

*Е. И. Теплухин<sup>1\*</sup>, А. В. Мирный<sup>1</sup>*

## **Влияние аквааэробики на здоровье обучающегося**

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,  
Российская Федерация  
\*e-mail: tepluxin73@mail.ru

**Аннотация.** Часто физическая культура в учебных заведениях не привлекает обучающихся и носит характер обязательных занятий, а не занятий, направленных на умственную разрядку и на физическое развитие. В настоящее время, в силу своей доступности и эффективности, набирают популярность занятия Аквааэробикой. Целью исследования данной работы стала оценка влияния занятий аквааэробикой на организм обучающихся, при этом были рассмотрены сильные и слабые стороны Аквааэробики и проведен опрос среди студентов университета.

**Ключевые слова:** аквааэробика, здоровье, физическое развитие

*E. I. Tepluhin<sup>1\*</sup>, A. V. Mirniy<sup>1</sup>*

## **The impact of water aerobics on the health of the student**

<sup>1</sup>Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation  
\*e-mail: tepluxin73@mail.ru

**Abstract.** Often physical education in educational institutions does not attract students and is in the nature of compulsory classes, and not classes aimed at mental relaxation and physical development. Currently, due to its accessibility and effectiveness, Aqua aerobics classes are gaining popularity. The purpose of the study of this work was to assess the impact of water aerobics classes on the body of students, while the strengths and weaknesses of Water aerobics were considered and a survey was conducted among university students.

**Keywords:** water aerobics, health, physical development

Аквааэробика – это спорт, у которого нет противопоказаний, работают все группы мышц, при этом нет нагрузки на позвоночный столб. Ею можно заниматься в пожилом возрасте, в период реабилитации после травм, а ещё, это один из самых эффективных способов избавиться от лишнего веса.

Но, как и у любого другого вида физических занятий у аквааэробики есть свои плюсы и минусы.

Самым важным аргументом в пользу аква-фитнеса является то, что это увлечение не требует специальной физической подготовки – ощутимую пользу от занятий в воде может получить и профессиональный пловец, и любитель. Занятия в бассейне подходят всем. Вода гораздо плотнее воздуха. Именно поэтому, для преодоления сопротивления водной среды, мышцы вынуждены работать активнее.

Аквааэробика, являясь одной из составляющих аэробики в целом, в то же время имеет, для некоторых категорий людей, определенные преимущества над обычной аэробикой.

Считается, что Аква аэробика является одним из наиболее эффективных методов похудения. Благодаря данному виду активности работают все мышцы,

улучшается кровообращение, способствуя устранению с застойными процессами в организме, являющимися одной из основных причин образования лишнего веса [1].

Вода оказывает на тело во время занятий массажный эффект, улучшая состояние кожи, возвращая ей упругость и эластичность. В конце занятий, при выходе из воды, тело чувствует приятную легкость и расслабленность, что способствует снятию физической и эмоциональной усталости.

Поскольку в воде вы не чувствуете своего полного веса, нагрузка на сердце и ноги очень мала, но сопротивление воды делает занятия аквааэробикой очень эффективными. Во время занятий, вода снимает нагрузку с опорно-двигательного аппарата, в том числе с позвоночника. Помимо облегчения выполнения беговых и прыжковых упражнений это снижает возможность получения травм.

Один из важных плюсов физических занятий в воде, это то, что у них нет возрастного ограничения: ей могут заниматься как дети и молодежь, так и люди в зрелом и преклонном возрасте.

Аквааэробика это уникальный шанс для всех людей, кто хочет оздоровить свой организм. Когда мы занимаемся в воде, наше тело попадает в плотную среду, которая между прочим сопротивляется нашим движением аж в 12 раз сильнее, чем просто воздух. Вода снижает нагрузку на наши суставы в то время, как мышцы работают на полную. У нас нету ударной нагрузки, как например во время бега и нету повышенного давления на межпозвоночные диски, именно поэтому аквааэробика творит чудеса [2].

Основная польза заключается в противостоянии водной стихии, что увеличивает нагрузку на мышцы, однако, в то же время, снимается нагрузка с позвоночника и суставов, поскольку сама вода поддерживает человека на поверхности. Такое благоприятное влияние на организм особенно актуально для людей с лишним весом или слабым сердцем.

Еще один плюс физических занятий в воде – телу не приходится выделять пот, чтобы охладиться. Вода, является в 4 раза более действенным охладителем по отношению к воздуху. Охлаждение водой не приводит к обезвоживанию организма. Существуют также различия в количестве калорий, сжигаемых при выполнении одного и того же упражнения в воде и на суше. В воде эффект сопротивления удваивается из-за более плотной среды. Благодаря этому, даже большие нагрузки в воде вызывает меньше травм, болевых ощущений и других неприятных последствий.

Занятия в водной среде помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Также значительное влияние оказывает на развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», профилактика искривления позвоночника, гармоничное развитие практически всех групп мышц, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности [3].

Одним из недостатков тренировок в воде является возможность возникновения аллергических реакций. Хлор, который обычно используется в бассейнах, может раздражать глаза и кожу. Оказывает очень сильное воздействие на кожу,

вызывая сухость и раздражение. То же самое относится и к волосам, которые теряют блеск и становятся ломкими. Занятия в воде, также могут вызвать обострение ушных инфекций. В настоящее время некоторые бассейны оснащены современными системами очистки.

Среди студентов нами было проведено два опроса и опрошено 32 человека. Знают ли студенты что такое акваэробика и как она влияет на организм? И хотели бы они видеть в нашем университете такой вид физической нагрузки как акваэробика?

Результаты опроса были следующими:

56 % процентов студентов не знают о акваэробике и как она влияет на организм человека и только 44 % знают. 60 % студентов хотели бы видеть в нашем университете акваэробика, как вид физической нагрузки, 35 % проголосовали отрицательно и 5 % воздержались.

Таким образом можно сделать вывод, что среди студентов большая часть не знает об акваэробике и ее влияния на организм, а также большинство студентов были бы рады видеть такой вид физической нагрузки.

Благодаря положительным свойствам занятий акваэробикой, данный вид спорта приобретает в наши дни большую популярность. Немаловажным фактором является высокая эффективность и влияние на весь организм в целом.

На занятиях акваэробикой часто играет музыка, которая положительно влияет на эмоциональный фон человека. Одним словом, акваэробика улучшает не только физическое, но и эмоциональное состояние. В наши дни люди хотят быть красивыми, яркими, прежде всего, здоровыми. Универсальное решение – акваэробика.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дубровский В. Вода восстанавливает силы // Легкая атлетика. – 2012. – №6-7.- С. 37
2. Насонова Л. Приглашение на акваданс: Водная гимнастика для всех // Физкультура и спорт. 2005. - N 6.
3. Александр, Кристин Акваэробика: моногр. / Кристин Александр. - М.: Эксмо, 2012. - 707 с.

© Е. И. Теплухин, А. В. Мирный, 2023