

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТКУ АЕРОБІКИ

Гнилянська Ніна¹, Бихун Наталя¹, Дерев'янка Ірина²

¹Харківська державна академія фізичної культури, Харків

²КЗ "Харківська початкова школа №33 Харківської міської ради", Харків

Анотація. Аеробіка, як вид фізичної активності, має багату історію, що охоплює кілька десятиліть. Її розвиток тісно пов'язаний зі змінами в суспільстві, науковими відкриттями та прагненням людей до здорового способу життя. Аеробіка, поєднуючи в собі ритмічні вправи під музику, вже давно завоювала популярність у всьому світі. Її історія сягає своїм корінням у давнину, коли фізичні вправи використовувалися для зміцнення здоров'я та підтримки фізичної форми. Проте, сучасна аеробіка, яку ми знаємо сьогодні, почала формуватися у ХХ столітті завдяки дослідженням та розробкам лікарів та фітнес-інструкторів. *Мета дослідження:* висвітлити історичні аспекти становлення та розвитку аеробіки. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення. *Результати.* Аеробіка – це чудовий спосіб підтримувати своє здоров'я та фізичну форму, який має багато переваг. Перші аеробні програми, розроблені Кеннетом Купером у 1960-х роках, були зосереджені на видах фізичної активності, які ефективно підвищують частоту серцевих скорочень і покращують споживання кисню. Вирішальну роль у популяризації аеробіки відіграли Джек Соренсен та Джейн Фонда, перетворивши її з науково обґрунтованої системи вправ на масове захоплення. *Висновки:* аеробіка залишається популярним та ефективним видом рухової активності, що постійно розвивається та адаптується до потреб сучасного суспільства

Ключові слова: фізичне виховання, напрямки аеробіки, фізичне здоров'я.

Вступ. Аеробіка, як вид рухової активності, має багату історію, що охоплює кілька десятиліть. Її розвиток тісно пов'язаний зі змінами в суспільстві, науковими відкриттями та прагненням людей до здорового способу життя.

Аеробіка, поєднує в собі ритмічні вправи під музику, вже давно завоювала популярність у всьому світі. Її історія сягає своїм корінням у давнину, коли фізичні вправи використовувалися для зміцнення здоров'я та підтримки фізичної форми. Проте, сучасна аеробіка, яку ми знаємо сьогодні, почала формуватися у ХХ столітті завдяки дослідженням та розробкам лікарів та фітнес-інструкторів (Ігнат'єва, 2022).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: висвітлити історичні аспекти становлення та розвитку аеробіки.

Завдання дослідження:

1. Вивчити оздоровче значення аеробіки як виду рухової діяльності.
2. Дослідити особливості виникнення та розвитку аеробіки.
3. Визначити найбільш популярні види аеробіки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Аеробіка – це чудовий спосіб підтримувати своє здоров'я та фізичну форму. Переваги аеробіки:

1. Покращення серцево-судинної системи: регулярні аеробні вправи зміцнюють серце та легені, знижують кров'яний тиск і рівень холестерину в крові.
2. Контроль ваги: аеробіка допомагає спалювати калорії та підтримувати здорову вагу.
3. Зміцнення м'язів та кісток: регулярні вправи сприяють зміцненню м'язів та кісток, що особливо важливо для людей старшого віку.

4. Підвищення енергії: аеробіка допомагає боротися зі втомою та підвищує рівень енергії.
5. Покращення настрою: фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, які покращують настрій та зменшують стрес.
6. Різноманітність: існує безліч видів аеробіки, тому ви можете обрати той, який вам найбільше подобається (Супронюк і ін., 2024; Синиця & Шестерова, 2010).

Перші аеробні програми, розроблені Кеннетом Купером у 1960-х роках, були зосереджені на видах фізичної активності, які ефективно підвищують частоту серцевих скорочень і покращують споживання кисню. До них належали:

- Біг (один з основних видів аеробних вправ, оскільки він ефективно підвищує частоту серцевих скорочень і покращує витривалість).
- Плавання (є чудовим видом аеробного навантаження, оскільки воно задіює багато груп м'язів і є низькотравматичним).
- Їзда на велосипеді (забезпечує тривале та ефективне аеробне навантаження).
- Ходьба (один з перших та основних видів аеробного навантаження, через свою доступність).

Ці види активності були обрані через їхню здатність підтримувати підвищену частоту серцевих скорочень протягом тривалого періоду часу, що є ключовим фактором для покращення серцево-судинної системи.

З часом аеробні програми еволюціонували, і до них були додані інші види активності, такі як танцювальна аеробіка, степ-аеробіка та аквааеробіка (Аеробіка, 2022; Синиця & Шестерова, 2010).

Вирішальну роль у популяризації аеробіки відіграли Джекі Соренсен та Джейн Фонда, перетворивши її з науково обґрунтованої системи вправ на масове захоплення.

Джекі Соренсен першою поєднала аеробні вправи з танцювальними рухами, створивши «аеробні танці». Це зробило аеробіку більш привабливою та

доступною для широкої аудиторії, особливо для жінок. Її підхід додав елемент розваги та ритму до тренувань, що сприяло їхній популярності.

Соренсен також розробила структуровані аеробні програми, які включали різноманітні танцювальні рухи, що виконувалися під музику. Ці програми стали основою для багатьох сучасних напрямків танцювальної аеробіки.

Джейн Фонда випустила серію відеозаписів з аеробними вправами, які стали бестселерами. Ці відео зробили аеробіку доступною для занять вдома, що сприяло її масовому поширенню. Її харизма та енергія надихнули мільйони людей на активний спосіб життя.

Фонда стала символом здорового способу життя та фітнесу. Її публічні виступи та інтерв'ю сприяли популяризації аеробіки як ефективного способу покращення здоров'я та фізичної форми. Відео касети з її тренуваннями мали велику популярність в різних країнах світу.

Обидві жінки зробили значний внесок у те, що аеробіка стала не просто видом фізичної активності, а частиною поп-культури та символом здорового способу життя.

Останні десятиліття принесли значне розмаїття в світ аеробіки, з'явилося безліч нових напрямків, які поєднують елементи танцю, бойових мистецтв, йоги та інших видів рухової активності. Ось деякі з найпопулярніших:

- Зумба (Zumba). Це танцювальна фітнес-програма, яка поєднує в собі елементи латиноамериканських танців та аеробіки. Зумба відома своєю енергійною музикою та простими, але ефективними рухами.

- Фітнес-бокс (Fitness Boxing). Цей напрямок поєднує елементи боксу та кікбоксингу з аеробними вправами. Фітнес-бокс допомагає покращити координацію, силу та витривалість.

- Аквааеробіка (Aqua Aerobics). Це аеробні вправи, які виконуються у воді. Аквааеробіка є низькотравматичним видом фізичної активності, що підходить для людей різного віку та рівня підготовки.

- Степ-аеробіка (Step Aerobics). Використовується спеціальна платформа (ступ), що дозволяє виконувати різноманітні вправи, нагадуючі підйом по сходах. Степ-аеробіка покращує координацію та витривалість.
- Фітбол-аеробіка. Тренування виконуються з використанням великого м'яча (фітболу). Допомагає розвинути баланс, координацію та силу.
- Силова аеробіка. Аеробіка з акцентом на силові вправи з обтяженнями. Проходить в інтенсивному ритмі.
- Фітнес-аеробіка. Гібрид з фітнесу та аеробіки, що нагадує класичну аеробіку. Програма тренування складається з танцювальної гімнастики і силових вправ середньої інтенсивності (Аеробіка, 2022; Супронюк і ін., 2024; Синиця & Шестерова, 2010).

Висновки:

1. Аеробіка сприяє не лише покращенню фізичного здоров'я, але й позитивно впливає на емоційний стан, допомагаючи зняти стрес та покращити настрій. Її доступність та різноманітність роблять її чудовим вибором для людей різного віку та рівня підготовленості.
2. Перші аеробні програми, розроблені Кеннетом Купером у 1960-х роках, були зосереджені на видах рухової активності, які ефективно підвищують частоту серцевих скорочень і покращують споживання кисню. Вирішальну роль у популяризації аеробіки відіграли Джек Соренсен та Джейн Фонда, перетворивши її з науково обґрунтованої системи вправ на масове захоплення.
3. Аеробіка залишається популярним та ефективним видом рухової активності, що постійно розвивається та адаптується до потреб сучасного суспільства.

Список використаних джерел

Reference

Аеробіка. (n.d.). *Вікіпедія*. Вилучено з <https://uk.wikipedia.org/wiki/Аеробіка>

Ігнат'єва, Я. Л. (2022). *Аеробіка. Історія аеробіки. Види аеробіки*. Вилучено з <https://naurok.com.ua/prezentaciya-aerobika-istoriya-aerobiki-vidi-aerobiki-307821.html>

Синиця, С.В., & Шестерова, Л.Є. (2010). *Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення*. Полтава: ПНПУ.

Супронюк, М.В., Шелехова, Т.В., Пишка, О.П., Ганчева, К.М., Мироненко, С.Г. (2024). Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я. *Інноваційна педагогіка*, 72, 172–177. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/72.34>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Ніна Гнилянська

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Наталя Бихун

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

<http://orcid.org/0000-0002-5649-5490>

Ірина Дерев'янка

КЗ "Харківська початкова школа №33 Харківської міської ради", Україна

Отримано: 17.03.2025. Прийнято: 23.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
