

«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 сът 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).



— 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 АКВА-АЭРОБИКЕ 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.

## 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-

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.

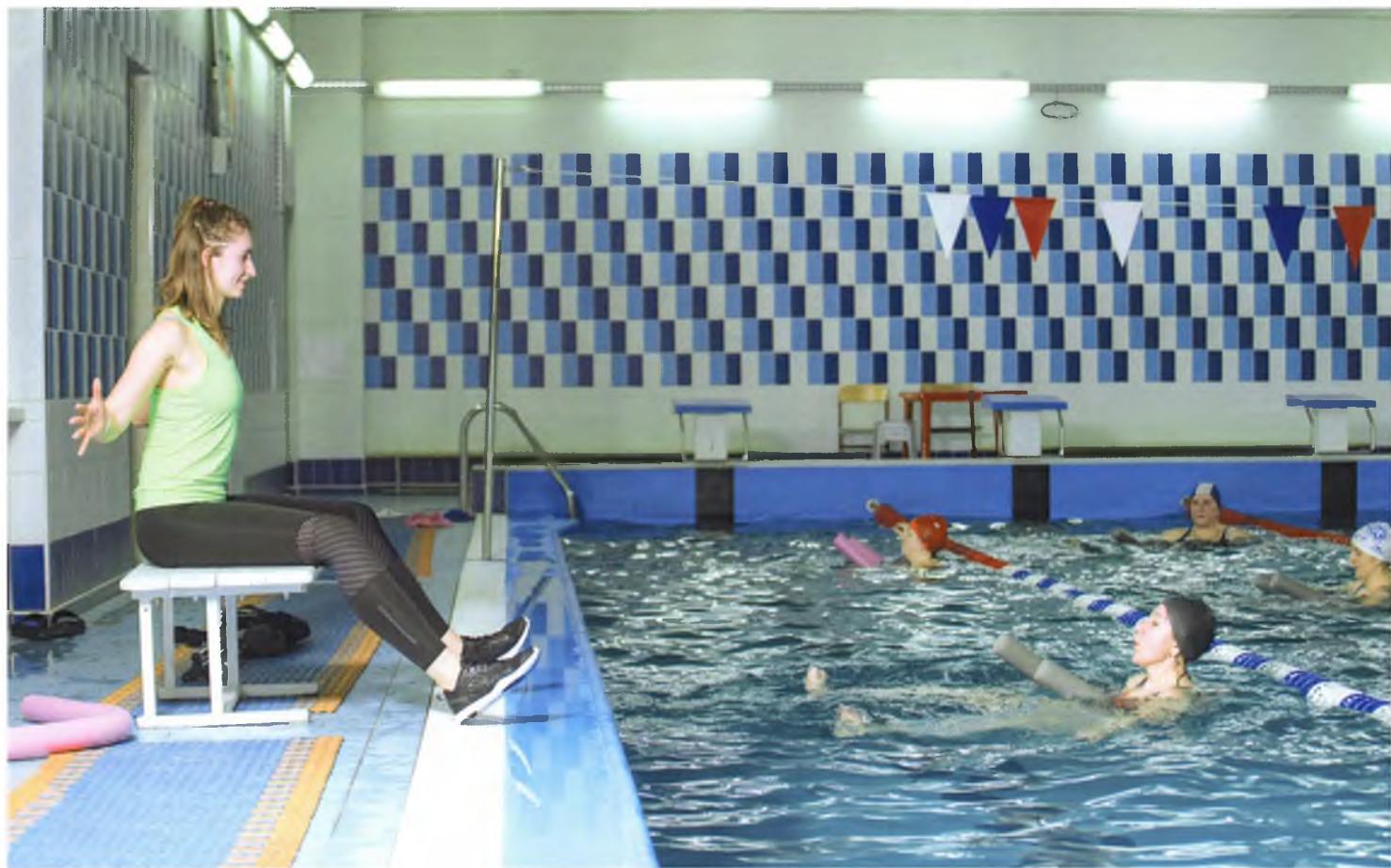
## МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

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

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 «сухе». Это отличная прокачка дыхательной и сердечно-сосудистой систем. И, конечно же, мышцы — стабилизаторы! Они также включены в работу, так как воде требуется 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 воде «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, имеющий широкие возможности 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.



## 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!