

## АНАЛИЗ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

*Г.Р. Айзятуллова, Т.К. Сахарнова*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*

**Цель.** Определить соотношение сил на мировой арене спортивной аэробики в различных соревнованиях и сформировать подходы к подготовке высококвалифицированных спортсменов сборной России в данной дисциплине. **Материалы и методы.** Проведен анализ научно-методической литературы, анализ видеоматериалов (7 видеозаписей чемпионатов России, 112 финалов Европы 2015, 2017, 2019, 106 финалов мира 2016, 2018), анализ документов, регламентирующих деятельность вида спорта. **Результаты.** На основе проведенных исследований были определены основные направления в развитии спортивной аэробики: 1) сравнение Правил соревнований позволяет определить основные и характерные структурные группы элементов в соревновательной программе ведущих спортсменов России и мира; 2) выявление основных ошибок в технике выполнения элементов значительно влияет на оценку в целом; 3) использование акробатических и полуакробатических упражнений в соревновательной программе придает зрелищность и повышает сложность композиции. **Заключение.** Соревновательная программа спортсменов российской сборной команды отличается от мировых лидеров в части артистической подготовленности. Характер акробатической подготовленности намного превосходит соперников по набору элементов высокого качества. Прогнозирование содержания правил соревнований на новый олимпийский цикл (2021–2024 гг.) будет касаться основных разделов, таких как требования к оценке артистичности, увеличение количества новых элементов.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, развитие вида спорта, спортсмены, артистичность, исполнение, техника, сложность, ценность.

**Введение.** Спортивная аэробика как вид спорта в России и мире всё чаще становится объектом пристального внимания и, как следствие, научных исследований. Победы российских спортсменов в данном виде спорта подтверждают огромный вклад практиков и теоретиков в области спорта. Основным стартом спортивной аэробики стал чемпионат мира, который прошел в Португалии (Гимарайнш) в 2018 г. Это был 15-й чемпионат мира. Спортсмены со всего мира соревновались по правилам соревнований за новый олимпийский цикл. Особые изменения были внесены в Правила соревнований в разделе «Артистизм», что позволило спортсменам продемонстрировать более высокий уровень технической подготовленности (в частности, полуакробатические и акробатические элементы). Несмотря на это, на протяжении многих лет спортсмены Российской Федерации занимали первое командное место. Спортивная команда Российской Федерации по спортивной аэробике за-

воевала на соревнованиях 4 медали разного достоинства: 2 – золото, 1 – серебро, 1 – бронза.

Чемпионат мира по спортивной аэробике проходил в Гимарайнше (Португалия) с 1 по 3 июня 2018 г. В нем приняли участие 38 стран, в том числе спортсмены из Российской Федерации. Основными международными соревнованиями по аэробике, проводимыми под руководством и патронажем ФИЖ, являются чемпионаты мира, этапы (серии) и финалы Кубка мира, мировые игры (аэробика как одна из дисциплин), континентальные чемпионаты (чемпионат Европы).

**Цель исследования:** определить соотношение сил на мировой арене спортивной аэробики в различных соревнованиях и сформировать подходы к подготовке высококвалифицированных спортсменов сборной России в данной дисциплине.

**Материалы и методы:** анализ научно-методической литературы; анализ видеоматериалов (7 видеозаписей чемпионатов России,

112 финалов Европы 2015, 2017, 2019, 106 финалов мира 2016, 2018), анализ документов, регламентирующих деятельность вида спорта.

**Результаты.** Основным документом, в соответствии с которым оценивается и выставляется оценка соревновательной композиции по спортивной аэробике, является Code of Points (Правила соревнований). Каждый новый олимпийский цикл в смежных гимнастических дисциплинах претерпевает различного рода изменения в части постоянных коррекций разделов Правил соревнований. Постоянное совершенствование правил соревнований по аэробике способствует развитию этой спортивной дисциплины. Нам представляется интересным проанализировать направленность этого развития [4, 6].

При рассмотрении видеоматериалов чемпионатов прошлых лет необходимо отметить, что основные разделы сохранились во всех версиях правил соревнований, но внесенные в разные годы изменения тем или иным образом корректируют как содержание упражнений спортсменов, так и требования к их судейству [1]. Неизменным остался возраст участников соревнований (не менее 18 лет на год проведения соревнований). Во второй версии правил – 1997–2000 гг. – была уменьшена длительность упражнения с 1 мин 55 с ± 10 с до 1 мин 45 с ± 5 с, в настоящих правилах (2017–2020 гг.) длительность соревновательной программы составляет 1 мин 20 с ± 5 с.

В разделе «Артистичность» появились оценки за сложность «базовых» дорожек и за акробатические и полуакробатические упражнения (Collaboration, transition, lift), выполняемые в соединении с элементами сложности или базовыми шагами. Это оказало большое влияние на повышение общей оценки мастерства спортсменов [2, 4]. Количество базовых дорожек в соревновательной программе должно быть не менее 8, а количество полуакробатических упражнений – не менее 4.

Наиболее существенные изменения правил произошли в разделе «Сложность». В первую очередь это относится к уточнению количества и классификации структурных групп элементов (с 6 основных групп до 4), увеличению групп ценности элементов (от 0,1 до 1,0 балла). Английская аббревиатура – А, В, С, D применяется для обозначения ценности элементов в таблице, и эти же буквы используются для обозначения структурных групп элементов.

Существенно изменилось количество и содержание элементов, разрешенных для выполнения в соревновательной программе. Вначале «формула сложности» была 16/15, т. е. в упражнение включались не более 16 элементов, а учитывались и суммировалась ценность только 15 наиболее сложных и выполненных с соблюдением минимума требований к сложности. С 2009 г. количество элементов к выполнению – 10/9, что означает 10 элементов для выполнения индивидуальных композиций и 9 – для всех остальных дисциплин.

Что касается требований правил соревнований в части выполнения элементов сложности в различные конечные положения, то их количество также ограничено. Максимум по 2 элемента сложности из группы «С» с приземлением в упор лежа и в шпагат в соответствии с версией правил 2012–2016 гг., максимум 3 элемента сложности из группы «С» с приземлением в упор лежа или шпагат. Отмечается устойчивая тенденция к выполнению элементов сложности группы «С» с приземлением в упор лежа в соревновательных композициях мужчин – 100 % – соответственно, по правилам соревнований 2012–2017 гг. солисты мало используют приземление в шпагат, так же, как и в соревновательных программах по версии нового олимпийского цикла [7].

В настоящее время одной из отличительных черт соревновательной комбинации является некоторая свобода в выборе структурных групп. Последняя версия правил соревнований 2017–2020 гг. разрешает выполнение элементов сложностью из 3 структурных групп. Напомним, что всего в Правилах существует 4 структурные группы: А, В, С и D. Данное нововведение позволяет спортсмену выбирать лишь те элементы, в которых у него достаточный уровень подготовленности. И, наоборот, не использовать элементы той группы, в которой у спортсмена низкий уровень подготовленности [5, 7, 8].

С 2002 г. уменьшились сбавки: за нарушения длительности соревновательной программы (0,5 или 1,0 балл); нарушения размеров площадки (выход за линию разметки – 0,1 балла); нарушения в костюме и внешнем виде спортсмена (0,5 или 2,0 балла в зависимости от характера нарушений). Больше внимания стало уделяться тематике программы и музыке (за использование запрещенных тем сбавка 2,0 балла), а также качеству фонограммы (сбавка до 0,5 балла).

Весьма важные изменения затронули и систему определения оценок в соревнованиях. Последняя версия правил по этому разделу также является наиболее совершенной. Введены критерии минимальных расхождений между оценками судей, и оценки 4 судей (за артистичность и исполнение) подвергаются анализу с этих позиций. Предусмотрена разная система определения окончательной оценки в зависимости от величины расхождения между оценками судей. Шкала допустимых расхождений представлена в Правилах соревнований. При допустимом расхождении их двух средних оценок выводится средняя арифметическая, а при значительном расхождении окончательной оценкой является среднеарифметическая из 4 оценок. Сложность упражнения судят два судьи; если их оценки согласованы, то из двух одинаковых выводится средняя арифметическая и затем она делится на соответствующий понижающий коэффициент. Если мнение этих судей не совпадает, то каждый выставляет свою оценку, и дальше процедура определения окончательной оценки повторяется.

Использование и насыщение соревновательной программы элементами акробатики и полуакробатики позволяют размышлять о вступлении в семью олимпийских видов спорта. В настоящих Правилах за акробатические и полуакробатические элементы введены поощрения, так же как и за пирамиду (Lift). Разработаны и классифицированы требования и понятия пирамиды, определены критерии пирамиды. Максимальная стоимость пирамиды составляет 1 балл. Однако пирамиды наиболее эффектно и презентабельно демонстрируют спортсмены, выступающие в тройках и группах. Менее эффектно смотрятся пирамиды, показанные смешанной парой, отчасти потому, что вся нагрузка за подъем спортсменки ложится на одного спортсмена, который зачастую по антропометрическим данным находится на одном уровне с ней [3, 9, 10].

Рассматривая оценки судей за исполнение, следует отметить, что та максимальная сложность элементов, которую демонстрируют спортсмены, зачастую оказывает отрицательное влияние на оценку за исполнение. Так, наивысшая оценка за сложность соревновательного упражнения была дана в индивидуальных выступлениях мужчин Kim Hanjin (KOR) 4,45 балла, в то время как оценка за исполнение выставлена 8,65. Победителем

данной дисциплины на чемпионате мира 2018 стал Saito Mizuki (JPN) продемонстрировав высокое мастерство в сложности (4,35) и исполнении (9,15). Основными ошибками, которые допустили выступающие, являются ошибки в структурных группах А (51 %), В (16 %), С (93 %) и D (33 %). Эти ошибки отражаются, в первую очередь, в сбавках за приземление (в прыжках), нечетких поворотах (в элементах на равновесие), несоответствии биомеханическим параметрам двигательного действия (в элементах динамической силы). Однако имеется тенденция к тому, что у финалистов мало мелких ошибок, больше средних и практически отсутствуют грубые.

Ещё одной тенденцией, определяющей последующий путь спортивной аэробики, на наш взгляд, является увеличение количества участников соревнований в каждом виде (дисциплине). Анализ материалов соревнований показал, что количество национальных федераций, принимавших участие в чемпионатах мира, увеличивается с каждым разом. Если на первом чемпионате мира (Париж, Франция, 1995) только 3 национальные федерации представили спортсменов во всех дисциплинах (полный состав команды), то на шестом чемпионате мира (Риза, Германия, 2000) – уже 17 национальных федераций, а в 2018 году на 15-м чемпионате мира (Гимарайнш, Португалия, 2018) – 34 страны-участника.

По разным версиям правил ФИЖ проведено достаточно большое количество международных, континентальных и национальных соревнований. Численность спортсменов, участвующих в крупнейших соревнованиях, неуклонно возрастает (табл. 1).

Следует отметить, что наибольшая конкуренция в борьбе за лидерство наблюдается в индивидуальных выступлениях мужчин и женщин. Количество претендентов на победу в смешанных парах, тройках и группах значительно меньше. Вероятно, это связано не только с трудностью комплектования спортсменов для этих видов соревнований и проблемами их тренировочного процесса, но и с недостаточным вниманием к этим видам со стороны спортсменов и тренеров.

Для определения преимуществ использования или демонстрации стилей выполнения соревновательного упражнения нами был проведен анализ результатов выступлений спортсменов, участвующих в разных видах соревнований высшего ранга. Результаты

Таблица 1  
Table 1

Количество выступлений спортсменов в разных видах на международных соревнованиях по аэробики за период с 1995 по 2018 год  
The number of performances in various international competitions in aerobics from 1995 to 2018

Виды соревнований Types of competitions	1-й ЧМ 1995* 1st WC 1995*	2-й ЧМ 1996* 2nd WC 1996*	3-й ЧМ 1997* 3rd WC 1997*	4-й ЧМ 1998* 4th WC 1998*	5-й ЧМ 1999* 4th WC 1999*	1-й ЧЕ 1999* 1st EC 1999*	6-й ЧМ 2000* 6th WC 2000*	2-й ЧЕ 2001* 2nd EC 2001*	7-й ЧМ 2002* 7th WC 2002*	ЧМ 2012* WC 2012*	ЧЕ 2013* EC 2013*	ЧМ 2016* WC 2016*	ЧЕ 2017* EC 2017*	ЧМ 2018* WC 2018*
Всего участников Total participants	9	11	8	39	98	6	45	0	80	323	183	302	197	Более 280 More 280

Примечание. ЧМ – чемпионат мира, ЧЕ – чемпионат Европы.  
Note. WC – World championship, EC – European championship.

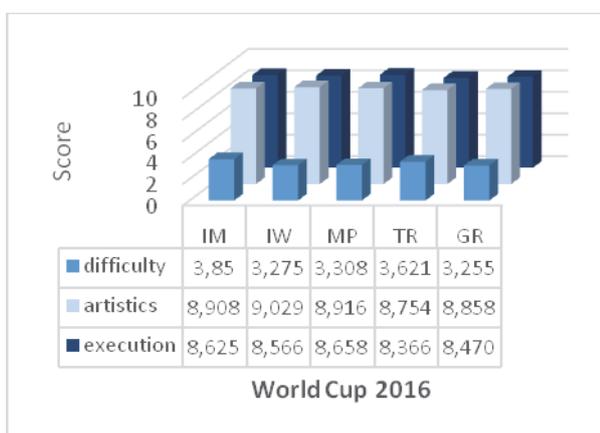


Рис. 1. Соревновательная оценка и её составляющие (%)  
Fig. 1. Competitive assessment and its components (%)

показали, что вклад каждого параметра, оцениваемого судьями во время соревнований, в окончательную оценку неодинаков (рис. 1).

Как видно из представленных данных, наблюдается некоторая тенденция повышения технического мастерства спортсменов. Исходя из анализа результатов сильнейших спортсменов по версии ранних и новых Правил, отмечаются различия в оценках сложности и исполнения. На наш взгляд, этому способствует значительное повышение сложности соревновательных программ представителей разных школ наряду с повышением качества исполнения и артистичности. Следует также отметить, что повышению оценки за сложность в соревнованиях, проведенных по новым Правилам соревнований (2017–2020 гг.), также способствовало совершенствование таблицы элементов. Несмотря на эти положительные сдвиги, всё же сохраняется существ-

ующее искусственное занижение оценки за сложность. При судействе этого компонента используется понижающий оценку коэффициент, что противоречит общим тенденциям спорта, направленным на стремление к высшим достижениям, и не позволяет выявить реальных победителей соревнований.

Исходя из сказанного выше, можно с уверенностью утверждать, что, сохраняя определенную уникальность, связанную с наличием отдельной оценки по артистичности, аэробика всё больше и больше приближается к олимпийскому виду спорта, где содержание и качество исполнения упражнений каждого спортсмена определяют его спортивные перспективы.

Вместе с тем спортивная аэробика как вид спорта в некотором смысле теряет гендерную дифференциацию. Это связано с тем, что большинство финалистов-мужчин (Individual men) демонстрируют сложные элемен-

## Спортивная тренировка

ты структурной группы D – stretching and balance, которые требуют проявления как активной, так и пассивной гибкости в целом на высоком уровне. А это, в свою очередь, берет начало с фундамента спортивной подготовки, в котором были заложены столь высокие уровни развития данного специфического качества, более присущего женщинам. Хотелось бы, чтобы в дальнейшем эта структурная группа, характеризующая гибкость, была либо ограничена в соревновательной программе мужчин, либо исключена вовсе.

Для определения тенденций, связанных с совершенствованием соревновательных программ, нам представляется интересным рассмотреть влияние Правил соревнований на

возможность выбора спортсменами элементов, перечисленных в таблице трудности.

На рис. 2 представлены сводные данные о количестве элементов в структурных группах из приложений Правил соревнований разных лет (Code of Points, 1997–2000, 2001–2004, 2012–2016, 2017–2020 гг.).

Анализируя современное состояние физической и технической подготовленности высококвалифицированных гимнастов спортивной аэробики в мире, следует отметить, что уровень их мастерства постоянно повышается от одного олимпийского цикла к следующему. Об этом свидетельствуют общие оценки, полученные финалистами на крупных международных соревнованиях (табл. 2).

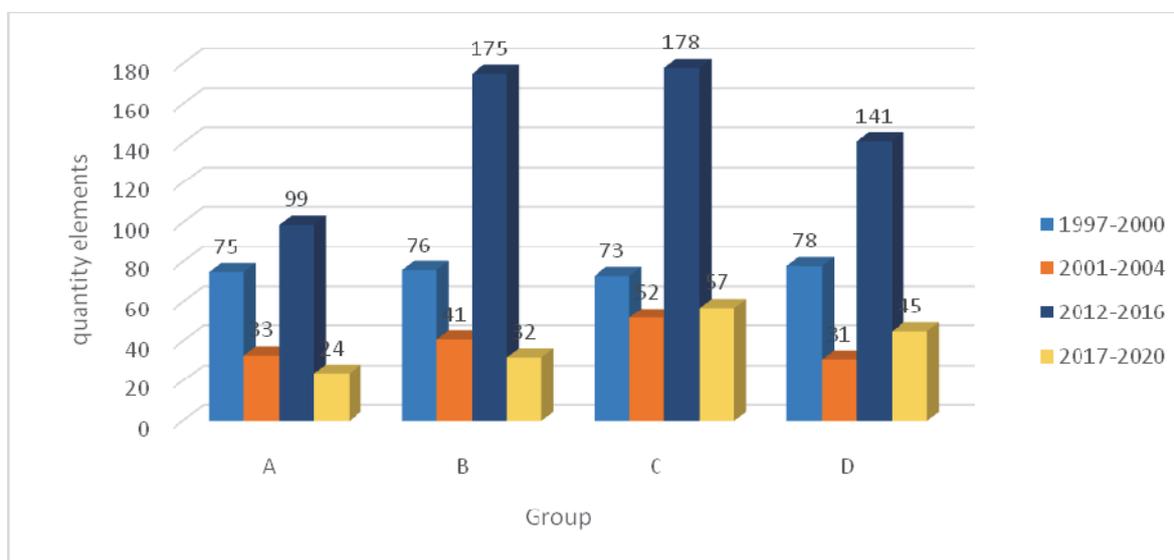


Рис. 2. Количество элементов в разных структурных группах  
Fig. 2. Number of elements in different structural groups

Таблица 2  
Table 2

Результаты чемпионата мира по аэробики (сборная команда России), Португалия, 1–3 июня 2018 г.  
Results of the world aerobics championship (Russian national team), Portugal, 1–3 June 2018

Дисциплины Disciplines	Количество медалей в дисциплинах Total number of medals in discipline			Общее кол-во Total number of medals
	Золото / Gold	Серебро / Silver	Бронза / Bronze	
ИМ / IM*	0	1	0	1
ИЖ / IW*	0	0	0	0
СП / MP*	0	0	0	0
ТР / TR*	1	0	0	1
ГР / GR*	0	0	1	1
ТГ / AD*	0	0	0	0
ГП / AS*	1	0	0	1

Примечание. ИМ – индивидуальные выступления мужчин, ИЖ – индивидуальные выступления женщин, СП – смешанные пары, ТР – трио, ГР – группы, ТГ – танцевальная гимнастика, ГП – гимнастическая платформа.

Note. IM – individual men, IW – individual women, MP – mixed pair, TR – trio, GR – group, AD – aerobic dance, AS – aerobic step.

Как и у спортсменов всего мира, повышается результативность и спортсменов сборной России. На мировой арене, как и в начале развития спортивной аэробики, сборная России демонстрирует высокие результаты.

По сравнению с чемпионатом мира 2016 г. (Корея, Инчор), в котором сборная России завоевала 2 бронзовые медали в дисциплинах «Группа» и «Танцевальная гимнастика», выступления спортсменов из Российской Федерации в 2018 году были более успешными (табл. 3).

Сборная России вышла в финал всех дисциплин, более 60 % из которых являются призовыми. Анастасия Зюбина впервые в истории спортивной аэробики России стала победительницей чемпионата мира в индивидуальных выступлениях (одна из самых сложных

дисциплин этого вида спорта). Анализируя чемпионат мира по спортивной аэробике 2016 г. (Корея), можно отметить, что в дисциплине «Индивидуальные выступления. Женщины» не было финалистов из России, а также в дисциплинах «Индивидуальные выступления. Мужчины», «Смешанные пары», «Трио», «Группа». Лидером по количеству призовых мест, занятых на последних чемпионатах мира, является Китай.

По итогам чемпионата мира 2018 Россия заняла первое место в медальном зачете. Пять стран завоевали золото в Гимарайнше: Китай, Италия, Япония, Республика Корея и Российская Федерация. Россия была самой успешной нацией с пятью медалями (три золотые, одна серебряная и одна бронзовая). Япония выиграла две золотые медали, а Китай завоевал

Таблица 3  
Table 3

Сравнительный анализ выступлений спортсменов на чемпионате мира по спортивной аэробике (сборная команда Российской Федерации), Португалия, 1–3 июня 2018 г.  
Comparative analysis of athletes' performances at the World Championships in sports aerobics (Russian national team), Portugal, June 1–3, 2018

Страны / Country	Количество медалей в дисциплинах Total number of medals in discipline			Количество медалей Total number of medals
	Золото / Gold	Серебро / Silver	Бронза / Bronze	
Венгрия / Hungary		ИМ / IM* Bali Daniel – 22,650	СП / MP* (21,850)	2
Италия / Italy	СП / MP* (22,500)		ИЖ / IW* Bullo Anna – 21,000	2
Китай / China	ГР / GR* (22,333)	ТР / TR* (22,3350) ТГ / AD* (18,200) ГП / AS* (17,700)	ТР / TR* (22,150)	5
Корея / Korea	ТГ / AD* (18,250)			1
Мексика / Mexico			ИМ / IM* Veloz Ivan – 22,300	1
Российская Федерация Russian Federation	ТР / TR* (22,466) ГП / AS* (18,000)	ИЖ / IW* Ziubina Anastasiia – 21,450	ГР / GR* (22,100)	4
Румыния / Romania		СП / MP* (22,050) ГР / GR* (22,222)	ТГ / AD* (17,900)	3
Украина / Ukraine			ГП / AS* (17,100)	1
Япония / Japan	ИЖ / IW* Kitazume Riri – 22,000 ИМ / IM* Saito Mizuki – 22,800			2

Примечание: ИМ – индивидуальные выступления мужчин, ИЖ – индивидуальные выступления женщин, СП – смешанные пары, ТР – трио, ГР – группы, ТГ – танцевальная гимнастика, ГП – гимнастическая платформа.

Note: IM – individual men, IW – individual women, MP – mixed pair, TR – trio, GR – group, AD – aerobic dance, AS – aerobic step.

## Спортивная тренировка

в общей сложности пять медалей (одну золотую, три серебряные и одну бронзовую). Корея выиграла одно золото и одно серебро. Румыния выиграла четыре медали (две серебряные и две бронзовые). Молодая спортсменка Екатерина Пыхтова (RUS) стала наиболее успешной гимнасткой соревнований с тремя золотыми медалями (Индивидуальные выступления женщин, Mixed Trio и Aerobic Step).

**Обсуждение.** На чемпионате мира 2016 г. российская команда достойно показала соревновательную программу по дисциплине «Танцевальная гимнастика» – это был развлекательный, образный «номер» со сложными «дорожками» и элементами сложности. В основе второго стиля был ирландский танец. Но в 2017 году правила соревнований по спортивной аэробике изменились, особенно в разделе «Артистизм», и, соответственно, нет рейтинга «D», так же как нет выбора второго стиля (уличные танцы обязательны). Выиграв чемпионат Европы 2017 г. с новой соревновательной программой, российские спортсмены не сменили соревновательную программу на чемпионат мира. Возможно, это также повлияло на результаты выступления в Португалии.

**Заключение.** Спортивная аэробика – сравнительно молодой вид спорта в России, несмотря на это, с первых шагов спортсмены России завоевывали медали в этом виде спорта. Изначально в спортивной аэробике были задействованы высококвалифицированные спортсмены из родственных видов спорта, таких как спортивная гимнастика, спортивная акробатика, художественная гимнастика. В настоящее время это самостоятельный вид спорта, со своей спецификой, со своей системой подготовки спортсменов, и эта система подготовки спортсменов в России является надёжной и действенной, судя по количеству медалей высокого достоинства.

### Литература

1. Айзятуллова, Г.Р. Компоненты соревновательных упражнений в спортивной аэробике и их взаимосвязь как фактор лидирования на мировой арене / Г.Р. Айзятуллова // *Физическая культура, образование, тренировка*. – 2018. – № 2. – С. 36–39.

2. Ворожко, Ю.В. Спортивная аэробика: история, тенденции и проблемы развития /

Ю.В. Ворожко, П.М. Арефьева // *Физкультурное образование Сибири*. – 2017. – Т. 38, № 2. – С. 73–77.

3. Загребалова-Тутулова, Т.И. Модельные характеристики физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной специализированной подготовки в спортивной аэробике / Т.И. Загребалова-Тутулова // *Новая наука: опыт, традиции, инновации*. – 2015. – № 1. – С. 24–25.

4. Добрягина, И.В. Направленность акробатической подготовки гимнастов в спортивной аэробике / А.И. Кравчук, Д.А. Савчук, И.В. Добрягина // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2019. – № 7 (173). – С. 89–93.

5. Касаткина, Н.А. Структура и содержание надёжности соревновательной деятельности в спортивной аэробике / Н.А. Касаткина, Л.Д. Назаренко // *Теория и практика физ. культуры*. – 2011. – № 9. – С. 77–82.

6. Кокарев, Б.В. Методические основы подготовки сборной команды по спортивной аэробике к соревнованиям высокого ранга / Б.В. Кокарев, С.Г. Жестков, Н.И. Смирнова // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. – 2007. – № 6. – С. 141–144.

7. Кокорина, Е.А. Спортивный отбор с учетом тренируемости (на примере спортивной аэробики) / Е.А. Кокорина // *Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта*. – 2015. – С. 80.

8. Разумова, Л.В. Основные направления совершенствования спортивного мастерства в спортивной аэробике / Л.В. Разумова // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. – 2013. – Т. 8, № 3. – С. 176–180.

9. Соколова, И.В. Критерии оценки исполнения соревновательной композиции в спортивной аэробике / И.В. Соколова // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2016. – № 50–3. – С. 143–150.

10. Филиппова, Ю.С. Прогнозирование результатов соревнований по спортивной аэробике / Ю.С. Филиппова, Л.К. Матвеева, С.М. Лукина // *Теория и практика физической культуры*. – 2019. – № 10. – С. 83–84.

**Айзятуллова Гульнара Рафаильевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. 190020, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35. E-mail: top-gulia@rambler.ru, ORCID: 0000-0001-7612-1018.

**Сахарнова Татьяна Константиновна**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. 190020, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35. E-mail: g.ajzyatullova@lesgaft.spb.ru, ORCID: 0000-0001-9474-7604.

Поступила в редакцию 16 февраля 2020 г.

DOI: 10.14529/hsm200211

## ANALYSIS AND TRENDS OF DEVELOPMENT OF SPORTS AEROBICS

**G.R. Ayzyatullova**, top-gulia@rambler.ru, ORCID: 0000-0001-7612-1018,

**T.K. Sakharnova**, g.ajzyatullova@lesgaft.spb.ru, ORCID: 0000-0001-9474-7604

National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P.F. Lesgaft,  
St. Petersburg, Russian Federation

**Aim.** The article aims to determine the balance of power in sports aerobics in various competitions and to shape approaches to training highly skilled athletes of the Russian national sports aerobics team. **Materials and methods.** The following methods were used in the study: the analysis of scientific and methodical literature, analysis of video materials (7 videos of Russian Championships, 112 finals of European Championships in 2015, 2017, 2019, 106 world finals in 2016, 2018), analysis of regulatory documents in the field of sports activity. **Results.** The main trends in the development of world sports aerobics as well as its world leaders are determined: 1) a comparison of the competition rules allows determining the main and characteristic structural groups of elements in the competitive program of the leading Russian and world athletes; 2) the identification of major technical errors significantly affects the assessment as a whole; 3) the use of acrobatic and semi-acrobatic exercises in the competitive program both entertains and increases the complexity of the program. **Conclusion.** Sports aerobics is a relatively young sport in Russia. However, from the first steps, Russian athletes managed to win medals in this discipline. Initially, highly skilled athletes from related sports such as gymnastics, acrobatics, rhythmic gymnastics were involved in sports aerobics. Now, it is an independent sport with its specifics and training system. The Russian training system is proved to be reliable and effective considering the number of medals.

**Keywords:** sports aerobics, sports development, athletes, artistry, performance, technique, complexity, value.

### References

1. Ayzyatullova G.R. [Components of Competitive Exercises in Sports Aerobics and Their Relationship as a Leading Factor in the World Arena]. *Fizicheskaya kul'tura, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture, Education, Training], 2018, no. 2, pp. 36–39. (in Russ.)
2. Vorozhko Yu.V., Aref'yeva P.M. [Sports Aerobics. History, Trends and Development Problems]. *Fizkul'turnoye obrazovaniye Sibiri* [Physical Education in Siberia], 2017, vol. 38, no. 2, pp. 73–77. (in Russ.)
3. Zagrebalo-Tutulova T.I. [Model Characteristics of the Physical Fitness of Young Athletes at the Stage of Initial Specialized Training in Sports Aerobics]. *Novaya nauka: opyt, traditsii, innovatsii* [New Science. Experience, Traditions, Innovations], 2015, no. 1, pp. 24–25. (in Russ.)

4. Dobryagina I.V., Kravchuk A.I., Savchak D.A., Dobryagina I.V. [The Focus of Acrobatic Training of Gymnasts in Sports Aerobics]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2019, no. 7 (173), pp. 89–93. (in Russ.)
5. Kasatkina N.A., Nazarenko L.D. [The Structure and Content of the Reliability of Competitive Activity in Sports Aerobics]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Education], 2011, no. 9, pp. 77–82. (in Russ.)
6. Kokarev B.V., Zhestkov S.G., Smirnova N.I. [Methodological Foundations of Preparing the Team for Sports Aerobics for High-Ranking Competitions]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, Psychology and Biomedical Problems of Physical Education and Sport], 2007, no. 6, pp. 141–144. (in Russ.)
7. Kokorina E.A. [Sports Selection with Regard to Fitness (for Example, Sports Aerobics)]. *Materialy itogovoy nauchno-prakticheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Natsional'nogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya imeni P.F. Lesgafta* [Materials of the Final Scientific-Practical Conference of the Faculty of the National State University of Physical Culture, Sports and Health Named After P.F. Lesgaft], 2015, 80 p.
8. Razumova L.V. [The Main Directions of Improving Sportsmanship in Sports Aerobics]. *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Biomedical Problems of Physical Culture and Sport], 2013, vol. 8, no. 3, pp. 176–180. (in Russ.)
9. Sokolova I.V. [Criteria for Evaluating the Performance of a Competitive Composition in Sports Aerobics]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], 2016, no. 50–3, pp. 143–150. (in Russ.)
10. Filippova Yu.S., Matveyeva L.K., Lukina S.M. [Prediction of the Results of Sports Aerobics Competitions]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Education], 2019, no. 10, pp. 83–84. (in Russ.)

*Received 16 February 2020*

---

### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

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. DOI: 10.14529/hsm200211

### FOR CITATION

Ayzyatullova G.R., Sakharnova T.K. Analysis and Trends of Development of Sports Aerobics. *Human. Sport. Medicine*, 2020, vol. 20, no. 2, pp. 90–98. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm200211

---