

Липовка Анна Юрьевна,
канд.пед.наук, доцент кафедры
Теории и Методики физической культуры
Национальный государственный Университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Мочёнов Алексей Александрович,
аспирант 2 года обучения
Кафедры Теории и Методики физической культуры.
Национальный государственный Университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

**УЧЕТ ПУЛЬСОВОЙ СТОИМОСТИ УПРАЖНЕНИЙ АКВАФИТНЕСА
В ФИТНЕС-ПРОГРАММАХ ДЛЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА
ACCOUNTING FOR PULSE COST OF AQUAFITNESS EXERCISES
IN FITNESS PROGRAMS FOR MATURE MEN**

Аннотация. В статье рассматривается актуальная тема адаптации фитнес-программ аквафитнеса для мужчин зрелого возраста с учетом пульсовой стоимости упражнений. Особое внимание уделяется использованию музыкального сопровождения для регулирования интенсивности физических нагрузок.

Abstract. The article discusses the relevant topic of adapting aqua fitness programs for mature men, taking into account the pulse cost of exercises. Special attention is paid to the use of musical accompaniment to regulate the intensity of physical exertion.

Ключевые слова: Аквафитнес, пульсовая стоимость, мужчины зрелого возраста, музыкальное сопровождение, физическая подготовка, здоровье.

Keywords: Aqua fitness, pulse cost, mature men, musical accompaniment, physical fitness, health.

Введение

В современном мире, где внимание к здоровью и физической форме становится все более приоритетным, аквафитнес занимает особое место среди различных видов фитнеса. Особенно актуальным становится вопрос адаптации таких программ для мужчин зрелого возраста, где учет пульсовой стоимости упражнений играет ключевую роль. В данной статье рассматриваются особенности разработки и внедрения фитнес-программ аквафитнеса с учетом пульсовой стоимости упражнений для мужчин зрелого возраста.

Актуальность темы

Состояние здоровья взрослого населения, и особенно мужчин в Российской Федерации, находится на низком уровне. Это требует разработки новых методик, которые позволили бы современному мужчине получать адекватные физические нагрузки. Водная среда является благоприятной для занятий для большинства людей, имеющих хронические заболевания и отклонения в состоянии здоровья, особенно это касается часто встречающихся заболеваний сердечно-сосудистой системы. Аквафитнес, благодаря своим уникальным свойствам, таким как снижение нагрузки на суставы и уменьшение риска травм, является идеальным выбором для поддержания физической формы и здоровья мужчин зрелого возраста.

Цель исследования заключается в выявлении наиболее энергозатратных упражнений аквафитнеса для мужчин зрелого возраста с использованием пульсовой стоимости.



Объект и предмет исследования

Объектом исследования являются мужчины зрелого возраста, занимающиеся аквафитнесом в условиях фитнес-центра. Предмет исследования — дозировка интенсивности упражнений аквафитнеса с помощью музыкального сопровождения и её влияние на физическую подготовку и здоровье мужчин зрелого возраста.

Методы исследования

В исследовании использовались методы анализа литературы и систематизации упражнений. Для измерения пульса применялись пульсовые датчики DEXBEE, которые позволяют точно и непрерывно фиксировать частоту сердечных сокращений в условиях водной среды. Это оборудование было выбрано за его точность и удобство использования в условиях аквафитнеса.

Блоки упражнений

В ходе исследования были определены основные блоки упражнений аквафитнеса для мужчин зрелого возраста:

1. Накопительный модуль:

- Кардиотренировка
- Силовая тренировка
- Суставная гимнастика
- Игры и элементы единоборств

2. Поддерживающий модуль:

- Кардиотренировка
- Силовая тренировка
- Суставная гимнастика
- Игры и элементы единоборств

Дозировка интенсивности с помощью музыкального сопровождения

Для дозировки интенсивности упражнений в аквааэробике использовалось музыкальное сопровождение. Музыка играет важную роль в создании ритма и темпа занятий, что позволяет регулировать интенсивность физической нагрузки. Темп музыки подбирался в соответствии с целевыми зонами пульса, что помогало участникам поддерживать оптимальный уровень нагрузки.

Пульсовые зоны и музыкальное сопровождение

На основе пульсовых зон были определены следующие диапазоны темпа музыки:

- **Малая степень нагрузки (до 130 уд/м):** спокойная музыка с темпом 90-110 ударов в минуту.
- **Средняя степень нагрузки (130-150 уд/м):** умеренно ритмичная музыка с темпом 110-130 ударов в минуту.
- **Большая степень нагрузки (150-180 уд/м):** энергичная музыка с темпом 130-150 ударов в минуту.

Градации упражнений исходя из темпа

Для эффективного использования музыкального сопровождения в аквафитнесе, упражнения могут быть классифицированы по степени нагрузки в зависимости от темпа музыки. Это позволяет тренерам и участникам лучше контролировать интенсивность тренировки и достигать желаемых физиологических эффектов. Ниже представлена градация упражнений по степени нагрузки:

Малая степень нагрузки (до 130 уд/м)

Эти упражнения подходят для разминки и заминки, а также для участников с низким уровнем физической подготовки. Темп музыки для этих упражнений должен быть спокойным, около 90-110 ударов в минуту.



- Круговые движения руками
- Круговые движения ногами
- Повороты туловища
- Подъемы и опускания плеч
- Водная игра "Перетягивание каната"
- Водная игра "Удар по мячу"
- Водная игра "Бой на подушках"

Средняя степень нагрузки (130-150 уд/м)

Эти упражнения подходят для основной части тренировки и направлены на развитие аэробной выносливости и укрепление мышечной силы. Темп музыки для этих упражнений должен быть умеренно ритмичным, около 110-130 ударов в минуту.

- Бег с аквапалками, аквагантелями
- Прыжки с аквагрузами
- «Велосипед» с аквапоясом
- Подъемы рук с гантелями в стороны
- Прыжки с подъемом коленей
- Подъемы ног назад
- Подъемы коленей к груди
- Махи ногами вперед-назад
- Подъемы рук с гантелями
- Приседания

Большая степень нагрузки (150-180 уд/м)

Эти упражнения подходят для участников с высоким уровнем физической подготовки и направлены на развитие максимальной выносливости и силы. Темп музыки для этих упражнений должен быть энергичным, около 130-150 ударов в минуту.

- Водный бокс
- Водный кикбоксинг
- Водное карате

Использование музыкального сопровождения с соответствующим темпом позволяет эффективно дозировать интенсивность упражнений и достигать оптимальных результатов в тренировках по аквафитнесу. Это способствует улучшению физической подготовки и общего состояния здоровья участников.

Технология измерения пульса

Измерение пульса в покое

1. Подготовка:

- Участники должны прибыть заранее, чтобы успеть подготовиться и адаптироваться к условиям бассейна.
- Убедитесь, что все участники оснащены водонепроницаемыми пульсовыми датчиками DEXBEE.
- Участники должны находиться в спокойном состоянии перед началом измерений. Рекомендуется провести 10-15 минут в состоянии покоя перед началом измерений.

2. Измерение:

- Участники должны находиться в воде, стоя или сидя, в зависимости от глубины бассейна.
- Запустите измерение пульса с помощью пульсовых датчиков.



- Запишите исходные данные пульса в покое для каждого участника.

Измерение пульса во время занятия

1. Начало занятия:

• После разминки, но перед началом основной части занятия, проведите повторное измерение пульса.

• Запишите данные для анализа начальной реакции организма на физическую нагрузку.

2. Во время выполнения упражнений:

• Датчики DEXBEE должны непрерывно фиксировать данные о пульсе в течение всего занятия.

• Тренер или исследователь должен периодически проверять данные, чтобы убедиться в корректности их записи.

• Особое внимание уделяется моментам выполнения различных блоков упражнений.

3. Мониторинг и корректировка:

• В случае значительных отклонений пульса от целевых зон, тренер может корректировать интенсивность упражнений с помощью изменения темпа музыкального сопровождения.

• Участники должны быть проинформированы о необходимости сообщать о любом дискомфорте или необычных ощущениях.

Завершение занятия

1. Завершение занятия:

• После завершения основной части занятия и выполнения заминки, проведите финальное измерение пульса.

• Участники должны оставаться в воде в спокойном состоянии в течение 5-10 минут для восстановления.

2. Запись и анализ данных:

• Данные записываются в приложение DEXBEE во время занятия.

• Можно сравнить данные с исходными значениями и значениями, полученными во время занятия.

• Выводиться динамика изменения пульса и его восстановление после физической нагрузки.

Заключение

Использование музыкального сопровождения для дозировки интенсивности упражнений в аквафитнесе позволяет не только повысить эффективность тренировок, но и обеспечить их безопасность. Адаптация нагрузок в соответствии с индивидуальными физиологическими показателями способствует улучшению общего состояния здоровья, развитию физических способностей и повышению качества жизни. Внедрение таких программ в фитнес-центрах может стать важным шагом на пути к здоровому и активному образу жизни для мужчин зрелого возраста.

Список литературы:

1. Липовка, А. Ю. Разработка и обоснование блочно-модульной технологии занятий аквафитнесом для мужчин в условиях фитнес-центра / А. Ю. Липовка, А. А. Моченов // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – № 11. – С. 216-221. – DOI 10.58224/2618-7175-2024-11-216-221. – EDN BBYVEW.



2. Моченов, А. А. Мотивация молодежи к занятиям аквафитнесом в условиях фитнес-центра / А. А. Моченов // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ, Благовещенск, 01 декабря 2023 года. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2023. – С. 201-203. – EDN MXLSSO.

