

(In Russ.)

12. Tomilin V. V. Preparing cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to overcome obstacle courses. *Improving the physical training of law enforcement officers*, 2017, pp. 236—239. (In Russ.)

13. Voronin D. E., Romanova A. V. Khursnetdinova R. I., Vasisieva I. D. Forming the optimization process of the physical training system of cadets at the higher military educational institution of the Ministry of Defense of the Russian Federation. *Education and Law*, 2022, no. 10, pp. 253—256. (In Russ.)

14. Amiraslanov T. F., Buryankov V. A. Professionally applied physical training in the system of higher vocational education. *Scientific community of students*, 2017, pp. 10—11. (In Russ.)

15. Betanova S. S., Psychological aspects of supporting the work of specialists with weakly expressed professionally valuable properties. *Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches*, 2022, vol. 10, no. 1-1, pp. 227—234. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 29.12.2022; одобрена после рецензирования 17.01.2023; принята к публикации 26.01.2023.  
The article was submitted 29.12.2022; approved after reviewing 17.01.2023; accepted for publication 26.01.2023.

**Научная статья****УДК 796.41****DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.554****Anna Pavlovna Zyкова**

Coach,

Olympic Reserve Sports School

“Sports Wrestling Center”

Novosibirsk, Russian Federation

sport\_aerobic\_irk@mail.ru

**Анна Павловна Зыкова**

тренер,

Спортивная школа олимпийского резерва

«Центр спортивной борьбы»

Новосибирск, Российская Федерация

sport\_aerobic\_irk@mail.ru

**Elena Vladimirovna Vorobeва**

Doctor of Pedagogy, Associate Professor,

Professor of the Department of general

and special disciplines,

Russian State University of Physical Education, Sport,

Youth and Tourism (SCOLIPE) (Irkutsk branch)

Irkutsk, Russian Federation

959536\_vorobeва@mail.ru

**Елена Владимировна Воробьева**

д-р пед. наук, доцент,

профессор кафедры общепрофессиональных

и специальных дисциплин,

Филиал ФГБОУ ВО «Российский университет спорта

«ГЦОЛИФК» в г. Иркутске

Иркутск, Российская Федерация

959536\_vorobeва@mail.ru

**МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

5.8.5 — Теория и методика спорта

**Аннотация.** В статье представлена методика технической подготовки в спортивной аэробике по годам обучения в рамках этапа спортивной специализации (тренировочного этапа). Необходимость рассмотрения методики технической подготовки в спортивной аэробике на тренировочном этапе определяется необходимостью поиска новых, более эффективных средств и методов повышения технической подготовленности и, как следствие, соревновательной деятельности спортсменов. В рамках настоящего исследования отдельно рассмотрены задачи и средства их решения на каждом из первых трех лет обучения спортсменов на этапе спортивной специализации.

Данная методика применяется тренерами отделения спортивной аэробики спортивной школы олимпийского резерва «Спарта» г. Иркутска и неоднократно доказывала свою эффективность результативностью выступления спортсменов на соревнованиях. Спортсмены СШОР «Спарта» ежегодно не только участвуют в первенстве России, проходя отбор на которое завоевывают призовые места на

первенстве Иркутской области и первенстве Сибирского федерального округа, но и становятся финалистами первенства России, а также его победителями и призерами.

Однако отметим, что данная методика в рамках нашего обширного исследования по вопросу организации технической подготовки в спортивной аэробике на тренировочном этапе является основой модели организации технической подготовки гимнасток в спортивной аэробике на этапе спортивной специализации, для организации еще более эффективного процесса технической подготовки к которой добавляются методические приемы развития познавательных процессов, устойчивости вестибулярных реакций, и техническая подготовка в целом строится с учетом работоспособности гимнасток.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, методика технической подготовки, формирование умения, формирование навыка, надежность и вариативность техники, спортивная аэробика, аэробная гимнастика, этап спортивной специализации, тренировочный этап, спортсмены 9—11 лет

**Для цитирования:** Зыкова А. П., Воробьева Е. В. Методика технической подготовки на этапе спортивной специализации в спортивной аэробике // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 1(62). С. 397—403. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.554.

## Original article

## METHODOLOGY OF TECHNICAL TRAINING AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION IN SPORTS AEROBICS

## 5.8.5 — Theory and methodology of sports

**Abstract.** *The article presents the methodology of technical training in sports aerobics by years of training within the stage of sports specialization (training stage). The need to consider the methodology of technical training in sports aerobics at the training stage is determined by the need to find new, more effective means and methods of improving technical fitness and, as a consequence, the competitive activity of athletes. Within the framework of this study we separately consider the tasks and means of their solution in each of the first three years of athletes' training at the stage of sports specialization.*

*This method is used by coaches of the sports aerobics department at the sports school of Olympic reserve "Sparta" in Irkutsk and has repeatedly proved its effectiveness by the performance of athletes at competitions. Every year athletes of sports school "Sparta" not only take part in the championship of Russia, passing the qualification for which they win prizes*

*in the championship of the Irkutsk region and the championship of the Siberian Federal District, but also become finalists of the championship of Russia, as well as its winners and prize-winners.*

*However, we note that this technique in our extensive research on the organization of technical training in sports aerobics at the training stage is the basis of the model for organizing technical training of gymnasts in sports aerobics at the stage of sports specialization, which is supplemented by methods of developing cognitive processes, stability of vestibular reactions, and technical training in general is organized with consideration of the athletes' work capacity.*

**Keywords:** *technical training, technical training methodology, skill formation, skill formation, reliability and variability of technique, sports aerobics, aerobic gymnastics, stage of sports specialization, training stage, athletes aged 9–11*

**For citation:** Zykova A. P., Vorobeva E. V. Methodology of technical training at the stage of sports specialization in sports aerobics. *Business. Education. Law*, 2023, no. 1, pp. 397–403. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.554.

## Введение

**Актуальность** исследования определяется развитием зрелищного, сложнокоординационного вида спорта — спортивной аэробики. Спортивная аэробика является ациклическим сложнокоординационным видом спорта с выраженной атлетической направленностью [1]. Уровень конкуренции в спортивной аэробике нарастает, что сопровождается изменениями правил соревнований по виду спорта каждый олимпийский цикл. Всё это обуславливает необходимость построения методики технической подготовки в спортивной аэробике, позволяющей спортсменам осуществлять соревновательную деятельность эффективно, в том числе в долгосрочной перспективе.

На основании мнения Е. Б. Мякинченко с соавт., усвоение техники элементов и различных движений, составляющих соревновательную программу, является мастерством в спортивной аэробике [2]. Необходимость достижения мастерства предопределяет наличие методики технической подготовки спортсменов. В работах А. А. Сомкина всеобъемлюще рассмотрена система технической подготовки, ее основные компоненты и классификация упражнений [3; 4]. Б. В. Кокарев с соавт. выявили типичные ошибки при обучении и выполнении соревновательных программ в спортивной аэробике [5]. А. И. Кравчук с соавт. был сделан вывод об идентичной последовательности обучения «свободным» элементам спортивной аэробики [6]. Алгоритмы обучения элементам всех структурных групп представлены в работе Д. В. Чаюна [7]. В исследованиях С. М. Лукиной с соавт. и А. А. Сомкина представлены анализ техники отдельных элементов и методика обучения им [8; 9]. Н. А. Касаткиной была разработана модель совершенствования технической подготовленности в спортивной аэробике на основании проведенного эксперимента на квалифицированных спортсменках [10]. Н. Г. Безматерных были разработаны комплексы специальных упражнений с применением тренажерных устройств на этапе начальной подготовки, позволяющие сократить сроки освоения элементов [11]. В рамках

нашего исследования рассмотрена методика технической подготовки в спортивной аэробике, позволяющая эффективно осуществлять техническую подготовку на этапе спортивной специализации с долгосрочной перспективой.

**Целесообразность** разработки темы способствует методической помощи специалистам в планировании технической подготовки на этапе спортивной специализации.

**Научная новизна.** Представлена методика технической подготовки на этапе спортивной специализации в спортивной аэробике.

**Цель** исследования — разработка методики технической подготовки для эффективного построения тренировочного процесса на этапе спортивной специализации.

**Задачи** исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать методику технической подготовки в спортивной аэробике на этапе спортивной специализации.

**Теоретическая значимость.** Результаты исследования дополняют научные данные о технической подготовке в спортивной аэробике, структурируют имеющуюся информацию эффективного построения технической подготовки.

**Практическая значимость.** Представленная методика технической подготовки в спортивной аэробике на этапе спортивной специализации может использоваться в учебно-тренировочном процессе в спортивной аэробике в спортивных школах и учреждениях дополнительного образования детей, применяться при разработке программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

## Основная часть

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», зачисление спортсменов на тренировочный этап происходит с 9 лет [12]. В соответствии с выявленными нами в рамках предшествующих исследований проблемами [13; 14] именно на этапе

спортивной специализации выявлена необходимость дополнительного внимания к построению технической подготовки. Таким образом, в рамках настоящего исследования будет рассмотрена методика технической подготовки на тренировочном этапе 1—3-го годов обучения, что соответствует возрастной категории 9—11 лет в спортивной аэробике.

Предлагаем рассмотреть методику технической подготовки на этапе спортивной специализации 1-го года обучения в формате: задача → средство решения задачи.

1. Формирование навыка выполнения базовых шагов, в том числе с разнообразными движениями руками → выполнение базовых шагов с использованием добавочных движений (с вращением, движениями руками и головой, передвижениями) и соединяя базовые шаги между собой в базовые дорожки.

2. Формирование навыка выполнения обязательных элементов категории 9—11 лет → многократные повторения каждого элемента, в ходе которых постепенно автоматизируется управление действием. Избегать длительных перерывов между занятиями, направленными на конкретный элемент.

3. Формирование навыка выполнения свободных элементов, разрешенных в категории 9—11 лет → многократное повторение целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники методом «по частям». К концу этапа формируется динамический стереотип.

4. Формирование навыка выполнения акробатических элементов, разрешенных в категории 9—11 лет, и создание предпосылок для вариативности реализации навыка → выполнение акробатических элементов из соревновательного упражнения безошибочно, выполнение других акробатических элементов и обучение связкам, состоящим из акробатических элементов и других двигательных действий с целью создания двигательного опыта.

5. Формирование навыка синхронного выполнения упражнений → спортсмены, выступающие совместно в номинациях, выполняют разнообразные упражнения во время тренировки синхронно (махи, элементы, акробатические элементы, базовые дорожки и т. д.).

6. Формирование чувства двигательного ритма и умения выполнять движения под ритм музыки → выполнение упражнений во время тренировки, например, базовых шагов: под счет тренера, под музыкальные сопровождения различного характера и скорости.

7. Освоение основных упражнений (шпагат; отжимание; прыжок в группировку; прыжок согнувшись; прыжок согнувшись ноги врозь; прыжок согнувшись, согнув одну ногу; прыжок в шпагат; упор углом ноги вместе; упор углом ноги врозь) → стремиться к освоению основных упражнений идеально, включая их в разминку и физическую подготовку. Выполнение прыжков с опоры с приземлением на пол, на акробатической дорожке, батутах с целью формирования навыка принимать необходимое положение тела в полете за счет увеличения фазы полета.

8. Формирование умения выполнять профилирующие упражнения для всех групп элементов. Исключение могут составлять прыжки: «баттерфляй», «от оси». Возможно начальное разучивание перекидного прыжка, а «высокого упора согнувшись» и горизонтального упора — с применением дополнительного оборудования → создание представления об упражнениях, выполнение профилирующих упражнений по частям (если это необходимо и не искажает кинематическую, ритмическую и динамическую структуру упражнения) и целостным методом, своевременно выявляя и устраняя ошибки. Спортсмен должен научиться контролировать

и корректировать движения, для чего необходимо знать «контрольные точки» в каждой фазе. Упражнения могут выполняться с помощью тренера и с применением дополнительного оборудования.

9. Освоение различных движений / соединений движений, представляющих собой «G» → выполнение множества различных движений / соединений движений, представляющих собой «G», не только из своих соревновательных программ с целью создания двигательного опыта.

10. Формирование умения выполнять элементы различных групп ценностью 0,1—1 балл → применение опережающего обучения для повышения эффективности технической подготовки. После успешного освоения профилирующего или самого простого упражнения каждой подгруппы элементов (при необходимости используя дополнительное оборудование и помощь тренера) постепенно переходить к обучению более сложным элементам данной подгруппы. Важно быстро применять меры к устранению ошибок и выбирать способ обучения для каждого спортсмена — целостный или по частям.

Следующим пунктом будут представлены задачи и средства, подходящие всем годам обучения на этапе спортивной специализации и отражающие специфику сложнокоординационного вида спорта — спортивной аэробики. Нижеупомянутый пункт содержится в каждом годичном цикле каждого года обучения и будет рассмотрен нами в ходе настоящего исследования один раз, однако стоит помнить, что он является неотъемлемой частью технической подготовки и последующих лет обучения и этапов подготовки. Специфическая черта спортивной аэробики состоит в том, что в каждом годичном цикле выделяется три этапа технической подготовки применительно к конкретному соревновательному упражнению. Рассмотрим более подробно.

11. В зависимости от периода подготовки в годичном цикле выделяется три этапа технической подготовки [15]:

– создание модели новой техники соревновательных движений (первая половина подготовительного периода) → разучивание отдельных элементов, входящих в состав соревновательного упражнения;

– углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы (значительная часть второй половины подготовительного периода: специально-подготовительный, предсоревновательный этапы) → формирование навыка выполнения соревновательного упражнения в целом, по частям и в различных вариациях, например, выполнение соревновательного упражнения, исключая свободные элементы и пирамиды, с целью становления спортивной формы;

– совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение их целесообразной вариативности и степени надежности применительно к условиям основных соревнований → выполнение соревновательного упражнения с выходом спортсменов на площадку и уходом (имитация соревнований), в нестандартных условиях, в соревновательных костюмах и т. д.

В аналогичном формате предлагаем далее рассмотреть 2-й год обучения тренировочного этапа.

1. Добиться надежного и вариативного выполнения базовых шагов, в том числе с разнообразными движениями руками, → выполнение базовых шагов в разминке в движении вперед / назад / в сторону / по диагонали и т. д., добавляя сложнокоординационные движения руками, вращения головой, вращения вокруг себя и расставляя акценты и соединяя базовые шаги между собой в базовые дорожки.

2. Индивидуализация техники и закрепление навыка выполнения обязательных элементов категории 9—11 лет → выполнение каждого обязательного элемента безошибочно 10 раз с минимальным интервалом отдыха, выполнение обязательных элементов с базовыми дорожками / переходами до и после элемента из соревновательного упражнения.

3. Индивидуализация техники и закрепление навыка выполнения свободных элементов, разрешенных к выполнению в категории 9—11 лет → выполнение каждого обязательного элемента безошибочно 10 раз с минимальным интервалом отдыха, выполнение обязательных элементов с базовыми дорожками / переходами до и после элемента из соревновательного упражнения.

4. Добиться вариативного выполнения акробатических элементов, разрешенных к выполнению в категории 9—11 лет → выполнение акробатических элементов и связок, состоящих из акробатических элементов и других двигательных действий. Добавлять смену направления движения в одной связке. Включать выполнение акробатических элементов подряд в эстафеты и специальную физическую подготовку.

5. Добиться надежности и вариативности техники выполнения соединений движений «G» из соревновательных упражнений → изменение скорости выполнения соединений «G» из соревновательных упражнений, выполнение соединений синхронно всеми участниками конкретной соревновательной программы, смена направления, выполнение соединений 10 раз безошибочно с минимальным интервалом отдыха.

6. Формирование навыка выполнения акробатических элементов, разрешенных к выполнению в категории 12—14 лет, и различных соединений акробатических элементов и других двигательных действий, составляющих соединения «G» → выполнение акробатических элементов, разрешенных к выполнению в категории 12—14 лет, с помощью тренера и с использованием дополнительного оборудования с целью своевременного выявления и устранения ошибок. После успешного овладения выполнение различных соединений, в том числе с целью создания двигательного опыта.

7. Формирование навыка синхронного выполнения упражнений → выполнение упражнений всеми участниками конкретной программы / спортсменами одной возрастной группы базовых шагов, элементов, акробатических элементов и др. В том числе используя различные по характеру и темпу музыкальные сопровождения и под счет тренера.

8. Формирование чувства двигательного ритма и умения выполнять движения под разные музыкальные сопровождения → выполнение упражнений во время тренировки, например, базовых шагов: под счет тренера, под музыкальное сопровождение различного характера и скорости. Спортсмены должны научиться улавливать характер музыкального сопровождения и подстраивать под него свои движения: амплитуду, скорость, акценты в движениях.

9. Формирование умения артистично выполнять движения под музыкальное сопровождение соревновательного упражнения → расстановка акцентов в движениях руками, ногами, головой в базовых дорожках и других компонентах соревновательного упражнения. Выполнение соревновательного упражнения, в том числе в упрощенном виде (с пропуском некоторых элементов), делая акцент на артистичном выполнении.

10. Формирование навыка выполнения профилирующих упражнений для всех групп элементов. Исключения могут составлять: «Баттерфляй», «от оси», перекидной прыжок, «высокий упор согнувшись», горизонтальный

упор → выполнение целостного упражнения многократно с избирательной отработкой некоторых деталей техники профилирующих упражнений методом «по частям». Последовательно осваивать упражнения, не допуская отрицательного переноса навыка.

11. Формирование умения выполнять профилирующие упражнения подгрупп: «Баттерфляй», перекидной прыжок, «высокий упор согнувшись», горизонтальный упор → создание представления об упражнениях, выполнение профилирующих упражнений по частям (если это необходимо и не искажает кинематическую, ритмическую и динамическую структуру упражнения) и целостным методом, своевременно выявляя и устраняя ошибки. Спортсмен должен научиться контролировать и корректировать движения, для чего необходимо знать «контрольные точки» в каждой фазе. Упражнения могут выполняться с помощью тренера и с применением дополнительного оборудования.

12. Формирование умения выполнять элементы, разрешенные к выполнению в категории 12—14 лет, → предполагается, что спортсмены уже ознакомились с техникой выполнения элементов в процессе решения других задач технической подготовки. Поэтому при решении данной задачи следует сделать акцент на своевременное решение главных ошибок, искажающих механизм движения. Второстепенные ошибки (искаженные детали техники) следует устранять постепенно.

13. Формирование умения выполнять сотрудничество (партнерство) → важно правильно объяснить каждому спортсмену его действия в партнерстве, после создания представления переходить к обучению всех партнеров методом «по частям», далее, в зависимости от конкретного сотрудничества, выбирать путь объединения в единое целое: последовательно присоединять части или сначала освоить основное звено, далее присоединять к нему подготовительную и заключительную фазы.

14. Формирование умения выполнять элементы различных групп ценностью 0,1—1 балл → применение опережающего обучения для повышения эффективности технической подготовки. После успешного освоения профилирующего или самого простого упражнения каждой подгруппы элементов (при необходимости используя дополнительное оборудование и помощь тренера) постепенно переходить к обучению более сложным элементам данной подгруппы. Использовать технические средства, в том числе для разбора техники в медленном темпе. Важно быстро применять меры к устранению ошибок, исправляя главные ошибки, и выбирать способ обучения для каждого спортсмена — целостный или по частям.

Задачами и средствами их решения на этапе спортивной специализации 3-го года обучения являются:

1. Добиться надежного и вариативного выполнения базовых шагов со сложнокоординационными движениями руками, усложняя внешние условия (закрепление навыка) → выполнение базовых шагов в разминке со сложнокоординационными движениями руками в движении вперед / назад / в сторону / по диагонали и т. д., добавляя вращения вокруг себя, расставляя акценты, в том числе движениями головой, и соединяя базовые шаги между собой в базовые дорожки. По мере усвоения — изменять базовые дорожки.

2. Закрепление навыка выполнения обязательных и свободных элементов категории 9—11 лет → выполнение каждого обязательного элемента безошибочно 8 раз, выполнение элементов с базовыми дорожками / переходами до и после элементов из соревновательных программ с ограниченными интервалами отдыха между повторениями.

3. Закрепление навыка выполнения акробатических элементов, разрешенных к выполнению в категории 12—14 лет → стремиться к выполнению каждого акробатического элемента безошибочно 10 раз с ограниченными интервалами отдыха. Выполнение в нестандартных / усложненных условиях, под влиянием утомления.

4. Формирование навыка выполнения разнообразных движений / соединений движений «G», включающих акробатические элементы, разрешенные к выполнению в категории 12—14 лет, и другие двигательные действия, взаимодействия партнеров → предполагается, что у спортсменов сформирован навык выполнения акробатических элементов отдельно. Акцент при решении данной задачи делается на создание различных сочетаний соединений движений.

5. Формирование навыка выполнения элементов, разрешенных к выполнению в категории 12—14 лет, в том числе в соединениях → многократное повторение элементов методами: целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники методом «по частям» и целостным методом. По мере освоения техники полезно использовать вариативные повторения и индивидуализировать технику в зависимости от строения тела, физической подготовленности спортсмена и т. п.

6. Формирование навыка выполнения связок из акробатического элемента и элемента сложности, разрешенных к выполнению в категории 12—14 лет, исключая обязательные элементы категории 12—14 лет → многократное повторение связки элементов с избирательной отработкой деталей техники методом «по частям». Не допускать появления ошибок при объединении элементов, а в случае их возникновения — своевременно исправлять. По мере формирования навыка обучение приобретает индивидуализированный характер, с учетом особенностей строения тела, физической подготовленности спортсмена и т. п.

7. Формирование навыка синхронного выполнения упражнений → выполнение упражнений всеми участниками конкретной программы / спортсменами одной возрастной группы базовых шагов, элементов, акробатических элементов и др. В том числе используя различное по характеру и темпу музыкальное сопровождение и под счет тренера.

8. Формирование чувства двигательного ритма и умения выполнять движения под разное музыкальное сопровождение → выполнение упражнений во время тренировки, например, базовых шагов: под счет тренера, под музыкальное сопровождение различного характера и скорости. Спортсмены должны научиться улавливать характер музыкального сопровождения и подстраивать под него свои движения: амплитуду, скорость, акценты в движениях.

9. Формирование навыка артистичного выполнения движений под музыкальное сопровождение соревновательного упражнения → расстановка акцентов в движениях руками, ногами, головой в базовых дорожках и других компонентах соревновательного упражнения. Выполнение соревновательного упражнения, в том числе в упрощенном виде (с пропуском некоторых элементов), делая акцент на артистичном выполнении. Работа над выразительностью мимики во время выполнения соревновательного упражнения.

10. Формирование навыка выполнения профилирующих упражнений для всех групп элементов. Исключение может составлять прыжок «от оси» → выполнение целостного упражнения многократно с избирательной отработкой некоторых деталей техники профилирующих упражнений методом «по частям». Последовательно осваивать профи-

лирующие упражнения и переходить к освоению более сложных элементов подгрупп, не допуская отрицательного переноса навыка.

11. Формирование умения выполнять сотрудничество (партнерство) → важно правильно объяснить каждому спортсмену его действия в партнерстве, после создания представления переходить к обучению всех партнеров методом «по частям», далее, в зависимости от конкретного сотрудничества, выбирать путь объединения в единое целое: последовательно присоединять части или сначала освоить основное звено, далее присоединять к нему подготовительную и заключительную фазы.

12. Формирование и совершенствование умения выполнять элементы различных групп ценностью 0,1—1 балл → после успешного освоения профилирующего или самого простого упражнения каждой подгруппы элементов (при необходимости используя дополнительное оборудование и помощь тренера) постепенно переходить к обучению более сложным элементам данной подгруппы. Важно правильно оценивать уровень готовности спортсменов к освоению элемента и быстро применять меры к устранению ошибок, выбирая способ обучения для каждого спортсмена — целостный или по частям, а также повторный метод выполнения целостного упражнения с избирательной отработкой деталей методом «по частям».

13. Формирование умения выполнять акробатические элементы, разрешенные к выполнению в спортивной аэробике, → создание модели предстоящего действия с помощью показа, рассказа, применяя технические средства. Важно создать правильное представление и объяснить главные звенья техники. После чего можно приступать к обучению целостным методом или «по частям», предотвращая нарушение кинематической, ритмической и динамической структур техники.

Как мы упоминали ранее, в зависимости от периода подготовки в годичном цикле выделяется три этапа технической подготовки [15]. На тренировочном этапе 3-го года обучения в конце годичного цикла, а именно в подготовительном периоде, будет повторяться первый этап — создание модели новой техники соревновательных движений, но уже для успешного освоения нового соревновательного упражнения в категории 12—14 лет. Повторение первого этапа необходимо для создания модели новой техники соревновательных движений и формирования их общей координационной основы, что достигается посредством освоения и разучивания отдельных компонентов нового соревновательного упражнения категории 12—14 лет.

### Выводы

Настоящая методика технической подготовки содержит конкретные задачи и средства их решения для каждого года обучения первых трех лет тренировочного этапа, в ней отражены специфические черты спортивной аэробики, а именно овладение соревновательным упражнением, в соответствии с чем в зависимости от периода подготовки в годичном цикле выделены повторяющиеся на каждом году обучения этапы технической подготовки. Методика составляет основу разработанной нами модели организации технической подготовки гимнасток в спортивной аэробике на этапе спортивной специализации, однако на этом исследовании технической подготовки в спортивной аэробике на тренировочном этапе не заканчивается, так как в целях повышения эффективности методики мы изучаем особенности познавательных процессов спортсменов,

их работоспособности и вестибулярной устойчивости и с учетом выявленных особенностей корректируем организацию технической подготовки с целью еще большего повышения ее эффективности.

Практические рекомендации кратко были приведены нами при необходимости в основной части настоящего исследования, содержащей задачи и средства, направленные на их решение.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие. М. : Terra-sport : Олимпия пресс, 2001. С. 25.
2. Мякинченко Е. Б. Аэробика: теория и методика проведения занятий : учеб. пос. / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 303 с.
3. Сомкин А. А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике : дисс. ... д-ра пед. наук. СПб., 2002. 383 с.
4. Сомкин А. А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. СПб. : Изд-во СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. 222 с.
5. Кокарев Б. В., Жестков С. Г., Смирнова Н. И. Методические основы подготовки сборной команды по спортивной аэробике к соревнованиям высокого ранга // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 6. С. 141—144.
6. Кравчук А. И., Савчук Д. А., Давыдова И. А. Содержание технической подготовки на тренировочном этапе в спортивной аэробике // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 7(173). С. 93—99.
7. Чаюн Д. В. Заметки аэробикиста: руководство по обучению спортсменов элементам сложности спортивной аэробики : учеб. пос. для учреждений доп. образования спорт. направленности. Тюмень : Изд-во ТОГИРРО, 2021. 94 с.
8. Лукина С. М., Сомкин А. А., Жужакова Е. А., Розанова О. И. Элемент аэробной гимнастики «круг ноги врозь»: техника и методика обучения // Теория и практика физической культуры. 2017. № 10. С. 69—71.
9. Сомкин А. А. Эволюция прыжков «согнувшись» в аэробной гимнастике и технология обучения им // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : материалы XX Юбилейной международной науч.-практ. конф. (Сургут, 19—20 ноября 2021 г.) / отв. ред. Ж. И. Бушева; ред. А. А. Исаев, Н. М. Ахтемзянова. Сургут : Изд-во Сургутск. гос. ун-та, 2022. С. 651—656.
10. Касаткина Н. А. Модель совершенствования технической подготовленности в спортивной аэробике // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 10. № 2. С. 46—53.
11. Безматерных Н. Г. Начальная техническая подготовка девочек 7—9 лет с применением специальных упражнений и тренажерных устройств в спортивной аэробике : автореф. дис. ... на соискание учен. степени канд. пед. наук. Омск, 2006. 23 с.
12. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 499 // Собрание законодательства Российской Федерации. 2021. № 14. Ст. 1419.
13. Зыкова А. П., Воробьева Е. В., Киселева И. Н. Взаимосвязь познавательных психических процессов, показателей работоспособности и технической подготовленности гимнасток в спортивной аэробике на тренировочном этапе // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 5. С. 133—140.
14. Зыкова А. П., Воробьева Е. В. Особенности работоспособности гимнасток категории 9—11 лет, занимающихся спортивной аэробикой, с разным уровнем технической подготовленности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 3. С. 18—24.
15. Суслов Ф. П. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. М., 1997.

## REFERENCES

1. Kryuchek E. S. *Aerobics. The content and methodology of health classes: teaching guide*. Moscow, Terra-sport, Olimpiya press, 2001. P. 25. (In Russ.)
2. Myakinchenko E. B. *Aerobics: theory and methodology of classes: textbook*. Ed. by E. B. Myakinchenko, M. P. Shestakov. Moscow, TVT Divizion, 2006. 303 p. (In Russ.)
3. Somkin A. A. *Classification of exercises and the main components of training highly qualified gymnasts in sports aerobics*. Diss. of the Doc. of Pedagogy. Saint Petersburg, 2002. 383 p. (In Russ.)
4. Somkin A. A. *Sports aerobics. Classification of exercises and the main components of the training of highly qualified athletes*. Saint Petersburg, SPbGAFK im. P. F. Lesgafta, 2001. 222 p. (In Russ.)
5. Kokarev B. V., Zhestkov S. G., Smirnova N. I. Methodological foundations of training the national team in sports aerobics for high-rank competitions. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports*, 2007, no. 6, pp. 141—144. (In Russ.)
6. Kravchuk A. I., Savchuk D. A., Davydova I. A. The content of technical training at the training stage in sports aerobics. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, 2019, no. 7(173), pp. 93—99. (In Russ.)
7. Chayun D. V. *Notes of an aerobist: a guide to training athletes in the elements of complexity of sports aerobics: textbook for institutions of additional sports-oriented education*. Tyumen, TOGIRRO, 2021. 94 p. (In Russ.)
8. Lukina S. M., Somkin A. A., Zhuzhakova E. A., Rozanova O. I. Aerobic gymnastics element “flair”: technique of execution and training method. *Theory and practice of physical culture*, 2017, no. 10, pp. 69—71. (In Russ.)

9. Somkin A. A. The evolution of “bent over” jumps in aerobic gymnastics and the technology of teaching them. In: *Improving the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and rehabilitation of various categories of the population: materials of XX Jubilee international scientific and practical conference. (Surgut, November 19—20, 2021)*. Ed. by Zh. I. Busheva, A. A. Isaev, N. M. Akhmetzyanova. Surgut, SGU, 2022. Pp. 651—656. (In Russ.)

10. Kasatkina N. A. Model of improving technical training in sports aerobics. *Russian journal of physical education and sport*, 2015, vol. 10, no. 2, pp. 46—53. (In Russ.)

11. Bezmaternykh N. G. *Initial technical training of 7—9-year-old girls with the use of special exercises and training devices in sports aerobics. Abstract of diss. of the Cand. of Pedagogy*. Omsk, 2006. 23 p. (In Russ.)

12. On approval of the federal standard of sports training in sports aerobics : order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 499 of June 30, 2021. *Collected Legislation of the Russian Federation*, 2021, no. 14, art. 1419. (In Russ.)

13. Zykova A. P., Vorobyeva E. V., Kiseleva I. N. Interrelation of cognitive mental processes, performance indicators and technical readiness of gymnasts in sports aerobics at the training stage. *Review of pedagogical research*, 2022, vol. 4, no. 5, pp. 133—140. (In Russ.)

14. Zykova A. P., Vorobyeva E. V. Features of the work capacity of gymnasts of the category of 9—11 years old engaged in sports aerobics, with different levels of technical preparedness. *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 2021, vol. 6, no. 3, pp. 18—24. (In Russ.)

15. Suslov F. P. *Theory and methodology of sports: textbook for Olympic reserve schools*. Ed. by F. P. Suslov, J. K. Kholodova. Moscow, 1997. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 12.01.2023; принята к публикации 19.01.2023.  
The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 12.01.2023; accepted for publication 19.01.2023.

## Научная статья

УДК 37.08

DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.555

### Rimma Alekseevna Litvak

Doctor of Pedagogy, Professor,  
Professor of the Department of pedagogy and ethno-cultural education,  
Chelyabinsk State Institute of Culture  
Chelyabinsk, Russian Federation  
ikd@chgaki.ru

### Римма Алексеевна Литвак

профессор, д-р пед. наук,  
профессор кафедр педагогики и этнокультурного образования,  
Челябинский государственный институт культуры  
Челябинск, Российская Федерация  
ikd@chgaki.ru

### Elvira Mavlitovna Valeeva

Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor of the Department of sociology,  
South Ural State University  
Chelyabinsk, Russian Federation  
valeevaem@mail.ru

### Эльвира Мавлитовна Валеева

канд. пед. наук,  
доцент кафедры социологии,  
Южно-Уральский государственный университет  
Челябинск, Российская Федерация  
valeevaem@mail.ru

## К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГА

5.8.1 — Общая педагогика, история педагогики и образования

**Аннотация.** Данная статья посвящена уточнению понятия профессиональной деформации. Автор осуществил анализ видов и форм проявления профессиональной деформации педагога, определил спектр факторов, провоцирующих профессиональную деформацию, предлагает модель для профилактики профессиональной деформации педагогов высшей школы, определяет спектр условий для ее эффективной реализации. Модель профилактики профессиональной деформации педагога выстраивается на нормативно-законодательных документах, она включает современные требования общества. Теоретико-методологическая основа модели составлена комплексом подходов: системный, средовой, личностно-деятельностный, который является руководством к определению содержательного блока моделей и поставленной цели.

Статья уделяет внимание освещению проблемы профилактики профессиональной деформации педагога. Эта проблема является востребованной в формате изменений, происходящих в российском обществе, в том числе и в сфере образования, где акцент делается на самосовершенствование как личности педагога, так и профессионала на протяжении всей его жизнедеятельности.

Наряду с характеристикой и уточнением понятия «профессиональная деформация педагога» проводится сравнительный анализ таких понятий, как «эмоциональное выгорание», «синдром профессионального выгорания» и др. Проведенный теоретический анализ позволяет выделить признаки профессиональной деформации, определить влияние деформации на ряд искажений в структуре самосознания личности и ее поведения, в том же ключе замечено,