

УДК 796.412.2
ББК 75.6

Карпенко Л.А., Жигарева С.А.
Национальный Государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПОДДЕРЖЕК В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Статья посвящена исследованию специфики исполнения высоких поддержек в эстетической гимнастике и определению модельных характеристик в выполнении акробатических элементов по всем подгруппам разработанной классификации поддержек. В каждом примере высокой поддержки из предложенной классификации описывается положение гимнасток относительно друг друга и рациональный способ построения: от исходного положения до конечной точки.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, акробатические поддержки, модельные характеристики, специфика исполнения.

Karpenko L., Zhigareva S.
The Lesgaft National State University of Physical Education,
Sport and Health,
St.-Petersburg, Russia

MODEL CHARACTERISTICS OF ACROBATIC SUPPORTS IN AESTHETIC GROUP GYMNASTICS

This article focuses on the study of the specifics of performance supports high in aesthetic gymnastics and the definition of the characteristics of the model in the performance of acrobatic elements in all sub-groups developed classification supports. In each example, high support of the proposed classification described gymnasts position relative to each other, and efficient way of constructing, from the rest position to the end point.

Keywords: aesthetic group gymnastics, acrobatic support, model characteristics, specific of performance.

Акробатическая поддержка – это совместное движение гимнасток, при котором несколько «нижних» партнерш согласованно поднимают одну или несколько гимнасток в положение выше уровня плеч для выполнения различных гимнастических поз, выбросов, передвижений.

Акробатические поддержки является неотъемлемой частью соревновательных композиций мастеров эстетической гимнастике. Исследования показали, что поддержки данного вида спорта, в отличии от акробатики и спортивной аэробики, имеют свою специфику:

1 – участвуют только спортсмены женского пола;

2 – поддержки выполняются большим количеством участниц – из числа изученных:

4 человека поддерживают	5 и более человек	3 человека	2 человека
1 гимнастку	поддерживают 1	поддерживают 1	поддерживают 1
35%	30%	15%	10%

3 – нет специализации на «верхних» и «нижних» партнерш;

4 – динамические движения выполняют не только «верхние» гимнастки, но и «нижние» - из числа изученных поддержек:

Динамические движения	Передвижения «нижних»	Динамические движения
«верхних» гимнасток	партнерш	«верхней» гимнастки и «нижних» партнерш
32,4%	19,8%	47,8%

5 – используются амплитудные выбросы партнерш в 10% от общего числа акробатических поддержек;

6 – поддержки включаются в кульминационный момент, и помогают в реализации общего художественного образа в единении с музыкой;

7 – используется поднимание в верхнюю точку не только одной, но и нескольких гимнасток: 17% от общего числа акробатических поддержек.

Анализ видеоматериалов показал, что поддержки следует разделять на 3 логические группы: статические, динамические и комбинированные, каждая из которых подразделяется на подгруппы. Дифференцировали поддержки по принципу перемещения гимнасток в пространстве, охватывая передвижения «нижних» и «верхних» партнерш [1].

На следующем рисунке представлены данные, свидетельствующие о том, какие виды акробатических поддержек выполняются чаще других.

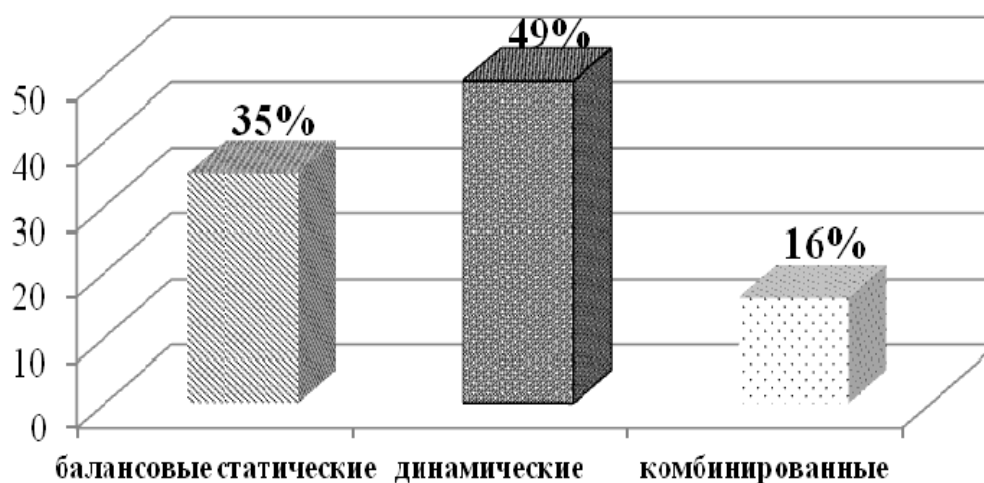


Рисунок 1 – Соотношение акробатических поддержек в композициях по эстетической гимнастике

Чаще всего в композициях встречаются высокие поддержки из динамической группы – 49%. Композиции по эстетической гимнастике должны выполняться слитно, каждый элемент «вытекать» из предыдущего, т.е. окончание одного движения являться началом следующего. Должны отсутствовать статические позы, запрещаются паузы, гимнастки постоянно должны находиться постоянно в движении, поэтому и поддержки выполняются по тому же принципу. Реже встречаются балансовые поддержки из статической группы – 35%, где позы фиксируются на короткий отрезок времени, и снова происходит динамика перестроений и движений телом. Следует отметить, что во многих поддержках динамической группы (с перемещением), поза (базовая составляющая) является той же что и при исполнении поддержек балансовой группы.

Анализ соревновательных программ Чемпионатов России и мира 2010-2015 гг. позволил определить последние тенденции в использовании высоких поддержек. В эстетической гимнастике, в частности, поддержки стали напоминать сложный акробатический цирковой трюк, цепочку рискованных поднятий одной или нескольких гимнасток выше уровня плеч, со сложнейшей концовкой. Усложняя акробатическую поддержку, команды рискуют допустить большое количество ошибок, включая срыв элемента, что приводит к значительной сбавке итоговой оценки за композицию.

Анализ видеоматериалов с выступлением ведущих команд мира позволил разработать модельные характеристики акробатических поддержек, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Модельные характеристики акробатических поддержек в эстетической гимнастике по материалам видео просмотра ведущих команд на мировой арене

№ п/п	Название высокой поддержки	Модельные характеристики
Статические балансовые поддержки		
1.	Стоя на руках вертикально полу	Главное условие хорошего исполнения поддержки – гимнастки слаженно выполняют подсед и, разгибая ноги, резким движением поднимают гимнастку. Необходимо взять верхнюю партнершу на уровне или ниже бедер. Поддержка может выполняться как статически, так и с передвижением «нижних» партнерш.
2.	Лежа на руках горизонтально полу: – на спине – на животе	Главное условие для правильного исполнения – руки «нижних» партнерш должны быть прямыми. Важно поддерживать гимнастку под спину в грудном отделе, в тазобедренном суставе и в ногах. Чем меньше задействовано «нижних» партнерш, тем выше уровень сложности поддержки.
3.	Стоя на руках ногами вверх	Необходимо выполнить хват на уровне плеч и кистей, выпрямить руки в локтях. Чаще вход в поддержку осуществляется через акробатический элемент, но можно также как в пункте 1.
4.	Стоя на плечах	«Верхняя» гимнастка встает на плечи двух «нижних» партнерш, которые стоят рядом друг с другом в стойке ноги на ширине плеч. Поддержке должен предшествовать хороший замах всех ее участниц для того чтобы «верхняя» смогла встать на плечи. В фазе реализации необходимо поддерживать «верхнюю» гимнастку: как на рисунке – за руку или «нижние» удерживают одной рукой за стопу, а другой за голень.
5.	Стоя на коленях	«Верхняя» партнерша встает на плечи двух нижних партнерш, которые стоят плечом к плечу. Стоит взять за колено «верхнюю» гимнастку, прежде чем она встанет в конечную точку, и, не отпуская, поставить ноги себе на плечо. Вход и выход с поддержки может быть разнообразным.
6.	Стоя на руках	Стойка на руках выполняется через упор на плечи 1-й или 2-х «нижних» партнерш. Вход и выход с поддержки может быть разнообразным, в зависимости от композиционного решения.
7.	Стоя на спине	Для того чтобы снизить риск получения травм спины «нижних» партнерш, следует вставать на нескольких «нижних» партнерш, уменьшить продолжительность исполнения поддержки и вставать на спину в грудном отделе позвоночника, либо в крестцовом.
Динамические поддержки		
8.	С движением «нижних» партнерш: – по прямой, – по кругу	Поддержки выполняются по тому же принципу что и статические. В момент принятия позы «нижние» гимнастки выполняют передвижение по площадке.
9.	С изменением позы «верхней»	Высокие поддержки данной подгруппы строятся следующим образом: - вход в поддержку; - принятие I позы; - смена позы; - выход с поддержки. Позы следуют друг за другом, не опуская гимнастку на пол.
10.	С передвижением «верхней»: – по частям тела, – переворотом и др.	Эти поддержки выполняются без остановки в верхней точке. Примером может служить стекание, скольжение по частям тела или рукам «нижних» партнерш. Зрелищность элемента заключается в высоте исполнения, часто с использованием амплитуды движений гимнастки.
Комбинированные поддержки		
11.	Выброс: – вверх, – с поворотом, – с изменением позы	Выброс «верхней» гимнастки с последующей ловлей ее. Существует множество разновидностей, например, такие как полет вверх, смена позы в полете, вращение в позе. Чем мощнее замах и больше гимнасток принимает участие, тем выше будет полет «верхней» гимнастки.
12.	В соединение с другими элементами	Обычно один элемент вытекает и другого, т.е. конец одного упражнения является началом следующего. Например, взаимодействие и высокая поддержка или связка движений телом и высокая поддержка.

В таблице 1 представлены примеры акробатических поддержек, но их исполнение, и позы в верхней точке могут быть разнообразным. Наряду с этим предпринята попытка описать структуру рационального построения поддержек и методические указания: где лучше встать, как подхватить «верхнюю» гимнастку чтобы успешно выполнить элемент. Например: руки «нижних» партнерш должны быть всегда прямыми, ноги ставить на ширине плеч, предшествовать поддержке должен хороший замах всех гимнасток согласованно и т.д.

Владея данной классификацией акробатических поддержек, и описанием их модельных параметров, у тренеров в области эстетической гимнастики появится возможность более логично и рационально вы-

страивать поддержки в программах своих подопечных. Процесс акробатической подготовки будет эффективно реализовываться, а ресурсы спортсменов экономизироваться.

Список литературы

1. Карпенко, Л.А. К вопросу о методике обучения акробатическим поддержкам в эстетической гимнастике / Л.А. Карпенко С.А. Холопова // Культура физическая и здоровье. –2014. – Вып. 2(49). – С. 57-60.

References

1. Karpenko, L.A. K voprosu o metodike obuchenija akrobaticeskim podderzhkam v jesteticheskoj gimnastike / L.A. Karpenko S.A. Holopova // Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e. –2014. – Vyp. 2(49). – S. 57-60.