

УДК 75.6

Саркисова Нелли Григорьевна, Боташева Мариям Халисовна

ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В статье представлен анализ результатов тестирования функционального состояния здоровья и физической подготовленности девушек в зависимости от возраста и стажа занятий фитнес-аэробикой.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес-аэробика, фитнес-центр, фитнес-тренер, фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, фитнес-степ-аэробика, функциональное и физическое состояние здоровья.

Sarkisova Nellie G., Botasheva Mariyam H. FITNESS-AEROBICS AS THE MEANS OF PRESERVING AND STRENGTHENING THE HEALTH

The article analysis results of testing of a functional state of health and physical readiness of girls is presented in article depending on age and an experience of occupations by fitness aerobics.

Key words: improving fitness, sports and improving technologies, fitness-aerobics, fitness-center, fitness-trainer, fank-aerobics, hip-hop-aerobics, fitness-step-aerobics, functional and physical state of health.