

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПОДДЕРЖКИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ

И. В. Тихонова, Л. В. Жигайлова, О. Ф. Барчо

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Краснодар, Россия*

Рассмотрена проблема выполнения акробатических поддержек в соревновательной композиции по эстетической гимнастике. Выявлены отличия акробатических поддержек в эстетической гимнастике. При составлении соревновательной композиции в эстетической гимнастике надо учитывать специфические особенности выполнения акробатической поддержки в соответствии с их классификацией. Анализ акробатических поддержек в соревновательных композициях эстетической гимнастики показал тенденции к увеличению количества, разнообразия и сложности акробатических поддержек в соревновательных композициях.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, акробатика, поддержка, соревновательная композиция.

### Актуальность

Эстетическая гимнастика — новый популярный вид спорта в нашей стране. Она интегрировала в себе элементы художественной гимнастики, акробатики, танцевального спорта. В команде по эстетической гимнастике может одновременно выступать от шести до десяти спортсменок. Этот аспект имеет определенную особенность построения соревновательной композиции в эстетической гимнастике. Композиция построена с использованием технических элементов различной сложности и согласованности действий всей командой. Большое количество спортсменок в команде определяет разнообразие рисунков и перестроений в процессе композиции с использованием всего пространства соревновательной площадки [3, с. 78].

Соревновательные композиции в эстетической гимнастике имеют специфику, заключающуюся в выполнении технически сложных акробатических и гимнастических элементов всеми спортсменками группы синхронно в течение определенного времени, с обязательным включением разнообразных построений, перестроений и взаимодействий, которые являются основными двигательными действиями гимнасток [1, с. 73].

В технической подготовке по эстетической гимнастике на современном этапе особое внимание отводится выполнению акробатических элементов, а именно акробатических поддержек [2, с. 44].

С. А. Жигарева (2017) отмечает, что «акробатическая поддержка в эстетической гимнастике — это совместное действие спортсменок, в котором

несколько гимнасток выполняют функцию «нижних» и одновременно поднимают одну или несколько гимнасток в положение выше уровня плеч для выполнения различных гимнастических поз, бросков, передвижений» [2].

В эстетической гимнастике согласно правилам соревнований (2017) акробатические поддержки не являются обязательными элементами в соревновательной композиции. Включая в соревновательную композицию несколько высоких поддержек, команда подтверждает высокий уровень подготовленности спортсменок. За включение в композицию поддержки судьи могут начислить бонус в 0,1 балла. Поддержки включаются в соревновательную программу с юниорского возраста 14—16 лет и старше [4, с. 44].

В отличие от других технико-эстетических видов спорта, поддержки в эстетической гимнастике имеют свои специфические особенности:

- выполняются спортсменками женского пола;
- количество участниц в поддержке не ограничено;
- отсутствует специализация на «верхних» и «нижних» гимнасток;
- движение в поддержках выполняют не только «верхние» гимнастки, но и «нижние», возможно их одновременное движение;
- возможно выполнение параллельно сразу нескольких акробатических поддержек с подниманием не только одной, но и нескольких гимнасток;
- при выполнении акробатической поддержки возможен выброс партнерши или параллельно двух, трех гимнасток;

- поддержки выполняются на высокой амплитуде, в кульминации создания образа [2, с. 77—78].

Однако существуют поддержки, пирамиды и взаимодействия, которые запрещены в любой части композиции:

- когда одна гимнастка поднимает вес более чем одной гимнастки;
- выполняемая поддержка или пирамида построена из более чем двух гимнасток.

Акробатические поддержки в эстетической гимнастике отличаются большим разнообразием, которые можно объединить в группы. При этом все поддержки, пирамиды и взаимодействия должны быть эстетичными и не должны перегружать композицию.

В настоящее время существует следующая классификация акробатических поддержек (см. рисунок) [6, с. 50—54]. Грамотно и правильно подобранные и выполненные акробатические поддержки в соревновательной композиции определяют мастерство гимнасток.

Акробатические поддержки в эстетической гимнастике имеют свои особенности выполнения в соревновательной композиции.

Анализируя соревновательные композиции высококвалифицированных гимнасток за последнее время, наблюдается тенденция увеличения сложности исполнения акробатических поддержек. Раньше в композициях выполнялись статические поддержки, а в настоящее время, чаще стали просматриваются передвижения гимнасток во время их исполнения, смена верхней гимнасткой поз, зрелищность входа и схода с поддержки. В основ-

ном акробатические поддержки выполняются в кульминации соревновательной композиции. Однако эти сложные технические элементы сегодня не оцениваются. Но в тоже время, если гимнастки допустят ошибки, то получат сбавки, и итоговая оценка снизиться.

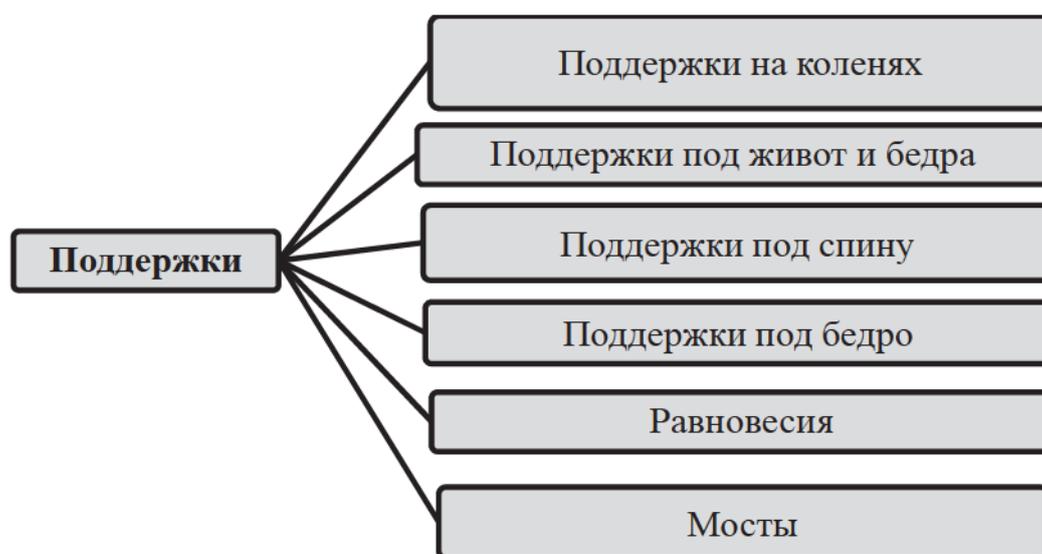
В настоящее время все чаще наблюдаются поддержки повышенной сложности, когда гимнастки вместе поднимают партнершу, принимают позу, а затем расходятся, оставляя одну «нижнюю», поддерживающую «верхнюю» гимнастку. Существуют также усложненные варианты параллельных акробатических поддержек с двумя и более «верхними» гимнастками (см. таблицу).

Проведя сравнительный анализ акробатических поддержек соревновательных композиций чемпионатов России (2017—2019) по эстетической гимнастике можно выявить следующие тенденции:

- количество акробатических поддержек в соревновательных композициях увеличивается;
- увеличивается разнообразие акробатических поддержек, выполняемых гимнастками;
- увеличивается сложность акробатических поддержек в соревновательных композициях.

Специфика акробатических поддержек в эстетической гимнастике требует выполнения следующих требований:

- единство с соревновательной композицией;
- динамичность;
- выразительность;
- экспрессивность;
- высокая амплитуда двигательного действия;
- большое количество «нижних» гимнасток.



Классификация акробатических поддержек

### Сравнительный анализ выполнения акробатических поддержек в соревновательных композициях эстетической гимнастики

Соревнования, количество поддержек	Акробатические поддержки, %					
	на коленях	под живот и бедро	под спину	под бедро	равновесие	мост
ЧР-2017 (n = 18)	11,11	22,22	33,33	27,78	5,56	—
ЧР-2018 (n = 22)	4,55	22,73	18,18	27,27	18,18	9,09
ЧР-2019 (n = 24)	8,33	16,67	20,83	20,83	16,67	16,67

При составлении соревновательной композиции в эстетической гимнастике надо учитывать специфические особенности техники выполнения акробатических поддержек в группе (наличие «верхних» и «нижних» гимнасток).

#### Заключение

Современное развитие эстетической гимнастики как технико-эстетического вида спорта требует включения в соревновательную композицию сложных, рискованных элементов, которыми на сегодняшний день являются акробатические поддержки, что приводит к повышению артистической ценности соревновательной программы, динамичности, зрелищности и её оригинальности. В связи с чем обусловлена необходимость включения акробатических поддержек в состав обязательных элементов соревновательной программы с градацией их сложности в правилах соревнований и соответствующим оцениванием в баллах.

#### Список литературы

1. Содержание этапа непосредственной подготовки к соревнованиям акробатов высокой квалификации в женских групповых упражнениях / Н. В. Береславская, Г. М. Свистун, В. И. Иваносова, Л. В. Жигайлова и др. // Физическая культура,

спорт — наука и практика. — 2019. — № 4. — С. 71—78.

2. Жигарева, С. А. Специальная технико-физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов для выполнения акробатических поддержек в эстетической гимнастике : дис. ... канд. пед. наук / С. А. Жигарева. — Санкт-Петербург, 2017. — 187 с.

3. Карпенко, Л. А. Специфика, классификация и модельные характеристики акробатических поддержек в эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко, С. А. Жигарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 6 (136). — С. 77—81.

4. Карпенко, Л. А. Влияние компонентов физической подготовленности на качество освоения акробатических поддержек в эстетической гимнастике / А. А. Карпенко, С. А. Жигарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 8 (150). — С. 43—47.

5. Карпенко, Л. А. К вопросу о методике обучения акробатическим поддержкам в эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко, С. А. Холодова // Культура физическая и здоровье. — 2014. — № 2 (49). — С. 57—60.

6. Коркин, В. П. Акробатика: каноны терминологии / В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. — Москва : Физкультура и спорт, 1989. — 144 с.

Поступила в редакцию 05 ноября 2019 г.

**Для цитирования:** Тихонова, И. В. Особенности выполнения акробатических поддержек в эстетической гимнастике / И. В. Тихонова, Л. В. Жигайлова, О. Ф. Барчо // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 1, — С. 75—78.

#### Сведения об авторах

**Тихонова Ирина Владимировна** — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия. [Tikhonova\\_I.74@mail.ru](mailto:Tikhonova_I.74@mail.ru)

**Жигайлова Лариса Валентиновна** — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия. [Zhigailovalarisa68@mail.ru](mailto:Zhigailovalarisa68@mail.ru)

Барчо Ольга Федоровна — старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. [barcho@mail.ru](mailto:barcho@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTIVE RECREATION

2020, vol. 5, no. 1, pp. 75—78.

### Acrobat support in esthetic gymnastics and peculiarities of their performance in competitive composition

Tikhonova I.V.<sup>1</sup>, Zhigaylova L.V.<sup>2</sup>, Barcho O.F.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Kuban State University of physical culture, sport and tourism, Krasnodar, Russia. [Tikhonova\\_I.74@mail.ru](mailto:Tikhonova_I.74@mail.ru)*

<sup>2</sup> *Kuban State University of physical culture, sport and tourism, Krasnodar, Russia. [Zhigailovalaris68@mail.ru](mailto:Zhigailovalaris68@mail.ru)*

<sup>3</sup> *Kuban State University of physical culture, sport and tourism, Krasnodar, Russia. [barcho@mail.ru](mailto:barcho@mail.ru)*

The problem of performing acrobat supports in a competitive composition on aesthetic gymnastics is considered. Differences of acrobat supports in esthetic gymnastics have been revealed. When formulating a competitive composition in esthetic gymnastics, it is necessary to take into account the specific peculiarities of performing acrobat support in accordance with their classification. Analysis of acrobat supports in competitive compositions of esthetic gymnastics showed the following trends to increase: the number, variety and complexity of acrobat supports in competitive compositions.

**Keywords:** *esthetic gymnastics, acrobat, support, competitive composition.*

#### References

1. Bereslavskaya N.V. Soderzhanie etapa neposredstvennoj podgotovki k sorevnovaniyam akrobatok vysokoj kvalifikacii v zhenskikh gruppovykh uprazhneniyah [Content of the stage of direct preparation for high-qualification acrobat competitions in women 's group exercises]. *Fizicheskaya kultura, sport — nauka i praktika* [Physical culture, sports — science and practice], 2019, no. 4, pp. 71—78. (In Russ.).

2. Zhigareva S.A. *Specialnaya tekhniko-fizicheskaya podgotovka vysokokvalificirovannykh sportshenok dlya vypolneniya akrobaticheskikh podderzhok v esteticheskoy gimnastike* [Special technical and physical training of highly qualified sportswomen to perform acrobat support in esthetic gymnastics]. Thesis. Saint-Petersburg, 2017. 187 p. (In Russ.).

3. Karpenko L.A., Zhigareva S.A. Specifika, klasifikaciya i model'nye harakteristiki akrobaticheskikh podderzhok v esteticheskoy gimnastike [Specifics, classification and model characteristics of acrobat supports in aesthetic gymnastics]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientists of the note

of the university P.F. Lesgaft], 2016, no. 6 (136), pp. 77—81. (In Russ.).

4. Karpenko L.A. Vliyanie komponentov fizicheskoy podgotovlennosti na kachestvo osvoeniya akrobaticheskikh podderzhok v esteticheskoy gimnastike [Influence of components of physical preparation on the quality of acrobat support development in esthetic gymnastics]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientists of the note of the university P.F. Lesgaft], 2017, no. 8 (150), pp. 43—47. (In Russ.).

5. Karpenko L.A. K voprosu o metodike obucheniya akrobaticheskimi podderzhkam v esteticheskoy gimnastike enye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta [On the question of the method of training in acrobat support in aesthetic gymnastics, the notes of the university P.F. Lesgaft ]. *Kultura fizicheskaya i zdorove* [Physical and health culture], 2014, no. 2 (49), pp. 57—60. (In Russ.).

6. Korkin V.P. *Akrobatika: kanony terminologii* [Acrobatics: terminology canons]. Moscow, 1989. 144 p. (In Russ.).