

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

**Колесник Лариса Александровна  
тренер – преподаватель МБОУ ДО ССШ №1  
Методическая разработка**

**ПАРНАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА АКРОАБТОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СМЕШАННЫХ ПАРАХ, НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Рецензент  
Новицкая Оксана Викторовна  
ст. преподаватель кафедры  
ТиМ гимнастики КГУФКСТ,  
канд. пед. наук**

**Краснодар 2023**

<b>Оглавление</b>	
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>1. Описание III юношеского разряда для смешанных пар</b> .....	7
<b>2. Индивидуальная работа III юношеского разряда для смешанных пар</b> .....	8
<b>3. Хореографическая подготовка</b> .....	8
<b>Практические рекомендации</b> .....	12
<b>Заключение</b> .....	13
<b>Список литературы</b> .....	15

## ВВЕДЕНИЕ

Спортивная акробатика – это зрелищный и эмоциональный вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. [2]

Современная парно-групповая акробатика включает пять видов: женские, мужские, смешанные пары, а также мужские и женские группы. Предметом данной методической разработки является совершенствование III юношеского разряда для смешанных пар. Объект – учебно-тренировочный и соревновательный процесс акробатов на этапе начальной подготовки. Выбор предмета и объекта обусловлен многолетним опытом работы в этом виде спортивной акробатики.

Цель – описание парной и индивидуальной работы смешанных пар на этапе начальной подготовки (третьего юношеского разряда).

Задачи:

- 1) описание и графическое изображение 1 и 2 упражнений смешанных пар (3 юношеский разряд);
- 2) описание индивидуальной работы и хореографической подготовки смешанных пар (3 юношеский разряд).

Согласно Своду правил [1], спортсмены, работающие по III юношескому разряду, выполняют два типа акробатических упражнений: балансовое и темповое. Каждый партнер должен исполнить индивидуальные элементы, характерные для данного упражнения. Невыполнение одним партнером данных элементов служит причиной того, что элементы, выполненные другим партнером, не оцениваются.

Отличительной особенностью баланса являются элементы, где партнеры находятся в контакте. Балансовые элементы могут быть представлены входами, статическими упражнениями или движениями от статического удержания к статическому удержанию. Согласно специальным требованиям [5], парные упражнения должны включать минимум шесть

характерных балансовых элементов, три из которых должны быть статическими. Отличительной особенностью темповых элементов является фаза полета – результат совместных усилий или кратковременного контакта между партнерами, задающий или останавливающий полет. Должно быть минимум шесть парных элементов с фазой полета, два из которых – ловля.

Однако парные акробатические упражнения – это не только баланс и темп, парные и индивидуальные элементы, подчиненные строгому регламенту. Здесь сильна и творческая составляющая: музыка, хореография, артистизм – то, что позволяет превратить набор сухих спортивных трюков в искусство. Очень важно творческое использование окружающего пространства над ковром. Приветствуется как можно большее разнообразие движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и элементов трудности. Хореографическая структура упражнения, разнообразие содержания и взаимодействия партнеров, их движений и музыки обуславливают качество артистизма. Основным принципом взаимодействия между партнерами в течении всего упражнения является логическая синхронность и гармония. Должно быть четкое начало, середина и окончание выступления, изменения в скорости движения, разнообразные по характеру движения. Воздействие выступления основывается на мастерском умении и совокупности технических и акробатических элементов, выполненных с максимальным использованием места и пространства.

Таким образом, акробатическое упражнение есть синтез спорта и искусства. Но понимание этого у самых юных спортсменов наступает не через год и не через два после начала тренировок, а значительно позже. Что неминуемо сказывается на результатах.

Результатом первого года тренировок является сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 1

Комплекс по ОФП для III юношеского разряда

№ п/п	Вид упражнения	Девочки	Мальчики
-------	----------------	---------	----------

1	Сгибание рук в упоре лежа	6 раз	8 раз
2	Прыжок в длину с места	110 раз	130 см
3	Угол в висе на гимнастической стенке	8 сек	10 сек
4	Приседания на правой ноге с поддержкой одной рукой	10 раз	12 раз
5	Приседания на левой ноге с поддержкой одной рукой	10 раз	12 раз
Комплекс по СФП для III юношеского разряда			
№ п/п	Вид упражнения		
1	Складка ноги врозь		
2	Мост		
3	Кувырок вперед		
4	Стойка на лопатках		
5	Равновесие «Ласточка»		
6	Кувырок назад		

Непосредственно к парно-групповой акробатике это имеет отдаленное отношение. То есть в течение первого года у обучаемых детей формируется самосознание просто спортсмена. Они не ощущают своей принадлежности именно к данному виду спорта, не чувствуют его специфики. Это, на наш взгляд, один негативный аспект современной начальной подготовки акробатов.

Другой негативный аспект – отсутствие конкретной, реально достижимой в недалеком будущем цели. Если ребенок знает, что в конце года уже возможно достичь определенного результата – получить спортивный разряд, выполнив ряд установленных элементов, соединенных хореографическими вставками, - он добивается гораздо больших успехов. Мотивированность – хороший стимул для движения вперед, [6].

Мы считаем, что вышеназванные негативные явления несложно устранить. С этой целью разработан III юношеский разряд для смешанных пар (п. 1.1; 1.2;/2.1;/2.2).

### Структура работы

Работа выполнена на 18 страницах компьютерного текста. Она включает 3 пункта. Список литературы насчитывает 6 источников. Разработка содержит 7 таблиц, а также практические рекомендации.

## **СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ**

**В.** - акробат верхний

**И.п.** – исходное положение

**Н.** - акробат нижний

# 1. Описание III юношеского разряда для смешанных пар

## 1.1. Балансовое упражнение

Таблица 2

### I упражнение III юношеского разряда для смешанных пар

№ п/п	Содержание упражнения	Стоимость, баллы
1	Поддержка под бедра на прямых руках лежащего Н., В. руки в стороны /держать/	1,5
2	Стойка плечами на кистях лежащего на спине Н. с поддержкой о его согнутые ноги /держать/	1,5
3	В.-стойка на полу с поддержкой Н. Варианты: а) В.- прямая стойка, Н. держит двумя руками ноги В. /держать/	0,5
	б) В.-стойка полушпагатом, Н. в выпаде поддерживает В. одной рукой /держать/	1
4	Равновесие. Варианты: а) хват лицевой, В. на одной ноге, вторая согнута в сторону /держать/	0,5
	б) В. и Н. упираются ступнями, одна рука отпущена /держать/	1
5	Н. – в полуприседе, руки сложены, как для броска с фуса, В. – стойка ногами на руках Н., руки отпустить/ обозначить/	1,5
6	Н. – сед на пятках. Варианты: а) В. – «ласточка» на полу с поддержкой Н. руками /держать/;	0,5
	б) В. – полумост с опорой на согнутые руки Н. /держать/	1

## 1.2. Вольтижное упражнение

Таблица 3

### II упражнение II юношеского разряда для смешанных пар

№ п/п	Содержание упражнения	Стоимость, баллы
1	И.п. – партнеры лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов. В. – стойка махом на руках с поддержкой Н. за голень. Варианты: а) В. – сгибаемая руки, опуститься в упор согнувшись на лопатках, в темпе перекидка назад;	1,0
	б) В. – не опускаясь на лопатки, в темпе перекидка назад.	1,0

2	И.п – Н. – сед на пятках. В. с фуса прыжок вверх с ловлей Н. при приземлении.	1,0
3	Н. – сед ноги врозь. В. – с фуса перекидка назад.	1,5
4	И.п. – В. спиной к Н., Н. – хват под спину. Выполнить бросок вверх.	1,0
5	Каприоль – дуга без отрыва рук	2
6	И.п. – хват лицевой, бросок вверх	1,0

## 2. Индивидуальная работа III юношеского разряда для смешанных пар

Таблица 4

2.1. Элементы первой категории		
№ п/п	Содержание упражнения	Стоимость, баллы
1	Стойка на лопатках	1,0
2	Мост – Д Мост на одной руке, другая вверх / держать/ - М.	1,0
3	Полушпагат с прогибом с поддержкой одной рукой /держать/ - М. Полушпагат с прогибом с поддержкой одной рукой, касаясь ноги сзади – Д.	0,5

2.2. Элементы второй категории		
1	Кувырок вперед на колено – М. Кувырок вперед – Д.	0,5
2	Кувырок назад на колено – М. Кувырок назад в полушпагат – Д.	1,0
3	Курбет	1,0

## 3. Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка для групп начального этапа обучения состоит из двух основных направлений: классический танец и детская аэробика. На данном этапе ведущим является принцип поступательного введения новых элементов хореографии в течении года.

### 3.1. Классический танец

Движения выполняются под классическую музыку или классическую музыку в современной обработке возле опоры (станка). В начале первого полугодия обучающегося располагаются лицом к опоре.



**Программа хореографической подготовки акробатов на начальном этапе обучения (1 полугодие).**

Месяц	Хореографический элемент	Количество часов	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Сентябрь	- Постановка осанки - Первая позиция ног - Подъем на полупальцы	2	Необходимо добиваться следующей осанки (по В.И.Левшину): руки кистями лежит на опоре, локти спущены перед телом. Голова на вытянутой шее, со слегка поднятым подбородком. Плечи опущены назад. Грудной кифоз выпрямлен. Ребра убраны, и таз повернут таким образом, чтобы лонное сращение оказалось на уровне живота за счет сокращения ягодичных мышц, мышц брюшного пресса и др.
Октябрь	Основные позиции ног и подъем на полупальцы по этим позициям	2	Осваиваются 1-5 позиции классического танца.
1	2	3	4
Ноябрь	Demi plie по первой позиции	2	Необходимо стремиться нагружать наружную часть стопы за счет разведения коленей в сторону мизинцев, что является профилактикой травматизма.
Декабрь	Demi plie по всем основным позициям	2	Использование приема «предельно разогнутых ног» (В.И.Левшин; 2007): обучаемый должен стоять

			в первой позиции как во второй, т.е. пятки ног должны быть раздвинуты как можно больше разогнутых коленях, которые касаются друг друга.
--	--	--	---

Во втором полугодии осуществляется постепенный переход к поддержке одной рукой с контролем над сохранением осанки.

Таблица 5 (продолжение)

Программа хореографической подготовки акробатов на начальном этапе обучения (2 полугодие)

Месяц	Хореографический элемент	Количество часов	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Январь	«Предбатман» (В.И. Левшин; 2007)	2	Поднимание ноги в сторону на 45 градусов из первой позиции с взятым на себя носком. Нogu возвращать колено к колену. Контроль над коленным суставом. Направление задранного носка помогает контролировать выворотность работающей ноги (6;153)
1	2	3	4
Февраль	Battements tendus	2	Упражнение, которое проникает в суть строения и функцию связочного аппарата ноги (3;59). Важно следить за ровным положением таза и контролировать противоположное

			плечо. Движение исполняются выворотом на 90 градусов и более.
Март	Grand plie	3	Начинать обучение надо стоя лицом к опоре, лишь хорошо освоив, можно переходить к исполнению стоя боком к опоре.
Апрель	1-5 позиции ног и другие изученные элементы без опоры	3	Добавляются позиции рук: подготовительная, 1-3.
Май-июль	Сочетание изученных в течение года элементов классического танца	6	Недопущение размытости элементов, контроль над техникой исполнения.

### 3.2. Детская аэробика

Все хореографические элементы исполняются под музыку современных детских композиторов (В. Шаинский и др.) без опоры.

1. Шаг польки

2. Голопы: лицевой, боковой

3. Подскоки

4. Прыжок со сменной ног, с продвижением вперед – так называемые «ножницы».

5. «Веревочка» с продвижением вперед и назад.

6. Приставные шаги вправо и влево, вперед и назад. Постепенно добавляются движения руками.

7. Вращения: без фазы полета («шане»), с фазой полета («туры»).

Особое внимание уделяет передаче характера музыки в движении (4;120), поэтому важно использовать мелодии разных темпоритмов и стилей. Характер, эмоциональная насыщенность движений рук, ног, головы должны соответствовать настроению музыки. Необходимо следить за осанкой и добиваться впечатления, что обучаемый говорит языком тела.

В конце года даются задания на импровизацию из выученного материала. Например, придумать короткий танец на припев песни либо отрывок из классического произведения.

### **Практические рекомендации**

Практическую реализацию данной методической разработки целесообразно осуществлять по следующей схеме.

#### **Первый год обучения**

Октябрь – общая физическая подготовка. Развитие всех групп мышц, необходимых для достижения уровня общей физической подготовки, представленного в таблице 1 (приседания, отжимания, разнообразные поднимания ног и корпуса и т.п.)

Ноябрь – специальная физическая подготовка, направленная на выполнение обязательного минимума, представленного в таблице 1 (для нижних акробатов – разнообразные уголки, стойки, для верхних – силовые упражнения с гантелями и т.п.)

Декабрь – работа над 1-3 элементами балансового упражнения.

Январь – работа над 4-6 элементами балансового упражнения.

Начало февраля – соревнования с набором из 1-6 элементов балансового упражнения.

Февраль – работа над 1-3 элементами вольтижного упражнения.

Март – работа над 4-6 элементами вольтижного упражнения.

Апрель – соревнования по акробатической сетке, с набором из 1-6 элементов вольтижного упражнения.

Май – работа над индивидуальными элементами первой категории.

Июнь – работа над индивидуальными элементами второй категории.

#### **Второй год обучения.**

Сентябрь – классический танец.

Октябрь – детская аэробика.

Ноябрь – соревнования по классическому танцу и детской аэробике.

Декабрь – январь – постановка и изучение балансового упражнения (сочетание хореографической композиции с акробатическими элементами).

Февраль – соревнования по балансовому упражнению.

Март – апрель – постановка и изучение вольтижного упражнения.

Май – соревнования по вольтижному упражнению.

Июнь – соревнования по балансовому и вольтижному упражнениям.

### **Заключение**

В течение двух лет нами было проведено педагогическое наблюдение за двумя группами детей. Группа А обучалась по традиционной программе, сдавая после первого года обучения нормативы общей и специальной физической подготовки и получая классификационные разряды лишь после второго и следующего годов тренировок. Группа Б занималась по разработанной нами программе 3 юношеского разряда для смешанных пар, включая хореографическую подготовку. В результате по прошествии первых двух лет обучаемые из группы Б показали на соревнованиях лучшие результаты, нежели обучаемые из группы А.

Заинтересованность участников группы Б в спортивной акробатике выше. Это проявляется как в ответственном отношении самих детей, так и их родителей, которые, видя увлеченность своего ребенка таким трудным и в то же время высоко эстетичным видом спорта, его целеустремленность и умение достигать поставленных целей, его радость от заслуженных побед, всячески поощряют и поддерживают это увлечение.

Введение двух уровней хореографической подготовки: азов классического танца и детской аэробики – на раннем этапе обучения парно-групповой акробатике способствует развитию у детей правильной осанки, музыкального слуха, способности улавливать настроение музыкального произведения и передавать его в движении. На этой основе у многих обучаемых появилась склонность к хореографическому экспромту, когда дети сами подбирают понравившуюся музыку и придумывают хореографические элементы для своих упражнений, часто довольно успешно.

Таким образом, введение классификационных разрядов в парно-групповой работе и базовой хореографической подготовки акробатов на начальном этапе обучения открывают более широкие перспективы развития каждого обучаемого как спортсмена и как духовной, гармонично развитой личности.

### Список литературы

1. Акробатика гимнастическая. Свод правил. 2009-2013. С.25;30;32
2. Большая советская энциклопедия. Т.38.1970.С1497.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.-М., 1948.С.59.
4. Журавин М.Л., Загрядская О.В. и др. Гимнастика. – М., 2001.С.120.
5. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2006 – 2010 годы.С.3.
6. Левшин В.И. Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера. – Ростов – на – Дону, 2007.С.153.