

УДК 796

Фадєєва А.О.¹, Шуба Л.В.²

¹ студ. гр. УФКС-117 ЗНТУ

² канд. пед. наук, доц. ЗНТУ

СПОРТИВНА АЕРОБІКА – ШЛЯХИ РОЗВИТКУ

Заняття фізичними вправами під музику мають давню історію. Ще в античні часи в Греції одним з різновидів гімнастики була орхестрика, гімнастика танцювального характеру. Уже тоді цінувалися обидва її найважливіших компонента – власне гімнастика і ритмічний танець. Фізичні вправи і танці, які виконувалися під музику, використовувалися для розвитку гарної постави, пластичності руху сили і витривалості.

В часи середньовіччя гімнастика під музику носила вузькоспеціалізований, військово-прикладний характер. На рубежі XIX-XX століть, з розвитком цивілізації і науково-технічного прогресу з'являється погроза гіподинамії. Це стає причиною формування і зростання популярності різних гімнастичних систем: німецької, шведської снарядної гімнастики Шписа, дихальної гімнастики Мюллера, атлетичної Сандова, сокольської гімнастики Мирослава Тирша й ін.

Сучасні різновиди масової фізичної культури, такі як: ритмічна, художня гімнастика і близькі їм види спорту й оздоровчі методики беруть початок від чотирьох «Д». Під цим маються на увазі початкові букви прізвищ чотирьох основоположників музичного ринопластичного напрямку у гімнастиці: Жорж Демені, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан і Жак Далькроз.

Історія «аеробіки» як особливої форми рухової активності бере свій початок наприкінці 60-х років XX століття, коли доктор К. Купер, відомий американський фахівець з оздоровчої фізичної культури, випустив книгу за назвою «Аеробіка» і став автором цього терміна. Аеробікою він назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей будь якого віку. Спочатку у свою систему К. Купер включив тільки традиційні, типово аеробні циклічні вправи. До них відносяться ходьба, біг, плавання, лижи, ковзани, веслування, велосипед. Потім список був розширений і в ньому знайшли своє місце спортивні ігри, стрибки зі скакалкою, верхова їзда, теніс і танцювальна аеробіка.

Слід зазначити, що в середині 80-х років XX ст. у роботі студій аеробіки відбувся спад, однією з причин якого став підвищений травматизм занять. Потреба у підвищенні безпеки занять вплинула на формування методики аеробіки «з малим вертикальним навантаженням».

Надання Україні статусу незалежності дало можливість створення Федерації спортивної аеробіки України (1991 рік) було проведено на дуже позитивному ґрунті – на клубах та секціях ритмічної гімнастики, яка до того часу була гарно розвинута в Україні. Багато професійних тренерів і спортсменів змінили свою спортивну направленість і почали вивчати спортивну аеробіку.

Отримавши світове визнання Федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу (ФУСАФ) подала заявку у Міжнародну федерацію зі спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF) на проведення у травні 1998 року Чемпіонату Європи в м. Києві. Ліцензія була отримана і почалась важка праця підготовки великої події.

Відтоді щорічно ми брали участь в усіх міжнародних змаганнях, отримували гарні результати і не дуже, але завжди мали цінну інформацію, брали участь у розвитку спортивної аеробіки у світі.