

Зудова Е.М., Бараковских К.Н.
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье описывается история появления фитбол-аэробики, влияние занятий фитбол-аэробикой на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся, плюсы и минусы проведения данных занятий, противопоказания.

Ключевые слова: фитбол-аэробика, здоровье, коронавирусная инфекция, фитнес, фитбол.

Фитнес-индустрия на сегодняшнее время находится на пике своего развития и обуславливается воздействием на организм человека различных негативных факторов техногенного и экологического характера.

Стресс, плохая экология, загрязненность внешней среды пагубно влияют на здоровье людей и значительно снижают функционирование защитных механизмов организма, создавая риски возникновения и развития заболеваний различного нозологического происхождения.

Спрос на фитнес услуги в современном мире обуславливается не только действием на здоровье человека техногенного и экологического характера, но и сложившейся неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, связанной с появлением Covid-19 и введением ограничительных мер.

Коронавирусная инфекция (Covid-19), по предположению многих ученых, впервые была обнаружена в городе Ухань в Китае, и представляет собой острое инфекционное заболевание, передающееся преимущественно воздушно-капельным путем и поражающее органы дыхания.

Главной опасностью распространения коронавирусной инфекции является особая схожесть симптомов с гриппом и ОРВИ и серьезные осложнения на дыхательную систему организма, в том числе развитие пневмонии и осложнение уже имеющихся хронических заболеваний.

Актуальность данной темы обуславливается необходимостью организации здоровьесберегающей деятельности занимающихся, то есть сохранения физического и психологического здоровья людей посредством внедрения фитнес-технологий.

В связи с воздействием данных факторов уровень здоровья и состояние психологического благополучия граждан значительно ухудшился, поэтому с целью повышения физического и психоэмоционального состояния занимающихся особо эффективны средства фитбол-аэробики.

Фитбол-аэробика представляет собой комплекс упражнений, который выполняется с помощью специального мяча – фитбола.

Фитбол впервые был изобретен в Италии инженером Аквилино Косани в 1963 году, но воспринимался всеми как предмет для игры и носил название «Гимнастик». Позже английский физиотерапевт Элсет Конг, используя метод нейро-развивающей терапии, разработала программу педиатрической неврологической реабилитации с использованием фитбола.

Методика фитбол – аэробики впервые была разработана и придумана швейцарским физиотерапевтом доктором Сюзан Кляйн-Фогельбах. В своих трудах она описала особенности реабилитации

людей, которые имеют заболевания ДЦП и на практике доказала их особую эффективность в борьбе с различными отклонениями в состоянии здоровья людей [1].

На сегодняшнее время фитбол – аэробика используется как средство поддержания здоровья и реабилитации людей после полученных травм и внедряется в различные оздоровительные и реабилитационные центры, в том числе и фитнес-клубы.

Чтобы занятия фитбол-аэробикой приносили наибольшую пользу важно правильно подобрать мяч для занятий. Подбор мяча осуществляется в соответствии с ростовыми и весовыми показателями занимающихся.

В выборе мяча очень важен и его цветовой показатель. Так ученые, занимающиеся психологией цвета уверены, что цвета определенных образом влияют на эмоциональную сферу человека, его настроение.

Красный и оранжевый цвета способствуют улучшению работоспособности занимающихся, значительно увеличивают память, желтый и зеленый повышают общую выносливость организма, снимают стресс, успокаивают, способствуют формированию положительного настроения, а синий и фиолетовый оказывают успокаивающее воздействие на работу ЦНС, нормализуют артериальное давление и ЧСС.

Большим плюсом занятий фитбол-аэробикой считается отсутствие практически любых противопоказаний к занятиям. Основные противопоказания к занятиям фитбол-аэробикой являются следующие серьезные заболевания: межпозвоночная грыжа, травмы позвоночного столба, хронические болезни сердца и сосудов.

Заниматься фитбол-аэробикой могут все без исключения, начиная с детей и заканчивая пожилыми людьми, в том числе занятия фитбол-аэробикой особо показаны женщинам в период вынашивания ребенка,

людям, страдающих варикозом, и избыточной жировой массой, но только с непосредственного разрешения и показаний лечащего врача.

Во-первых, фитбол-аэробика способствует укреплению мышц спины, за счет чего формируется красивая и ровная осанка, соответственно осуществляется профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, развития искривления позвоночника, сколиоза.

Во-вторых, фитбол-аэробика задействует в работе почти все группы мышц и имеет в своем арсенале множество полезных и эффективных упражнений с мячом, которые развивают мускулатуру занимающихся и при этом задействуют и мышцы стабилизаторы, поскольку требует в большинстве поз развитого чувства равновесия, удержания различных поз [2].

Занятия фитбол-аэробикой способствуют эффективному снижению лишнего веса тела, устранению болей в спине и поясничном отделе, при этом благоприятно влияет на пищеварительную систему, ускоряет метаболизм с помощью выполнения упражнений лежа на животе и спине.

Положительный эффект занятия фитбол-аэробикой оказывает и на подвижность и развитие гибкости суставов, благодаря шарообразной форме мяча происходит увеличение амплитуды движений, что оказывает растягивающее действие на тело занимающихся.

Все вышеперечисленные эффекты достигаются, в первую очередь, так же и за счет особо важного свойства фитбола – вибрации. Вибрация мяча активируют процесс регенерации тканей, повышают способность мышц к сокращению, способствуют нормализации работы всех органов и систем организма.

Различные покачивания, перекачивания на мяче оказывают на занимающихся успокаивающее воздействие, снижают нервную возбудимость, расслабляют и снимают стресс, в то время как активные

прыжки наоборот приводят организм занимающегося в тонус, мотивируют, повышают настроение.

Средства фитбол-аэробики благодаря своей высокой эффективности применяются и как средство реабилитации после полученных травм, профилактики развития различных заболеваний позвоночника, детей, имеющих ДЦП с целью облегчения и коррекции их поведения, развития физических качеств [3].

Музыкальное сопровождение таких тренировок также способствует созданию благоприятного эмоционального фона для занимающихся, что в свою очередь мотивирует их на достижение результата, повышает настроение, помогает справиться с накопившимся стрессом, поэтому подбор музыкального сопровождения в фитбол-аэробике должен осуществляться в соответствии с поставленными целями и задачами занятия.

С целью профилактики получения травм и эффективного достижения положительного эффекта от занятий фитнес-аэробикой необходимо учитывать начальный уровень развития физических способностей, возрастные и физиологические особенности занимающихся, начинать с базовых упражнений и постепенно увеличивать сложность, учитывать все имеющиеся противопоказания.

Таким образом, мы определили, что занятия фитбол-аэробикой положительно влияют на физиологическое и психоэмоциональное состояние человека, подходят для занимающихся разных возрастных групп, укрепляют здоровье и способствуют нормализации эмоциональной сферы занимающихся.

Библиографический список:

1. *История* возникновения фитбол-гимнастики и отличительные свойства фитболов. Текст: электронный. URL:

https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya_vozniknoveniya_fitbol_gimnastiki_otlichitelnye_svoystva_fitbolov.

2. *Кудра, Т.А.* Аэробика и здоровый образ жизни / Т.А. Кудра. Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001. 120 с. Текст: непосредственный.

3. *Мельникова, О.В.* Фитбол-аэробика как средство повышения уровня физической подготовленности студенток / О.В. Мельникова, С.В. Корнеева, И.А. Комкова. Текст: электронный // Наука и образование: Человек. Спорт. Медицина, 2014. С. 26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitbol-aerobika-kak-sredstvo-povysheniya-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok>.

Измайлов И.М., Андрюхина Т.В.

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

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-УСЛУГ

Аннотация. Целью данной статьи является анализ значимости формирования здорового образа жизни как средства развития фитнес-услуг. Задачи выражаются в теоретическом осмыслении результатов исследования здорового образа жизни молодежи, ценностных ориентаций и спортивных предпочтений молодежи; анализ клиентов фитнес-центров Екатеринбурга. Результаты опроса показали важность развития фитнес-услуг в уральской столице, а также возможность и необходимость изучения обратной связи среди молодежи, занимающейся фитнесом.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, здоровье, фитнес, услуги, молодежь, спорт.