



ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ АЕРОБІКИ

Кренделєва Венера
старший викладач

*Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна*

Вступ. Розвиток сучасної цивілізації супроводжується дією різноманітних факторів соціально-економічного, політичного, особистісного характеру, що викликають великі психічні навантаження і негативно впливають на стан здоров'я людини. Основним джерелом збереження здоров'я є сама людина, оскільки стан здоров'я на 60 % формується способом життя і лише на 40 % визначається умовами життєдіяльності, факторами спадковості та втручання медицини. Отже, для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою.

Досвід фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю показує, що досить популярними серед здобувачів освіти є заняття різними видами аеробіки, – засобу протистояння факторам, які спонукають розвиток серцево-судинних захворювань, зокрема: гіподинамії, нервових перенапружень, надлишкової маси тіла тощо [3].

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел, мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Аеробіка має багато позитивних сторін, адже заняття проходять в атмосфері підвищеної емоційності, під музику, завдяки чому зменшується монотонність, властива тривалому виконанню вправ. Крім стимулятора позитивного емоційного фону музичний супровід виконує роль лідера, що задає ритм і темп навантаження.

Поняття «аеробіка» стало використовуватися наприкінці 1960-х років завдяки лікарю, полковнику військово-повітряних сил США К. Куперу, який розробив комплекс вправ. К. Купер використав цей термін у своїй книзі «Аеробіка» (1968), яка була призначена для широкого кола читачів і об'єднувала результати його досліджень. Основні принципи аеробіки, розроблені К. Купером, на початку 1970-х років використовувала танцівниця Дж. Соренсен. Вона додала до програми тренувань різноманітні танцювальні рухи, які багато разів повторювалися під музичний супровід. Увагу широкого загалу до аеробіки привернула американська актриса Дж. Фонда, яка 1979 року відкрила свою першу студію аеробіки у м. Беверлі-Гіллз (США) [2].

З 1980-х років аеробіка стала розвиватися не лише як комплекс оздоровчих вправ, а й як вид спорту. Спортивну аеробіку створило



американське подружжя К. і Х. Шварц. Автори розробили правила змагань і чіткі критерії оцінки виступів спортсменів: майстерність, артистичність та аеробність. Судді виставляють оцінку в межах 10 балів (враховуються сила, витривалість, гнучкість, техніка виконання, хореографічна підготовка, складність композиції, артистичність і зовнішній вигляд). Переможці визначаються в індивідуальних вправах (жінки, чоловіки), змішаних парах, трійках (у будь-якому співвідношенні жінок і чоловіків).

З 1984 року у США щорічно проводяться чемпіонати зі спортивної аеробіки. З 1990 року відбуваються чемпіонати Європи, з 1995 – чемпіонати світу (з 2000 – раз на два роки). Найбільшими міжнародними змаганнями для спортивної аеробіки є Всесвітні ігри.

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підстрибування та стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуванням, поворотами, рухами руками забезпечує всебічну дію на організм осіб, які займаються аеробікою. На сьогодні фахівці виділяють понад 200 програм аеробіки, які поділяють на програми з використанням обладнання та без використання. До першої групи відноситься класична (базова аеробіка), танцювальна аеробіка, аеробіка з використанням елементів бойових мистецтв; до другої групи – фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів, степ-платформ, фітболів та іншого обладнання.

В Україні аеробіка офіційно визнана як неолімпійський вид спорту й розвивається завдяки зусиллям Федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу (засновано 1991р.). Про цей оздоровчо-спортивний вид занять дізналися вперше з циклу передач (1984–1991 рр.) Центрального телебачення колишнього СРСР, в яких було показано комплекси вправ ритмічної гімнастики.

У травні 1990 року до СРСР приїздила делегація США з показовими виступами чемпіонів США зі спортивної аеробіки (програма «Спорт для усіх»), зокрема вона побувала в м. Одесі. Відтоді розпочалася праця з оволодіння новим видом спорту і рухової активності; проводилися семінари у Києві та Одесі.

На першому Чемпіонаті Європи (1990 р.) в Італії українська спортсменка О. Бехтерева перемогла в усіх видах індивідуальних програм і стала першою чемпіонкою Європи серед жінок.

Перший Чемпіонат України відбувся 1992 року в м. Києві. 1991 року автори спортивної аеробіки К. і Х. Шварц проводили Міжнародний турнір зі спортивної аеробіки у Москві. Серед призерів були українські спортсмени: срібний призер турніру – О. Бехтерева (м. Одеса), бронзовий призер – О. Пасічна (м. Київ). Четверте місце серед змішаних пар посіли Ю. Пінчук та О. Пасічна (м. Київ).



1993 року збірна України (у складі: О. Бехтерева, О. Пасічна, Ю. Пінчук та Г. Ляшенко) вперше взяла участь у Чемпіонаті світу (м. Нью-Орлеан, США), відтоді регулярно бере участь у змаганнях.

1995 року збірна України (у складі: О. Пасічна, С. Зик, А. Лісничий) виборола командне третє місце і перше місце у змаганнях змішаних пар на першому Кубку Європи у м. Ессені (ФРН), а також дві бронзові медалі на Чемпіонаті Європи у м. Празі (Чехія).

У травні 1998 року Чемпіонат Європи з аеробіки проходив в Україні, у м. Києві. У змаганнях брали участь 157 спортсменів з 27 країн.

В Україні вперше у світі почали проводити змагання серед дітей (американські правила забороняли заняття аеробікою до 18 років). 1998 року було вирішено ввести категорію «юніор» і чемпіонат пройшов серед дорослих та юніорів. Золоті медалі здобули українські спортсмени: О. Левкін (серед чоловіків) і Н. Пасічна (серед юніорів), срібну медаль – українські юніори: А. Луценко, О. Попченко та Н. Пасічна.

Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу щорічно проводить чемпіонати та кубки України у вікових категоріях: діти (6–11 років), кадети (12–14 років), юніори (15–17 років), молодь (17–21), дорослі (від 18 років та старші), організовує національні і міжнародні турніри (відкритий Чемпіонат Києва, Кубок України тощо) [1].

Висновки. За аналізом літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет можна зробити висновки, що одним із найпростіших і найефективніших стилів та напрямів у великому сімействі фітнесу є аеробіка, оскільки це не лише активний вид відпочинку, а й важливий засіб зміцнення здоров'я, естетичного виховання, моральної і фізичної підготовки, загартування, розвитку витривалості. Тому науково-педагогічним працівникам слід якомога активніше залучати учнівську та студентську молодь до занять різними видами аеробіки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Историчні аспекти становлення та розвитку аеробіки. Поняття аеробіки. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2018/01/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-2-13.pdf>
2. Крук М. З., Крук А. З. Вплив занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/18635/1/Kruk_naukvisn41.pdf
3. Структура занять та організація проведення змагань з танцювальної аеробіки: методичні рекомендації для студ. вищих навч. закладів: методичні рекомендації / Уклад. Н. А. Орленко, С. С. Просвірніна, В. У. Кренделева, Н. В. Папірова. Київ: Вид-во нац. Авіац. Ун-ту «НАУ-друк», 2011. 40 с.