

Т. В. Пасічна, О. М. Пасічна

Аеробіка

АЕРОБІКА (від англ. aerobics) – комплекс оздоровчих фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та інші рухи), що виконуються у супроводі музики. Інша назва – ритм. гімнастика. Використовується як система спеціально підібр. фіз. вправ для зміцнення серц.-судин. системи та опор.-рух. апарату. Тривалість вправ дає змогу впливати на увесь організм і розвивати певні групи м'язів, регулювати навантаження з урахуванням статі, віку, рівня фіз. підготовки. А. корисна дорослим і дітям, позитивно впливає на фіз. і психол. стан людей. Засновником А. вважають америк. медика К. Купера. Його книги з А. свого часу набули широкої популярності. Виникла з доступ. і привабливих вправ, які пропагувала америк. актриса 70–80-х рр. 20 ст. Д. Фонда. Осн. риса її методики – не нашкодити; усі вправи повинні приносити лише позитив. ефект і давати певний результат. Знач. поширення А. набула в Італії, Франції, Бразилії, Австралії, Чехії, Угорщині та ін. країнах. Як вид спорту А. сформувалась у 80-х рр. Подружжя К. і Г. Шварц (США) розробили правила та критерії оцінки виступів спортсменів. Розрізняють А. оздоровчу та спортивну. Від 1990 зі спорт. А. проводяться чемпіонати світу і Європи, від 1994 – міжнародні змагання Гран-Прі. Діюча програма міжнародних змагань визначає переможців у індивід. вправах (жінки, чоловіки), зміш. парах, трійках (у будь-якому співвідношенні). Виступи оцінюють за десятибальною системою (враховуються сила, гнучкість, техніка виконання, хореогр. підготовка, складність композиції, артистичність та майстерність виконання програми, а також зовн. вигляд спортсмена). Нині існують три міжнародні напрями спортивної А. В Україні А. розвивається від поч. 90-х рр. 1991 створ. Федерацію спортивної аеробіки України, яку 1997 перейменовано на Федерацію України зі спорт. аеробіки та фітнесу. Від 1993 президент федерації – *Т. Пасічна*. Нині в Україні є 24 осередки, де займаються цим видом спорту (Київ., Хмельн., Луган., Харків., Запоріз. та ін. області). Від 1997 щорічно проводяться чемпіонати України в трьох вік. категоріях: діти (від 8 до 13 років), юніори (13–16 років), дорослі (від 16); також різноманіт. дит.-юнац. турніри, змагання на Кубок Києва та ін. На 1-му чемпіонаті Європи (Італія, 1990) укр. спортсменка О. Бехтерева (Одеса) отримала перемогу. Відтоді одес. школа А. впливає на розвиток цього виду спорту в Україні та ін. регіонах колиш. СРСР. У наступ. році на міжнародних змаганнях зі спорт. А. у Москві О. Бехтерева посіла 2-е м., а *О. Пасічна* – 3-є. Від 1993 збірна України з А. бере участь у міжнародних змаганнях. У квітні 1995 на змаганнях за 1-й Кубок Європи (м. Ессен,

Німеччина) збірна України посіла 3-є командне місце і 1-е м. у зміш. парах, а у травні на чемпіонаті Європи (Прага) отримала 2 бронз. медалі (індивід. виступи чоловіків і змішана пара). Найвищих результатів із спортивної А. досягли С. Зик, О. Пасічна, А. Лісничий, Ю. Пінчук. 1998 у Києві відбувся чемпіонат Європи зі спортивної А., на якому 1-е місце (серед юніорів) вибороли О. Левкін та Н. Пасічна.

Фотоілюстрації



Рекомендована література

1. Янсон Л. О. Женская гимнастика. Москва, 1976;
2. Купер К. Новая аэробика: Система оздоровительных физкультурных упражнений для всех возрастов / Пер. с англ. Москва, 1979;
3. Nutrition and aerobic exercise. Washington, 1986;
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Пер. с англ. Москва, 1987;
5. Лисицкая Т. С. Ритм+ Пластика. Москва, 1987;
6. Носова Л. С. С легкой руки Джейн Фонды // Физкультура и спорт. 1992. № 9;
7. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся / Пер. с англ. Москва, 1994.

Бібліографічний опис:

Аеробіка / Т. В. Пасічна, О. М. Пасічна // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. – Режим доступу:

<https://esu.com.ua/article-42699>

2001-2025 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).