ХАРАКТЕРИСТИКА АССОРТИМЕНТА СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В Республике Беларусь, так же как и во многих других странах, наблюдается значительное повышение интереса к фитнесу и гимнастике [1, 2], в том числе и к занятиям в домашних условиях. Этот тренд становится все более заметным и популярным. Люди все больше обращают внимание на свое физическое и психическое здоровье. Забота о себе и стремление вести активный образ жизни становятся неотъемлемой частью культуры. Домашний фитнес предоставляет удобную и эффективную возможность для реализации этого стремления.

Также влияние пандемии COVID-19 усилило интерес к этому домашнему виду спорта. Закрытие фитнес-центров и ограничение на выход в общественные места подчеркнули важность альтернативных форм занятий физической активностью [2].

К спортивному инвентарю для занятия фитнесом и гимнастикой можно отнести различные приспособления для аэробных, анаэробных и комбинированных тренировок, имеющие свои особенности и назначение. Ассортимент товаров настолько разнообразен, что современному покупателю довольно сложно в нем самостоятельно ориентироваться, особенно без четкого представления о назначении различных видов инвентаря.

Для занятий силовыми физическими упражнениями в домашних условиях наиболее часто используются гантели, штанги, бодибары. Современные гантели имеют монолитную и разборную конструкции, последняя пользуется большим спросом за счет возможности регулирования нагрузки. Из штанг в домашних условиях наиболее подходящими являются: стандартная тренировочная и рипр-штанга, отличающаяся более коротким грифом и блинами, имеющими фигурную форму. Зачастую вес такой штанги не превышает 20 кг, что обусловлено спецификой тренинга. Бодибар представляет собой гимнастическую палку с небольшими утяжелителями на концах.

Также для стретчинга и силовых нагрузок, в том числе и для реабилитационных целей, можно использовать экспандеры, специальные спортивные мячи — медболы, слемболы, гимнастические мячи, полусферы [3]. Для занятий с постепенным увеличением нагрузки используют утяжелители — манжеты для рук и ног, пояса и жилеты.

Популярность приобретает инвентарь для йоги и пилатеса: блоки из мягких полимерных материалов для йоги, цилиндры и полуматрасы, коврики и маты. Для более динамичных упражнений

используют скакалки, степ-платформы, домашние турники, брусья и «лесенки», гимнастические комплексы и спортивные уголки (шведская стенка), велотренажеры и беговые дорожки. Спортивные уголки представляют собой гимнастические комплексы, состоящие из одной или нескольких лестниц, в дополнение к которым прилагаются гимнастические кольца, перекладины, канат, тарзанка [3] и другие спортивные снаряды.

Источники

1. *Стойчева, С. С.* Занятия фитнесом в системе воспитания студентов [Электронный ресурс] / С. С. Стойчева // КиберЛенинка. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fitnessom-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov>. — Дата доступа: 29.11.2023.

2. Что происходит с фитнес-бизнесом в Беларуси? [Электронный ресурс] // ThinkTanks.BY. — Режим доступа: <https://thinktanks.by/publication/2022/09/26/что-происходит-с-фитнес-бизнесом-в-беларуси.html>. — Дата доступа: 30.11.2023.

3. Что лучше, велотренажер или беговая дорожка? [Электронный ресурс] // Онлайн гипермаркет iMarket.by. — Режим доступа: <https://imarket.by/blog/sport-i-turizm/что-лучше-велотренажер-или-беговая-дорожка.html>. — Дата доступа 30.11.2023.