

ББК 75.663

А36

Рецензенты:

С.М. Лукина – Президент Федерации спортивной аэробики города Санкт-Петербурга, Заслуженный работник физической культуры, член технического комитета по спортивной аэробике FIG, доцент Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ), заведующая кафедрой физической культуры и спорта СПбГУ.

С.А. Руденко, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Тим гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Айзятуллова Г.Р.

А36 Акробатические упражнения как компонент соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие / Г.Р. Айзятуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова. – М.: Спорт, 2023. – 176 с., ил.

ISBN 978-5-907601-29-1

В учебном пособии рассматриваются вопросы содержания основных акробатических и полукробатических упражнений. На основе анализа содержания современных соревновательных композиций высококвалифицированных спортсменов и определения соотношения различных видов движений в упражнениях, содержащих фазы акробатических элементов, выявлены наиболее распространенные акробатические двигательные действия, к которым необходимо готовить спортсменов на ранних этапах подготовки.

Пособие разработано на основе Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов высших учебных заведений направлений подготовки 49.03.04 – Спорт и 49.03.01 – Физическая культура, по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная аэробика)».

© Айзятуллова Г.Р., Крючек Е.С.,
Пашкова Л.В., 2023

© Издательство «Спорт», издание,
оформление, 2023

ISBN 978-5-907601-29-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ	8
1.1. Классификация акробатических упражнений	14
1.2. Классификация полуакробатических упражнений	22
1.3. Начальная и базовая акробатическая подготовка	30
1.3.1. Перекаты	31
1.3.2. Кувырки	39
1.3.3. Темповой подскок (вальсет)	47
1.3.4. Стойки	49
<i>1.3.4.1. Стойка на лопатках</i>	<i>49</i>
<i>1.3.4.2. Стойка на предплечьях и голове</i>	<i>51</i>
<i>1.3.4.3. Стойка на руках и голове</i>	<i>51</i>
<i>1.3.4.4. Стойка на голове без опоры руками</i>	<i>52</i>
<i>1.3.4.5. Стойка на груди</i>	<i>52</i>
<i>1.3.4.6. Стойка на плечах</i>	<i>53</i>
<i>1.3.4.7. Стойка на предплечьях</i>	<i>53</i>
<i>1.3.4.8. Стойка руках</i>	<i>54</i>
1.3.5. Курбетные движения	67
1.3.6. Рондат (А-1)	71
1.3.7. Перевороты	75
<i>1.3.7.1. Медленные перевороты</i>	<i>75</i>
<i>1.3.7.2. Быстрые перевороты</i>	<i>96</i>
1.3.8. Фляк	100
1.3.9. Сальто (А-5)	130
1.3.10. Подъем разгибом	149

Глава 2. ПОДЪЕМЫ (LIFT), ПИРАМИДЫ	153
2.1. Подъемы в парах	156
2.2. Подъемы в тройках	168
2.3. Подъемы в группах	171
2.4. Подъемы в аэробик-степ и аэробик-дэнс	172
ЛИТЕРАТУРА	173