Криворучко С. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБІКИ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація. Охарактеризовано аеробіку як вид спорту та рухової активності. Виявлено, що постійно змінюється та оновлюється арсенал її засобів, з'являються нові напрямки та види аеробіки з використанням різноманітного спортивного інвентарю.

Ключові слова: аеробіка, оздоровча аеробіка, прикладна аеробіка, спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка.

Вступ. Спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання різних верств населення України. Систематичні заняття різними видами рухової активності сприяють розвитку відповідальності, дисциплінованості, цілеспрямованості, ініціативності і т. д. [9].

О. Ф. Баканова [1], В. В. Пастернацький, М. Ю. Кущ [7] зазначають, що, оптимальна рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Фахівці [3, 5] стверджують, що дефіцит рухової активності спричиняє погіршення здоров'я, порушення функціонального стану систем, негативно впливає на рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності.

Одним з популярних видів спорту та рухової активності серед різних верств населення є аеробіка, заняття якою сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Мета дослідження: надати загальну характеристику аеробіки як виду спорту та рухової активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аеробіка – це спеціально розроблений комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ (різновиди ходьби, бігу, стрибків, підскоки, махи ногами, присідання, випади та ін.), що виконуються під музичний супровід [2].

С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [10] зазначають, що сучасне поняття аеробіки – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконуються під музичний супровід поточно-серійним методом.

Фахівці [4, 6, 8, 10] виділяють таку класифікацію аеробіки: оздоровча аеробіка, прикладна аеробіка, спортивна аеробіка – фітнес-аеробіка.

Оздоровча аеробіка – це один з напрямів оздоровчої фізичної культури [6, 8, 10].

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають загальнорозвивальні вправи – ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи. Стрибки і біг використовують як засіб поліпшення функціонального стану систем, особливо це стосується діяльності серцево-судинної та дихальної систем [10].

Низка науковців [6, 8, 10] відмічає, що в оздоровчій аеробіці виділяють велику кількість різновидів, що мають різні назви та відрізняються за змістом і характером застосування.

На думку О. І. Четчикової [4], оздоровчу аеробіку відрізняє емоційна насиченість занять, простота і варіативність застосовуваних засобів, можливість контролю і самоконтролю стану здоров'я тих, хто займається, музикальність, пластичність і танцювальність виконуваних вправ. Вона вважає, що у своїй єдності компоненти аеробіки можуть забезпечити досягнення соціально значущих результатів: зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, культури рухів, естетики фізичного іміджу; зберегти і розвинути індивідуальні риси характеру.

Прикладна (допоміжна) аеробіка була створена на основі оздоровчої аеробіки та використовується як допоміжний засіб у підготовці спортсменів з різних видів спорту (для підготовчої частини заняття, загальної та спеціальної фізичної підготовки, підтримки емоційного фону), у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізичній культурі, при реабілітації (для осіб, які мають постійну або тимчасову дисфункцію організму; заняття можуть мати лікувальну, профілактичну та спортивну (інвалідний спорт) спрямованість) та в різних рекреаційних заходах (для популяризації здорового способу життя та залучення різних верств населення до активного відпочинку) тих, хто займається [4, 6, 8, 10].

Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика) – це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високоінтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацію, а також різноманітні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодія між партнерами (в програмах змішаних пар, трійок і груп, степ-груп) [4, 6].

Науковці [4, 6, 8, 10] стверджують, що основу хореографії складають традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки та їх різновиди в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності.

За даними науковців А. Г. Істоміна, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітіна [6], спортивна аеробіка як вид спорту є синтезом елементів гімнастики, акробатики, базової аеробіки і танців.

С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [10] вважають. що основною метою спортивної аеробіки є розширення форм і засобів організації спорту та активного відпочинку населення. На їх думку, у цьому виді спорту використано специфічні засоби та методи спортивного тренування і система підготовки до змагальної діяльності, побудована на елементах класичної (базової) аеробіки в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності.

Фітнес-аеробіка – це вид спорту, що характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту. Завдяки своїй доступності, видовищності та помірній безпечності, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом залучення людей до здорового способу життя [8].

Висновки. Аеробіка є динамічною руховою активністю, яка постійно змінюється та оновлюється арсенал її засобів, з'являються нові напрямки та види з використанням різноманітного спортивного інвентарю.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив аеробіки на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.

2. Зеніна І. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 89–91.

3. Кійко В., Горлова Л., Сіренко Р. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 5 К (61). С. 120–123.

4. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) / уклад. О. І. Четчикова. Харків : Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.

5. Москаленко О. Використання елементів аеробіки в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : мат. V Міжнар. наук.-практ. конф. студ., аспірантів і молодих учених / за заг. ред. Л. В. Ясько, В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2016. Т. І. С. 52–53.

6. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студентів-медиків І–ІІ курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін та ін. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с.

7. Пастернацький В. В., Кущ М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113–117.

8. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний

заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.

9. Рядова Л., Цигановська Н. Історичний аспект виникнення та розвитку хортингу як національного виду рухової активності України. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* : зб. тез доп. V Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (27 верес. 2022 р.) / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 42–43.

10. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.