

Впервые термин **«аэробика»** появился в конце 60-х годов, когда доктор **Кеннет Купер** опубликовал книгу под этим названием. В ней определялось понятие аэробной тренировки как способа физической активности для неподготовленных людей.

Примерно через год после этого танцовщица **Дж. Соренсен** ввела танцевальные элементы в аэробную тренировку. Так появилось понятие **«Аэробные танцы»**.

Следующее громкое имя –**Джейн Фонда**, которая явилась «родоначальницей» современной фитнес — индустрии. Она организовала выпуск видеокассет с комплексами аэробики. Таким образом, аэробика широко распространилась в Америке.

**В 1982 году образовалась IDEA** – Международная ассоциация аэробики, которая основной своей целью поставила создание членских организаций, распространение печатных изданий и организацию системы подготовки инструкторов по аэробике.

**В 1983 году была создана AFAA** – Ассоциация Аэробики и фитнеса Америки, главной целью которой являлась организация сертификации инструкторов.

В то время аэробика имела «спортивную» направленность,**с 1984 года**проводились соревнования по аэробике. В середине 80 – х годов популярность занятий аэробикой начала падать. Тогда большое внимание стали уделять травмобезопасности занятий, ввели понятие «низкоударной» аэробики. Таким образом, занятия по аэробике получили «оздоровительную» направленность.

Следующий этап в развитии аэробики – **разработка и производство степ – платформ**. Затем появилось и другое специальное оборудование для занятий аэробикой.