

*Супрун Александра Александровна*

канд. пед. наук, доцент

*Пименова Людмила Георгиевна*

соискатель, ассистент

*Перевозчикова Зоя Евгеньевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»

г. Санкт-Петербург

**ТЕНДЕНЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПОДДЕРЖЕК  
С ПРЕДМЕТОМ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Аннотация:* в статье представлен анализ использования акробатических поддержек с предметом в групповых упражнениях художественной гимнастики. На основе анализа видеоматериалов Чемпионата мира 2025 и Кубка сильнейших спортсменов России и Беларуси 2025 выявлены частота использования, типы и вариации этих элементов. Проведен анонимный опрос среди спортсменок ( $n=32$ ) для оценки сложности, предпочтений в предметах и ключевых факторов успеха. Результаты показывают, что акробатические поддержки с предметом являются важной частью современных программ (48,75% упражнений), при этом наиболее распространены разбросы предметов (54%) и поддержки с сотрудничеством (CR – 29%, CC – 25%). Опрос выявил, что гимнастки считают акробатические поддержки сложными элементами (65,6%), предпочитают обруч (75%) и подчеркивают важность чувства партнера (87,5%), синхронизации (100%) и предметной подготовленности (62,5%) для успешного выполнения. Комбинированный подход позволил получить объективную оценку роли и факторов успеха акробатических поддержек с предметом в групповых упражнениях.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, групповые упражнения, акробатические поддержки, предметы, анализ видеоматериалов, опрос спортсменок, тенденции, сложность исполнения, предпочтения, факторы успеха, сотрудничество, синхронизация.

В эпоху зрелищных и технологичных видов спорта, художественная гимнастика, особенно в групповых упражнениях, занимает особое место. Она требует от гимнасток не только отточенной техники и физической подготовки, но и высочайшей степени координации, синхронности и, конечно, мастерского владения предметом. Акробатические поддержки с предметом становятся визитной карточкой многих команд, позволяя им выделиться и привнести в программу элементы уникальности и неожиданности.

Актуальность выявления тенденций в использовании акробатических поддержек обусловлена постоянным развитием и усложнением правил в художественной гимнастике. Как отмечает Н.А. Шевчук и Е.Ю. Лалаева [7], исполнение разнообразных акробатических поддержек является одним из ключевых факторов, определяющих преимущество исполнительского мастерства гимнасток и зрелищность соревновательных композиций. В других схожих, но отдельных видах спорта так же отмечается важность выявления тенденций использования акробатических поддержек. Так, М.О. Сергеева [6] подчеркивает необходимость постоянного поиска и совершенствования методов обучения «кreatивному элементу – групповые поддержки» в синхронном фигурном катании, в связи с изменениями в требованиях и правилах ISU. А.И. Сафонова и Н.А. Волыхина [5] рассматривают различные подходы к обучению поддержкам в парном фигурном катании, что также указывает на необходимость исследования эффективности различных техник выполнения. М.М. Войнова [2] отмечает необходимость модернизации тренировочного процесса в фигурном катании, связанную с новой системой оценок и повышенными требованиями к качеству исполнения элементов, в том числе спиралей и поддержек. Как отмечала Д.Д. Баранова [1] вопрос влияния качества исполнения поддержек в танцах на льду на финальный результат у ведущих танцевальных дуэтов мира в художественной гимнастике остается

открытым. О.В. Комарова [3] и М.Н. Максимова [4] указывают на необходимость разработки специализированных программ акробатической подготовки в синхронном плавании в связи с усложнением акробатических элементов и появлением новых дисциплин. Таким образом, анализ литературы подчеркивает, что выявление и изучение тенденций использования акробатических поддержек является актуальной задачей, требующей постоянного внимания и исследований.

Целью данного исследования является глубокий анализ распространённости и вариативности использования акробатических поддержек с предметом в групповых упражнениях. Для достижения этой цели были проанализированы видеоматериалы с двух значимых соревнований: Чемпионата Мира (Рио-де-Жанейро, Бразилия, 2025) и 3-го Этапа Кубка Сильнейших спортсменов России и Республики Беларусь (Москва, Россия, 2025). Параллельно с этим, для получения субъективной и практической оценки, был проведён анонимный опрос среди тренеров и спортсменок.

Анализ видеоматериалов предоставил обширную информацию о месте, которое занимают акробатические поддержки с предметом в современных групповых упражнениях. Результаты показали, что данный элемент является неотъемлемой частью соревновательных программ. Поддержки, так или иначе, присутствуют в почти половине упражнений, что составляет 48,75% (39 к 80). Среди разнообразия техник выполнения выделяются наиболее популярные:

Разброс предметов: этот элемент, чаще всего выполняемый с двумя лентами или обручами, является самым распространенным (54%). Он позволяет создать зрелищный эффект и продемонстрировать синхронность и координацию команды.

Поддержки с сотрудничеством CR: (29%) этот тип поддержки подразумевает создание конструкции для прохода, с последующим выполнением сотрудничества, включающего высокий бросок предмета и вращательный элемент под полетом предмета.

Поддержки с сотрудничеством CC: (25%) в отличие от CR, данный тип поддержки не включает высокого и длинного броска, что позволяет сделать его более

стабильным и предсказуемым. Часто такие поддержки становятся «визитной карточкой» команды.

Чтобы оценить значимость выявленных тенденций из видеоматериалов, рассмотрим данные опроса, позволяющие понять, как сами гимнастки воспринимают и оценивают акробатические поддержки.

Важно отметить, что в опросе приняли участие опытные спортсменки (91,18% занимаются гимнастикой более 11 лет), большинство из которых имеют квалификацию КМС или МС (97,06%). Возрастной диапазон (13–25 лет) обеспечил разносторонний взгляд на проблему. Информация, полученная из видеоматериалов, подтверждается мнением гимнасток: подавляющее большинство (65,6%) считает акробатические поддержки сложным элементом.

Несмотря на то, что на видео часто встречались поддержки с лентами, сами гимнастки отдают предпочтение обручу (75%). Это говорит о том, что удобство и контроль над предметом могут быть более важными факторами, чем визуальная эффективность элемента.

Наиболее ценным результатом опроса является выявление ключевых факторов, влияющих на успешное выполнение акробатических поддержек. По мнению гимнасток, чувство партнера (87,5%) является самым важным условием. Также высоко оцениваются уровень предметной подготовленности (62,5%), координационные способности (59,4%), и абсолютная синхронизация (100%). Эти факторы, сложно измеримые при анализе видео, становятся очевидными при опросе опытных спортсменок. Согласно результатам опроса, наиболее популярными способами развития синхронизации с партнером в акробатических поддержках являются: верbalный (78,1%) и невербальный (56,3%) способы коммуникации.

В сочетании с анализом востребованных техник работы с предметом, таких как броски во время поддержки (65,6%) и проходы сквозь предмет (59,4%), результаты опроса дают возможность сделать заключение о ключевых аспектах, влияющих на стабильность и аккуратность выполнения поддержек. Первостепенное значение приобретают систематические тренировки и повторения эпизодов (93,8%), а также совершенствование базовых элементов (62,5%).

Проведённое исследование позволило сформировать углублённое представление о значении и современных направлениях применения акробатических поддержек с предметами в художественной гимнастике. Объединение анализа видеоматериалов с результатами опроса спортсменок не только позволило определить частоту использования отдельных элементов, но и выявить факторы, которые, по мнению самих гимнасток, оказывают наибольшее влияние на достижение отличных результатов.

Понимание этих тенденций и факторов может быть использовано тренерами и спортсменками для оптимизации процесса подготовки, акцентирования внимания на развитии необходимых навыков и повышении эффективности выполнения акробатических поддержек с предметом в групповых упражнениях художественной гимнастики.

### ***Список литературы***

1. Баранова Д.Д. Влияние качества исполнения поддержек в танцах на льду на финальный результат на чемпионате мира 2021 г. / Д.Д. Баранова // Современные проблемы цивилизации и устойчивого развития в информационном обществе: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. – М., 2022. – С. 24–27. EDN EIKEIY
2. Войнова М.М. Совершенствование техники выполнения поддержек и спиралей в синхронном фигурном катании на этапе высшего мастерства / М.М. Войнова // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, 2021). – В 2 ч. – 2022. – С. 96–99. EDN MOTLKR
3. Комарова О.В. Современный взгляд на выполнение поддержек в групповых упражнениях в синхронном плавании / О.В. Комарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – №10 (236). – С. 161–165. EDN ZWFQZS

4. Максимова М.Н. Акробатические трюки и поддержки в синхронном плавании / М.Н. Максимова // Интернаука. – 2024. – №13–2 (330). – С. 8–9. EDN BQEXAR
5. Сафонова А.И. Вариативность подходов в обучении поддержкам фигуристов парного фигурного катания / А.И. Сафонова, Н.А. Волыхина // Человек в мире спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2021. – С. 25–28. EDN XOGCRG
6. Сергеева М.О. Обучение технике выполнения «креативного элемента – групповых поддержек» фигуристок 15–16 лет / М.О. Сергеева // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. – В 3 т. – Казань, 2025. – С. 386–388. EDN SZSEBA
7. Шевчук Н.А. Количественный анализ акробатических поддержек в соревновательных композициях групповых упражнений спортсменок младших разрядов в художественной гимнастике / Н.А. Шевчук, Е.Ю. Лалаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – №1 (39). – С. 110–115. EDN CGTETJ