

выполнения повседневных действий; TRX-петли, для поддержания силовых показателей и развития мышц, стабилизирующих положение тела; скиппинг.

Изучив имеющуюся научную литературу и результаты, показанные легкоатлетами в соревновательные периоды 2020 и 2021 годов, можно с уверенностью заявить, что использование фитнес-технологий в подготовке профессиональных спортсменов, в период локдауна на фоне пандемии COVID-19, не только позволило удерживать высокие показатели спортивной подготовленности атлетов, но и значительный рост популярности новых направлений в построении тренировочного плана спортсменов. Фитнес-направления позволили значительно улучшить форму занимающихся и проработать проблемные моменты подготовки.

Библиографический список:

1. *Иваненко, О. А.* Характеристика направления фитнеса Mind & Body (разум и тело): учебно-методическое пособие / О. А. Иваненко. Челябинск: УралГУФК, 2008. 38 с. Текст: непосредственный.

2. *Мира Метха.* Простые упражнения йоги для здоровья / Метха Мира. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005. 256 с. Текст: непосредственный.

3. *Сайкина, Е. Г., Пономарев Г. Н.* Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Текст: непосредственный. *Фундаментальные исследования.* 2012. №11 (4). С. 890–894;

Спасибо А.Е., Пермяков О.М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

**АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий аквааэробикой на состояние здоровья и развитие физических качеств обучающихся.

Ключевые слова: аквааэробика, двигательная активность, здоровье, обучающиеся, физические качества.

В настоящее время, прослеживается тенденция ухудшения общего уровня здоровья у обучающихся. Большинство людей начинает осознавать то, что необходимо соблюдать основы здорового образа жизни, заниматься физической активностью и уделять больше внимания своему здоровью.

Хорошее самочувствие обучающихся является значимым показателем для будущего страны, так как от этого зависит демографическое, политическое, социально-экономическое развитие общества. Поэтому новому поколению важно иметь бодрость духа, заниматься активной деятельностью с физическими нагрузками, поддерживать себя в тонусе.

В связи с большими умственными нагрузками, обучающимся приходится не только часто ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную статическую позу сидя за партой. Стресс, малоподвижный образ жизни и необходимость выполнения большого количества заданий, приводит к неблагоприятным последствиям для физического развития обучающихся. Уже на начальных этапах профессионального обучения такая негативная тенденция приводит к ухудшению самочувствия у обучающихся, снижению компенсаторных и адаптационных возможностей организма.

Отличным средством повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, являются занятия аквааэробикой.

Аквааэробика – это направление фитнеса с использованием различных упражнений, иногда проводимых под музыку, в воде. На сегодняшний день существует большое количество направлений аквааэробики.

Аква-тай (aqua-tai) – занятие с элементами единоборства в воде. Пожалуй, самое интенсивное из всех видов аквааэробики, дает больше всего нагрузки на мышцы. При этом женщины получают массу удовольствия от того, что свой удар в воду можно почувствовать. Аква-тай проводится как на мелкой, так и на глубокой воде, часто глубина бассейна чередуется.

Аква-нудлс (aqua-noodles) – занятия с нудлс (мягкими палками), на использовании которых основаны все упражнения. Нудлс поддерживает тело на поверхности воды, а также является дополнительным средством сопротивления. Aqua-noodles направлен на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, на развитие координационных возможностей.

Aqua ABS. Занятие Aqua ABS преимущественно направлено на проработку мышц брюшного пресса. Проводится на глубокой и мелкой воде с использованием специального оборудования (перчатки, пояса, нудлс, аква-бутсы, гантели).

Deep aqua. Занятие Deep aqua направлено на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, силовой выносливости, проработку основных мышечных групп [1].

Говоря о пользе аквааэробики необходимо отметить, что оно оказывает положительный эффект на все функциональные системы организма. Давно известен тот факт, что водная среда является идеальным местом для развития силы и выносливости молодых людей. Занятия аквааэробикой позволяют активизировать циркуляцию токов в

суставах, уменьшая размеры застойных явлений, оказывая положительное влияние на снижение спазма мышц [2].

Во время осуществления каких-либо нагрузок в воде, мышцы растягиваются и становятся пластичными, позвоночник принимает свое естественное положение, спина расслабляется, что положительно сказывается на осанке человека. Не менее велико и гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания. Она намного плотнее воздуха и во время выполнения энергичных движений интенсивно массирует кожу, создавая эффект гидромассажа [3].

В целом, аквааэробика укрепляет нервную систему, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует ускорению обменных процессов в организме, сжиганию подкожного жира и снижению уровня холестерина, нормализации кровяного давления. Также занятия данным видом двигательной активности положительно влияют на уровень развития физических качеств.

Что касается духовного развития обучающихся, аквааэробика несомненно помогает человеку нормализовать свой эмоциональный фон, выполнение каких-либо упражнений в воде оказывает некий эффект успокоения, улучшает работу мозга на длительное время. Аквааэробика очень эмоциональный вид упражнений. В сочетании с музыкой, занятия проходят позитивно, работает не только тело, но и голова, улавливающая звуки мелодий. Несомненным остается тот факт, что аквааэробика развивает мыслительные процессы, таким образом, обучающиеся становятся более усердными и терпеливыми.

Таким образом, занятия аквааэробикой оказывают положительный эффект на физическое и психическое здоровье обучающихся. Ведь благоприятное психическое состояние молодых людей и крепкое тело являются залогом долгой и здоровой жизни.

Важно отметить, что в последнее время в образовательных организациях появилось большое количество ослабленных детей. Поэтому использование данного вида активности в учебном процессе позволит увеличить работоспособность и снизить риск развития различных заболеваний у обучающихся.

Библиографический список:

1. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич. Москва: Издательский центр "Академия", 2003. 320 с. Текст: непосредственный.
2. Монахова, Е.Г. Аквааэробика как средство повышения мотивации обучающихся вузов к занятиям плаванием. Текст: непосредственный // Преподаватель XXI век. 2020. С. 183-190.
3. Якуб, И.Ю. Влияние аквааэробики на организм / И. Ю. Якуб, А. А. Старикова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2015. № 16 (96). С. 446-449.

Степанова А.А., Мягкоступова Т.В.
*Российский государственный профессионально –
педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

РОЛЬ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ В КАЧЕСТВЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация: в статье представлены преимущества йоги и пример комплекса асан для выполнения их в качестве утренней гимнастики для человека.

Ключевые слова: йога, утренняя гимнастика, практика, асаны.

Утренняя гимнастика — это комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма, укрепления и развития мышечной системы, повышения жизнедеятельности и трудоспособности, закаливания организма.