

Фитнес-аэробика**В шаге от победы...**

Почему в «ЗдравИнфо» мы заговорили о фитнес-аэробике, думаем, догадаться несложно. Эта дисциплина хотя и стала спортивной, все равно она больше носит оздоровительный характер. Так, например, занимаясь калланетикой - одним из видов фитнеса, - вам удастся избавиться от лишних килограммов в области талии и укрепить мышцы пресса. При этом улучшится не только ваше физическое, но и душевное здоровье: уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах. А занятия аэробикой способствуют укреплению легких, улучшают координацию движений и тоже снимают стресс.

Фитнес-аэробика как спортивная дисциплина с 2011 года включена в программу соревнований универсиады вузов Волгограда. 18 апреля Волгоградский государственный социально-педагогический университет приветствовал спортсменок из вузов города на втором по счету первенстве Волгограда по спортивной аэробике. Наша сборная по фитнес-аэробике «Авентура» не упустила и в этом году возможность посостязаться в столь зрелищном виде спорта.

Как участница команды, я не понаслышке знаю, как тяжело проходила подготовка к этому событию, и сколько сил вложила каждая девушка, чтобы достойно представить свой университет. В этом году список команд-участниц заметно пополнился: ВолгГТУ, ВГСПУ, ВГАФК, ВолГУ, ВолГАУ, ВолГАСУ, ВолГМУ. Волнение нашей команды вполне можно было объяснить: в общей сложности в соревнованиях приняли участие 8 команд из 7 высших учебных заведений.

Начистить кроссовки до кипенной белизны, погладить художественно сшитые костюмы, нанести яркий спортивный макияж, пару раз повторить композицию, количество прогонов которой давно перевалило за сотню, не забыть о растяжке, успокоить нервы и настроиться на победу - основной список дел каждой из нас перед универсиадой. Предварительная разминка в стенах родного вуза девчонкам добавила уверенность в себе, а напутственная речь тренера Юлии Яковлевны Мясоедовой разгорячила нас перед нелегкой схваткой в художественном мастерстве.

После электронной жеребьевки объявили наш порядковый номер выступления. Казалось, предыдущие шесть команд танцевали так быстро, что мы даже не успели опомниться. «Авентура», - послышался голос ведущей. Навстречу нам бежали со сцены только что выступившие спортсменки из медицинского университета. «Удачи, девчонки!» - кричали они наперебой. «Вы такие молодцы!» - подбадривали мы их. Так здорово, что соперничество не разжигает конфликтов и неприязни среди команд! Танцевать стало еще легче и приятнее.

Когда выходишь на сцену, чувствуешь, как адреналин распространяется по всему организму, когда слышишь и видишь поддержку зала, охватывает гордость за свою команду, за свой университет, когда ощущаешь командный дух, появляются неведомые силы бороться за победу, помогать друг другу, слушать и слышать тренера. Все это я чувствовала в моей

«Авентуре». Мы стали по-настоящему единым целым, поэтому и вошли в призеры, заняв почетное второе место. Кроме сборной ВолгГТУ, призовых мест были удостоены ВГСПУ и ВолгГМУ.

Поздравляем команды и желаем дальнейших успехов, ведь чем лучше готовятся команды – тем интереснее исход соревнований!

**Анастасия ГЕРАСИМУК,
гр. ТМ-430.**

Аэробика — это слово, которым в шестидесятых годах двадцатого века известный американский врач Кеннет Купер предложил называть различные виды движения, имеющие оздоровительную направленность. Кеннет Купер придумал джоггинг — оздоровительный бег трусцой. За ним Джейн Фонда придумала танцевальную аэробику.