 3. № 1. С. 280-287.

4. Международные правила соревнований по спортивной аэробике 2017 – 2020. 2017. – 201 с.