

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Н. Л. Боляк

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. В умовах несприятливої екологічної обстановки в Україні, з кожним роком усе гостріше стає проблема оздоровлення населення. У зв'язку з рішенням задач укріплення здоров'я населення особливої актуальності набуває розробка і використання програм занять оздоровчою фізичною культурою з використанням її найбільш раціональних і доступних засобів і методів [4, 6]. Систематичне виконання фізичних вправ удосконалює пристосувальні механізми організму, знімає нервово-психічну перенапругу, поліпшує процеси обміну речовин і кровопостачання тканин і органів, що позитивно відбивається на загальному фізичному стані, самопочутті і працездатності.

Фізичні вправи усе ширше застосовуються також як засіб профілактики і лікування багатьох недуг і насамперед серцево-судинних — гіпертонічних хвороб, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, у розвитку яких не останню роль відіграє низька тренуваність серця сучасної людини в зв'язку з нестачею рухової активності. З величезного арсеналу засобів фізкультури найбільш значний ефект мають тривалі вправи аеробного характеру [1, 6].

Цими та іншими мотивами пояснюється величезний інтерес людей до оздоровчої аеробіки. Використання аеробних вправ особами різного віку, рівня підготовленості і стану здоров'я дозволяє вважати їх найбільш раціональними видами масової фізичної культури. Тому оздоровча аеробіка в останні роки набула величезного розвитку і популярності у всіх країнах світу, продовжуючи зберігати першість з популярності серед різних верств населення [1].

Усе частіше з'являються нові види аеробічних занять з метою задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широкого загалу любителів спорту, що перетворилися у цілу індустрію, яка включає виробництво одягу, обладнання, напоїв, проведення конкурсів, фестивалів [1, 5].

Для встановлення феномену популярності оздоровчої аеробіки та її різновидів ми звернулися до аналізу історичних передумов виникнення та розвитку цього напрямку масової оздоровчої фізичної культури.

Мета дослідження: встановити історію виникнення та особливості розвитку аеробних танців,

як складової частини масової оздоровчої фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати причини виникнення та розвитку нових видів масової оздоровчої фізичної культури.
2. Встановити фактори, які вплинули на формування сучасних аеробних танців і оздоровчої аеробіки у процесі історичного розвитку масової фізичної культури.
3. Визначити характерні особливості сучасної оздоровчої аеробіки.

Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи наукового дослідження: аналіз науково-методичної літератури, вивчення та аналіз навчальних та методичних відео матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Заняття фізичними вправами під музику мають давню історію. Ще в античні часи в Греції одним з різновидів гімнастики була орхестрика, гімнастика танцювального напрямку. 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, ходи, пластичності руху, сили і витривалості [1, 3].

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. [6, 11].

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 ритмопластичного напрямку у гімнастиці: Жорж Демені, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан і Жак Далькроз [2, 3].

У XIX—XX століттях формується напрямок гімнастики, пов'язаний з ім'ям французького фізіолога Жоржа Демені. Його система фізичних вправ була заснована на провідному значенні ритму і гармонії рухів. Автор особливо підкреслював необхідність безперервного руху, закладаючи цим основу поточкового методу виконання вправ, що характеризувався безперервним виконанням вправи з метою підвищення інтенсивності заняття. Саме безперервність, перехід від однієї вправи до іншої без зупинок і пауз зробили із звичайної оздоровчої гімнастики аеробну. Використання цього методу є однією з характеристик сучасної аеробіки [2, 3].

У середині XIX століття почалося захоплення виразністю рухів. Родоначальником цього напрямку був Франсуа Дельсарт — музикант, оперний співак. У 1883 році в Парижі він створює курси сценічної виразності. Його система поєднала елементи гімнастики з музичним ритмом. Франсуа Дельсарт є родоначальником виразності рухів, що спробував установити взаємозв'язок між емоційними переживаннями і мімікою. Система Ф. Дельсарта охопила поряд з умінням виразно співати володіння жестами, мімікою і позами, тому вона одержала назву виразної гімнастики, а надалі лягла в основу пантоміми [2, 3].

У 1880-х роках Жаком Далькрозом були організовані курси ритмічної гімнастики при Женевській консерваторії. Саме йому належить відкриття значення почуття ритму у фізичній діяльності людини, і також уперше він увів термін «ритмічна гімнастика». У 1910 році в невеликому містечку Хеллерау біля Дрездена була відкрита школа ритмічної гімнастики.

Спочатку система Жака Далькроза була призначена для допомоги музикантам з метою розвитку слуху і почуття ритму, а надалі вона перейшла до широких завдань виховання через рухи, тобто до фізичного виховання.

Система Ж. Далькроза розпадається на три частини: ритмічна гімнастика, розвиток слуху (сольфеджіо), імпровізація і музична пластика [2, 3].

Творцем танцювальної гімнастики для жінок є Айседора Дункан. Особливість мистецтва цієї танцівниці полягала у відродженні античного танцю, побудованого за законами вільної пластики, на введенні пантомімічного елемента в танець, рухів і принципів джазового танцю. Айседора Дункан вплинула на формування ритмопластичного напрямку, з якого потім і сформувалися сучасна художня гімнастика зі спортивною спрямованістю й аеробіка — як масова форма фізичної культури [1, 2, 3].

Слід також зазначити, що до 20-х років XX століття в гімнастичних системах жінкам не приділялося особливої уваги. Вони виконували ті ж вправи, що і чоловіки, без врахування їхніх фізіологічних особливостей. І лише в 20—30-х роках Женев'євою Стеббінс і її послідовницею Бесс Мен-

сендік (під впливом шведської функціональної гімнастики системи Ж. Демені) були розроблені методи, що дозволяють формувати гарну поставу, красиву ходу, виразні рухи в жінок [3].

Після Жовтневої революції розвиток танцювально-ритмічного напрямку в Росії було схвалено і підтримано. У 20-х роках у Москві за розпорядженням А. В. Луначарського була організована Студія пластичного руху, керувала якою З. Д. Вербова. Також організована Школа-лабораторія художньої гімнастики під керівництвом Л. Н. Алексеевої. У її системі «гармонійної гімнастики» велика увага приділялася етюдній роботі, імпровізації, спортивно-танцювальним постановкам під класичну музику, а також пантоміми і танцю [2, 3].

У період, що передувє Великій вітчизняній війні, популярність ритмопластичного напрямку в гімнастиці СРСР значно знижується в зв'язку з новими завданнями і функціями, що поклалися на фізичне виховання населення. Головним у цей період є посилення обороноздатності і трудове виховання. Однак робота і дослідження в області танцювально-ритмічного напрямку не припинялися.

Деяке зниження інтересу в післявоєнні роки пов'язано з розвитком спортивною, художньою гімнастики, а також фігурного катання на ковзанах. Їхня величезна популярність викликала великий приплив любителів, і насамперед дітей у ці види спорту. Усі ці види несли в собі елементи ритмічної гімнастики [3].

Історія розвитку «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 аеробіки К. Купер уключив тільки традиційні, типово аеробні циклічні вправи. До них відносяться ходьба, біг, плавання, лижі, ковзани, веслування, велосипед. Потім список був розширений і в ньому знайшли своє місце спортивні ігри, стрибки зі скакалкою, верхова їзда, теніс і танцювальна аеробіка.

Головною умовою початку занять за програмою К. Купера було попереднє проходження медичного обстеження з метою допомогти людям зі слабким здоров'ям визначитися у виборі оптимальної програми занять. Система доктора Купера миттєво завоювала популярність в усім світі, тому що крім аеробних фізичних тренувань вона також базувалася на раціональному харчуванні і психічній гармонії [1, 2, 5].

У 1969 році Д. Соренсен — фахівець з танців — уперше запропонувала використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і ввела термін «аеробіка» для визначення оздоровчого виду гімнастики [1, 2, 5].

Однією з послідовниць системи К. Купера стала Джейн Фонда — популярна кіноактриса, з ім'ям якої пов'язують появу і поширення танцювальної аеробіки на початку 80-х років. Саме з появою відеокасет з її оздоровчими уроками, аеробіка, як вид рухової активності, з'явилася в нашій країні. Заняття включали такі рухи як нахили, змахи руками і ногами, біг, віджимання і т.д. На відміну від звичайної ранкової гімнастики заняття були більш інтенсивні і тривалі, об'єднані загальними музичними ритмами. Для системи її вправ характерні були рухи на розтягування. Удосконалюючи систему, Джейн Фонда і Феммі де Люсер адаптували аеробне тренування для рішення оздоровчих задач досить специфічної групи людей — вагітних жінок і молодих матерів [2].

Слід зазначити, що в середині 80-х років ХХ ст. у роботі студій аеробіки відбувся спад, однією з причин якого з'явився підвищений травматизм занять. У зв'язку з цим, з одного боку, постало завдання створення «безпечного тренування», але з іншого боку — стало очевидним, що навіть проста за змістом форма занять фізичними вправами вимагає відповідного науково-методичного забезпечення, і тільки в цьому випадку може служити меті оздоровлення. Також на початку були допущені методичні помилки через те, що заняття вели найчастіше не тільки непрофесіонали, але і люди, що не мають ніякого відношення до викладання фізичної культури [3].

За першою хвилею розквіту аеробіки прийшла друга, мінялися зміст і форма уроків. Учені провели необхідні дослідження і розробили методику занять для різних за віком і рівнем фізичного розвитку людей. Починають з'являтися і розвиватися різні напрямки аеробіки, які привносять в заняття новації, у значній мірі вдосконаленню цієї оздоровчої системи сприяла поява технічного оснащення занять «степами», «слайдами» і іншими тренажерами, що дозволяли розробити зовсім нові комплекси вправ. Музичний супровід став створюватися за допомогою сучасної аудіо та комп'ютерної техніки, що сприяло розвитку танцювальних напрямків аеробіки. Потреба у підвищенні безпеки занять вплинула на формування методики аеробіки «з малими вертикальним навантаженням».

Величезна популярність аеробних танців і оздоровчої аеробіки в цілому у світі пояснюється:

1. Постійно зростаючим особливим інтересом до масової фізичної культури.
2. Доступністю і простотою виконання рухів танцювальної аеробіки,
3. Широким розвитком популярної музики та сучасної масової культури в цілому, а також розвитку наукового прогресу та технічного забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури.

Аналіз даних науково-методичної літератури дозволяє нам зробити наступні **висновки**:

1. Розвиток сфери масової фізичної культури, виникнення нових видів занять визначаються необхідністю задоволення різних фізкультурно-спортивних та оздоровчих потреб суспільства на різних етапах історії та інтересів громадян.
2. Заняття фізичними вправами під музику, які мають прадавню історію, сьогодні складають основу формування та розвитку нових видів масової фізичної культури. Епоха аеробіки дозволила поєднати оздоровчу гімнастику з ритмічним танцем та виконанням фізичних вправ під музику.
3. До основних передумов виникнення сучасної аеробіки, у загальносуспільному контексті, слід віднести науково-технічний прогрес та необхідність подолання сучасною людиною гіподинамії, а також профілактика серцево-судинних захворювань. Серед суб'єктивних факторів слід відзначити творчість багатьох сподвижників вчених, фахівців, які внесли значний вклад у розвиток музикально-ритмічних форм занять фізичною культурою і сучасної оздоровчої аеробіки. Характерними особливостями сучасної оздоровчої аеробіки є:

- доступність і простота виконання вправ;
- підвищена емоційність занять, яка створюється завдяки музичному супроводу та різноманітності рухів;
- висока ефективність оздоровчого впливу за рахунок поточного характеру вправ спрямованих на розвиток загальної витривалості, гнучкості і сили, вдосконалення функцій серцево-судинної, дихальної систем і опорно-рухового апарату;
- високий рівень наукового обґрунтування тренувальних методик, а також постійний розвиток матеріально-технічної бази та розробка нових видів обладнання для занять аеробікою.

Література

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры.* Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. — М.: Спорт Академ Пресс, 2002. — 304 с.
2. *Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика: В 2 Т. Т1. Теория и методика.* — М.: Федерация аэробики России, 2002. — 232 с.
3. *Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабара И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников.* — М.: Знание, 1989.
4. *Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.* — Ростов н/Д.: Феникс, 2002. — 384 с.
5. *Теория и методика физического воспитания.* Под ред. Т. Круцевич. — Том 2. — Киев: Олимпийская литература, 2003. — 392 с.
6. *Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес.* — К.: Олимпийская литература, 2000.