

Самохін О. О., старший викладач

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕННЯ АЕРОБІКИ В УКРАЇНІ

Анотація. Розглянуто історичний аспект становлення аеробіки в Україні. Установлено, що вона відіграє важливу роль у популяризації рухової активності серед різних верств населення України. Заняття зазначеним видом фізичної діяльності позитивно впливають на фізичний та функціональний стан.

Ключові слова: аеробіка, Кеннет Купер, Україна, федерація спортивної аеробіки, чемпіонат світу.

Вступ. Одним із видів рухової активності, що сприяє поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, оптимізації соціально-біологічної адаптації до нових умов життя є аеробіка [2, 3, 4].

О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко [7] відмічають, що заняття аеробікою позитивно впливають на стан здоров'я, сприяють удосконаленню фізичного розвитку, поліпшенню фізичної та розумової працездатності, підвищенню рівня фізичної та психічної підготовленості.

Аеробіка відіграє важливу роль у житті різних верств населення України. Тому, висвітлення історії виникнення та розвитку даного виду рухової активності на теренах нашої держави є актуальним.

Мета дослідження: вивчити історичний аспект виникнення і розвитку аеробіки.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. В кінці ХІХ століття французький фізіолог Жоржа Демені започаткував новий напрямок гімнастики, в основі якого були фізичні вправи, що засновані на провідному значенні ритму та гармонії рухів, ритмічного чергування напруження і розслаблення м'язів. Оздоровча гімнастика Жоржа Демені базувалася на вмінні виконувати рухи, правильно напружуючи основні групи м'язів, розслаблюючи при цьому другорядні. Демені особливо підкреслював необхідність безперервного руху, закладаючи тим самим основу методу поточного виконання вправ. Таким чином, безперервність, перехід від однієї вправи до іншої без зупинок призвели в ХХ столітті до важливого відкриття: звичайна оздоровча гімнастика перетворилася на спортивну аеробіку. Використання методу поточного виконання вправ є однією з характеристик сучасної аеробіки [5, 6].

Термін «аеробіка» увів Кеннет Купер. Аеробікою він назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ, що мають аеробний характер енергозабезпечення для людей різного віку. Спочатку до цієї системи Кеннет Купер включив лише традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи, до яких відносив ходьбу, біг, плавання, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах, катання на

ковзанах та веслування. Пізніше було додано стрибки через скакалку, спортивні ігри, гру в теніс, верхову їзду [6].

Як відмічають Д. В. Пятницька [5], С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [6], система доктора Кеннета Купера стала популярною у всьому світі, але його програма базувалася ще на двох факторах – психічна гармонія та раціональне харчування. За їх даними, його підтримали і взяли до уваги багато спеціалістів та почали створювати власні системи оздоровчого напрямку: «танцювальна гімнастика», «аеробна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «аеробні танці», «джазова гімнастика», «поп-гімнастика», а потім «аеробіка», яка завоювала популярність у Америці та в Європі.

Наприкінці 80-х років почали з'являтися нові види аеробіки: слайд-аеробіка, степ-аеробіка, аквааеробіка і т. д.

На початку 90-х років була створена міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF – ФІСАФ), яка успішно розвиває новий вид спорту – фітнес-аеробіку [5].

14 травня 1989 року делегація з 10 осіб (7 Чемпіонів США та три офіційні особи) приїждять до України за програмою «Спорт для усіх» з показовими виступами. Таким чином українські фахівці дізналися про спортивну аеробіку. Починаючи з 1990 року йде оволодіння новим видом спорту і рухової активності.

У 1991 році створюється федерації спортивної аеробіки України. Перший чемпіонат України було проведено у 1992 року в м. Києві у спорткомплексі КПІ між збірною командою м. Одеси та клубом «Галісман».

У 1992 році перша збірна команда України мала у своєму складі спортсменів Одеси та Києва.

У 1993 році було проведено Чемпіонат України у м. Запоріжжя, що сприяло зростанню популярності спортивної аеробіки в Україні. Понад 100 дорослих спортсменів з 14 міст та областей України прийняли в ньому участь (тоді до змагань допускали лише з 18 років).

Збірна команда України у 1993 році вперше прийняла участь у чемпіонаті світу, який було проведено в Америці в Новому Орлеані. Це був 4-тий чемпіонат світу і команда українських спортсменів одразу потрапила у десятку найсильніших серед 40 країн-учасниць. Відтоді українські спортсмени щорічно брали участь в усіх міжнародних змаганнях та у розвитку аеробіки у світі.

З 1993 року Україна є постійним членом міжнародної федерації (зараз вона має назву FISAF) [1].

Висновки. Аеробіка відіграє важливу роль у популяризації рухової активності серед різних верств населення України. Заняття зазначеним видом фізичної діяльності позитивно впливають на фізичний та функціональний стан.

Перспективи подальших досліджень: виявити значення занять аеробікою у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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.

2. Москаленко Н. В. Готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів : ЛДУФК, 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 298–301.

3. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). С. 41–43.

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

5. 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.

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

7. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості побудови позааудиторних занять з аеробіки зі студентами закладів вищої освіти. *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, 2018. Вип. 4 (98). С. 165–168.