



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Н.Н. КОЛЕСНИКОВА
В.В. БУЛЫГА

АКВААЭРОБИКА

специальность

1-8801 01 – Физическая культура (по направлениям);

*1-88 01 02 – Оздоровительная и адаптивная
физическая культура (по направлениям);*

*1-88 01 03 – Физическая реабилитация и эрготерапия
(по направлениям);*

*1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа с указанием вида спорта).*

Пояснительная записка
Конспект лекций
Практический раздел
Учебная программа дисциплины

Пинск
ПолесГУ
2022

Электронный
учебно-методический комплекс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс по курсу “Аквааэробика” представляет собой целостную совокупность всех разновидностей учебных материалов, необходимых для проведения всех видов занятий по данной дисциплине, являющейся базовой дисциплиной специального цикла образовательной программы по подготовке специалистов в области оздоровительной физической культуры и предназначенной для студентов, обучающихся по специальностям 1-88 01 01 “Физическая культура (по направлениям)” 1-88 01 02 “Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)”, 1-88 01 03 “Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)”, 1-88 02 01 “Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)”.

Целью учебной дисциплины является формирование системы знаний, профессиональных умений для проведения занятий по аквааэробике с различным контингентом занимающихся.

Задачи учебной дисциплины:

- привить студентам специальные знания, сформировать профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для проведения занятий по аквааэробике;

- вооружить студентов методическими приемами для использования различных форм, средств и методов на занятиях аквааэробикой;

- привить навыки творческого планирования, проведения, контроля и оценки эффективности различных программ занятий по аквааэробике;

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- теорию и методику организации и проведения занятий по аквааэробике;
- основные требования к составлению и реализации программ занятий по аквааэробике;

- правила построения и организации программ занятий по аквааэробике.

уметь:

- разрабатывать программы для организации занятий аквааэробикой;

- самостоятельно проводить занятия по аквааэробике;

- применять на практике знания и умения по аквааэробике.

владеть:

- навыками самостоятельной работы;

- основными приемами межличностной коммуникации;

- методами анализа эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности;

- методами организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

ЛЕКЦИИ

ЛЕКЦИЯ №1

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ

План:

1. Физические свойства воды.
2. Физиологические особенности тренировки в водной среде.
3. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся.
4. История развития аквааэробики.

1. Физические свойства воды

Аквафитнес и аквааэробика являются на сегодняшний день стремительно развивающимися направлениями физкультурно-оздоровительной работы.

Аквааэробика, как система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей благодаря своим природным свойствам роль естественного multifunctional тренажера, включает в себя организованные и самостоятельные занятия с использованием специальных средств, предусматривающих решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

При проведении занятий по аквааэробике 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

Аквааэробика

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.

Плаву́честь тела человека зависит от его удельного веса и удельного веса воды. Чем меньше удельный вес тела, тем выше плаву́честь. Удельный вес мышечной ткани составляет 1,04-1,05 г/см³, жировой ткани - 0,92-0,94, костной ткани 1,7-1,9. 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». Спортсмены высокой квалификации, например, чувствуют изменения вязкости в бассейне даже при незначительных колебаниях.

Теку́честь – обратная величина вязкости. Наиболее характерным свойством жидкостей, отличающим их от твердых тел, является низкая вязкость, высокая теку́честь. Благодаря теку́чести жидкость принимает форму сосуда, в который налита. На молекулярном уровне высокая теку́честь 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 толщину тепловой поток, возникающий вследствие разности температур. Теплопроводность воды в 25 раз больше воздуха, поэтому теплоотдача и охлаждение в воде идет интенсивнее.

Так как теплоотдача в воде очень велика, нахождение человека в воде должно быть строго дозированным в зависимости от температуры воды.

Рефракция – преломление световых лучей. Под водой предметы кажутся ближе и крупнее примерно на 25%. Помимо этого, световые лучи не только отражаются и поглощаются, но и частично рассеиваются. Рассеивание световых лучей приводит к постепенному снижению освещенности по мере

Аквааэробика

увеличения глубины. Неодинаково происходит и поглощение водой цвета. Так, сначала исчезает красный цвет, затем оранжевый, а на глубине 18 м человек видит все в зелено-голубых тонах.

Водная среда обладает множеством свойств, оказывающих тренирующее и оздоровительное воздействие на организм занимающихся. К основным свойствам относят выталкивающую силу воды, силы гидростатического давления и сопротивления.

2. Физиологические особенности тренировки в водной среде

Аквааэробика представляет собой вид оздоровительных занятий в воде, для различного контингента занимающихся, направленный на улучшение функциональных возможностей организма.

В настоящее время в занятиях по аквааэробике используется широкий спектр адаптированных упражнений, эффективность которых возрастает за счет влияния специфических условий проведения занятий.

Оздоровительное влияние упражнений в воде связано с воздействием физических, термических и механических свойств водной среды на организм занимающихся.

Плотность и вязкость воды оказывают значительное влияние на внешнюю структуру движений занимающихся. Увеличивается значение момента усилия, т.е. баллистический характер движений в воде практически отсутствует, преобладают гребковые, прыжковые, пружинящие движения с постоянным приложением усилия.

В связи с тем, что теплоемкость воды в 3,3 тыс. раз больше теплоемкости воздуха, теплопроводность воды в 25 раз больше теплопроводности воздуха, поэтому при занятиях в воде расходуется в 4 раза больше энергии, чем при занятиях на суше той же интенсивности.

В водной среде тело человека весит не более 10% массы собственного тела. Выполнение упражнений в воде происходит в вертикальной плоскости, без осевой нагрузки на суставы и позвоночник, что приводит к улучшению ряда показателей функциональных систем организма.

Занятия в воде являются одним из эффективных средств закаливания. Температура воды всегда ниже температуры тела, поэтому, погруженное тело в воду, излучает на 50-80% больше тепла. Занятия аквааэробикой повышают

Аквааэробика

сопротивление воздействию температурных колебаний, формируют устойчивость к простудным заболеваниям, укрепляют нервную систему.

К специфическим особенностям занятий в воде относят не только особенности среды, в которой выполняются упражнения, но и характер движений. Во время выполнения упражнений в воде требуется перестройка управления движениями, основные трудности заключаются в адаптации к непривычной водной среде и вертикальному положению тела в пространстве. Водная среда вызывает возникновение защитных рефлексов, которые могут играть отрицательную роль в формировании и совершенствовании двигательных навыков.

К числу гидродинамических факторов, затрудняющих двигательную деятельность в воде, можно отнести: отсутствие жесткой опоры, многообразие степеней свободы, наличие значительных сил сопротивления, наличие моментов инерции, вращательных моментов, угловых скоростей и ускорений, высокую эффективность ударных действий руками и ногами, повышенные требования к координации.

Основные характеристики водной среды

Свойства водной среды	Особенности воздействия
Выталкивающая сила воды (направлена вверх и равна весу вытесненной телом жидкости)	В воде вес тела уменьшается на 30%. Снимается нагрузка с опорно-двигательного аппарата. Многие упражнения в воде выполнять легче, чем на суше. Упражнения на преодоление силы выталкивания (направленные вниз) способствуют улучшению мышечного тонуса.
Общее сопротивление (при перемещении тела в 12 раз больше воздуха)	При выполнении упражнений требуется затратить больше усилий чем на суше, что создает дополнительную нагрузку и тренирующий эффект.
Силы гидростатического сопротивления: - поверхностное сопротивление; - вихревое (образование зоны вихрей); - волновое сопротивление.	Влияют на перемещение занимающихся в воде. При выполнении упражнений и перемещениях в воде, возникают турбулентные потоки и волны.
Гидростатическое давление (действуют на любую поверхность тела, погруженного в воду, направлены перпендикулярно к поверхности тела)	Улучшается циркуляция крови в организме. Увеличивается объем крови, поступающий во внутренние органы. Увеличивается венозный возврат крови к сердцу. Гидромассаж.

3. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся

Выполнение физических упражнений в воде стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, способствует улучшению телосложения, увеличивает силу мышц, включает в работу мелкие мышечные группы, повышает выносливость, улучшает гибкость и координационные способности.

Занятия в воде является прекрасным средством закаливания и повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, воздействию низких температур и других изменений внешней среды. Занятия аквааэробикой повышают защитные свойства иммунной системы крови.

Положительное влияние занятий в воде на дыхательную систему выражается в учащении дыхания, увеличении частоты сердечных сокращений, изменении тонуса периферических кровеносных сосудов, усилении обмена веществ. Одно из следствий гидростатического давления при нахождении в воде – большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе. В результате увеличиваются жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) и экскурсия грудной клетки. Выполнение упражнений с задержкой дыхания, погружение под воду тренируют устойчивость к гипоксии (умение переносить недостаток кислорода). Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение её размеров и ЖЕЛ, вырабатывает правильный ритм дыхания.

Положение тела в воде создаёт облегчённые условия для работы сердечно-сосудистой системы. Такое положение человека, а также циклические движения, связанные с работой мышц, способствует притоку крови к сердцу и существенно облегчает его работу. В результате занятий аквааэробикой снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца.

На тело человека в воде действуют сила тяжести и выталкивающая сила. При выполнении движений в воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела. Это создаёт, по мнению Г.В. Полеся и Г.Г. Петренко, условия для корригирования нарушений осанки. Характерной особенностью занятий аквааэробикой в глубоком бассейне является отсутствие твердой опоры: тело человека находится во взвешенном состоянии.

Аквааэробика

Такое положение увеличивает его двигательные возможности и содействует их развитию, например, увеличивается уровень подвижности основных сочленений туловища и конечностей. Гидростатическая невесомость помогает активизировать циркуляцию токов в суставах, уменьшая размеры застойных явлений. Работа мышц при отсутствии твердой опоры (когда преобладает динамический режим сокращения) способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей.

В воде нагрузки на суставы и опорно-двигательный аппарат незначительны, но при этом нагрузка на мышцы заметно возрастает, что содействует их укреплению и росту. При выполнении упражнений в воде, нагрузка на организм человека достигается сопротивлением воды. Занимающийся, выполняя упражнение в воде, получает щадящую нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что придает аквааэробике оздоровительное действие. Таким образом, осуществляется профилактика заболеваний суставов и позвоночника человека.

Вода, раздражая весь комплекс рецепторов, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систему. Систематические занятия аквааэробикой оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон.

Движения в воде полностью исключают травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и др. Занятия способствуют развитию физических (двигательных) способностей, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. К специфическим особенностям аквааэробики нужно также отнести её предельную доступность для всех людей: с искривлениями позвоночника, с некоторыми нарушениями сердечно-сосудистой деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, слепых, что делает его одним из полифункциональных средств физического воспитания.

4. История развития аквааэробики

Развитие занятий в воде берет свои начала в древнем мире, где идеи гимнастики в воде были описаны еще в древних китайских манускриптах. Мастера восточных единоборств разработали систему упражнений в воде на отработку точности и скорости ударов. Но как одно из направлений фитнеса, аквааэробика стала развиваться гораздо позднее.

Аквааэробика

Начало XX века характеризуется распространением так называемого хороводного плавания или фигурной маршировки в водной среде с использованием музыкального сопровождения. Зачастую это духовой оркестр. Такие занятия и представления не обладали спортивной направленностью, а предназначались для популяризации занятий в воде.

Основоположителем водной гимнастики признан американский инструктор по фитнесу Джек Лалейн. В середине 50-х годов прошлого столетия впервые по телевидению демонстрировались упражнения, разработанные Лалейном специально для занятий в бассейне. В своей передаче «Фонтан молодости: упражнения водной гимнастики» Джек Лалейн утверждает, что «аквааэробика – это гимнастика для всех, и не важно, 5 лет тебе или 105». Вода заставляет работать свыше 640 мышц нашего тела с помощью самого естественного средства – воды, а правильно подобранные упражнения позволяют положительно влиять на все органы и системы организма.

Аквааэробика изначально использовалась как нестандартный вид физической подготовки практически во всех видах спорта. Многие спортсмены-легкоатлеты сборной команды США использовали бег и беговые упражнения в водной среде как эффективное средство в подготовке к Олимпийским играм и значимым соревнованиям.

Продолжил развитие гимнастики в воде Глен Макуотерс, ветеран войны во Вьетнаме. Будучи тяжело раненым (получил ранение в бедро) он лишился возможности заниматься бегом. Но это не остановило спортсмена, который создал акваджоггинг – популярный ныне способ избавления от лишнего веса, укрепления координации движений и сердечно-сосудистой системы. Глен разработал уникальную методику восстановления функций организма – систему упражнений в воде со специальным плавучим жилетом. Основное условие – безопорное положение тела. Его положительный опыт привлек огромное общественное внимание.

История аквааэробики в постсоветских странах также началась с пропаганды занятий плаванием как компонента здорового образа жизни советского гражданина, водная гимнастика использовалась в медицинских и оздоровительных целях и практиковалась, в основном, в детских группах по обучению плаванию. В 90х годах сначала в Москве, а затем и в других городах, начали открываться фитнес-клубы западного образца. Сегодня аквааэробика имеет огромную популярность как у женщин, так и у мужчин. В

Аквааэробика

Белоруссии занятия проводятся практически в каждом бассейне, существуют учреждения и организации, обучающие профессиональных инструкторов, а так же есть достаточно большое число высококвалифицированных тренеров со своими эксклюзивными методиками, которые на достойном уровне демонстрируются на мировых фитнес-конвенциях.

Литература

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. – 232 с.
2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова,Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

ЛЕКЦИЯ №2

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ

План:

1. Показания и противопоказания к занятиям аквааэробикой.
2. Правила безопасности проведения занятий по аквааэробике.
3. Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий и одежде занимающихся аквааэробикой.

1. Показания и противопоказания к занятиям аквааэробикой

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;

Аквааэробика

- 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;
- тромбофлебит;
- 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.

2. Правила безопасности проведения занятий по аквааэробике

При занятиях аквааэробикой необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- соблюдать правила внутреннего распорядка бассейна;
- перед началом занятия с начинающими, инструктору необходимо изучить их уровень здоровья и физической подготовленности, узнать об имеющихся заболеваниях, рассказать основные правила поведения и выполнения упражнений в воде;
- входить в воду и выходить из воды занимающиеся должны только с разрешения инструктора, проводящего занятия.

Аквааэробика

- при ухудшении самочувствия занимающегося во время выполнения упражнений, немедленно прекратить их выполнение, при необходимости, выйти из воды;

- нельзя заниматься натошак и раньше, чем через 1,5-2 часа после приема пищи;

- во время занятий аквааэробикой не умеющие плавать должны стоять и заниматься рядом с инструктором и, при необходимости, одеть поддерживающее оборудование;

Температура воды в бассейне должна соответствовать гигиеническим нормам и находиться в пределах 26-28 °С. Для занятий аквафитнесом комфортной является температура 28 °С.

Теплопроводные свойства воды создают для инструктора по аквааэробике дополнительные сложности при проведении занятия, связанные с необходимостью сохранять необходимую температуру тела на протяжении всего занятия.

В связи с этим, при проведении занятия по аквааэробике, инструктору необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- начинать занятия следует с разогрева, на протяжении всего занятия поддерживать постоянный темп, не допуская охлаждения организма;

- в занятии необходимо чередовать работу малой интенсивности, с вовлечением малых мышечных групп, с работой большой интенсивности, с вовлечением больших мышечных групп;

- в занятии необходимо использовать одновременно работу рук и ног, поддерживать постоянное движение на протяжении всего занятия;

- избегать пауз и остановок на занятии; без промедления начинать занятия в воде; закончив занятие, не задерживать группу в воде;

- по возможности заниматься на солнечной стороне бассейна, закрывать окна и двери, избегать сквозняков;

- в упражнениях на растягивание верхнего плечевого пояса постоянно поддерживать работу ног (бег, ходьба), растягивая мышцы ног, добавлять движения рук;

- не употреблять слово «холод», занимающихся лучше спрашивать «Вам тепло, вы согрелись?»;

- при необходимости использовать специальную одежду и обувь для занятий, что обеспечит лучшее сцепление с дном (на мелкой воде).

Аквааэробика

Использование в качестве «изолятора» дополнительной одежды во время занятий поможет сохранить тепловой баланс даже в прохладной воде.

3. Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий и одежде занимающихся аквааэробикой

При организации и проведении занятий по аквааэробике помещения бассейнов должны соответствовать требованиям санитарных правил и других технических нормативных правовых актов (ТНПА), содержащих обязательные для соблюдения санитарно-гигиенические требования.

Площадь зеркала воды на одного человека, занимающегося в бассейне:

- для взрослых должна составлять не менее 5 м²;
- для детей - не менее 4 м².

Вход лиц, занимающихся в бассейне, в раздевальные осуществляется в сменной обуви. Раздевальные оборудуются индивидуальными шкафчиками и скамейками с гигиеническим покрытием, которые должны быть в исправном техническом состоянии.

Материалы покрытия обходных дорожек, дна ванны бассейна, душевых и раздевальных должны:

- предусматривать возможность их очистки и дезинфекции;
- быть устойчивыми к воздействию применяемых химических реагентов и средств дезинфекции.

Ванна плавательного бассейна, обходные дорожки, душевые, раздевальные не должны иметь сколов на облицовочных плитках.

Душевые бассейна (аквапарка) оборудуются кабинами с перегородками из влагостойких материалов, индивидуальными смесителями с подводкой холодной и горячей воды, полочками для моющих средств и мочалок.

Все оборудование, приборы и инвентарь бассейнов и аквапарков должны соответствовать ТНПА и эксплуатироваться с соблюдением их требований. Вышедшее из строя оборудование, приборы, инвентарь подлежит ремонту или замене.

Качество воды, поступающей в систему водоподготовки должно соответствовать требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Температура воздуха должна составлять:

Аквааэробика

- в залах с ваннами для детей $+(31-32)^\circ\text{C}$ (на $1-2^\circ\text{C}$ выше температуры воды в бассейне);

- в залах с ваннами для взрослых $+(24-28)^\circ\text{C}$ (на $1-2^\circ\text{C}$ выше температуры воды в бассейне);

- в раздевальных и душевых $+(25-26)^\circ\text{C}$.

Зал бассейна с ванной должен иметь естественное освещение - предусматривать световые проемы не менее 20% от площади помещения бассейна, включая площадь зеркала воды. Большая часть световых проемов должна предусматривать возможность проветривания помещения (фрамуги, форточки и другое).

Полы, стены в помещениях с бассейнами организации должны:

- содержаться в исправном состоянии;

- иметь гладкую поверхность (наличие выбоин и неровностей не допускается);

- быть выполнены из влагостойких, неабсорбирующих, моющихся и материалов, легко поддающихся санитарной обработке и дезинфекции.

Потолок должен содержаться в чистоте, наличие темных пятен, подтеков, сколов штукатурки и других дефектов отделки не допускается.

Техническое обслуживание инженерных систем бассейна, проведение ремонтных и ремонтно-восстановительных работ осуществляется в отсутствие лиц, занимающихся в бассейне.

Перед каждым занятием производится измерение температуры и относительной влажности воздуха в зале с ванной и раздевальных с использованием разрешенных в установленном законодательством Республики Беларусь порядке средств измерений температуры и относительной влажности воздуха.

Занимающиеся аквааэробикой должны соблюдать правила внутреннего распорядка бассейна, иметь при себе шапочку для плавания (в зависимости от правил внутреннего распорядка бассейна), купальный костюм, не стесняющий движения, сменную обувь, средства личной гигиены. Перед занятием принять душ без купального костюма.

Литература

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. - 232 с.

2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.

Аквааэробика

3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова,Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

ЛЕКЦИЯ №3

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ

План:

1. Общие требования к выполнению упражнений на занятиях аквааэробикой.
2. Отличия проведения занятий на мелкой и глубокой воде.
3. Требования к профессиональным качествам инструктора по аквааэробике. Управление группой занимающихся (кьюинг).
4. Музыкальное сопровождение занятий.

1. Общие требования к выполнению упражнений на занятиях аквааэробикой

При выполнении упражнений в аквааэробике, туловище в воде должно находиться в т.н. **нейтральном положении** – вертикальная ось проходит через середину уха, плечевой сустав, тазобедренный сустав, позади коленного сустава и через середину голеностопного сустава (рисунок 1.3.1). Правильное исходное положение является основой безопасной тренировки.

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

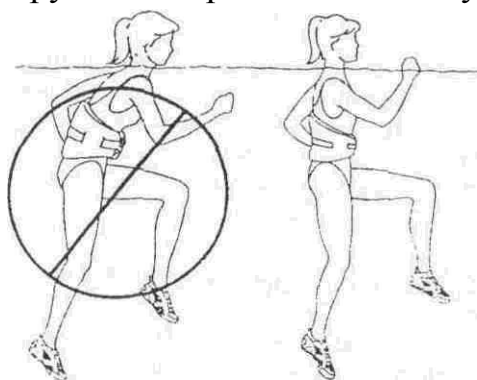


Рисунок – 1.3.1.

В аквааэробике используют три основных рабочих положения, в которых выполняются упражнения: *опорное, нейтральное и подвешенное*.

Опорное положение - позволяет выполнять отталкивания от дна бассейна, аналогичные движениям на суше. Ноги при выполнении упражнений касаются дна бассейна.

Аквааэробика

Нейтральное положение - тело погружено в воду до уровня плеч, ноги могут терять контакт со дном более чем на два счета. Основные рабочие движения выполняются в горизонтальной плоскости с использованием бокового сопротивления воды.

Подвешенное положение - тело удерживается на плаву без опоры о дно. Равновесие и зависание без опоры поддерживается за счет энергичных движений рук и ног. Занимающиеся, имеющие меньшую плавучесть, должны работать с большей мощностью и интенсивностью, чем те, кто свободнее удерживаются на воде.

Глубина воды в аквааэробике - это уровень линии воды относительно тела. Оптимальная рабочая глубина зависит от композиции тела. Люди с разным телосложением будут по-разному реагировать на глубину.

Мелкая вода - это уровень воды от пояса до середины груди.

Глубокая вода - уровень воды выше мечевидного отростка, когда большая часть легких погружена в воду.

Методика проведения занятий на мелкой воде будет значительного отличаться от методики проведения занятия на глубокой воде.

Основная стойка и рабочие положения в упражнениях на мелкой воде идентичны положению на глубокой воде.

2. Отличия проведения занятий на мелкой и глубокой воде

Отличия мелкой и глубокой воды

Глубокая вода	Мелкая вода
Практически отсутствуют силы тяжести	Имеется наличие некоторой силы тяжести (варьируется в зависимости от рабочего положения)
Для удержания на воде используются специальные приспособления	Использование приспособлений варьируется, возможно полное их отсутствие
Исходное рабочее положение без опоры о дно	Три рабочих положения
Отсутствие опоры создаёт дополнительные трудности для поддержания исходного положения, выполнения упражнений и при передвижениях	Нагрузка создается путём использования трех рабочих положений. Опора о дно позволяет добиться более качественного исполнения движений
Для поддержания стабильного положения необходимы специальные навыки или некоторое время для адаптации к водной среде	Работа с опорой о дно делает занятие более доступным для лиц с разным уровнем плавательной подготовленности

Понимание разницы между движениями на суше и движениями в воде является очень важным для достижения максимального результата на занятиях аквааэробикой. На суше основной силой, действующей на занимающихся, является сила тяжести. В воде же главная – выталкивающая сила. Взаимодействие данных сил определяет принципиальное различие в проведении занятий в воде и на суше.

3. Требования к профессиональным качествам инструктора по аквааэробике. Управление группой занимающихся (кьюинг)

Команды и указания инструктора по аквафитнесу можно условно разделить на словесные (вербальные) и визуальные (невербальные).

К вербальным командам относят:

- речевые обозначения (термины, названия упражнений);
- речевые указания (начало и окончание упражнений, направление движений, техника выполнения);
- цифровые (число повторений упражнений – «прямой» и «обратный» счет);
- речевая мотивация (поощрение).

Требования к командам инструктора:

- команды своевременные, громкие, четкие, лаконичные;
- придерживаться разумно громкой речи;
- отказаться от приказного тона;
- правильная дикция, грамотная речь, не употреблять уменьшительно-ласкательных слов;
- обращение на «ВЫ»;
- избегать излишних слов (а теперь, сейчас и т.д.);
- проявлять постоянство, называя одно и то же движение, упражнение;
- оперативно комментировать и пояснять (лаконично, доступно, просто).

К невербальным командам относят:

- «язык движений» тела (показ упражнений с соблюдением их техники выполнения в воде);
- жесты (направление движений, «пальцевой» счет, специальные обозначения);
- мимика (улыбка, кивок головой и т.д.).

Аквааэробика

Требования к показу инструктора:

- зеркальный показ упражнений, «широкие» движения;
- показ упражнений боком, «ближней» ногой к занимающимся;
- при развороте для показа спиной «поменять» ногу (зеркальный показ);
- постоянный зрительный контакт с занимающимися;
- дружелюбное, открытое выражение лица;
- контролировать осанку, технику движений;
- «обзорный взгляд» во всех направлениях, а не в одну сторону.

Показ упражнений инструктором по аквафитнесу должен строиться с учетом техники выполнения упражнений в воде. Упражнения с использованием плавучести нужно показывать сидя на стуле. Предлагаемые упражнения должны быть опробованы заранее в воде и только потом «перенесены из воды на сушу». Разрабатывая комплексы упражнений для аквааэробики, необходимо учитывать свойства водной среды. Нельзя механически переносить упражнения, выполняемые на суше, в занятия аквааэробикой. В противном случае непонимание динамики воды может привести к демонстрации невыполнимых движений.

При построении программы занятия по аквааэробике, инструктор должен соблюдать методические принципы логического перехода от одного движения или упражнения к другому:

- Завершающая фаза упражнения должна соответствовать начальной фазе последующего упражнения;
- Переход от одного движения к другому осуществляется со свободной ноги.

4. Музыкальное сопровождение занятий

Музыкальное сопровождение занятий повышает интерес занимающихся, мотивирует и поддерживает необходимый уровень интенсивности выполнения упражнений. В отличие от аэробики на суше, в аквааэробике скорость выполнения упражнений может не привязываться к музыкальному сопровождению. Рекомендуемый темп музыкального сопровождения – 126-136 bpm (англ. beatsperminute). Темп музыки может изменяться в зависимости от содержания различных частей урока.

Аквааэробика

На занятиях аквааэробикой применяют специально разработанные музыкальные центры с радиомикрофоном для инструктора.

При подборе музыки необходимо учитывать следующее:

- часть занятия (подготовительная, основная или заключительная);
- основная направленность занятия;
- уровень подготовленности и тип телосложений занимающихся;
- возможность правильного выполнения упражнения под музыку;
- музыкальные предпочтения и возраст занимающихся.

В подготовительной части занятия (разминка) музыкальный темп составляет 130-132 bpm; в основной части – 132-136 bpm. В заключительной части занятия (растягивание, расслабление) используется успокаивающая, расслабляющая музыка – темп музыки 126-128 bpm.

В основной части занятия музыкальный темп должен обеспечивать необходимую амплитуду движений и соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

Переходы от одного упражнения к другому лучше выполнять согласно музыкальным фразам или во время вступления. Музыка должна вызывать у занимающихся желание двигаться, способствовать повышению эмоционального фона занятия. Она не должна быть перегружена вокалом, так как это отвлекает группу и вместе с плохой акустикой (посторонние шумы в бассейне) затрудняет подачу команд и сигналов инструктором.

Литература

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. - 232 с.
2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.

Аквааэробика

8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова, Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

ЛЕКЦИЯ № 4

ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ

План:

1. Виды оборудования для аквааэробики.
2. Поддерживающее оборудование, оборудование увеличивающее сопротивление воды. Оборудование и инвентарь для мелких, глубоких и смешанных бассейнов.
3. Гидротренажеры и приспособления. Использование оборудования в аквааэробике.

1. Виды оборудования для аквааэробики

К специальным приспособлениям для занятия по аквааэробике относят поддерживающее оборудование и оборудование увеличивающее сопротивление воды, тренажеры в воды.

К поддерживающему оборудованию относят: поддерживающие пояса (аква-пояс), гибкие палки (нудлс); плавающие гантели (аква-гантели); штанги; ручные, ножные манжеты; плавательные доски.

Использование поддерживающего оборудования в различных аквапрограммах добавляет варианты выполнения того или иного движения, повышает интерес, вносит разнообразие в занятие.

К оборудованию, увеличивающему сопротивление воды относят: перчатки (аква-перчатки); лопатки; ласты (аква-флиперсы); водные сапоги; аква-гантели; нудлс; манжеты;

Сопротивление создается путем использования различного вида оборудования. Сопротивление зависит от площади гребущей поверхности или формы оборудования, частоты или скорости выполнения движения.

Гидротренажеры: aquastepper (тренажер-степпер), aquacycle (водный велотренажер), aquastrider (тренажер для ходьбы в воде), aquaabs (тренажер для пресса), aquapulldown (тренажер для подтягиваний и отжиманий).

Специальное оборудование: aquastep (аква-степ), aquatrampoline (аква батут).

2. Поддерживающее оборудование, оборудование увеличивающее сопротивление воды. Оборудование и инвентарь для мелких, глубоких и смешанных бассейнов

Поддерживающие пояса (аква-пояса) применяются для занятий на глубокой воде. Пояса имеют разные размеры и форму, надеваются на туловище в области талии и плотно фиксируются. Чем больше плавучесть тела занимающегося, тем меньше должен быть пояс для более удобного и эффективного выполнения упражнений в воде.

Гибкие палки (нудлс) применяются на глубокой и мелкой воде в качестве поддерживающего оборудования или опоры. На глубокой воде гибкие палки используются для сохранения равновесия в воде и поддержания плавучести. С их помощью можно нагружать мышцы нижней и верхней части тела. На мелкой воде (при опоре о дно бассейна) гибкие палки более эффективны для проработки мышц плечевого пояса. При работе с гибкими палками используются различные исходные положения, (нудлс за спиной, перед собой, в согнутых или прямых руках, под коленями, под тазом и т.д.). В заключительной части занятия гибкую палку можно использовать в упражнениях на растягивание и расслабление.

Плавающие гантели (аква-гантели) и *штанги* используют как на мелкой, так и на глубокой воде. Аква-гантели, штанги применяются для увеличения сопротивления движениям в воде, что повышает нагрузку на мышцы плечевого пояса, и рук.

Не рекомендуется использовать аква-гантели для удержания тела на поверхности воды на занятиях в глубоком бассейне.

Ручные и ножные манжеты. Манжеты могут надеваться на голень, лодыжку, плечо или предплечье. При погружении рук или ног с манжетами в воду увеличивается нагрузка на мышцы, участвующие в движении, поэтому рекомендуется подбирать размеры манжет в соответствии с уровнем силовой подготовленности занимающихся. При применении ножных манжет важно соблюдать равновесие при увеличении амплитуды выполнения упражнений, так как высокая плавучесть манжет может нарушить гидростатическое равновесие тела.

Перчатки (аква-перчатки) применяют для изменения площади контактной поверхности с водой (движение в воде кистью сжатой в кулак,

Аквааэробика

ребром ладони, открытой ладонью и т.д.), что влечет за собой изменение нагрузки на мышцы, участвующие в движении. Перчатки применяются не только для изменения мышечной нагрузки в упражнениях, но и для сохранения равновесия или изменения положения тела в воде.

Лопатки, аква-диски применяют для увеличения сопротивления водной среде. Упражнения с лопатками и различными видами аква-дисков включают в занятия силовой направленности для увеличения нагрузки на мышцы рук и плечевого пояса.

Ласты. Применяются для увеличения нагрузки на мышцы брюшного пресса и ног. В аквааэробике применяются специальные ласты, которые несколько короче ласт, применяемых в плавании.

Водные сапоги используются как на мелкой, так и на глубокой воде, с поддерживающими средствами (поясами или гибкими палками), применяются для увеличения нагрузки на мышцы ног.

Резиновые амортизаторы используются в упражнениях силовой направленности для проработки отдельных мышечных групп. Различаются по длине, упругости (сопротивлению). Их можно использовать для тренировки мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног.

Плавательные доски помогают держаться на поверхности воды, служат для увеличения сопротивления движениям плечевого пояса. Плавательная доска в аквааэробике должна иметь два отверстия для захвата. Доски можно использовать для увеличения нагрузки на мышцы брюшного пресса и при выполнении упражнений на координацию и равновесие.

3. Гидротренажеры и приспособления. Использование оборудования в аквааэробике

Гидротренажеры могут являться как дополнительным средством к занятиям аквааэробикой, так и стать основным средством в тренировочном занятии. Гидротренажеры широко используются центрами реабилитации для быстрого восстановления опорно-двигательного аппарата.

Гидротренажеры устанавливаются на бортике мелкого или глубокого бассейна. Установленный комплект тренажеров позволяет осуществлять проработку всех основных групп мышц и может применяться в круговой тренировке. Поддержка воды и регулирование величины нагрузки позволяют использовать данные тренажеры как людям, имеющим минимальную

Аквааэробика

физическую подготовку, так и подготовленным лицам.

AquaStepper (тренажер-степнер) - обеспечивает нагрузку преимущественно на мышцы ягодиц, икр и бедер. Изменение расположения ступней на педалях изменяет нагрузку на мышцы ног. Продолжительность упражнений контролируется при помощи встроенного таймера.

Aquacycle (водный велотренажер) - позволяет имитировать езду на велосипеде, при этом не создавая большую нагрузку на мышцы ног.

Aquastrider (тренажер для ходьбы в воде)- позволяет пользователю выполнять широкий спектр движений, направленных на тренировку ног и нижней части спины.

Aquaabs (тренажер для прессы) - представляет собой прочную подставку для регулируемого подъема коленей, подъема прямых ног, упражнений «ножницы» и др. Позволяет сделать набор основных упражнений для комплексной тренировки пресса и ног.

Aquapulldown (тренажер для подтягиваний и отжиманий)- гидротренажерс помощью которого можно выполнять полный набор упражнений для верхней частителя, обеспечивая нагрузку на мышцы спины, плеч, рук, груди. Упражнения выполняются стоя на коленях на поддерживающей подставке лицом к перекладине.

В аквааэробике широко применяются специальное оборудование:

AquaStep (аква-степ) - степ-платформа устанавливается на дне бассейна.

Aquatrapoline (аква батут) - батут, платформа устанавливается на дне бассейна.

Литература

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. - 232 с.
2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.

Аквааэробика

7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова, Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

ЛЕКЦИЯ № 5

КЛАССИФИКАЦИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АКВААЭРОБИКИ

План:

1. Классификация базовых элементов аквааэробики на мелкой и глубокой воде. Типология упражнений в воде. Упражнения, выполняемые на различной глубине.

2. Упражнения, выполняемые из различных исходных положений по отношению к опоре. Упражнения с применением оборудования. Упражнения с перемещением в различных направлениях.

1. Классификация базовых элементов аквааэробики на мелкой и глубокой воде. Типология упражнений в воде. Упражнения, выполняемые на различной глубине

Классификация физических упражнений в аквааэробике осуществлялась в соответствии с общепринятыми методологическими подходами, а также на основе анализа личного опыта работы, различных методических разработок. Физические упражнения классифицированы по признакам, в каждом из которых соподчиненно определены основные составляющие К базовым элементам аквааэробики относят:

1. Ходьба, бег;
2. Удары;
3. Махи;
4. Ножницы;
5. Перекаты;
6. Прыжки, выталкивания;
7. 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;

Аквааэробика

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).

7. 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

Аквааэробика

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 (бокком);
- по диагонали.

5. темпа движений:

- медленный;

Аквааэробика

- 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 (30, 45, 90 градусов).

Положения кисти в аквааэробике

Англ. термин	Русск. термин	Способы выполнения
SLICE	РЕЖУЩЕЕ	Термин применяется для описания всех движений руками с режущей поверхностью, в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения.
FIST	КУЛАК	Термин применяется для описания всех движений руками с кистью сжатой в кулак, в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения.
SCOOP	ГОРСТЬ	Термин применяется для описания всех движений руками с кистью в положении «горсть» в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения.
OPEN	ДАВЯЩЕЕ или ОТКРЫТАЯ	Термин применяется для описания всех движений руками с «открытой» ладонью, в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения.

Аквааэробика

Положения стопы в аквааэробике

Англ. термин	Русск. термин	Способы выполнения
FOOT UP	СТОПА НА СЕБЯ	Термин применяется для описания всех движений ногами со стопой в положении «на себя», в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения.
FOOTDOWN	СТОПА ОТ СЕБЯ	Термин применяется для описания всех движений ногами со стопой в положении «от себя», в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения.

2. Упражнения, выполняемые из различных исходных положений по отношению к опоре. Упражнения с применением оборудования. Упражнения с перемещением в различных направлениях

Вариативность основных физических упражнений в аквааэробике определяется совокупностью следующих компонентов: исходное положение, плоскость движения, длина рычага, общее направление движения, ритм, темп движений, направление движения и т.д.

Классификация физических упражнений в аквааэробике определяется следующими компонентами: участием в работе мышц верхних или нижних конечностей как отдельно, так и одновременно.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Англ. термин	Русск. термин	Способы выполнения
FOARM FLEXION	СГИБАНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ (сагиттальная плоскость)	Возможно выполнять движение одной рукой и попеременно двумя руками. (Может выполняться в горизонтальной плоскости).
FOARM EXTENTION	РАЗГИБАНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ (сагиттальная плоскость)	Возможно выполнять движение одной рукой и попеременно двумя руками. (Может выполняться в горизонтальной плоскости).
ARM FLEXION	СГИБАНИЕ ПЛЕЧА (сагиттальная плоскость)	Возможно выполнять движение одной рукой и попеременно двумя руками. (Может выполняться в горизонтальной плоскости).
ARM EXTENTION	РАЗГИБАНИЕ ПЛЕЧА (сагиттальная плоскость)	Возможно выполнять движение одной рукой и попеременно двумя руками. (Может выполняться в горизонтальной плоскости).

Аквааэробика

FORWARD ROTATION	ВРАЩЕНИЕ ВПЕРЁД	Возможно выполнять движение одной рукой, двумя руками одновременно и попеременно двумя руками. Руки могут выходить из воды.
BACKWARDS ROTATION	ВРАЩЕНИЕ НАЗАД	Возможно выполнять движение одной рукой, двумя руками одновременно и попеременно двумя руками. Руки могут выходить из воды.
ADDUCTION	ПРИВЕДЕНИЕ ПЛЕЧА (фронтальная плоскость)	Возможно выполнение движения одной рукой.
ABDUCTION	ОТВЕДЕНИЕ ПЛЕЧА (фронтальная плоскость)	Возможно выполнение движения одной рукой.
LING	ОПОРА	Энергичные, стабилизирующие движения ругами в виде «восьмёрки». Такая работа рук разучивается для сохранения вертикального исходного положения. Работа руками возможна как одновременная, так и попеременная.
PRESS	ЖИМ	Термин применяется для более точного описания движения с оборудованием (аква-гантели, аква-перчатки). Может выполняться вперёд, в стороны, вниз. Возможно движение одной рукой.
PUNCH	УДАР	Возможно выполнение удара по диагонали наружу; вниз; по диагонали вниз.
ARMS AS IN BREASTSTROKE	РУКИ БРАСС	Возможно выполнение движения в разных исходных положениях: вертикальное, сидя, лёжа на животе.

Упражнения для мышц ног

Англ. термин	Русск. термин	Способы выполнения
KNEE UP	ПОДЪЁМ КОЛЕНА	Выполняется в вертикальном исходном положении одной ногой или попеременно двумя ногами.
ABDUCTION	ОТВЕДЕНИЕ (фронтальная плоскость)	Движение выполняется одной ногой. Возможно выполнение упражнения из исходного положения сидя (горизонтальное отведение). Возможно попеременное выполнение движения двумя ногами. Акцент движения направлен на отведение.

Аквааэробика

ADDUCTION	ПРИВЕДЕНИЕ (фронтальная плоскость)	Движение выполняется одной ногой. Возможно выполнение упражнения из исходного положения сидя (горизонтальное приведение). Возможно попеременное выполнение движения двумя ногами. Акцент движения направлен на отведение. Рабочая нога при выполнении приведения может пересекать среднюю линию тела.
LEG FLEXION	СГИБАНИЕ ГОЛЕНИ	Выполняется из вертикального исходного положения или сидя. Возможно выполнять попеременное или одновременное сгибание голени двумя ногами.
LEG EXTENSION	РАЗГИБАНИЕ ГОЛЕНИ	Выполняется из вертикального исходного положения или сидя.
KICK	УДАР НОГОЙ ВПЕРЁД	Выполняется из вертикального исходного положения точно вперёд. Стопа в положении «на себя».
KICK WITH BOTH LEGS	УДАР ДВУМЯ НОГАМИ ВПЕРЁД	Выполняется из вертикального исходного положения точно вперёд. В конечном положении ноги находятся параллельно дну бассейна. Стопы в положении «на себя».
SIDE KICK	УДАР В СТОРОНУ	Выполняется из вертикального исходного положения точно в сторону. Угол удара определяется инструктором.
KICKBACK	УДАР НАЗАД	Выполняется из вертикального исходного положения назад. Угол удара держать таким, чтобы при его выполнении не происходило переразгибания в поясничном отделе позвоночника. В момент удара допустим наклон корпуса вперёд.
MAX	MAX ВПЕРЁД	Выполняется из вертикального исходного положения точно вперёд. Нога в коленном суставе прямая, стопа в положении «на себя». Движение выполняется по максимальной амплитуде.
MAX	MAX НАЗАД	Выполняется из вертикального исходного положения назад. Нога в коленном суставе прямая, стопа в положении «на себя». Движение выполняется по максимальной амплитуде.
MAX	MAX В СТОРОНУ	Выполняется из вертикального исходного положения точно в сторону. Нога в коленном суставе прямая, стопа в положении «на себя». Движение выполняется по максимальной амплитуде.
SCISSORS	«НОЖНИЦЫ»	Выполняется из разных исходных положений: вертикальное, лёжа на спине, лёжа на животе, лёжа на правом или левом боку, сидя. В сагиттальной плоскости движение ногами выполняется попеременно. Во фронтальной и горизонтальной плоскостях движения

Аквааэробика

		ногами выполняются одновременно, возможно пересечение средней линии туловища.
STRADDLE	СТРЭДЛ	Выполняется в сагиттальной плоскости из вертикального исходного положения слитно двумя ногами одновременно: сгибание бедра со сведением ног, разгибание бедра с разведением ног.
BICYCLE	ВЕЛОСИПЕД	Выполняется из разных исходных положений: вертикальное, лёжа на правом или левом боку, сидя. Движение можно выполнять одной ногой или попеременно двумя ногами.
LEGS BREASTSTROKE	НОГИ БРАСС	Выполняется из разных исходных положений: вертикальное, лёжа на боку, лёжа на спине, лёжа на животе. Возможно попеременное выполнение движений ногами.
LEGS DOLPHIN	НОГИ ДЕЛЬФИН	Выполняется из разных исходных положений: вертикальное, лёжа на боку, лёжа на спине, лёжа на животе. Движение ногами и туловищем имитируют «волну». Стопы «от себя» и не напряжены.
KICKS	НОГИ КРОЛЬ	Выполняется из разных исходных положений: вертикальное, лёжа на боку, лёжа на спине, лёжа на животе. Стопы «от себя» и не напряжены.
CIRL	ЗАХЛЕСТЫ	Выполняется из вертикального исходного положения попеременно. Аналогично движениям сгибание-разгибание голени.
	ХЛЁСТ	Выполняется из вертикального исходного положения попеременно, вперед либо по диагонали. Нога поднимается до угла определённого инструктором. Стопа «от себя».
CROSS COUNTRY	КРОСС-КАНТРИ	Выполняется из вертикального исходного положения в сагиттальной плоскости. Выполняются попеременные сгибания-разгибания бёдер и сгибание-разгибание плеч. Движения рук и ног разноимённы. Стопы в положении «на себя».
JUMPING JACK	ДЖАМПИНГ-ДЖЕК	Выполняется из вертикального исходного положения во фронтальной плоскости. Возможно выполнять в положении сидя.

Упражнения для мышц живота

Аквааэробика

Англ. термин	Русск. термин	Способы выполнения
CURL	СКРУЧИВАНИЕ	Выполняется из исходного положения лёжа на спине. На выдохе выполняется сгибание туловища.
CRUNCH	ПОЛНОЕ СКРУЧИВАНИЕ ИЛИ ДВОЙНОЕ СКРУЧИВАНИЕ	Выполняется из исходного положения лёжа на спине. На выдохе одновременно выполнить сгибание туловища и сгибание бедра.
	ПЕРЕКАТ НА ПРАВЫЙ ИЛИ ЛЕВЫЙ БОК	Выполняется слитно во фронтальной плоскости из исходного положения сидя, колени подтянуты к груди. В положении лёжа на боку, ноги и туловище должны составлять прямую линию.
	ПЕРЕКАТ НА СПИНУ	Выполняется слитно в сагиттальной плоскости из исходного положения сидя, колени подтянуты к груди. В положении лёжа на спине, ноги и туловище должны составлять прямую линию.
	ПЕРЕКАТ НА ГРУДЬ	Выполняется слитно в сагиттальной плоскости из исходного положения сидя, колени подтянуты к груди. В положении лёжа на груди, ноги и туловище должны составлять прямую линию.
	«СКЛАДКА» «КНИЖКА»	Выполняется из исходного положения лёжа на спине. На выдохе, опуская таз вниз, выполняется одновременное сгибание туловища и бедра.

Литература

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. - 232 с.
2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.

Аквааэробика

8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова, Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

ЛЕКЦИЯ № 6

ВИДЫ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ. ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АКВААЭРОБИКЕ

План:

1. Виды занятий по аквааэробике. Цели и задачи урока по аквааэробике.
2. Отличия проведения занятий на мелкой и глубокой воде.
3. Структура и содержание занятий по аквааэробике. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части в различных уроках аквааэробики. Методика проведения стретчингов различных уроках аквааэробики.
4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Методы изменения интенсивности на занятии. Формула изменения интенсивности – SWEAT. Тесты для определения интенсивности занятия по аквааэробике.

1. Виды занятий по аквааэробике. Цели и задачи урока по аквааэробике

Программы занятий по аквааэробике отличаются разнообразием видов в зависимости от их направленности, содержания, используемого оборудования и уровня подготовленности занимающихся.

Различают программы занятий в воде силовой, аэробной и смешанной направленности.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся различают программы занятий для начинающих, для среднего и продвинутого уровня подготовки, для подготовленных.

Названия программ занятий по аквааэробике отражает их содержание и направленность, например:

- AquaBeginners (аква-бегинерс) – класс для начинающих, направлен на обучение базовым элементам аквааэробики;
- AquaMotion (аква-моушен) – класс аэробной направленности. Содержит большое количество перемещений, аэробных связок и упражнений;
- AquaShape (аква-шейп) – класс силовой направленности. Направлен на проработку основных мышечных групп (передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц груди, спины, рук, плечевого пояса, мышц живота);

Аквааэробика

- AquaCircle (аква-серкл) – круговая тренировка в воде с использованием специального оборудования;
- AquaTAbs (аква-табс) – класс силовой направленности. Направлен на развитие силовой выносливости мышц живота;
- AquaNoodles (аква-нудлс) – класс с использованием в качестве оборудования гибкой палки (нудлса);
- AquaFitness (аква-фитнес) – класс силовой направленности с применением оборудования на сопротивление водной среде (гантели, резиновые ленты, доски и т.д.);
- AquaFlippers (аква-флипперс) – комбинированный класс с применением в качестве оборудования ласт.

2. Отличия проведения занятий на мелкой и глубокой воде

Глубина воды в аквааэробике - это уровень линии воды относительно тела. Оптимальная рабочая глубина зависит от композиции тела. Люди с разным телосложением будут по-разному реагировать на глубину.

Мелкая вода - это уровень воды от пояса до середины груди.

Глубокая вода - уровень воды выше мечевидного отростка, когда большая часть легких погружена в воду.

Методика проведения занятий на мелкой воде будет значительно отличаться от методики проведения занятия на глубокой воде.

Основная стойка и рабочие положения в упражнениях на мелкой воде идентичны положению на глубокой воде.

Отличия мелкой и глубокой воды

Глубокая вода	Мелкая вода
Практически отсутствуют силы тяжести	Имеется наличие некоторой силы тяжести (варьируется в зависимости от рабочего положения)
Для удержания на воде используются специальные приспособления	Использование приспособлений варьируется, возможно полное их отсутствие
Исходное рабочее положение без опоры о дно	Три рабочих положения
Отсутствие опоры создаёт дополнительные трудности для поддержания исходного положения, выполнения упражнений и при передвижениях	Нагрузка создается путём использования трех рабочих положений. Опора о дно позволяет добиться более качественного исполнения движений
Для поддержания стабильного положения необходимы специальные навыки или некоторое время для адаптации к водной среде	Работа с опорой о дно делает занятие более доступным для лиц с разным уровнем плавательной подготовленности

3. Структура и содержание занятий по аквааэробике. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части в различных уроках аквааэробики

В структуре занятия средства аквааэробики применяются в соответствии с составными частями урока.

В структуре занятия по аквааэробике принято деление на подготовительную часть (разминку, предварительный стретчинг), основную и заключительную часть (заминку, основной стретчинг).

В подготовительную часть включаются упражнения с небольшой амплитудой в простой координации на мелкие мышечные группы, перемещения, элементы плавания.

Подготовительная часть занятия – направлена на формирование смысловой установки к занятию, условно состоит из 3 частей:

- 1-упражнения на дыхание;
- 2- кардиоразогрев;
- 3- мышечный разогрев и предварительный стретчинг.

Цель подготовительной части: оптимальное вбратывание систем организма, задействованных в основной части занятия.

Задачи подготовительной части: разминка основных мышечных групп, предварительный стретчинг.

Подготовительная часть - начинается с упражнений без опоры для мышц рук, плечевого пояса и туловища, упражнения, выполняемые с небольшой амплитудой и простой координации, воздействуя на мелкие мышечные группы, перемещения, элементы плавания

Основная часть – зависит от направленности занятия (силовая, аэробная);

Цель основной части: нагрузка на основные мышечные группы, развитие физических качеств (в зависимости от направленности занятия);

В основной части занятия используются:

- упражнения аэробного и силового характера (в зависимости от направленности занятия);
- упражнения у неподвижной опоры, где преимущественно задействованы мышцы ног в динамическом режиме (руки работают в статическом режиме);
- упражнения без опоры, прыжковые и в ходьбе (для проработки мышц

Аквааэробика

нижней части туловища и ног), а также для укрепления сердечно-сосудистой системы;

- упражнения с подвижной опорой (для проработки мышц брюшного пресса и косых мышц живота, внутренней поверхности бедер и ягодичных мышц).

Эти упражнения могут взаимно заменяться, а также заменяться другими упражнениями.

Задачи основной части: определяются форматом занятия.

В заключительной части выполняются упражнения на растягивание (глубокий стретчинг) и упражнения на расслабление.

Заключительная часть условно состоит из 2 частей: 1-заминка; 2-основной стретчинг.

Цель заключительной части: восстановить системы организма после нагрузки.

Задачи заключительной части: уменьшить интенсивность выполняемых упражнений, расслабление.

Заключительная часть (заминка, основной стретчинг) - состоит из упражнений, выполняемых у неподвижной опоры и в безопорном положении, упражнений на растягивание (глубокий стретчинг) и упражнения на расслабление мышц. Паузы между выполнением блоков упражнений занимающиеся заполняют плавательными упражнениями в соответствии с их плавательной подготовленностью. Сопротивление воды используется для регулирования интенсивности движений. Большая плотность воды способствует выполнению занимающимися движений значительно медленнее, испытывая при этом значительную нагрузку.

Примерные комплексы упражнений в различных частях занятий аквааэробикой.

Подготовительная часть:

– ходьба, бег (на месте, с перемещением, с помощью движений рук и ног);

– жимы руками во всех направлениях, с режущей поверхностью ладони;

– движения ногами с коротким рычагом (захлест, kneecup, heeltouch);

– все виды перемещений.

Основная часть:

– выполнение базовых элементов аквааэробики (ходьба, бег, удары, махи, ножницы, перекаты, прыжки, выталкивания, элементы плавания) с

Аквааэробика

различным положением кисти (режущая, кулак, горсть, давящая);

- упражнения с однонаправленными перемещениями;
- упражнения из различных исходных положений: сидя, стоя, лёжа на спине, на груди;
- ножницы (стоя, сидя);
- cross country;
- отведения-приведения, jumpingjack;
- перекаты во всех направлениях;
- элементы плавания (ноги «кроль», руки «басс»);
- связки, простые комбинации движений на основе базовых элементов.

Заключительная часть:

- упражнения с коротким рычагом;
- упражнения с длинным рычагом и режущей поверхностью ладони с низкой интенсивностью.

Не рекомендуемые упражнения:

- упражнения с выносом рук из воды;
- упражнения в парах;
- сложно координационные упражнения (в разных плоскостях с частой их сменой);
- элементы техники плавания способом «дельфин».

4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Методы изменения интенсивности на занятии

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:

Аквааэробика

- 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.

Изменять интенсивность занятия аквааэробикой можно за счёт применения:

- **Изменение 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).

- **Изменение темпа** (медленный, умеренный, быстрый), задается музыкальным сопровождением.

- **Время выполнения упражнения** (30, 45, 60 секунд) или **количество повторений упражнений** (8-32 раз).

- **Изменение длины рычага**, движение согнутой или прямой рукой, ногой.

- **Произвольное напряжения мышц** (движение расслабленной или напряженной конечностью).

- **Добавление хореографии** (разнообразие способов построения связок упражнений; построение сложных цепочек, связок, соединений).

- **Добавление перемещений** (продвижение вперед, назад, в стороны, вокруг себя).

- **Изменение глубины воды** (расположение занимающихся на глубокой или мелкой части бассейна).

Аквааэробика

• **Применение дополнительного сопротивления** (аква-гантели, аква-джоггеры, нудлс и т. д.).

• **Чередование рабочих положений** (за счет изменения исходного положения можно существенно увеличить нагрузку одного и того же упражнения).

• **Характер отдыха** (пассивный, активный). Активный отдых характеризуется переходом с одних двигательных действий (упражнений) на другие.

• **Интервалы отдыха** (от 10 до 30 секунд), используются в интервальной тренировке.

• **Изменение 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».

Литература

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. – 232 с.
2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.

Аквааэробика

ЛЕКЦИЯ №7

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АКВААЭРОБИКЕ

План:

1. Контроль на занятиях по аквааэробике по субъективным признакам утомления. Самооценка (шкала Борга). Разговорный тест.
2. Самоконтроль на занятиях по аквааэробике.
3. Исследование функционального состояния на занятиях аквааэробикой. Антропометрические исследования. Исследования уровня развития физических качеств. Психолого-педагогический контроль.

1. Контроль на занятиях по аквааэробике по субъективным признакам утомления. Самооценка (шкала Борга). Разговорный тест

Обязательным, во время занятий аквааэробикой, является контроль за самочувствием занимающихся по субъективным признакам утомления.

Субъективные признаки утомления при физических нагрузках

Признаки	Небольшое утомление	Значительное утомление	Резкое переутомление
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность, побеление носогубного треугольника
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая
Дыхание	Учащенное	Учащенное поверхностное	Резкое, учащенное, поверхностное, через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движения	Быстрые	Неуверенные движения, легкое покачивание, отставание в движениях	Неуверенные движения, легкое покачивание, отставание в движениях
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица. Снижение интереса к занятию	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки. Апатия, жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная

Аквааэробика

Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное неправильное выполнение команд, восприятие только громкой команды
-----------------	---	---	---

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – основной показатель интенсивности нагрузки на занятии. В качестве объективного показателя работоспособности и функционирования сердечно-сосудистой системы используется частота сердечных сокращений.

Подсчет пульса осуществляется занимающимися в течение всего занятия в наиболее характерные его периоды. Пульс измеряется пальпаторно на лучевой или сонной артериях или с применением специальных пульсометров, где пульс регистрируется автоматически через заданные промежутки времени и записывается в память пульсометра. Следует учитывать, что в воде пульс человека урывается на 5 – 17 ударов в зависимости от глубины воды.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, оздоровительные физкультурные занятия у здоровых людей должны проводиться на уровне 60-85% от максимально допустимой для данного возраста ЧСС. Это необходимо учитывать при расчете индивидуальной ЧСС. Для определения границ «рабочего» пульса (60-85% от максимальной ЧСС) при выполнении нагрузки различной интенсивности может проводиться предварительный его расчет в соответствии с формулой:

$$\frac{((220-\text{возраст})- \text{ЧССп}) \times N}{100} + \text{ЧССп} - 17,$$

где (220-возраст) – величина ЧСС максимальной;

ЧССп – пульс в покое;

N – заданная величина интенсивности нагрузки (60-85%);

17 – урежение пульса при пребывании в водной среде.

Контроль за самочувствием на занятиях аквааэробикой можно осуществлять при помощи речевого теста. Если занимающийся не может говорить не задыхаясь, задерживает дыхание после каждого слова, необходимо снизить нагрузку. И наоборот, следует увеличить нагрузку, если занимающийся может легко сказать длинную фразу, при этом комфортно

дыша. Задача – тренироваться с такой интенсивностью, когда человек может ответить на вопрос, но не в состоянии нормально поддерживать разговор.

2. Самоконтроль на занятиях по аквааэробике

Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием тренировочных занятий.

Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет. Данные самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании физической нагрузки, а врачу – своевременно сигнализируют об отклонениях в состоянии здоровья.

В группах аквафитнеса существует значительная разнородность контингента занимающихся по возрасту, показателям здоровья (функциональный диагноз заболеваний), физической подготовленности. Это определяет различие в сроках адаптации занимающегося даже одного и того же возраста к нагрузкам в уроке и необходимость тщательно продумывать организацию и методику занятий для каждой конкретной группы.

С целью обучения занимающихся способам самостоятельного наблюдения за своим физическим состоянием и здоровьем рекомендуется использовать дневник самоконтроля, в котором учитываются субъективные оценки занимающихся по предлагаемым показателям (до занятия, сразу после окончания занятия, на утро следующего дня, а также после серии занятий).

Регистрируются показатели настроения, самочувствия, степени усталости, работоспособности, уровня потоотделения, желания заниматься, время сна, аппетит, наличие или отсутствие вялости, бодрости, головной боли и боль в мышцах.

Настроение занимающихся отмечается как веселое, бодрое или грустное. Если на протяжении нескольких уроков настроение плохое (грустное), то необходимо в индивидуальной беседе выяснить причину данного состояния.

Показатель *самочувствия* предлагается оценивать как хорошее, удовлетворительное или неудовлетворительное. Причина

Аквааэробика

неудовлетворительного самочувствия выясняется, и если возникает необходимость, то проводится консультация с врачом с последующим разрешением на продолжение занятий.

Степень усталости характеризуется как большая, средняя или малая. Малая степень усталости после занятия при наличии положительных других показателей говорит о недостаточности тренировочной нагрузки. Большая степень утомления свидетельствует о сильном утомлении и необходимости индивидуального подхода к занимающемуся.

Критерии оценки *работоспособности* могут быть такие: высокая, средняя или пониженная. Данный показатель рассматривается в совокупности с другими параметрами. Позитивная или негативная оценка выставляется в результате анализа на протяжении нескольких занятий.

Потоотделение отмечается как сильное, среднее или слабое и свидетельствует об интенсивности протекания обменных процессов в организме.

Желание заниматься оценивается по эмоциональной окраске субъективных ощущений: «с удовольствием», «безразлично», «без желания».

С помощью этого показателя решаются вопросы заинтересованности занимающихся, выясняются объективные и субъективные причины нежелания заниматься, своевременное устранение негативных факторов, что в некоторых случаях предотвращает прекращение занятий аквафитнесом занимающимся.

Сон оценивается на основании таких субъективных показателей, как «спал хорошо», «спал плохо», «заснул с трудом», и объективных – время сна. С их помощью выявляется влияние занятий плаванием на качество сна (его нарушение или улучшение). Время сна учитывается при оценке работоспособности, настроения и других показателей.

Контроль за *аппетитом* во время еды осуществляется для выявления влияния занятий на его изменение и оценивается как повышенный, средний или пониженный.

Оценивается как нормальное наличие бодрости и отсутствие вялости до, после занятия и на утро следующего дня. Все наблюдаемые отклонения выясняются в индивидуальной беседе с занимающимся. Перегрузка организма в течение урока может стать причиной головной боли и тогда требуется пересмотр программы занятий. Наличие или отсутствие болевых ощущений в мышцах позволяет выявить влияние одного занятия на организм занимающихся, адаптации мышечной системы к предлагаемым нагрузкам.

Обработка информации записей дневников самоконтроля позволяет вносить своевременно коррективы в тренировочные программы, осуществлять индивидуальный подход к каждому занимающемуся аквааэробикой.

3. Исследование функционального состояния на занятиях аквааэробикой. Антропометрические исследования. Исследования уровня развития физических качеств. Психолого-педагогический контроль

Для исследования функционального и физического состояния на занятиях аквааэробикой использовали показатели антропометрии, функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой, вычисляются соответствующие оценочные индексы в зависимости от целей проведения исследования.

Измерение длины тела (см) проводится ростомером в положении стоя от верхушечной точки до опоры.

Измерение массы тела осуществляется при помощи медицинских весов.

Определение поперечных размеров (см) проводится с помощью сантиметровой ленты (мм).

Обхват талии измеряется по самой узкой части окружности талии, из исходного положения стоя, руки вдоль туловища.

Обхват бедер измеряется из исходного положения стоя, ноги вместе, по самой выступающей части ягодиц.

Окружность грудной клетки измеряется в положении стоя, в состоянии покоя. Сантиметровая лента накладывается сзади – по нижним углам лопаток, спереди – на уровне 4-го ребра по средне-грудинной точке.

Оценка функционального состояния дыхательной системы включает определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

Измерение ЖЕЛ осуществляется спирометром в миллилитрах. Фиксируется объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха.

Определение состояния сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью пульсометрии, артериальной тонометрии.

Артериальное давление (АД) регистрируется с определением показателей: систолического АД (ммрт.ст.); диастолического АД (мм рт.ст.).

Частота сердечных сокращений (ЧСС) определяется измерением пульса пальпаторно на лучевой артерии левой кисти за 15 с.

Аквааэробика

Примеры расчета оценочных индексов.

Жизненный индекс (ЖИ, мл/кг) определяется по формуле:

$$\text{ЖИ} = \text{ЖЕЛ} / \text{МТ}$$

где ЖЕЛ – жизненная емкость легких (мл);

МТ – масса тела (кг).

Индекс массы тела (ИМТ, усл.ед.), рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{МТ} / \text{ДТ}^2;$$

Где МТ – масса тела (кг);

ДТ² – длина тела (м²).

Недостаточную массу тела определяется при значениях ИМТ, не превышающих 18,5 кг/м²; оптимальную – при ИМТ от 18,5 до 24,9 кг/м²; повышенную – при ИМТ 25 кг/м² и более.

Индекс талия/бедра (ИТ/Б, усл.ед.) рассчитывается по формуле:

$$\text{ИТ/Б} = \text{ОТ} / \text{ОБ}$$

где ОТ – обхват талии (см);

ОБ – обхват бедер (см).

Показатель двойного произведения (ДП, усл.ед.) рассчитывается по формуле:

$$\text{ДП} = \text{СД} \times \text{ЧСС} / 100$$

где СД – систолическое давление (ммрт.ст.);

ЧСС – частота сердечных сокращений в покое (уд/мин).

Коэффициент экономичности кровообращения (КЭК, усл.ед.), определяется по формуле:

$$\text{КЭК} = (\text{СД} - \text{ДД}) \times \text{ЧСС}$$

где СД – систолическое давление (ммрт.ст.);

ДД – диастолическое давление (ммрт.ст.);

ЧСС – частота сердечных сокращений в покое (уд/мин).

Коэффициент выносливости (КВ, усл.ед.) определяется по формуле:

$$\text{КВ} = (\text{ЧСС} \times \text{СД} \times 10) / \text{ПД};$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений в покое (уд/мин);

СД – систолическое давление (ммрт.ст.);

ПД – пульсовое давление (ммрт.ст.).

Индекс Робинсона (ИР, усл.ед.) определяется по формуле:

$$\text{ИР} = \text{ЧСС} \times \text{СД} / 100$$

где СД – систолическое артериальное давление (ммрт.ст.);

ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин).

Аквааэробика

Индекс Кердо (ВИК, усл. ед.) рассчитывается по формуле:

$$ВИ = (1 - ДД / Пульс) \times 100$$

где ДД – диастолическое давление (ммрт.ст.);

ЧСС – частота сердечных сокращений в покое (уд/мин).

Индивидуальные значения индекса Кердо определяются по следующим критериям: при полном вегетативном равновесии (эйтония) индекс Кердо близок к нулю; при преобладании симпатических влияний (симпатикотония) значение ВИ имеет положительный знак; при парасимпатических (ваготония) – отрицательный знак.

С целью оценки реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку можно проводить функциональную пробу Руфье.

Проба Руфье проводится следующим образом: в положении сидя, после 5-минутного отдыха, у обследуемого подсчитывают пульс за 15 с (Р1), далее ему предлагали выполнить 30 глубоких приседаний за 30 с (юноши), 24 глубоких приседаний за 30 с (девушки), выбрасывая руки вперед, после чего подсчитывается пульс за первые 15 с (Р2) и последние 15 с (Р3) первой минуты восстановительного периода

Индекс Руфье (ИР) вычисляется по следующей формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

где Р1 – пульс в покое (за 15 с, в положении сидя до физической нагрузки);

Р2 – пульс за 15 с сразу после нагрузки;

Р3 – пульс за последние 15 с первой минуты восстановления;

4, 200 и 10 – постоянные коэффициенты.

Индивидуальные значения индекса Руфье распределяется по нескольким критериям: высокий уровень – ИР < 5 у.е.; средний уровень – ИР от 5 до 10 у.е., низкий уровень – ИР > 10 у.е.

Для оценки уровня адаптации сердечно-сосудистой системы можно использовать показатель адаптационного потенциала (АП).

Расчет адаптационного потенциала осуществляется по формуле :

$$АП = 0,011 \times (ЧСС) + 0,014 \times (ДС) + 0,008 \times (ДД) + 0,014 \times \\ \times (\text{Возраст}) + 0,009 \times (\text{Вес}) + 0,004 \times П - 0,009 \times (\text{Рост}) - 0,27$$

где АП – адаптационный потенциал;

Аквааэробика

ЧСС – частота пульса (уд/мин) в покое;

ДС – систолическое давление (мм рт. ст.) в покое;

ДД – диастолическое давление (мм рт. ст.) в покое;

Возраст – число полных лет;

Вес – (кг);

П – пол (коэффициент для лиц женского пола – 2, мужского – 1);

Рост (см).

Оценка уровня адаптационного потенциала проводится с использованием шкалы: удовлетворительная адаптация – до 2,59 баллов, напряжение механизмов адаптации – 2,60-3,09 баллов, неудовлетворительная адаптация – 3,10-3,49 баллов, срыв адаптации – 3,50 баллов и более баллов.

Для изучения компонентного состава массы тела пользуются методом биоимпедансного анализа (БИА) с помощью портативного анализатора оценки баланса водных секторов организма.

Измерения параметров биоимпеданса выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги врозь, руки не касаются туловища. Электроды располагались на руке и на ноге обследуемого.

При исследовании изучаются основные показатели состава массы тела: жировая масса тела, процентное содержание жира в теле, общая вода организма, активная клеточная масса, процентное содержание АКМ в безжировой массе, скелетно-мышечная масса, процентное содержание скелетно-мышечной массы.

Литература

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. – 232 с.
2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.

Аквааэробика

8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова, Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

ЛЕКЦИЯ №8

ДЕТСКИЕ АКВАПРОГРАММЫ. ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ В ВОДЕ

План:

1. Возрастные особенности детей. Особенности проведения развивающих и игровых занятий в бассейне.
2. Особенности проведения персональных и групповых занятий с детьми. Способы поддержания мотивации детей на занятиях в воде.
3. Гидрокинезотерапия.
4. Лечебное плавание. Лечебная гимнастика в воде.

1. Возрастные особенности детей. Особенности проведения развивающих и игровых занятий в бассейне

Детские аквапрограммы включают в себя элементы плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде.

В зависимости от возраста детей содержание и форма занятий меняются.

Для детей 3-5 и 5-8 лет занятие проводится в игровой форме с привлечением родителей. Продолжительность занятия – 30 мин.

Для детей 9-12 лет, умеющих держаться на воде, применяется игровая форма занятий, включающая эстафеты. Продолжительность занятия – 45 мин.

Для детей 13-16 лет содержание занятия приближено к занятиям взрослых. Занятие в воде заканчивается игрой или эстафетой.

При проведении занятий с детьми широко используются игры на воде.

В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников игры на воде делятся на три группы.

Первая группа – игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой и овладение основными движениями, составляющие комплексы упражнений аэробного характера. Сюда относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д.

Вторая группа – игры сюжетного характера. Эти игры рассчитаны на детей дошкольного возраста с целью их ознакомления с водной средой, а

Аквааэробика

также на детей младшего школьного возраста, уверенно чувствующих себя в воде. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы. Сюда относятся игры типа «Караси и карпы», «Рыбы и сеть» и др. Игра может продолжаться в течение всего занятия.

Третья группа – командные игры. Участники объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой.

При проведении игр необходимо соблюдать следующие правила:

- в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые уже освоены и выполняются всеми участниками;
- в игре должны участвовать все дети, находящиеся в воде;
- в каждой игре перед ее участниками должна быть поставлена конкретная задача;
- руководитель игры должен рассказать детям о ее содержании и основных правилах, а в случае необходимости – выбрать ведущего и разделить играющих на группы (команды), равные по силам;
- если вода прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;
- необходимо внимательно следить за поведением играющих, строго наказывая их за грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил и др.;
- если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из участников, игру следует остановить;
- после окончания игры обязательно нужно объявить ее результаты, назвать победителей и проигравших;
- игру необходимо вовремя закончить, пока она не надоела и дети не очень устали.

Разнообразие игр, включающих элементы некоторых водных видов спорта, дает возможность детям освоиться с водной средой и постепенно перейти к выполнению более сложных упражнений.

2. Особенности проведения персональных и групповых занятий с детьми. Способы поддержания мотивации детей на занятиях в воде.

Комплектование групп детей для занятий аквааэробикой проводится с

Аквааэробика

учетом пола, возраста, уровня физической и плавательной подготовленности, состояния здоровья, наличия заболеваний.

Комплектование групп производится согласно следующей периодизации:

3 - 5 лет;

5 - 8 лет;

9 - 12 лет;

13 - 18 лет;

Занятия для детей 3-5 лет проводятся в игровой форме с использованием досок, манжетов, игрушек, нудлсов. На занятии происходит освоение с водной средой, воспитание двигательных умений и навыков, ознакомление с основами техники плавания. Детей необходимо учить опускать лицо в воду, лежать на воде (на спине и груди), правильно дышать, работать ногами, делать скольжение, продвигаться в воде при помощи рук или ног (не акцентируя внимание на технику). Продолжительность занятия 30 минут.

Занятия для детей 5-8 лет также проходят в игровой форме с использованием различного инвентаря и оборудования. Задачами занятий в данный возрастной период является поддержание и улучшение имеющихся навыков и умений плавания. На занятии используют упражнения на дыхание, плавание на ногах, плавание на руках, согласование работы ног и дыхания, рук и дыхания, рук и ног. В занятие широко включаются командные игры и эстафеты. Продолжительность занятия 40 минут.

Для детей от 9 до 12 лет занятия направлены на воспитание и поддержание двигательных умений и навыков плавания. Время на проведение эстафет и индивидуальные задания увеличивается. Продолжительность занятия 40 минут.

Для детей 13-16 лет содержание занятия может быть приближено к занятиям взрослых. Занятие в воде заканчивается игрой или эстафетой. В подготовительной части выполняются различные передвижения в воде. В основную часть занятия включаются элементы несложных по координации упражнений, их связки, игры и эстафеты. В заключительной части занятия проводятся командные эстафеты, выполняются упражнения на равновесие, гибкость и дыхание, свободное плавание. Продолжительность занятия 45 минут.

Детские аквапрограммы при индивидуальной форме организации занятий также строятся с учетом индивидуальных особенностей,

Аквааэробика

телосложения, уровня физической и плавательной подготовленности, состояния здоровья ребенка, наличия заболеваний.

Грамотное комплектование учебных групп способствует лучшему освоению упражнений, повышению уверенности в своих силах и желания продолжать занятия.

При проведении персональных и групповых занятий с детьми в воде широко используются упражнения для освоения в водной среде: упражнения для ознакомления с основными свойствами воды, погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплытие и лежание на воде, выдохи в воду, скольжения в воде, упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.

С упражнений для освоения в водной среде начинаются первые занятия по аквааэробике с не умеющими плавать и плохо плавающими детьми.

Задачи упражнений для ознакомления с основными свойствами воды:

- быстрое освоение с водой и преодоление страха перед непривычной средой;

- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. То же, но держась за руки или плечи партнера.
3. То же, но без помощи рук, с переходом на бег.
4. То же, но вперед спиной без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба приставными шагами (левым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
6. То же, но правым боком.
7. Выпрыгивания из воды – «Кто выше?».
8. Поочередные движения ногами (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
9. Поочередные движения ногами (как при остановке мяча внутренней стороной стопы) брассом.

Аквааэробика

10. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
11. То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.
12. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
13. То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
14. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
15. Опустившись в воду до подбородка, следует передвигаться в наклоне, отгребая воду в стороны – назад (без выноса рук из воды).
16. То же, но помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
17. То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка, описывать руками «восьмерки», стараясь медленно оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности.

Задачи погружений в воду с головой, подныриваний и открывание глаз в воде:

- преодоление инстинктивного страха перед погружением под воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Стоя у бортика бассейна и держась за него руками, сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду до уровня носа.
3. То же, но погрузившись в воду до уровня глаз.
4. То же, но погрузившись под воду с головой.
5. То же, но не держась за бортик бассейна.
6. Упражнение «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись под воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя – с погружением под воду с головой.
9. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
10. «Достань клад». Погрузившись под воду, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.
11. Упражнение в парах – «Водолазы». Погрузившись под воду, открыть глаза

Аквааэробика

и сосчитать количество пальцев, поднесенных к лицу партнером.

Методические указания. Обратит внимание занимающихся на недопустимость вытирания лица руками (в воде все равно брызги будут попадать на лицо) и обязательное открывание глаз под водой, что улучшает ориентировку в воде.

Всплывания и лежание на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине);
- освоение возможного изменения положения тела в воде;
- освоение навыка перехода из горизонтального положения в вертикальное.

Упражнения:

- 1.Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
- 2.То же, но после приподнимания ног и таза к поверхности воды оттолкнуться кистями от бортика.
- 3.«Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок должен упираться в согнутые колени). В этом положении нужно сосчитать до десяти, затем всплыть на поверхность.
- 4.«Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.
- 5.«Звездочка» на груди. Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны).
- 6.Сделав «Звездочку» на груди, несколько раз соединить и развести ноги.
- 7.То же, но руками.
- 8.То же, но одновременно руками и ногами.
9. Держась одной рукой за низкий бортик (или руку партнера), лечь на спину; другая рука вытянута вдоль тела. Затем медленно отпустить руку от бортика.
- 10.«Звездочка» на спине. Опуститься в воду по шею; затем опустить затылок в воду (смотреть строго вверх), чтобы уши находились в воде. Оттолкнуться от дна и развести руки и ноги в стороны.

Аквааэробика

11.«Звездочка» на спине – ноги, руки вместе (вдох с задержкой дыхания), переворот на грудь – «Звездочка» на груди.

Методические указания. В данной группе упражнений необходимо обратить внимание занимающихся на освоение перехода из положения лежа на груди или на спине – через группировку в вертикальное положение с одновременной постановкой ног на дно бассейна. Навыки перехода в безопасное вертикальное положение важны не только в мелком бассейне, но и в глубоком – при использовании поддерживающих поясов.

Выдохи в воду.

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- формирование умения делать выдох-вдох – с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

- 1.Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом выдуть воду с ладоней.
- 2.Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (как дуют на горячий чай).
- 3.Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, – выдох.
- 4.То же, но опустив лицо в воду.
- 5.То же, но погрузившись под воду с головой.
- 6.Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и опуская лицо в воду.
- 7.Упражнения в парах – «Насос». Стоя друг к другу лицом и взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
- 8.Передвигаться по дну, опустив лицо в воду и выполнять вдохи-выдохи. Для вдоха поднимать голову лицом вперед.
9. Сделай 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, но направо.
11. Передвигаться по дну, опустив лицо в воду, и выполнять вдохи - выдохи. Для вдоха поворачивать голову налево.
12. То же, но направо.

Методические указания. При выполнении упражнений необходимо следить за полным выдохом (он заканчивается на границе воды и воздуха) и быстрым вдохом. Выдохи в воду используются для более быстрого

Аквааэробика

восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений.

Скольжение в воде.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение горизонтального рабочего положения и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, но поменяв положение рук.
4. Скольжение на груди: руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.
6. То же, но на правом боку, поменяв положение рук.
7. Скольжение на спине: руки вдоль туловища.
8. То же, но правая рука вверху, левая вдоль туловища.
9. То же, но поменяв положение рук.
10. Скольжение на спине: руки вытянуты вперед.
11. Скольжения с круговым вращением тела – «Винт».
12. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. В середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
13. Скольжение на груди: правая рука вверху, левая вдоль туловища. В середине скольжения сделать выдох-вдох, повернув голову налево.
14. То же, но поменяв положение рук и повернув голову направо.
15. Скольжение на правом боку. В середине скольжения сделать быстрый выдох - вдох.
16. То же, но на левом боку.

Методические указания. Следить за ровным и вытянутым положением тела, а также за сохранением устойчивого равновесия при скольжении.

Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств аквааэробики. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях плаванием. Изучаются движения ногами, руками, дыхание и

Аквааэробика

согласование движений.

Последовательность выполнения упражнений: имитационные упражнения на суше, упражнения с неподвижной опорой, упражнения с подвижной опорой, упражнения в плавании. Выполнять упражнения можно в парах, тогда один из партнеров может быть использован в качестве неподвижной или подвижной опоры.

Включение в комплексы аквааэробики 20 – 25 % упражнений, направленных на обучение плаванию, дает возможность освоить плавание спортивными способами в течение 25 – 30 занятий.

Элементы плавания чаще всего используются в глубокой воде с применением ласт.

3. Гидрокинезотерапия

Занятия аквааэробикой применяются в лечебной физкультуре, спортивной медицине и реабилитации при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата.

Физические упражнения в воде показаны больным с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата, особенно после снятия иммобилизации, при нарушениях осанки, контрактурах, атрофиях мышц, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а также при заболеваниях внутренних органов (холецистит, колиты, гастриты и др.), при сосудистой патологии (варикозная болезнь, тромбофлебит и др.), нарушении обмена веществ и эндокринной системы (подагра, ожирение, сахарный диабет и др.), повреждениях и заболеваниях нервной системы (остеохондроз позвоночника, параличи и парезы, неврозы, полиомиелит, детский церебральный паралич, вибрационная болезнь и др.), артрозы (коксартрозы), артриты, вегетососудистая дистония и др.

При внутрисуставных переломах локтевого сустава тепловые процедуры (парафин, озокерит, грязи и пр.), а также ванны (гипертермические) и гимнастика в воде противопоказаны.

Не следует применять гимнастику и ходьбу в воде (а также ванны и сауну) при травмах коленного и голеностопного суставов, так как это ведет к усилению отека в суставе (увеличение синовита), особенно в голеностопном суставе.

Аквааэробика

Аквааэробика в отличие от других средств лечебной физической культуры более эффективна для реабилитации после многих заболеваний, так как занятия в воде проходят в условиях снижения нагрузки с опорно-двигательного аппарата. Пребывание в воде, а тем более выполнение даже самых простых упражнений являются раздражителем, стимулирующим физиологические процессы в организме, развитие его приспособительных реакций.

Для гидрокинезиотерапии характерно комплектование групп по однотипным заболеваниям и контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны лечащего врача.

Гидрокинезотерапия значительно повышает теплоотдачу и обмен веществ, активизирует гемодинамику, дыхание и т.д.

Важно понимать, что просто выполнение в воде гимнастических упражнений малоэффективно, особенно для людей пожилого возраста, так как возможно переохлаждение организма.

В ряде случаев (при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, парезах и параличах) теплая вода облегчает выполнение физических упражнений. Плавание и выполнение физических упражнений, игры в воде оказывают общее воздействие на организм, способствуют улучшению подвижности в суставах (при травмах, контрактурах, коксартрозе и др.), повышению тренированности мускулатуры, снятию болевого синдрома и т.д. Гимнастика в воде (специальные упражнения с гантелями, резиновыми мячами и пр.) способствует восстановлению адаптации к различным физическим нагрузкам, а также действует как закаливающий фактор при низкой температуре воды (23-27°C) и вызывает релаксацию мышц при ее повышении (37-39°C).

Особое значение имеют специальные упражнения (с поясами, ластами, надувными манжетами и пр.) для реабилитации спортсменов высокой квалификации после оперативных вмешательств и при травмах опорно-двигательного аппарата.

В систему реабилитации входит сочетание криомассажа и плавания при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, после снятия гипсовых повязок (лонгеток).

Противопоказания к гидрокинезитерапии:

- остеомиелит, открытые раны, фурункулез;
- кожные заболевания (гнойничковые, экзема, эпидермофития и др.);

Аквааэробика

- заболевания лор-органов (перфорация барабанной перепонки, отиты среднего уха, фронтиты и гаймориты и др.);
- венерические заболевания (СПИД, гонорея, сифилис, трихомонадная инфекция и др.);
- высокая температура тела и расстройства функции желудочно-кишечного тракта (понос, дизентерия и др.);
- психические заболевания (шизофрения, эпилепсия и др.);
- инфаркт миокарда, стенокардия покоя, повышение артериального давления, болезнь Рейно, облитерирующий эндартериит, пороки сердца, ревматизм в стадии обострения и др.;
- астмоидный бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, туберкулез в активной форме и др.;
- пиелонефрит, острый цистит и др.;
- сильное утомление и переутомление у спортсменов (гимнастика в воде кумулирует процесс утомления).

При проведении гимнастики в воде используют различную глубину погружения, применяют игры и, как правило, обычные динамические упражнения, упражнения с эластичным (резиновым) бинтом, резиновыми эспандерами, лопаточками (для увеличения сопротивления гребка), ласты и специальные манжетки на голеностопные суставы и пр. Кроме того, используют ходьбу и бег в воде (не касаясь дна бассейна ногами) со специальными жилетами. Данная методика используется в реабилитации спортсменов после операции на тканях опорно-двигательного аппарата, его травмах и хронических заболеваниях в сочетании с криомассажем (продолжительность 15-20 мин 2-3 раза в день, курс 30-45 дней) и последующим наложением тейпов, а также упражнениями на тренажерах.

5. Лечебное плавание. Лечебная гимнастика в воде

Лечебное плавание – одна из форм лечебной физической культуры, особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений. Дозированная мышечная работа в особых, непривычных для человека, условиях водной среды является важным компонентом действия на организм. Гимнастика в воде является дополнением к ЛФК в зале, она проводится групповым и индивидуальным методом.

Аквааэробика

Основными показаниями к проведению лечебного плавания являются: повреждения и заболевания нервной системы; травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, состояния после оперативных вмешательств; заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни органов дыхания, пищеварения, эндокринные заболевания, нарушения обмена веществ и др.

При показаниях к лечебному применению физических упражнений в воде вопросы выбора той или иной методики и допустимого уровня нагрузки решают индивидуально, с учетом характера заболевания, возраста больного, его общего состояния, уровня физической подготовленности, в частности умения держаться на воде. Однако если больной не умеет плавать, это не является противопоказанием для назначения процедур в бассейне.

Благодаря уменьшению веса пораженной конечности в воде облегчается выполнение движений. Кроме того, температурный фактор (тепло) способствует меньшему проявлению рефлекторной возбудимости, ослаблению болей и напряженности мышц.

Плавание и физические упражнения в воде с использованием специальных приспособлений и снарядов позволяют производить движения конечностями при полностью выключенной опорной нагрузке на них и на позвоночник. Они могут обеспечить повышение силы мышц нижних конечностей и туловища при выраженных явлениях их слабости (атрофии, парезы) в условиях исключения осевой нагрузки, способствовать исправлению деформаций позвоночника и повышению адаптации к нагрузкам различной интенсивности, общей выносливости и закаленности. При определении показаний к применению физических упражнений в воде необходимо учитывать состояние больного и в первую очередь сердечно-сосудистой системы.

Основными показаниями к применению физических упражнений в воде следует считать:

- спастические и вялые парезы и параличи вследствие травматических повреждений ЦНС, поражений сосудов головного мозга;
- парезы и параличи вследствие переломов позвоночника (без и с нарушением целостности спинного мозга);
- артриты, артрозы;
- остеохондроз позвоночника;

Аквааэробика

- нарушения двигательной функции после переломов костей, костно-суставных реконструктивных и пластических операций, операций на периферических нервах;

- контрактуры.

Особенно полезна лечебная гимнастика в воде при спастических парезах параличах преимущественно в период появления активных движений, трудно выполняемых в обычной среде.

Для занятий лечебным плаванием наиболее комфортной является температура воды 28-32°C. При назначении процедур лицам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и некоторыми заболеваниями нервной системы температура воды может быть и более высокой (35-37°). Вода в бассейнах должна удовлетворять требованиям, предъявляемым к питьевой воде.

Лечебное дозированное плавание включает разнообразные комплексы специальных физических и плавательных упражнений, использование различных стилей плавания и их элементов. Применение асимметричного стиля плавания в ластах (в зависимости от неодинаковой длины конечностей с различной длиной ласта), плавание со специальными лопаточками на кистях и т.д. Особое внимание уделяется сохранению позы коррекции при выполнении всех упражнений. Для увеличения экскурсии грудной клетки, диафрагмы, функционального совершенствования основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры применяются разнообразные дыхательные упражнения в воде. В программу дозированного плавания также включается проплывание отрезков с повышенной скоростью и ныряние в длину. Занятия по лечебному плаванию часто проводятся в виде игр, что придает им эмоциональную окраску.

Лечебная гимнастика в воде включает в себя следующие физические упражнения, которые выполняются при различной глубине погружения человека в воду (до пояса, до плеч, до подбородка):

- различные активные и пассивные упражнения, которые проводятся с элементами облегчения и отягощения (к примеру, с водными гантелями, пенопластовыми плотиками);

- упражнения с усилием у бортика;

- упражнения, выполняемые в упоре о стенку бассейна, о ступени бассейна, о поручень, с использованием всевозможных предметов и

Аквааэробика

приспособлений, таких как гимнастические палки, мячи, подвесные кольца, подвесной стульчик, надувные резиновые предметы, ласты для ног, ласты-перчатки и т.д.);

- упражнения, которые имитируют чистые или смешанные висы;
- упражнения, выполнение которых приводит к мышечному расслаблению и растяжению позвоночника;
- упражнения с применением механотерапевтических аппаратов и приспособлений;
- разные дыхательные упражнения;
- различные виды ходьбы в воде.

Литература

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. - 232 с.
2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова,Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.
12. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие ; под общ. ред. Н.Ж.]и др.[для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова Булгаковой. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
13. Зернов, В.И. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде / В.И.Зернов, Т.В.Зернова Белполиграф: метод. пособие – Минск, 2001. – 124 с.

Аквааэробика

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Семинарское занятие

Тема: Классификация базовых элементов аквааэробики

2 часа

Цель: закрепить практические навыки студентов по освоению базовых элементов аквааэробики

Задание:

1. Составить связку упражнений, используя базовые элементы аквааэробики (ходьба, бег).

2. Составить связку упражнений, используя базовые элементы аквааэробики (удары, ножницы, махи).

3. Составить связку упражнений, используя базовые элементы аквааэробики (перекаты, прыжки, выталкивания, элементы плавания).

При построении комплексов упражнений соблюдать методические принципы логического перехода от одного движения или упражнения к другому:

- завершающая фаза упражнения должна соответствовать начальной фазе последующего упражнения;

- переход от одного движения к другому осуществляется со свободной ноги.

Литература:

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. – 232 с.

2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.

3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.

4. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.

5. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 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.

Аквааэробика

Семинарское занятие

**Тема: Техника показа базовых элементов инструктором по аквааэробике
2 часа**

Цель: закрепить практические навыки показа упражнений инструктором по аквааэробике.

Задание:

1. Провести комплекс упражнений, используя базовые элементы аквааэробики (ходьба, бег) в сочетании с движениями рук.
2. Провести комплекс упражнений, используя базовые элементы аквааэробики (удары, ножницы, махи) в сочетании с движениями рук.
3. Провести комплекс упражнений, используя базовые элементы аквааэробики (перекаты, прыжки, выталкивания, элементы плавания) в сочетании с движениями рук.

При проведении комплекса упражнений придерживаться основных требований к показу инструктора:

- зеркальный показ упражнений, «широкие» движения;
- показ упражнений боком, «ближней» ногой к занимающимся;
- при развороте для показа спиной «поменять» ногу (зеркальный показ);
- постоянный зрительный контакт с занимающимися;
- дружелюбное, открытое выражение лица;
- контролировать осанку, технику движений;
- «обзорный взгляд» во всех направлениях, а не в одну сторону;

Показ упражнений инструктором по аквааэробике должен строиться с учетом техники выполнения упражнений в воде. Упражнения с использованием плавучести нужно показывать сидя на стуле.

Литература:

1. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
2. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
3. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
4. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
5. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
6. Шутова, Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

Аквааэробика

Семинарское занятие

Тема: Упражнения силовой направленности в воде 2 часа

Цель: закрепить практические навыки построения комплексов упражнений силовой направленности в аквааэробике.

Задание:

1. Составить комплекс упражнений в воде силовой направленности для мышц ног.

2. Провести комплекс упражнений в воде силовой направленности для мышц ног с соблюдением техники инструкторского показа.

3. Составить комплекс упражнений в воде силовой направленности для мышц рук и плечевого пояса.

4. Провести комплекс упражнений в воде силовой направленности для мышц рук и плечевого пояса с соблюдением техники инструкторского показа.

5. Составить комплекс упражнений в воде силовой направленности для мышц брюшного пресса.

6. Провести комплекс упражнений в воде силовой направленности для мышц брюшного пресса с соблюдением техники инструкторского показа.

При составлении комплексов упражнений использовать специальное оборудование (аква-гантели, аква-перчатки, аква-джоггеры, манжеты).

При проведении комплексов упражнений использовать вербальные команды:

- речевые обозначения (термины, названия упражнений);
- речевые указания (начало и окончание упражнений, направление движений, техника выполнения);
- цифровые (число повторений упражнений – «прямой» и «обратный» счет);
- речевая мотивация (поощрение);

Невербальные команды:

- «язык движений» тела (показ упражнений с соблюдением их техники выполнения в воде);

- жесты (направление движений, «пальцевой» счет, специальные обозначения);

- мимика (улыбка, кивок головой и т.д.).

Литература:

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. - 232 с.

2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.

Аквааэробика

3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова,Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

Аквааэробика

Семинарское занятие

Тема: Упражнения аэробной направленности в воде 2 часа

Цель: закрепить практические навыки построения комплексов упражнений аэробной направленности в аквааэробике.

Задание:

1. Составить комплекс упражнений в воде аэробной направленности для мышц ног.

2. Провести комплекс упражнений в воде аэробной направленности для мышц ног с соблюдением техники инструкторского показа.

3. Составить комплекс упражнений в воде аэробной направленности с использованием элементов плавания.

4. Провести комплекс упражнений в воде аэробной направленности с элементами плавания с соблюдением техники инструкторского показа.

При проведении комплексов упражнений использовать вербальные команды:

- речевые обозначения (термины, названия упражнений);
- речевые указания (начало и окончание упражнений, направление движений, техника выполнения);
- цифровые (число повторений упражнений – «прямой» и «обратный» счет);

- речевая мотивация (поощрение);

Невербальные команды:

- «язык движений» тела (показ упражнений с соблюдением их техники выполнения в воде);

- жесты (направление движений, «пальцевой» счет, специальные обозначения);

- мимика (улыбка, кивок головой и т.д.).

Литература:

1. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.

2. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Минск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.

3. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.

4. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.

5. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.

Аквааэробика

Семинарское занятие

Тема: Аквастретчинг 2 часа

Цель: закрепить практические навыки построения комплексов упражнений на растягивание в аквааэробике.

Задание:

1. Составить комплекс упражнений в воде, направленный на растягивание мышц ног.
2. Провести комплекс упражнений на растягивание для мышц ног.
3. Составить комплекс упражнений в воде, направленный на растягивание мышц рук, плеч.
4. Провести комплекс упражнений в воде, направленный на растягивание мышц рук, плеч.

При проведении комплексов упражнений использовать вербальные команды:

- речевые обозначения (термины, названия упражнений);
- речевые указания (начало и окончание упражнений, направление движений, техника выполнения);
- цифровые (число повторений упражнений – «прямой» и «обратный» счет);

- речевая мотивация (поощрение);

Невербальные команды:

- «язык движений» тела (показ упражнений с соблюдением их техники выполнения в воде);
- жесты (направление движений, «пальцевой» счет, специальные обозначения);
- мимика (улыбка, кивок головой и т.д.).

Литература:

1. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
2. Непочатых, М.Г. Аквифитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
3. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
4. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
5. Шутова, Т.Н. Аквифитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

Аквааэробика

Семинарское занятие

Тема: Методика составления связок упражнений в аквааэробике 2 часа

Цель: закрепить практические навыки построения связок упражнений в аквааэробике используя различные методы.

Задание:

1. Составить и провести связку упражнений используя метод линейной последовательности.

2. Составить и провести связку упражнений способом «добавление».

4. Составить и провести связку упражнений способом «модификация».

При проведении связки упражнений использовать базовые элементы аквааэробики, упражнения силовой и аэробной направленности, оборудование.

При проведении комплексов упражнений использовать вербальные команды:

- речевые обозначения (термины, названия упражнений);
- речевые указания (начало и окончание упражнений, направление движений, техника выполнения);
- цифровые (число повторений упражнений – «прямой» и «обратный» счет);

- речевая мотивация (поощрение);

Невербальные команды:

- «язык движений» тела (показ упражнений с соблюдением их техники выполнения в воде);
- жесты (направление движений, «пальцевой» счет, специальные обозначения);
- мимика (улыбка, кивок головой и т.д.).

Литература:

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. – 232 с.
2. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
3. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
4. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
5. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.

Аквааэробика

Семинарское занятие

Тема: Методика проведения подготовительной, основной, заключительной части занятия в аквааэробике 2 часа

Цель: закрепить практические навыки составления и проведения подготовительной части занятия в аквааэробике.

Задание:

1. Составить план-конспект подготовительной части занятия по аквааэробике.

2. Провести подготовительную часть занятия по аквааэробике в качестве инструктора по аквафитнесу.

При проведении подготовительной части занятия использовать навыки кьюинга (вербальные, невербальные команды, показ движений инструктором).

Литература:

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. - 232 с.
2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова,Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

Аквааэробика

Семинарское занятие

Тема: Методика проведения подготовительной, основной, заключительной части занятия в аквааэробике 2 часа

Цель: закрепить практические навыки составления и проведения основной части занятия в аквааэробике.

Задание:

1. Составить план-конспект основной части занятия по аквааэробике.
2. Провести основную часть занятия по аквааэробике в качестве инструктора по аквафитнесу.

При проведении основной части занятия использовать навыки кьюинга (вербальные, невербальные команды, показ движений инструктором).

Литература:

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. – 232 с.
2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова,Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

Аквааэробика

Семинарское занятие

Тема: Методика проведения подготовительной, основной, заключительной части занятия в аквааэробике 2 часа

Цель: закрепить практические навыки составления и проведения заключительной части занятия в аквааэробике.

Задание:

1. Составить план-конспект заключительной части занятия по аквааэробике.

2. Провести заключительную часть занятия по аквааэробике в качестве инструктора по аквафитнесу.

При проведении заключительной части занятия использовать навыки кьюинга (вербальные, невербальные команды, показ движений инструктором).

Литература:

1. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. - 232 с.
2. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
3. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
6. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
7. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
8. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
9. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
10. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
11. Шутова,Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

Аквааэробика

КОНТРОЛЬНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР

Ф 3 - 8.3

Учреждение образования "Полесский государственный университет"
(название учреждения высшего образования)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
Учреждения образования "Полесский
государственный университет"

Золотарева О.А.Золотарева

30.06.2021
(дата утверждения)

Регистрационный № УД-*111-21* /уч.

АКВААЭРОБИКА

(название учебной дисциплины)

**Учебная программа
по учебной дисциплине для специальностей:**

1-88 01 01	Физическая культура (по направлениям)
1-88 01 02	Оздоровительная и адаптивная физическая культура(по направлениям)
1-88 01 03	Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)
1-88 02 01	Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)

(код специальности)

(наименование специальности)

2021 г.

Аквааэробика

2

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов ОСВО
ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013,
ОСВО 1-88 02 01-2013.

учебных планов №179 Р-16 от 29.01.2016, №180 Р-16 от 29.01.2016, №181
Р-16 от 29.01.2016, №182 Р-16 от 29.01.2016, № 184 Р-16 от 29.01.2016, №185
Р-16 от 29.01.2016г, № 213 Р-16 от 29.01.2016, № 063-19/уч. От 25.03.2019

СОСТАВИТЕЛИ:

Н.Н. Колесникова, доцент кафедры физической культуры и спорта
Учреждения образования "Полесский государственный университет",
кандидат экономических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(название кафедры - разработчика учебной программы)

(протокол № 17 от 08.06.2021);

Научно-методическим советом Учреждения образования "Полесский

(название учреждения высшего образования)

государственный университет" (протокол № 8 от 30.06.2021);

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой _____

Методист УМО _____

С.В. Врублевская

А.М. Тютюмова

Аквааэробика

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 Цели и задачи учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины является формирование системы знаний, профессиональных умений для проведения занятий по аквааэробике с различным контингентом занимающихся.

Задачами учебной дисциплины является:

- формирование специальных знаний, профессионально-педагогических навыков и умений, необходимых для проведения занятий по аквааэробике;
- изучение методических приемов для использования различных форм, средств и методов на занятиях по аквааэробике;
- применение навыков творческого планирования, проведения, контроля и оценки эффективности различных программ занятий по аквааэробике.

2 Место дисциплины в системе подготовки специалиста

Учебная дисциплина "Аквааэробика" призвана сформировать общее представление о системе и структуре проведения оздоровительных занятий в воде, дать базовые навыки профессионального мастерства инструктора по аквааэробике. Занимая важное место в общепрофессиональной подготовке студентов, учебная дисциплина "Аквааэробика" закладывает прочный фундамент для приобретения специальных знаний по использованию современных методов проведения занятий, что и определяет роль учебной дисциплины как неотъемлемой составляющей подготовки специалистов физкультурного профиля.

Учебная программа по дисциплине "Аквааэробика" является нормативным документом, определяющим содержание обучения и устанавливающим требования к объему и уровню подготовки студентов.

Содержание дисциплины "Аквааэробика" логически согласовывается и дополняет знания по дисциплинам: "Плавание и методика преподавания", "Средства оздоровительной физической культуры".

3 Требования к уровню освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен закрепить и развить следующие академические (АК), социально-личностные (СЛК) компетенции, предусмотренные в образовательном стандарте ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013:

Аквааэробика

а) академические компетенции:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь повышать свою квалификацию в течении всей жизни.

б) социально-личностные компетенции:

- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.

В результате изучения дисциплины студент должен закрепить и развить следующие профессиональные (ПК) компетенции, предусмотренные в образовательных стандартах ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013:

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
- ПК-5. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- ПК-6. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-8. Дифференцировать и индивидуализировать физические нагрузки.
- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.
- ПК-10. Контролировать и анализировать эффективность занятий физическими упражнениями.
- ПК-11. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
- ПК-13. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.
- ПК-15. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

Аквааэробика

- ПК-19. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, физкультурно-оздоровительную деятельность.
- ПК-25. Выбирать эффективный критерий оптимального дозирования физической нагрузки.
- ПК-26. Формировать знания, двигательные умения и навыки.
- ПК-27. Осуществлять направленное развитие двигательных способностей.
- ПК-28. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.
- ПК-31. Обеспечивать безопасное поведение занятий физическими упражнениями.
- ПК-32. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.
- ПК-34. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды.
- ПК-35. Проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности.

Для приобретения профессиональных компетенций в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- теорию и методику организации и проведения занятий по аквааэробике;
- основные требования к составлению и реализации программ занятий по аквааэробике;
- правила построения и организации программ занятий по аквааэробике.

уметь:

- разрабатывать программы для организации занятий аквааэробикой;
- самостоятельно проводить занятия по аквааэробике;
- применять на практике знания и умения по дисциплине аквааэробика.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Изучение курса предусматривает в зависимости от специальности обучающихся чтение лекций, проведение практических и семинарских занятий, сдачу зачета.

Аквааэробика

Форма получения высшего образования – **дневная** (на базе среднего образования) и **заочная** (на базе среднего образования).

В соответствии с учебными планами в дневной форме получения образования на изучение дисциплины рассчитано:

– для специальности 1-88 01 01” Физическая культура (по направлениям)“: всего 72 учебных часов, из них – 34 аудиторных часов. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 16 часов, семинарские занятия – 18 часов. Форма контроля знаний студентов – зачет;

– для специальности 1-88 01 02 ”Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)“: всего 72 учебных часов, из них – 34 аудиторных часов. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 16 часов, семинарские занятия – 18 часов. Форма контроля знаний студентов – зачет;

– для специальности 1-88 01 03 ”Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)“: всего 72 учебных часов, из них – 34 аудиторных часов. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 16 часов, семинарские занятия – 18 часов. Форма контроля знаний студентов – зачет;

– для специальности 1-88 02 01 ”Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)“: всего 72 учебных часов, из них – 34 аудиторных часов. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 16 часов, семинарские занятия – 18 часов. Форма контроля знаний студентов – зачет;

В соответствии с учебным планом в заочной форме получения образования для специальности 1-88 01 01” Физическая культура (по направлениям)“ на изучение дисциплины рассчитано: всего 10 учебных часов. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 2 часа, практические занятия – 8 часов. Форма контроля знаний студентов – зачет.

Лекционные занятия предназначены для теоретического осмысления и обобщения разделов дисциплины, имеющих прикладную направленность. Семинарские и практические занятия предназначены для более глубокого изучения определенных аспектов лекционного материала, освоения профессиональных навыков на практике.

Методы (технологии) обучения: словесные – рассказ, беседа, лекция и др.; наглядные – демонстрация и др.; практические – практикумы, работа в командах.

Текущий контроль способствует закреплению теоретических знаний и приобретению практических навыков по дисциплине ”Аквааэробика“ и

Аквааэробика

осуществляется посредством письменных и устных опросов, рефератов, выполнения кейсовых заданий.

Для проведения практических, семинарских занятий используются ресурсы библиотеки, дистанционного обучения (MOODLE, и др. современные информационно-коммуникативные ресурсы).

К зачету и экзамену допускаются студенты, успешно выполнившие программу по дисциплине.

Дисциплина изучается в восьмом семестре на ДФО и в девятую сессию на ЗФО.

Контроль усвоения знаний: оценка учебных достижений студентов осуществляется по 10-балльной шкале, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь, в соответствии с критериями оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования (Письмо Министерства образования Республики Беларусь от 28.05.2013 г. № 09-10/53-ПО).

Аквааэробика

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АКВААЭРОБИКИ

Тема 1.1. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ

Физические свойства воды. Физиологические особенности тренировки в водной среде. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся. История развития аквааэробики.

Тема 1.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ

Показания и противопоказания к занятиям аквааэробикой. Правила безопасности проведения занятий по аквааэробике. Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий и одежде занимающихся аквааэробикой. Общие требования к выполнению упражнений на занятиях аквааэробикой. Отличия проведения занятий на мелкой и глубокой воде. Требования к профессиональным качествам инструктора по аквааэробике. Управление группой занимающихся (кьюинг). Музыкальное сопровождение занятий.

Раздел 2. СРЕДСТВА АКВААЭРОБИКИ И МЕТОДИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

Тема 2.1. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ

Виды оборудования для аквааэробики. Поддерживающее оборудование, оборудование увеличивающее сопротивление воды. Оборудование и инвентарь для мелких, глубоких и смешанных бассейнов. Гидротренажеры и приспособления. Использование оборудования в аквааэробике.

Тема 2.2. КЛАССИФИКАЦИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АКВААЭРОБИКИ

Базовые элементы аквааэробики. Классификация базовых элементов аквааэробики на мелкой и глубокой воде. Типология упражнений в воде. Упражнения, выполняемые на различной глубине. Упражнения, выполняемые из различных исходных положений по отношению к опоре. Упражнения с применением оборудования. Упражнения с перемещением в различных направлениях.

Аквааэробика

Тема 2.3. ТЕХНИКА ПОКАЗА БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ИНСТРУКТОРОМ ПО АКВААЭРОБИКЕ

Хореография, техника показа базовых элементов инструктором. Особенности техники выполнения упражнений в водной среде. Типичные ошибки в выполнении базовых элементов аквааэробики.

Тема 2.4. УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВОДЕ

Упражнения в воде силовой направленности для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения в воде для мышц груди, спины, брюшного пресса. Упражнения в воде для мышц ног.

Тема 2.5. УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВОДЕ

Упражнения в воде аэробной направленности. Ходьба, бег и их разновидности. Удары и махи ногами. Прыжки и выпрыгивания. Перекаты и раскачивания. «Ножницы». «Велосипед». Элементы плавания.

Тема 2.6. АКВАСТРЕТЧИНГ

Пристретчинг, основной стретчинг в воде, гидрорелаксация.

Раздел 3. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ

Тема 3.1. ВИДЫ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АКВААЭРОБИКЕ

Виды занятий по аквааэробике. Цели и задачи урока по аквааэробике. Отличия проведения занятий на мелкой и глубокой воде. Структура и содержание занятий по аквааэробике.

Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части в различных уроках аквааэробики. Методика проведения стретчинга в различных уроках аквааэробики.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Методы изменения интенсивности на занятии. Формула изменения интенсивности - SWEAT. Тесты для определения интенсивности занятия по аквааэробике.

Тема 3.2. МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АКВААЭРОБИКЕ

Контроль на занятиях по аквааэробике по субъективным признакам утомления. Самооценка (шкала Борга). Разговорный тест. Самоконтроль на занятиях по аквааэробике. Антропометрические исследования. Исследование уровня развития физических качеств. Психолого-педагогический контроль.

Тема 3.3. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ СВЯЗОК УПРАЖНЕНИЙ В АКВААЭРОБИКЕ

Методы, способы составления комбинаций и связок упражнений в аквааэробике. Составление связок упражнений линейным методом. Составление связок упражнений методом «пирамида». Составление связок упражнений методом добавления (сложения).

Тема 3.4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ, ОСНОВНОЙ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ В АКВААЭРОБИКЕ

Методика проведения подготовительной части занятия в различных уроках аквааэробики. Цели, задачи проведения разминки в различных уроках по аквааэробике. Виды, способы разминки. Основные упражнения для разминки. Престретчинг. Методика проведения основной части занятий по аквааэробике. Цели, задачи проведения основной части в различных уроках по аквааэробике. Виды занятий по аквааэробике. Методика проведения стретчинга в различных уроках аквааэробики. Разновидности упражнений на растягивание в воде.

Тема 3.5. ДЕТСКИЕ АКВАПРОГРАММЫ. ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ В ВОДЕ

Возрастные особенности детей. Особенности проведения развивающих и игровых занятий в бассейне. Особенности проведения персональных и групповых занятий с детьми. Способы поддержания мотивации детей на занятиях в воде. Гидрокинезотерапия. Лечебное плавание. Лечебная гимнастика в воде.

Аквааэробика

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

дневная форма получения высшего образования,

специальности 1-88 01 01” Физическая культура (по направлениям)“; 1-88 01 02 ”Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)“; 1-88 01 03 ”Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)“; 1-88 02 01 ”Спортивно-педагогическая деятельность (тренировочная работа с указанием вида спорта)“

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Иное	Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретические аспекты аквааэробики	6						
1.1	Особенности проведения занятий в условиях водной среды	2						Фронтальный опрос
1.2	Особенности организации и проведения занятий по аквааэробике	4						Фронтальный опрос
2	Средства аквааэробики и методика их применения	4		10				
2.1	Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий аквааэробикой	2						Фронтальный опрос
2.2	Классификация базовых элементов аквааэробики	2		2				Практическая работа в подгруппах
2.3	Техника показа базовых элементов инструктором по аквааэробике			2				Практическая работа в подгруппах
2.4	Упражнения силовой направленности в воде			2				Практическая работа в подгруппах
2.5	Упражнения аэробной направленности в воде			2				Практическая работа в подгруппах
2.6	Аквастретчинг			2				Практическая работа в подгруппах
3	Методика составления и проведения занятий по аквааэробике	6		8				
3.1	Виды, структура и содержание занятий по аквааэробике. Дозирование физической нагрузки на занятиях по аквааэробике	2						Фронтальный опрос
3.2	Методы контроля за самочувствием	2						Фронтальный опрос, решение задач

Аквааэробика

	и функциональным состоянием на занятиях по аквааэробике							
3.3	Методика составления связок упражнений в аквааэробике			2				Выполнение практических заданий
3.4	Методика проведения подготовительной, основной, заключительной части занятия в аквааэробике			6				Выполнение практических заданий
3.5	Детские аквапрограммы. Программы реабилитации в воде.	2						Фронтальный опрос
Всего по дисциплине:		16		18				Зачет

Аквааэробика

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ заочная форма получения высшего образования, специальность 1-88 01 01” Физическая культура (по направлениям)“

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Иное	Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретические аспекты аквааэробики	2						
1.1	Особенности проведения занятий в условиях водной среды							Самостоятельное изучение
1.2	Особенности организации и проведения занятий по аквааэробике	2						Фронтальный опрос
2	Средства аквааэробики и методика их применения			4				
2.1	Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий аквааэробикой							Самостоятельное изучение
2.2	Классификация базовых элементов аквааэробики			2				Практическая работа в подгруппах
2.3	Техника показа базовых элементов инструктором по аквааэробике			2				Практическая работа в подгруппах
2.4	Упражнения силовой направленности в воде							Самостоятельное изучение
2.5	Упражнения аэробной направленности в воде							Самостоятельное изучение
2.6	Аквастретчинг							Самостоятельное изучение
3	Методика составления и проведения занятий по аквааэробике			4				
3.1	Виды, структура и содержание занятий по аквааэробике. Дозирование физической нагрузки на занятиях по аквааэробике							Самостоятельное изучение
3.2	Методы контроля за самочувствием и функциональным состоянием на занятиях по аквааэробике							Самостоятельное изучение
3.3	Методика составления связок упражнений в аквааэробике			2				Выполнение практических заданий

Аквааэробика

3.4	Методика проведения подготовительной, основной, заключительной части занятия в аквааэробике			2				Выполнение практических заданий
3.5	Детские аквапрограммы. Программы реабилитации в воде.							Самостоятельное изучение
Всего по дисциплине:		2		8				Зачет

Аквааэробика

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1 Перечень основной и дополнительной литературы:

Основная литература

1. Плеханова, Е.В. Аквааэробика как форма самостоятельных занятий: учебно-методическое пособие / Е.В. Плеханова. – М.: РУТ (МИИТ), 2018. – 17 с.
2. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020. – 77 с.
3. Шутова, Т.Н. Аквафитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. – 64 с.

Дополнительная литература

4. Аквааэробика, полное руководство по подготовке / К. Александр. – М., Эксмо, 2012. - 232 с.
5. Аквааэробика. 120 упражнений/ Э. Профит, П. Лопез.- Ростов -н/Д; Феникс, 2006.- 128 с.
5. Лисицкая, Т.С. Аэробика.учеб. пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева; Федерация аэробики России. – М., 2001. – 36 с.
7. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д.Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2000.
8. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
9. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
10. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2012. – 24 с.
11. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде: метод.рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2011. – 18 с.
12. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений / Н. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под редакцией Н. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-320 с.
13. Садовникова, В.В. Фитнес-программы по аквааэробике: метод.рекомендации для слушателей курса повышения квалификации

специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» / В.В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2007. – 11 с.

14. Непочатых, М.Г. Использование упражнений аквафитнеса и водного поло в занятиях по плаванию: Учебное пособие. – СПб.: НПО «Стратегия будущего», 2009. – 43 с.

15. Тренажеры и приспособления в занятиях оздоровительным плаванием: Учебное пособие / Меньшуткина Т.Г., Непочатых М.Г., Липовка А.Ю., Бурдейный А.А. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 44 с.

2 Технологии и методы обучения

Среди эффективных педагогических методик и технологий, которые способствуют вовлечению студентов в обучение и самостоятельному выполнению разнообразных задач, следует выделить:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- технологии частично-поисковой деятельности;
- коммуникативные технологии (дискуссии и др.);
- информационно-коммуникационные технологии (презентации, мультимедиа и др.);
- игровые технологии.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности предусматривается использование модульно-рейтинговой системы оценки деятельности студентов, учебно-методического комплекса.

В целях формирования профессиональных компетенций выпускника вуза в практику проведения лекционных и практических занятий предусматривается внедрение методик активного обучения (дискуссия, диспут и др.).

3 Перечень средств диагностики результатов учебной деятельности

В целях стимулирования познавательной активности и организации работы студентов в течение семестра предполагается использование модульно-рейтинговой системы оценки.

Оценка и диагностика достижений студентов выполняется поэтапно, включая текущий контроль, промежуточный контроль в форме опроса на практических занятиях, а также другие формы контроля по конкретным темам учебной дисциплины.

Промежуточный контроль проводится после изложения теоретического материала по соответствующему модулю на практических занятиях. Итоговая

Аквааэробика

оценка учебных достижений студента осуществляется на зачете (в соответствии с учебным планом и учебно-методической картой).

Для текущего контроля качества усвоения знаний студентами используется следующий диагностический инструментарий:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.
3. Устно-письменная форма.
4. Техническая форма.

К устной форме диагностики компетенций относятся:

1. Фронтальные опросы.

К письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Тесты.
2. Контрольные работы.
3. Выполнение заданий на закрепление знаний.
4. Оценивание на основе модульно-рейтинговой системы.

4 Примерный перечень заданий управляемой самостоятельной работы
(по данной дисциплине не предусмотрено)

5 Примерный перечень лабораторных работ (по данной дисциплине не предусмотрено)

6 Примерный перечень практических занятий

1. Классификация базовых элементов аквааэробики
2. Техника показа базовых элементов инструктором по аквааэробике
3. Методика составления связок упражнений в аквааэробике
4. Методика проведения подготовительной, основной, заключительной части занятия в аквааэробике

7 Примерный перечень семинарских занятий

1. Классификация базовых элементов аквааэробики
2. Техника показа базовых элементов инструктором по аквааэробике
3. Упражнения силовой направленности в воде
4. Упражнения аэробной направленности в воде
5. Аквастретчинг
6. Методика составления связок упражнений в аквааэробике
7. Методика проведения подготовительной части занятия в аквааэробике
8. Методика проведения основной части занятия в аквааэробике

9. Методика проведения стретчинга в акваэробике

8 Примерный перечень вопросов к зачету

1. Понятие «акваэробика», «аквафитнес». История развития акваэробики.
 2. Показания и противопоказания к занятиям акваэробикой.
 3. Отличия проведения занятий на суше от занятий в условиях водной среды.
 4. Особенности выполнения упражнений в условиях водной среды.
- Особенности организации занятий по акваэробике.
5. Физиологические особенности тренировки в водной среде.
 6. Отличия проведения занятий по акваэробике на мелкой и глубокой воде.
 7. Особенности воздействия физических свойств воды на организм занимающихся.
 8. Правила безопасности проведения занятий по акваэробике.
 9. Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий и одежде занимающихся акваэробикой.
 10. Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий акваэробикой.
 11. Управление группой занимающихся (кьюинг). Музыкальное сопровождение занятий по акваэробике.
 12. Классификация базовых элементов акваэробики на мелкой и глубокой воде.
 13. Классификация средств акваэробики. Методика применения средств акваэробики на занятиях.
 14. Виды уроков акваэробики, формы построения программ занятий.
 15. Структура и содержание занятий по акваэробике.
 16. Методы, способы составления комбинаций и связок упражнений в акваэробике.
 17. Методика проведения занятия по акваэробике. Разминка, заминка, стретчинг в различных уроках акваэробики.
 18. Методика составления программ занятий по акваэробике.
 19. Управление нагрузкой на занятии акваэробикой, способы изменения интенсивности.
 20. Методы изменения интенсивности занятия по акваэробике.
 21. Методы контроля за самочувствием на занятиях по акваэробике.
 22. Методы контроля за функциональным состоянием на занятиях по акваэробике.
 23. Аквастретчинг, гидрорелаксация.
 24. Программы реабилитации в воде.

25. Детские аквапрограммы.

9 Примерный перечень вопросов к экзамену *(по данной дисциплине не предусмотрено)*

10 Курсовое проектирование *(по данной дисциплине не предусмотрено)*

Акваэробика

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

Аквааэробика

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ на _____ / _____ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
маркетинга и международного менеджмента
(название кафедры)

(протокол № _____ от _____ 20__ г.)

Заведующий кафедрой,

_____ (ученая степень, ученое звание)

_____ (подпись)

_____ (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ (ученая степень, ученое звание)

_____ (подпись)

_____ (И.О.Фамилия)