

Лекція 5

1.1. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки

Кожному етапові розвитку суспільства притаманна своя культура, але завжди вона пов'язана з життям та побутом людей. Частиною цієї культури була і фізична культура. Під час виконання фізичних вправ демонструвалися максимальні можливості людини, їх лікувальні надбання, що знайшло відображення в перших творах давньогрецьких лікарів, у першу чергу Гіппократа. Отже, заняття фізичними вправами мають давню історію.

У стародавній Греції, ще за часів античності, велике значення надавали розумовому та фізичному розвитку людини. Танці і фізичні вправи, переважно з музичним супроводом, використовували для розвитку правильної постави, пластичності, сили та витривалості. Основним ученням танцювальних рухів у Греції вважали «орхестрику» – гімнастику танцювального напрямку.

Ритмічні рухи, «орхестрика» і танці були невід'ємною частиною кожного свята. У танці греки поєднували духовну та тілесну красу.

В епоху Середньовіччя у сільському середовищі з'явилися перші побутові ритмічні танці. Живий ритм, весілля, стрибки, підскоки і притопи – елементи, притаманні народній танцювальній культурі.

З розвитком цивілізації, науково-технічного прогресу увага до фізичного стану особистості зменшується, внаслідок чого виникає загроза гіподинамії. У кінці XIX - XX ст. формуються та стають популярними національні буржуазні гімнастичні системи: німецька, французька, шведська, снарядна гімнастика Шписа, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокольська гімнастика та інші.

У середині XIX століття у Чехії з'явилася сокольська гімнастика, важливу роль у розробці якої відіграв професор естетики Празького університету **Мирослав Тирш**. Але найбільш значущий розквіт спортивних та оздоровчих напрямків гімнастики у цей період базується на дослідженнях і наукових працях видатних діячів фізичної культури **Жоржа Демені, Франсуа Дельсарта, Жака Далькроза, Айседори Дункан**.

На межі XIX - XX століть започатковано новий напрямок гімнастики, пов'язаний з ім'ям французького фізіолога Жоржа Демені, система фізичних вправ якого була заснована на провідному значенні ритму та гармонії рухів.

Жоржа Демені базувалася на рухах вільної пластики та розвитку спритності і гнучкості, тобто вмінні виконувати рухи, правильно напружуючи обов'язкові 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 XX столітті до важливого відкриття: звичайна оздоровча гімнастика перетворилася на спортивну аеробіку. Використання методу поточного виконання вправ є однією з характеристик сучасної аеробіки.

У середині XIX століття спостережено захоплення виразністю рухів. Засновником цієї течії вважають Франсуа Дельсарта, який прагнув встановити взаємозв'язок між емоційними переживаннями та мімікою. Дельсарт намагався навчити володінню жестами, мімікою, рухами і позами під час співу. Така гімнастика отримала назву «виразна». Вона склала основу пантоміми.

Найвідомішою послідовницею Франсуа Дельсарта стала американська танцівниця Айседора Дункан, яка створила танцювальну гімнастику для жінок та працювала на теренах Радянського Союзу.

Значний внесок у розвиток музики, танцю, ритміки зробив професор Женевської консерваторії Жак Далькроз. Саме йому належить відкриття значення відчуття ритму у фізичній діяльності людини. У невеликому містечку Хеллерау неподалік Дрездена в 1910 році він відкрив школу музичного ритму. Спочатку система Жака Далькроза була призначена

для розвитку слуху і відчуття ритму у музикантів, а потім успішно переросла в засіб фізичного виховання.

Після Жовтневої революції розвиток танцювально-ритмічного напрямку на території колишнього Радянського Союзу відбувався в різноманітних спортивно-танцювальних студіях, серед яких слід відзначити «Студію пластичного руху» **Зінаїди Вербової**, «Школу-лабораторію художньої гімнастики» **Людмили Алексеевої**. Їхні послідовники і до цього часу розвивають жіночу гімнастику неспортивного оздоровчого спрямування.

У кінці 60-х років у Європі виникає новий вид гімнастики з використанням ритмічної музики – джаз-гімнастика. Засновником цього гімнастичного напрямку є **Моніка Бекман** – автор книги «Джаз-гімнастика». У той же час в Америці бурхливо розвивається напрям під назвою «аеробні танці».

У 70-х роках **Джек Соренсен**, американська танцюристка, встановила контакт з ученим Кеннетом Купером щодо можливості використання танців у його програмі аеробних занять.

Епоха аеробіки 70-х років пов'язана з діяльністю доктора **Кеннета Купера**, відомого американського спеціаліста з оздоровчої фізичної культури. Саме він увів поняття «аеробіка». *Аеробікою* Купер назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку. Спочатку до цієї системи Кеннет Купер включив лише традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи, до яких відносив ходьбу, біг, плавання, лижі, ковзани, греблю, велосипед. Пізніше список розширив, у ньому зайняли належне місце і спортивні ігри, і стрибки зі скакалкою, і верхова їзда, і теніс, і танцювальна аеробіка.

Система доктора Купера одразу ж стала популярною у всьому світі. Окрім аеробних фізичних тренувань, вона базувалася ще на двох факторах: раціональному харчуванні і психічній гармонії. Саме на раціональному харчуванні доктор Купер ґрунтував свою методику.

Окрім цього, система Кеннета Купера охоплює широке коло проблем, пов'язаних зі здоровим способом життя. Її автор дає поради, як поєднувати заняття аеробікою із стосунками у сім'ї, взаєминами на роботі, як на цьому фоні боротися зі шкідливими звичками та ін. Назва останньої з опублікованих у нашій країні книг говорить сама за себе: «Аеробіка для гарного самопочуття».

Ідеї Купера підхопили багато спеціалістів, розробивши нові оздоровчі напрямки: «танцювальна гімнастика», «аеробні танці», «аеробна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «поп-гімнастика», «джазова гімнастика», а потім «аеробіка», яка завоювала популярність у Америці та в Європі.

На початку 80-х років відбувається поширення аеробіки та комерціалізація цієї системи. На арену масової фізичної культури виходять не лише спеціалісти, але й відомі актриси. Перша з них – американська кінозірка **Джейн Фонда**, з ім'ям якої пов'язують появу і популярність танцювальної аеробіки в СРСР. Навряд чи можна вважати цю кінодіву піонером радянської аеробіки, але так сталося, що саме відеокасети з її уроками аеробіки утвердили такий вид рухової активності на території колишнього союзу.

З розвитком цивілізації та науково-технічного прогресу з'явилися такі напрямки, як французький комплекс аеробіки – «Вероніка», «Даванна»,

«аеробний танок», продемонстрований **Сінді Ромм**; «триммінг», який розробила **Мішель Шарель** та інші. Завдяки засобам масової інформації аеробіка стала популярною у всіх країнах світу.

Під патронатом зазначених організацій (федерацій) у світі та безпосередньо на території нашої країни відбувається безліч спортивних змагань різного рангу: від районних та обласних до чемпіонатів Європи та Світу, проводяться різноманітні показові виступи, свята, кубкові турніри, чемпіонати, фестивалі, семінари тощо.

Зараз Україна переживає черговий сплеск фітнес-індустрії. Виникло чимало фітнес-клубів – «Акваріум», «П'ятий елемент», «Планета Фітнес», «Софійський» та інших, а також дрібніших, з демократичнішими для населення цінами.

