

# Влияние аквааэробики на организм

Старченко Кира Александровна

Любовь к спорту сегодня – необходимое условие для поддержки здоровья. Необязательно быть рекордсменами, но само движение и пусть небольшое, но все же преодоление себя всегда есть то, что помогает в жизни сохранять бодрость, волю и оптимизм. Аквааэробика или гидроаэробика, как определенный вид спорта - **аквафитнеса**, это отличный способ зарядиться энергией и приятно провести время тренировки. Тяжелая работа в спортзале, запах металла от тренажеров – здесь все это забывается, на занятиях аквааэробикой полностью меняется обстановка, а тело становится легким и воздушным. И это приятное ощущение легкости быстро помогает уйти от каких-либо ненужных мыслей. Преимущество аквааэробики так же и в разнообразии ее видов: это может быть простая развивающая водная гимнастика, а могут быть и полноценные силовые тренировки в воде. Благодаря всему этому, аквааэробика завоевала огромную популярность во всем мире. Строится аквааэробика на основе движений под ритмичную музыку, которая помогает выполнять упражнения в определенном темпе, а также поднимает настроение. Творческий подход инструкторов делает каждое занятие ещё более эффективным и интересным. Упражнения в воде полезны для общего укрепления здоровья, поддержания мышц в тонусе и для похудения. Эффективность воздействия воды на тело уже давно не вызывает сомнений, и поэтому на сегодняшний день многие девушки ходят на занятия аквааэробикой именно с целью улучшить фигуру. Для этого аквааэробика требует определенной диеты, то есть о ее пользе для похудения можно говорить только при комплексном подходе. **Аквааэробика** возникла и стала популярна последние пять - семь лет, но изобретательность инструкторов открывает все новые высоты. Это понятие происходит от двух слов - аква (в переводе с латыни - вода) и аэробика (комплекс упражнений с элементами хореографии, которые исполняются под музыку). Именно на основе танцевальных движений выполняемых под ритмичную музыку в воде и строятся занятия по аквааэробике. Отличие от всевозможных разновидностей аэробики и шейпинга заключается лишь в водной среде, что в данном случае имеет определяющее значение. Вместо традиционных в шейпинге упражнений на перемещение, упор и прыжки, занятия аквааэробикой строятся на преодолении сопротивления воды. Аквааэробика - это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. На сегодняшний момент это самое эффективное средство для тех, кто хочет восстановить здоровье, похудеть и поддерживать себя в тонусе. В построении упражнений используются общие принципы занятий аэробикой: разминка - основной комплекс - проработка проблемных зон - растяжка. Ведет занятие по аквааэробике инструктор, показывая все движения, стоя у бортика бассейна на суше. Возрастных ограничений для занятий аквааэробикой нет, это могут быть женщины от 20 до 50 лет и старше. Аквааэробика показана людям всех возрастов и комплекций, благодаря отсутствию больших нагрузок и профилактике некоторых заболеваний.

Вода дает одновременно эффект выталкивания, сопротивления и гидростатического давления. Выталкивание уменьшает силу тяжести, снимая нагрузку с суставов и позвоночника: нет опоры, нет ударов, нет давления на межпозвоночные диски. Поэтому аквааэробика гораздо менее травматична, особенно для полных людей, которым нелегко справляться со своим весом на занятиях в зале. Сопротивление воды в 12 раз сильнее, чем воздуха. Таким образом, в воде даже подъем руки потребует гораздо больше сил, чем на суше. Мышцы работают, а колени, локти, тазобедренный сустав расслаблены, поэтому их связочный аппарат тоже хорошо укрепляется. Кроме того, аквааэробика - упражнения в воде задействуют мышцы, которые практически нигде больше не работают и о которых мы и не подозреваем. Гидростатическое давление улучшает

---

циркуляцию крови - например, увеличивается ее объем, поступающий в почки, и это пойдет на пользу тем, кто хорошо знаком с отеками. Давление воды также стимулирует возврат крови по венам в сердце. Аквааэробика снижает риск застоя крови в нижних конечностях, что очень полезно при **варикозном расширении вен**. В основе аквааэробики лежит и танец, и физкультура. Это очень удобно для полных, немолодых людей, для тех, у кого проблемы с координацией. Тренировки в воде почти не имеют противопоказаний. Конечно, и здесь можно перестараться, работая в слишком быстром темпе, но это контролирует инструктор. На обычной аэробике вся группа обязана работать в одном ритме; часто кто-то не успевает разучить танцевальную связку, останавливается, теряет темп. На аквааэробике, даже если человек делает упражнение медленнее, он не сбивает ни себя, ни других. Занятия могут проводиться на «мелкой воде», стоя по плечи, или на глубокой, где дно не чувствуется. Для аквааэробики вполне достаточно глубины в 1,5-2 м. Задачу удержаться на плаву облегчают поддерживающие пояса. Выделяют следующие виды аквааэробики. Научно доказано, что лучший оздоровительный эффект несут в себе циклические упражнения умеренной интенсивности, или так называемые аэробные упражнения. Лучшим способом развития аэробной выносливости являются ходьба, бег и плавание. Но научные исследования показали, что аэробные возможности можно развивать и с помощью ациклических обще развивающих гимнастических упражнений смешанного характера при условии выполнения наряду с упражнениями на выносливость упражнений на быстроту. Гидроаэробика сочетает в себе лучшее из трех основных способов развития аэробной выносливости, а результаты зависят, прежде всего, от направления занятий. Обычно выделяют четыре основных направления, используемых в занятиях **аквааэробикой**: оздоровительное, спортивное, прикладное и лечебное. Оздоровительное направление помогает обеспечить укрепление здоровья, поддержание работоспособности и существенное воздействует на функциональные системы организма. Основная ориентация этих занятий - овладение жизненно важными двигательными действиями, развитие физических качеств, адаптация организма к нагрузкам, а также снятие психоэмоционального напряжения. Аквааэробика соответствует современным требованиям и принципам оздоровительной физкультуры, способствует улучшению здоровья, повышению работоспособности, имеет огромный закалывающий эффект. Кроме того, **занятия аквааэробикой** очень хорошо себя зарекомендовали как направленные на снятие стресса и показывают отличные психорегуляторные результаты.