

«СКОЛЬКО СЕБЯ ПОМНЮ, Я ВСЕГДА БЫЛА И ЕСТЬ В СПОРТЕ. С ШЕСТИ ЛЕТ ЗАНИМАЛАСЬ ПЛАВАНИЕМ, ПОТОМ БЫЛА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, А ЗАТЕМ — ФИТНЕС, МНОГО ФИТНЕСА!»

ЕВГЕНИЯ ДУДИЧ — СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ИНСТРУКТОР ПО АКВААЭРОБИКЕ АЕА — НЕ ЕДИНСТВЕННАЯ, КТО МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ О СЕБЕ В ТАКОМ КЛЮЧЕ. БЕЛОРУСЫ — НАЦИЯ СПОРТИВНАЯ! И ПОДТВЕРЖДЕНИЙ ТОМУ МАССА. ПРИМЕЧАТЕЛЬНО, ЧТО ОТСУТСТВИЕ В НАШЕЙ СТРАНЕ МОРЯ, ОКЕАНА НИСКОЛЬКО НЕ УМАЛЯЕТ ЛЮБОВЬ БЕЛОРУСОВ К ВОДЕ. ВСПОМНИТЬ ХОТЯ БЫ ПРОСЛАВЛЕННУЮ КОМАНДУ БЕЛОРУССКИХ ГРЕБЦОВ. ПОХОЖЕ, РЕКИ И ОЗЕРА ВСЕ КОМПЕНСИРУЮТ! ЧЕМ ЖЕ ТАК ВЛЕЧЕТ ВОДА И ПОЧЕМУ АКВААЭРОБИКА — ЭТО САМЫЙ ЧТО НИ НА ЕСТЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ РЕЦЕПТ ПОЛУЧЕНИЯ КРАСИВОГО ТЕЛА И ЗДОРОВОГО ДУХА? ОТВЕТ ИЩИТЕ В НАШЕМ МАТЕРИАЛЕ.

НА СЦЕНЕ... ТРЕНЕР

По словам Евгении, ранее в хорошо известной белорусам кузнице спортивных кадров, БГУФК, не занимались подготовкой инструкторов по аквааэробике. Поэтому всем, кто начинал лет пять назад, приходилось черпать знания везде и по чуть-чуть. Курсами и учебниками сыт не будешь, нужна практика, много практики, а еще лучше — опыт тех, кто в этой сфере профи. Именно об этом подумала Евгения — выпускница факультета оздоровительной физической культуры и туризма — и отправилась на международный слет инструкторов по степ- и аквааэробике. Поучиться действительно было чему, ведь на сегодня существуют две главные структуры, курирующие аквафитнес во всем мире: американская, признаваемая во всем мире АЕА (Aquatic Exercise Association) и европейская — ЕАА (European Aquatic Association).



ЖИВАЯ ВОДА

— Это было в 2011 году, и я вспоминаю эти дни с особым чувством. Ошалело бегала из зала в бассейн, жадная до знаний, международного опыта, в стремлении напитаться атмосферой, охватить как можно больше. Тренеры из Италии и Португалии — стран, которые традиционно считаются задающими тренды в сфере аквафитнеса — стали моими кумирами. Я их увидела и поняла, что нам тоже нужно делать что-то такое. Меня поразила их креативность, подача, то, как раскованно они себя вели. Они как будто на сцене выступали, настолько все зрелищно. По возвращении домой я сразу же начала внедрять нововведения, что, конечно же, не осталось незамеченным клиентами. И с этих самых пор я постоянный участник подобных мероприятий, где нашла уже не учителей, а настоящих друзей!

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.

СТОИТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО ЕВГЕНИЯ ДВАЖДЫ СТАНОВИЛАСЬ ПРИЗЕРОМ (2 И 3-Е МЕСТА) МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА НА ЛУЧШЕГО ИНСТРУКТОРА ПО АКВААЭРОБИКЕ NEW WAVE. БОЛЕЕ ТОГО, УЖЕ СОВСЕМ СКОРО МИНСК БУДЕТ ПРИНИМАТЬ МЕЖДУНАРОДНУЮ КОНВЕНЦИЮ, ОБЪЕДИНИВ ИНСТРУКТОРОВ ПО АКВААЭРОБИКЕ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН! ЭТО, НЕСОМНЕННО, РАДОСТНАЯ ВЕСТЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО УЖЕ ЗНАКОМ С ЭТИМ ВИДОМ ФИТНЕСА.

прежнему оседают в тренажерных залах. Это касается не только аквафитнеса. Хотя, например, небезызвестный американский бегун Усейн Болт проводит часть своих тренировок именно в бассейне. Стандартное занятие аквааэробикой длится 45—50 минут, что наиболее оптимально с точки зрения и физических возможностей, и вовлеченности в процесс. Используется классический набор упражнений, но я стараюсь придумывать новые комбинации, чтобы это было не скучно, а драйвово. Есть и круговые, и интервальные, и плавательные тренировки. Все зависит от подготовленности и возраста занимающихся. Занятия проводятся под музыку с определенным темпом. Для мелкой воды требуется быстрый темп, для глубокой — более медленный. Желательно, чтобы упражнения соответствовали музыкальному ритму. Это весело и эффективно. И в целом, если соотнести тренерское мастерство и музыку, то успех тренировки на 60% зависит от музыки. Классное упражнение, выполненное под классную песню, удваивает удовольствие.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.

Я ХОТЬ И ИМЕЛА ОПЫТ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ, ВСЕ ДЛЯ МЕНЯ ЗДЕСЬ БЫЛО НОВЫМ. И ПЕРВОЕ, ЧТО ПРИХОДИТ НА УМ, КОГДА ВСПОМИНАЕШЬ ЭТО ЗАНЯТИЕ, — ВОСТОРГ, ПОТОМУ ЧТО В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ОБНАРУЖИВАЛСЯ ИГРОВОЙ, РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ. ТЫ ПРЫГАЕШЬ, ВОДА БРЫЗЖЕТ, ТЫ УЛЫБАЕШЬСЯ — СПЛОШНОЕ ВЕСЕЛЬЕ. ТАК ДУМАТЬ ВСЕ ЖЕ НЕ СТОИТ.

воде, сразу же добавляется множество дополнительных бонусов. Выталкивающая сила воды позволяет избежать нагрузки на суставы, поэтому нет никаких «защемило», «хрустнуло», «зажало». В процессе занятий разгружается позвоночник, что придает движениям естественную легкость. Массажные свойства воды реализуются благодаря ее плотности. В воде передвигаться сложнее, появляется сопротивление и возникают ощущения, что вам делают массаж. Только это вы сами же его себе и делаете. Уже после первого хорошо отработанного занятия кожа становится более гладкой и упругой. За счет давления воды дышать во время занятий аквааэробикой немного сложнее по сравнению с тренировкой на «суше». Это отличная прокачка дыхательной и сердечно-сосудистой систем. И, конечно же, мышцы-стабилизаторы! Они также включены в работу, так как вода требует скоординированности, иначе выполнять упражнения будет трудно. Кроме того, как правило, тот, кто воды не боится, обязательно научится плавать в процессе таких тренировок.

Во время занятий мы задействуем специальное оборудование, что очень повышает эффективность нагрузки. Существует огромное количество оборудования для аквааэробики («нудлы», гантели, пояса, перчатки, утяжелители для рук и ног, амортизаторы). Есть даже специальные тренажерные комплексы для работы в воде! Также в воду «перенесли» такое оборудование, как батут, велотренажер, степ-платформа, беговая дорожка! Есть даже Aqua Pole (занятия с шестом). К сожалению, в нашей стране на данный момент минимальный набор инвентаря. Направление не очень развито, да и качественный инвентарь стоит недешево. Позволить себе его могут далеко не все.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.

ОСОБЕННО ХОРОШАЯ ПРОКАЧКА МЫШЦ-СТАБИЛИЗАТОРОВ НАБЛЮДАЕТСЯ НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ, КОГДА «ЗЕМЛЯ УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ». Я ЭТО ПРОЧУВСТВОВАЛА ЛИЧНО НА СЕБЕ. И ДОЛЖНА ПРИЗНАТЬСЯ, ЧТО КРЕПАТУРА МЫШЦ НАБЛЮДАЛАСЬ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ ТРЕХ ДНЕЙ. НО ВСЕ ПЕРЕНОСИМО НА НОГАХ, И БОЛЬ ЭТА СКОРЕЕ ПРИЯТНАЯ.

РАЗРУШАЕМ СТЕРЕОТИПЫ

— После окончания магистратуры мне сделали предложение, от которого не смогла отказаться. Я стала преподавателем аквааэробики в моем родном университете. Это положение подарило мне отличную возможность разрушить сложившееся стереотипное мнение, что аквааэробика — фитнес для бабушек или что-то вроде развлечения для туристов в бассейнах отелей Турции, Египта. Мне нравится то, что я делаю.

Мужчины наших занятий сторонятся и по-

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

В основном людей, выбирающих аквааэробику, можно условно разделить на тех, кто нацелен на оздоровление, и тех, кто рассчитывает избавиться от лишних кило. Как практикующий тренер с уверенностью заявляю: обе задачи выполнимы!

— Благодаря тому, что занятие проходит в



ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Приятно, что этот вид фитнеса не имеет почти никаких ограничений. Что значит «почти»?

— Возраст, пол, уровень подготовки здесь не играет вообще никакой роли. Мои клиенты — это люди от 18 и до 70 лет, женщины и изредка мужчины, с опытом и без. Важно правильное сбалансированное распределение нагрузки, темп, ритм и все. Среди противопоказаний — вирусные инфекции, аллергия, острые воспалительные процессы, заболевания органов брюшной полости, эпилепсия, судорожный синдром, тяжелые врожденные пороки сердца и почек, острая сердечно-сосудистая недостаточность. Что касается не умеющих плавать, то занятия на глубокой воде им тоже подходят, потому что мы используем либо жилеты, либо «нудлы». И это касается всех: когда занимаешься на глубине, лучше не думать о ней, а сконцентрировать все внимание на правильном выполнении упражнения.



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.
ЕЩЕ ОДНО МОЕ ЛИЧНОЕ ЛЮБОПЫТНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ. ЛЮДИ СТАРШЕ МЕНЯ И С БОЛЬШИМ ВЕСОМ ВЫПОЛНЯЛИ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ МЕНЯ, ИНТЕНСИВНЕЕ И КРАСИВЕЕ. КАК ВЫЯСНИЛОСЬ ПОЗЖЕ, ГОДЫ ПРАКТИКИ БЕРУТ СВОЕ. ПОЭТОМУ НА ПЕРВОМ ЗАНЯТИИ БЛИСТАТЬ ВАМ ТОЧНО НЕ ПРИДЕТСЯ. НО УЛЫБКА — ЭТО ТО, ЧТО БУДЕТ С ВАМИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ЗАНЯТИЯ И С ЛИХВОЙ КОМПЕНСИРУЕТ МИНИМАЛЬНОЕ НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ.

БЛИЦ

- Если не аквааэробика, то что?
Функциональный тренинг, спортивные игры
- Любимый вид фитнеса?
Легкая атлетика/плавание
- Если уехать жить в другую страну, то в какую?
Португалия
- Три любимых продукта?
Кофе, мясо, шоколад
- Кумир в мире спорта?
Нет
- Кроссовки или каблуки?
Кроссовки
- Если представить, что у вас есть собственный фитнес-клуб, то его название...?
Be healthy
- Любимое танцевальное направление?
Импровизация
- Планы на ближайшее будущее (связанные с аквааэробикой)?
Открыть курсы по аквафитнесу
- Ваш девиз?
Не бойся, что не получится. Бойся, что не попробуешь!