

# ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ



**Юсупова Л.А.**

канд. пед. наук, доцент,  
Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

Статья имеет аналитический характер и посвящена современному состоянию спортивной аэробики. В ходе рассмотрения основных проблем вида спорта изучено состояние дел на текущий момент, показаны преимущества в физической и функциональной подготовке занимающихся. Проанализировано содержание спортивной аэробики, выявлены пути совершенствования методологии обучения и составления соревновательных упражнений (композиций).

**Ключевые слова:** спортивная аэробика; методика обучения; упражнение; композиция; физическая подготовка; здоровье.

## PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS AEROBICS

The article has an analytical character and is devoted to the current state of sports aerobics. Consideration of the main problems of the sport allowed to investigate the state of affairs at the current moment, to demonstrate the advantages in physical and functional training of students. The content of sports aerobics is analyzed, ways to improve the training methodology and competitive exercises composition are identified.

**Keywords:** sports aerobics; training methodology; exercise; composition; physical preparation; health.

Спортивная аэробика зародилась на волне популярности оздоровительной аэробики первоначально в качестве конкурса инструкторов, затем трансформировалась в гимнастический вид спорта, примкнув к международной федерации гимнастики. Новому виду спорта придали направление спорта для всех, наделив его ограничениями по сложности выполняемых упражнений, соблюдением правил безопасного выполнения упражнений с запрещением выполнять действия, которые могут нанести вред организму. И одновременно дан простор для проявления артистичности, создания зрелищных, эмоциональных и ярких композиций. Предполагалось, что спортивная аэробика привлечет в свои ряды большое количество населения из числа учащейся молодежи. Неслучайно спортивная аэробика – единственный из видов гимнастики, культивируемый в учреждениях высшего образования и включенный в программу Республиканской универсиады. Она также вошла в программу по «Физической культуре и здоровью» для учащейся (девушек) старших классов и для учащихся 5–9-х классов в качестве вариативного компонента.

Кроме того, аэробика, благодаря своей способности поднимать эмоциональный тонус, становит-

ся неотъемлемой частью физкультурно-массовых мероприятий, показательных выступлений. Она вносит свежую струю в традиционную программу государственных, спортивных праздников и зрелищ, воспитывает эстетические вкусы, тем самым являя собой элемент не столько физической культуры, сколько признак самобытной национальной культуры в широком смысле этого понятия.

Однако, несмотря на положительные моменты, вид спорта пока не смог стать воистину массовым, не получил широкого распространения в учебных заведениях, а лучшие спортсмены еще не показывают выдающихся результатов.

■ **Цель исследования** – сделать анализ состояния спортивной аэробики на текущий момент, определить основные проблемы и указать на пути их решения.

### ■ **Задачи**

1. Определить содержание упражнений спортивной аэробики.
2. Выявить приоритетные для спортивной аэробики физические и функциональные качества.
3. Рационализировать методику составления упражнений спортивной аэробики.

### ■ Содержание упражнений спортивной аэробики

Появившись в 80-е годы прошлого столетия, спортивная аэробика явилась симбиозом спортивной, художественной гимнастики, акробатики и базовой аэробики. Элементы сложности заимствованы из спортивной и художественной гимнастики, переходы и взаимодействия в групповых видах – из акробатики, а соединения аэробных движений (САД) – из базовой или оздоровительной аэробики, прочно вошедшей в систему фитнеса (рисунок 1).



**САД – соединения аэробных движений, СГ – элементы упражнений спортивной гимнастики, ХГ – элементы упражнений художественной гимнастики, САк – элементы упражнений спортивной акробатики, СА – элементы упражнений собственно спортивной аэробики**

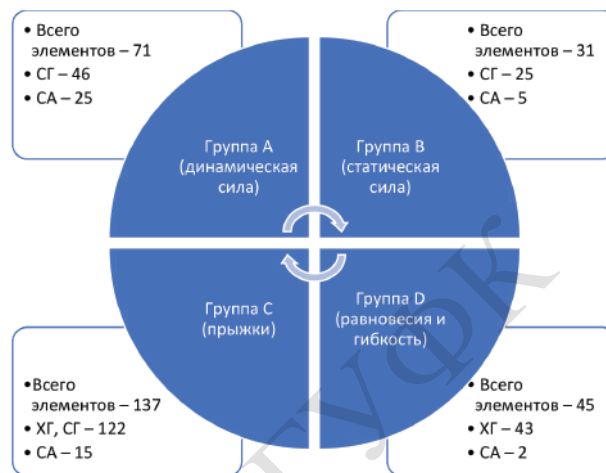
**Рисунок 1. – Структура упражнений спортивной аэробики из смежных видов деятельности**

Программа спортивной аэробики должна демонстрировать непрерывные движения, гибкость, силу, использование семи базовых шагов, сочетающихся с качественно исполненными элементами сложности.

Изучение содержания элементов сложности показало, что все элементы, составляющие 4 группы (динамическая сила, статическая сила, прыжки и элементы гибкости) заимствованы преимущественно из упражнений спортивной и художественной гимнастики (рисунок 2).

Таким образом, общее соотношение элементов, заимствованных из спортивной и художественной гимнастики, составляет 83 %, возникших с появлением спортивной аэробики – 17 %. Выполнение элементов сложности затрудняет освоение упражнений в целом, ведь выбранные элементы следует выполнять в динамике, без остановок и возможности отдышаться, а в групповых видах – еще и синхронно с другими участниками. Однако в стране, славящейся своей гимнастической школой, есть опыт обучения гимнастическим элементам, есть уже сложившаяся методика освоения элементов

сложности спортивной аэробики [1], и наши юные спортсмены не уступают зарубежным по сложности своих упражнений. Взрослым спортсменам пока не хватает опыта выступлений на международной арене и уровня тренированности.



**Рисунок 2. – Содержание групп элементов сложности**

### ■ Приоритетные для спортивной аэробики физические и функциональные качества

Опрос специалистов показал, что занятия спортивной аэробикой предъявляют определенные требования к двигательным и специальным способностям занимающихся, которые были распределены участниками анкетного опроса по уровню значимости в данном виде спорта [2]. Ведущей способностью была названа координация движений (1,80 б.), 68 % респондентов поставили ее на первое место, далее – динамическая сила (3,36 б.), гибкость (3,40 б.), статическая и взрывная сила (соответственно 4,12 и 4,16 б.), затем – выносливость (5,20 б.), быстрота (5,68 б.) и вестибулярная устойчивость (5,84 б.). Среди специальных качеств наиболее важными были названы: эмоциональность (2,31 б.), чувство ритма (2,60 б.), артистичность (3,80 б.), музыкальность (3,96 б.) и хореографическая подготовленность (4,04 б.). Для выполнения элементов группы «А» в первую очередь требуется проявление динамической силы и гибкости; для группы «Б» – статической силы и равновесия; группы «В» – взрывной силы и гибкости; группы «Г» – гибкости, равновесия, вестибулярной устойчивости.

Для выполнения соревновательной композиции требуется высокий уровень координации движений (68,7 %) и выносливости (31,3 %), при этом также необходимо проявление всего комплекса артистических способностей.

Специальные исследования по экспериментальному обоснованию воздействия упражнений спортивной аэробики на организм школьников стар-

ших классов [3] показали следующее: в результате включения в течение 6 месяцев различных двигательных комбинаций спортивной аэробики, а также упражнений для развития силовой выносливости мышц нижних конечностей, брюшного пресса, гибкости позвоночного столба, тазобедренных суставов, дыхательных упражнений и дозирования интенсивности нагрузки на занятии (в пределах 70 % от максимального порога ЧСС: 140–150 уд/мин), произошло достоверное повышение ( $p < 0,05$ ) показателей физической и функциональной подготовленности. Увеличились показатели ЖЕЛ и степ-теста, снизилась ЧСС. Значительно увеличились результаты контрольных испытаний по нормативам силовой выносливости мышц плечевого пояса, динамометрии мышц рук, скоростно-силовых качеств мышц бедра и брюшного пресса. Особо значительный прирост произошел в показателях подвижности позвоночного столба и в тазобедренных суставах. Высокая эффективность проведенного педагогического исследования, прежде всего, обуславливается общим положительным отношением старших школьников к такому интересному виду спорта, как спортивная аэробика. Таким образом, физическая подготовка имеет свои профилирующие качества, которые с успехом совершенствуются средствами спортивной аэробики.

### ■ Методика освоения сочетаний аэробных движений

Несмотря на эффективность применения упражнений спортивной аэробики, беседы с учителями по физической культуре и тренерами по виду спорта, наблюдения на соревнованиях позволили предположить о недостаточных знаниях и понимании

методики освоения сочетаний аэробных движений (САД), или так называемых «восьмерок».

Согласно правилам соревнований по спортивной аэробике, сочетания аэробных движений, входящие в состав упражнения, представляют собой комбинации базовых шагов, сочетающихся с движениями руками: все выполняется в соответствии с музыкой для того, чтобы создать динамические, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высокой и низкой степенью воздействия на опорно-двигательный аппарат. Программа должна обеспечить высокий уровень интенсивности за счет использования САД. Одна последовательность (связка) САД означает полное количество движений – 8, выполненных с разнообразными вариантами базовых шагов [4]. Кроме связок, упражнение включает элементы сложности, перечисленные в таблице элементов правил соревнований с указанием номера и ценности. Они оцениваются по сложности и исполнению судьями в техническом мастерстве, а также судьями артистичности в аспектах распределения их на площадке соревнования, размещения на протяжении всего упражнения, плавности объединения их с другими движениями и согласованности со структурой музыки. Для объединения связок с элементами используются переходы и соединения. Переходы позволяют исполнителю изменять уровень положений на площадке, а соединения предусматривают последовательное выполнение разных движений без изменения их уровня.

Методика составления упражнения (композиции) спортивной аэробики предусматривает следующие последовательные действия:

Выбор элементов сложности, соответствующих возможностям занимающегося. Количество элементов соответствует программным требованиям и составляет от 6 (возраст 9–11 лет) до 8 (12–14 лет) и 10 (от 15 лет и старше). Освоение элементов, подводящие и подготавливающие упражнения были показаны в предыдущих исследованиях [1].

Освоение соединений аэробных движений (САД). В соревновательном упражнении их должно быть не менее восьми, состоящих преимущественно из базовых движений. В одном САД допустимы не более двух повторений одного базового движения. При этом важно знать, что одно базовое движение может быть выполнено на 1 счет (шаг, бег) или на 2 счета музыкального сопровождения (все остальные движения). Алгоритм освоения САД показан на рисунке 3.

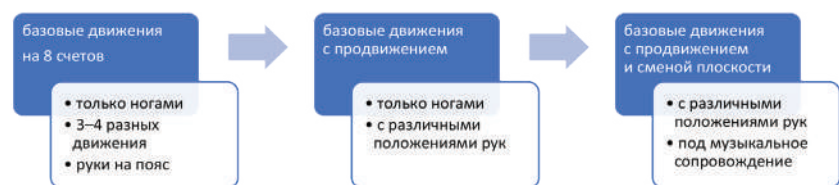


Рисунок 3. – Алгоритм освоения САД

С целью достижения высокой интенсивности движения ногами целесообразно выполнять динамично на основе бега и подскоков с продвижением в любом направлении (вперед, назад, в сторону, по диагонали, по кругу) и сменой плоскости (поворачиваясь на 90, 180 или 360 градусов).

Положения рук могут включать в себя как симметричные положения (руки в стороны, руки перед собой, руки к плечам и т. д.), так и асимметричные положения (одну руку в сторону, другую – согнуть

к плечу и т. д.). Смена положений рук чаще производится по дуге, сохраняя плоскость движения.

Выполнение под музыку можно осваивать после запоминания последовательности движений. Рекомендуется первоначально осваивать под музыку с замедленным темпом, или одно движение на 2 счета.

После освоения 8 связок можно приступать к соединениям их с элементами. Чаще всего используют последовательность: 2 связки – 2 элемента. Перед элементом включают 1 переход (для опускания в положение «лежа» или «сидя») или 1 соединение между элементами и т. д.

Вариант компоновки элементов, связок, переходов и соединений показан на рисунке 4.

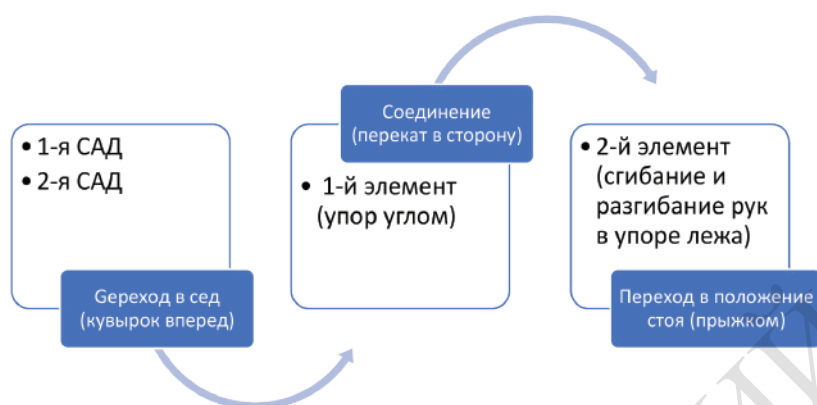


Рисунок 4. – Вариант компоновки САД, переходов, элементов и соединений

Таким образом, соединяются все связки и элементы. Использование переходов и соединений дают эффект слитности всего упражнения, являющегося важным критерием для оценки композиции.

Проведенная методика экспериментально обоснована при освоении САД с группами начальной подготовки спортивной аэробики. В результате применения алгоритма освоения САД занимающиеся быстрее осваивают связки, что позволяет больше времени уделить отработке точности их выполнения. Испытуемые, осваивающие САД по данной методике, показали более высокие результаты на соревнованиях, чем другие испытуемые, не применяющие данной методики (4 испытуемых заняли 1–3-е и 1-е места в разных возрастных категориях на городских спортивных соревнованиях).

#### ■ Заключение

Упражнения спортивной аэробики представляют собой совокупность элементов гимнастики, акробатики и собственно движений аэробики. Освоение элементов сложности опирается на понимание техники выполнения гимнастических упражнений и находит свое решение в условиях нашей страны. Вероятно, наибольшую трудность вызывает освоение соединений аэробных движений и выполнение элементов сложности в быстром темпе без остановок и пауз отдыха, протекающих в условиях анаэробного режима.

Спортивной аэробике свойственны эффективные условия для физического и функционального совершенствования, лежащих в основе здорового образа жизни. Упражнения насыщены элементами и действиями, успешно развивающими скоростно-силовые качества основных мышечных групп, подвижность в тазобедренных суставах,

повышающими ЖЕЛ и координацию, работу в условиях верхних порогов аэробного режима, а на высших этапах даже переходящих в анаэробный. Все это указывает на пользу и значимость упражнений спортивной аэробики.

Недостаток знаний методики обучения упражнениям спортивной аэробики отстраняет от занятий данным видом спорта. По этой причине аэробика не получила пока своего ожидаемого распространения в школах страны. Предлагаемая методика в виде предложенного алгоритма освоения аэробных соединений и раскрытие сути составления упражнений должно привлечь преподавателей и учителей к освоению азов данного вида спорта.

#### ■ ЛИТЕРАТУРА

1. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика. Методика преподавания: учеб.-метод. пособие / Л. А. Юсупова. – Минск: БГУФК, 2016. – 103 с.
2. Скачкова, Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Скачкова; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб., 2002. – 24 с.
3. Мартынов, А. А. Методика проведения занятий по спортивной аэробике в школе [Электронный ресурс] / А. А. Мартынов, В. О. Михайлова // Спортивная электронная библиотека. – 2010. – Режим доступа: [http://vuzirossii.ru/publ/metodika\\_provedenija\\_zanjatij\\_po\\_sportivnoj\\_aehrobike\\_v\\_shkole/36-1-0-1964](http://vuzirossii.ru/publ/metodika_provedenija_zanjatij_po_sportivnoj_aehrobike_v_shkole/36-1-0-1964). – Дата доступа: 06.01.2020.
4. Международная федерация гимнастики. Аэробная гимнастика. Правила [Электронный ресурс], Federation International de Gymnastique. – Moutier, 2016. – Режим доступа: <http://www.fig-gymnastics.com>. – Дата доступа: 12.09.2019.

23.01.2020