

**Н.Н. Астрейко, Е.А. Бессмертная, Е.В. Аксютюч**

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

## **КРАТКИЙ ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Предпосылки к возникновению и развитию аэробики, как вида спорта можно проследить на рубеже IX-XX столетий. Французский педагог Жорж Демени обосновал принцип поточности выполнения упражнений, как новый метод тренировки, являющийся наиболее эффективным для повышения работоспособности и развития выносливости. Основы выразительности движений, выполняемых под музыкальное сопровождение, заложенные французским певцом, педагогом и теоретиком сценического искусства Франсуа Дельсартом (под выразительностью он понимал: раскованность, свободу и естественность движений), нашли отражение первоначально в «ритмо-пластической» гимнастике. Этот вид гимнастики послужил своего рода отправной точкой в определении правил красоты и экономизации/рациональности движений под музыку. Продолжением этому послужил созданный в Германии Институт ритма, основателем которого являлся Якоб Далькроз, уделявший много внимания развитию у занимающихся чувства ритма при выполнении упражнений. Несмотря на это, создателем «аэробики» как метода выполнения упражнений поточным способом под музыку считается американский врач Кеннет Купер, который собственно и придумал название «аэробика». Им были разработаны аэробные программы как отдельных упражнений под музыку, так и целых видов двигательной активности (бег, ходьба, плавание, лыжный бег, велосипедный спорт), которые позволяли заниматься физкультурной деятельностью по определенной системе.

Внедрению аэробных программ в системе белорусского фитнеса благоприятствовало бурное развитие ритмической гимнастики в вузах и других учебных заведениях.

С целью достижения и определения высоких результатов в аэробике, возник и успешно развивается новый вид спорта – спортивная аэробика (с 1 января 2005 года

переименованный Международной федерацией гимнастики в «Аэробную гимнастику». Спортивная аэробика – это вид спорта, для которого характерно выполнение непрерывного комплекса движений высокой интенсивности, в соответствии с музыкой. Программа должна демонстрировать непрерывные движения, гибкость, динамическую, статическую и взрывную силу в сочетании с базовыми шагами аэробики. По правилам Международной федерации гимнастики соревнования по аэробной гимнастике проводятся по возрастным группам в категориях: соло, трио, смешанная пара, группа (5 человек).

В Беларуси название аэробная гимнастика не прижилось, и все тренеры продолжают использовать термин – «спортивная аэробика». Говоря о развитии этого вида спорта у нас в стране, следует отметить, что он сразу привлек должное внимание со стороны государства и общественности. Первое знакомство Республики Беларусь со спортивной аэробикой состоялось в 1989 году. Основатели этого вида спорта, американские спортсмены супруги Шварц продемонстрировали свою программу специалистам на базе Ленинградского университета и Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры. Программа вызвала большой интерес, и уже в 1990 году в г. Ленинграде состоялся первый Чемпионат СССР. В 1990 году в США прошел первый неофициальный Чемпионат мира, в котором приняли участие спортсмены из 16 стран.

Новый вид спорта привлек много бывших гимнастов, акробатов и других спортсменов, которые получили возможность продлить свой спортивный век и продемонстрировать новые грани своего таланта. Вскоре, так как этот вид спорта набирал огромную популярность, спортивная аэробика стала официальным видом спорта. В 1995 году она признана самостоятельной дисциплиной, вошла в состав Международной федерации гимнастики наравне с другими видами спорта.

Международная федерация гимнастики занимается разработкой регламента и правил соревнований, организацией крупных международных соревнований. На данный момент спортивная аэробика занимает второе место по количеству стран, которые участвуют в соревнованиях – 87 стран (в том числе и Беларусь). Ежегодно проводятся различные этапы Кубков Мира, Всемирные Игры, Чемпионаты Европы с 1999 года проходят раз в два года.

Что касается непосредственного развития спортивной аэробики в Республике Беларусь, то необходимо подчеркнуть, что подготовка резерва молодежной и национальной сборной страны осуществляется, в основном, на базе спортивных клубов. Основные клубы находятся в Минске. Крупнейшим клубом по спортивной аэробике является частное спортивное унитарное предприятие «Клуб Аэроstep». Он был создан в 2003 году. Учредителем и старшим тренером является Юсупова Л. А. Спортивный клуб БГУ также успешно занимается подготовкой спортсменов по спортивной аэробике. Тренер – Севбо В.В. Спортивный клуб БГУФК является базой национальной сборной Республики Беларусь по спортивной аэробике. Тренеры – Юсупова Л.А. и Маевская А.В. Одним из старейших центров в Республике по спортивной аэробике является Национальный центр художественного творчества детей и молодежи, где тренером – Сафроновой И.А. воспитано много сильнейших спортсменок, вошедших в национальную сборную Республики Беларусь. Спортсменки постоянно принимают участие в международных соревнованиях. Третий год на базе ДЮСШОР работает группа спортивной аэробики. Тренер - Тищенко В. А. Второй год на базе спортивного комплекса АУПРБ занимаются дети этим видом спорта под руководством Астрейко Н. Н. Следует отметить, что не смотря на увеличение интереса к спортивной аэробике в Минске, ситуация в других городах Республики Беларусь оставляет желать лучшего. Только в Гомеле и в Бобруйске на базе ДЮСШОР работают группы по спортивной аэробике. И надо отметить работают успешно. Необходимо

также обратить внимание, что команды по спортивной аэробике существуют во многих вузах Республики.

О развитии спортивной аэробики говорит факт проведения первенств и чемпионатов Республики Беларусь, а также регулярное проведение открытого Чемпионата РБ. Это пока единственные международные соревнования по данному виду спорта в нашей стране.

Таким образом, развитие спортивной аэробики в Республике Беларусь в последние годы активизировалось и идет ускоренными темпами. Об этом говорит и создание новых государственных и частных клубов и школ в Минске, Бобруйске, Гомеле, и постепенное появление таковых в районных и областных центрах Республики. Все больше проводится соревнований на международном, республиканском и местном уровнях. Все чаще наши спортсмены выезжают на зарубежные соревнования и занимают там призовые места. Будем надеяться, что интерес к этому виду спорта будет расти и со стороны граждан, и со стороны государства.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ