

для помощи в профилактике данных последствий путем обучения правильным двигательным действиям и физическому воспитанию школьников.

*Библиографический список:*

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов / Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников. Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2018. – Режим доступа: [http://uss.dvfu.ru/...](http://uss.dvfu.ru/) Текст: электронный.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011. 87 с. Текст: непосредственный.
3. Панфилов О.П. Особенности использования оздоровительно-развивающего фитнеса на уроках физической культуры в школе / О.П. панфилов, В.В. Борисова, А.В. Титова, Т.А. Шестакова. Текст: непосредственный // Известия ТулГУ. 2014. С.76-81.
4. Сапожникова, О. В. Фитнес / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. 144 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.1

Супрунова Т.А., Бараковских К.Н.

Suprunova T.A., Barakovskih K.N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*

*Russian state professional*

*Pedagogical University, Yekaterinburg*

[Suprunova199987@gmail.com](mailto:Suprunova199987@gmail.com), [dekanat-ffk@bk.ru](mailto:dekanat-ffk@bk.ru)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА  
ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ

INFLUENCE OF DANCE AEROBICS ON THE PHYSICAL AND  
PSYCHOEMOTIONAL STATE OF THE STUDENTS

*Аннотация.* В статье рассматривается танцевальная аэробика, ее влияние на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся. Описаны особенности занятий танцевальной аэробикой и противопоказания к ним.

*Abstract.* The article discusses dance aerobics, its influence on the physical and psycho-emotional state of those involved. The features of dancing aerobics classes and contraindications to them are described.

*Ключевые слова:* танцевальная аэробика, фитнес, физическое состояние, психоэмоциональное состояние.

*Keywords:* dance aerobics, fitness, physical condition, psycho-emotional state.

В современном мире большое значение на человека оказывает движение. Благодаря движению мы достигаем своих целей, развиваемся, идем вперед. Движение является неотъемлемой частью всей нашей жизни, но в современном мире, в век компьютерных технологий движение отходит на второй план, его заменяют компьютеры, новые технологии.

Теперь чтобы отправить письмо другу не обязательно вставать с места, достаточно отправить его через электронную почту, запрограммированная техника самостоятельно убирает дом и т.д. В результате человек начинает вести пассивный, малоподвижный образ жизни, что чревато различными заболеваниями для организма человека.

Пассивный или малоподвижный образ жизни – это стиль жизни, при котором движения людей ограничены, происходит сведение физической активности человека к минимуму.

Гиподинамия, сидячий образ жизни, приводит к ряду болезней, таких, как:

1. Нарушение опорно-двигательного аппарата;
2. Ожирение;
3. Нарушение кровообращения;
4. Сердечнососудистые заболевания;
5. Снижение мышечного тонуса.

С целью решения данной проблемы мы можем использовать современные оздоровительные технологии. Лучшим средством противостояния гиподинамии и улучшения физического и психоэмоционального состояния человека является танцевальная аэробика.

Танцевальная аэробика (денс-аэробика) – это выполнение определенных упражнений, па, связок под музыкальное сопровождение. Впервые термин «аэробика» придумал в 60-е годы XX-го века

американский физиолог Кеннет Купер. В России аэробика появилась, когда танцевальные направления стали набирать большую популярность.

Определим, как занятия денс-аэробикой влияют на физическое состояние занимающихся.

Во-первых, во время занятий денс-аэробикой происходит активное сжигание жировой ткани. Достигается данный эффект за счет выполнения активных динамичных движений, па, в результате чего в организме ускоряются все обменные процессы. Кроме того именно при аэробных нагрузках в первую очередь расходуется мышечная ткань, а не углеводы.

Во-вторых, во время занятий танцевальной аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, в результате чего улучшается ориентация человека в пространстве, повышается координация движений.

Достигается данный эффект также за счет активных танцевальных действий, которые требуют быстроту реакций и двигательной координации в пространстве.

С помощью занятий аэробикой можно укрепить сердечнососудистую систему. Снижается риск сердечнососудистых заболеваний. У человека, занимающегося танцевальной аэробикой, сердце работает слаженно и эффективно, благодаря обеспечению всех органов кислородом.

Танцевальная аэробика оказывает позитивное воздействие на костную систему, так как костная ткань постоянно обновляется, то выполнение движений под музыку увеличивает подвижность всего тела, отдельных суставов, а разнообразные упражнения вырабатывают ловкость и координацию движений.

У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональные. Активные занятия аэробикой – залог надежной работы эндокринной системы, а значит, бодрости и здоровья духа и тела [3].

Кроме того танцевальная аэробика положительно влияет на общий тонус мышц, так как в процессе занятий танцевальной аэробикой задействованы почти все группы мышц, повышается их тренированность.

Улучшается и работа дыхательной системы, за счет выполнения активных двигательных действий, в организм поступает больше кислорода, который обеспечивает жизнедеятельность организма.

Также занятия танцевальной аэробикой повышают общую выносливость организма, улучшается осанка, ускоряется обмен веществ.

При всех положительных эффектах, которые приносит аэробика физическому состоянию занимающихся, занятия танцевальной аэробикой так же могут негативно отразиться на их здоровье, если не учитывать уровень нагрузки, возрастные и физические способности занимающихся, противопоказания.

Танцевальная аэробика имеет следующие противопоказания:

1. Проблему с сердечнососудистой системой;
2. Варикозное расширение вен;
3. Проблемы с суставами;
4. Острые проблемы с дыхательной системой и т.д.[1].

Только при соблюдении всех правил танцевальной аэробики можно достичь наилучшего эффекта от занятий и получить красивое и здоровое тело.

Так же танцевальная аэробика благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Большим плюсом и способом повышения настроения во время занятий танцевальной аэробикой является музыкальное сопровождение. Музыка облегчает выполнение различных связок денс-аэробики, так как в организме под ее действием вырабатываются гормоны счастья, благодаря чему занимающийся получает удовольствие от занятий.

Данный эффект музыки так же помогает эффективно бороться со стрессом, настраивает на позитивное мышление и любовь к себе. Танцевальная аэробика может выступать и как организация досуга занимающегося, отдых от умственной работы, что так же положительно влияет на центральную нервную систему, а, следовательно, и на уровень стресса, тревожности [2].

Достижение данного эффекта так же происходит только при соблюдении всех тренировочных нагрузок, при учете физической подготовленности занимающихся, возрастных и половых особенностей занимающихся. Занятия танцевальной аэробикой должны приносить удовольствие.

Таким образом, мы выявили, что танцевальная аэробика положительно влияет на физическое и психоэмоциональное здоровье занимающихся, важно лишь соблюдать все правила и принципы построения занятий по танцевальной аэробике, учитывать пол, возраст, физическую подготовленность занимающихся. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы.

*Библиографический список.*

1. *Марченко К.А.* Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике: учеб. пособие для студентов 2-4 курсов. / Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники». [Электронный источник] <https://edu.tusur.ru/publications/1178/download> (дата обращения 30.03.21). Текст: электронный.

2. *Певнева, М. И.* Методика применения средств танцевальной аэробики в физическом воспитании студенток : учеб. пособие / М. И. Певнева, А. В. Дукальская. Ростов н/Д., 2016. [Электронный источник] <http://www.ntb.donstu.ru/content/2016102> (дата обращения 30.03.21). Текст: электронный.

3. *Токарь Е.В.* Аэробика в вузе: учеб. пособие. Амурский государственный университет / Благовещенск. Издательство АмГУ. [Электронный источник] [https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/7326.pdf%20%20%20%20](https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7326.pdf%20%20%20%20) (дата обращения 30.03.21). Текст: электронный.

УДК 377.5

Сылка С.И.

Sylka S.I.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет(НИУ «БелГУ»), г. Белгород,  
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education  
«Belgorod National Research University», s. Belgorod  
[sylka.1989@mail.ru](mailto:sylka.1989@mail.ru)*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
РЕКРЕАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ  
ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ