

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АКВААЭРОБИКИ

Касперавичюс М.В.¹, Румянцева О.А.¹

¹ ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», Архангельск, Россия, e-mail: kasperavichyus.m@edu.narfu.ru

В статье рассматривается аквааэробика, которая за короткий срок набрала популярность во всём мире. По сравнению с обычной аэробикой, аквааэробика производится в воде, она быстрая и динамичная. Для неё не требуются определенные навыки. Неважен возраст и физическая подготовка.

В статье указано, что аквааэробика - это определенный вид физических упражнений, который производится в воде. Она совмещает в себе элементы аэробики и плавания, является незаменимой формой физической активности, обладающей множеством преимуществ перед другими видами тренировок. Ее доступность и эффективность делают ее идеальным выбором для любого, кто стремится поддерживать свое здоровье и физическую форму.

В статье разобраны основные направления развития оздоровительной аквааэробики. Рассказано о пользе занятий для людей с различными заболеваниями. Разобрана подробно польза тренировок для различных возрастов, начиная с младенчества, заканчивая пожилыми людьми.

Ключевые слова: аквааэробика, здоровье, вода, нагрузка, реабилитация, физическая форма.

THE MAIN DIRECTIONS OF THE DEVELOPMENT OF RECREATIONAL AQUA AEROBICS

Kasperavichyus M.M.¹, Rumyantseva O.A.¹

¹ Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov», Arkhangelsk, Russia, e-mail: kasperavichyus.m@edu.narfu.ru

The article discusses aqua aerobics, which has gained popularity all over the world in a short time. Compared to conventional aerobics, aqua aerobics is performed in water, it is fast and dynamic. It does not require certain skills. Age and physical fitness are unimportant. The article states that aqua aerobics is a certain type of physical exercise that is performed in water. It combines elements of aerobics and swimming, is an indispensable form of physical activity that has many advantages over other types of training. Its accessibility and effectiveness make it an ideal choice for anyone who strives to maintain their health and fitness. The article examines the main directions of the development of recreational aqua aerobics. It tells about the benefits of classes for people with various diseases. The benefits of training for various ages, from infancy to the elderly, are analyzed in detail.

Keywords: aqua aerobics, health, water, exercise, rehabilitation, physical fitness.

Введение. Акваэробика - это определенный вид физических упражнений, который производится в воде. Она совмещает в себе элементы аэробики и плавания. Этот вид спорта активно практикуется во многих странах и становится все популярнее среди людей всех возрастных групп и уровней физической подготовки.

В статье рассматривается важность аквааэробики, ее эффективность для поддержания здоровья, укрепления мышц, улучшения кровообращения и свойство оказывать благотворное воздействие на психологическое состояние человека. Кроме того, рассматриваются основные принципы построения тренировочных разминок в аквааэробике и их влияние на организм человека.

В целом, данная статья об аквааэробике может быть полезной для людей, которые хотят узнать больше о данном виде спорта и его влиянии на здоровье человека. Именно важность и разнообразие этой темы делает ее важной, интересной и подходящей для обсуждения.

Цель работы – Изучить влияние занятий аквааэробикой на физическую форму и общее здоровье человека, а также определить эффективность данного вида тренировок в профилактике различных заболеваний и реабилитаций.

Акваэробика - это физические упражнения, которые проводятся в воде под музыку и под руководством инструктора. Это отличный способ укрепить мышцы, улучшить кровообращение и кардио-систему, а также повысить гибкость и координацию движений. Вода делает нагрузку на суставы намного меньше, чем воздух, что позволяет заниматься аквааэробикой людям с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата или просто желающим снизить нагрузку на суставы. Кроме того, занятия аквааэробикой очень веселые и энергичные, так что они гарантируют хорошее настроение и вдохновение на весь день.

Исторические корни аквааэробики уходят в глубокую древность. Человек, умеющий плавать, никогда не ограничивался покорением скорости или преодолением водного пространства. Свое превосходство в воде он стремился выразить и в совершенстве движений.

У древних римлян встречаются описания праздников на воде с театрализованными представлениями, где от участников требовалось не только хорошо плавать, но и изображать мифические персонажи. Так, в Древнем Риме на Остийском озере ежегодно в мае проводились массовые игры и развлечения - «майюмы». В программу включались и выступления на воде. Древнеримский поэт Марциал отмечал, что юноши и девушки плавали в виде тритонов и нимф, составляя красивые хоробы на воде.

В целом, акваэробика является незаменимой формой физической активности, обладающей множеством преимуществ перед другими видами тренировок. Ее доступность и

эффективность делают ее идеальным выбором для любого, кто стремится поддерживать свое здоровье и физическую форму.

Акваэробика имеет свою историю, хотя можно сказать, что она совсем молодая дисциплина по сравнению с гимнастикой, плаванием и другими видами. Появление акваэробики стало известным с 1950-х годов, зародилась она в США. В первые организованные занятия акваэробикой были показаны по телевидению в специальном шоу программе о здоровом образе жизни, которую вел Джек Лалэйн.

Джек Лалэйн американский деятель альтернативной медицины, диетолог, пропагандист здорового образа жизни, шоумен. В одном из своих видео-шоу он говорил: «Неважно сколько тебе лет, 5 или 105, - эти упражнения для всех». Лалэйн говорил, что возможно развить все 640 мышц с помощью естественного средства- воды.

В 1970-1980 годах в США акваэробика завоевывала огромную популярность. Этому способствовало то, что физические упражнения в воде стали применять не только для тренировки, но и для реабилитации спортсменов.

С того момента акваэробика стала появляться во всех фитнес клубах с бассейнами, тренеры придумывали разнообразные комплексы с новыми упражнениями. Наряду с этим, возникла потребность в увеличении нагрузки на занятиях акваэробикой, а так же разработка аксессуаров для пловцов. В результате, на данный момент имеется большое разнообразие оборудования и инвентаря для занятий в воде, что помогает разнообразить акваэробiku.

В России акваэробика стала популярной в начале 1990-х годов, когда многие спортивные клубы начали включать этот вид тренировок в свои программы. Первые центры акваэробики представлены медицинскими учреждениями, где были организованы занятия для реабилитации людей после травм и операций.

За последние годы акваэробика развилась до такой степени, что на сегодняшний день уже существует несколько различных видов этого спорта. Например, водный функционально-тренировочный комплекс или водный йога-фитнес - это дополнительные направления, которые возникли на базе акваэробики.

В целом, акваэробика- это динамично развивающееся направление физической культуры, которое охватывает все больше людей. Современные центры акваэробики предлагают не только классический подход к тренировкам в воде, но и различные современные техники, которые помогают сделать эти занятия более эффективными и интересными.

Акваэробика является незаменимой формой физической активности, обладающей множеством преимуществ перед другими видами тренировок. Ее доступность и эффективность делают ее идеальным выбором для любого, кто стремится поддерживать свое здоровье и физическую форму.

1. Улучшение кровотока:

Движения в воде повышают кровоток и улучшают циркуляцию крови, что способствует более эффективному транспортированию кислорода и питательных веществ по всему телу.

2. Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний:

Регулярная практика аквааэробики помогает снижать уровень холестерина в крови и предотвращает накопление жировых отложений, что уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Улучшение кардио-восстановления:

Аквааэробика является отличным способом улучшения кардио-восстановления, то есть времени, за которое сердечно-сосудистая система восстанавливается после тренировки.

4. Укрепление мышц:

Аквааэробика является отличным способом укрепления мышц, так как вода создает сопротивление, что требует большего усилия от мышц. В результате мышцы становятся сильнее и более выносливыми.

5. Снижение нагрузки на суставы:

Занятия аквааэробикой проводятся в воде, что помогает снизить нагрузку на суставы и позвоночник. Это делает занятия менее травмоопасными и позволяет людям с ограниченными возможностями двигаться без боли и дискомфорта.

6. Улучшение гибкости:

Вода создает поддерживающую и подъемную силу, которая помогает растягивать мышцы и улучшать гибкость. Это может уменьшить риск травм и улучшить состояние мышечной системы.

7. Снижение уровня стресса:

Вода создает массажный эффект, который помогает расслабить мышцы и снизить уровень стресса в организме. Это может помочь уменьшить боли в мышцах и повысить уровень комфорта во время занятий.

Водная среда обладает многими оздоровительными свойствами, которые могут оказывать благотворное влияние на человека. Одним из главных преимуществ водной среды является ее способность успокаивать и расслаблять. Исследования показывают, что звуки воды и ее движение могут помочь снизить уровень стресса и тревоги, а также улучшить настроение.

Кроме того, водная среда может иметь положительное воздействие на здоровье кожи. Водные процедуры, такие как плавание или аквааэробика, могут помочь улучшить кровообращение, питание кожи и увлажнение, что в свою очередь способствует уменьшению появления морщин и других признаков старения кожи.

Водная среда также может помочь улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Плавание, например, может помочь укрепить легкие и улучшить качество дыхания, а аквааэробика укрепить сердечно-сосудистую систему и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, а также помочь улучшить физическую форму и укрепить мышцы. Плавание, аквааэробика и другие водные упражнения могут помочь развить силу, гибкость и выносливость.

Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них - это выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление.

Выталкивание ослабляет гравитационное притяжение любого тела к поверхности земли и соответственно уменьшает вес тела, что позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, особенно с позвоночника. Поэтому, теряя примерно 30% веса, в воде человек многие упражнения выполняет намного легче, чем на суше. С другой стороны, уменьшение веса в воде резко снижает травматизм даже при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений. В то же время упражнения, направленные на преодоление силы выталкивания, способствуют улучшению мышечного тонуса.

Сопротивление воды при перемещениях тела в 12 раз превосходит сопротивление воздуха и требует больших усилий, чем при занятиях на суше, поэтому упражнения, которые легко делать в зале, в воде выполнять значительно труднее. Именно преодоление телом сопротивления воды дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию движений.

Гидростатическое давление воды улучшает циркуляцию крови в организме. Не усиливая кровотока в работающих мышцах, который возникает при занятиях на суше, оно увеличивает объем крови, поступающей во внутренние органы, например, в почки, и они начинают функционировать более активно. Вот почему у занимающихся плаванием часто возникает потребность сходить в туалет во время занятий, что особенно полезно тем, у кого в организме накапливается избыточная жидкость (при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, избыточном весе). Кроме того, в воде тренируется сердечно-сосудистая система, стимулируется возврат венозной крови в сердце. Это снижает риск застоя крови в нижних конечностях и образования тромбов, что полезно тем, кто страдает варикозным расширением вен.

Гидростатическое давление создает массажный эффект. Оно подобно тугой сдавливающей повязке, снимая которую (при выходе из воды), тело чувствует приятную легкость и расслабленность. Эти ощущения также помогают снять стресс.

Но водная среда обладает и другим рядом оздоровительных свойств благодаря своим физическим свойствам. Например:

Давление воды и опрокидывание. Вода имеет плотность, которую можно использовать для упражнений на баланс, чтобы улучшить координацию движений.

Вязкость и плавучесть. Вода, также как и воздух, предоставляет сопротивление при движении, что усиливает упражнения, которые проводятся в ней, а плавучесть воды снижает нагрузку на суставы, что делает аквааэробику более благоприятной для занятий для людей с травмами и болями в суставах.

В целом, водная среда имеет множество оздоровительных свойств, которые могут оказывать благотворное влияние на здоровье человека, включая успокоение и расслабление, улучшение здоровья кожи, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также физическую форму. Она является идеальным местом для проведения занятий по аквааэробике, позволяя сделать упражнения более безопасными и оздоровительными и снижая риск получения травм и повреждений, способствуя общему укреплению и улучшению здоровья.

Для дошкольников аквааэробика может быть хорошим способом развития координации движений, улучшения гибкости и укрепления мышц. Дошкольники также могут получить удовольствие от игр и забавных упражнений, проводимых в воде.

Для школьников аквааэробика может быть хорошей формой кардио-тренировки, которая помогает улучшить кардио-выносливость и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Может помочь школьникам, которые не любят традиционные формы физических упражнений.

Для студентов аквааэробика может быть полезна в качестве дополнительной формы тренировки для улучшения кардио-выносливости и укрепления мышц. Также аквааэробика может помочь в повышении уровня энергии и снижении уровня стресса, что может быть особенно полезно для студентов в периоды экзаменов и других стрессовых ситуаций.

Для взрослых и пожилых людей аквааэробика может быть особенно полезной по нескольким причинам. Уменьшает нагрузку на суставы: Вода создает подъемную силу и уменьшает нагрузку на суставы, что делает упражнения менее травмоопасными для взрослых и пожилых людей с проблемами суставов. Улучшает сердечно-сосудистую систему: Упражнения в воде помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить кровообращение и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Улучшает силу и гибкость: Аквааэробика помогает укрепить мышцы и улучшить гибкость, что может быть особенно важно для взрослых и пожилых людей, которые испытывают потерю мышечной массы и гибкости со временем. Повышает настроение: Упражнения в воде могут помочь улучшить настроение и снизить уровень стресса, что может быть особенно важно для пожилых людей, которые могут испытывать чувство изоляции или одиночества.

Заключение. На основании проведенного анализа и исследования аквааэробики, можно сделать вывод, что это эффективный и доступный вид физической активности, который подходит для людей всех возрастов и физических уровней подготовки.

Аквааэробика принесет множество положительных результатов для здоровья, таких как укрепление мышц, улучшение кардиоваскулярной функции, снижение уровня стресса, повышение настроения и улучшение общей физической формы.

Кроме того, аквааэробика может быть эффективной для уменьшения боли в суставах и мышцах, а также для улучшения гибкости и координации движений. Это делает аквааэробику особенно полезной для людей, страдающих от болезней суставов, остеоартрита, артрита и других заболеваний, которые могут ограничивать движение.

Изучение данной темы показало, что аквааэробика может быть активно использована для улучшения физической формы, повышения работоспособности, улучшения настроения и общего качества жизни человека. Большое преимущество данного вида тренировок заключается в том, что они не создают дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что делает их доступными для людей с разными уровнями физической подготовки и возрастом.

В целом, аквааэробика представляет собой эффективный и доступный способ поддержания здоровья и улучшения физической формы человека. Это очень полезный вид активного отдыха, который может быть использован как профилактическое средство для предотвращения различных заболеваний и укрепления организма.

Список литературы:

1. Арбузова Наталья Александровна. "Совершенствование физического состояния студентов высших учебных заведений посредством занятий аквааэробикой" Гуманитарные, социальноэкономические и общественные науки, 2014, pp. 176-179.
2. Вахитов Р.Р., Коробейников Е.В., Абрамкин Е.В., Емельянов А.В., Овсянникова Т.Г.. "Аквааэробика как средство восстановления физического состояния женщин" Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2023, pp. 63-66.
3. Давыдова Селена Станиславовна, Аношкина Наталья Леонидовна, Давыдова Юлиана Анатольевна, Медведев Артем Дмитриевич. "Аквааэробика как средство коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата у женщин 45-60 лет" Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2022, pp. 129-133.
4. Кириллова К.А.. "Аэробика и аквааэробика в жизни человека" Вестник науки, 2022, pp. 382-388.

5. Примакова О.В., Кичигина А.О., Бровкина И.Л.. "Анализ эффективности применения акваэробики для реабилитации пациентов с остеохондрозом шейного отдела позвоночника" 2018, pp. 13-15.
6. Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. 36 А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. 8. Старченко Кира Александровна. "Влияние акваэробики на организм" Евразийский научный журнал, 2015, pp. 143-144.