

Решение данных проблем является очень важной задачей, так как физическая активность необходима не только основному проценту здоровых студентов, но и студентам с ограниченными возможностями здоровья [3]. Внедрение и развитие занятий адаптивной физической культурой позволяют перевести физическую культуру и образование в целом на другой уровень.

Библиографический список:

1. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова. Москва: Юрайт, 2019. 191 с.
2. *Аксенова О. Э.* Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. Москва: Советский спорт, 2004. 296 с.
3. *Курдыбайло С. Ф., Евсеев, С.П., Герасимова Г.В.* Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. Москва: Советский спорт, 2004. 184 с.

Супрунова Т. А., Бараковских К.Н.

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

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье рассказывается об истории появления спортивной аэробики как вида спорта, о влиянии средств спортивной аэробики на состояние здоровья и повышения уровня стрессоустойчивости, плюсах, минусах и противопоказаниях к занятиям аэробикой.

Ключевые слова: спортивная аэробика, здоровье, стрессоустойчивость, спорт, гиподинамия, коронавирусная инфекция.

Движение занимает важное место в жизни каждого человека, оно является свойством любого живого организма.

В современном мире роль движения постепенно отходит на другой план, причина того стремительный технический прогресс, который значительно и во многом облегчает жизнь современного человека, буквально выполняя практически любые функции за него и сложившаяся во всем мире эпидемиологическая обстановка, связанная с появлением коронавирусной инфекции.

Вирус Covid-19 представляет собой острое вирусное заболевание, передающееся преимущественно воздушно-капельным путем. Опасность данного вируса в том, что он в первую очередь поражает дыхательную систему организма, способствуя развитию пневмонии и обострению хронических заболеваний, и имеет схожие, почти не отличимые симптомы с ОРВИ или гриппом.

Появление Covid-19 способствовало введению со стороны государственных органов власти ограничительных мер по профилактике распространения данного вируса и сохранения здоровья людей, в форме карантинных мер.

Влияние данных факторов способствовало развитию малоподвижного образа жизни в связи с чем возникает риск развития гиподинамии.

Гиподинамия – последствия введения малоподвижного образа жизни, характеризующиеся нарушением функций организма. Ее развитие способствует снижению тонуса и силы мышц, вследствие чего в первую очередь страдает сердечно-сосудистая и опорно-двигательная система организма, происходит декальцинация костей.

Негативным последствием гиподинамии является и приобретение избыточной массы тела, поскольку отсутствие физической составляющей приводит к атрофии мышц, нарушению обмена веществ,

что способствует отложению жира, повреждению суставов, отложению солевых камней в почках и печени.

Кроме всего страдает и интеллектуальная сфера человека, поскольку отсутствие необходимой и минимальной мышечной активности приводят к изменениям функций мозга и его сенсорных систем, снижается проведение импульсов от рецепторов мышц, уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу жизненно важных органов жизнедеятельности человека.

С целью препятствия развития гиподинамии на помощь приходят средства спортивной аэробики.

Спортивная аэробика является сложным, высококоординированным видом спорта, характеризующийся в первую очередь выполнением определенного комплекса высокоинтенсивных упражнений под музыкальное сопровождение, требующих от занимающихся высоко уровня развития двигательных качеств и спортивной подготовки.

Родина происхождения спортивной аэробики является Америка. В 1984 году спортивная аэробика стала популярной среди инструкторов различных фитнес направлений. По спортивной аэробике проводились турниры, где инструктора боролись за высокую технику исполнения элементов данного вида спорта, повышали двигательную базу и уровень выполняемых упражнений [1].

На сегодняшний момент спортивная аэробика является одним из пяти видов гимнастики, официальным видом спорта, зарегистрированным во Всероссийском реестре видов спорта.

Занятия спортивной аэробикой состоят из сочетания сложных хореографических элементов, гимнастики и движений из традиционной аэробики, с помощью которых происходит эффективное развитие

основных двигательных качеств, улучшается работа различных важных функциональных систем организма.

В первую очередь занятия спортивной аэробикой развивают координационные способности занимающихся, тренируют вестибулярный аппарат, благодаря освоению занимающимися высокоинтенсивных двигательных упражнений, выполнения различных связок, состоящих из прыжков, кувырков, сложных координационных элементов, базовых шагов аэробики, требующих высокоразвитых навыков ориентации в пространстве.

Во-вторых, занятия спортивной аэробикой способствуют развитию и других основных двигательных качеств.

К основным двигательным качествам, развивающимся в ходе систематических занятий спортивной аэробикой, относятся: взрывная сила мышц, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота.

Развитие силы мышц происходит так же за счет выполнения сложных связок, упражнений, которые требуют от занимающихся непосредственно развитых и сильных мышц всего туловища, поскольку недостаток развитости мышц может негативно отразиться на технике выполнения упражнений спортивной аэробики.

Специальная выносливость в спортивной аэробике необходима для овладения сложными упражнениями, силовая выносливость для выполнения партерных комплексов длительное время, скоростно-силовая выносливость для поддержания темпа выполняемых упражнений в течении заданного времени, статическая выносливость для удержания тела в пространстве при выполнении.

Занятия спортивной аэробикой требуют от занимающегося хорошей двигательной активности и гибкости. Гибкость в спортивной аэробике необходима для выполнения сложных технических поз,

удержания тела, выполнения таких элементов как шпагат, стойки на руках с максимально большой амплитудой.

Ловкость в спортивной аэробике характеризуется умением управлять силовыми, пространственными и временными параметрами.

Быстрота является самым главным двигательным качеством необходимым для осуществления эффективной соревновательной деятельности, выполнения спортивных элементов и развивается с помощью применения различных совершенных средств и методов спортивной тренировки.

Развитие данных двигательных качеств способствует повышению уровня двигательной активности занимающихся и оказывает большое положительное воздействие на здоровье.

Занимающиеся спортивной гимнастикой, отличаются красивым стройным телом. Это обусловлено организацией высокоинтенсивной тренировочной деятельности, которая требует от занимающихся больших энергетических затрат, которые препятствуют развитию малоподвижного образа жизни, отложению подкожного жира.

Тренируются и другие функционально важные системы организма. Положительно занятия спортивной аэробикой оказывают на сердечно-сосудистую, дыхательную, увеличивая жизненную емкость легких, опорно-двигательную, пищеварительную системы и нервную системы организма.

Музыкальное сопровождение спортивной аэробики благоприятно влияет на эмоциональную сферу занимающихся как на этапе тренировочного процесса, так и в процессе соревновательной деятельности, повышают стрессоустойчивость.

В тренировочном процессе занимающихся музыка помогает мотивировать, направить спортсменов на высокий уровень технического выполнения учебных элементов и связок, так как музыка способствует

более эффективному усвоению знаний и запоминания движений, помогает справиться с волнением, эмоциональными переживаниями перед соревнованиями [2].

В процессе соревновательной деятельности музыкальное сопровождение так же помогает справляться со стрессом, помогает отстраниться от окружающей действительности и показать хорошие спортивные результаты.

В повседневной жизни занятия спортивной аэробикой могут являться формой проведения активного досуга занимающихся, который поддерживает мышцы тела в тонусе, развивает важные двигательные качества занимающихся, тем самым благоприятно воздействуя на здоровье, а музыкальное сопровождение использовать как средство снятия накопившегося стресса за весь день.

Минусы занятий аэробикой напрямую связаны с их плюсами. Поскольку занятия спортивной аэробикой и сам тренировочный процесс требуют от занимающегося концентрации и мобилизации всех его усилий, то возникает серьезный риск навредить своему организму, получения травмы.

Поэтому занятия спортивной аэробикой должны проводиться преимущественно на специально отведенном и оборудованном для этого месте или спортзале и учитывать наличие противопоказаний к занятиям данным видом спорта, начальный уровень развития двигательных качеств, возрастные и психологические особенности занимающихся [3].

Таким образом, спортивная аэробика представляет собой выполнение комплекса высокоинтенсивных упражнений, которые выполняются под специально подобранное музыкальное сопровождение и положительно влияют на здоровье и уровень стрессоустойчивости занимающихся.

Библиографический список:

1. Айзятуллова, Г. Р. Анализ и тенденции развития спортивной аэробики / Г.Р. Айзятуллова, Т.К. Сахарнова. Текст: электронный // Наука и образование: Человек. Спорт. Медицина, 2020. С. 90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-i-tendentsii-razvitiya-sportivnoy-aerobiki>.
2. Коняхина, Р.Г. Аэробика как средство эмоционального и физического воспитания / Р.Г. Коняхина. Текст: электронный // Наука и образование: материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум», 2017. С. 69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aerobika-kak-sredstvo-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-vospitaniya>.
3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер. Москва: Физкультура и спорт, 1994. 28 с. Текст: непосредственный.

Тарасов И.С., Бараковских К.Н.

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

АНАЛИЗ ФИТНЕС ЦЕЛЕЙ КЛИЕНТОВ ФИТНЕС-КЛУБА

Аннотация: Данная статья анализирует выборку клиентов за 2019 год. Исследуются тенденции целей в зависимости от различных показателей. Приводятся выводы о количестве целей клиентов, различия целей в зависимости от пола и возраста.

Ключевые слова: фитнес цели, фитнес тестирование, динамика целей

На сегодняшний день в фитнес индустрии клиенты, приходя в фитнес клуб, ставят перед собой целый ряд целей. Существует субъективное представление том, какие цели наиболее популярны среди клиентов, но мало статистически подтвержденных данных. Целью данного исследования является оценка динамики целей в зависимости от