

**СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
ВИД СПОРТА**  
**SPORTS AEROBICS AS A PROFESSIONAL SPORT TYPE**

**Е.А. Терновая**, студентка

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент  
Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент  
Уральский институт ГПС МЧС России  
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Статья посвящена спортивной аэробике, как профессиональному виду спорта, его история, развитие, перспективы. Указаны основные аспекты и направления для включения данной дисциплины в программу олимпийских игр. Прописаны минимальные требования для занятий данным видом спорта.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, физические качества, музыка, ритм, судьи, соревнования.

**Summary**

The article is devoted to sports aerobics as a professional sport, its history, development, prospects. The main aspects and directions for the inclusion of this discipline in the Olympic sport are indicated. The minimum requirements for practicing this sport are prescribed.

**Keywords:** sports aerobics, physical qualities, music, rhythm, judges, competitions.

**Цель работы:** подробно рассмотреть спортивную аэробика, как профессиональный вид спорта.

**Задачи:** изучить историю развития, указать основные аспекты и направления для включения данной дисциплины в Олимпийскую программу.

**Результаты исследования**

Спортивная аэробика, что же это такое? Очень часто этот вид спорта путают с гимнастикой или фитнес тренировками для желающих обрести идеальную талию, но о том, что это очень серьезный, динамичный вид спорта, по которому проходят чемпионаты, где присутствуют спортсмены со всего мира мало кто знает.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором присутствуют элементы акробатики, художественной гимнастики и танца. Спортсмены выполняют интенсивный комплекс сложных упражнений, в котором важна скорость, гибкость, выносливость и чистота движений.

Само слово «аэробика» стало на слуху еще в 60-е года. Его применяли к любым видам физической активности, ведь в общем к ней можно было отнести бег, катание на лыжах, коньках, плавание и другое. Время шло, понятие аэробика стало набирать обороты, люди увлеклись новинкой, показательные занятия уже всюду шли на телеэкранах, открылись наборы на курсы, где преподавали в основном бывшие гимнасты.

В 1989 году американец Ховард Шварц, которого считают одним из создателей спортивной аэробики, приехал в Москву со своей шоу-группой и дал показательный урок в «Лужниках», в спортивном зале «Дружба». В дальнейшем его избрали первым президентом Международной федерации аэробики [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Аэробика росла и развивалась, стали проводиться крупные международные турниры, чемпионаты Европы и мира.

Уже в 1992 году в России была основана Федерация спортивной аэробики и наши представители стали показывать свои результаты на международной арене [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

В скором времени, а именно в 1996 году Международный олимпийский комитет признал спортивную аэробику официальной дисциплиной, она была принята в Международную федерацию гимнастики [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Конечно в современном мире спортивная аэробика стала довольно популярным видом спорта, она имеет множество граней, спортсмены проявляют себя в разных номинациях и покоряют невероятные высоты.

Спортивная аэробика — невероятно красивый, чувственный вид спорта, в котором есть свои особенности, о которых мы сейчас поговорим.

Выступление спортсменов проходит под энергичную музыку и имеет свои тонкости, такие как продолжительность композиции, набор связок и обязательных элементов, внешний вид. Все перечисленное зависит от возраста спортсмена [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Существуют такие возрастные категории как:

- 6-8 лет младшая возрастная группа;
- 9-11 лет старшая возрастная группа;
- 12-14 лет девушки и юноши;
- 15-16 лет юниоры и юниорки;
- 18+ лет мужчины и женщины;

Музыка выступающего должна иметь четкий ритм и динамику, начало и конец определяют звуковым сигналом, общая продолжительность не должна превышать 1 минуту 15-20 секунд.

Касаемо внешнего вида, спортсмены выступают в специальных костюмах (купальниках) и в кроссовках белого цвета. Прическа представляет собой аккуратно собранные волосы в пучок и оформленные гелем или лаком для волос. Любые украшения на соревнованиях запрещены, это сделано с целью безопасности соревнующихся и в противном случае будет нести потерю баллов за выступление.

Обязательные элементы-их 4, они должны присутствовать в заявленной программе. К обязательным элементам добавляются 2 свободных, то есть в общей сумме 6 элементов, которые должен выполнить спортсмен. Существуют разные номинации:

- индивидуальное выступление женщины/мужчины;
- смешанная пара – спортсмены мужчина и женщина;
- трио – три спортсмена мужчины/женщины/смешанный состав;
- группа – пять спортсменом мужчины/женщины/смешанный состав;
- танцевальная аэробика – восемь спортсменов мужчины/женщины/смешанный состав;
- степ аэробика – восемь спортсменов мужчины/женщины/смешанный состав.

Для каждой номинации отведена своя площадка, то есть границы в пределах которых они выступают, если заступаешь за эту границу идет потеря баллов. Таким образом, индивидуальные выступления 6-8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет, а также пары и тройки имеют площадку 7\*7,

индивидуальные выступления 15-17 лет, 18+ лет, а так же пары 15-17 лет, 18+ лет, тройки 15-17 лет, 18+ лет, группы всех возрастов, танцевальная аэробика и степ имеют площадку 10\*10.

В состав жюри, которые оценивают выступление спортсменов входит целый ряд судей.

Главный судья – руководит работой всей коллегией, проводит инструктаж, проверяет организационные моменты.

Заместитель главного судьи – выполняет обязанности главного судьи в его отсутствие, обеспечивает присутствие медицинских работников

Главный секретарь – предоставляет необходимую документацию, проверяет заявки от участников соревнований, подводит итоги данного мероприятия

Заместитель главного секретаря – обеспечивает судейскую коллегию материалами соревнований, заполнение стендов информации и подготовка к церемонии награждения

Судьи артистичности – оценивают эмоции, хореографию и целостность композиции

Судьи исполнения – отвечают за оценку технического мастерства, чистоту связок и элементов

Судьи сложности композиции – следят за обязательными и свободными элементами, качеством их выполнения и общей картиной выступления

Арбитры судейских бригад – дают общую оценку выступлений, решают спорные моменты с главным судьей.

Судьи линии – следят за соблюдением площадки для выступлений

Музыкальный судья – отвечает за фонограммы для соревнующихся

За выполнение программы спортсмен получает общую сумму баллов из которой следует присвоенный разряд. **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**

Существуют следующие разряды и требования к ним:

- 3 юношеский разряд: 11 баллов, присваивается за выполнение нормы на одних официальных соревнованиях любого ранга;
- 2 юношеский разряд: 12 баллов, присваивается за выполнение нормы на одних официальных соревнованиях любого ранга;
- 1 юношеский разряд: 13 баллов, присваивается за выполнение нормы на одних официальных соревнованиях любого ранга;
- 3 взрослый разряд: 14 баллов, присваивается за выполнение нормы на одних официальных соревнованиях любого ранга;
- 2 взрослый разряд: 15 баллов, присваивается за выполнение нормы на одних официальных соревнованиях любого ранга;
- 1 взрослый разряд: 16 баллов, присваивается за выполнение нормы один раз на соревнованиях не ниже уровня муниципального образования;
- кандидат в мастера спорта (КМС): присваивается с 14 лет за выполнение нормы один раз на соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ;
- мастер спорта (МС): присваивается с 15 лет за выполнение нормы один раз на международных соревнованиях, включенные в ЕКП или Чемпионат России; три раза на первенстве России, розыгрыша Кубка России, других всероссийских соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионате или первенстве федерального округа в течении года.

### **Выводы**

Спортивная аэробика надолго и в серьез зашла в историю спорта и еще не раз удивит нас результатами и сделает все возможное, чтобы перейти на олимпийский уровень.

А на сегодняшний день с удовольствием следим за развитием данного вида спорта и нужно отметить, что это очень динамичный и захватывающий вид спорта, неподражаемый своей

красотой и пластикой, позволяющий выплескивать энергию в неотразимых движениях и красивейших связках, где координация и чувства ритма сплетены в танец под названием «жизнь»!

### **Библиографический список**

1. *Мякинченко Е. Б.* Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. М. П. Шестакова // М.: Спорт Академ Пресс. 2002. С. 132.
2. *Чебураев В. С. и др.* Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 15-16.
3. *Юсупова Л. А., Миронов В.М.* Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. Мн.: БГУФК, 2005. С. 18.
4. *Иванова О. А., Дикаревич Л. М.* Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
5. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие // Планета фитнес. М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. 72 с.