

УДК 796.4:796.063(091)

Людмила Сергеевна Титова*ст. преподаватель каф. спортивных дисциплин и методик их преподавания
Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина***Liudmila Tsitova***Senior Lecturer of the Department of Sports Disciplines and Teaching Methods
of the Brest State A. S. Pushkin University**e-mail: Luti-s@yandex.by*

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АЭРОБИКЕ СПОРТИВНОЙ

Рассматривается процесс развития аэробики спортивной как вида спорта Международной федерации гимнастики. Проанализированы этапы формирования правил соревнований от официального признания аэробики спортивной до настоящего времени. Исследованы основные положения правил, которые регламентируют не только содержание упражнения, но и другие составляющие данного вида спорта, касающиеся организации и проведения соревнований. Выявлены принципиальные изменения в подготовке соревновательной композиции по разделам сложности, исполнения и артистизма. Раскрыты критерии комплектования итоговой оценки в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: аэробика спортивная, федерация гимнастики, правила соревнований, этапы развития, сложность упражнения, исполнительское мастерство.

Retrospective Analysis of Competition Rules for Sports Aerobics

The process of development of sports aerobics as a sport of the International Gymnastics Federation is considered. The stages of the formation of competition rules from the official recognition of aerobics as a sport to the present are analyzed. The main provisions of the rules that regulate not only the content of the exercise, but also other components of this sport related to the organization and conducts of competitions have been studied. Fundamental changes in the preparation of the competitive composition in the sections of complexity, performance and artistry were revealed. The criteria for completing the final assessment in competitive activity are disclosed.

Key words: sports aerobics, gymnastics federation, competition rules, stages of development, exercise complexity, performing skills.

Введение

Современная аэробика спортивная (англ. aerobic gymnastics – аэробная гимнастика) представляет собой сложнокоординационный вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные сочетания аэробных движений, заимствованных из традиционных упражнений аэробики, высокой интенсивности, под музыку: в программе должны демонстрироваться непрерывное движение, гибкость, сила при выполнении с высокой степенью совершенства семи базовых шагов и элементов сложности [1].

Аэробика спортивная, как и любой другой неолимпийский вид спорта, нацелена на достижение не только высокого спортивного результата, но и зрелищности в соревновательной деятельности, что актуализируется перспективой ее включения в программу Олимпийских игр. Одна из важных особенностей этой дисциплины заключает-

ся в том, что ее упражнения искусственны, как и в других видах гимнастического спорта (художественная и спортивная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте), т. е. их общее содержание состоит из нескольких действий, демонстрирующих неприродные двигательные навыки, развитые в стандартизированных и стабильных пространствах, определенных Сводом правил (Code of Points) [2].

Целью соревнований по аэробной гимнастике является определение общей спортивной подготовки спортсмена, который представляет программу, демонстрируя разнообразную хореографию с максимальными физическими, техническими и артистическими способностями.

Аэробика спортивная – вид спорта под эгидой Международной федерации гимнастики (FIG), поэтому соревновательные программы оцениваются бригадой су-

дней, которые формируют свои оценки на основании четкого регламента.

В связи с ростом физических возможностей атлетов, развитием спортивных исследований, технологических инноваций проводится работа по оптимизации и стандартизации правил соревнований по аэробике. Каждые четыре года они претерпевают различные трансформации для совершенствования сложности и артистического качества упражнений, реализации большей объективности критериев оценки в судействе. Изменения в правилах влекут за собой серьезные последствия по содержанию и динамике композиций, а также по уровню функционального напряжения, вызываемого такими упражнениями, которые требуют корректировки в методах и содержании тренировки, при этом обращается особое внимание на целевые критерии эффективности [3; 4].

В последние годы анализ существующих правил проводится с точки зрения технической подготовленности спортсмена, компонентов построения спортивной тренировки и техники совершенствования как отдельных элементов программы соревнований, так и хореографической подготовки в целом (А. А. Сомкин, 2002; Е. А. Поздеева, 2006; Е. С. Крючек, 2008; О. Ю. Дружинина, 2009; Т. Е. Ковшура, 2010; Juan Llamas, C., 2011; И. В. Соколова, 2011; Н. А. Касаткина, 2012; Vernetta Santana, 2013; Anisleidy Abreu-Agranz, 2019 и др.), исследуются функциональные возможности и исполнительское мастерство гимнастов. Зарубежные авторы вопрос преобразования правил изучают со стороны безопасности проведения тренировок и соревнований для минимизирования травмирования спортсменов (Abalo Núñez, R., 2011; Paula Zadala, 2014; Vernetta Santana, 2015), а также ведутся работы по прогнозированию стабильности результатов в соревновательной деятельности, обсуждаются тенденции развития и популяризации данного вида спорта в различных странах мира (Е. С. Крючек, 2001; Л. А. Юсупова, 2012; MSc Ramona Carro Asén, 2015; Ю. В. Ворожко, Н. М. Апрефьева., 2020; Г. Р. Айзятullova, Т. К. Сахарнова, 2020) [2; 5–9].

К настоящему времени введено восемь редакций официальных правил соревнований по гимнастике аэробной, новейшие –

2022–2024 Code Of Points Aerobic Gymnastics. В последней версии нашли отражение несколько радикальных изменений, среди которых аспекты, связанные с концепцией сложности и артистического качества. При этом исполнительское мастерство осталось почти без изменения. Для полной картины характеристики преобразований в правилах соревнований необходимо проанализировать весь путь создания аэробной гимнастики как вида спорта.

Цель работы – исследовать модификации правил соревнований аэробики спортивной по различным компонентам с момента включения ее в состав Международной федерации гимнастики (FIG) по настоящее время.

Задачи статьи:

1) раскрыть особенности формирования правил соревнований по аэробике спортивной в историческом аспекте;

2) определить основные компоненты правил соревнований, которые были преобразованы Техническим комитетом FIG;

3) на основе анализа правил выявить тенденции изменения количественных показателей содержания композиции соревновательных программ аэробной гимнастики.

Методологически работа выполнена на основе аналитического исследования официальных правил соревнований по аэробике спортивной, анализа отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы по данной теме.

История развития

Впервые аэробная гимнастика появилась в США в середине 1980-х гг., когда проводились различные конкурсы и фестивали по оздоровительной аэробике, впоследствии преобразованные в соревнования со спортивным уклоном. В поддержку зарождения данного стиля выступало множество частных фитнес-организаций и ассоциаций, которые проводили чемпионаты с общей структурной базой, но с очень разными требованиями (основы хореографии, система оценок, запрещенные элементы и т. д.).

Профессор испанского университета Universidade de Vigo, исследователь в данной спортивной области Абало Нуньес уточняет, что первые правила в аэробике датируются 1982 г. с названием «Любительская аэробика». Введение спортивного ас-

пекта позволило дать название «Аэробика спортивная» (Aerobicsport, или Sport Aerobics). В 1984 г. американская компания Sport Fitness International провела в Сан-Диего первый Чемпионат мира, в том же году Международной федерацией аэробики Suzuki (IAF) был проведен крупный турнир в Токио [9].

Соревнования содержали три этапа выявления победителя: *первая квалификация* (проводились публичные выступления, где участники повторяли за инструктором танцевальное упражнение, а судьи проводили отбор, оценивая общую выносливость); *вторая квалификация* (упражнение усложнялось: помимо быстрого темпа музыки вводили движения, требующие проявления силы и гибкости, а судьи оценивали технические способности выступающих); *финал* (здесь критерием успеха индивидуального упражнения была выразительность) [10].

Такая система судейства была неоднозначной и оставляла за собой много вопросов. Более четкая структура подсчета очков появилась, когда были введены обязательные силовые элементы (отжимания, махи, прыжки в элемент и т. п.), критерии оценки артистического мастерства (соответствие движений музыке и способностям выступающего), а также учитывался костюм и оригинальность композиции [10].

После 1988 г., когда соревнования были разделены на индивидуальные мужские и женские, смешанные пары и командные, данный вид спорта стал популярным во всем мире. Благодаря переносу спортивного акцента с фитнеса в сторону гимнастики на спортивную аэробику обратила внимание Международная федерация гимнастики (FIG). На Конгрессе FIG в Женеве президент FIG Юрий Титов (Россия) пригласил делегатов принять участие в создании комиссии по аэробному спорту, и с 1994 г. аэробная гимнастика была введена в Международную федерацию гимнастики [11–13].

14 марта 1995 г. в Швейцарии прошли первые курсы судей и тренеров по аэробике. В декабре того же года на стадионе «Стад Пьер де Кубертен» в Париже прошел первый Чемпионат мира. В 1996 г. FIG официально признала аэробную гимнастику дисциплиной FIG и она получила свое современное название. В 1997 г. IWGA

(Международная ассоциация Всемирных игр) включила аэробную гимнастику в свою программу V Всемирных игр (Лахти, Финляндия). В настоящее время по спортивной аэробике проводятся чемпионаты, кубки Европы и мира [3].

Формирование правил соревнований

Дальнейшее развитие данного спорта, как и в настоящее время, проходит под патронажем FIG и регулируется кодексами оценок, правилами, документами, опубликованными техническим комитетом данной организации. В сферу деятельности FIG входит разработка правил и регламента соревнований, организация крупнейших международных турниров и поддержка в проведении крупных региональных и континентальных соревнований, подготовка судей, тренеров и специалистов, популяризация и пропаганда аэробной гимнастики с помощью современных средств массовой информации.

Основным документом, в соответствии с которым оценивается соревновательная композиция, является Code of Points (Правила соревнований). Цель правил соревнований заключается в стремлении гарантировать наиболее объективное оценивание упражнений на соревнованиях международного уровня по аэробной гимнастике [14]. После вступления аэробики в федерацию гимнастики был разработан первый международный Свод правил соревнований по аэробной гимнастике «FIG 1995–1996», но он охватывал только два года олимпийского цикла. По мнению специалистов (Vernetta, 1998), данная редакция была отягощена другими существующими правилами, постановлениями различных второстепенных федераций по аэробике и напоминала вольные упражнения в спортивной гимнастике [11; 15].

Данным документом были взяты во внимание три наиболее важных аспекта этого вида спорта: техническое мастерство, артистическое воплощение и концепция сложности элементов. Определено, что хореография композиций должна быть основана на движениях, заимствованных из оздоровительной аэробики, и включать базовые шаги, связки и соединения. В разделе «Хореография» были обязательные требования, такие как: «синкопированная вось-

мерка» (серия из восьми движений, выполняющихся в ритме музыки) и «хореографическая дорожка» (обязательная последовательность четырех основных шагов аэробики). Кроме того, за проявление при выполнении упражнения индивидуальности и высоких актерских способностей спортсмен мог рассчитывать на надбавку до двух баллов [16].

Элементы сложности были структурированы в шести группах и закодированы по трудности от самого низкого до наивысшего уровня. В соревновательной композиции спортсменам необходимо было выполнить 16 элементов сложности, однако оценивались 15 наиболее сложных, ценность варьировалась от 0,1 до 0,6 единиц. Сама система итогового балла состояла из суммы двух средних по артистичности и сложности программы, а также бонус и суммы сбавок (арбитры следили за выполнением обязательных элементов, соблюдением линий площадки и временем выступления). Кроме того, остались и запрещенные элементы, характерные для оздоровительной аэробики, связанные с прогибанием в позвоночнике: любые упражнения с наклоном назад («мост», заднее равновесие, мах в «кольцо») [16; 17].

Во втором регламенте Code of Points (1997–2000 гг.) аэробика спортивная претерпевает стремительную эволюцию не только относительно правил соревнований в части оценки, но и по содержанию уп-

ражнений. Можно сказать, что с 1997 г. правила приобрели современный оттенок и можно проследить их трансформацию, провести параллель с аэробной гимнастикой настоящего периода.

Содержательная часть правил

В данной работе рассмотрены изменения по двум разделам соревновательного регламента. Первый включает в себя характеристики технического регулирования проведения соревнований (площадка для выступлений, возраст участников, номинации и состав выступающих, длительность упражнений, форма спортсменов и т. п.). Второй – критерии содержания и требования к судейству непосредственно самого соревновательного упражнения.

Первоначально ознакомимся с изменениями, связанными с первым разделом.

Существенной корректировке, как видно из таблицы 1, подверглась площадка для выступлений и номинации выступающих (в работе рассмотрены изменения для возрастной категории 18+). В целом соревновательный помост представляет собой подиум высотой от 80 до 140 см, размером не менее 14 × 14 м с площадкой для соревнований 12 × 12 м и четко обозначенной зоной для соревнований 10 × 10 и 7 × 7 м для некоторых юниорских категорий (маркировочная лента включена в размеры зоны соревнований) [18].

Таблица 1. – Изменения в правилах соревнований по аэробной гимнастике

Цикл правил соревнований	Площадка для выступлений	Номинации и состав выступающих	Длительность упражнений
1995–1996	7 × 7 м	IM, IF, PM, TR	1 мин. 55 с ± 10 с
1997–2000	7 × 7 м	IM, IF, PM, TR	1 мин. 45 с ± 5 с
2001–2004	7 × 7 м, GR – 10 × 10 м	IM, IF, PM, TR, GR (6 чел.)	1 мин. 45 с ± 5 с
2005–2008	7 × 7 м, GR – 10 × 10 м	IM, IF, PM, TR, GR (6 чел.)	1 мин. 45 с ± 5 с
2009–2012	IM, IF – 7 × 7 м PM, TR, GR – 10 × 10 м	IM, IF, PM, TR, GR (6 чел.)	IM, IF – 1 мин. 30 с ± 5 с, 1 мин. 45 с ± 5 с
2013–2016	10 × 10 м	IM, IF, PM, TR, GR (5 чел.), AD (8 чел.), AS (8 чел.)	1 мин. 30 с ± 5 с
2017–2020	10 × 10 м	IM, IF, PM, TR, GR (5 чел.), AD (8 чел.), AS (8 чел.)	1 мин. 20 с ± 5 с
2022–2024	10 × 10 м	IM, IF, PM, TR, GR (5 чел.), AD (8 чел.), AS (8 чел.)	IM, IF – 1 мин. 20 с ± 5, PM, TR, GR, AD, AS – 1 мин. 25 с ± 5 с

Примечание – IM – индивидуальные выступления мужчин, IF – индивидуальные выступления женщин, PM – смешанные пары, TR – трио, GR – группы, AD – танцевальная гимнастика, AS – гимнастическая платформа.

До 2000 г. программа соревнований содержала всего четыре категории выступающих: одиночный мужской (IM) и женский разряд (IF), смешанные пары (PM) и тройки (TR). С 2001 г. перечень видов соревнований в аэробной гимнастике дополнили выступления в групповых программах (GR). Введение еще одной номинации, в состав которой входило шесть спортсменов (любая комбинация мужчины/женщины), потребовало изменений и в размерах соревновательного помоста, так появилась зона для соревнований размером 10×10 м для групп, внутри нее другая – 7×7 м для остальных видов соревнований. С 2009 г. соревновательная область 10×10 м предназначена также и для выступлений смешанных пар и трио. Цикл Code Of Points 2013–2016 регламентировал площадку 10×10 м и для соло.

В 2013 г. в категории GR оставили пять гимнастов и ввели соревновательные категории АЭРО Денс (аэробный танец, с облегченной силовой нагрузкой) (AD) и АЭРО Степ (аэробика на специальных спортивных платформах – степ) (AS), количество выступающих в каждой из них – восемь, вне зависимости от пола [19; 20].

Увеличение площадки для соревнований повлекло за собой и повышение физической нагрузки на спортсменов, т. к. пространство необходимо использовать в полной мере, соответственно, данное изменение потребовало корректировки времени соревновательного выступления.

Первоначально программа соревновательной композиции, вне зависимости от категории, составляла 1 мин. 55 с с допустимой разбежкой в ту или иную сторону до 10 с (звуковой сигнал не входит). Во второй версии правил (1997–2000 гг.) длительность упражнения уже составила 1 мин 45 с (± 5 с).

С 2009 г. продолжительность соревновательного упражнения для солистов мужчин и женщин была уменьшена до 1 мин 30 с (± 5 с), затем данная норма была утверждена для всех категорий выступающих. С увеличением требований к содержанию упражнения как в хореографии, так и в сложности в цикле правил 2017–2020 гг. утверждено новое время для соревновательной программы во всех номинациях – 1 мин 20 с (± 5 с). В настоящих правилах данный норматив следующий: для солистов (жен-

щины/мужчины) – 1 мин 20 с (± 5 с), остальные категории – 1 мин 25 с (± 5 с).

Музыкальный фон должен соответствовать характерным основам спортивной аэробики – быть динамичным и разнообразным, с четко просчитываемым ритмом и быстрым темпом (высокий исполнительский уровень 160 ударов в мин) [18].

Раздел правил, касающийся содержания соревновательной программы и формирования конечного балла непосредственно за выступление спортсмена, наиболее многогранный и информативный. В настоящее время композиция в аэробной гимнастике оценивается по 3 критериям: исполнение (4 судьи), артистичность (4 судьи) и сложность (2 судьи), также присутствует судья на линии (следит за заступами соревновательной площади). Максимально по исполнению и артистичности можно получить 10 баллов, сложность зависит от трудности исполняемых элементов, кроме того за различные нарушения общая оценка снижается.

После 1997 г. в разделе «Хореография» дополнительная оценка постепенно уменьшалась с 2,0 до 1,0 балла, затем вообще была упразднена. Координация, интенсивность, выносливость, ранее оцениваемые судьями по исполнению, с 2001 г. отнесены к разделу артистичности [16].

В 2009 г. Технический комитет анонсировал заново написанный раздел – артистическое содержание. В разделе «Артистичность» судьи оценивали хореографию исходя из трех критериев: хореографическое содержание (4 балла), аэробное содержание (3 балла), презентация и музыкальность (3 балла) [14].

Уже в следующей редакции правил (2013–2016 гг.) раздел «Артистичность» реформировали, выделив пять отдельных критериев, оценивая со шкалой до двух баллов по каждому из них.

Исходя из того, что раздел «Хореография» является наиболее сложным в отношении объективности оценки, Code Of Points 2017–2020 расширил разъяснения по каждому критерию артистичности, тем самым исключив предвзятое судейство. К примеру, во время соревновательной программы судьи должны фиксировать и ранжировать аэробное соединение (САД). Каждое САД при условии выполнения минимальных требований (высокая координация и ва-

риации движений) отмечают символом *A*, плохое ее исполнение *A-*, виртуозное – *A+*. Для получения в критерии «Аэробное содержание» наивысшего балла (2) должно быть восемь САД с оценкой *A+*. Подобный механизм оценки качества был установлен и по отношению к остальным критериям раздела «Артистичность».

В современных правилах раздел «Артистичность» переименован в «Артистизм» и содержит новые критерии. Судья артистизма оценивает все компоненты хореографии с использованием определенной шкалы с делением на два раздела: композиция – 6 баллов, эффективность представления – 4 балла. Каждый раздел разделен на подразделы с четкой характеристикой критериев оценки (уточнен темп музыки – 145–160 уд./мин., САД должны выполняться блоками (по 3–4 подряд и т. п.), структурированы четкие сбавки за отклонение в исполнении требований).

Критерий «Сложность», который относится к материальной ценности упражнения, – это набор элементов, закодированных от самого низкого до самого высокого уровня сложности. В данной группе также произошли существенные изменения, в первую очередь это относится к уточнению количества и классификации структурных

групп элементов (с 6 основных групп до 3), увеличению групп ценности элементов (от 0,1 до 1,0 балла).

Как отмечалось ранее, по критерию сложности элементы были распределены по шести группам. Латинские буквы *A, B, C, D, E, F* применяются для обозначения ценности элементов в таблице, и эти же буквы используются для обозначения структурных групп элементов (*A* – статическая сила, *B* – динамическая сила, *C* – прыжки, *D* – прыжки и пируэты, *E* – удары ногами, *F* – равновесие и гибкость). В своей программе спортсмены должны были выполнить максимум 16 элементов, оценивалось 15 наиболее сложных и выполненных с соблюдением минимума требований к сложности (каждый по шкале от 0,1–0,6 балла) элементов. В 1997 г. спортсменам разрешили выполнять до 20 элементов, что сказалось на качестве хореографии, и уже в этом же варианте правил были внесены дополнения – не только вернули количество элементов на прежний уровень, но и снизили до 12, идущих в зачет элементов, пересмотрев максимальную ценность до 0,7.

В таблице 2 представлены количественные изменения элементов сложности и показатели самой концепции применения их в упражнении.

Таблица 2. – Реформация элементов сложности в аэробной гимнастике

Цикл правил	Кол-во групп сложности	Общее кол-во элементов	Обязательные для выполнения элементы	Особенности применения элементов (пол/воздух)	Оценивание (сложность)
1995–1996	6	130	16/15	Без ограничений	от 0,1 до 0,6
1997–2000	6	211	16/10 соло 12 остальные	Без ограничений	от 0,1 до 0,7
2001–2004	4	307	12/12	Максимально 6 на полу, из них 2 в отжимании и 2 в шпагате	от 0,1 до 0,9
2005–2008	4	345	12/12	Максимально 6 на полу, из них 2 в отжимании и 2 в шпагате	от 0,1 до 1,0
2009–2012	4	357	10 – IM/IF 12 – TR, MP, GR	6/5 для соло, из них 2 в отжимании и 2 в шпагате	от 0,1 до 1,0
2013–2016	4	334	10	3 в отжимании и/или в шпагате	от 0,1 до 1,0
2017–2020	4	281	10 – IM/IF 9 – TR, MP, GR	3 группы обязательны, 2 в отжимании и/или в шпагате	от 0,1 до 1,0
2022–2024	3	190	10 – IM/IF 12 – TR, MP, GR	5 подгрупп обязательны	от 0,1 до 1,0

С 2001 г. изменяется структура элементов сложности, происходит сокращение существующих шести групп до четырех: группа «А» – статическая сила, «В» – динамическая сила, «С» – группа прыжков, «D» – равновесие и гибкость. Введены ограничения в части выполнения элементов на полу. С 2005 г. спортсмен был обязан выполнить хотя бы по одному элементу из каждой группы.

С 2009 г. стоимость элементов увеличена до 1,0 балла и установлен максимум для индивидуальных мужских и женских упражнений – 10 элементов, 5 из которых выполняют на полу.

Версия правил 2013–2016 гг. разрешает выполнение не более 10 элементов для всех категорий и ограничивает до двух элементов с приземлением в шпагат и два – в приземление в упор лежа. Кроме того, стало возможным объединять в связку два элемента группы А и С, получая при этом дополнительную ценность в 0,1 балл (при выполнении комбинации без остановки, не решительности или перехода).

Регламент Code of Points 2017–2020 гг. предусматривал количество элементов к выполнению – 10/9, что означает 10 – для выполнения в индивидуальных композициях и 9 – для всех остальных дисциплин, при этом обязательным требованием являлась необходимость показать только три группы сложности (как минимум 1 элемент), без ограничений пол/воздух. Правилами стало допустимо объединять в связки элементы акробатики с элементами сложности, а также соединять три элемента подряд, получая при этом надбавку в 0,2 балла.

В современном цикле правил вновь произведена революция в плане перегруппировки элементов сложности. С учетом физических способностей, необходимых для каждого движения, все элементы сложности разделили на три группы (упражнения на полу – группа «А», в воздухе – «В» и в положении стоя – «С»), распределив их по сходным техническим действиям в подгруппы (семейства). Спортсмены в композиции должны показать не менее 5 подгрупп, но не более 2 элементов сложности из одного семейства, при этом они обязаны выполнить 9 элементов в индивидуальном упражнении и 8 – в остальных категориях. Новшеством является то, что в мужских со-

ло введены обязательные элементы (подгруппа В4 – динамический прыжок) и зачтены те, которые заканчиваются приземлением в шпагат.

Анализируя процесс преобразования правил в аэробной гимнастике, следует подчеркнуть такой аспект, как акробатические элементы. Акробатика в композициях спортивной аэробики для придания выступлению динамизма и виртуозности присутствовала всегда. Однако с 2013 г. ее стали использовать не только как возможность получения надбавки при выполнении связок элементов сложности, но и как обязательное условие усложнения хореографической основы соревновательного упражнения (переходы, соединения).

С точки зрения комплектования общей оценки аэробной композиции интересен факт введения поддержек (подъем, «пирамида») в категориях «пары», «трио» и «группы». В цикле Правил 2009–2012 гг. «пирамида» рассмотрена как формирование, при котором одного или нескольких спортсменов поднимают, удерживают и/или переносят над полом с фиксацией точной позы. Во время выступления следовало показать три поддержки. При нарушении требований (стойка на руках, подбрасывания, недопустимая высота) отсутствие или выполнение дополнительного подъема наказывались сбавкой от 0,5 до 1,0 балла каждый раз. На следующем этапе трансформации правил количество пирамид в упражнении уменьшили до двух.

Временные изменения произошли в регламенте Правил 2017–2020 гг. – «пирамида» стала составным компонентом итогового балла. Были сформированы четкие критерии оценивания подъема – «верхний» партнер должен находиться выше плеч «нижнего», приветствовалась фаза полета, повороты и демонстрация различных комбинаций и форм. Разрешалось выполнение только одной «пирамиды», ценность которой определял главный судья соревнований (председатель бригады судей), максимально 1,0 балл. Разработанные требования к «пирамидам» были выгодным условием для спортсменов, выступающих в тройках и группах, т. к. в смешанной паре вся нагрузка за подъем ложилась на одного спортсмена, а индивидуальные упражнения были

лишены такой дополнительной надбавки в конечной оценке.

В действующих правилах «пирамида» лишена стоимости, переведена в раздел «Артистизм» и оценивается как составляющая часть в критерии «партнерство и сотрудничество» (не менее трех совместных действий).

Заключение

На основе исторического анализа исследованы модификации правил соревнований аэробики спортивной и выделены отличительные характеристики данного вида спорта на различных временных отрезках с момента его зарождения до настоящего времени.

Выявлено, что аэробика со спортивным уклоном из танцевального фитнес-фестиваля выросла до сложнокординационного вида спорта, став независимой соревновательной дисциплиной Международной федерации гимнастики. На этапе своего становления она неоднократно проходила модернизацию правил, чтобы избежать подражания смежным видам спорта (художественной, спортивной гимнастике, акробатике). Однако в некоторых периодах своего развития концептуальная основа правил соревнований, к примеру ограничение количества элементов на полу и введение ценности за «пирамиды», лишала спортивную аэробику своей идентичности.

Проанализированы и определены изменения количественных параметров содержания соревновательной программы. Композиция в аэробной гимнастике имеет многокомпонентную количественную структуру, которая представлена комплексными

(элементы сложности, использование пространства, спортивное специфическое содержание, средства оформления, музыкальное соответствие интенсивности) и единичными показателями.

В упражнении высокого уровня спортсмены должны демонстрировать осанку и точные положения частей тела, активную и пассивную гибкость, взрывную силу и выносливость. Преобразование элементов сложности в группы с учетом физических способностей дает возможность спортсмену продемонстрировать наиболее выгодные стороны своей спортивной подготовки без утраты зрелищности в соревновательной программе. Более четкая детализация требований по артистизму способствует объективности и повышению качества судейства.

Переформирование компонентов и постоянные изменения оценочной концепции соревновательной композиции стимулируют тренеров учитывать в построении многолетнего учебно-тренировочного процесса различные стороны спортивной подготовки аэробистов, делать уклон не только на технические элементы, базовую хореографию и акробатическую подготовку, но и на формирование у спортсменов артистического мастерства.

Трансформация правил аэробики спортивной и частичное возвращение к истокам (как массовой танцевальной дисциплины) предполагает вовлечение в соревновательную деятельность большего количества участников. Отработанные критерии судейства и отличительные технические черты аэробной гимнастики оправдывают перспективу включения данного вида спорта в олимпийскую программу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2017–2020 // Fegeration Internationale de Gymnasique, 2016. – 205 p.
2. Zadalá, P. Lesiones deportivas en gimnasia aeróbica de competición / P. Zadalá. – Universidad Fasta, 2014. – 84 p.
3. Mezei, M. Performance Criteria in Aerobic Gymnastics – Impact on the Sportive Training / Mariana Mezei, Cristea Orlando // Procedia. Social and Behavioral Sciences. – 2014. – Vol. 117. – P. 367–373.
4. Wei He. Exploration of the Development Path of Aerobics under the Change of Competition Rules / Wei He // Frontiers in Sport Research. – 2020. – Vol. 2, iss. 6. – P. 25–34.
5. Ворожко, Ю. В. Спортивная аэробика: история, тенденции и проблемы развития / Ю. В. Ворожко, Н. М. Арефьева // Физ. образование Сибири. – 2017. – № 2 (38). – С. 73–76.

6. Касаткина, Н. А. Формирование стабильности и надежности соревновательной деятельности в спортивной аэробике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. А. Касаткина. – Набереж. Челны, 2012. – 24 с.
7. Разумова, Л. В. Основные направления совершенствования спортивного мастерства в спортивной аэробике / Л. В. Разумова // Пед.-психол. и мед.-биол. проблемы физ. культуры и спорта. – 2013. – № 3 (28). – С. 196–201.
8. Поздеева, Е. А. Оценка и коррекция индивидуальных соревновательных программ гимнастов старших разрядов в спортивной аэробике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. А. Поздеева. – Омск, 2006. – 181 л.
9. Abalo, R. Prevención de lesiones en deportistas de gimnasia aeróbica mediante ecuaciones de regresión logística / R. Abalo. – Vigo : Univ. de Vigo, 2011. – 305 p.
10. Takeuchi, A. A history of the development of aerobics competitions / A. Takeuchi, T. Nakamura // Japan Journal of Sport Movement and Behaviour. – 2020. – Nr 33. – P. 123–137.
11. Аэробная гимнастика, дисциплина головокружительной интенсивности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gymnastics.sport/site/news>. – Дата доступа: 27.09.2021.
12. History [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.gymnastics.sport>. – Date of access: 22.07.2021.
13. La dificultad en el código actual del Aeróbic Deportivo [Recurso electrónico] / M. Vernetta [y ot.] // Educación Física y Deportes. – 2003. – Año 9, no 64. – Modo de acceso: <https://www.efdeportes.com/efd64/aerobic.htm>. – Fecha de acceso: 08.10.2021.
14. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2009–2012 // Fegeration Internationale de Gymnasique, 2009. – 218 p.
15. Abalo, R. Longitudinal study of sports injuries in Practitioners of aerobic gymnastics competition / R. Abalo // Rev. Bras. Med. Esporte. – 2015. – Vol. 21, no 5. – P. 398–402.
16. Проблемы подготовки судей по спортивной аэробике / Д. Ю. Дружинина [и др.] // Теория и практика физической культуры и спорта в условиях модернизации образования : материалы Всерос. науч.-прак. конф., Ижевск, 3–4 июня 2009 г. – Ижевск : УдГУ, 2009. – С. 400–402.
17. Сомкин, А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. А. Сомкин. – СПб., 2002. – 383 л.
18. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2022–2024 // Fegeration Internationale de Gymnasique, 2021. – 127 p.
19. Айзятуллова, Г. Р. Анализ и тенденции развития спортивной аэробики / Г. Р. Айзятуллова, Т. К. Сахарнова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 2. – С. 90–98.
20. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2013–2016 // Fegeration Internationale de Gymnasique, 2013. – 235 p.

REFERENCES

1. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2017–2020 // Fegeration Internationale de Gymnasique, 2016. – 205 p.
2. Zadalá, P. Lesiones deportivas en gimnasia aeróbica de competición / P. Zadalá. – Universidad Fasta, 2014. – 84 p.
3. Mezei, M. Performance Criteria in Aerobic Gymnastics – Impact on the Sportive Training / Mariana Mezei, Cristea Orlando // Procedia. Social and Behavioral Sciences. – 2014. – Vol. 117. – P. 367–373.
4. Wei He. Exploration of the Development Path of Aerobics under the Change of Competition Rules / Wei He // Frontiers in Sport Research. – 2020. – Vol. 2, iss. 6. – P. 25–34.
5. Vorozhko, Yu V. Sportivnaja aerobika: istorija, tendencii i problemi razvitija / Yu V. Vorozhko, N. M. Arief'jeva // Fiz. obrazovanije Sibiri. – 2017. – № 2 (38). – S. 73–76.
6. Kasatkina, N. A. Formirovanije stabil'nosti i nadiozhnosti sorievnovatiel'noj diejatiel'nosti v sportivnoj aerobikie : avtorief. dis. ... kand. pied. nauk : 13.00.00 / N. A. Kasatkina. – Nabieriezh. Chielny, 2012. – 24 s.

7. Razumova, L. V. Osnovnyje napravlenija soviershenstvovanija sportivnogo mastierstva v sportivnoj aerobikie / L. V. Razumova // *Pied.-psikhol. i mied.-biol. problimy fiz. kul'tury i sporta*. – 2013. – № 3 (28). – S. 196–201.
8. Pozdiejeva, Ye. A. Ocenka i korriekcija individual'nykh sorievnovatiel'nykh programm gimnastov starshikh razriadov v sportivnoj aerobikie : dis. ... kand. pied. nauk : 13.00.00 / Ye. A. Pozdiejeva. – Omsk, 2006. – 181 l.
9. Abalo, R. Prevención de lesiones en deportistas de gimnasia aeróbica mediante ecuaciones de regresión logística / R. Abalo. – Vigo : Univ. de Vigo, 2011. – 305 p.
10. Takeuchi, A. A history of the development of aerobics competitions / A. Takeuchi, T. Nakamura // *Japan Journal of Sport Movement and Behaviour*. – 2020. – Nr 33. – P. 123–137.
11. Aerobnaja gimnastika, disciplina golovokruzhitel'noj intensivnosti [Elektronnyj riesurs]. – Riezhim dostupa: <https://www.gymnastics.sport/site/news>. – Data dostupa: 27.09.2021.
12. History [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.gymnastics.sport>. – Date of access: 22.07.2021.
13. La dificultad en el código actual del Aeróbic Deportivo [Recurso electrónico] / M. Vernetta [y ot.] // *Educación Física y Deportes*. – 2003. – Año 9, no 64. – Modo de acceso: <https://www.efdeportes.com/efd64/aerobic.htm>. – Fecha de acceso: 08.10.2021.
14. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2009–2012 // *Federation Internationale de Gymnastique*, 2009. – 218 p.
15. Abalo, R. Longitudinal study of sports injuries in Practitioners of aerobic gymnastics competition / R. Abalo // *Rev. Bras. Med. Esporte*. – 2015. – Vol. 21, no 5. – P. 398–402.
16. Problemy podgotovki sudiej po sportivnoj aerobikie / D. Yu. Druzhinina [id r.] // *Tieorija i praktika fizichieskoj kul'tury i sporta v uslovijakh modernizacii obrazovanija : materiale Vsieros. nauch.-prakt. konf., Izhevsk, 3–4 ijunia 2009 g.* – Izhevsk : UdGU, 2009. – S. 400–402.
17. Somkin, A. A. Klassifikacija uprazhnenij i osnovnyje komponenty podgotovki vysokokvalificirovannykh gimnastov v sportivnoj aerobikie : dis. ... pied. nauk : 13.00.00 / A. A. Somkin. – SPb., 2002. – 383 l.
18. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2022–2024 // *Federation Internationale de Gymnastique*, 2021. – 127 p.
19. Ajziatullova, G. R. Analiz i tendencii razvitija sportivnoj aerobiki / G. R. Ajziatullova, T. K. Sakharnova // *Chieloviek. Sport. Miedicina*. – 2020. – T. 20, № 2. – S. 90–98.
20. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2013–2016 // *Federation Internationale de Gymnastique*, 2013. – 235 p.

Рукапіс наступіў у рэдакцыю 30.03.2022