



**САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ**

**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС
«АКВААЭРОБИКА»**

1. АКВААЭРОБИКА: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА КАК ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Аквааэробика представляет собой вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений в воде и сочетающий в себе физические нагрузки на все основные группы мышц человека, чем обусловлена высокая эффективность занятий. Иначе говоря, аквааэробика – это ритмичная водная гимнастика под музыку.

Использование водной среды для тренировки мышц, оздоровления, восстановления известно человечеству с давних времен. Например, в документах Древнего Китая есть упоминание о том, что при обучении единоборствам точность и резкость ударов отрабатывались в воде. В начале XX века в Европе было распространено хоровое плавание, то есть фигурная маршировка в воде под музыку.

Также в середине XX века аквааэробика стала активно применяться в тренировках спортсменов, например, в сборной команде США по легкой атлетике.

История современной аквааэробики начинается с 1950-х годов в США. Впервые организованные занятия были показаны по телевизору в специальном шоу Джека Лалэйна, профессионала в сфере фитнеса. В своём видео «Фонтан молодости: упражнения водной гимнастики» он говорил: «Не важно, сколько тебе лет, 5 или 105, – эти упражнения для всех». Он говорил, что все 640 мышц могут быть тренированы помощью самого естественного средства – воды.

В 1970-1980 годах аквааэробика завоевала огромную популярность в Штатах.

В воде спортсмену приходится преодолевать сопротивление водной среды, поэтому на выполнение упражнений тратится больше сил и килокалорий. Эту особенность используют спортсмены различных видов спорта.

Например, один из самых известных боксёров в истории мирового бокса, олимпийский чемпион, абсолютный чемпион мира в тяжёлом весе Мухаммед Али (Кассиус Марселлус Клей-младший) использовал множество средств в тренировочном процессе, в том числе и необычную технику подготовки под водой и даже позволил снять ее фрагменты. Он занимался под водой, проводя там бой с тенью. Это было ново и, казалось, никем раньше не практиковалось. Разумеется, такой подход привлек внимание представителей прессы.



До сих пор подобные тренировки используют в тренировочном процессе спортсмены различных единоборств.



Тренировки по каратэ Кёкусинкай в воде

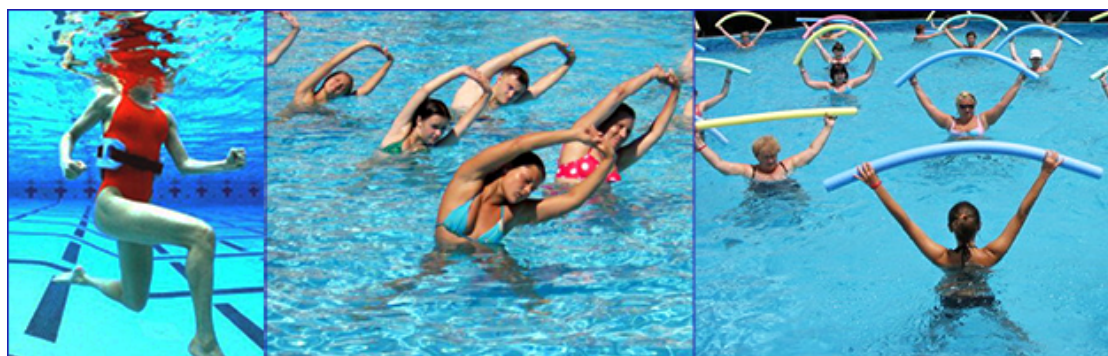


Бег в воде на одном месте

Возникла потребность в увеличении нагрузки на занятиях, а также понадобились приспособления для не умеющих плавать, благодаря чему появился разнообразный инвентарь.



В СССР аквааэробика начала активно развиваться в 90-е годы как пропаганда занятий плаванием. Сначала в Москве, а затем и в других городах практически во всех бассейнах стали открываться и в настоящее время успешно работают группы этого разнообразного, адаптированного под любой возраст, психически позитивного вида фитнеса.



Интересные факты

Факт № 1. Во время занятий аквааэробикой работают все группы мышц. Каждая группа мышц получает определенную нагрузку. Не нужно отдельно тренировать разные группы.

Факт № 2. Вода охлаждает организм и улучшает многие процессы. Вода прохладная, что способствует закаливанию организма, укреплению нервной системы, улучшению кровообращения и общего жизненного тонуса.

Факт № 3. Плавание помогает бороться со стрессом. Любая физическая активность способствует выходу негативных эмоций. А вода дополнительно освежает, смывает стресс и негатив, дарит заряд бодрости.

Факт № 4. Масса тела в воде уменьшается в 10 раз. Поэтому, этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Им можно заниматься и совсем не подготовленным людям, которые никогда не занимались спортом.

Факт № 5. Аквааэробикой могут заниматься люди любого возраста, с разной степенью физического развития, имеющие заболевания вен, суставов, позвоночника, останавливающиеся после травм, люди с лишним весом.

Факт № 6. Аквааэробика подойдет даже для тех, кто не умеет плавать. Новички выполняют занятия на малой или средней глубине.

Факт № 7. Уже после первых занятий аквааэробикой Вы будете ощущать улучшение настроения и прилив бодрости. Постепенно начнут укрепляться мышцы, увеличится работоспособность, улучшится эмоциональный фон, повысится жизненный тонус.

Факт № 8. Выполняя упражнения в воде, приходится преодолевать сопротивление водной среды, поэтому калорий и сил на выполнение упражнений тратится больше.

Факт № 9. В водной среде нагрузку мы ощущаем намного меньше, чем выполняя то же самое на суше. Одно занятие в воде заменит 2 занятия в зале.

Факт № 10. Калорий и сил на выполнение упражнений в воде тратится больше. на поддержание положения в воде. За час занятий можно израсходовать до 700 ккал!

Факт № 11. Занятия в воде отлично укрепляют иммунитет.

Факт № 12. Джек Лалэйн, чье имя связывают непосредственно с возникновением современной аквааэробики, также разработал упражнения и тренажеры, которые используют по сей день. Также он создал правила здорового образа жизни, следовал им и активно пропагандировал в обществе. А в 42 года он смог отжаться от пола 1000 раз за 23 минуты.

Психофизиологические особенности занимающихся аквааэробикой

Занятия в водной среде заметно снижают от перегрузок позвоночник и суставы. Суставы при этом обретают большую подвижность, а мышцы – эластичность. Вода обеспечивает прекрасный массаж всего тела. Кровоснабжение активно работает, благодаря чему увеличивается приток крови, улучшается обмен веществ.

Упражнения в бассейне подразумевают отсутствие опоры под ногами, что способствует повышенной двигательной активности, развитию и укреплению всех групп мышц, улучшению подвижности суставов. Такие условия как никакие более способствуют укреплению мышц-стабилизаторов. Аквааэробика формирует хорошую осанку. Если добавить к стандартному комплексу специальные упражнения, можно даже исправить ряд ее нарушений.

Состояние тела в воде значительно облегчает работу сердца, вызывая приток крови к нему, в связи с чем занятия аквааэробикой не противопоказаны людям со

слабым сердцем. Акваэробика в бассейне также может использоваться в качестве профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, так как занятия благотворно влияют на функционирование сердечной мышцы, увеличивают её силу и объем. Упражнения в воде благотворно влияют на общую циркуляцию крови в кровеносной системе организма, улучшают отток венозной крови, что очень полезно при варикозном расширении вен.

Вода массирует кожу во время выполнения упражнений, улучшает обменные процессы в ней, что предотвращает развитие целлюлита. Кожа становится более упругой, эластичной. Акваэробика и плавание в борьбе с целлюлитом – самый эффективный вид физической нагрузки.

Вода обладает тонизирующим эффектом на нервную систему, благодаря чему акваэробика приносит ощущение бодрости, снимает стресс, повышает энергичность, работоспособность и настроение, улучшает сон.

На занятиях акваэробикой нагрузка на организм, в том числе на суставы (благодаря снижению веса тела в воде), более щадящая, нежели чем на занятиях обычной аэробикой на суше. Занятия акваэробикой не только не травмируют суставы, а наоборот, увеличивают их функциональные возможности, предотвращая преждевременное снижение их гибкости. В тоже время вероятность получить травму в разы меньше, чем на суше. Поэтому акваэробика показана даже пожилым людям. Акваэробика также рекомендуют людям с болезнями позвоночника и суставов.

Акваэробика, равно как и плавание в бассейне, оказывает закаливающее действие. Активно работают почки, что улучшает вывод лишней жидкости и токсинов из организма.

Акваэробика – отличная нагрузка для желающих похудеть. Даже люди с большим избыточным весом справляются с упражнениями в воде, так как вес тела в воде значительно уменьшается.

Акваэробика позволяет разгрузить позвоночник, который испытывает повышенные нагрузки при беременности.

После занятий гимнастикой в воде мышцы не чувствуют перенапряжения, так как постоянный массаж водой понижает в них уровень молочной кислоты.

Занимающиеся акваэробикой не испытывают неприятных ощущений, связанных с перегревом за счет охлаждающих свойств воды.

2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АКВАЭРОБИКИ В АКАДЕМИИ

Весной 2014 года в рамках социального проекта партии «Единая Россия» был открыт бассейн СГЮА. С тех пор ежегодно все студенты на занятиях физической культурой проходили курс спортивного плавания, который включал в себя как изучение техники плавания спортивными стилями, так и обучение не умеющих плавать.

С 2022 года руководство Академии приняло программу, в которой был расширен диапазон использования данного спортивного объекта, а именно добавлен модуль «Акваэробика». Таким образом, у обучающихся впервые появилась возможность заниматься этим интересным, всесторонне развивающим и оздоровительным видом фитнеса. СГЮА – первый вуз в Саратовской области, внедривший акваэробика в учебную программу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

3. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ УЗНАЕТЕ:

- правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях по аквааэробике;
- основные характеристики водной среды и их особенности оздоровительного воздействия на организм;
- основные термины, принятые в аквааэробике;
- средства и структуру занятий аквааэробикой;
- способы изменения интенсивности на занятиях аквааэробикой;
- основные направления аквааэробики;
- как использовать оборудование, инвентарь и специальные приспособления для аквааэробики;
- основные требования к подбору музыкального сопровождения.

4. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

базовым элементам аквааэробики:

- ходьба, бег;
- удары;
- махи;
- «ножницы»;
- перекаты;
- прыжки, выталкивания;
- элементы плавания;

методике составления и проведения комплексов аквааэробики различной направленности;

подбору музыкального сопровождения;

использовать оборудование и инвентарь для аквааэробики.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭЛЕКТИВНОГО МОДУЛЯ

Темы	Кол-во часов
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Aquabeggинners – изучение техники выполнения основных базовых движений	6
Тема 2. Изучение упражнений на расслабление, дыхание	4
Тема 3 Изучение упражнений аквааэробики на развитие гибкости (стретчинг)	4
Тема 4. Aquamotion – изучение комплекса аэробной направленности.	8
Тема 5. Aquashape – изучение комплекса силовой направленности	8
Тема 6. Aquanoodles – изучение комплекса с использованием нудлов	8
Тема 7 Aquafitness – изучение комплекса силовой направленности и использованием аква-гантелей	8
Тема 8. Aquacircle – круговая тренировка с использованием специального оборудования	8
Итого за модуль	54

6. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Тема 1. Инструктаж по технике Теоретическая подготовка

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях баскетболом.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями в баскетболе, с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
3. Проверка технической подготовленности обучающихся.

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Aquabeggинners – изучение техники выполнения основных базовых движений.

1. Техника безопасности при занятиях аквааэробикой, противопоказания.
2. Положение тела (опорное, нейтральное, подвешенное).
3. Изучение базовых элементов (ходьба, бег, удары, махи, ножницы, перекаты, прыжки, выталкивания).
4. Изучение основных положений кисти (режущая, кулак, горсть, давящая).

Тема 2. Изучение упражнений на расслабление, дыхание.

1. Упражнение на дыхание, в том числе в воду.
2. Упражнения с коротким рычагом.
3. Упражнения с длинным рычагом и режущей поверхностью низкой интенсивности.

Тема 3. Изучение упражнений аквааэробики на развитие гибкости (стретчинг).

1. Упражнения на мелкие мышечные группы в простой координации, однонаправленные перемещения.
2. Стретчинг основных мышечных групп.
3. Упражнения для снижения напряжения (раскачивания, хлесты).

Тема 4. Aquamotion – изучение комплекса аэробной направленности.

1. Упражнения аэробного характера (ходьба, бег, прыжки, удары). Использование аква-пояса.
2. Перемещения в воде различными способами, элементы плавания.
3. Стретчинг основных мышечных групп.
4. Упражнения на расслабление.

Тема 5. Aquashape – изучение комплекса силовой направленности физическая подготовка.

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание-разгибание предплечий, плеча, вращения вперед-назад, приведение-отведение плеча, удар).
2. Упражнения для мышц ног (подъём колена, отведение-приведение, сгибание-разгибание голени, удары и махи ногами вперед, в сторону и назад, удар двумя ногами вперед).
3. Упражнения для мышц живота. (скручивание, двойное скручивание, «складка-книжка», перекаты).

Тема 6. Aquanoodles – изучение комплекса с использованием нудлов.

1. Упражнения с нудлом на глубокой воде (для сохранения равновесия и поддержания плавучести).
2. Упражнения с нудлом на мелкой воде для мышц плечевого пояса (нудл за спиной, перед собой в согнутых и прямых руках, под коленями и т. д.)
3. Упражнения с нудлом на растягивание и на расслабление.

Тема 7. Aquafitness – изучение комплекса силовой направленности и использованием аква-гантелей.

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с аква-гантелями(жимы, удар, сгибание-разгибание, отведение-приведения, вращения).
2. Упражнения для мышц ног (махи, удары, «ножницы», «кросс-кантри»).
3. Упражнения для мышц живота.
4. Стретчинг.

Тема 8. Aquacircle – круговая тренировка с использованием специального оборудования.

1. Изучение правил построения занятия.
2. Изучение правил подбора музыкального сопровождения.
3. Демонстрация отдельных частей комплекса различной направленности.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Тесты (ед. измерения)	Девушки		
		5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	14	10	6
2	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
3	Тест на гибкость	+16	+11	+6
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол. раз за 1 минуту)	45	40	35
5	Акваходьба, 25 метров	Без учёта времени		
6	Проведение комплекса аквааэробики	Любой направленности и части по выбору		

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Бассейн СГЮА – 25 метров, 6 дорожек, глубина от 120 до 180 см.

Аквапояс – 12 шт.

Нудлс – 20 шт.

Гантели – 20 пар.

Аппаратура для музыкального сопровождения.

Занятия проходят в бассейне СГЮА.

Адрес: Большой Салютный проезд, 4.

Проезд: трамвай № 3, остановка «5-я Дачная»: перейти трамвайные пути (налево по ходу движения) и подняться вверх (12 минут ходьбы)

