

ЛИТЕРАТУРА

1. Гурьев С.В. Использование информационных компьютерных технологий в физическом воспитании студентов// С.В. Гурьев. Правоохранительные органы: теория и практика. Екатеринбург, 2011
2. Гурьев С.В. Физическая культура/ С.В. Гурьев. Учебник для 5-7 классов. Москва, 2014. (3-е издание).

THE POSSIBILITY OF PHYSICAL ACTIVITY WHEN THE DISEASE OF HYPERTENSION IN YOUNG PEOPLE

Strogalov Alexander V., student group TGS-201

Guriev Sergey,

the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Russian state vocational

pedagogical University

Ekaterinburg

УДК 796.11.3

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЭРОБИКИ

Жукова Елена Игоревна, доцент,

Самарский государственный университет путей сообщения,

г. Самара

Аннотация. Статья содержит информацию возникновения и историю развития аэробики её виды и направления.

Ключевые слова: аэробика, упражнения, оздоровление.

Abstract. The article contains information of the origin and development history of aerobics and its types and directions

Index terms: aerobics, exercises, rehabilitation.

В конце 60-х годов прошлого столетия американский физиолог профессор Кеннет Купер, специалист по оздоровительной физической культуре, видя физическое несовершенство своих современников, которое часто приводило к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, призывал к здоровому образу жизни, регулярно используя аэробные упражнения. Свою систему занятий физическими упражнениями он назвал аэробикой. Название системы упражнений обусловлено тем, что при выполнении предлагаемых К. Купером упражнений в организме происходят преимущественно аэробные процессы, сопровождающиеся поступлением большого количества кислорода в организм занимающихся.

В 1968 г. он опубликовал книгу «Аэробика», в основу которой легли результаты научно-исследовательской работы для военно-воздушных сил США. Исследования касались аэробных занятий как формы общей физической подготовки, влияние видов физической активности, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вначале К. Купер в систему аэробики включил циклические упражнения: ходьбу, бег, бег на лыжах, плавание, гребля, бег на коньках, езда на велосипеде. Затем перечень рекомендуемых упражнений был

расширен, и в ней нашли свое место спортивные игры, теннис, верховая езда и танцевальная аэробика.

Согласно программе К. Купера одним из условий начала занятий было предварительное прохождение медицинского обследования. Цель обследования состояла в подборе оптимальной программы занятия для каждого занимающегося, с учетом его индивидуальных особенностей (пола, возраста, заболевания и т.д.).

Кроме аэробных физических занятий его система базировалась на двух положениях – рациональном питании и психической гармонии. В своей работе К. Купер дает рекомендации о том, как сочетать занятия аэробикой с взаимоотношениями в семье, с работой, как бороться с вредными привычками и т.д. [1, 3–7].

В дальнейшем популярность аэробики возросла, а система аэробных упражнений была дополнена элементами танцевальных движений. В развитие танцевального направления аэробики, значительный вклад внесла американская актриса Джейн Фонда, которая объединила танцевальные упражнения в комплекс, выполняемые под музыку. В 1979 году Фонда открыла свою первую студию аэробики в Беверли Хиллз, а в 1981 году опубликовала иллюстрированное издание «Книга разработок Джейн Фонды», которое к 1986 году было распродано в количестве двух миллионов экземпляров [2, 9].

В конце 80-х и начале 90-х гг. создаются новые программы танцевальной аэробики, сочетающие в себе популярные танцевальные направления, элементы восточных единоборств и восточных гимнастик, а также оздоровительных систем – йоги, пилатеса и т.д. Появляются такие направления аэробики как: степ-аэробика, слайд-аэробика, аква-аэробика, футбол-аэробика и др. На занятиях активно начинают применять разнообразный инвентарь – утяжелители, гантели, амортизаторы, мячи и т.д.

Так же активно начинает развиваться и спортивное направление аэробики. В отличие от оздоровительной аэробики, это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют комплекс упражнений под музыкальное сопровождение с высокой интенсивностью, сложно координированными элементами используя движения на гибкость, силу и выносливость. В настоящее время по этому виду, проводятся Чемпионаты Европы и Мира среди взрослых, кадетов и юниоров по дисциплинам «Аэробика», «Степ-аэробика», «Хип-хоп-аэробика» [3, 6–8].

В этот период, на основании обобщения зарубежного и российского опыта, начинается профессиональная подготовка специалистов по аэробике. В 1996 г. на кафедрах гимнастики Российской и Московской государственных академий физической культуры открывается специализация «оздоровительные виды гимнастики», включающая и аэробику [6].

Благодаря разнообразию и постоянному обновлению программ, направленных на решение разных задач, современному музыкальному сопровождению, аэробика в течение нескольких десятилетий удерживает лидирующие позиции в рейтингах среди других видов физических упражнений. Современные специалисты, принимая во внимание цели и задачи занятий, сложность разучиваемых эле-

ментов и формы проведения занятий, начали выделять три вида аэробики: оздоровительную, спортивную и прикладную [2, 9], которые активно внедряются в сферу физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Сегодня аэробика сохраняет популярность среди различных слоев населения, появляются новые виды занятий, по сути, развивается целая индустрия аэробики, включающая производство одежды, напитков, проведение конкурсов, фестивалей и т.п.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анищенко В.С.* Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – 165 с.

2. *Давыдов В.Ю.* Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос. ун-та, 2004. – 124 с. – (Серия «Современные оздоровительные технологии»).

3. *Жукова Е.И.* Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие / Е.И. Жукова ; Самарский гос. ун-т путей сообщения. – Самара : СамГУПС, 2014. – 159 с.; ил.

4. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью).

5. *Купер К.* Новая аэробика. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

6. *Медведева О.А.* Аэробика для студентов / О. А. Медведева, Г. А. Зайцева– М.: «ИНСАН», 2009. – 144 с.

7. *Мякинченко Е.Б.* Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов физической культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

8. *Эйдельман Л.Н.* К вопросу об истории возникновения и развития фитнеса /Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 5 С.

9. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / *Кузнецов В.С.*– М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

THE HISTORY OF AEROBICS

Zhukova Elena Igorevna, associate Professor,

Samara state transport University,

Samara