

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Полёт» им. В.И. Манойленко
Арсеньевского городского округа**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ «Полёт» АГО

Е.С. Агафонов

«03» июля 2023 г.

Приказ № 304 от 03 июля 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры
и спорта**

«АКВА аэробика»

Срок реализации программы: ежегодно

Составил программу:

Инструктор по спорту М.В. Щетинина

г. Арсеньев
2023 год

I. ВВЕДЕНИЕ

Аквафитнес и аквааэробика являются на сегодняшний день стремительно развивающимися направлениями физкультурно-оздоровительной работы. В настоящее время организуется большое количество семинаров, мастер-классов, конференций, постоянно растет количество научных исследований в области аквафитнеса. Непрерывно совершенствуются формы и методы проведения занятий, расширяется и систематизируется база упражнений аквафитнеса.

Аквафитнес, система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды. Включает в себя организованные и самостоятельные занятия с использованием специальных средств, предусматривающих решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. Понятие аквааэробика на сегодняшний день часто употребляется как синоним к слову аквафитнес, и так же объединяет различные направления оздоровительных программ занятий в воде.

Аквааэробика рекомендуется всем практически здоровым людям любого возраста без ограничения, а в ряде случаев оно является оздоровительным средством. Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. Вода не только воздействует на функционирование органов жизнедеятельности, но и на движения самого тела, облегчающее физические упражнения и усиливающее оздоровительный эффект. Вода обладает свойствами, за счет которых выполнение физических упражнений в ней становится приятным, эффективным и безопасным терапевтическим средством.

Занятия способствуют более равномерному развитию мышечной системы, укреплению и повышению эффективности работы сердечно-сосудистой системы, ускорению обменных процессов в организме, сжиганию подкожного жира и снижению уровня холестерина, нормализации кровяного давления.

Цель программы: создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления организма занимающихся, гармоничного психофизического развития с помощью аквааэробики.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- укрепление здоровья занимающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической работоспособности, спортивной тренированности;
- достижение оздоровительного эффекта у занимающихся;
- улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- содействие расширению адаптивных возможностей организма;
- развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне;
- обучение занимающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- повышение уровня развития физических качеств: выносливости, гибкости, силы и координации;
- воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

- снятие статического напряжения, разогреть мышцы, дать им необходимую нагрузку.

Характерным для аквааэробики является разнообразие упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение, в условиях бассейнов различной глубины. Разнообразие занятий достигается путем использования специального аквафитнес-оборудования, применения разнообразных методов и методических приемов проведения занятий.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНОЙ СРЕДЫ

Физические свойства воды

При проведении занятий по аквааэробики следует учитывать влияние физических свойств воды, которые не только затрудняют движения тела занимающихся, но и создают дополнительную опору для выполнения различных двигательных действий.

Плотность – физическое свойство воды, характеризующееся количеством массы вещества, приходящейся на единицу объема. Плотность воды влияет на плавучесть, а соответственно, на выполнение упражнений в воде. Плотность воды в 800 раз больше плотности воздуха, что является основной причиной высокого сопротивления движению человека, выполняющего упражнения в воде.

Плотность тела человека сопоставима с плотностью воды, что создает условия для возможности держаться на ее поверхности. В процессе дыхания плотность так же, как и удельный вес тела изменяется. При вдохе – уменьшается, при выдохе – увеличивается. Соответственно при вдохе легче держаться на поверхности воды, при выдохе легче погружаться. Плавучесть тела человека зависит от его удельного веса и удельного веса воды. Чем меньше удельный вес тела, тем выше плавучесть. Большой удельный вес тела объясняется тяжелой костной тканью, большой мышечной массой и малым содержанием жировой ткани. У женщин удельный вес тела меньше, чем у мужчин, у детей меньше, чем у взрослых.

Вязкость – свойство жидкостей оказывать сопротивление при перемещении одной частицы жидкости относительно другой. Вязкость жидкости зависит от температуры. С повышением температуры вязкость уменьшается. Изменение вязкости влияет на ощущения тела человека, выполняющего упражнения в воде, т.н. «чувство воды».

Текучесть – обратная величина вязкости. Наиболее характерным свойством жидкостей, отличающим их от твердых тел, является низкая вязкость, высокая текучесть. Благодаря текучести жидкость принимает форму сосуда, в который налита. На молекулярном уровне высокая текучесть означает относительно большую свободу частиц жидкости.

Теплоемкость – свойство материала и вещества при нагревании поглощать определенное количество тепла, а при охлаждении выделять его. Удельная теплоемкость воды очень высокая, в 4 раза больше воздуха, поэтому температура воды ощущается сильнее.

Теплопроводность – способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур. Теплопроводность воды в 25 раз больше воздуха, поэтому теплоотдача и охлаждение в воде идет интенсивнее. Т.к. теплоотдача в воде очень велика, нахождение человека в воде должно быть строго дозированным в зависимости от температуры воды.

В водной среде на тело человека действуют три силы — выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление.

При погружении в воду ощущается давление воды, благодаря которому происходит расслабление мышц, и человек после выхода из воды чувствует себя бодрым и отдохнувшим. Гидростатическое давление влияет на организм человека, улучшая кровообращение, вследствие чего снижается частота пульса; активизирует работу почек и ведет к уменьшению количества избыточной жидкости в организме; стимулирует более полноценное снабжение печени молочной кислотой, что позволяет избежать болевых ощущений в мышцах после выполнения упражнений; а также оказывает эффект массажа, что снижает мышечное напряжение и придает телу ощущение расслабленности.

Еще одна сила, которая начинает проявляться при погружении в воду, — сила выталкивания. При нахождении в воде снижается действие силы гравитации. Подобные ощущения сравнимы лишь с чувством невесомости.

Это свойство воды делает занятия гимнастикой в воде самым безопасным средством развития выносливости, силы и гибкости.

И третья сила воды заключается в ее сопротивлении. Вода оказывает три вида сопротивления — лобовое, вихревое и вязкое. Лобовое сопротивление воды эффективно для развития и укрепления костно - мышечной, тренировки сердечно-сосудистой систем и требует больших энергетических затрат. Во время передвижений в воде вокруг тела создаются вихревые потоки, которые затрудняют процесс передвижения и сохранение равновесия. Чтобы удержать баланс и продолжать двигаться, нужно сильно напрягать мышцы брюшного пресса и совершать энергичные движения, можно увеличить нагрузку, совершая быструю смену направлений. Вязкость воды увеличивает сопротивление движениям.

III. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочные занятия начинаются с 1 сентября и заканчиваются 30 июня. Данная программа реализуется в условиях бассейна 25 метров с разной глубиной. Занятия проводятся два-три раза в неделю по 45 минут. Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной программы: 15-60 лет. Количество человек в группе – до 18.

Формирование групп для занятий аквааэробикой, осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

В занятия аквафитнесом включаются основные упражнения, выполняемые в водной среде в различных положениях (стоя, в полуприседе, лежа, с опорой, с предметами и без них).

IV. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА, СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ АКВААЭРОБИКОЙ

К основным средствам аквааэробики относят физические упражнения, адаптированные к выполнению в условиях водной среды. Все упражнения в аквааэробике строятся на основе базовых элементов.

Базовые элементы – основные движения, на базе которых выполняются все упражнения аквааэробики. Базовые элементы выполняются в мелкой и глубокой воде, с опорой и без опоры, их можно дополнять и видоизменять, составляя программу занятий для лиц с разным уровнем подготовленности.

К базовым элементам аквааэробики относят: ходьба, бег, удары, махи, ножницы, перекаты, прыжки, выталкивания, элементы плавания.

Условно упражнения в аквааэробике также можно разделить на несколько групп:

Упражнения аэробной направленности, характеризующиеся относительно небольшой интенсивностью и продолжительностью времени воздействия. При построении комплексов упражнений аэробной направленности используются базовые элементы аквааэробики и их разновидности:

1. Ходьба или бег (на месте; вперед и назад; в сторону; вокруг своей оси; лежа на спине, на груди, на боку и т.д.).

2. Удары, махи ногами (через согнутое колено; прямой ногой; вперед; назад; в сторону; одной ногой; попеременно обеими ногами; одновременно обеими ногами; стоя вертикально; лежа; с продвижением и т.д.).

3. «Ножницы» (на месте; с продвижением; стоя вертикально; сидя; с поворотом и т.д.).

4. Прыжки и выталкивания (на одной ноге; на обеих ногах; ноги вместе; ноги врозь и т.д.).

5. Перекаты (вперед-назад (со спины на грудь); слева направо (с боку на бок); через группировку; с прямыми ногами).

6. Элементы плавания (вертикально, ноги «басс», ноги «кроль»; сидя, ноги «кроль» и т.д.).

При выполнении данной группы упражнений движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение ног в одном направлении должно компенсироваться движением рук в противоположном направлении.

Упражнения силовой направленности представляют собой упражнения, где отягощением является сопротивление воды или масса отдельных частей тела. При выполнении движений в воде благодаря ее гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движения практически равномерно. В воде мышцы антагонисты получают одинаковую нагрузку в отличие от упражнений на суше, где сила тяжести облегчает нагрузку одной из групп мышц антагонистов. При составлении программы занятия силовой направленности необходимо учитывать направленность воздействия на те, или иные мышечные группы. На занятии могут применяться как комбинированные упражнения (для мышц верхней и нижней частей тела одновременно), так и локальные движения (для одной группы мышц). В зависимости от направленности упражнения разделяют на упражнения для мышц ног (для мышц передней, внутренней, задней поверхности бедра); упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц живота (прямые, косые) рекомендуется выполнять в конце основной части занятия.

Упражнения для развития гибкости (стретчинг) на занятии аквааэробикой выполняются после разминки и в конце заключительной части занятия. Различают динамический стретчинг (при растягивании осуществляется движение) и статический стретчинг (удержание конечности в крайних положениях). Применение динамических и статических упражнений для растягивания зависит от температуры воды: чем теплее вода, тем больше она

подходит для выполнения статических упражнений. Для более холодной воды рекомендуются динамические упражнения. Растягивание мышц нижней части тела необходимо сочетать с движениями рук, чтобы не допустить переохлаждения, и, наоборот, во время растягивания мышц верхней части тела следует выполнять движения ног.

Упражнения на расслабление применяются в заключительной части занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод чередования напряжения и расслабления. Упражнения на расслабление эффективно сочетать с упражнениями в растягивании. Применение упражнений для расслабления также зависит от температуры воды: чем теплее вода, тем больше она подходит для выполнения упражнений в статическом положении (лежания на воде). Для более холодной воды рекомендуются динамические упражнения на расслабление (тряска, вибрации, волны). Средства аквааэробики применяются в соответствии с общепринятыми методическими принципами, на основе психологической, педагогической и структурной закономерностей.

Выбор применяемых средств аквааэробики зависит от направленности (формата) занятия, контингента занимающихся, их уровня подготовленности, температуры водной среды и т.д.

Характер применения физических упражнений в воде может изменяться за счет изменения:

- 1) исходного положения:
 - лежа (на спине, на груди, на боку);
 - сидя (ноги прямые; ноги согнуты в коленях; ноги врозь или вместе);
 - стоя (с опорой или без опоры о дно).
- 2) плоскости движения:
 - фронтальная; - вертикальная; - сагиттальная; - движение вокруг своей оси.
- 3) длины рычага:
 - короткий; - длинный.
- 4) направления движения:
 - вперед; - назад; - в сторону (боком); - по диагонали.
- 5) темпа движений:
 - медленный; - средний; - быстрый.
- 6) продолжительности упражнений;
- 7) количества повторений;
- 8) степени сложности движений.

При выполнении упражнений в аквааэробике туловище в воде должно находиться в нейтральном положении – вертикальная ось проходит через середину уха, плечевой сустав, тазобедренный сустав, позади коленного сустава и через середину голеностопного сустава. Правильное исходное положение является основой рационального выполнения движений.

Неправильное положение может увеличить вес тела и создать дополнительные трудности при выполнении упражнений.

Упражнения, выполняемые руками, имеют разновидности в положении кисти: ребром ладони, кисть собрана в кулак, открытая ладонь и пальцы сомкнуты, открытая ладонь и пальцы врозь. При занятиях аквааэробикой используются специальные перчатки, которые создают опору о воду и увеличивают сопротивление. При открытой ладони с разведенными врозь пальцами можно добиться максимального сопротивления для работы кисти в воде.

Упражнения, выполняемые ногами, имеют следующие варианты движений: прямыми ногами, согнутыми в коленном суставе, с положением стопы на себя, от себя, с разворотом стопы вовнутрь или наружу.

Все упражнения руками, ногами и смешанные могут выполняться в различных плоскостях (сагиттальной, фронтальной и горизонтальной) и с различной амплитудой.

Каждое упражнение имеет образное название, что позволяет не тратить времени на повторное объяснение.

Обычный комплекс аквааэробики, длится 25-30 минут, и состоит из упражнений, способствующих оздоровлению и укреплению. Они повторяются под музыку от 5 до 10 раз в зависимости от сложности. При выборе музыкального материала учитывается темп произведения.

Программа тренировок разработана так, чтобы были задействованы все основные группы мышц. Основная нагрузка во время тренировок приходится на нижнюю часть тела с наибольшей мышечной массой.

На первых занятиях основное внимание уделяется освоению правильного положения тела, техники дыхания и отдельных движений. По мере приобретения основных навыков, нагрузка увеличивается.

Упражнения с опорой на бортик бассейна

И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом.

И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик бассейна, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» вниз и подъём вверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.

То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).

И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.

И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).

И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки:

а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, вверх;

б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребаящие движения руками вперёд, назад; вперёд, сторону.

И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер.

И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»). Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и. п.

И. п.: стоя, ноги врозь, слегка согнуты в коленях, руки вниз. Вращать рукой от плеча по направлению к туловищу и от него, вычерчивая «восьмерки»; сначала чередовать движения рук, затем выполнять одновременно обеими руками.

И. п.: стойка ноги врозь, руки вниз. Отталкивать воду сначала в одну сторону, а затем в другую, плотно сложив кисти рук, во время выполнения упражнения нижняя часть туловища неподвижна.

И. п.: ноги врозь на ширине плеч. Выполняя шаг в сторону, согнуть ноги в коленях и одновременно отталкивать воду руками в противоположном направлении.

Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей:

И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо-влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными ногами.

И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и. п.

И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде (группировка). Вернуться в и. п.

И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх. Вернуться в и. п.

И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута. Вернуться в и. п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена. Вернуться в и. п.

И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой. Поворот 360 градусов.

И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

И.п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.

И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

И.п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание поднимание прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

Бег: на месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360 градусов в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди), Прыжки с разведением ног в стороны.

И. п.: ноги врозь. Согнуть слегка колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваться от дна бассейна, одновременно разводя ноги в стороны. Использовать руки, чтобы увеличить силу прыжка. Движение рук под водой должно быть по направлению к телу. Подпрыгнуть и развести ноги в сторону.

«Лыжная гонка» И. п.: — ноги врозь на ширине плеч. Выполнять попеременное движение ногами назад и вперед, руки работают разноименно.

«Весы» И.п. — широко расставить ноги, перенести вес тела на одну ногу и поднять колено другой ноги. Прodelать то же самое в обратном порядке. Воду отталкивать руками вниз каждый раз, как переносится вес тела.

Комплекс упражнений: Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперед, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрестным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, с крестным шагом вперед или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п.

Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку» (ноги стараются соединиться с руками), в «группировку» (подтягивание коленей к груди), выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями, проплываниями.

Комплекс водный стретчинг. Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

И. п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

И. п.: то же. Руки в сторону, развернуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить.

И. п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.

И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.

И. п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперед, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и. п. То же с другой ноги.

И. п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и. п. То же с другой ноги.

И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и. п. То же с другой ноги.

И. п.: то же. Упасть вперед (растяжка в шпагат), вернуться в и. п. То же с другой ноги.

И. п.: стоя боком к бортику бассейна, одной рукой держась за ВСЖ. Наклоны в сторону бортика до легкого болезненного напряжения боковых мышц туловища.

V. СПОСОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ АКВААЭРОБИКОЙ

Изменять интенсивность на занятии аквааэробикой можно за счёт:

- изменения амплитуды движений (малая, средняя, большая). Амплитуда определяется углом от максимальной амплитуды движений (малая – 1/3 от максимальной амплитуды, средняя – 1/2, большая – 2/3 соответственно).
 - изменения темпа (медленный, умеренный, быстрый), задается музыкальным сопровождением.
 - времени выполнения упражнения (30, 45, 60 сек.) или количества повторений упражнений.
 - изменения длины рычага, движение с согнутой или прямой рукой, ногой.
 - произвольного напряжения мышц (движение расслабленной или напряженной конечностью).
 - добавления хореографии (разнообразие способов построения связок упражнений; построение сложных цепочек, связок, соединений).
 - добавления перемещений (продвижение вперед, назад, в стороны, вокруг себя).
 - изменения глубины воды (расположение занимающихся на глубокой или мелкой части бассейна).
 - применения дополнительного сопротивления (аква гантели, нудлс и т.д.).
- Чередования рабочих положений (за счет изменения исходного положения можно существенно увеличить нагрузку одного и того же упражнения).
- характера отдыха (пассивный, активный). Активный отдых характеризуется переходом с одних двигательных действий (упражнений) на др.
 - интервалов отдыха (от 10 до 30 сек.), используются в интервальной тренировке.
 - изменения площади опоры гребка (плоский, перпендикулярный, волнообразный гребок).

Большое значение для изменения нагрузки имеет положение кисти руки. Так, если кисть руки располагается параллельно направлению движения, то такой гребок называется плоским или употребляется термин «режем воду». Если кисть руки перпендикулярна направлению движения, то такой гребок называется перпендикулярным или употребляется термин «давим воду».

VI. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ

Выполнение физических упражнений в водной среде создает оптимальные условия для совершенствования физической и психической сферы человека. Занятия аквааэробикой оказывают положительное влияние на все органы и системы организма человека, способствуют укреплению психического и физического здоровья. Отличительной особенностью занятий в воде является возможность

выполнения силовых упражнений для проработки различных групп мышц без нагрузки на суставы и позвоночник. При выполнении упражнений в воде происходит повышение уровня метаболических процессов, усиление венозного возврата крови к сердцу. В связи с этим аквааэробика показана лицам, имеющим варикозное расширение вен, остеохондроз позвоночника, заболевания суставов, а также лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Аквааэробика также широко применяется для быстрого восстановления лиц после перенесенных травм и операций. Однако приступать к занятиям аквааэробикой можно только с разрешения врача.

В зависимости от состояния организма или имеющихся заболеваний существует перечень противопоказаний к занятиям:

- острые инфекционные заболевания;
- кожные заболевания;
- лор-заболевания;
- аллергическая реакция на хлор;
- тяжелые формы диабета;
- высокая температура тела;
- расстройства функции желудочно-кишечного тракта;
- тяжелые психические заболевания;
- нарушения деятельности сердца, сердечные приступы;
- недавно перенесенные инсульты, инфаркт миокарда;
- стенокардия покоя;
- мерцательная аритмия;
- недостаточность кровообращения 2 и 3 степени;
- повышенное артериальное давления;
- врожденные пороки сердца;
- ревматизм в стадии обострения;
- бронхит, бронхиальная астма с частыми приступами;
- заболевания печени, желчного пузыря с частыми приступами боли;
- заболевания почек с признаками почечной недостаточности;
- гинекологические заболевания в стадии обострения;
- тромбоз;
- злокачественные опухоли;
- болезни опорно-двигательного аппарата с болевым синдромом;

При наличии вышеперечисленных заболеваний рекомендуется посещать специализированные группы (группы лечебной физической культуры) под постоянным наблюдением медицинского персонала.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСА

В процессе занятий по аквааэробике используются различный инвентарь:

- водные гантели;
- пояса, поддерживающие тело на плаву;
- перчатки с перепонками;
- накладки для рук из пластмассы;
- доски для плавания;
- гибкие палки (нудлы).

Для проведения занятий по аквааэробике как правило выделяется одна две плавательных дорожки. Глубина бассейна 1 – 1,6 метра, что позволяет людям не

умеющим плавать, заниматься опираясь на дно. Для увеличения нагрузки, на мышцы, можно заниматься в более глубокой части чаши бассейна, где трудно достать ногами до дна.

ШІV. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александр, К. Аквааэробика: полное руководство по подготовке / К. Александр. – М. : Эксмо, 2012 – 232 с.
2. Профит, Э. Аквааэробика. 120 упражнений / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д : Феникс, 2006 – 128 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика : учеб. пособие / ТУ.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2001 – 36 с.
4. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс ; пер. с англ. А. Озерова. – с М.: Гранд : Фаирпресс, 2000 – 256 с.
5. Непочатых М.Г. Использование упражнений аквафитнеса и водного поло в занятиях по плаванию: учеб. пособие / М.Г. Непочатых. – СП.:НПО «Стратегия будущего», 2009 – 43 с.
6. Садовникова В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике : пособие / В.В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2008 – 24 с.
7. Садовникова В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде : метод. Рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012 – 24 с.
8. Садовникова В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рек. /В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011 – 18 с.
9. Садовникова В.В. Фитнес-программы по аквааэробике: метод. рекомендации для слушателей курса повыш.квалификации, специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2007 – 11 с.
10. Колесникова Н.Н., Булыга В.В. Электронный учебно-методический комплекс. Пинск. Полес ГУ 2022.