Автор: преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Рожнова А.В.

**АКВААЭРОБИКА**

1. **ОПИСАНИЕ ВИДА СПОРТА**

*Историческая справка*

АКВААЭРОБИКА – тренировка в воде на все группы мышц (рук, ног, спины и живота) с применением дополнительного оборудования (поясов, водных гантелей и т.д.).

Веками у представителей различных цивилизаций вода служила для занятий спортом. Древние греки и римляне использовали воду в различных целях, включая снятие усталости, выход из депрессии, улучшение общего самочувствия. В Древнем Риме устраивались водные представления - водные хороводы и плавание под музыку (можно сказать первые танцевальные движения в воде).

История аквааэробики начинается с 1950 годов, она появилась в США. Впервые организованные занятия были показаны по телевизору в специальном шоу о здоровом образе жизни Джексом Лалейном, профессионалом фитнеса. Он говорит: «Не важно, сколько тебе лет, 5 или 105, - эти упражнения для всех». Все 640 мышц могут быть тренированы с помощью самого естественного средства – воды. В течение 1970-1980 годов в США аквааэробика завоевывала все большую популярность. Этому способствовало и то, что водные упражнения начали применяться для реабилитации и тренировки спортсменов.

История аквааэробики в России началась с пропаганды занятий плаванием, как компонента здорового образа жизни советского гражданина, водная гимнастика использовалась с медицинскими и оздоровительными целями. В 90 годах в Москве начали открываться фитнес-клубы. Сегодня в России занятия проводятся почти в каждом бассейне.

*Особенности вида*

Аквааэробика– вид занятий, в которых комплекс упражнений выполняется в воде, иногда с использованием специального инвентаря. В основе лежат ритмичные движения, которые поначалу могут казаться неэффективными. Тем не менее, из-за того, что во время занятий необходимо преодолевать сопротивление воды, которая гораздо плотнее воздуха, аквааэробика оказывается весьма эффективной методикой.

*Оборудование и основные термины*

1. купальник;

2. специальная шапочка;

3. специальная обувь для бассейна;

4. очки для плавания.

Во время занятий аквааэробикой используются следующие приспособления:

1.гантели для воды из пенопласта;

2.утяжелители;

3.степ-платформы;

4.доски для плавания;

5.специальный пояс для живота.

**2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВИДА**

*2.1 Средства (упражнения)*

Классификация средств аквааэробики:

Основные упражнения, выполняемые в водной среде в различных положениях (стоя, в полуприседе, лежа; с подвижной опорой, у неподвижной опоры, в безопорном положении), с предметами и без них.

Дополнительные средства: средства восстановления, музыкальное сопровождение занятий, использование занятий в зале.

Упражнения прекрасно укрепляют иммунитет и закаляют организм. Связано это с тем, что температура воды в бассейне обычно значительно ниже температуры человеческого тела, так что организму необходимо адаптироваться к окружающей среде.

Аквааэробика формирует правильную осанку благодаря поддерживающим и массажным свойствам воды.

Упражнения помогают избавиться от напряжения в мышцах, улучшают подвижность суставов и укрепляют мышечный корсет.

Регулярные занятия аквааэробикой оказывают заметный положительный эффект на сердечно-сосудистую систему, поскольку благодаря упражнениям в воде клетки насыщаются кислородом, улучшается кровообращение. Помимо этого, аквааэробика помогает в профилактике сердечных заболеваний.

Аквааэробика полезна и для стабилизации нервной системы. Она снимает психологическое и эмоциональное напряжение, помогает бороться со стрессом и депрессиями.

Подводящие общеразвивающие упражнения к занятиям аквааэробикой на суше

*Бег*

Бег— идеальное аэробное упражнение с низким воздействием. Бег трусцой может быть простым или сложным — зависит от того, используйте ли вы дополнительный инвентарь (гантели, утяжелители и т.д.).

*Махи ногами*

Махи ногами — еще одно отличное кардиоупражнение.

*Подъемы ног*

Для упражнения встаньте на пол и отведите одну ногу в сторону, а затем верните ее назад. Повторяйте упражнение до тех пор, пока нога не устанет. Далее поменяйте ногу и сделайте тот же комплекс.

*Отжимания*

Встаньте на пол и поставьте руки немного шире расстояния плеч к стене. Согните руки и наклонитесь к стене, затем оттолкните себя назад. Делайте упражнение медленно до усталости рук.

*Приседания со сгибанием рук*

Встаньте на пол и возьмите в руки гантели. Присядьте, чтобы руки были выпрямлены перед собой. Затем начинайте подтягивать гантели к себе, вернитесь в И.п.

Упражнения для занятий аквааэробикой в бассейне.

* упражнения у неподвижной опоры;
* упражнения с плавательными досками;
* упражнения с поддерживающими палками;
* упражнения с поддерживающими поясами.

В каждый из блоков входит по 5 групп упражнений:

* для развития мышц передней поверхности бедра;
* для развития мышц задней поверхности бедра и ягодиц;
* для развития мышц боковой поверхности бедра;
* для развития мышц внутренней поверхности бедра;
* для развития мышц брюшного пресса.

В блоках 1 и 4 добавляются упражнения для развития мышц рук и спины.

*2.2. Методы (игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения и другие)*

По своей направленности упражнения делятся на следующие группы:

* по целевой направленности - общеразвивающие и профилактические упражнения;
* по воздействию на отдельные мышечные группы - упражнение локальной направленности;
* по структуре движений - плавательные упражнения;
* по проявлению определенных умений и навыков - игровые упражнения.

Упражнения локального воздействия направлены на формирование телосложения девочек, девушек, женщин, особенно в "проблемных" зонах (талия, ягодицы, бедра). Все упражнения могут быть разделены на 4 блока:

* упражнения у неподвижной опоры;
* упражнения с плавательными досками;
* упражнения с поддерживающими палками;
* упражнения с поддерживающими поясами.

В каждый из блоков входит по 5 групп упражнений:

* для развития мышц передней поверхности бедра;
* для развития мышц задней поверхности бедра и ягодиц;
* для развития мышц боковой поверхности бедра;
* для развития мышц внутренней поверхности бедра;
* для развития мышц брюшного пресса.

В блоках 1 и 4 добавляются упражнения для развития мышц рук и спины.

В группу упражнений профилактической направленности могут быть включены: противоостеохондрозная гимнастика; релаксация с элементами аутотренинга и дыхательные упражнения, самомассаж (гидромассаж). Использование профилактических средств может иметь несколько вариантов использования, а также носить комплексный характер. Необходимо отдельно остановиться на группе дыхательных упражнений. Их можно выполнять на суше и в воде с направленностью на формирование форсированного дыхания, увеличения продолжительности задержки дыхания, повышение эффективности дыхания. Во время занятий на воде добавляется группа упражнений на координацию дыхания и правильных движений.

Плавательные упражнения используются для обучения и совершенствования техники плавания. Подбор упражнений зависит от уровня плавательной подготовленности занимающихся. Это могут быть аналитические гребковые упражнения, силовые и скоростно-силовые упражнения, координационные упражнения, средства переключения и восстановления. Важным моментом является взаимодействие (перенос) навыка, полученного во время занятий в зале и на воде.

Игровые упражнения используются с целью повышения эмоциональности занятий аквааэробикой, интереса к занятиям и снятия трудностей. Выбор игры зависит от педагогической задачи урока, количества занимающихся, их возраста и уровня подготовленности, условий занятий. Игры могут быть направлены на совершенствование полученных умений и навыков, использоваться как средство активного отдыха, переключения на другие виды двигательной деятельности. Часто используются образные названия упражнений - "паровой двигатель", "резиновые весла" и т.п. Игровые серии упражнений могут включать упражнения развлекательного характера, сюжетные, групповые и индивидуальные передвижения.

Содержание занятий аквааэробикой.

Продолжительность занятий - от 40 до 60 минут.

Особое внимание следует уделять согласованию движений с дыханием.

Упражнения выполняются без опоры, с подвижной опорой (доски, палки, диски) и у неподвижной опоры (борт бассейна).

Занятие строится на сочетании плавательных, общеукрепляющих, профилактических, игровых упражнений и упражнений локального воздействия на различные группы мышц с применением исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с предметами и без них.

Структура занятий

Занятие аквааэробикой представляет собой набор упражнений, которые сочетаются с плаванием.

Подготовительная часть урока начинается с разминки, основное ее содержание составляют упражнения без опоры для мышц рук, плечевого пояса и туловища.

Основная часть занятия включает в себя три блока упражнений:

* упражнения у неподвижной опоры, где преимущественно выполняется работа мышцами ног в динамическом режиме (руки работают в статическом режиме);
* упражнения без опоры, прыжковые и в ходьбе (для проработки мышц 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).

Заключительная часть включает упражнения, выполняемые у неподвижной опоры и в безопорном положении, направленные на растягивание и 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 принуждает занимающихся выполнять движения значительно медленнее, испытывая при этом значительную нагрузку. Даже сравнительно небольшое увеличение скорости движения в воде может потребовать таких усилий, с которыми без искажения внешней картины занимающиеся справиться с заданием не смогут. В уроке рекомендуется выполнять каждое движение с тремя уровнями интенсивности: низкая, средняя и высокая.

На I этапе обучения (начальное разучивание) применяются упражнения аквааэробики низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий, обучаются навыкам самоконтроля.

На II этапе обучения (углубленное разучивание) используются упражнения средней интенсивности, повышается координационная сложность движений, занимающиеся закрепляют полученные знания, обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Продолжается обучение самоконтролю за физическим и психическим состоянием до, во время и после занятий. Увеличивается доля плавательных упражнений в занятии.

На III этапе обучения (закрепление и совершенствование) происходит увеличение двигательной активности за счет повышения моторной плотности занятия и координационной сложности упражнений, преимущественно применяются упражнения аквааэробики высокой интенсивности. Занимающиеся осуществляют контроль за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и уровнем физического развития. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

В основную часть занятия включены три блока упражнений:

* упражнения с мячами;
* упражнения с сопротивлениями;
* плавательные упражнения.

В заключительной части урока упражнения выполняются в парах, проводятся игры и эстафеты с предметами и без них.

Музыкальное сопровождение должно соответствовать интересам занимающихся, быть разнообразным по жанру, стилю и исполнению.

На III этапе обучения рекомендуется:

* увеличить продолжительность подготовительной части занятия и объем плавания в каждом занятии;
* особенно тщательно необходимо контролировать самочувствие и состояние здоровья занимающихся.

**3. КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ ВИДА, ДОСТУПНЫХ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

*3.1 Комплекс упражнений без предмета*

*1.Наклоны головы*

И.п.: о.с. 1- правую руку в сторону, наклон головы вправо, 2-то же влево, 3- то же вперёд обе руки, 4-то же назад. Повтор: 4-6 раз.

*2.Наклоны в стороны*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-наклон вправо, 2-и.п., 3- наклон вправо с рукой, 4-и.п., 5- поворот вправо с рукой, 6-и.п. То же влево. Повтор: 2-4 раза.

*3.Наклоны вниз*

И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны, 2-и.п., 3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Повтор: 4-6 раз.

*4.«Играем носочками»*

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, упор рук сзади. Поочерёдно ставим на пол носочки и пятки.

*5. «Ножницы»*

И.п.: лёжа на локтях.

Крестные движения прямых ног.

*6. «Сядь»*

И.п.: лёжа на спине, юноши - руки за головой, девушки - прямо. 1 - сесть, 2и.п. Повтор: 6-8 раз.

*7. «Лодочка»*

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину, 2-и.п. Повтор: 8-9 раз.

*8.Кошечка*

И.п.: стоя на коленях. Прогибать спинку.

*9.Прыжки*

И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

*10.Выпады*

И.п.: стоя, ноги шире ширины плеч, руки в стороны. 1 - согнуть правую (левую) ногу в колене, левую (правую) руку положить на согнутое колено, 2 - и.п. Повтор: 6-8 раз.