

АКВААЭРОБИКА КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОК МГЛУ

Циклические виды спорта великолепно укрепляют сердечно-сосудистую систему организма, в том числе и аквааэробика, которая психологически более комфортна и адекватна для людей, ранее не занимавшихся физической культурой. И в силу этого им гораздо легче адаптироваться к предлагаемой физической нагрузке.

Аквааэробика (аквафитнес) – разработанный силовой набор упражнений в бассейне, направленный на тренировку различных мышечных групп. Упражнения в воде – один из способов улучшить состояние организма, расслабиться и поднять настроение. Такие занятия подходят для разных возрастных групп, как для мужчин, так и для женщин, ставящих перед собой задачу решить какие-то проблемы со здоровьем, сбросить лишний вес. Занятия аквааэробикой рекомендуют тем, кто имеет проблемы с позвоночником, венозным расширением и болезнями суставов. При выполнении упражнений в аквааэробике туловище в воде должно находиться в нейтральном положении. В аквааэробике используют три основных рабочих положения, в которых выполняются упражнения: опорное, нейтральное и подвешенное.

Опорное положение позволяет выполнять отталкивания от дна бассейна, аналогично движениям на суше.

Основное рабочее движение выполняется в горизонтальной плоскости с использованием бокового сопротивления воды.

Подвешенное положение – когда тело держится на плаву без опоры о дно. Равновесие и зависание туловища без опоры поддерживается за счет энергичного движения рук и ног.

Акваэробика представляет собой эффективную и доступную форму физической активности также и для студентов университета. Она поможет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и укрепить мышцы опорно-двигательного аппарата. По мнению студентов нашего университета, которые занимались ею, выявилось положительное отношение к данной форме физической активности и готовность продолжать ею заниматься в будущем. Базовые элементы – основные движения, на базе которых выполняются все упражнения в акваэробике. К базовым элементам акваэробики относятся: ходьба, бег, удары, махи, ножницы, перекаты, прыжки и прочее.

Стоит уделить особое внимание и подбору инвентаря. К специальным приспособлениям для занятий акваэробикой относят поддерживающее оборудование и оборудование, увеличивающее сопротивление воды. К поддерживающему оборудованию относят поддерживающие пояса (аквапояс); гибкие палки (нудлс); плавающие гантели (аквагантели); штанги; ручные, ножные манжеты; плавательные доски. К оборудованию, увеличивающему сопротивление воды, относятся перчатки (акваперчатки); лопатки; ласты (аквафлиперсы); водные сапоги; аквагантели; нудлс; манжеты.

Перед началом занятий акваэробикой необходимо пройти медицинское обследование и получить консультации врача о режиме физической активности и об отсутствии противопоказаний для занятий. Сами занятия акваэробикой предполагают владение навыками самоконтроля физического состояния, используя субъективные и объективные показатели. Субъективные показатели это самочувствие, сон, аппетит, самооценка умственной и физической работоспособности, активность, желание тренироваться, утомляемость. Субъективные показатели желательно регистрировать в дневнике самоконтроля, в котором наряду с выполненной нагрузкой регистрируется и субъективная оценка состояния организма до и после тренировочной нагрузки и на следующее утро после сна и отдыха. После занятий занимающиеся должны быть бодрыми и жизнерадостными, не чувствовать головной боли, разбитости и сильно выраженного утомления. Нарушения ночного сна, вялость и сонливость утром, раздражительность, мышечные боли, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями являются показаниями к снижению нагрузок и, возможно, к временному прекращению занятий для более длительного периода восстановления. Объективными показателями являются ЧСС, АД, ЖЕЛ, масса тела, мышечная сила.

Показаниями к занятиям акваэробикой служат недостаточная физическая активность в повседневной жизни, необходимость общего оздоровления организма, ослабленный иммунитет, постоянные стрессы и повышенная психоэмоциональная утомляемость, раздражительность, лишний вес. В результате занятий акваэробикой нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта, что происходит за счет укрепления мышц брюшного пресса. Улучшается моторика кишечника и его перистальтика. Особое положительное настроение во время занятий создается с помощью ритмичной музыки, что благотворно влияет на психическое здоровье

человека. Ритмичные движения под музыку снимают раздражительность, повышают стрессоустойчивость организма. Энергичные упражнения способствуют насыщению головного мозга кислородом, в результате чего повышается работоспособность занимающегося.

Аквааэробика – это одно из самых популярных направлений фитнеса, которое довольно часто выбирают женщины, и подходит для всех возрастных категорий. Аквааэробика также является безопасной для студентов, которые могут иметь проблемы с суставами и ищут более легкую форму физической активности. В зависимости от состояния организма или имеющихся заболеваний существует перечень противопоказаний к занятиям аквааэробикой: острые инфекционные заболевания, кожные заболевания, лор-заболевания, аллергическая реакция на хлор, тяжелая форма диабета, высокая температура тела, расстройство желудочно-кишечного тракта, тяжелые психические заболевания, нарушение деятельности сердца, сердечный приступ, перенесенный инсульт, инфаркт миокарда, повышение артериального давления, врожденные пороки сердца, бронхит, бронхиальная астма с частыми приступами, заболевания печени, заболевания почек с признаками почечной недостаточности, болезни опорно-двигательного аппарата. При наличии вышеперечисленных заболеваний рекомендуется посещать группы лечебной физической культуры под постоянным наблюдением медицинского персонала.

Занятия, проводимые в воде, помогают расслабиться, снимают нервное и мышечное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время тренировок присутствует и своеобразный массаж, который оказывает окружающая на тело вода. Благодаря этому кожа становится хорошо увлажненной, упругой, эластичной и нет накопления в тренируемых мышцах молочной кислоты, поэтому даже после интенсивных тренировок занимающиеся чувствуют себя хорошо. И это несмотря на то, что во время занятий аквааэробикой задействованы практически все мышечные группы. Кроме того, занятия в воде позволяют снять нагрузку с позвоночника и, добавив специальные упражнения, можно корректировать исправление осанки. При средней продолжительности одного занятия в 40 – 45 минут можно добиться следующих результатов: развитие выносливости и силы мышц, укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение кровообращения, устранение отеков и застойных явлений в тканях, улучшение общего состояния опорно-двигательного аппарата, корректировка осанки, ускорение обмена веществ, избавление от лишних килограммов и нормализация веса, сглаживание проявлений целлюлита, закаливание организма и укрепление его иммунитета, снятие мышечного и эмоционального напряжения, нейтрализация негативных последствий стрессов, укрепление нервной системы, нормализация сна, улучшение общего самочувствия, настроения, повышение работоспособности. И это только малая часть положительного влияния занятия аквааэробикой на организм. Этот вид физической активности представляет собой эффективную и доступную форму оздоровления для студенческой молодежи университета.

Следовательно, для студентов МГЛУ особенно полезно занятие акваэробикой, т.к. большинство из них ведут сидячий образ жизни, некоторые имеют проблемы со здоровьем, лишним весом, а аквааэробика – отличный выбор для тех, кто хочет не только искоренить проблемы со здоровьем, но и улучшить качество жизни в целом.