

АЕРО ДЖЪМПС – НОВА СПОРТНА ДИСЦИПЛИНА

Милена Търничкова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Гимнастика“

ORCID 

Milena Tarnichkova – <https://orcid.org/0000-0002-6970-9152>

РЕЗЮМЕ

Настоящото изследване има за цел да разкрие същността и специфичните особености на използваните средства в новата спортна дисциплина Аеро Джъмпис. Обект на изследването са съчетанията по Аеро Джъмпис, а предметът е тяхното съдържание.

Осъществяването на целта постигнахме, първо, чрез проучване на съдийския правилник и критериите за оценка на съчетанията по Аеро Джъмпис и, второ, чрез изготвяне на експертен видеоанализ на съдържанието на избраните от нас съчетания.

Като цяло анализът на изследваните съчетания показва, че има допуснати няколко грешки както в структурата, така и в съдържанието. В съчетанията не са включени някои задължителни по правилник компоненти, което би довело до наказания и ниски оценки.

Конкретно за тези съчетания това не е от голямо значение, тъй като те са направени като демонстративни с рекламна цел за популяризиране на спорта, но за да бъдат изпълнени на състезание и високо оценени, те трябва да бъдат променени.

Ключови думи: съчетание, структура, съдържание, Аеро Джъмпис

AERO JUMPS – A NEW SPORTS DISCIPLINE

Milena Tarnichkova

National Sports Academy „Vasil Levski“, Department of Gymnastics

ABSTRACT

The present study aims to reveal the essence and specific features of the means used in the new sports discipline of Aero Jumps. The object of the research is the routines of Aero Jumps, and the subject is their content.

We achieved the goal firstly by studying the judging rules and the criteria for evaluating Aero Jumps routines and secondly by preparing an expert video analysis of the content of the routines we selected.

In general, the analysis of the studied combinations showed that several errors were made, both in structure and in content. Some mandatory components are not included in the combinations, which would lead to penalties and low marks.

For these routines in particular, this is not a big deal, as they are made as demonstrations for advertising purposes to promote the sport, but in order to be performed in competition and highly rated they must be modified.

Keywords: combination, structure, content, Aero Jumps

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортът е неделима част от хармоничното развитие на личността. Заниманията с различна двигателна активност през последните години стават все по-популярни. Те възстановяват силите, обезпечават добро здраве и доставят удоволствие на занимаващите се, поради което носят наименованието – ФИТНЕС (Давидов, Пеева, 1995).

Да си „FIT“ („ФИТ“), означава да си годен, способен, здрав, да си във форма и да правиш всичко, за да я поддържаш (Скули, 1995).

В днешно време се радваме на голяма популяризация на физическите натоварвания под формата на фитнес занимания, които са приятни, привлекателни и атрактивни.

В началото на 90-те години в България много фитнес центрове отварят врати за новите аеробни занимания. Първоначално познатите основни фитнес занимания са аеробика, каланетика, стречинг и бодибилдинг, които се характеризират със своите специфични средства и насоченост (Димитрова, 1989; Пеева, Златарева, 1991; Аладжов, 1994).

В своя научна разработка И. Нешева (2003) си поставя за цел да намери мястото на аеробиката, каланетиката и стречинга в семейството на гимнастиката. Тя изготвят подробна класификация на видовете гимнастика, като ги структурира в три основни направления: основна гимнастика, гимнастика със специална насоченост и спомагателни видове гимнастика. Нешева поставя трите, изследвани от нея фитнес дисциплини в групата на вид гимнастика със специална насоченост.

В по-късен етап М. Минева и М. Търничкова доразвиват класификацията, като разделят аеробиката на видове и стилове. Според тях видовете аеробика се разделят на: фитнес аеробика и състезателна аеробика, а стиловете се определят от разнообразието на музикалния съпровод – фънк, латино, хип-хоп, джаз и други (Минева, Търничкова, 2006).

В съвременния си вид фитнес заниманията претърпяват някои съществени промени както в структурата, така и в съдържанието си. През годините се разработват нови и атрактивни фитнес занимания, като се използват все повече разнообразни помощни уреди и средства (Херодек, 2005; Байчева, 2006; Минева, 2006; Генчева, 2007). Едни от най-популярните са: СТЕП АЕРОБИКА, ТАЕ-БО, ФИТБОЛ, СПИНИНГ, БОДИ ШЕЙПИНГ, АКВА АЕРОБИКА и АКВА СПИНИНГ.

В своя статия М. Търничкова представя структурата и съдържанието на два от най-новите видове аеробика – зумба и канго джъмبس. Също така тя определя тяхното място като нови фитнес занимания в гимнастическото семейство (Търничкова, 2013).

По света и у нас ежегодно се организират различни фитнес фестивали, където се представят най-новите тенденции и авторски програми. Организират се и състезания с

масов характер, т.нар. фитнес маратони. По време на тези състезателни фестивали някои дисциплини се представят с групови композиции или съчетания. Така например масовата аеробна гимнастика в края на 80-те години на XX век прераства от фитнес занимание в нова спортносъстезателна дисциплина „спортна аеробика“. Сходна съдба има и степ аеробиката, която вече повече от 10 години е официална състезателна дисциплина, развивана от Международната федерация по гимнастика. Най-новата спортна дисциплина е Аеро Джъмпис, която произлиза от масовия спорт Kangoo Jumps. Този нов спорт е създаден през 2017 г. от световния шампион по спортна аеробика Калоян Калоянов. Дисциплината съчетава танцувалните стъпки от Kangoo Jumps и различни трудни упражнения от спортната аеробика.

Целта на настоящата научна разработка е да се разкрият същността и специфичните особености на средствата, използвани в новата спортна дисциплина Аеро Джъмпис.

МЕТОДИКА

Нашето изследване протече в два етапа.

През първия етап анализирахме структурата и съдържанието на съдийския правилник по Аеро Джъмпис, като отдиференцирахме по-съществените за нашата разработка части.

През втория етап чрез видео- и графичен анализ описахме съдържанието на две състезателни съчетания и направихме съответния експертен съдържателен анализ. Съчетанията са изпълнени от националния демонстрационен отбор по Аеро Джъмпис на България и са представени на откриването на две международни спортни състезания по художествена гимнастика и спортна аеробика.

По време на изследването сме използвали следните методи на работа:

- *Видеозаснемане* на състезателните съчетания.
- *Педагогическо наблюдение, видеоанализ и експертна оценка* на съдържанието на съчетанията по Аеро Джъмпис.
- *Системен анализ на документални източници* за анализ на съдържанието на Съдийския правилник и по-конкретно на критериите за оценка на трудността, артистичността и техническото изпълнение.
- *Математико-статистически метод* – използвахме някои показатели на вариационния анализ, чрез които обработихме количествените стойности в изследването.

РЕЗУЛТАТИ

Състезателният спорт Аеро Джъмпис е разделен в две направления (дивизии) – Аеро Джъмпис (Аеро Jumps) и Аеро Джъмпис Денс (Аеро Jumps Dance).

Съдийският правилник има за цел да гарантира най-обективно оценяване на съчетанията по Аеро Джъмпис, а съдиите са разпределени в няколко позиции – за артистичност (А), за изпълнение (И), за трудност (Т), време (В) и линия (Л).

Състезания по Аеро Джъмпис могат да се провеждат за четири възрастови групи (9–11 г., 12–14 г., 15–17 г. и над 18 г.) и три категории – Тройки (ТР), Групи (ГР) от 5 състезатели и Формация (Ф) от 8 състезатели.

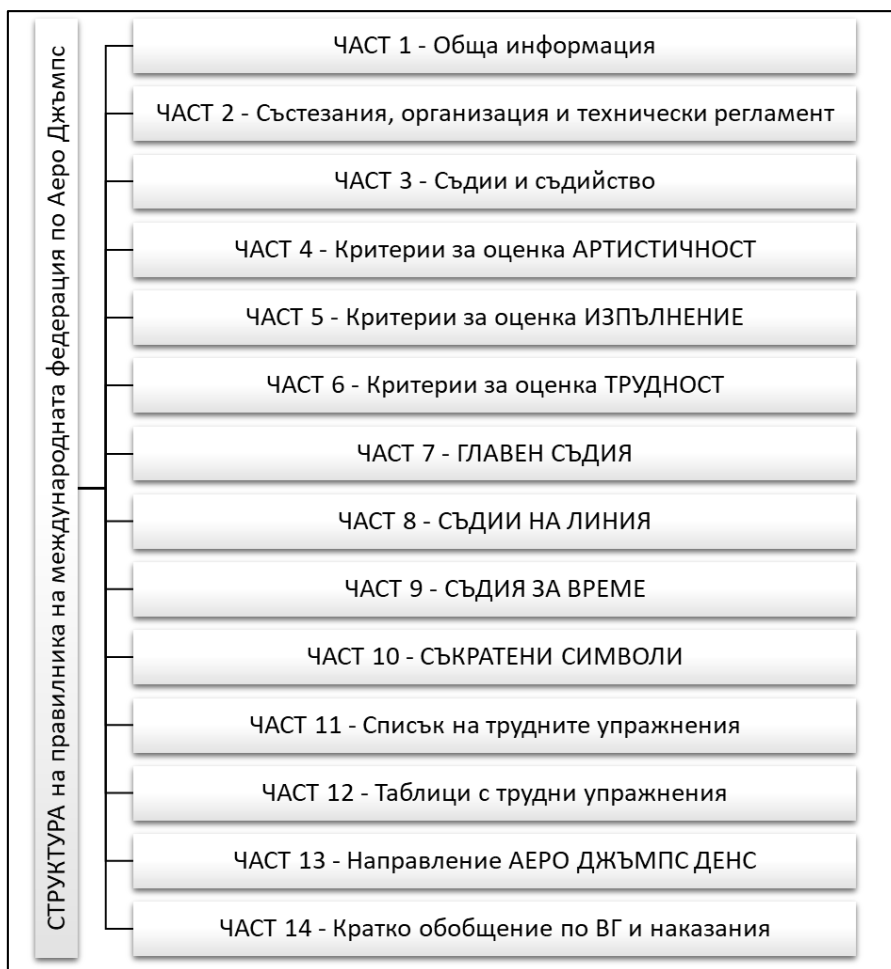
На Фигура 1 представяме общото съдържание на съдийския правилник по Аеро Джъмпис. Той съдържа 14 части, като всяка от тях има своето специфично съдържание. За нашето изследване интерес представляват тези части, в които са представени критериите за съдийстване на съдържанието на съчетанията – трудност, изпълнение и артистичност (част 4, 5 и 6). Също така, за да опишем и анализираме съдържанието на съчетанията, трябва да познаваме някои съкратени символи за изписване на упражненията, както и тяхната стойност, които са представени в част 10, 11 и 12.

Съдиите за артистичност оценяват ХОРЕОГРАФИЯТА на съчетанието на базата на следните 5 критерия: музика и музикалност, Аеро Джъмпис съдържание, общо съдържание, пространство и артистизъм. Всеки един критерий се оценява с максимум 2 точки, а крайната най-висока оценка за артистичност е 10,00 точки.

В структурата на едно състезателно съчетание са включени следните два основни компонента – хореография и трудни упражнения.

Хореографията трябва да съдържа координационни модели от движения с ръцете и краката, които да включват седемте базови стъпки (марш, бягане, скип, коляно, мах, джъмпинг джак (jumping jack) и напад) и техните вариации. Също така могат да се използват допълнителни танцувални стъпки с различен стил, които да разнообразят хореографията и да ѝ придават уникален вид. Тези базови стъпки и танцувални движения трябва да бъдат свързани в т.нар. Аеро Джъмпис блок (АJB).

Упражненията за трудност имат пореден номер в правилника, описание на техниката и стойност от 0,1 до 1,0 точка. Те са разделени в 4 групи – динамична сила, статична сила, скокове, гъвкавост и баланс (Фигура 2). Във всяка от групите упражненията са структурирани в отделни семейства в зависимост от формата и техниката си.



Фигура 1. Структура на Правилника на международната федерация по Аеро Джъмпис



Фигура 2. Трудни упражнения

Съчетанието трябва да съдържа 5 трудни упражнения и 2 задължителни (4 последователни динамични опори и 4 последователни подскока (jumping jacks)). Също така в него състезателите трябва да включат поддръжка, колаборация и партньорство.

Всички тези компоненти се свързват чрез т.нар. движения за преходи и връзки.

Освен *какво* съдържа едно съчетание е важно и *как* се изпълнява. Качеството на състезателното съдържание се оценява от съдиите за изпълнение. Те дават наказания за всяко отклонение от перфектното изпълнение. Тяхната оценка е негативна, тъй като от максималните 10,00 точки съдиите изваждат всички наказания за лоша техника.

Състезателните съчетания се изпълняват под музикален съпровод, а продължителността им е от 1,40 до 1,50 мин.

ДИСКУСИЯ

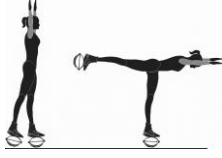




Избраните от нас съчетания за анализ са две, а състезателната формация, в която са представени, е тройка.

Първото съчетание, на което ще направим структурен анализ, е подготвено в началото на 2018 г. с цел реклама на новата спортна дисциплина. То е с по-кратка продължителност – около 1,20 мин и съдържа 21 осморки.

В Таблица 1 представяме съдържанието на това съчетание, което започва с атрактивна поддръжка с превъртане.

В съчетанието са включени десет осморки движения (аеро джъмпис блока – АЈВ), три трудни упражнения (везна, подскок група и обтегнат разкрячен скок) и две задължителни упражнения (4 динамични опори и 4 подскока). Включените в съчетанието трудни упражнения са със сравнително ниска стойност (0,5 т.). Използваните движения в хореографията са разнообразни и динамични. Използвани са всички базови стъпки и различни техни вариации, но движенията като цяло не демонстрират голяма сложност и комплексност. От гледна точка на артистичността прави впечатление, че съчетанието няма добър баланс в разпределението на отделните компоненти. В първата част са представени повечето трудни упражнения, докато във втората част преобладава хореографията. В съчетанието има само една смяна на нивото на игра, когато състезателките изпълняват задължителните динамични опори на пода. Както вече споменахме, това съчетание е подготвено с демонстративна цел, ето защо в него са включени и някои допълнителни, атрактивни движения като партньорства и изпълнение на странично колело.

Таблица 1. Съдържание на съчетание 1

8 т. ПОДДРЪЖКА			
АJB	АJB	АJB	АJB
	3x8 т. За ПРЕХОД за слизане + 4 бр. задължителни динамични опори  + ПРЕХОД за изправяне	4 бр. задължителни подскока 	
АJB	АJB	8 т. ПАРТНЬОРСТВО	Странично колело
АJB	АJB	АJB	4 т. движ. + 
АJB		8 т. ПАРТНЬОРСТВО + ФИНАЛНА ПОЗА	







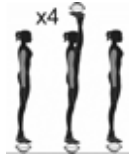
Като цяло според нас това съчетание е изпълнено със съдържание, което отговаря на целите, за които е създадено, но от съдийска гледна точка има направени някои пропуски.

Второто съчетание е хореографирано и представяно през 2019 г. То е с продължителност 1,36 мин и съдържа около 25 осморки, от които 14 за хореография (аеро джъмпис блока – АJB), три за задължителните упражнения, една за партньорство и 2–3 за преходи и връзки. В съчетанието са включени и пет трудни упражнения. Подробно описание на съдържанието сме представили в Таблица 2.

Видеоанализът показва още, че състезателките използват в своята хореография всички базови стъпки и техните вариации. Движенията (АJB) в съчетанието са динамични. Има добро придвижване по игралното поле и честа смяна на фигурите. Като цяло хореографията е сложна и разнообразна. Прави впечатление използването на артистични движения, съобразени със стила на музиката, при които се сменя техният ритъм. Включените в това съчетание трудни упражнения са с висока стойност – от 0,5 до 0,9 т. Задължителните упражнения (подскоци и динамични опори) са със сравнително високо ниво на сложност (0,5 и 0,4 т.). Използваните движения за смяна нивата на игра до пода и изправяния са сравнително лесни. Това е така, тъй като тези движения са

затруднени от специфичната форма на обувките. В това съчетание прави впечатление, че състезателките не са включили един от допълнителните компоненти на съчетанията по Аеро Джъмпис, а именно „поддръжка“. Това е сериозен пропуск от гледна точка на съдийските критерии за оценка на артистичността, тъй като е задължително включването на поне една такава. Според нас този пропуск е съществен и ако това съчетание трябва да бъде оценявано на състезание, то ще получи наказание от 1 точка за липсваща поддръжка.

Таблица 2. Съдържание на съчетание 2

4 т. движ. + + 4 т. движ.		АJB	4 т. движ. + 	АJB
8 + 4 т. преход	2x8 т. за 4 бр. задължителни динамични опори 		4т. преход + 	
АJB	АJB (смяна на ритъма)		4 бр. подскока 	
АJB	АJB		АJB	
АJB	АJB		АJB	АJB
8 т. преход	 + изправяне		АJB	
АJB	АJB		8 т. ПАРТНЬОРСТВО + ФИНАЛНА ПОЗА	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Направеният от нас анализ показва, че състезателният правилник по Аеро Джъмпис е добре структуриран и съдържанието му е изчерпателно. В него са включени както указания за съдържанието на съчетанията за различните възрастови групи, така и критериите за оценяването им.

Анализът на съдържанието на изследваните съчетания показва, че структурно са допуснати няколко грешки, като в тях не са включени някои задължителни по правилник компоненти. Това не е от голямо значение конкретно за тези съчетания, тъй като те са направени като демонстративни с рекламна цел за популяризиране на спорта.

В заключение бихме искали да кажем, че новата спортна дисциплина Аеро Джъмпис е близка по характер и сродна по съдържание със спортната аеробика, което я прави част от голямото гимнастическо семейство. Използването на специални „скачащи“ обувки прави спортната дисциплина атрактивна и интересна, а движенията и упражненията достъпни за практикуване от хора на различна възраст и ниво на спортна подготовка.

ЛИТЕРАТУРА

Аладжов, К. (1994). *Стречинг (разтягащи упражнения за гъвкавост и еластичност)*. НСА ИПБ, С. // Aladzhov, K. (1994). *Stretching (stretching uprazhneniya za givkavost i elastichnost)*, NSA IPB, S.

Байчева, Л. (2006). Класификация във фитнес аеробиката, *Спорт и наука*, извънбр. бр. 1, с. 79. // Baicheva, L. (2006). Klasifikatsiya po fitnes aerobika, *Sport i nauka*, № 1, dop. br., s. 79.

Генчева, Н. (2007). FIT-BALL training. *Спорт и наука*, № 2, извънбр. бр., с. 54. // Gencheva, N. (2007). Trenirovki po FIT-BOL, *Sport i nauka*, № 2, dop. br., s. 54.

Давидов, Д., Пеева, П. (1995). *Спорт за всички* (учебник за студенти от НСА), НСА ИПБ, С. // Davidov, D., Peeva, P. (1995). *Sport za vsichki* (uchebnik za studenti ot NSA), NSA IPB, S.

Димитрова, Ж. (1989). *Аеробна гимнастика*. М и Ф., С. // Dimitrova, ZH. (1989). *Aerobna gimnastika*. M i F, S.

Samprovalki, E. (2004). *Kalanetika - metodologiya i prilozhenie*, BINS, S.

Минева, М. (2006). *Степ аеробика: теория и практика*. Първо изд. Велико Търново : Бойка, ISBN 954-9689-31-X // Mineva, M. (2006). *Step aerobika: teoriya i praktika*. Pŕvo izd. – Veliko Tŕrnovo: Boika, ISBN 954-9689-31-X.

Минева, М., Търничкова, М. (2006). *Практическо ръководство по аеробна гимнастика I курс (специалност)*. БИНС, С. // Mineva, M., Turnichkova, M. (2006). *Prakticheskoto rŕkovodstvo po aerobna gimnastika I kurs (spetsialnost)*, BINS, S.

Нешева, И. (2003). Мястото на аеробиката, каланетиката и стречинга в семейството на гимнастиката. Конференция с международно участие, НСА, май, 2002. *Спорт, общество, образование*. НСА ПРЕС, Том 8, с. 709–714. ISBN 954-718-954-718-1079-6 // Nesheva, I. (2003). Мястото на аеробиката, каланетиката и стречинга в семейството на гимнастиката, Konferentsiya s mezhdunarodno uchashtie, NSA, май, 2002, *Sport, obshtestvo, obrazovanie*. NSA PRES, Том 8, S. pp. 709-714, ISBN 954-718-954-718-1079-6.

Пеева, П., Златарева, М. (1991). *Каланетика* (метод. ръковод.). София: БСФКС. // Peeva, P., Zlatareva, M. (1991). *Kalanetika* (metod. rŭkovodstvo), S.: BFKS.

Търничкова, М. (2013). Иновативни фитнес гимнастически дисциплини и мястото им в спортната анимация. *Спорт и наука*, извънр. бр., № 2, С., с. 70, ISSN 1310-3393. // Tŭrnichkova, M. (2013). Inovativni fitnes gimnasticheski distsiplini i myastoto im v sportnata animatsiya, *Sport i nauka*, S., dop. broj, N 2, s. 70, ISSN 1310-3393.

Херодек, К. (2005). Спининг – методи и развитие на някои двигателни умения. *Спорт и наука*, извънр. бр., № 1, с. 525. // Kherodek, K. (2005). Spining - metodi i razvitie na nyakoi dvigatelni umeniya, *Sport i nauka*, dop. broj, N 1, s. 525.

Съдийски правилник по Аеро Джъмп 2017 (AERO JUMPS CODE OF POINTS 2017) // Sŭdiŭski pravilnik po Aero Dzhŭmp 2017.

<https://aerobicub.com/> – официален сайт на Съюза по аеробика – България.

Автор за кореспонденция:

Милена Търничкова

Национална спортна академия „Васил Левски“,

катедра „Гимнастика“

e-mail: milena.tarnichkova@nsa.bg