

Комелева Алина Александровна

студентка

Научный руководитель

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

**АКВААЭРОБИКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ И СНИЖЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОК ВУЗА**

Аннотация: автор отмечает, что аквааэробика как вид физической активности достаточно популярна среди студенток благодаря сочетанию щадящего воздействия на суставы, высокой эффективности сжигания калорий и социально-комфортной среде занятий. В статье рассмотрены физиологические механизмы работы в воде, особенности подготовки студенток к регулярным тренингам, программы тренировок различной интенсивности, риски и меры безопасности, влияние аквааэробики на психоэмоциональное состояние и академическую успеваемость. Представлены рекомендации по выбору стиля занятий, частоте и продолжительности тренировок в условиях вуза, а также примеры домашних и групповых тренировок в бассейне и на воде.

Ключевые слова: аквааэробика, студентки, физическая активность, здоровье позвоночника, интенсивность тренинга, аэробика в воде, безопасность занятий.

Аквааэробика – это форма физических упражнений, которая проводится в водной среде и объединяет элементы аэробики и плавания. Для студенток такие занятия могут стать не только способом укрепления здоровья, но и отличной возможностью снять стресс после учебы. В водной среде уменьшается нагрузка на суставы и позвоночник, что делает аквааэробику особенно подходящей для

тех, кто испытывает боли в спине или других частях тела. Вода создаёт дополнительное сопротивление, благодаря чему усиливается эффект от упражнений и улучшается мышечный тонус.

Особую пользу аквааэробика приносит для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия в воде способствуют улучшению кровообращения и увеличению объема легких, что важно для поддержания высокой учебной активности. Кроме того, регулярные занятия аквааэробикой способствует коррекции фигуры и улучшению общего тонуса тела, что, несомненно, имеет значение для молодых людей, стремящихся выглядеть привлекательно.

Аквааэробика становится всё более популярным видом физической активности среди молодёжи, особенно среди студенток. Этот вид упражнений в воде не только способствует укреплению здоровья, но и является отличным способом снятия стресса, который часто сопровождает учебный процесс. Благодаря уникальным условиям выполнения, аквааэробика помогает эффективно сбалансировать физическую нагрузку, снижая риск травм.

Преимущества аквааэробики для студенток многочисленны: от улучшения кровообращения и повышения выносливости до развития гибкости и координации. Всё это делает аквааэробику не только полезной, но и приятной формой физической активности. Аквааэробика включает в себя множество упражнений, которые оказывают положительное влияние на организм студенток, помогая улучшить не только физическое, но и психологическое состояние. Основные типы упражнений в аквааэробике – это водное бегание, занятия с водными гантелями, упражнения на гибкость и баланс.

Водное бегание улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуя укреплению мышц ног и повышению общей выносливости. Занятия с водными гантелями направлены на тренировку верхней части тела, включая руки, плечи и верхнюю часть спины, что способствует укреплению мышечного корсета и улучшению осанки.

Упражнения на гибкость и баланс, такие как различные позы йоги или Пилатес, исполняемые в воде, помогают улучшить координацию движений и

укрепить мышцы, отвечающие за удержание тела в правильном положении. Регулярное выполнение таких упражнений также способствует снижению стресса и улучшению настроения благодаря выработке эндорфинов – «гормонов счастья». Комбинирование этих упражнений в рамках регулярных занятий аквааэробикой помогает студенткам не только поддерживать физическую форму, но и справляться с академической нагрузкой, улучшая концентрацию и общее самочувствие.

Аквааэробика представляет собой отличную форму упражнений для начинающих студенток, поскольку сочетает низкую нагрузку на суставы с высокой эффективностью тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для студенток, только начинающих свой путь в аквааэробике, рекомендуется следующая постепенно нарастающая программа тренировок. На первых занятиях акцент делается на освоении правильной техники дыхания и движений. Это важно для уменьшения риска травм и увеличения эффективности последующих тренировок. Основные упражнения включают махи ногами, ходьбу и бег на месте в воде, а также различные рукоходы. Важно уделить внимание равномерному дыханию и правильной осанке.

По мере освоения базовых движений, в программу добавляются упражнения на гибкость и силу. Это могут быть различные варианты приседаний, прыжков и плавательных движений с использованием акваоборудования, такого как водные гантели и макаронины. Увеличивается также продолжительность и интенсивность тренировок. Рекомендуется начинать с 30 минут и постепенно достигать 45–60 минут активных упражнений в воде.

Завершаются занятия расслабляющими упражнениями, которые помогают расслабить мышцы и успокоить сердцебиение, такие как медленное плавание или выполнение упражнений на растяжку в воде. Это важно для восстановления и предотвращения мышечного напряжения. Такая программа помогает активизировать работу всех групп мышц, улучшая физическую форму и общее самочувствие студенток.

Аквааэробика – прекрасный способ для студенток поддерживать физическую форму, однако правильные меры безопасности и профилактика травм играют ключевую роль в предотвращении нежелательных происшествий. Во-первых, выбирайте подходящую одежду и обувь. Купальник должен быть удобным и плотно сидеть, чтобы не мешать движениям. Антискользящая обувь помогает предотвратить скольжение на мокрой поверхности бассейна.

Перед началом занятия важно выполнить разминку «на берегу», чтобы подготовить мышцы к нагрузке, медленно повышая частоту сердечных сокращений. Это снижает риск сердечно-сосудистых проблем и мускульных спазмов. Уделять время на разминку также помогает уменьшить риск получения растяжений и других мышечных травм.

Во время занятия необходимо следить за своим дыханием – дышите глубоко и регулярно. Недостаток кислорода может вызвать головокружение или обмороки, что особенно опасно в водной среде. Если чувствуете усталость или дискомфорт, сразу же перейдите на более легкие упражнения или отдохните на бортике бассейна.

Важно также соблюдать правила пользования бассейном и слушать инструктора, который подскажет, как правильно выполнять упражнения и избежать ошибок. Не забывайте о том, что обезвоживание – частая проблема даже в водной среде, поэтому пейте достаточно воды до, во время и после занятий. Соблюдение этих простых правил поможет вам избежать травм и сделает занятия аквааэробикой не только полезными, но и безопасными.

Аквааэробика – это отличный способ для студенток поддерживать физическое и психическое здоровье. Занятия могут помочь снять стресс и улучшить настроение, что особенно важно в период сессий и контрольных. Чтобы эффективно сочетать учебу, аквааэробику и повседневную жизнь, следует учитывать несколько моментов.

Во-первых, важно составить расписание. Отведите фиксированное время на занятия аквааэробикой, исходя из учебных часов и других дел. Идеально вы-

брать раннее утро или вечер после лекций, чтобы это стало приятной рутиной, которая не пересекается с основными учебными занятиями.

Во-вторых, старайтесь быть гибкими. Если непредвиденные учебные обязанности или проекты требуют больше времени, попробуйте короткие, но интенсивные занятия по аквааэробике. даже 20–30 минут могут быть эффективными.

В-третьих, используйте аквааэробику как средство для отдыха. Не позволяйте ей стать еще одним источником стресса. Если занятие кажется обременительным, возможно стоит пересмотреть график или тип активности. Например, можно заменить несколько занятий более спокойными водными процедурами, такими как плавание или гидройога. Привлечение подруг для совместных тренировок также может добавить мотивации и удовольствия от процесса. Общение на занятиях превратит аквааэробику в веселое и социальное событие, помогая также поддерживать регулярность тренировок.

Наконец, необходимо следить за своим питанием и сном. Полноценное питание и достаточное количество сна важны для восстановления и общего благополучия, что делает выполнение учебных задач и физические упражнения более эффективными.

Список литературы

1. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами среднего и высшего профессионального образования: учебно-методическое пособие / Л.В. Березина, И.В. Волкова, М.С. Витушкина [и др.]; Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. – 46 с.
2. Джукаев М.Х. Влияние физического воспитания на психическое здоровье студентов / М.Х. Джукаев, З.М. Гогоберидзе // Ученые записки университета Лесгата. – 2022. – №10(212) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskogo-vospitaniya-na-psihicheskoe-zdorovie-studentov> (дата обращения: 29.11.2025).

3. Применение элементов аквааэробики на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебно-методическое пособие / Г.М. Шамгунова, Н.Ю. Шафиковна, Т.С. Власова [и др.]. – Казань: Казанский федеральный университет, 2023. – 64 с.