

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

Мартыненко Ольга Николаевна
Тренер-преподаватель МБОУ ДО ССШ № 1
Методическая разработка

**СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АРТИСТИЗМА АКРОБАТОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Рецензент:
Жигайлова Лариса
Валентиновна, доцент, кандидат
педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики
гимнастики КГУФКСТ

Краснодар 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| 1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ АРТИСТИЗМА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ..... | 5 |
| 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АРТИСТИЗМА АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СМЕШАННЫХ ПАРАХ..... | 20 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 26 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Спортивная акробатика является одним из самых зрелищных видов гимнастики. В настоящее время основной акцент в соревновательной программе акробатов делается на гармоничное сочетание оригинальных, сложных, амплитудных элементов, объединенных в спортивно-музыкальные композиции, выполняемые с выразительностью и экспрессией танца. Повысилась динамичность и виртуозность упражнений, с каждым годом появляются новые более сложные и оригинальные элементы и соединения. Возрастают требования не только к технической подготовленности акробатов, но и к композиционной структуре выполняемых упражнений.

Для достижения высоких результатов современные соревновательные программы в спортивной акробатике должны выполняться на достаточном уровне развития технического мастерства и сложности, артистизма и выразительности. Умение сочетать упражнения различной структурной сложности в неординарных композициях балансового и вольтижного характера с виртуозным исполнением и особой эмоциональностью является первостепенной задачей на пути к спортивному мастерству.

Одним из приоритетных направлений подготовки акробатов становится построение соревновательных композиций на высоком качественном уровне, в которых спортсмены демонстрируют уникальную хореографию. При этом, композиция должна быть оригинальной, креативной, создавать индивидуальную неповторимость пары или группы, используя разнообразные движения элементов хореографии на различных уровнях.

Произвести сильное впечатление на судей и зрителей помогает яркое проявление эмоций, чувств, настроений, темы композиции, повышенная выразительность движений хореографии, которые должны выполняться с амплитудой, максимально используя всё возможное пространство, или с тонкостью и нюансами, как это определяет музыка.

Опираясь на правила соревнований по спортивной акробатике 2020 –

2020г.г., ФИЖ предъявляет высокие требования к оценке артистизма. Для того, чтобы в полной мере реализовать потенциал акробатов, необходимо искать новые пути и средства совершенствования артистизма, которые в настоящее время изучены не в полной мере, следовательно, можно сделать вывод о том, что данная проблема является актуальной.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки акробатов высокой квалификации.

Предмет исследования – программа повышения артистизма акробатов высокой квалификации.

Цель работы. Разработать программу упражнений, позволяющую повысить уровень артистизма акробатов высокой квалификации.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно - методической литературы определить основные принципы артистизма в спортивной акробатике.
2. Разработать программу, которая позволит повысить уровень артистизма акробатов высокой квалификации.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.

Практическая значимость. Внедрение результатов исследования в тренировочный процесс позволит тренерам по спортивной акробатике использовать программу в целях дальнейшего совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов.

1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ АРТИСТИЗМА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Акробатика как вид спорта. Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н. э. Занимались акробатическими упражнениями и в Древней Греции.

Впервые технику акробатических упражнений попытался описать в специальном руководстве для акробатов-профессионалов Тюккаро. В конце XIX в. Стрели написал книгу «Акробатика и акробаты». В ней он охарактеризовал различные жанры профессиональных артистов и описал технику ряда акробатических упражнений.

На Руси акробатика развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть увеселительных зрелищ.

В конце XVIII в. в европейских стационарных столичных цирках появляются акробатические упражнения, которые быстро становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений. В XIX в. наметились две линии в дальнейшем развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская. Профессиональное направление развивалось по пути все более узкой специализации. Вместо универсальных, разносторонних артистов прошлого, появляются виртуозы в одном жанре и даже в одном трюке .

В 1900 г. в Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки, а в 1901 г. состоялось первое выступление акробатов-любителей.

Большую роль в популяризации этого вида спорта сыграли Всесоюзные физкультурные парады, которые проходили регулярно с 1936 года. В 1939 году в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике, которые стали и первыми в мире.

В 1974 в Москве состоялся 1-й личный чемпионат мира (участвовали

спортсмены Болгарии, Великобритании, Венгрии, Польши, СССР, США, ФРГ и Швейцарии). Чемпионами стали 13 советских спортсменов. В 1975 в Швейцарии проведены первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике.

В 90-х годах Российской федерацией акробатики подготовлено 525 мастеров спорта России, 67 мастеров спорта международного класса, 19 спортсменов удостоены высшего спортивного звания – «Заслуженный мастер спорта России». Двадцати спортивным наставникам присвоено почетное звание «Заслуженный тренер Российской Федерации».

В 1998 году акробатика вошла в состав ФИЖ. В этом же году прыжки на акробатической дорожке перестали быть дисциплиной спортивной акробатики [30].

В настоящее время этот вид спорта является одним из самых популярных видов гимнастики. В 2019 г. прошли Всероссийские соревнования по спортивной акробатике, памяти Почётного гражданина города Краснодара Г. К. Казаджиева. В этом году соревнования были посвящены 80-летию спортивной акробатики.

Соревнования по виду спорта проводятся по пяти видам:

- Женские пары
- Мужские пары
- Смешанные пары
- Женские группы (3 человека)
- Мужские группы (4 человека)

Между партнерами любых видов должна быть определенная разница в росте, которая составляет 30 см (с допуском до 30,9 см). При превышении этого показателя последует сбавка от 0,5 до 1 балла в зависимости от того, на сколько сантиметров превышает допустимая разница в росте.

Все спортсмены должны выступать в специальных костюмах. Они должны быть гимнастическими по характеру и дизайну, элегантными и дополнять артистическую часть упражнения. Края юбки должны свисать, но не быть длиннее, чем нижний край тазовой области купальника и могут быть свободно или плотно прилегающими. Мужчины и юноши могут выступать в купальниках

вместе с гимнастическими шортами или брюками. Цельные костюмы/комбинезоны также разрешены.

Запрещены провокационно - вызывающие (нескромно открытые) модели, подобие купальных костюмов, в виде характерного наряда (этнической, профессиональной униформы), а также дизайны использующие фоторепродукции. Стиль платья также запрещен.

Спортсмены выполняют 3 типа акробатических упражнений: балансовые, динамические и комбинированные (рисунок 1).

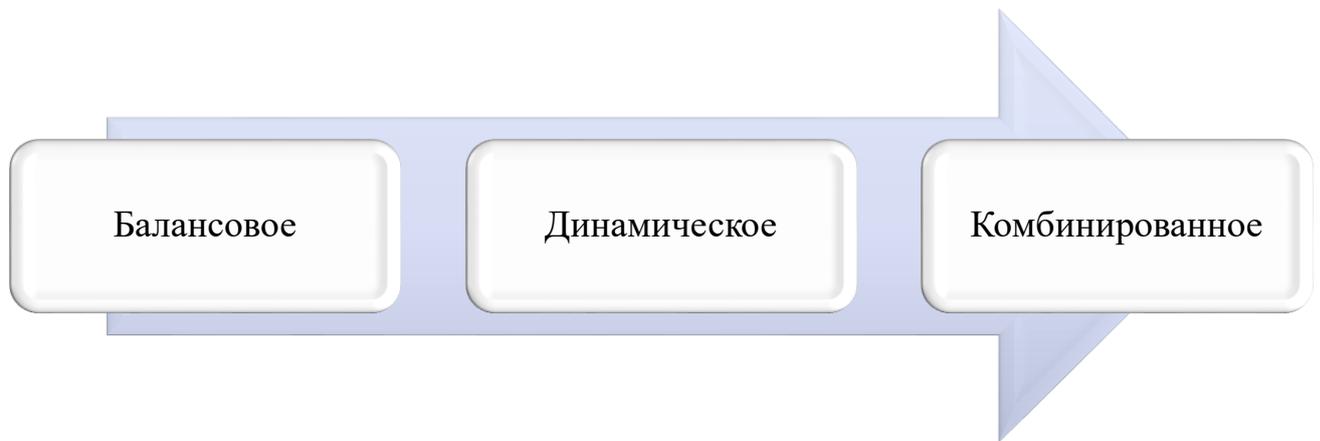


Рисунок 1 - Типы акробатических упражнений

Каждое упражнение имеет свои собственные характеристики, оно должно быть выполнено под музыкальное сопровождение на гимнастическом помосте. Упражнения должны начинаться со статического положения, продолжаться хореографической композицией и заканчиваться статическим положением [16].

В балансовых упражнениях партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы, свои специальные требования и имеющие определенный характер (таблица 1). Фиксация элементов должна составлять не менее трех секунд.

В динамических упражнениях спортсмены должны демонстрировать полеты, как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов и различных форм тела.

Таблица 1 – Характерные элементы для балансовых упражнений

| Элементы | Характеристика |
|---|--|
| Статические удержания: | Парно-групповой элемент с фиксированным положением в течение 3с. |
| Входы: | Передвижение с пола или с партнера в статическое положение на более высокую точку пространства и заканчивающийся 3с. статическим удержанием. |
| Движение «Верхнего/их»: Движение «Нижнего» в паре: | Движение из одного положения в другое и заканчивающееся 3с. статическим удержанием |
| Переходы в группах: | Из одного статического удержания на одной точке опоры, в другое статическое удержание на другой точке опоры. |

Характерной особенностью динамических элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействует полету или останавливают его. Также как и в балансовых имеют свои особенности (таблица 2).

Таблица 2 – Характерные элементы для динамических упражнений

| Элементы | Характеристика |
|--|--|
| От партнёра ловля к партнёру: | Полет от партнера к партнеру(ам) |
| С пола ловля к партнёру | Полет с пола к партнеру(ам) |
| Динамический элемент (подкидной прыжок): | Полет с пола с кратковременной помощью партнера(ов) для дополнительного полета, перед приземлением снова на пол. |
| Соскоки: | Полет от партнера(ов) на пол или после кратковременного контакта с партнером на пол |

Приземления на пол могут быть с поддержкой или без нее, но в любом случае должен демонстрироваться контроль. В связках динамические элементы выполняются в немедленной последовательности (в темпе) без остановки или дополнительной подготовки между ними, имеют свои спецтребования и выбираются из Таблицы трудности.

Комбинированные упражнения состоят из элементов, характерных как для Балансового, так и для Динамического упражнений. Оцениваемая трудность парных и групповых Балансовых элементов не должна превышать трудность динамических элементов более чем в 2 раза, и наоборот.

Например, если Динамические парно-групповые элементы оценены в 60 единиц, тогда общая трудность Балансовых элементов не будет превышать 120 единиц и наоборот.

В каждом упражнении можно выполнить максимум по 8 парно-групповых элементов. Так же в упражнения включены индивидуальные элементы, которые могут служить для набора трудности, однако, они не обязательны. Все элементы индивидуальной и групповой работы отбираются из Таблиц Трудности.

Все индивидуальные элементы делятся на 4 группы (рисунок 2). Для набора трудности во всех упражнениях каждый партнер может выполнить максимум 3 индивидуальных элемента.

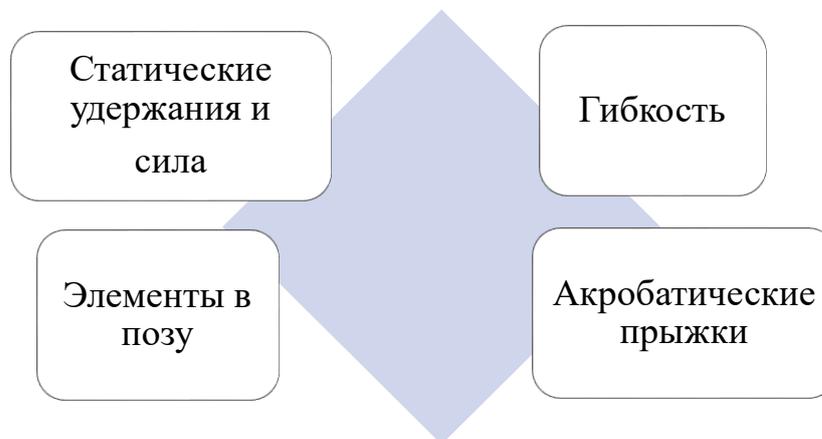


Рисунок 2 – Группы индивидуальных элементов

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный вкус, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Структура соревновательных композиций представляет собой взаимосвязь совместной и индивидуальной работы партнеров, а также элементов хореографии.

Понятие артистизма в спортивной акробатике связано с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания, включая подбор элементов трудности. Он также включает взаимодействия между партнёрами, движением и музыкой.

Взаимосвязь структуры спортивно-музыкальных композиций с элементами артистизма в спортивной акробатике. Если говорить об артистизме в общем, то это тонкое мастерство в искусстве, виртуозность в работе.

Под артистизмом в спортивной акробатике подразумевается впечатление, которое производится представлением соревновательного упражнения, определенное врожденными и приобретенными свойствами спортсменов, уровнем их подготовленности, а также качеством композиционного построения упражнения, его музыкального и внешнего оформления.

Следовательно, одним из условий успешного выступления спортсменов-акробатов высокой квалификации на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнять соревновательные композиции легко и непринужденно, в которых даже визуально легко оценить амплитуду движений, красоту линий и выразительность исполнения. Артистизм отражает уникальные качества и стиль пары или группы, экспрессию и музыкальность. Это значит иметь способность превзойти все требования спорта, захватив внимание аудитории и судей.

Каждое соревновательное упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно отличаться специфической особенностью и неповторимостью каждой пары или группы и, подчёркивая это красивым гимнастическим костюмом, создавать завершенность поставленной хореографии.

Прежде чем занять исходную позицию для выполнения упражнения и снова перед уходом с ковра акробаты должны показать готовность к выполнению программы.

Причем представление они делают за линией ковра и только после этого выходят на исходную позицию, путь к которой должен быть максимально коротким и простым без какой-либо хореографии и без музыки.

Окончание упражнения должно совпадать с окончанием музыки и завершаться статической позой, которая не должна быть элементом трудности.

Соревновательные композиции имеют основные компоненты содержания и структуру, которые представляют собой взаимосвязь совместной и индивидуальной работы партнеров, а также элементов хореографии.

Анализ соотношения компонентов соревновательных композиций балансового характера ведущими акробатами мира показывает, что 58% от общего времени композиции занимают парно-групповые элементы и соединения, 36% – элементы хореографии, представленные танцевальными движениями и 6% от общего времени приходится на выполнение индивидуальных элементов.

При исполнении композиции вольтижного характера это соотношение изменяется. На парно-групповую работу затрачивается меньшая доля времени, чем в балансовом упражнении - 36% и наоборот, на выполнение танцевальных движений доля времени увеличивается до 59%. На выполнение индивидуальных элементов 5% от общего времени приходится.

В комбинированном упражнении анализ соотношения выполняемых видов работ показал, что наибольшее количество времени (53%) акробаты используют для выполнения совместной парно-групповой работы, 41% от общего времени композиции составляют танцевальные движения и 6% – индивидуальные элементы.

Сравнительный анализ соревновательных композиций показывает, что наибольшее время (58%) на парно-групповую работу спортсмены затрачивают в балансовом упражнении, следовательно, тренерам-хореографам необходимо выстраивать композицию максимально лаконично и при этом достаточно

интересно, чтоб в ней присутствовали все необходимые элементы хореографии, такие как хореографические шаги, прыжки и повороты. А также задействовать все пространство соревновательного ковра, используя разнообразные перемещения, уровни, направления.

В большинстве случаев спортсмены используют различные разновидности шагов (45%), менее часто используют прыжки (28%) и повороты (27%).

Не всегда у спортсменов, переходящих на более высокий уровень сразу, получается, справиться с поставленной хореографией. Чтобы этого не допускать тренеры хореографы стараются развивать артистизм в спортсменах различными средствами, методами, методиками, которые должны быть интегральные, многофункциональными по своему характеру, способствовать самореализации, самовыражению личности, интересными и вписываться в современную систему подготовки спортсменов.

Занятия по формированию артистизма могут включать в себя: классический танец; группы танцев (народные, латиноамериканские, стандартные); пластика, мимика, пантомима, динамичные упражнения на увеличение эмоций, импровизация; ритмика; средства театрального и изобразительного искусства (занятия по актерскому мастерству, создание костюмов (обсуждение выбора костюмов и цвета). Все это позволит повысить результаты оценки артистизма.

Отражение принципов артистизма в соревновательной оценке. До 2001 г. в спортивной акробатике упражнение оценивалось по двум параметрам: трудность соревновательной композиции и техническое исполнение.

Для стимулирования зрелищности и объективизации судейства была введена дополнительная составляющая окончательной оценки выступления – оценка за артистизм, определяемая отдельной судейской бригадой. Окончательная оценка за выступление на соревнованиях стала трехчастной – определяемой суммированием оценок за технику исполнения, артистизм и сложность соревновательной программы.

В настоящее время во время соревнований зритель может увидеть оценки за трудность, исполнение и артистизм, показываемую судьями после окончания

выступления пары или группы, а также сбавки, окончательную оценку и место.

Согласно правилам вида спорта «спортивная акробатика», утвержденные на 2022-2024 г.г., основными принципами артистизма являются:

1. Понятие артистизма связано с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания, включая подбор элементов трудности. Он также включает взаимодействия между партнёрами, движением и музыкой.

2. Артистизм отражает уникальные качества и стиль пары или группы, экспрессию и музыкальность. Это значит иметь способность превзойти все требования спорта, захватив внимание аудитории и судей.

3. Упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно выявлять специфическую особенность и неповторимость каждой пары или группы и, подчёркивая это гимнастическим костюмом, создавать завершённость поставленной хореографии.

4. Спортсмены должны представляться, прежде чем занять исходную позицию и снова перед уходом с ковра после выполненного упражнения.

5. Судейство артистизма начинается вместе с началом упражнения и заканчивается вместе с финальной позой. Выход на ковер должен быть максимально коротким к исходной позиции и простым без какой-либо хореографии и без музыки. Исходная позиция не может быть частью элемента трудности.

6. Окончание упражнения должно совпадать с окончанием музыки и завершаться статической позой. Финальная поза не должна быть элементом трудности, для выхода из которого потребуется сход или соскок.

7. Не разрешается делать какие-либо метки на ковре, помогающие выступлению.

8. Спортсмены должны выступать без подсказок со стороны тренера или страховки (физической помощи).

9. Достойное спортивное поведение должно соблюдаться на соревновательной арене в течение всего времени»

Исполнение и Артистизм в каждом упражнении оцениваются от 0 до 10,0 баллов с точностью 0,001 балла.

Оценка за Трудность в упражнении для взрослых (возрастная категория 14 лет и старше) не ограничена, она «открытая», следовательно, и оценка за упражнение не имеет максимального предела. Для всех остальных возрастных групп трудность ограничена.

Трудность упражнения определяется элементами, используемыми в композиции. Оцениваются только парные, групповые и индивидуальные элементы, отобранные из Таблицы трудности ФИЖ для Спортивной акробатики, которые опубликованы отдельно. Трудность даётся только за те элементы, которые заявлены в техническом листе и выполнены.

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 делением на 100.

Оценка Исполнения 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 с точностью до 0.001 без округления. Оценка за артистизм выполненного упражнения определяется так же, как и за исполнение, но окончательно выведенная оценка не умножается на 2,0.

Судьи по Исполнению принимают во внимание амплитуду и техническую точность каждого выполненного элемента. Это касается гибкости, натянутости тела, наполненности движений, т.е. использование максимального пространства для выполнения элемента, принимая во внимание каждый парный, групповой и индивидуальный элементы.

Техническое мастерство (исполнение) определяется качеством выполняемого упражнения. Существуют определенные критерии оценивания технического мастерства

- 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.

На основе действующих правил соревнований по спортивной акробатике была составлена схема компонентов артистизма с указанием критериев его оценки.

Следует отметить, что артистизм в акробатике является многокомпонентным понятием, в его состав входят такие элементы как партнерство, выразительность, исполнение, творчество, музыкальность (рисунок 3).

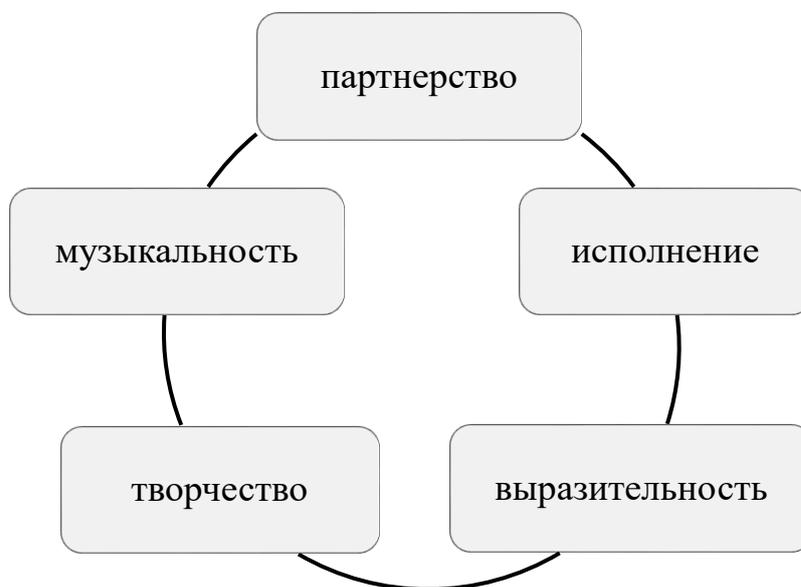


Рисунок 3 – Компоненты оценивания артистизма

Они оцениваются в позитивном ключе и за каждый из них пара или группа может получить максимум 2,0 балла. Несмотря на то, что его каждый компонент занимает свою нишу в иерархии структурного представления видového

артистизма, все они взаимосвязаны между собой и лишь в совокупности определяют уровень развития артистизма акробата.

Для того чтобы разобраться как оценивается артистизм спортсменов в целом, необходимо понять, что представляет собой каждый из его компонентов.

Первый компонент – партнерство, которое включает в себя:

- взаимное соответствие партнеров по соматотипу — отсутствие (либо наличие) явного контраста между типами телосложения партнеров
- взаимное соответствие физической зрелости партнеров — отсутствие (либо наличие) явного контраста между уровнем физического развития партнеров пары или группы (взрослый человек держит ребенка)
- взаимное соответствие технической подготовки партнеров — отсутствие (либо наличие) явного контраста между уровнем технической подготовленности партнеров пары или группы
- партнерство создает логическую связь между индивидуальностями в паре или группе, которое характеризуется видимым взаимодействием
- должно быть, логическое взаимодействие и взаимосвязь между индивидуальностями в пределах их партнерства.
- партнёры должны иметь способность выйти за пределы их собственных отношений, чтобы тронуть аудиторию.

Музыкальность и выразительность рассматривается, как способность логически сочетать движения хореографии с характером, настроением, темпом и ритмом музыкального сопровождения, соответствующего возрасту, статусу соревнований и уровню подготовленности спортсменов.

Пара или группа должны гармонично и выразительно демонстрировать способность передавать эмоции, связанные с музыкой в течение всего выступления. Упражнение должно быть непрерывно, и не нарушаться паузами или остановками между хореографией и элементами трудности. Допускаются логичные паузы, которые не разрушают непрерывности упражнения.

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений тела, как гимнастических, так и артистических относительно

пространства и времени, а также других партнеров.

Под исполнением понимается эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов, которое требует творческого использования всего пространства соревновательной площадки и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости.

Стиль движений и манера их исполнения должны соответствовать характеру музыкального произведения. Данный компонент предполагает умение спортсмена «обыграть» каждый музыкальный акцент.

Динамика исполнения исключает паузы (например, перед началом сложного элемента), нарушающие рисунок и целостность упражнения, ритма, а также согласованность темпа музыки и движений.

Творчество - это проявление воображения, оригинальности, изобретательности, вдохновения, разнообразие в композиции оригинальных элементов и их сочетаний, входов и сходов на (с) партнера (ов).

Для каждого из вышеперечисленных критериев существует определенная шкала уровней (таблица 3).

Таблица 3 - Шкала уровней для каждого критерия

| Шкала уровней | Критерии артистизма |
|------------------------------|---|
| Превосходно: 2.0 | Композиция включает/ демонстрирует исключительный уровень критериев |
| Очень хорошо: 1.8 – 1.9 | Композиция включает/ демонстрирует высокий уровень критериев |
| Хорошо: 1.6 – 1.7 | Композиция включает/ демонстрирует хороший уровень критериев |
| Удовлетворительно: 1.4 – 1.5 | Композиция включает/ демонстрирует средний уровень критериев |
| Слабо: 1.2 – 1.3 | Композиция включает/ демонстрирует низкий уровень критериев |
| Неприемлемо: 1.0 – 1.1 | Композиция включает/ демонстрирует неприемлемый уровень критериев |

Так, превосходно выполненное упражнение оценивается в диапазоне между 9.6 и 10.0, а неприемлемое между 5.0 и 5.9.

Опираясь на все вышесказанное в рассмотрении данной проблемы можно сделать вывод о том, что высокие требования, предъявляемые правилами соревнований к оценке за артистизм, ставят перед специалистами ряд задач, направленных на его совершенствование.

Артистизм как предмет исследования является достаточно сложным понятием даже на уровне «неизмеряемых параметров».

При этом существует рекомендуемый диапазон оценки артистизма (таблица 4).

Таблица 4 – Диапазоны оценки артистизма

| Критерии артистизма | Диапазон оценки |
|-------------------------------|-------------------------|
| Превосходное упражнение | Оценка между 9.6 и 10.0 |
| Очень хорошее упражнение | Оценка между 9.0 и 9.5 |
| Хорошее упражнение | Оценка между 8.0 и 8.9 |
| Удовлетворительное упражнение | Оценка между 7.0 и 7.9 |
| Слабое упражнение | Оценка между 6.0 и 6.9 |
| Неприемлемое упражнение | Оценка между 5.0 и 5.9 |

С одной стороны, это — «художественная одаренность, способность к чему-либо», с другой — «высокое и тонкое мастерство исполнения чего-либо, виртуозность», причем само слово артистизм ассоциируется прежде всего с актерской деятельностью.

Специалисты различных отраслей знаний считают, что способность к импровизации традиционно является одним из показателей высокого артистизма, причем подлинный артистизм проявляется в единстве подготовленности, «выученности» исполнения и его спонтанной, стихийной, импровизационной выразительности. Однако в акробатике парно-групповой характер взаимодействия резко ограничивает возможности импровизации движений.

Любая вариативность (несколько иной угол сгибания сустава, другая форма кисти, положение стопы) в движениях одного из партнеров неизменно «сломает картинку» и отразится на синхронности действий пары или группы. Поэтому для акробатов большое значение имеет механическое заучивание движений, которые должны быть «отработаны» до такой степени, чтобы их уровень и характер эмоциональности был у партнеров одинаковым.

Артистизм в акробатике является многокомпонентным понятием. Несмотря на то, что его каждая компонента занимает свою нишу в иерархии структурного представления видového артистизма, все они взаимосвязаны и лишь в совокупности определяют квалификационный уровень акробата. На современном этапе развития акробатики сам артистизм и методы его формирования должны являться предметом глубокого изучения.

2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АРТИСТИЗМА АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СМЕШАННЫХ ПАРАХ

Современная спортивная акробатика, предъявляет ряд специфических требований к спортсменам. Сложно представить дальнейшее развитие спортивной акробатики без постоянного совершенствования методик тренировок, направленных на рост как технического мастерства, так и артистизма.

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения упражнения, что, в свою очередь, определяет необходимость владения спортсменами разнообразными двигательными действиями и высокий уровень развития их двигательных способностей.

Артистизм, является одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях, имеющий определенные компоненты, каждый из которых оценивается бригадой судей. Для совершенствования артистизма акробатов высокой квалификации, специализирующихся в смешанных парах была разработана программа, которая должна повысить уровень таких компонентов артистизма как выразительность, партнерство, исполнение.

Для работы над каждым компонентом были подобраны определенные упражнения: для повышения уровня исполнения были предложены занятия по классической хореографии, для выразительности - упражнения на развитие мимики, для партнерства - актерского тренинга и контактной импровизации.

Разработанная программа применялась в конце основной части тренировочных занятий 1 раз в неделю в течение подготовительного периода (4 месяца) годичного цикла подготовки. В одно занятие включались упражнения по трем направлениям, которые применялись в различных сочетаниях. Занятия по классической хореографии состояли из экзерсисов у станка и на середине зала (таблица 5).

Таблица 5 - Содержание тренировочного занятия по классической хореографии

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| Упражнения классической хореографии | 60' | |
| 1. У станка | 15' | |
| 2. На середине | 15' | Локти опущены вниз |
| 3. Малые хореографические прыжки | 10 | Лопатки собраны |
| 4. Средние хореографические прыжки | 10' | Спина прямая |
| 5. Большие хореографические прыжки | 10' | Стопа оттянута Прыжки выше |

Задача экзерсиса у станка – выработка правильной постановки корпуса, устойчивости, выворотности, силы и эластичности суставно-связочного аппарата. Изучение упражнений происходило лицом и боком к станку. Необходимо соблюдать правильное положение кистей рук, локтей, расстояние между станком и корпусом (хват сверху, локти опущены, расстояние – половина вытянутой вперед руки).

Все изученные движения в экзерсисе у станка выносятся на середину зала. Эта часть занятия необходима для приобретения апломба (устойчивости), свободной ориентации во всех направлениях, для раскрытия творческой индивидуальности. По мере того, как спортсмены осваивали материал, количество отдельных упражнений сокращалось и на их место добавлялись связки из уже изученных.

Следующая часть занятия была посвящена прыжкам: малым, средним, и большим. Все виды прыжков выполнялись лицом к опоре, толчком ногами и руками от рейки, выполнять затыжной прыжок вверх с подтянутыми мышцами туловища и ног, затем по мере усвоения они выполнялись на середине отдельно и в связках.

В спортивной акробатике, не зависимо от возрастной категории, спортсмены должны уметь гармонично и выразительно передавать эмоции в течение всего выступления. Для того, чтобы выполнить данную задачу акробатам

было предложено развивать мимику посредством упражнений, направленных на развитие мимики, которые состояли из двух блоков (таблица 6).

Таблица 6 - Содержание тренировочного занятия для развития музыкальности и выразительности

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|-----------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Блок 1 | | |
| 1. Нахмурить - расслабить брови и лоб | 20 раз | Упражнение выполнять резко, следить, за нижней половиной лица (не двигать и не напрягать) |
| 2. Максимально поднять брови | 20 раз | При этом необходимо округлить глаза при неподвижной нижней половине лица. |
| 3. Растянуть губы в длинную улыбку - расслабится | 20 раз | Губы сомкнуты |
| 4. Растянуть рот в улыбке | 20 раз | Артикулировать звук Ы, показывая зубы. Верхняя половина лица должна оставаться неподвижной. |
| 5. Совместить упражнения 2 и 4 | 20 раз | Сохранять неподвижность всего лица, включая губы. |
| 6. Движения подбородком | 20 раз | Челюсть опускать максимально. Лицо неподвижно |
| 7. Круги губами | 20 раз | Губы вытянуть «трубочкой». Упражнение выполнять по часовой стрелке и обратно. Начертить губами восьмерку в одну и в другую сторону. |
| Блок 2 | | |
| 1. Радость | 15 раз | Эмоции должны быть максимально искренние. Понижаются уголки губ, в уголках глаз образуются морщинки. |
| 2. Удивление и интерес | 15 раз | Брови приподняты, глаза слегка расширены, рот может быть округлен и приоткрыт. Нос сморщен, брови опущены, нижняя губа слегка выпячена. |
| 3. Отвращение | 15 раз | |
| 4. Презрение | 15 раз | Брови приподняты и сдвинуты, верхнее веко приподнято, нижнее напряжено глаза немного расширены, уголки рта оттянуты назад, натягивая и распрямляя губы над зубами |
| 5. Страх | 15 раз | Мышцы лба сдвинуты вовнутрь и вниз, ноздри расширены и крылья носа приподняты, губы плотно сжаты. |
| 6. Гнев | 15 раз | Внутренние уголки бровей приподняты, уголки рта слегка опущены |
| 7. Печаль | 15 раз | |

В первом блоке спортсмены должны были выполнять несложные упражнения, в которых задействована в основном какая-либо определенная часть лица. Это позволяло добиться возможности изолированно управлять мышцами лица, не включая в работу мышцы, которые в данном упражнении участвовать не должны. Данный блок является базой для успешного выполнения упражнений, содержащихся во втором блоке.

Второй блок состоял из упражнений, в которых необходимо показать то или иное эмоциональное состояние. В них задействованы практически все мышцы лица. Эти упражнения сложны тем, что спортсменам нужно показывать эмоции максимально естественно, как если бы это происходило в обычной жизни при определенных обстоятельствах.

В композициях спортивной акробатики всегда прослеживается сюжетная линия. За столь короткое время настроение композиции может меняться от гнева до радости, от грусти до счастья, от страха до восторга. Следовательно, акробатам необходимо быстро ориентироваться в том, какая эмоция необходима в данный момент. Упражнения помогают спортсмену выражать эмоции точнее, не «выпадая» при этом из образа.

Упражнения на развитие партнерства так же были разбиты на 2 блока – упражнения актерского тренинга и контактной импровизации (таблица 7).

В первом блоке содержатся упражнения на развитие внимания, фантазии и воображения, снятия внутренних зажимов и раскрепощения.

Занятия контактной импровизации, состояли из 6 упражнений, основной целью которых было формирование осознанной работы с движением. Так же особое внимание уделялось импровизации. Спортсмены должны были исследовать язык движений, возможности тела к движению, создать индивидуальную хореографическую манеру.

Изначально в каждом упражнении перед акробатами ставилась задача освоения его базового выполнения.

Таблица 7 - Содержание тренировочного занятия для развития партнерства

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|-----------|---|
| Блок 1 | | |
| «Режиссер - актер» | 10' | Режиссер дает актеру задания направленные на развитие воображения, и актер их выполняет |
| «Отображение» | 10' | Один партнер медленно выполняет движения определенными частями тела, другой их повторяет |
| «Парное оправдание поз» | 10' | По сигналу руководителя один партнер принимает любую позу. Второму нужно угадать намерения партнера и представить в тандеме общую картину |
| Блок 2 | | |
| 1. «Точка контакта» «Н» - упор лежа «В» - лежа на спине «Н» - сохраняют равновесие - перемещение различными способами - сходы различными способами - уход в стойку на руках и одновременным уходом одного партнера из-под другого | 10' | «Н» - спина ровная, все мышцы туловища напряжены «В» - двигается плавно, И.П. зависят от задания: на спине, на животе, лежа вдоль или поперек «Н» «Н» - упор стоя на коленях, упор лежа на предплечьях Шагами, прыжками, медленным бегом Перекатом, в кувырок |
| 2. «Навстречу партнеру» | 10' | Партнёры должны уравновесить друг друга, опираясь различными частями тела. Необходимо сотрудничать и поддерживать равновесие. |
| 3. «Импульсы» Партнер А передает импульсы в различные части тела партнера Б, подчиняясь этим импульсам, партнёр Б продолжает движение | 10' | Следующий импульс партнёр А дает только после полной остановки партнера Б |
| 4. «Контакт ладонями». Задача партнеров – перемещение в любом направлении со сведенными друг к другу ладонями. Разрывать контакт нельзя | 10' | По горизонтали и вертикали, возможно скручивание рук в различных направлениях, перемещение сквозь руки в различных положениях стоя, сидя и лежа. |
| 5. «Зеркало» Партнер А зеркально повторяет | 10' | Необходимо контролировать скорость показа и ракурс. |

| | | |
|---|------------|--|
| <p>движения партнера Б-одновременно, с паузой между показом или в ускоренном темпе б. «Зеркало с паузами». Упражнение 3, но добавить перемещение и неожиданные паузы и остановки</p> | <p>10'</p> | <p>Не поворачиваться к партнеру спиной и не использовать вращения. Снять паузу и продолжить упражнение может любой из партнеров.</p> |
|---|------------|--|

Далее задача усложнялась и к базе добавлялась импровизация. В итоге акробаты, используя накопленный опыт и творческую фантазию, должны были выполнять упражнения с разнообразием движений, сходов, заходов, передвижений.

Таким образом, разработанная программа по развитию артистизма для спортсменов высокой квалификации может использоваться тренерами в процессе спортивной подготовки с учетом подготовленности акробатов.

Материал программы, представлен комплексами средств развития артистизма с учетом его основных принципов (таблица 5-7).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцыперов В. В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий. / В. В. Анцыперов. Волгоград: ВГАФК, 2008. - 452 с.
2. Арефьева А. Я. Средство развития артистизма в спортивной акробатике / А. Я. Арефьева, В. В. Алонцев // В сборнике: *Ab ovo ... (С самого начала...)*. - Магнитогорск, 2017. - С. 34-35.
3. Аркаев А.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / А.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 1997. - С. 17–25.
4. Аркаев А. Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Я. Аркаев. - СПб., 1994. - 24 с.
5. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания: Теория и практика физической культуры / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1999. № 4. - С. 21-40.
6. Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – СПб: «Респекс», 1996. - 256 с.
7. Берёзина А. А. Содержание и структура соревновательных композиций в высококвалифицированных акробатов / А.А. Берёзина, Н.Л.Горячева, В.В. Анцыперов, А.А. Мартынов. - Волгоград: ВГАФК, 2015. - 332 с.
8. Винер-Усманова И.А. Артистичность в художественной гимнастике / И.А. Винер-Усманова. – СПб.: Издательство Политехнического университета, 2012. - 112 с.
9. Горячева Н.Л. Анализ двигательной деятельности партнеров в парной акробатике / Н.Л. Горячева, В. В. Анцыперов. М.: Фундаментальные исследования. - 2012. № 3 (часть 3). – С. 563-566.
10. Горячева Н.Л. Исследование компонентов артистизма в спортивной акробатике / Н.Л. Горячева В.В. Анцыперов, А.А. Березина, С.В. Вишняков //

Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - СПб.: 2016. – № 2 (132). С. 64-66.

11. Жилач В.П. Особенности психологической подготовки в хореографическом коллективе к исполнению трюковых акробатических элементов / В.П. Жилач, Ж.В. Фомина // В сборники научных трудов по материалам VII 42 международной научно-практической конференции: в 4 частях. Научный центр «Диспут». Вологда, 2015. - С. 111-112.

12. Завьялова Т.А. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т.А. Завьялова; под редакцией С. Е. Шивринской - 2-е издание, исправленное и дополненное. – Москва: Юрайт, 2017. - 248 с.

13. Завьялова Т.А. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т.А. Завьялова; под редакцией С.Е. Шивринской - 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Юрайт, 2018. - 247 с.

14. Каленская Г.А. Теоретическое обоснование программы хореографической подготовки юных акробатов / С.В. Барбашов, Г.А. Каленская. Югра: Вестник Югорского государственного университета, - 2017. №1-1 (44). - С. 105-112.

15. Козева М. Б. Контактная импровизация как направление современного танца / М.Б. Козева. - АНО ВО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург Тип: статья в сборнике трудов конференции. - 2016. - С. 211-216.

16. Колтановский А.П. «Акробатика»: наглядное учебное пособие по классификационной программе / А.П. Колтановский, В.И. Антипас, В.И. Леонов, Е.А. Десятов, Г.А. Калачёв. – М.: Физическая культура и спорт, 1952. - 123 с.

17. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для СПО / Т.С. Лисицкая. - 2-е издание, исправленное и дополненное. - М: Юрайт, 2017. - 176 с.

18. Мазепа И.А. Компоненты артистизма и методы их развития / И.А. Мазепа // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - СПб.: 2010. - С. 42-45.

19. Масолиева Г.Х. Парная спортивная акробатика / В сборнике: В мире научных открытий Материалы II Международной студенческой научной конференции / Г.Х. Масолиева. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина. 2018. - С. 183-184.

20. Морозевич Т.А. Артистизм в спортивной акробатике: структурное представление базовых понятий / Т.А. Морозевич. - Мир спорта. 2005. № 4 (21). - С. 3-5.
21. Мостовая Т.Н. История становления и развития хореографии как основы технико - эстетических видов спорта / Т.Н. Мостовая, И. Г. Дегтярев, Т.Н. Дёмочкина. - Наука-2020. 2017. №2 (13). - С. 46-52.
22. Обязательная программа по спортивной акробатике 2017-2020, утверждена председателем Технического комитета ФСАР от 18.05.
23. Пиз А. Новый язык телодвижений / А. Пиз, Б. Пиз. Эксмо. - 2016. - 416 с.
24. Пилюк Н.Н. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): Курс лекций / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова, Н.В. Береславская и др. - Краснодар: КГУФКСТ, 2012. - 172 с.
25. Пилюк Н.Н. Физическая культура и спорт: гимнастика: учебное пособие / Н.Н. Пилюк Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо и др.; КГУФКСТ. - Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2017. - 167 с.
26. Свод правил по спортивной акробатике 2022-2024 (Утвержден Исполнительным комитетом ФИЖ, февраль 2020). – 75 с.
27. Свидлер Т.А. Пути повышения качества подготовки высококвалифицированных спортсменов в парной акробатике / Т.А. Свидлер, Т.С. Тимакова. - Вестник спортивной науки. - 2009. № 4. - С. 8-9.
28. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика». Утвержден приказом Минспорта от 02.011.2022 № 910. – 23 с.
29. Экман П. Психология лжи / П. Экман. Питер СПб. 2018. - 384 с.
30. <http://www.acrobatica-russia.ru/istoriya/>
31. http://www.bga.by/rus/sport_acrobat/about/
32. https://obrmos.ru/do/do_dance/do_dance_class_chor.html