

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

**В. С. Терехин, Е. Н. Медведева,  
Е. С. Крючек, М. Ю. Баранов**

# **Теория и методика акробатического рок-н-ролла**

**Актуальные проблемы**

**подготовки спортсменов**

SPORT



Библиотечка тренера

Елена Крючек

**Теория и методика  
акробатического рок-н-  
ролла. Актуальные проблемы  
подготовки спортсменов**

«Спорт»

2015

**Крючек Е. С.**

Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / Е. С. Крючек — «Спорт», 2015 — (Библиотечка тренера)

ISBN 978-5-9906578-6-1

Спортивная деятельность весьма специфична и многогранна. В современном обществе она охватывает миллионы людей, которые занимаются самыми разными видами спорта. Акробатический рок-н-ролл является молодой спортивной дисциплиной, но сегодня он очень популярен среди населения. Поэтому важно наличие грамотных специалистов, способных успешно осуществлять процесс подготовки спортсменов без ущерба для здоровья. Данное пособие посвящено важнейшим аспектам теории и методики акробатического рок-н-ролла и раскрывает вопросы базовой технической подготовки, являющейся основой исполнительского мастерства. Пособие предназначено как для специалистов этой дисциплины, так и для всех людей, интересующихся спортом..

ББК 42.4

ISBN 978-5-9906578-6-1

© Крючек Е. С., 2015

© Спорт, 2015

## Содержание

Введение	6
Глава 1. Характеристика акробатического рок-н-ролла и тенденции его развития	7
1.1. Истоки возникновения и содержание акробатического рок-н-ролла	7
1.2. Тенденции развития акробатического рок-н-ролла	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Е. С. Крючек, В. С. Терехин,  
Е. Н. Медведева, М. Ю. Баранов**  
**Теория и методика акробатического  
рок-н-ролла. Актуальные  
проблемы подготовки спортсменов**

© Терехин В. С., Медведева Е. Н., Крючек Е. С., Баранов М. Ю. – текст, 2015

© Издательство «Человек», 2015

© Издательство «Спорт» 2-е издание, 2015

\* \* \*

## **Введение**

Результативность ученика – это плод деятельности тренера. Как повернется жизнь человека и какое у него будет мировоззрение после нахождения в спортивной секции во многом зависит от учителя. Спортом можно как облагородить человека, сделать его сильнее, так и нанести огромную психическую травму, навредить ученику на всю жизнь. При неграмотной тренерской работе страдают в первую очередь дети.

По книгам нельзя научиться обучать двигательному действию. Все люди разные и к каждому нужен индивидуальный подход в обучении. В педагогике не может быть шаблонов, так как то, что является действенным для одного, не пригодно для другого. Обучение – индивидуальная работа с каждым учеником, даже если у педагога в конкретный момент целая группа людей. Спортивно-педагогическая наука богата исследованиями, основанными на использовании законов механики для обучения различных двигательных действий. Научная база педагога плюс его профессиональный опыт позволят обучать более рационально. Книги могут побудить глубже задуматься над различными аспектами процесса обучения. Данное издание не учит Вас, дорогой читатель, учить, но может побудить задуматься над многими аспектами этого сложного процесса. Это и является основной целью данного пособия. Ведь от глубины мыслей в понимании сущности педагогической деятельности, от уровня профессиональной подготовленности тренера зависит здоровье и дальнейшая жизнь тех людей, которые в настоящее время занимаются акробатическим рок-н-роллом и доверяют нам – педагогам. И от нас в огромной степени зависит, какими цветами будет описана их жизнь на холсте судьбы.

# **Глава 1. Характеристика акробатического рок-н-ролла и тенденции его развития**

## **1.1. Истоки возникновения и содержание акробатического рок-н-ролла**

Акробатический рок-н-ролл один из новых, развивающихся видов спорта, который благодаря своей яркой индивидуальности, колорита привлекает большое количество занимающихся различных возрастов.

В известной степени, акробатический рок-н-ролл больше, чем танец, и больше, чем вид спорта. Это живое воплощение эмоционального духа современной молодежи, ее стремления к свободному, раскованному и энергичному образу жизни и самовыражению.

Исторические корни рок-н-ролла следует искать в негритянском ритм-энд-блюзе и деревенской музыке кантри. Как парный танец рок-н-ролл оформился в середине пятидесятых двадцатого столетия, хотя появился несколько раньше.

В начале шестидесятых в Европе были проведены первые конкурсы рок-н-ролла. В 1974 году швейцарец Р. Сигарра впервые описал движения основного хода. В том же году были проведены первые в Европе соревнования по рок-н-роллу. Среди ведущих исполнителей в этом виде спорта были представители Германии, Италии и Швейцарии, к которым присоединились спортсмены Франции, Словакии и России.

География акробатического рок-н-ролла довольно широка. В мире существует более 30 национальных федераций, развивающих этот вид спорта, в число которых входит и Россия. Только в Европе его развивают более, чем в двадцати странах. В настоящее время развитие этого вида спорта в мире ведется при активном участии Всероссийской федерации акробатического рок-н-ролла. В нашей стране первый клуб был создан в Москве в 1986 году под руководством Алексея Борисовича Голева. Сегодня акробатический рок-н-ролл представлен в 46 регионах России.

В настоящее время спортсмены в данном виде спорта соревнуются в смешанных парах (личные соревнования) и группах (формейшн) в следующих дисциплинах.

В личных соревнованиях:

- «Е класс – микст» юноши и девушки,
- «Д класс – микст» юноши и девушки,
- «В класс – микст» мальчики и девочки,
- «А класс – микст» мальчики и девочки,
- «В класс – микст» младшие юноши и младшие девушки,
- «В класс – микст» юноши и девушки,
- «А класс – микст» юноши и девушки,
- «В класс – микст» юниоры и юниорки,
- «А класс – микст» юниоры и юниорки,
- «В класс – микст» мужчины и женщины,
- «А класс – микст» мужчины и женщины,
- «М класс – микст» мужчины и женщин.

В групповых соревнованиях:

- «Формейшн – микст» мужчины и женщины,
- «Формейшн – микст» юниоры и юниорки, юноши и девушки,

«Формейшн – женщины,  
«Формейшн – девушки.

Спортсмены выполняют под музыкальное сопровождение соревновательную программу, представляющую собой упражнение длительностью от 55 секунд до 3-х минут в зависимости от дисциплины. Соревновательные программы спортсменов характеризуются быстрым темпом движений и музыки, подчеркнутостью акцентов, своеобразием хореографии, оригинальностью поддержек и специфичностью акробатики.

Содержание соревновательных программ можно условно классифицировать на элементы хореографии и акробатические элементы.

В элементах хореографии можно выделить: основной ход и его разновидности, классическую хореографию, народно-характерную хореографию, элементы латиноамериканских и джазовых танцев, вращения (повороты на 180, 360, 540, 720, 1080 градусов), смены (перемещения и перестроения), другие элементы современной хореографии.

Все движения во время танца, а также основной ход и его разновидности составляют «технику ног», которая оценивается по правилам соревнованиям по акробатическому рок-н-роллу.

Под «танцевальными фигурами» понимается совокупность танцевальных движений партнеров, которые они могут исполнить в паре и самостоятельно друг от друга. Для того, чтобы перечисленные движения соответствовали требованиям данного вида спорта, они должны выполняться под «рок-н-рольную» музыку с перемещениями в разных направлениях и поворотами, разнообразными по координации и сложности исполнения, сочетаться с элементами полуакробатики и акробатики.

Акробатические элементы в соревновательных программах подразделяются на полуакробатические и акробатические.

Акробатика в правилах соревнованиях представлена четырьмя категориями сложности (высшая, первая, вторая и третья).

Мастерство спортсменов в акробатическом рок-н-ролле как в других технико-эстетических видах спорта складывается из трех компонентов: трудность, композиция и исполнение. Отличительной особенностью технического исполнения всех элементов в акробатическом рок-н-ролле является точность формы движений, соблюдение правильной осанки, четкость всех фаз движения и специфический стиль исполнения.

Как и во всех групповых видах спорта в акробатическом рок-н-ролле происходит демонстрация индивидуального технического мастерства спортсменов и коллективного, которые проявляются в единообразии, согласованности, четкости движений и умелом взаимодействии спортсменов между собой. Спортсменам в парах и группах необходимо выполнять движения с одинаковой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом между партнерами. От этого зависит их общий успех выступлений.

Мастерство спортсменов в акробатическом рок-н-ролле преимущественно развивается согласно традициям российской спортивной школы. Российских спортсменов на международных соревнованиях в этом виде спорта отличает артистизм исполнения, изящность костюма, оригинальность представления композиций, исполнение технически выверенных акробатических элементов, оригинальные фонограммы.



## **1.2. Тенденции развития акробатического рок-н-ролла**

Акробатический рок-н-ролл является сложной, развивающейся дисциплиной. Постоянное отслеживание и анализ тенденций развития данного вида спорта является необходимым условием для разработки, с одной стороны, эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, а с другой, методов оценки их соревновательной деятельности. Для любого вида спорта характерны как общие, так и специфические тенденции.

Общими для спорта высших достижений являются три основные:

- повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;
- рост спортивно-технических результатов;
- обострение конкуренции в борьбе за высшие спортивные титулы.

Для акробатического рок-н-ролла бурное развитие в мире приходится на период конца 1990–2008 годов. Однако, в настоящее время наблюдается некоторый спад, происходит сокращение географии участников международных соревнований. В настоящее время в этом виде спорта появились новые дисциплины – «формейшн». Увеличивается количество сложных элементов, в ходящих в соревновательные программы спортсменов «М» класса.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.