

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ,  
РЕЖИССУРЫ И АЭРОБИКИ

**ПАРМУЗИНА Ю. В., ГОРБАНЕВА Е. П.**

## **ОСНОВЫ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ**

Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению  
032100 (62) - Физическая культура

Волгоград, 2011

Е. П. Горбанева

**Основы фитнес-аэробики**

«БИБКОМ»

2011

УДК 796.417/.418  
ББК 75.69

**Горбанева Е. П.**

Основы фитнес-аэробики / Е. П. Горбанева — «БИБКОМ», 2011

В учебном пособии представлены материалы по истории развития фитнес-аэробики, основы соревновательной деятельности в фитнес-аэробике, планирование тренировочного процесса на разных этапах многолетней спортивной подготовки, основы комплексного контроля подготовленности спортсменов. Предлагается практический материал для проведения учебно-тренировочных занятий по фитнес-аэробике.

УДК 796.417/.418  
ББК 75.69

© Горбанева Е. П., 2011  
© БИБКОМ, 2011

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ТЕМА 1. Общая характеристика фитнес-аэробики как вида спорта	6
ТЕМА 2. Основы соревновательной деятельности в фитнес-аэробике (технические правила дисциплин фитнес-аэробики)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Е. Горбанева, Ю. Пармузина**

## **Основы фитнес-аэробики**

### **ВВЕДЕНИЕ**

В учебно-методическом пособии рассматриваются теоретические аспекты построения учебно-тренировочного процесса занятий фитнесаэробикой. Представлены особенности соревновательных композиций фитнес-аэробики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Разработанное пособие является дополнительным материалом для студентов специализации аэробика и фитнес, и соответствует учебно- методическому комплексу данного цикла.

В настоящее время одним из новых проявлений в спорте является фитнес-аэробика.

Свое начало фитнес-аэробика берет из оздоровительной аэробики. Хорошо известны результаты занятий базовой аэробикой, развивающей общую выносливость (Т.С. Лисицкая, 1994). Однако в настоящее время на фоне огромного разнообразия видов аэробных упражнений (более 200 видов) особое внимание, с точки зрения адаптационных возможностей организма, привлекает к себе направление фитнес-аэробика (М.Л. Штода, Е.Ю. Платонова, 2010).

Фитнес-аэробика – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. Фитнесаэробика – командный, полиструктурный, сложнокоординированный и высокоинтенсивный вид спорта, с работой преимущественно в аэробно- анаэробном режиме. Для композиций характерно разнообразие движений разной ритмики без использования реквизита, на разных уровнях (низком, среднем, высоком) тренировочных нагрузок (Ю.В. Семенов, П.Е. Артамонова, 2010).

## **ТЕМА 1. Общая характеристика фитнес-аэробики как вида спорта**

Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе, впитавший в себя самые популярные и современные направления: классической аэробики, степ-аэробики, хип-хоп-аэробики. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики (Ю.В. Семенов, П.Е. Артамонова, 2010).

В настоящее время на всей территории России работают тренеры ФФАР (Федерации фитнес-аэробики России), которые готовят команды по правилам, утвержденным FISAF – Международной Федерации Спорта, Аэробики и Фитнеса.

Стоит отметить особую популярность фитнес-аэробики среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств для молодежи огромны. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией фитнес-аэробики России, приняло участие уже более 10000 человек! А ведь выступление на соревнованиях, конкурсах является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни (Ю.В. Семенов, П.Е. Артамонова, 2010).

Все больше в регионах стали развиваться базовые площадки по фитнес-аэробике. В настоящее время во многих городах открыты центры по фитнес-аэробике. Лучшие команды представляют свои регионы на Всероссийских соревнованиях, Чемпионатах, Кубках, турнирах и первенствах.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень и мастерство, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

Фитнес-аэробика – вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывную и высокоинтенсивную композицию, включающую движения со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по следующим дисциплинам: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. Состав команды шесть-восемь человек (в любом сочетании мужчин и женщин).

Структура и содержание классификационных программ по фитнесаэробике не имеют аналогов в других видах аэробики или гимнастики (М.Л. Штода, Е.Ю. Платонова, 2010).

Уникальность этого вида спорта состоит в исключительной манере исполнения необычных по своему содержанию композиций, выполняемых в очень быстром темпе – дисциплина «аэробика» – 155 уд/мин, дисциплина «степ-аэробика» – 145 уд/мин.

Соревновательные композиции в фитнес-аэробике представляют непрерывный комплекс движений высокой интенсивности, основу которого составляют прыжково-беговые упражнения в сочетании с элементами сложности и с добавлением сложных движений руками.

В фитнес-аэробике спортсмены выступают в трех возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК): юноши, девушки (11-13 лет); юниоры, юниорки (14-16 лет); мужчины, женщины (17 лет и старше). Продолжительность соревновательной программы во всех возрастных категориях 2 мин ± 5 с.

Так как основу композиции по фитнес-аэробике формируют танцевальные и силовые упражнения, содержание всей программы должно быть хорошо сбалансировано между упражнениями в партере (на полу), в положении стоя и в воздухе (Технические правила по фитнес-аэробике, введённые в действие на период с 1 января 2010 года по 31 декабря 2012 года).

Немаловажное значение в построении композиций имеет качество и количество перемещений спортсменов по площадке, демонстрация различных ракурсов спортсменов по отношению друг к другу и к судьям при выполнении элементов и соединений. Следует отметить, что при составлении комбинаций связок из базовых шагов и элементов должно использоваться не менее пяти основных направлений: вперед, назад, в стороны, по диагонали и по кругу.

Количество поддержек в композициях ограничено. Их разрешается вставлять в начале и в конце композиции.

Фитнес-аэробика, особенно в исполнении спортсменов высокого класса, несомненно, является высокоактивной деятельностью. Данное положение определяет ведущую роль физической подготовки во всей структуре и содержании как соревновательного, так и тренировочного процесса в этом виде спорта (О.С. Слуцкер с соавт., 2007).

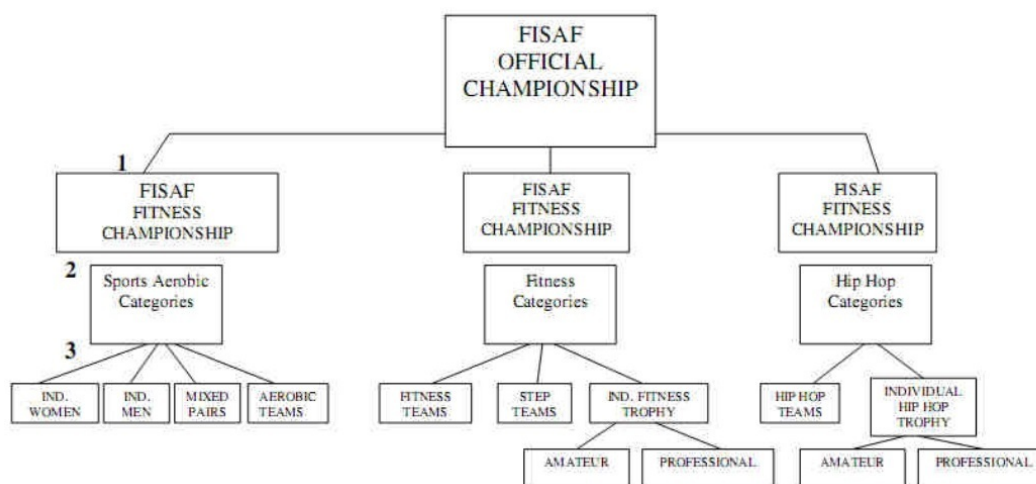
### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Дайте характеристику фитнес-аэробике – как виду спорта?
2. По каким дисциплинам проводятся соревнования по фитнес-аэробике?
3. В каких возрастных категориях соревнуются спортсмены в фитнес-аэробике?
4. Каковы основные особенности построения соревновательной композиции в фитнес-аэробике?

## ТЕМА 2. Основы соревновательной деятельности в фитнес-аэробике (технические правила дисциплин фитнес-аэробики)

Правила соревнований по фитнес-аэробике и хип-хоп-аэробике, а также приложения действительны для всех международных командных соревнований по фитнес-аэробике и хип-хоп-аэробике.

Структура чемпионатов под эгидой FISAF



- 1 уровень – Структура соревнований
- 2 уровень – Дисциплины соревнований
- 3 уровень – Категории участников

Технические правила FISAF регулярно обновляются, согласно новым тенденциям в виде спорта фитнес-аэробика. В настоящее время действуют технические правила, введенные на период с 1 января 2010 года по 31 декабря 2012 года ([www.fitness-aerobics.ru](http://www.fitness-aerobics.ru)). Они отменяют действие всех предыдущих технических правил. О вносимых поправках и изменениях в правилах FISAF сообщает в своих официальных изданиях. Технические правила совместно с регламентом проведения соревнований содержат всю информацию, которая регулирует все процедуры проведения соревнований.

### Требования, предъявляемые к проведению соревнований

Все соревнования проводятся в 2-3 тура. Количество туров зависит от количества зарегистрированных команд-участников в каждой дисциплине и возрастной категории.

### Отборочный тур / Полуфинальный тур / Финальный тур

#### *Отборочный тур :*

Цель тура – отобрать 12 лучших команд, которые продолжат соревнования в полуфинале. Если зарегистрировано 25 и более команд-участников в той или иной дисциплине, то в полуфинал проходят 15 из них. В этом туре судьи проверяют выступления команд на соответ-

ствие правилам соревнований. Если выявляется несоответствие, командам сообщают об этом по окончании данного тура, а главный судья приглашает участников для обсуждения нарушений.

Участники могут менять костюм для соревнований каждый тур, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма может повлечь за собой понижение баллов за артистизм. Также во время отборочного тура команды делят на группы («В», «А»).

В случае если в дисциплине возрастной группы насчитывается всего 6 команд, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие выступлений команд правилам соревнований будет проходить во время полуфинального тура.

#### ***Полуфинальный тур :***

Цель тура – выявить 6 лучших команд, которые примут участие в соревнованиях финального тура.

Система деления команд на группы применяется в том случае, если в полуфинальном туре принимают участие 12-15 команд. Команды попадают в группу «А» или «В» в соответствии с уровнем их подготовки. В группе «В» команды с более низким уровнем подготовки. Порядок следования групп друг за другом следующий: сначала «В», затем «А».

Как только процесс деления команд на группы завершен, компьютерная система сортирует команды внутри каждой группы и присваивает каждой команде порядковый номер для участия в полуфинале.

Следует отметить, что та или иная команда не попадает в ту или иную группу «навечно» в течение всех туров соревнований, по результатам тура любая команда может переместиться из слабой группы в сильную.

Если среди лучших команд данного тура оказывается более 3-х команд из одной страны, тогда команде, занявшей 7-е место, позволяют принять участие в финальном туре соревнований.

#### ***Финальный тур :***

Цель тура – определение сильнейших из 6-ти (или 7-ми) команд.

## **Порядок выступления**

### **Отборочный тур**

Порядок выступлений в отборочном туре определяется жеребьевкой, проводимой компьютерной программой. Стартовый номер, установленный для каждой команды, будет их командным номером и определяет порядок их выступления в отборочном туре.

### **Полуфинал**

Если во время отборочного тура производится деление команд на группы, компьютерная программа присваивает порядковый номер каждой команде внутри группы, который и будет порядковым (стартовым) номером в полуфинале. Полуфинал начнется с выступлений команд слабого уровня, за ними будут следовать команды наивысшего уровня подготовки. Если в дисциплине возрастной группы соревнуется от 7 до 12 команд, то порядковый номер будет присваиваться всем командам без деления команд на группы.

## **Финал**

За полуфиналом следует финальный тур соревнований. Порядок выступления команд в финале вновь определяется жеребьевкой, проводимой компьютерной программой или вручную.

### **Требования, предъявляемые к выступлению**

#### **1.1 Дисциплины**

В фитнес-аэробике существует 3 дисциплины: степ-аэробика, аэробика и хип-хоп-аэробика.

#### **1.2 Количество человек в команде**

Команда состоит из 6-8 участников, в течение всех соревнований и во всех турах число участников команды должно оставаться неизменным, за исключением случаев, когда имеется соответствующее официальное разрешение Главного судьи.

#### **1.3 Замена участника команды**

В течение соревнований, начиная с отборочного тура и до финального тура, возможно, заменить всего 2-х участников команды, но любая замена может быть произведена только с официального разрешения Главного судьи.

#### **1.4 Возрастные категории**

Возраст участников команд должен соответствовать возрастным требованиям, предъявляемым на соревнованиях по фитнес-аэробике, которые прописываются в приложении к действующим техническим правилам. *Требования к выступлению*

Для того чтобы получить высокую оценку судей, выступление команды должно отвечать следующим требованиям:

#### **«Степ-аэробика»**

Продолжительность выступления должна составлять 2 минуты +/- 5 секунд. Музыка должна соответствовать данной дисциплине, то есть: иметь четкую ударность и определённое количество ударов в минуту (bpm), что соответствует основным правилам выступления в степ-аэробике (120-130 уд\мин). Никаких обязательных элементов не существует. Участники команды должны избегать любых травмоопасных движений.

#### **«Аэробика»**

Продолжительность выступления должна составлять 2 минуты +/- 5 секунд, музыка должна соответствовать данной дисциплине, то есть: иметь четкую ударность и определённый

ное количество ударов в минуту (bpm), что соответствует основным правилам выступления в аэробике. Никаких обязательных элементов не существует. Члены команды должны избегать любых травмоопасных движений.

### **«Хип-хоп-аэробика»**

Продолжительность выступления должна составлять 2 минуты +/- 5 секунд, музыка должна соответствовать данной дисциплине. Никаких обязательных элементов не существует. Члены команды должны избегать любых травмоопасных движений.

## **1.5 Костюм для выступления**

Спортсмены должны быть одеты в костюмы, соответствующие их выступлению, а именно: *команды по степ-аэробике и аэробике* – обтягивающий комбинезон, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки), колготки, велосипедные брюки, высокие носки, легинсы; необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок; разрешается надевать напульсники, а также пояса; размер логотипа спонсора на одежде должен составлять максимум 5 см x 10 см; разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники и т.п.); *хип-хоп-аэробика* – любая одежда, соответствующая культуре и разнообразным стилям направления хип-хоп.

Участники могут менять костюм для соревнований каждый тур, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма может повлечь за собой понижение оценки за артистизм.

## **1.6 Неприемлемый костюм и внешний вид для выступления / атрибуты**

Во всех категориях неприемлемым костюмом и внешним видом считается:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- театральный костюм;
- масло для тела, краска для тела;
- чрезмерное использование краски, косметики для тела и волос, что может негативно сказаться на состоянии поверхности пола и выступлениях других команд;
- не разрешается применение атрибутов: это включает (но не ограничивается) стулья, мячи, цепи, мотоциклы и т.д.;
- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды;
- костюм для выступлений не должен представлять и изображать на себе какую-либо трендовую марку (спонсора).

## **1.7 Площадка для выступления**

Площадка для выступления 9м x 9м, для дисциплины хип-хопаэробика – 12м x 12м. Спортсмены должны быть предупреждены об особенностях площадки до начала выступления.

## **1.8 Фальстарт**

Фальстартом считается:

1. ситуация, когда команда не имеет возможности начать свое выступление после принятия исходного положения, или

2. ситуация, когда выступление прерывается до его завершения.

Команде разрешается повторить свое выступление, если главный судья определит это как допустимый фальстарт. Допустимый фальстарт имеет место, когда обстоятельства, вызвавшие фальстарт, не связаны с действиями команды. Это включает, но не ограничивается, повреждением частей оборудования, поломкой оборудования или посторонних объектов. Недопустимый фальстарт имеет место, когда обстоятельства вызвавшие фальстарт могут контролироваться командой. Это включает, но не ограничивается следующими факторами: команда забывает свою программу, падение участников.

Решение о допустимом или недопустимом фальстарте принимает исключительно главный судья. Если фальстарт признается допустимым, то команда может повторить свое выступление немедленно или по окончании выступлений в данной дисциплине. Если фальстарт признается недопустимым, то команда дисквалифицируется.

## **1.9 Время выступления**

Время выступления составляет 2 минуты. Отсчет времени начинается с первым звуковым сигналом и заканчивается с последним звуковым сигналом (включая сигнал к началу выступления, если таковой используется). Ответственность за проверку длительности музыки до начала соревнований полностью возлагается на команду. Время выступления команд засекается во время отборочного тура, полуфинала и финала.

Допускается увеличение или уменьшение времени выступления на 5 секунд от заданного времени (2 минуты). Командам, время выступления которых выходит за пределы (1:55 до 2:05), судьи по технике снижают оценки.

Если команда желает заменить музыкальную запись для их выступления, то это происходит с позволения главного судьи, а запись проходит проверку на соответствие временному ограничению до начала следующего тура.

## **1.10 Музыка для выступлений**

Команды обязаны представлять музыкальное сопровождение своих выступлений на средствах (аудио-носителях) предписанных организаторами мероприятий. Перед соревнованиями организаторы обязаны в свою очередь сообщать участникам данные требования. Упаковка аудио-носителя и / или сам аудио-носитель должны быть подписаны в том порядке, как этого требуют организаторы соревнований.

Музыкальное сопровождение идентифицируется по следующим параметрам: дисциплина, возрастная категория, название команды, страна, полное время звучания трека.

При использовании CD на диске должен быть только один трек с музыкой выступления. До окончания соревнований музыка должна находиться у организатора соревнований. Время звучания музыкального сопровождения измеряется и сопоставляется с техническими правилами во время отборочного тура.

Для замены музыки для выступления после отборочного тура необходимо согласие главного судьи соревнований. Прослушивание и хронометраж музыкального сопровождения должен быть заново проведен одним из судей из судейской бригады до начала следующего тура для проверки его соответствия техническим правилам.

Не разрешается использовать музыку, которая, по мнению главного судьи и судейской коллегии содержит неподобающий текст и / или текст оскорбительного содержания. В случае

возникновения подобного прецедента, команда может заменить музыкальное сопровождение после отборочного тура.

Музыка и текст песни, принадлежащий трендовой марке спонсора, не может быть использована в качестве музыкальной записи на соревнованиях для выступления команды.

### **1.11 Оборудование**

Организатор мероприятия предоставляет командам степ-платформы для выступления в дисциплине степ-аэробика. Все спортсмены не позднее, чем за месяц до начала соревнований получают информацию о специфике степ-платформ.

Для соревнований среди взрослых минимальная высота степ-платформ составляет 20 см. Для соревнований среди юниоров высота степ-платформы должна подходить каждому члену команды и составлять не менее 15 см. Для соревнований среди юношей и девушек (кадетов) максимальная высота степ-платформы составляет 15 см.

При установлении правил относительно высоты степ-платформы необходимо учитывать уровень подготовки и мастерства работы на степплатформе, а также угол в коленном суставе при подъеме в положении, когда стопа полностью стоит на степ-платформе. Степ-платформы для всех членов команды должны быть одинаковой высоты. Нельзя допустить, чтобы угол в коленном суставе при подъеме на степ-платформу был менее 90°.

Следует обратить внимание на то, что не разрешается наносить логотипы и изображения торговых марок на какую-либо из поверхностей степ-платформы.

### **1.12 Судейская коллегия**

Судейская коллегия состоит из судей по технике и артистизму, и главного судьи. Существуют два типа судейской коллегии:

*А. коллегия*, состоящая из 7 судей

—4 судьи по технике, 3 судьи по артистизму + 1 главный судья;

*В. коллегия*, состоящая из 5 судей

—3 судьи по технике, 2 судьи по артистизму + 1 главный судья.

#### **Главный судья**

Главный судья контролирует всех членов судейской коллегии, и его мнение является решающим на международных соревнованиях, проводимых под эгидой FISAF. Главный судья отвечает за последовательное и беспристрастное следование судейской бригадой правилам соревнований, а также за правильным применением судьями систем и таблиц результатов.

#### **Судья по технике**

Судья по технике оценивает способность команды продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики. Также учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом.

Судья по технике оценивает выступление каждой команды в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-ти бальной шкале. В каждой судейской коллегии назначается

ведущий судья по технике. Ранг, выставленный этим судьей, является решающим, если имеют место равные ранги между двумя и более командами.

### **Судья по артистизму**

Судья по артистизму оценивает оригинальность и творческий подход в построении хореографии выступления, а также использование музыки. Также учитывается синхронность выступления, т.е. способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением. Судья по артистизму также оценивает внешний вид команды, уровень презентации и взаимодействие между членами команды.

Судья по артистизму оценивает выступление каждой команды в соответствии с критериями артистичности и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-ти бальной шкале.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.