

УДК 796.4

**АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА
В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ И ВЫЯВЛЕНИЕ ЕГО ОСОБЕННОСТЕЙ**

**ANALYSIS OF THE CONTENT OF THE COMPETITIVE STAGE
IN FITNESS AEROBICS AND THE IDENTIFICATION OF ITS FEATURES**

©**Абрамова М. М.**

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия, mariaabramova97@mail.ru*

©**Abramova M.**

*Kuban state university of physical culture, sport and tourism
Krasnodar, Russia, mariaabramova97@mail.ru*

©**Романенко Н. И.**

*канд. пед. наук
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия, romanenko_ni@mail.ru*

©**Romanenko N.**

Ph.D.

*Kuban state university of physical culture, sport and tourism
Krasnodar, Russia, romanenko_ni@mail.ru*

Аннотация. Традиционные виды физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой работы с детьми, подростками и учащейся молодежью являются в значительной мере менее привлекательными для современных занимающихся, так как не соответствуют их запросам и потребностям в интенсивности, креативности и насыщенности учебно–тренировочного процесса. Вследствие этого возникает необходимость внедрения новых методик физического воспитания для привлечения внимания молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Фитнес–аэробика является видом спорта, стремительно набирающим популярность в связи с реализацией ее оздоровительного, развивающего и воспитательного эффекта. Отсутствие в структуре соревновательных композиций травмоопасных и сверхсложных элементов обеспечивает доступность занятий этим видом спорта людям различного пола и возраста, а также уровнем физической подготовленности. Фитнес–аэробика привлекает большое количество юных спортсменок возможностью самовыражения через сложную хореографию и креативные сценические образы в сочетании с истинно спортивными ценностями здорового образа жизни, красоты, гармонии духовно–нравственного и эстетического развития. Фитнес–аэробика при систематичности, оптимальном объеме и интенсивности тренировочной нагрузки способствует повышению уровня развития двигательных–координационных качеств: мышечной силы, быстроты, выносливости, точности, ловкости, гибкости, устойчивости тела и др. В данной статье представлен анализ особенностей фитнес–аэробики как нового перспективного вида спорта, ее отличия от спортивной аэробики и некоторые преимущества перед ней. Методы исследования: анализ научной и методической литературы, обобщение педагогического опыта специалистов–практиков в области фитнес–аэробики. Результаты анализа научной и

методической литературы показали целесообразность и эффективность занятий фитнес-аэробикой.

Abstract. Traditional forms of physical, health-improving and sports-mass work with children, teenagers and students are significantly less attractive to the modern student because it does not meet their needs and the needs of the intensity, creativity and richness of the training process. As a result, there is a need of introducing new methods of physical education for attracting young people to physical culture and sports. Fitness-aerobics is a sport that is rapidly gaining popularity in connection with the implementation of its health, developmental and educational effect. The lack of structure of competition compositions traumatic and complicated elements ensures availability of training in this sport for people of different sex and age and level of physical fitness. Fitness-aerobics attracts a large number of young sportsmen with the opportunity to express themselves through choreography and creative stage imagery combined with true sports values of a healthy lifestyle, beauty, harmony, spiritual, moral and aesthetic development. Fitness-aerobics when of regularity, the optimal volume and intensity of training load contributes to the increase of the development level of motor-coordinating qualities: muscle strength, speed, endurance, accuracy, agility, flexibility, body stability etc. This article presents an analysis of the characteristics of fitness aerobics as a new perspective kind of sport, its differences from sports aerobics and some advantages. Research methods: analysis of scientific and methodical literature and generalization of pedagogical experience of practitioners in the field of fitness aerobics. The results of the analysis of scientific and methodical literature have shown the feasibility and effectiveness of fitness aerobics.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, спортивная аэробика, соревновательная композиция, отличительные особенности.

Keywords: fitness-aerobics, sports aerobics, competitive composition, distinctive features.

Фитнес-аэробика — один из наиболее перспективных и быстро набирающих популярность видов спорта в России и мире. Отличительной особенностью фитнес-аэробики является сочетание эстетики и красоты сложнокоординационных танцевальных движений с элементами взаимодействий и перемещений, требующих высокого уровня физической подготовленности спортсменов. Следует заметить, что, в отличие от спортивной аэробики, фитнес-аэробика по праву считается одним из самых травмобезопасных видов спорта, выполнение рискованных элементов, таких, как кувырки, сальто, запрещено. К тому же, концепция фитнес-аэробики подразумевает соблюдение здорового образа жизни, стремление к красоте, гармонии и совершенству, чего нельзя сказать о многих других видах спорта [1–3].

На мировом уровне развитием фитнес-аэробики занимается FISAF — Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса, в России за продвижение этого вида спорта отвечает ФФАР (Федерация фитнес-аэробики России), основанная в 1991 г. и изначально носившая название «Федерация аэробики России», президентом которой являлась Лариса Валентиновна Сиднева. В 2007 г. была переименована в ФФАР, пост президента которой занимает по сей день Ольга Сергеевна Слуцкер. В 1999 г. во Франции был проведен первый чемпионат мира по фитнес-аэробике, российские спортсмены участвовали уже во втором и третьем чемпионатах (в Бельгии и Марокко), а также в последующих.

Фитнес-аэробика — это спортивное направление фитнеса, она включает в себя три дисциплины, по которым проводятся соревнования: классическая (или базовая) аэробика, степ-аэробика и хип-хоп аэробика. Это командный вид спорта, допускаются выступления

команд в количестве восьми, шести и с 2015 года пяти человек (петит), соревнующиеся в отдельной номинации в каждой из дисциплин. Выступление в каждой из номинаций длится 2 минуты. Соревновательные композиции состояются из гимнастических и танцевальных движений, отличающихся резкостью, четкостью и высокой координационной сложностью, интенсивностью. Спортсмены демонстрируют силу, гибкость и выносливость. В отличие от спортивной аэробики, где необходимым условием при составлении соревновательной композиции является включение элементов сложности всех структурных групп (минимальное количество выполняемых элементов по одному из четырех структурных групп сложности, а максимальное — 12) и наличие хореографических связей, составленных из семи базовых аэробных шагов с минимальным количеством танцевальных движений, в фитнес–аэробике внимание акцентируется на усложненной координации аэробных связей, тематической стилизации соревновательной композиции с помощью включения танцевальных движений, взаимодействий, мимики спортсменов и даже некоторых голосовых акцентов (выкриков коротких фраз), а также синхронности выполняемых движений. В спортивной аэробике аэробные шаги используются для связи с элементами сложности, они лишь заполняют пространство между ними, а внимание акцентируется на трудность исполнения соревновательной композиции, тогда как в фитнес–аэробике делается упор на хореографическую часть, разрешено использование тематических танцевальных и имитационных движений для стилистической окраски соревновательной композиции, подбирается музыка с сюжетом, а элементы отсутствуют. Место элементов, исполненных с высокой степенью совершенства, в фитнес–аэробике занимают взаимодействия (в парах, втроем, вчетвером или всей командой — это небольшие подъемы, балансирование и перекаты, а также перемещения и перестроения всей команды по соревновательной площадке. Немаловажно умение команды занять и использовать всю площадку, не допуская длительного нахождения в одной ее части.

В фитнес–аэробике несколько тщательнее, чем в спортивной аэробике, относятся и к подбору музыкального сопровождения, не только из-за необходимости наличия оригинальной идеи, стиля всей композиции, но и в связи с важным условием соблюдения корректности текста песен. Не допускается наличие нецензурных слов и некультурных фраз, призывов к девиантному поведению и т.п. Рекомендуется использовать различную народную и классическую музыку, а также отрывки из песен и фрагментов из них. Музыкальное сопровождение может состоять из одной или нескольких композиций, взаимосочетающихся и плавно переходящих из одной в другую.

Благодаря своей доступности, отсутствию необходимости использования специфического инвентаря, массовости, а также эстетичности, яркости исполнения, а также «здоровой» спортивной атмосфере и безопасности занятий фитнес–аэробика быстро набирает популярность среди спортсменов различного возраста и пола. Она благотворно влияет на физическое и духовное состояние занимающихся, тем самым выполняя первичное предназначение любого вида спорта — благотворно влиять на здоровье и настроение спортсменов.

Список литературы:

1. Касаткина Н. А., Назаренко Л. Д. Структура и содержание надежности соревновательной деятельности в спортивной аэробике // Теория и практика физической культуры. 2011. №9. С. 77-80.
2. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: Олимпия PRESS, 2001. 59 с.

3. Назаренко Л. Д., Мингалишева И. Моделирование спортивной подготовки занимающихся фитнес-аэробикой // Российский журнал физического воспитания и спорта. 2016. №2. С. 36-45.

References:

1. Kasatkina, N. A., & Nazarenko, L. D. (2011). The structure and content of the reliability of competitive activity in sports aerobics. *Teoriya i praktika fizicheskoi kultury*, (9), 77-80

2. Kryuchek, E. S. (2001). Aerobika: sodержanie I metodika provedeniia ozdorovitelnykh zaniatii (Aerobics: the content and methodology of health-improving activities). Moscow, OlimpiiaPRESS, 59

3. Nazarenko, L. D., & Mingalisheva, I. (2016). Modelling of athletic training of people involved in fitness aerobics. *Pedagogiko-psichologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniia i sporta*, (2), 36-45

*Работа поступила
в редакцию 25.08.2017 г.*

*Принята к публикации
28.08.2017 г.*

Ссылка для цитирования:

Абрамова М. М., Романенко Н. И. Анализ содержания соревновательного этапа в фитнес-аэробике и выявление его особенностей // Бюллетень науки и практики. Электрон. журн. 2017. №9 (22). С. 239-242. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/abramova-romanenko> (дата обращения 15.09.2017).

Cite as (APA):

Abramova, M., & Romanenko, N. (2017). Analysis of the content of the competitive stage in fitness aerobics and the identification of its features. *Bulletin of Science and Practice*, (9), 239-242