**Исторические аспекты развития аэробики**

***СПб ГБПОУ «Автомеханический лицей»***

***Майкова О.В.***

История развития «аэробики» как особой формы дви­гательной активности берет свое начало во второй поло­вине XX в., когда доктор К. Купер выпустил книгу под названием «Аэробика» и стал автором этого термина. В свободном переводе аэробика – это бодрость, жизненная сила. За­нимаясь научно-исследовательской работой в центре по подготовке специалистов военно-воздушных сил США, он использовал форму аэробной тренировки в качестве сред­ства общей физической подготовки, а затем создал науч­ный центр аэробики.

Взаимодействуя с К. Купером, Дж. Соренсен — специа­лист по танцам, использовала отдельные части програм­мы по общей физической подготовке в танцах, разработа­ла новую форму занятий — «аэробные танцы» и рас­пространила ее, создав широкую сеть аэробных студий.

Благодаря хорошо поставленной рекламе и инвестици­ям «аэробная» форма стала в 70-е годы основной в заня­тиях по общей физической подготовке и начала обрастать некоторой научностью организационно-методического обес­печения (например, обоснованием необходимости согласования двигательного режима с режимом и рационом питания).

Плюс к тому, предприимчивые американцы разработали для занятий аэробикой специальную экипи­ровку, хорошо «работающую» на привлечение к заняти­ям широких кругов молодежи.

О пользе выполнения физических упражнений под музыку знали еще е античном мире. Французский психиатр Циналь допускал воз­можность «… прекращения заболевания в результате могуществен­ного влияния музыки и упражнений тела".

Французский педагог Ф. Дельсарт (I8II - 1871) создал систему так называемой вырази­тельной гимнастики. Дельсарт преподавал дикцию и драматическое искусство. Он писал своим ученикам: «Если человек говорит, что тебя любит, восхищается тобой, страдает и тому подобное, не верь ему, если его плечи остаются неподвижны. Не верь ему, даже в том случае, если у него соответствует его словам выражение лица. Не верь ему, он лжет, плечи опровергают его слова». Дельсарт считал, что не только слова, лицо, но и пластика тела должны выражать мысли, чувства, состояние настоящего актера. Выразительная гимнастика применялась как с целью физического вос­питания, так и при подготовке массовых гимнастических выступле­ний, выполняемых с музыкальным сопровождением. Система Ф. Дельсорта охватывала все стороны мастерства человека: умение владеть жестом, мимикой, движениями, позами, ходить, бегать, наклонять­ся, поворачиваться и т.д. Изучая драматическое искусство, Дельсорт установил, что каждому эмоциональному переживанию человека свойственны определенные движения. Следовательно, теми или ины­ми движениями можно управлять состоянием человека.

Система выразительных движений послужила толчком для появ­ления ритмической гимнастики, созданной преподавателем Женев­ской консерватории Далькрозом (1865 - 1914). Сущность его систе­мы состояла в передаче движениями воспринимаемого слухом ритма. Ритмическая гимнастика Далькроза, заключавшая в себе три вида упражнений: ритмические движения, упражнения не тренировку слуха и индивидуальную импровизацию, завоевала широкую известность. Последователи с годами совершенствовали эту систему, и постепен­но ритмическая гимнастика по форме приблизилась к балету.

Айседора Дункан (1878 - 1927) стремилась к органической связи танца с музыкой. В начале 20 х годов Дункан организовала в Москве танцевальную студию, занятия в которой шли под музыку, а танцующие были одеты в легкие туники и танцевали босиком. Танцы были построены на свободной пластике, с помощью которой танцовщицы пытались передать свои чувства и переживания. Именно Айседора Дункан считается одной из родоночальниц художественной гимнастики. Она искала естественные выразительные движения. Широко использовала классическую музыку, иллюстрируя своими танцами произведения Бетховена, Шопена, Глюка, Моцарта, Шумана. А. Дункан предпринимала попытку разработать некую систе­му, состоящую из ряда основных танцевальных движений, которые могли бы помочь в переводе музыкальных образов в классические. Эти движения заимствованы у Дельсорта и Далькроза. А. Дункан эти движения называла «нотами гаммы движений» (Е. Петровская, 1961г.).

У Дадькроза было много последователей в разных странах мира. Так, в 1910 году в Санкт-Петербурге был открыт институт ритма. Его ос­нователем был С. Волконский. Институт окончили пятьдесят женщин, которые затем преподавали ритмику в женских пансионах и музыкальных училищах. Система физического воспитания, соз­данная П. Ф. Лесгафтом, и его труд "Основа естественных форм вос­питания" (1874 г.) во многом способствовали физическому воспи­танию женщин, затрагивали вопросы совершенствования координа­ции. В 1934 году в Московском институте физической культуры бы­ла создана кафедра художественного движения и акробатики, а при Ленинградском институте физической культуры имени П. Ф. Лесгафта - первая Всесоюзная школа художественного движения. Так называлась гимнастика для женщин. Та самая гимнастика, которая была прообразом ставшей ныне поистине массовой и популярной ритмической гимнастики. Близкая ей по содержанию - аэробика стала настоящей сенсацией нашего времени. Впервые этот термин был введен доктором К.Купером (США). Свою оздоровительную сис­тему физических упражнений он назвал "аэробикой" (от слова «аэ­робный» - «кислородный»).

Аэробика точно отражает сущность оздоровительных тренировок. Каждому че­ловеку прежде всего необходимы упражнения аэробного характера, развивающие способность организма к усвоению кислорода. В этом процессе ведущую роль играют системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена. Именно аэробный характер таких упражнений, как бег, плавание, лыжи, придает им особую оздоровительную цен­ность.

Аэробика, так же как и джаз-гимнастика, в различных стра­нах называется по-разному. Это и аэробная гимнастика, и тонизи­рующая гимнастиками поп-гимнастика... Все эти направления не­значительно различаются между собой и по своей сути являются атлетической формой ритмической гимнастики.

В середине 70-х годов аэробика К.Купера завоевала популярность не только в США, но и в Европе. Этому способствовало и то, что ее пропагандой занялись наряду со специалистами в обл­асти массовой физкультуры и известные актрисы: Фонда, Ром, Шарель и др.

Настоящий же бум аэробики разразился в 1982 году, когда знаменитая американская актриса Джейн Фонда выступила по телевидению со своей оздоровительной программой. Она первая, благодаря, конечно, рекламе и своей актерской славе, поддержке и по­мощи специалистов по физической культуре, экспортировала аэробику «по-американски» во многие страны мира (Лисицкая Т.С, 1994 г.).

Среди оздоровительных направлений гимнастики, успешно куль­тивируемых в нашей стране среди молодежи, заслуживает особого внимания система, разработанная в Эстонии Э. Идла, Х. Тидрикоаар, Э. Куду и Л. Яансон-Мартис. Она является вошедшей в нашу систему физического воспитания женской гимнастикой.

На фундаменте европейских гимнастических школ сформирова­лась современная ритмическая гимнастика. Аэробика – это, конечно, не ритмическая гимнастика 19 века, но она вобрала в себя все то, над чем работали подвижники прошлого. Она соединила в себе самые разные элементы школ, направлений и систем прошлого, апробировав их сегодняшним днем.