Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 445-448.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 445-448.

Научная статья
УДК 796.05
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_445

АНАЛИЗ НАПОЛНЯЕМОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ ПО АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ



Елена Павловна Прописнова [1], Дарья Илдаровна Дегтярёва [2],
Мария Александровна Терехова [3], Анна Андреевна Поснова [4]

Волгоградская государственная академия физической культуры [1, 2, 3, 4]
Волгоград, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики
тел.: +7(906)407-86-50, e-mail: propisnova@list.ru
ORCID 0000-0002-8343-4028
[2] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики
тел.: +7(927)518-08-96, e-mail: winston555@yandex.ru
ORCID 0000-0003-2281-6580
[3] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики
тел.: +7(905)333-61-84, e-mail: bercutvie@yandex.ru
ORCID 0000-0003-4009-8690
[4] Преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики
тел.: +7(937)710-36-58, e-mail: posnova-anya.posnova@yandex.ru
ORCID 0009-0007-0258-4117

Аннотация. В ходе эксперимента проводился просмотр видеоматериалов выступлений ведущих команд по фитнес-аэробике с целью анализа используемых акробатических элементов и техники их выполнения в процессе выполнения соревновательной программы. Объектом изучения стал Чемпионат России (рассмотрению подлежали участники финала, выступающие в соревновательной дисциплине «аэробика»). В нём приняли участие 7 команд, возрастной диапазон участников – 17-23 года. Половой состав был идентичен (девушки), что не противоречит современных правилам. В ходе просмотра была создана таблица (табель) с оценкой различных компонентов исполнения композиции спортсменками разных команд, которая проводилась совместно с ведущими тренерами федерации фитнес-аэробики Волгоградской области. Данные из таблицы были обработаны при помощи метода корреляции Спирмена для выявления значимости количества, качества и сложности акробатических упражнений. Также была определена зависимость места в итоговой таблице результатов Чемпионата России команды от количества акробатических упражнений в соревновательной композиции, демонстрируемых на паркете. Так, определена обратная сильная взаимосвязь, что свидетельствует о необходимости целенаправленного использования данных элементов в хореографической структуре соревновательной программы, что, в свою очередь, требует активизации системы подготовки в этой области.

Ключевые слова: акробатическая подготовка, фитнес-аэробика, этап спортивного совершенствования, Чемпионат России, соревновательная дисциплина, современность, техническая подготовка, команда, технико-эстетический вид спорта, девушки.

Для цитирования: Анализ наполняемости соревновательных композиций высококвалифицированных спортсменов в фитнес-аэробике по акробатическим упражнениям / *Е. П. Прописнова, Д. И. Дегтярёва, М. А. Терехова [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 445-448. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_445.

© Прописнова Е.П., Дегтярёва Д.И.,
Терехова М.А., Поснова А.А., 2026

Введение

В первое десятилетие (начало XXI века) спортсменам фитнес-аэробики запрещалось в процессе выполнения соревновательных программ исполнять любые акробатические элементы по причине их травмоопасности [2, 3, 5, 9]. В дальнейшем представители дисциплины «хип-хоп» все чаще стали включать данный вид упражнений в композиции. Следом и спортсмены других спортивных дисциплин («аэробики» и «степ») внесли акробатические элементы в соревновательные программы [1, 4, 10]. В современных реалиях в технических правилах определен список запрещенных акробатических элементов, остальные можно использовать в процессе выступления командам [6, 7, 8]. Однако по причине относительного новшества данного вида двигательной активности в структуре программы, тренеры и специалисты сталкиваются с рядом сложностей при попытке включения разнообразных акробатических упражнений в систему подготовки спортсменов. Также отсутствует классификация и система оценивания их в правилах соревнований [6, 8]. Поэтому, нами решено было просмотреть и проанализировать программы ведущих команд по фитнес-аэробике на предмет наполняемости их акробатическими упражнениями.

Цель исследования – выявить и проанализировать характеристики акробатических упражнений, применяемых в композициях по фитнес-аэробике на соревнованиях высокого ранга (по видеоматериалам выступлений ведущих команд).

Результаты исследования

Эксперимент включал в себя просмотр и анализ видеоматериалов Чемпионата России по фитнес-аэробике 2023 года (7 команд номинации «Аэробика (мужчины и женщины)» в финале). Было подсчитано количество акробатических упражнений, использованных в каждой программе, а также оценено качество их исполнения и сложность. Эти сведения мы сравнили с оценками судей, представленных в протоколе результатов соревнований. Обратная связь (фитбэк) представлена в табл. 1. Так мы выявили степень влияния количества, сложности и качества акробатических упражнений на общий результат команд.

Таблица 1 – Оценка выполнения акробатических элементов в соревновательных композициях по видеоматериалам

Место	Количество и сложность	Качество исполнения	Зрелищность	Уровень артистизма	Техника
7	4 - 1 сложное, остальные лёгкие	Среднее	Низкая	Высокий, но костюм средний	Средний уровень синхронности, низкая скорость исполнения
4	6 - 4 сложных, остальные – средней сложности	Высокое, но последний элемент не доделали	Средняя	Высокий, но костюм средний	Высокий уровень синхронности, скорости исполнения
6	4 - 1 сложное, остальные средней сложности	Среднее	Средняя	Средний уровень, яркий костюм	Средний уровень синхронности, средняя скорость исполнения
3	8 - 4 сложных, 4 лёгких	Сложные – среднего качества, лёгкие - высокого	Высокая	Средний уровень, сложный, интересный костюм	Средняя синхронность, высокая скорость исполнения, много прыжков
2	7 - 5 сложных, остальные – средней сложности	Высокое	Высокая	Высокий уровень, сложный костюм	Высокий уровень синхронности, скорости исполнения, много прыжков
5	6 - 2 сложных, остальные – средней сложности	Среднее	Средняя	Средний уровень, костюм средний	Средний уровень синхронности, скорость исполнения высокая
1	8 - Все сложные	Высокое	Высокая	Высокий уровень, сложный костюм	Высокий уровень синхронности при высокой скорости исполнения

Команды, занявшие 1 и 2 место, выполнили все акробатические упражнения высококачественно. А занявшие 3 и 4 место, выполняли некоторые упражнения на высоком уровне, некоторые – на среднем. Команды, занявшие 5-7 места, все акробатические упражнения выполнили на среднем уровне. Для определения степени влияния количественных показателей (общее количество акробатических упражнений и количество сложных акробатических упражнений) на ранг в итоговой таблице мы воспользовались корреляционным анализом Спирмена. Это помогло нам составить собственную классификацию акробатических упражнений, используемых в соревновательных композициях команд высокого класса. Отметим, что больше всего акробатических элементов (по 8) показали команды, занявшие первое и третье место. 7 элементов продемонстрировали представительницы команды-серебряного призера. Далее наблюдалось снижение – 4 и 5 место заняли девушки, выполнившие по 6 акробатических упражнений, а вот 4 исследуемых элемента выполнили девушки, занявшие 6 и 7 место. Зависимость места в итоговой таблице результатов от количества акробатических упражнений в соревновательной композиции составила r_S = - 0,866 (коэффициент корреляции Спирмена). Исходя из полученных данных было определено, что наблюдается обратная сильная взаимосвязь, т.е. команды-лидеры выполняют большее количество акробатических упражнений, нежели команды, занявшие в финале последние места. Это доказывает необходимость увеличения количества данных видов элементов в процессе выполнения композиций по фитнес-аэробике в дисциплине «аэробика». Далее мы проделали аналогичную работу по показателям не общего количества акробатических элементов, а именно выполнения наиболее сложных из них, т.е. провели корреляционный анализ между ними и итоговым местом в финале Чемпионата России. Коэффициент корреляции Спирмена в этом случае составил - 0,946. Проанализировав полученный результат, мы получили аналогичные значения, т.е. наблюдается сильная обратная

взаимосвязь.

Выводы

Команды-лидеры Чемпионата России помимо общего количества акробатических элементов, превосходят остальные команды и по количеству сложных акробатических упражнений. Полученные данные подтвердили наше предположение, что необходимо целенаправленно совершенствовать акробатическую подготовленность спортсменов, т.к. данный вид движений высоко ценится арбитрами по фитнес-аэробике по причине увеличения сложности, а также зрелищности соревновательных программ.

Библиографический список

1. Гончарова, Н. В., Палкин, А.В. Проблема формирования надёжности соревновательной деятельности в фитнес-аэробике // Наука-2020. 2019. № 11 (36). С. 29-32.

2. Дегтярева, Д. И., Турчина, Е.В., Терехова М.А. Значение прыжковой хореографии в фитнес-аэробике в дисциплине «аэробика» // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 9(127). С. 76-79.

3. Добрых, Н. Г., Рольская, Т.А. Обоснование использования средств акробатики в повышении спортивно-технического мастерства гимнастов в аэробике // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Махачкала, 27 октября 2020 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2020. С. 134-136.

4. Добрягина, И. В., Кравчук, А.И. Акробатическая подготовка гимнастов в аэробике на этапе спортивного совершенствования // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: Материалы 4-й Международной научно-практической конференции, Омск, 22–23 марта 2018 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2018. С. 127-131.

5. Турчина, Е. В., Шевчук, Н.А. Изучение взаимосвязи ошибок, допускаемых в соревновательных композициях по фитнес-аэробике, с итоговым рангом выступления // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2014. № 1 (7). С. 38-41.

6. Федосеева, М.З., Лебедева, С.А., Иващенко, Т.А. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие. Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. 56 с.

7. Федосеева, М. З., Лебедева, С.А. Подготовка спортсменов к международным и Всероссийским соревнованиям по фитнес-аэробике // Культура здоровой жизни учащейся молодёжи: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 20 декабря 2019 года. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2020. С. 48-51.

8. Филатова, И. Г., Зубрицкая, Т.Г. Факторы, влияющие на увеличение эффективности тренировок по фитнес-аэробике // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: Материалы научно-практической конференции, Шуя, 13 мая 2021 года. Шуя: Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2021. С. 199-203.

9. Фитнес-аэробика. Правила вида спорта (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 января 2022 №56) / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2022 48 с.

10. Чаюн, Д. В., Клецов, К.Г. Акробатические элементы в индивидуальных соревновательных программах высококвалифицированных аэробистов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 12(166). С. 274-278.

References

1. Goncharova, N. V., Palkin, A. V. The Problem of Forming the Reliability of Competitive Activity in Fitness Aerobics. Science-2020. 2019. No. 11 (36). P. 29-32. (In Russian).

2. Degtyareva, D. I., Turchina, E. V., Terekhova M. A. The Importance of Jump Choreography in Fitness Aerobics in the Discipline of "Aerobics". Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. 2015. No. 9 (127). P. 76-79 (In Russian).

3. Dobrykh, N. G., Rolskaya, T. A. Justification for the Use of Acrobatic Means in Improving the Sports and Technical Skills of Aerobic Gymnasts. Problems of Theory and Practice of Physical Culture and Sports Development at the Current Stage: Proceedings of the X All-Russian Scientific and Practical Conference, Makhachkala, October 27, 2020. Makhachkala: Dagestan State Pedagogical University. 2020. Pp. 134-136 (In Russian).

4. Dobryagina, I. V., Kravchuk, A. I. Acrobatic Training of Aerobic Gymnasts at the Stage of Sports Improvement. Physical Culture and Sports in the Life of Student Youth: Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference, Omsk, March 22–23, 2018. Omsk: Omsk State Technical University, 2018. Pp. 127-131. (In Russian).

5. Turchina, E. V., Shevchuk, N. A. Studying the Relationship between Errors Made in Competitive Fitness Aerobics Compositions and the Final Performance Rank. Physical Education and Sports Training. 2014. No. 1(7). Pp. 38-41. (In Russian).

6. Fedoseeva, M. Z., Lebedeva, S. A., Ivaschenko, T. A. Methodological Foundations of Fitness Aerobics: A Study Guide. Yoshkar-Ola: Perm State Technical University, 2018. 56 p. (In Russian)

7. Fedoseeva, M. Z., Lebedeva, S. A. Preparation of athletes for international and all-Russian competitions in fitness aerobics. Culture of healthy life of student youth: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference, Yoshkar-Ola, December 20, 2019. - Yoshkar-Ola: Volga Region State Technological University, 2020. Pp. 48-51. (In Russian)

8. Filatova, I. G., Zubritskaya, T. G. Factors influencing the increase in the effectiveness of fitness aerobics training. Science and education in a modern university: development vector: Proceedings of the scientific and practical conference, Shuya, May 13, 2021. Shuya: Publishing House of the Shuya branch of IvSU, 2021. Pp. 199-203. (In Russian).

9. Fitness aerobics. Rules of the sport (approved by Order of the Ministry of Sport of the Russian Federation dated January 26, 2022, No. 56). International Federation of Sport, Aerobics and Fitness (FISAF). Moscow: Fitness Aerobics Federation of Russia, 2022, 48 p. (In Russian).

10. Chayun, D. V., Kletsov, K. G. Acrobatic Elements in Individual Competition Programs of Highly Qualified Aerobic Athletes. Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. 2018. No. 12 (166). P. 274-278. (In Russian).

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.05
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_445

ANALYSIS OF THE CONTENT OF COMPETITIVE COMPOSITIONS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN FITNESS AEROBICS IN ACROBATIC EXERCISES

Elena P. Propisnova [1], Darya I. Degtyareva [2], Maria A. Terekhova [3], Anna A. Posnova [4]

Volgograd State Physical Education Academy [1, 2, 3, 4]
Volgograd, Russia

[1] *PhD in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Dance Sports and Aerobic*
ph.: +7(906)407-86-50, e-mail: propisnova@list.ru
ORCID 0000-0002-8343-4028
[2] *PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Dance Sports and Aerobic*
ph.: +7(927)518-08-96, e-mail: winston555@yandex.ru
ORCID 0000-0003-2281-6580
[3] *PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Dance Sports and Aerobic*
ph.: +7(905)333-61-84, e-mail: bercutvie@yandex.ru
ORCID 0000-0003-4009-8690
[4] *Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Dance Sports and Aerobic*
ph.: +7(937)710-36-58, Email: posnova-anya.posnova@yandex.ru
ORCID 0009-0007-0258-4117

Abstract. During the experiment, videos of performances by leading fitness aerobics teams were viewed in order to analyze the acrobatic elements used and the technique of their performance during the execution of the competition program. The object of study was the Russian Championship (the participants of the final, performing in the competitive discipline "aerobics", were subject to consideration). It was attended by 7 teams, the age range of participants is 17-23 years old. The gender composition was identical (girls), which does not contradict modern rules. During the review, a table (report card) was created with an assessment of the various components of the performance of the composition by athletes from different teams, which was conducted jointly with the leading coaches of the Federation of fitness-aerobics of the Volgograd region. The data from the table were processed using the Spearman correlation method to identify the significance of the quantity, quality and complexity of acrobatic exercises. The dependence of the place in the final table of the Russian Championship results of the team on the number of acrobatic exercises in the competitive composition demonstrated on the parquet was also determined. Thus, a strong feedback has been identified, which indicates the need for targeted use of these elements in the choreographic structure of the competition program, which, in turn, requires the activation of the training system in this area.

Keywords: acrobatic training, fitness-aerobics, stage of sports improvement, Russian Championship, competitive discipline, modernity, technical training, team, technical and aesthetic sport, girls

Cite as: Analysis of the content of competitive compositions of highly qualified athletes in fitness aerobics in acrobatic exercises / *E. P. Propisnova, D. I. Degtyareva, M. A. Terekhova [etc.]* // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 445-448. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_445.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026