

УДК 796

ПАРНАЯ СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

*Масолиева Г.Х., студентка 3 курса ФВМиБ
Научный руководитель – Кузнецова Ю.Н., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: Соревнование, акробатических упражнений, равновесие, прыжки.

Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры [1].

Как Олимпийский вид спорта, спортивная акробатика возникла в 1932 году на 10-х Олимпийских играх, когда акробатические прыжки вошли в программу соревнований по гимнастике как отдельный вид спорта. В СССР как самостоятельный вид спорта сформировалась в конце 1930-х годов. Первый личный чемпионат мира по спортивной акробатике состоялся в Москве в 1974 году.

В соревнования входят: акробатические прыжки женщин и мужчин, упражнения женских, смешанных и мужских пар. Выступления спортсменов оцениваются по системе, принятой в спортивной гимнастике. Все партнеры в паре принадлежат к одной из трех возрастных категорий: 11-16 лет, 12-19 лет, и старше 15 лет. Содержание и характер балансировки показывают поступок и упражнение [1].

Среди упражнений в балансировании различаются:

- входы и удары – это упражнения позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего
- поддержки - выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы.
- упоры, стойки, равновесия
- взаимные перемещения партнеров- необходимы для смены элементов в композиции
- пирамидковые упражнения-это различного рода акробатические стойки и поддержки

Парные упражнения — предполагают взаимодействия двух акробатов, должны включать минимум 6 балансовых элементов, 3 из которых должны быть статические удержания, выдержанные 3 секунды

каждый. Каждый элемент должен иметь минимальную трудность 1 единицу и не иметь фазы полета. В своем выступлении спортсмен должен исполнить минимум 3 индивидуальных элемента. За каждый отсутствующий элемент или другие спец требования сбавка 1,0 балл.

Общее оценивание упражнений:

- артистическое мастерство
- трудность упражнения
- техническое мастерство

Во всех соревнованиях исполнение и артистизм, показанные в упражнении, оцениваются от 0 до 10,0 баллов с точностью 0,001 балла. Парам нужно стремиться выполнить упражнение наиболее идеально, наиболее правильно, наиболее эффектно. И танец здесь выступает главным партнером спорту. Показательные выступления по спортивной акробатике — это всегда интересный эксперимент, неожиданное сочетание традиционных танцевальных па и спортивных трюков. Спортсмены должны обладать не только хорошей физической подготовкой, но и музыкальностью, обаянием, пластичностью и хореографической непринужденностью [3].

Библиографический список:

1. Википедия переиздание WIKI 2 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://wiki2.org.ru>.
2. Кузнецова, Ю.Н. Особенности занятий физической культурой с оздоровительной направленностью / Ю.Н. Кузнецова, А.М. Рябоконева, Н.Я. Шандаркова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. - 2016. - С. 61-64.
3. Международный научно-исследовательский журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://research-journal.org/>.

PAIR SPORTS AEROBATICS

Masolieva G.X.

Keywords: *Competition, acrobatic exercises, balance, jumping.*