

АКВААЭРОБИКА В ФИТНЕС-КЛУБЕ КАК ОДНА ИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Головина Елена Александровна

старший преподаватель, Балтийский Федеральный Университет имени И. Канта, РФ, г. Калининград

Аннотация. В статье рассмотрели занятия по акваэробике как одну из физкультурно-оздоровительных технологий, используемых в тренировках с женщинами второго зрелого возраста в условиях фитнес-клуба, а также влияние акваэробики на организм занимающихся.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, «акваэробика», организм, женщины второго зрелого возраста, фитнес-клуб.

Физкультурно-оздоровительная технологии - это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний с помощью средств физической культуры. С появлением в мире фитнеса в области физкультурно-оздоровительных технологий начали происходить значительные изменения. С каждым годом растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес-программ. Фитнес – это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Фитнес настолько разнообразен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и стартового состояния здоровья, может приспособить систему к своим нуждам, и она приведет к поставленной цели. Все направления фитнеса: аэробика, акваэробика, бодибилдинг, Mind&Body, изотон, сайкл, единоборства, велотренажеры способствуют развитию и оздоровлению населения. Среди множества физкультурно-оздоровительных технологий акваэробика является популярным и эффективным средством оздоровительной двигательной активности и представляет собой комплекс модифицированных упражнений аэробного характера с музыкальным сопровождением.

Выделяют четыре основных направлений занятий акваэробикой: оздоровительное, прикладное, спортивное и лечебное.

Оздоровительная направленность занятий акваэробикой обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности, оказывает существенное воздействие на функциональные системы организма, овладение жизненно важными двигательными действиями, развитие физических качеств, адаптация организма к нагрузкам, а также снятие психоэмоционального напряжения.

Прикладная направленность занятий акваэробикой обеспечивает развития и укрепления отдельных групп мышц, развитие специальных психофизических качеств, профилактики профессиональных заболеваний.

Лечебная направленность занятий акваэробикой обеспечивает профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, сосудов, патологий и т.д.

Спортивная направленность занятий акваэробикой, проявляется в качестве дополнительных средств и методов в различных видах спорта для достижения определенного уровня

результатов.

Занятие по аквааэробике длится 45 минут, для начинающих 35 минут. Занятие состоит из: подготовительной (разминки) части, основной и заключительной (заминки) части. Цель подготовительной части занятия - подготовить занимающегося к нагрузке. Подготовительная часть занятий состоит из упражнений с плавными, ритмичными движениями, для того чтобы разогреть и подготовить организм к работе. С точки зрения физиологии, подготовительная часть занятия обеспечивает приток крови и кислорода к мышцам, суставам и связкам, тем самым повышая их местную температуру, и подготавливая к активности. Следует начинать с умеренных движений и постепенно переходить к движениям с большей амплитудой. Рекомендуемая продолжительность подготовительной части - 10-12 % от общего времени занятия.

Основная часть занятия, следующая после подготовительной части (разминки), направлена на кардио-тренировку и тренировку силы и выносливости. Наиболее интенсивный этап основной части занятия - это кардио-тренировка, составляющая от 40 % до 70 % общего времени занятия и включающая активные движения, на которые затрачивается большее количество кислорода, что закономерно вызывает повышение нагрузки. Эффективность кардио-тренировки определяется разнообразием упражнений и их направленностью на различные группы мышц. Тренировка силы и выносливости включена в кардио-тренировку и составляет 10-30 % от основной части занятия.

Заключительная часть (заминка) - это этап занятия, завершающий кардио-тренировку и нацеленный на постепенное понижение пульса. Заминка включает в себя легкие движения, несложные передвижения, проплывы, позволяющие перейти к стрейчинг (растяжка). Упражнения в заминке могут быть теми же, что и при разминке. Кроме того, целью заминки является общая релаксация: физическая, умственная, духовная.

В фитнесе занимающиеся аквааэробикой делятся на три уровня физической подготовленности - **первый уровень** (для начинающих, со слабым уровнем физической подготовленности), **второй уровень** (для нерегулярно занимающихся, со средним уровнем подготовленности с использованием акваинвентаря), **третий уровень** (для систематически занимающихся аквааэробикой, подготовленных).

Дадим краткую характеристику разновидностей фитнес-программ по аквааэробике:

- Aqua Beginners (первый уровень физической подготовленности) - программа урока состоит из несложных комбинаций разученных базовых движений. Упражнения направлены на проработку основных групп мышц. Занятие проводится как в мелкой, так и в глубокой части бассейна с использованием специального оборудования - аквапояса.

- Aqua Tai-Bo (для занимающихся с первым, вторым и третьим уровнями физической подготовленности) - высокоинтенсивный урок аква-аэробики с использованием элементов тайского бокса, направленный на проработку мышц плечевого пояса, косых мышц брюшного пресса и ягодиц. Занятие проводится в глубокой части бассейна с использованием специального оборудования - акванакладок для рук и аквапояса.

- Aqua-Noodles (для занимающихся со вторым и третьим уровнями физической подготовленности) - программа с применением специального, в виде легкой гибкой палки или трубки, оборудования, предназначенного для повышения плавучести и дополнительного сопротивления в воде. Занятие помогает разгрузить позвоночник, мышцы спины и сильнее нагрузить мышцы брюшного пресса. Урок направлен на развитие координации и равновесия.

- Aqua-Circle (для занимающихся со вторым и третьим уровнями физической подготовленности) - круговая тренировка, построенная на чередовании циклов упражнений: первый «круг» - на мышцы спины и рук, второй «круг» - на мышцы ног, третий «круг» - кардио-нагрузка. Используется различное оборудование, смена уровней интенсивности и типа нагрузки - комплексная нагрузка, проработка основных групп мышц, развитие силовой выносливости, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Aqua Lower Body - (для занимающихся со вторым и третьим уровнями уровни физической подготовленности) - высокоинтенсивная силовая тренировка с использованием специального оборудования (сапоги), которое создает дополнительное сопротивление. Проработка мышц ног и ягодиц, также включает в себя выполнение базовых и изолированных упражнений на эти группы мышц.

- Aqua-Motion - (для занимающихся со вторым уровнем физической подготовленности) - аэробная нагрузка средней интенсивности с использованием различного оборудования. Занятия проводятся как в глубокой, так и в мелкой части бассейна.

- Aqua-ABS (для занимающихся с первым, вторым и третьим уровнями физической подготовленности) - программа, состоящая из силовых упражнений, направленных на тренировку мышц брюшного пресса, спины и упражнений на растягивание. Занятие проводится в глубокой части бассейна.

По данным научных исследований (В. А. Солодяников, Р. Н. Терехина) основными пользователями фитнес-услуг являются женщины. И если раньше это были женщины до 35 лет, то в последнее время мы наблюдаем проявление интереса к этому виду физической тренировки у новой возрастной группы женщин - от 36 до 55 лет (второй зрелый возраст), составляющих 27 % от общего количества потребителей фитнес-услуг. Популярность аквааэробики заключается в том, что ей могут заниматься люди, не умеющие плавать. Особенность занятий обусловлена средой проведения - это вода, которая при выполнении упражнений и сохранении аэробного режима тренировки, способствует снижению нагрузки на позвоночник и суставы, а также межпозвоночных мышц, что облегчает выполнение движений. Благодаря систематическим упражнениям в воде у человека нормализуется гормональный фон, улучшается эмоциональное и психическое состояние. Занятия аквааэробикой, положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Сопротивление воды определяет нагрузку на мышцы и повышает их тонус, благодаря дополнительному сжиганию калорий, а также уменьшает травмоопасность на занятия. Чередование работы в горизонтальном и вертикальном положении, чередование глубокой и мелкой воды способствует увеличению подвижности суставов.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что аквааэробика является популярным и эффективным оздоровительным средством повышения двигательной активности для женщин второго зрелого возраста. Специальное оборудование для аквааэробики, используемое во время тренировок, делает занятия разнообразными, позволяет избежать монотонности. Мы показали, что занятия по аквааэробике положительно влияют на организм женщин второго зрелого возраста. Занятие оказывает положительный эффект на все системы и органы организма.

В дальнейшем нашем исследовании будут рассмотрены другие физкультурно-оздоровительные технологии для женщин второго зрелого возраста, так как на данный период времени эта тема является актуальной.

Список литературы:

1. Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. - Москва, 2005.
2. Богданов В. А. Основные упражнения гидроаэробики. - Санкт-Петербург, 1991.
3. Булгакова Н. Ж., Васильева И. А. Аквааэробика. - Москва, 1996.
4. Горцев Г. Аэробика, Фитнесс, Шейпинг. - Москва, 2004.
5. Горшкова А. Н. Влияние занятий аквааэробикой на комплексные показатели субъективного и объективного здоровья женщин 36- 45 лет. - Москва, 2011.

6. Захаркина В. А., Яных Е. А. Аквааэробика. – Москва, 2006.
7. Зубакова Е. И. Комплексное применение физических упражнений в воде и на суше для женщин: автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 1997. – 15 с.
8. Меньшуткина Т.Г. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами: монография: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. - 192с.
9. Солодяников В.А., Терехина Р.Н., Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография: Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. – 251 с.