

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ

Мартинкевич О.С.,

Институт туризма Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одной из задач системы оздоровительной физической культуры является повышение двигательной активности. Современная наука располагает разнообразным арсеналом средств и методов для сохранения здоровья и повышения работоспособности людей на долгие годы.

Практика работы наполнилась эффективными видами оздоровления. Одним из них является аквааэробика. Это вид оздоровительно-рекреативной физической культуры, в которой используется сочетание традиционных и нетрадиционных упражнений. Они выполняются в аэробном режиме, в водной среде, с музыкальным сопровождением, повышающим двигательную активность, способствуют сохранению здоровья и получению удовольствия. Аквааэробика рекомендована людям разных возрастов и комплекций, благодаря отсутствию больших нагрузок и профилактике некоторых заболеваний [1].

Исследование связи музыкального сопровождения в спорте и в работе показало, что физические упражнения под любимые мелодии и песни выполняются более активно. Это доказано физиологами Brunel University (Великобритания). Они предложили участникам эксперимента активно заниматься спортом под рок или поп-музыку. Выяснилось, что выполнение упражнений под музыкальное сопровождение не только повышает выносливость тела, но и помогает получить больше удовольствия от занятий на очень высоком уровне интенсивности.

Медики считают, что музыка способствует расслаблению мускулов, особенно при ускоренной ходьбе и беге, и может применяться в качестве дополнительной реабилитационной терапии для поддержания хорошей физической формы «сердечников» и людей, страдающих ожирением. Кроме того, музыка обладает стимулирующим действием на настроение и эмоции, позволяя поддерживать спортивный дух и тем самым долгосрочно влиять на физкультурно-оздоровительные достижения [2].

Водная среда также оказывает уникальное влияние на организм. Важнейшие из них: выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление, массаж.

Массаж в воде хорошо действует на циркуляцию крови в коже и жировых отложениях на любом участке тела. Во время занятий на воде проводится «лечебный сеанс». Кожа – самый большой по площади орган, выводящий вредные вещества через многочисленные поры. Давление воды на поверхность тела и ее охлаждающее действие сначала уменьшают приток крови к кожным покровам, а после увеличивают его, благодаря чему кожа человека становится гладкой, упругой и эластичной. Гидромассаж – прекрасное средство для борьбы с целлюлитом. В сочетании с упражнениями аквааэробика может помочь избавиться от него.

На занятиях аквааэробикой происходит постоянный массаж внутренних органов, активизируется обмен веществ. Гидростатика действует таким образом, что почки снабжаются кровью более интенсивно. Это, в свою очередь, способствует скорейшему выведению из организма вредных веществ, шлаков и токсинов.

Выполнение упражнений аквааэробики связаны с погружением в воду, охлаждением тела и давлением воды, что вызывает более энергичную работу сердца. Аквааэробика побуждает сердце к усиленной деятельности, улучшает условия его работы. Давление воды облегчает приток крови к сердцу, а горизонтальное положение тела, которое принимает че-

ловек при выполнении упражнений в воде, значительно облегчает условия его работы. Гидростатическое давление стимулирует кровоснабжение сердечно-сосудистой системы, благодаря чему увеличивается ударный и минутный объемы крови. Занимающиеся сообщают о снижении частоты пульса во время занятий, что может помочь при состояниях, вызывающих тахикардию. Давление также стимулирует возвращение венозной крови в сердце. Это снижает риск застоя крови в нижних конечностях, что полезно тем, кто страдает варикозным расширением вен. Частота сердечных сокращений восстанавливается менее чем за 1 минуту после длительной нагрузки. Энергичная работа сердца положительно сказывается на состоянии кровеносной системы в целом. При этом укрепляются стенки сосудов, нормализуется давление. Занятия аквааэробикой способствуют укреплению сердца, улучшению общего состояния сосудов и восстановлению оптимального давления.

Комплекс упражнений, выполняемый в водной среде, позволяет разгрузить и укрепить опорно-двигательный аппарат. Уменьшается ударная нагрузка на суставы и позвоночник, характерная для бега, прыжков и других аналогичных упражнений на суше. Специально подобранные упражнения в воде способствуют исправлению дефектов осанки. Пожилым людям, страдающим заболеваниями суставов, занятия в воде помогают постепенно адаптироваться к физическим нагрузкам и разрабатывать их подвижность.

При физической активности в воде – меньше выделяется пот, для охлаждения разогретых мышц. Это делает вода, являющаяся в четыре раза более эффективным охладителем, чем воздух. При охлаждении в воде организм не обезвоживается и не теряет с потом минеральные вещества. Расход калорий при одинаковых упражнениях в водной среде и на суше неодинаков. В воде он выше в два раза благодаря эффекту сопротивления более плотной среды и большей теплоотдачи. Чем больше скорость выполнения упражнений, тем больше расход энергии. Например, при ходьбе со скоростью 6 км/ч человек теряет 360 ккал/ч, в воде эти потери составят 720 ккал/ч. Водный массаж не дает накапливаться молочной кислоте в тренируемых мышцах, поэтому после интенсивных тренировок нет болевых ощущений.

Люди, имеющие избыточный вес, выбирают занятия в воде по причине их высокой эффективности для похудения. Происходит это за счет преодоления сопротивления воды. Также дополнительное количество калорий сжигается благодаря температуре воды, которая намного ниже температуры тела. Важную роль играет и присутствие в этих занятиях психологического момента. Благодаря тому, что большая часть тела скрыта водой, полные люди чувствуют себя увереннее и комфортнее. Они занимаются с удовольствием и в полную силу, не стесняясь своих больших габаритов.

Известно, что вода является антидепрессантом, она снимает напряжение, раздражение, благоприятно влияет на пищеварительную и кровеносную систему. Занятия аквааэробикой помогают избавиться от синдрома хронической усталости, повышают работоспособность, гормональную и физическую активность, позволяют легче переносить стрессовые ситуации. Вода стимулирует усиление стресс-мобилизующих реакций, адаптацию организма к физической нагрузке в охлаждающей среде и является фактором закаливания. Занятия аквааэробикой повышают сопротивляемость организма к возникновению простудных заболеваний [3].

Аквааэробика – одно из самых предпочтительных занятий во время беременности. Специалисты едины во мнении, что регулярные занятия во время беременности положительно влияют на здоровье, хорошее самочувствие и работоспособность. Они вселяют в будущих мам уверенность в собственные силы. Вода обладает чудесными свойствами: тонизирует тело, расслабляя мышцы. Находясь в воде, женщина не чувствует веса своего тела. Вода дает временное ощущение невесомости, и в то же время снимает напряжение и более интенсивно развивает мышцы. Главная цель аквааэробики во время беременности – не улучшение физической формы, а ее поддержание на хорошем уровне. Тренировками «на износ» женщина

может заняться после рождения ребенка, а вот сохранение нормальной формы на протяжении всей беременности поможет ей без проблем выносить и родить здорового ребенка, а также быстро восстановиться после родов [4].

Занятия аквааэробикой начинаются с разминки (10–15 минут). Затем идут упражнения основного тренировочного процесса (20–30 минут). После этого приступают к упражнениям, направленным на укрепление сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и выносливости (в общей сложности 20–30 минут). Завершаются занятия серией восстановительных упражнений (5–10 минут). Людям с обычной подготовкой без особых медицинских противопоказаний упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью и продолжительностью. Температура воды должна быть не ниже 18 °С, перед выполнением упражнений обычно рекомендуется немного поплавать, чтобы адаптироваться в воде, разогреть мышцы и настроиться на занятия [5].

Неоспоримый плюс аквааэробики заключается в том, что использование плавания в качестве оздоровительной тренировки часто затруднено в связи с низкой плавательной подготовленностью занимающихся или отсутствием необходимого навыка. Проплывание дистанций, необходимых для достижения оздоровительного эффекта, является достаточно монотонным занятием. Занятия же аквааэробикой проходят на высоком эмоциональном уровне (под музыку), где смена упражнений, исходных положений и инвентаря осуществляется достаточно быстро.

Существует несколько направлений аквааэробики, аквабилдинг, аквамоушен, аквафитнес, гидроатлетизм. Различаются они методами проведения занятий, а также сочетаниями плавательных, общеукрепляющих, профилактических, игровых упражнений и упражнений локального воздействия на различные группы мышц с применением исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с предметами и без них.

Первоначально аквааэробику использовали для того, чтобы подготовить к соревнованиям спортсменов многих видов спорта. Занятия аквааэробикой полезны при реабилитации. Разработанный легкоатлетом Гленом Макуотерзи, получившим травму бедра, комплекс упражнений позволил ему при беге в воде вернуть себе спортивную форму. Аквааэробика, как одна из разновидностей фитнеса, позволила этому виду спорта завоевать огромную популярность во всем мире [6].

Сравнивая физические упражнения, выполняемые на суше и в воде, необходимо отметить, что в условиях водной среды значительно снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, а значит, существенно уменьшается возможность получения травм по сравнению с занятиями в зале. В воде, вследствие повышенной теплоотдачи, в организме активизируется обмен веществ и расходуется в несколько раз больше энергии, чем при той же работе на суше.

Преимущества аквааэробики заключается в следующем:

1. Укрепляется сердечно-сосудистая система, нормализуется давление.
2. Разгружается и восстанавливается опорно-двигательный аппарат.
3. Снижается вес.
4. Укрепляется нервная система.
5. Активизируется обмен веществ, выводятся из организма вредные вещества, шлаки и токсины.
6. Происходит закаливание организма.

1. <http://picaka.info>.

2. <http://medicinafrom.net>.

3. <http://www.aquastyle.com.ru>.

4. <http://www.idisuda.ru>.

5. Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта / Т.Г. Меньшуткина [и др.]. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 117 с.

6. Профит, Э. Феникс / Э. Профит, П. Лопез. – 2007.