

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 357-362.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 357-362.

Научная статья
УДК 373.1.02
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_357

**К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ СУДЕЙСТВА ТЕХНИКИ
В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ. ДИСЦИПЛИНА «СТЕП-АЭРОБИКА»**



Марина Леонидовна Штода ¹, Михаил Николаевич Есаулов ²,
Елена Борисовна Огнева ³, Юлия Владимировна Пармузина ⁴

*Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ ^{1, 2, 3}
Москва, Россия
Волгоградская государственная академия физической культуры ⁴
Волгоград, Россия*

¹ *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(999)179-04-90, e-mail: shtomale@yandex.ru
ORCID 0009-0006-1586-3839*

² *Кандидат технических наук, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(909)156-16-26, e-mail: mnesaulov@mephi.ru
ORCID 0000-0002-30628008*

³ *Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7(915)181-01-18, e-mail: lebogneva@gmail.com
ORCID 0009-0005-1233-9399*

⁴ *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики
тел.: +7(903)317-96-77, e-mail: uliyaparmuzina@mail.ru
ORCID 0009-0001-6835-170X*

Аннотация. В данной статье рассматриваются критерии судейства по технике в дисциплине «степ-аэробика». В настоящее время фитнес-аэробика - молодой и активно развивающийся вид спорта, набирающий всё большую популярность. Это массовое, сложнокоординационное, эстетически увлекательное и поистине зрелищное направление. В 2006 г. фитнес-аэробика получила официальное признание, её внесли во Всероссийский реестр видов спорта. Как и любой молодой вид спорта, фитнес-аэробика находится на этапе регулярных изменений. От первого чемпионата мира, который прошёл в 1999 году, фитнес-аэробика активно начала развиваться и совершенствоваться. Несмотря на то, что фитнес-аэробика в последнее время стала очень популярна и доступна, она продолжает оставаться не олимпийским видом спорта.

Изменение правил фитнес-аэробики проводится раз в 2 года, а также регулярно вносятся другие изменения и корректировки, что помогает этому виду спорта быть доступным и популярным в современном мире.

Знания правил фитнес-аэробики предполагает передачу опыта от старшего поколения к младшему, что необходимо знать грамотным специалистам и тренерам, которые связаны с данным видом спорта.

Ключевые слова: соревновательная композиция, правила составления, степ-платформа, вид спорта, судья по технике, критерий оценивания, особенности степ-аэробики, недопустимые элементы, сложность, интенсивность, разнообразие, качество исполнения.

Для цитирования: К вопросу о критериях судейства техники в фитнес-аэробике. Дисциплина «степ-аэробика» / М. Л. Штода, М. Н. Есаулов, Е. Б. Огнева [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 357-362. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_357.

Введение

Фитнес-аэробика, как вид спорта, судится по правилам международных соревнований FISAF. Судейская коллегия состоит из судей по технике и артистизму.

Судья по технике:

- оценивает способность группы продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для

фитнес-аэробики. Также учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений и сложность хореографии в целом, а также интенсивность программы;

ОСОБЕННОСТИ СТЕП-АЭРОБИКИ

Высота степ-платформы:

Для взрослых – минимум 20 см

Для юниоров – минимум 15 см

Для кадетов – минимум 15 см

Высота платформы должна соответствовать росту и уровню подготовки спортсменов. Логотипы на костюмах и степ-платформах не допускаются.

Исполнение шагов в степ-аэробике:

Исполнение шагов в степ-аэробике предполагает перенос веса тела с пола на степ, полностью, на две ноги или одну и обратно сразу или через короткий промежуток времени.

SA – количество подъемов со спуском на степ-платформу на протяжении всего упражнения. Степ-активность программы - в среднем = 60 (примерно 90 % упражнения). Считается, сколько степ-активности не было во время перемещений, переносов степа в другую формацию и т. д. [1].

Критерии техники: сложность 25%

В чем определяется сложность?

1. В движениях рук
2. В движениях ног
3. В перемещениях
4. В противоположных планах.

Сложность работы ног:

1. Вариации шагов
 2. Лидирующая нога
 3. Дополнительные повороты
 4. Ритмические перемены в движениях (синкопы)
- Лидирующая нога – та, которая первой ставится на степ. Она должна постоянно меняться.

Критерии техники: интенсивность 25 %

Интенсивность – это:

Демонстрация в течение всего упражнения:

– движений, требующих больших энергетических затрат и усилий (power)

– всех вертикальных уровней

– уровней работы ног

– уровней работы рук

– работы всевозможных рычагов

– скорости движений

– уровня кардиореспираторной выносливости

– использование пространства степ-платформы

Сложность работы рук:

Интенсивность = высокая энергия:

Интенсивность = количество степ-активности (примерно 90% от всего упражнения - около 60); 145 bpm = 290 счетов = 72 раза.

Для кадетов - меньше 60, но и не 40 (40 - очень мало).

Высокое потребление энергии (power) тесно связано с исполнением без остановки.

ВЕРТИКАЛЬНЫЕ УРОВНИ

Интенсивность = вертикальные уровни:

- 1 – Power step: заскок, подскок, прыжок на степе (фаза полета).
- 2 – Шаги без отрыва стоп от платформы.
- 3 – Приседания, касания, ланчи, плие, но обязательно должен опуститься центр тазобедренного сустава, просто наклон и касание - не является сменой уровня.
- 4 – Положение сидя, на коленях, лежа на степ-платформе.



Интенсивность = рычаги:

1. Руки
2. Ноги
3. Руки и ноги вместе.

Критерии техники: разнообразие 25%

Разнообразие в чем?

1. В многообразии степ-активности (вариации базовых шагов и power)
2. В движениях рук
3. В уровнях ног
4. В подходах к степу, направлениях перемещений по степу
5. В свопах
6. В формациях
7. В перемещениях между степами.

Разнообразие = power:

1. Прыжок на степ с двух ног с приземлением на две ноги
2. Прыжок на степ с двух ног с приземлением на одну ногу
3. Прыжок с одной и приземление на две
4. Прыжок с одной и приземление на одну
5. Прыжок на степе

Power step зависит от исполнения. Power step - это сложные элементы, в которых есть фаза полета.

Разнообразие = шаги (использование всего многообразия степ-аэрогеографии):

Разнообразие = подходы к степу и ориентация:

Критерии техники: качество исполнения 25%

Качество исполнения:

1. Варианты подходов к степу
 2. Ориентация относительно судей и друг друга
 3. Ориентация спортсменов при перемещениях
- Спортсмены могут делать один и тот же шаг, но с разных подходов.

Basic, L-step, L-men-step, Struddle, Молоток (1, 2 – шаги на степ, 3 – спуск, 4 – выпад и удар рукой по степу), Stop (топ-топ по степу), Mambo, Mu-step (ТТ), Cross-step, Step-kick (колено жесткое и не сгибается), Fleep (это kick через согнутое колено), A-step, Kbc, Cha-cha, Pony, Lift-back, Lift-side

Где:

- между формациями (построениями)
- в формации (между членами команды)
- в вертикальных уровнях

Качество исполнения = осанка:

1. Осанка и положения частей тела
2. Шагов, Stepping – постановка стопы на степ
3. Недопустимые движения
4. Технический уровень команды (всех членов команды)

Качество исполнения = шаги:

1. Сильное туловище.
 2. Плечи опущены.
 3. Лопатки отведены назад.
 4. Затылок и спина находятся на одной линии.
-
1. Угол в коленном суставе не менее 90 град в нагрузке.
 2. Колено находится в том же направлении, что и стопа.
 3. Угол наклона корпуса естественный при восхождении.
 4. Вся стопа в контакте со степом.
 5. Нет фиксации в коленном суставе.
 6. Легкий подъем и спуск с платформы.
 7. Спуск одной ноги с платформы.
 8. Движения не производят шум.

СУДЬЯ ПО ТЕХНИКЕ

Судья по технике оценивает: сложность, интенсивность, разнообразие и качество исполнения соревновательной композиции.

1. Отжимания.
2. Статические элементы на силу и гибкость.
3. Свободное падение из положения стоя.
4. Приземление в шпагат или упор лежа.
5. Самостоятельное или выполняемое с чьей-либо помощью выталкивание.
6. Гимнастические/акробатические элементы.
7. Подъемы и поддержки во время упражнения.
8. Спрыгивание со степ-платформы.
9. Прыжки с одного степа на другой.
10. Спуск спиной и заход спиной к степу.
11. Подъем на степе члена команды.
12. Поддержки стоя на степе.
13. Постановка степа один на другой.

При длинных переносах степа в построении корпус следует выпрямлять, соблюдая правильную осанку.

Если во время упражнения 1-2 члена команды выполнили сход или заход спиной - это техническая ошибка, а если вся команда заходит или сходит спиной - это запрещенное движение [1]. Стоя на степе пирамиды делать нельзя, даже в начале и конце упражнения. Аэроджек с опорой на партнера, стоящего на степе, запрещен.

Выводы

В данной статье мы дали характеристику критерию «техника» соревновательной композиции в дисциплине «степ-аэробика». Постарались в достаточно полном объеме описать каждый из составляющих этого критерия.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес тренировок : учебник персонального тренера. М. : Франтера, 2003. 182 с.
2. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
3. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Частные методики Т. I / Т.С. Лисицкая, Л.В.Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
4. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / Ю.В. Пармузина., Е.П. Горбанева. – Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2011. – 150 с.
5. Пармузина, Ю. В. Развитие гибкости посредством стретч-тренировки / Ю. В. Пармузина, Н. В. Пармузина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2017. № 3 (21). С. 34–43.
6. Пармузина, Ю. В. Функциональный тренинг / Ю. В. Пармузина, Е. П. Прописнова, Н. В. Пармузина: Учебно-методическое пособие по избранному виду спорта для студентов физкультурных ВУЗов – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – 72 с.
7. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. - М. : Федеральное агентство по физ. культ. и спорту, Федерация аэробики России, 2007 – 53 с.
8. Староверов, А.Н. Базовый курс инструктора фитнес-клуба: Раздаточный материал к семинару «Инструктор фитнес-департамента». Ярославль : [б. и.], 2009. 172 с.
9. Романова, Л.А. Фитнес-тренировка: Учебное пособие для студентов / Л. А. Романова, С.А. Никифорова. – Челябинск: Изд-во БУрГУ, 2003. – 145 с.
10. Романова Л.А. Современные оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во БУрГУ, 2005. – 95 с.
11. Фитнес-спорт : Учебник / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. 224 с.
12. Штода, М.Л. Определение содержания и структуры соревновательной деятельности в фитнес-аэробике // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Тезисы докладов. Н. Новгород : [б. и.], 2006. С. 24-26.

References

1. Kalashnikov, D. G. Theory and methodology of fitness training: a textbook for a personal trainer. Moscow, Frantera publ., 2003. 182 p.
2. Kim, N. K., Dyakonov, M. B. Fitness : textbook. Moscow, Sovetskij Sport publ., 2006. 454 p.
3. Lisitskaya, T. S., Sidneva, L. V. Aerobics: Private techniques. Vol. I. Moscow, Federation of Aerobics of Russia publ., 2002. 232 p.
4. Parmuzina, Yu. V., Gorbaneva, E. P. Basics of fitness aerobics : educational manual. Volgograd, Volgograd State Academy of Physical Culture publ., 2011. 150 p.
5. Parmuzina, Yu. V., Parmuzina, N. V. Development of flexibility through stretch training. Physical education and sports training. 2017. No. 3 (21), pp. 34–43.
6. Parmuzina, Yu. V., Propisnova, E. P., Parmuzina, N. V. Functional training : Educational and methodological manual on the chosen sport for students of physical education universities. Volgograd, Volgograd State Academy of Physical Culture publ., 2018. 72 p.
7. Sample fitness aerobics program for children’s and youth sports schools and specialized children’s and youth schools of the Olympic reserve. Compiled by: Slutsker O.S., Sidneva L.V., Zaitseva G.A., Sakharova M.V. Moscow, Federal Agency for Physical Culture and Sport publ., Aerobics Federation of Russia publ., 2007. 53 p.
8. Staroverov, A.N. Basic course for a fitness club instructor: Handouts for the seminar “Instructor of the fitness department”. Yaroslavl, [without publishing house], 2009. 172 p.
9. Romanova, L. A., Nikiforova, S. A. Fitness training : A textbook for students. Chelyabinsk, South Ural State University Publishing House, 2003. 145 p.
10. Romanova L.A. Modern health technologies in the system of physical education : Textbook. Chelyabinsk, South Ural State University Publishing House, 2005. 95 p.
11. Shipilina, I. A., Samokhin, I. V. Fitness-sports : Textbook. Rostov-on-Don, Feniks publ., 2004. 224 p.
12. Shtoda, M.L. Determination of the content and structure of competitive activity in fitness aerobics. Optimization of the educational and training process: Abstracts of reports. Nizhnij Novgorod, [without publishing house], 2006, pp. 24-26.

Поступила в редакцию 06.02.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_357

**ON THE QUESTION OF JUDGING CRITERIA
FOR TECHNIQUES IN FITNESS AEROBICS. DISCIPLINE “STEP AEROBICS”**

Marina L. Shtoda №, Mikhail N. Esaulov I, Elena B. Ogneva i, Yulia V. Parmuzina ⁴

*National Research Nuclear University MPhI (Moscow Engineering Physics Institute) ^{1, 2, 3}
Moscow, Russia
Volograd State Academy of Physical Culture ⁴
Volograd, Russia*

¹ *PhD in Pedagogy, Associate Professor, Department of Physical Education
ph.: +7(999)179-04-90, e-mail: shtomale@yandex.ru
ORCID 0009-0006-1586-3839*

² *PhD in Engineering, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(909)156-16-26, e-mail: mnesaulov@mephi.ru
ORCID 0000-0002-30628008*

³ *Senior teacher of the Department of Physical Education,
ph.: +7(915)181-01-18, e-mail: lebogneva@gmail.com
ORCID 0009-0005-1233-9399*

⁴ *PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics,
Dance Sports and Aerobics
ph.: +7(903)317-96-77, e-mail: uliyaparmuzina@mail.ru
ORCID 0009-0001-6835-170X*

Abstract. This article discusses the judging criteria for technique in the discipline “step aerobics”. Currently, fitness aerobics is a young and actively developing sport that is gaining increasing popularity. This is a non-Olympic, mass, difficult to coordinate, aesthetically fascinating and truly spectacular group sport. In 2006, fitness aerobics received official recognition as a sport. It is included in the All-Russian Register of Sports. This article discusses the criteria for judging technique in the discipline “step aerobics”. Currently, fitness aerobics is a young and actively developing sport that is gaining increasing popularity. This is a massive, highly coordinated, aesthetically fascinating and truly spectacular direction. In 2006, fitness aerobics received official recognition, it was included in the All-Russian Register of Sports. Like any young sport, fitness aerobics is at the stage of regular changes. Since the first World Championship, which was held in 1999, fitness aerobics has actively begun to develop and improve. Despite the fact that fitness aerobics has recently become very popular and accessible, it continues to be a non-Olympic sport.

The rules for fitness aerobics are changed every two years, as well as changes and adjustments are regularly made. What helps this sport to be accessible and popular in the modern world.

Knowledge of the rules of fitness aerobics involves the transfer of experience from an older generation to a younger one, which is necessary for competent specialists and coaches who are associated with this sport to know.

Keywords: competitive composition, composition rules, step platform, type of sport, technique judge, evaluation criterion, features of step aerobics, unacceptable elements, complexity, intensity, variety, performance characteristics.

Cite as: Shtoda, M. L., Esaulov, M. N., Ogneva, E. B., Parmuzina, Yu. V. (2024) On the question of judging criteria for techniques in fitness aerobics. Discipline “step aerobics”. Physical Culture and Health. (1), 357-362. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_357.

Received 06.02.2024
Accepted 28.03.2024