

ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный университет”  
Факультет физической культуры

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической  
конференции студентов и аспирантов  
г. Томск, 19 апреля 2018 г.

*Под редакцией  
канд. биол. наук А.Н. Захаровой  
канд. биол. наук А.В. Кабачковой*



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск 2018

## ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Чичкова В.В.

Томский государственный университет, г. Томск,  
Россия

### Научный руководитель:

доц., канд. биол. наук Иноземцева Е.С.

chichkovaleria@yandex.ru

## HISTORY OF DEVELOPMENT OF FITNESS AEROBICS

Chichkova V.V.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

*This article contains materials on what fitness aerobics is like as a sport. The origin of aerobics is considered, how and where it originated, and who was its first progenitors. The origin of the term "aerobics" is also described. The historical stages and information about the first appearances of aerobics are also indicated. Then follows the description of the development of aerobics, as a sport, its rules and competitions. The results and conclusions are drawn about what the fitness aerobics lead to.*

**Введение.** Фитнес-аэробика – это достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта, отличающийся своим быстрым темпом, резкой сменой положения частей тела и позиций на площадке. Он зарегистрирован официально во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС) и является одним из самых молодых видов спорта, быстро завоевавшим популярность во всем мире. Главная особенность фитнес-аэробики определяется уникальным соединением спорта и высокого искусства, единством движений и современной музыки. Такой зрелищный, массовый и невероятно красивый командный вид спорта берёт своё начало из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики, которые возникли ранее [1].

**Материалы и методы.** На основании обзора научно-методической литературы описать историю возникновения и развития фитнес-аэробики.

**Результаты и их обсуждение.** Самой первой предшественницей всех существующих ныне видов ритмических упражнений в аэробике является греческая орхестрика. Она является одним из видов греческой гимнастики танцевального направления. В конце XIX – начале XX вв. возникает новое направление в гимнастике, в котором огромное значение придается полной гармонии всех движений, соответствующему ритму, гибкости и ловкости. Начало данному направлению даёт французский физиолог Ж. Демени. Правильная техника выполнения движений берётся за основу – это напряжение необходимых групп мышц и расслабление второстепенных. Согласно мнению Ж. Демени, все движения должны быть амплитудными, непрерывными и выполняться во всех направлениях.

В начале XX века популярность приобретает ещё одно направление. Это “ритмическая гимнастика”, первооткрывателем которой считается Э. Жак-Далькроза. Открытие чувства ритма в физической деятельности человека также принадлежит этому человеку. На основе сформированного опыта, в Москве и других центральных городах начинают открываться различные танцевальные студии, которые в дальнейшем занимаются подготовкой преподавателей гимнастики для школ, техникумов, различных учебных заведений. Уже в 60-х годах появляется основоположник нового направления М. Бекман, который формирует джаз-гимнастику. В качестве музыкального сопровождения, соответственно, используется джаз. Ближе всего современной аэробике по своей структуре и содержанию занятий соответствуют аэробные танцы, которые появляются в 70-х годах. Основоположником данного вида аэробики является Дж. Соренсон.

В 1960 г. появился сам термин “аэробика”, благодаря К.Куперу, который проводил исследования по аэробной тренировке военно-воздушных сил США. Своё начало он берёт от слова “аэробный”, что означает «идущий с участием кислорода». Пока Европу всё больше охватывает джазовая аэробика, в Америке тем временем уже формируется новый вид аэробики – это “аэробические танцы”.

Все больше популяризируют аэробику голливудские актрисы, ведущие телевизионных аэробических передач. На рубеже 80-90-х гг. возникают новые направления –

слайд, степ, аква-аэробика и другие [2]. В середине XX века один из американских врачей придумал понятие для обобщения разных упражнений, основанных на движении. Теперь занятия спортивными танцами, легкой атлетикой, езда на велосипеде, плавание стали называться аэробикой.

Аэробика завоевывает широкую известность примерно в это же время и на просторах бывшего Союза. Так, в Москве фитнес становится особо популярным: открываются фитнес-клубы, спортивные центры, залы, тренеры начинают быстро переквалифицироваться в инструкторов по аэробике. Многие люди просто больше не могли отказать себе в удовольствии попробовать это чудо, благодаря общей доступности и большой эффективности данного вида спорта. Особенно приглянулась молодежи фитнес-аэробика. Всё обуславливалось страхом перед лишним весом. Да, диеты помогают сбросить лишние килограммы, но постоянное чувство голода, нервозность и недолгий результат заставляют людей искать другие средства похудения. И тут в помощь появляется фитнес-аэробика, представляющая собой комплекс легких упражнений, напоминающих танец, под зажигательную музыку, который позволяет не только сжигать надоевший жир, но и поднимать настроение, придавать бодрости и заряд энергии на целый день. К тому же, достигнутый результат не исчезает через некоторое время, а сохраняется на долгие годы, и килограммы не возвращаются. Именно поэтому главным оружием в борьбе с лишним весом на рубеже становится фитнес-аэробика. Благодаря разнообразию и постоянному обновлению ассортимента программ по развитию координационных способностей движений, гибкости, силы, скорости и выносливости, а также своему современному музыкальному сопровождению, аэробика в течение двух десятилетий удерживает лидирующие позиции в рейтингах среди других видов оздоровительной гимнастики [3].

Очень скоро аэробика не только объединила разные виды спорта, но и сама стала полноценным видом. По мере развития появились определённые правила аэробики. Так, например, длительность выступления спортсменов составляет 2 мин. на площадке 9×9 м. Спортсмены выступают в таких дисциплинах, как петит «степ-аэробика» и петит «аэробика» (5 спортсменов), гранде «аэробика» и гранде «степ-аэробика» (6-8 спортсменов) в категориях: дети до 10 лет, кадеты (11-13 лет), юниоры (14-16 лет) и взрослые (17+). Особое значение придаётся внешнему виду: выступающие должны быть одеты в обтягивающие костюмы и использовать только белые кроссовки, также важную роль играет причёска, которая должна быть в виде аккуратной «шишки», и лёгкий выразительный макияж [1].

После введения правил всё дошло до того, что стали проводиться турниры и спортивные состязания. Первый чемпионат мира по фитнес-аэробике организовала и провела Франция уже в 1999г. Далее соревнования стали проводиться повсеместно. По всему миру происходит организация турниров различного уровня. Фитнес-аэробика приобрела мировую популярность, однако этот вид спорт на данный момент не считается олимпийским.

**Заключение.** Таким образом, фитнес-аэробика на различных исторических этапах способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию всех функций организма занимающихся, а также формирует правильную осанку, развивает общую физическую подготовку, хореографические, музыкальные, акробатические способности и морально-волевые качества.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Википедия. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс] // Понятие фитнес-аэробики. – URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 01.03.2018).
2. Клуб Манго. История аэробики [Электронный ресурс] // Начало аэробики. – URL: <http://www.clubmango.ru/> (дата обращения: 02.03.2018).
3. Проледи.ру. Спорт и фитнес [Электронный ресурс] // История развития фитнес-аэробики. – URL: <http://rosmed.com.ru/> (дата обращения: 03.03.2018).