

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01.09.2014 г. №118
рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2014 №1

**ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

«Аквааэробика»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД



Авторы: тренеры-преподаватели - Проскурякова О.В.
Шерашова Д.О.

ТАМБОВ, 2014
Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	8
Информационное и материально-техническое обеспечение.....	18

Пояснительная записка

Аквааэробика, (как самый безопасный вид фитнеса, что отличается малой вероятностью травматичности) благодаря умеренным физическим нагрузкам признана специалистами одной из наилучших профилактик многих заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, выделительной, пищеварительной, нервной и прочих систем организма: скалиоз, варикозное расширение вен, артрит, бессонница, стресс, ожирение и т. д. Поэтому различные направления аквааэробики (акваджоггинг - спортивная ходьба в воде скубадайвинга – погружение с аквалангом и пр., а также: Noodles-Beginners – координация движений в воде, Running Men – бег в бассейне, Aqua-Stretch – развитие гибкости, Aqua-Power – силовые тренировки и т.д.) могут посещать люди разного пола, возраста (в основном – от 18 до 70 лет), патологических отклонений, образа жизни, рода занятий, статуса, дохода и т. д. Ведь и по физиологическим, и по финансовым характеристикам аквааэробика доступна всем и каждому: этот вид энергичного оздоровления показан даже беременным. Поскольку именно водные процедуры снимают напряжение с позвоночника и производят эффект закаливания, что особенно ощущается в последний триместр беременности. Аквааэробика (означает комплекс специальных упражнений с элементами хореографии под ритмичную музыку) представляет собой своеобразный массаж антилипидного (жиросжигающего) характера (доказано: часовая ходьба в воде уничтожает 720 ккал, что в 3 раза меньше, чем сверхскоростной бег на беговой дорожке в тренажёрном зале) и с успокаивающим эффектом. Поэтому её в основном посещают застенчивые тучные люди, которые стыдятся своих габаритов, скрывааемых водой.

Аквааэробика оказывает оздоровительное действие на весь организм:

- способствует выработыванию хорошей осанки;
- снимает напряжения в позвоночнике при остеохондрозах;
- положительное влияет на сердечно-сосудистую систему;
- снижает высокое артериальное давление;
- укрепляются мышцы всего скелета;
- повышаются защитные силы организма;
- снимает стрессы, нервную возбудимость, улучшает психоэмоциональное состояние;
- способствует похудению.

Один их путей формирования хорошей осанки – начать заниматься аквааэробикой, так как при выполнении упражнений в условиях сопротивления воды, укрепляются мышцы скелета, и человек легче удерживает свое тело прямо. В воде, как и в космосе, человек становится почти невесомым, поэтому позвоночник разгружается, а вместе с этим проходят боль и напряжение в зажатых ранее мышцах. Занятия аэробикой в воде укрепляют дыхательную и сердечнососудистую системы, поскольку и легкие и сердце функционируют в облегченных для них условиях. Польза

аквааэробики сказывается для людей, страдающих гипертонией, так как занятия снижают показатели повышенного давления и приводят его в норму. Кроме того, всем известно, что вода действует закаливающее на организм, внося тем самым свою лепту в укрепление защитных сил организма и повышая сопротивляемость вирусам и инфекциям. Те, кто регулярно занимаются аквааэробикой, после занятий чувствуют себя спокойнее и уравновешеннее, что легко объяснимо — воздействие воды на организм уравновешивают процессы торможения и возбуждения в головном мозге. Аквааэробика – это такое направление фитнеса, которое подходит для людей всех возрастов и с любым уровнем физической подготовки. Цикл занятий, как правило, строится таким образом, чтобы увеличение нагрузки шло постепенно, упражнения усложняются по мере получения навыка, улучшения уровня физической подготовки.

В аквааэробике различают четыре основных вида — это оздоровительная аквааэробика, спортивная, прикладная и лечебная.

Под оздоровительной аквааэробикой подразумевается общее укрепление здоровья, снятие психоэмоционального напряжения, улучшение физической нагрузки. Занятия в воде также обладают закаливающим эффектом, помогают организму лучше справляться со стрессом и повышают работоспособность человека.

Спортивная аквааэробика. Это направление все чаще используется в качестве сопутствующих тренировок во время подготовки профессиональных спортсменов. Выполнение поставленных перед ними упражнений, позволяют спортсменам улучшить свою координацию движений, выносливость, повысить силу. Также это хороший способ снять напряжение и расслабиться после напряженных силовых тренировок.

Прикладное направление. Оно используется для обеспечения психофизической готовности людей, которые заняты в той или иной деятельности. Имеется ввиду, что людям после монотонной или тяжелой работы необходима эмоциональная зарядка, которую и предоставляет этот вид направления в аквааэробике.

Лечебная. Этот вид применяется в лечении ожирения, в качестве инструмента для повышения и улучшения жизненного тонуса, а также для восстановления трудоспособности.

На сегодняшний день в аквааэробике существуют **следующие программы:**

Aqua-Beginners

Занятия для тех, кто только начинает заниматься. Здесь минимальная нагрузка, все движения представлены в простых комбинациях. Аэробная часть занятия длится около 20 минут, 10-15 минут занимают упражнения на гибкость и растяжку.

Aqua-Box

Данная программа аквааэробики включает в себя элементы карате, бокса и кикбоксинга. Организм получает высокую нагрузку на протяжении всего занятия. Программа рекомендована для людей с хорошим уровнем физической подготовки.

Aqua-Circuit

Это направление представляет собой круговые тренировки с использованием специального оборудования. Нагрузка даётся циклично: сначала идёт аэробная часть, затем – силовая, после чего следует небольшой отдых и всё повторяется. Упражнения средней степени интенсивности подойдут для людей с любым уровнем физической подготовки.

Aqua-Cycle

В этой программе используются упражнения, которые имитируют технику езды на велосипеде. Нагрузка на таких занятиях может быть как средней, так и высокой. Продолжительность одного занятия – 45 минут. Подходит для людей с разным уровнем подготовки.

Aqua-Interval

На занятиях этого направления тренируется сердечно-сосудистая система. Нагрузки в ходе тренировки высокие, однако заниматься Aqua-Interval могут люди с любым уровнем физической подготовки.

Aqua-Resist

Данная программа базируется на использовании сопротивления воды и использовании специального оборудования: гантелей, перчаток, аква-пояса и т.д. Программа рекомендуется для людей со средним уровнем физической подготовки.

Aqua-Strength

Представляет собой силовой класс для проработки мышц брюшного пресса и спины. Рекомендуется для людей с уровнем физической подготовки не ниже среднего.

Aqua-Stretch

Данная программа направлена на развитие гибкости. Сюда входят упражнения на расслабление и растягивание. Подходит для любого уровня физической подготовки.

Aqua-Team

Эта программа аквааэробики создана для занятий в паре. Подходит для подготовленных людей. В ходе тренировки используется сила сопротивления воды при высоких нагрузках.

Аквааэробика для беременных

Эта программа разработана специально для будущих мам. Позволяет укрепить мышцы спины, таза, брюшного пресса, хорошо тренирует сердечно-сосудистую систему. Длительность одного занятия от 30 до 60 минут. Нагрузка низкая, составлена с учётом положения занимающихся.

Noodles-Beginners

Данная программа направлена на развитие координации движений в воде. Подходит как для начинающих, так и для людей с хорошим уровнем физической подготовки.

Running Men

Направление «Бегущий человек» представляет собой интервальные тренировки, в которых наилучшим образом сочетаются бег и упражнения в специальном оборудовании. В ходе занятий чередуются расслабляющие и активные упражнения. Это направление рекомендовано для физически подготовленных людей.

Одним из плюсов аквааэробики является то, что во время занятий ее расходуется большое количество калорий. В среднем за час тратиться от 450 ккал при весе 60 — 70 кг, если же ваш вес составляет 90 и выше кг, то вы израсходуете около 700 ккал.

Многие женщины перед тем, как выбрать свой вид спорта, сталкиваются с таким вопросом, что лучше выбрать аэробику или аквааэробику. Ответом на этот вопрос будет то, с какой целью вы собираетесь заняться спортом.

Если ваша цель – сбросить лишние килограммы, то лучше выбрать аэробику, так как во время активного занятия человек весом 73 кг потратит за час около 530 ккал. С той же массой тела, только за час занятий аквааэробикой человек расходует 400 ккал.

Конечно, людям с значительным избыточным весом лучше заниматься аквааэробикой, так как в воде человек теряет около 40% веса, что позволяет уменьшить нагрузку на позвоночник и суставы. Для них этот вид спорта будет менее травматичным. Также физкультура в воде поможет от целлюлита, через месяц занятий аквааэробикой вы заметите результат.

Если вы задались целью укрепить мышцы, тогда вам лучше остановить свой выбор на аквааэробике. Дело в том, что сопротивление воды в 12 раз больше, чем сопротивление воздуха, в результате чего при каждом движении человеку в несколько раз больше приходится прикладывать усилий. Таким образом, вы сможете хорошо прокачать спину и руки.

АКВААЭРОБИКА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Несмотря на множество достоинств столь модного и оздоравливающего хобби, как аквааэробика, гидрофитнес рекомендован отнюдь не всем желающим. Так, аквааэробика запрещена постоянным пациентам кардиолога, которые перенесли инфаркт, жалуются на судороги, а также женщинам с

серьёзными гинекологическими диагнозами, а также цистите, генитальных инфекциях и т. п., потому как подобные занятия чреваты переохлаждением. Нежелательна аквааэробика и астматикам, которые могут ощутить сдавливание грудной клетки. Противопоказана она склонным к бронхитам и частым простудам. Ведь для аквааэробных тренировок температура в бассейне 27-28 градусов. Прохладная вода ускоряет обмен веществ: за счет того, что тело стремится согреться быстрее, целлюлитные складки более интенсивнее расщепляются. Слабый слух во время таких занятий может стать препятствием, потому что как поврежденный вестибулярный аппарат не позволяет удерживать равновесие.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся;
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
3. Всесторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
4. Специально - двигательная подготовка – развитие умений ощутить и дифференцировать разные параметры движений;
5. Привитие интереса к регулярным занятиям аквааэробикой.

Тренировочные нагрузки

Параметры нагрузок	Нагрузки
Количество тренировок в неделю	2/3
Количество тренировок в день	1
Продолжительность тренировок, мин	45
Количество комбинаций	До 4

Содержание занятий

Содержание занятий	Количество часов (2 раза в неделю)	Количество часов (3 раза в неделю)
Теория	5	8
Общая физическая подготовка	34	45
Специальная физическая подготовка	29	34
Технико-тактическая подготовка	12	30
Интегральная подготовка	5	13
Спортивно-массовые мероприятия и соревнования	3	4
Самостоятельная работа	12	18
Медицинский контроль	2	2
Зачётные требования	2	2
Итого часов	104	156

Наполняемость групп и объем учебно-тренировочной нагрузки

Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки(ч/нед)
3	16	3

Каждое занятие начинается с лёгкого заплыва, позволяющего телу привыкнуть к температуре воды и активизировать мышцы. Стоит отметить, что людям, не умеющим плавать равновесие в воде поможет удержать специальный аквапояс, перчатки, усиливающие сопротивление, при необходимости ещё и ласты, сапоги, нудлс.

Каждое занятие проходит в течение 30-45 минут (в зависимости от уровня физической подготовки худеющих) и минимум 2-3 раза в неделю с привлечением различных по виду, степени нагрузки и предназначению мячей, гантелей и пр. Однако каждое занятие непременно начинается лёгкая разминка, которую сменяет специальный комплекс разнообразных упражнений, затем наступает время для индивидуальной коррекции фигуры. Завершается аквааэробика стандартно – релаксирующей растяжкой.

АКВААЭРОБИКА: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Предлагаем Вам комплекс несложных упражнений в воде для похудения, рекомендованные фитнес-тренером по аквааэробике.

Упражнение №1 – бег в воде: нужно высоко поднимать колени и делать равномерные шаги в течение 15 минут.

Упражнение №2 – подъём ног: попеременно поднимать по 15 раз правую и левую ноги, отводя вперёд и назад, сохраняя уровень воды по грудь.

Упражнение №3 – подъём коленей: по 20 раз на каждую ногу поочередно нужно поднимать колени, касаясь груди.

Упражнение №4 – повороты туловища: подпрыгивая, интенсивно поворачивать талию вправо-влево в течение 3 минут.

Упражнение №5 – вращения тела: став позицию ноги на максимальной ширине, руки – на поясе, необходимо совершать круговые движения туловищем по 20 раз вправо и влево.

Упражнение №6 – «восьмёрка» в бёдрах: расположив ноги на ширине плеч и руки в свободном движении, нужно визульно рисовать бёдрами восьмёрку, активно разворачивая их по диагонали.

Упражнение №7 – сведение и разведение рук: зайдя в бассейн до уровня воды по пояс, расположив ноги на ширине плеч, необходимо попеременно быстро сводить и медленно разводить руки перед грудью.

Аквааэробика пожилым

При выполнении упражнений оказываемое на тело давление воды имеет массирующий эффект, улучшается кровообращение и кровоснабжение всех органов, улучшается работа вегето-сосудистой системы, что положительно сказывается на сердце. Вода снимает напряжение мышц, а оказываемое водой сопротивление положительно воздействует на опорно-двигательный аппарат. Происходит снижение веса, разгружает суставы и значительно улучшает общее самочувствие.

КОМПЛЕКС №1

1 упражнение — ходьба и бег на месте. Начинать необходимо с ходьбы или бега на месте, энергично двигая ногами в течение 2-3 минут. Бег можно осуществлять двумя способами: либо высоко поднимать бедро или сгибая голень назад.

2 упражнение — подскоки

Делайте подскоки в воде, перемещаясь влево и вправо, вперед и назад.

3 упражнение — прыжки на ногах.

Прыгать необходимо на одном месте сначала на одной ноге, затем на другой и в конце на обоих ногах одновременно, не выпрыгивая из воды.

4 упражнение — прыжки на ногах.

5 упражнение — прыжки в группировке. Сгруппируйтесь подпрыгивая и опустите ноги на дно, сатвя их врозь.

6 упражнение — махи.

7 упражнение — выпады. Выпады делать с движениями рук согнутых в локтях и затем с прямыми руками.

8 упражнение - махи из выпада.

Делать махи из положения выпада вперед прямой и согнутой ногой.

9 упражнение — водный массаж. Массировать быстрыми движениями голень, затем бедро и живот.

10 упражнение — растяжка. Рука скользит вниз по боку тела — потянуться вместе с рукой. Затем тоже другой рукой. Прodelать волнообразное движение всем телом.

КОМПЛЕКС №2

Упражнение 1

Зайдите в воду по грудь, руки на бедрах. Начинаем выполнять махи ногами вперед-назад. Сделайте это упражнение 20 раз на каждую ногу.

Упражнение 2

Махи ногами в воде можно утяжелить с помощью прыжков. Зайдите в воду по грудь. Подпрыгните вверх и сделайте махи ногами, пока ноги не коснутся песка. Сделайте это упражнение 20 раз на каждую ногу.

Упражнение 3

Хорошо выполнять в воде элементарные приседания.

Зайдите в воду по грудь. Ставим ноги на ширине плеч, колени при этом слегка согнуты. Спина пряма, пресс напряжен.

Делаем выдох и опускаем вниз. Задержитесь внизу на несколько секунд, после чего вернитесь в исходное положение.

Если вы хотите утяжелить это упражнение и добиться большего эффекта, то женский журнал о похудении советует совмещать приседания с прыжками. Таким образом, вы не только увеличите нагрузку, но и сожжете намного больше калорий. Сделайте приседания, вернитесь в исходное положение и подпрыгните, стараясь коснуться коленями груди. После чего снова сделайте приседание. Выполняйте эти два упражнения поочередно 20 раз.



Упражнение 4

Простое подтягивание коленей к груди является очень эффективным упражнением аквааэробики.

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе. Подтяните резко правое колено к груди, вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с левой ногой. Сделайте это упражнение по 20 раз на каждую ногу.

Упражнение 5

Вот еще одно эффективное упражнение аквааэробики, которое задействует мышцы бедра и ягодиц.

Исходное положение: спина прямая, ноги вместе.

Приподнимаем правую ногу, сгибаем ее в колене, отводим в сторону и описываем коленом круг. Делаем это упражнение по 20 раз на каждую ногу.

Упражнение 6

Исходное положение: заходим в воду по грудь, ноги вместе, спина прямая, руки на талии.

Выполняем круговые движения тазом, описывая восьмерку. Во время выполнения этого упражнения верхняя часть туловища остается неподвижной.

Упражнение 7

Упражнения аквааэробики также отлично укрепляют мышцы спины и рук.

Исходное положение: заходим по грудь в воду, спина пряма, ноги слегка расставлены.

Правая рука вытнута вперед, пальцы сжаты в кулак, левая рука у плеча.

Делаем серию ударов одной рукой, затем другой. Старайтесь делать удары как можно быстрее, преодолевая сопротивление воды. Выполните по 20 ударов каждой рукой.

Упражнение 8

Исходное положение: заходим по шею в воду, спина прямая, ноги вместе, руки раставлены в стороны.

Делаем небольшие круговые движения руками сначала в одну сторону, потом в другую. Сделайте это упражнение по 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 9

Отлично задействует мышцы спины упражнение «ножницы».

Исходное положение: заходим по шею в воду, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони смотрят вперед. Сводим руки, скрещивая их перед собой, разворачиваем ладони наружу и делаем движение назад.

Сделайте это упражнение 20 раз.

Упражнение 10

Задействовать мышцы груди поможет следующее упражнение по аквааэробике.

Исходное положение: заходим по грудь в воду, спина прямая, ноги вместе, прямые руки вытянуты перед собой, ладони смотрят вниз.

Резко опустите руки, преодолевая сопротивление воды, после чего так же резко вернитесь в исходное положение.

Упражнение 11

Для укрепления мышц пресса отлично подойдет следующее упражнение.

Исходное положение: заходим в воду по грудь, спина прямая, ноги вместе, руки вытянуты перед собой.

Резко сгибаем обе ноги и подтягиваем их к животу. Теперь медленно разгибаем ноги и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение 12

Выполняя в воде упражнение «ножницы» или «велосипед», вы отлично проработаете мышцы пресса.

Садитесь в воду по грудь, упритесь на локти и делайте эти два упражнения.

Упражнение 13

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки соединены в замок.

Выполняем руками резкие движения вниз-вперед перед животом.

Все упражнения выполняются, находясь в воде. Оптимальный график занятий - 3-4 раза в неделю по 40 минут, постепенно увеличивайте нагрузку, продлив время выполнения каждого упражнения. Занятия аквааэробикой не только тренируют сердечно-сосудистую систему и интенсивно развивают мышцы всего тела, кроме того вода оказывает благоприятное действие на кожу, массируя ее. Для занятий подойдет любой водоём, будь то: пруд, речка, море или бассейн. Упражнения аналогичны упражнениям обычной аэробики, но благодаря сопротивлению воды и использованию дополнительного инвентаря для аквааэробики (гантелей, утяжелителей на поясице или ногах),

занятия становятся гораздо эффективнее. Во время занятий старайтесь спину держать прямо, а живот подтянутым.

Упражнения для мышц плечевого сустава, рук и груди

1. Исходное положение: встаньте в воду по пояс. Положите на воду перед собой нетонущую поверхность, например, доску, кусок пенопласта или небольшую надувную подушку. Установите на нее ладони и начинайте давить ими на поверхность, стараясь опустить ее под воду. Упражнение развивает мышцы плечевого сустава, рук и грудные мышцы. Следите, чтобы спина оставалась ровной и не давайте послабление животу, он всегда должен оставаться подтянутым. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

2. Исходное положение: встаньте в воду по самые плечи, ноги разведите на ширину плеч, руки вытяните вперед, развернув ладони вниз. Интенсивно разведите руки в стороны, затем медленно верните их в исходное положение. В упражнении задействованы мышцы плечевого сустава, мышцы рук, а также грудные мышцы. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

3. Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки вытяните в стороны. Выполняйте движения руками по спирали, начиная с маленьких кругов, постепенно переходя к кругам максимального радиуса. Круговые движения осуществляйте сначала вперед, затем назад. Здесь работают мышцы плечевого сустава, рук и мышцы груди. Время выполнения 2-3 минуты.

4. Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки вытяните вперед ладонями вниз. Не сгибая рук, выполняйте интенсивные движения правой рукой вверх, левой - вниз и наоборот. Выполняйте упражнение, чередуя руки, 1-2 минуты.

5. Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки вытяните вперед ладонями вниз. Не сгибая рук, быстро опустите руки вниз, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение 1-2 минуты.

6. Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки разведите в стороны, ладони смотрят вперед. Быстрым движением соедините руки перед грудью, не сгибая рук в локтях, затем медленно вернитесь в исходное положение. Такие движения напоминают хлопанье в ладоши прямыми руками перед собой. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

Упражнения для пресса

7. Исходное положение: встаньте в воду по грудь, кисти рук перед животом сложите в замок. Интенсивно передвигайте руки вперед и назад, создавая сильные волны. Для увеличения эффективности упражнения, можно использовать подручные средства, например, небольшую дощечку, летательный диск или что-либо еще, способное увеличить поверхность

вертикального соприкосновения с водой, а значит, силу и объем волны. Упражнение выполняется 2-3 минуты.

8. Исходное положение: встаньте в воду по плечи, руки вытяните в стороны ладонями вверх. Поворачивайте корпус вправо и влево. Такие движения развивают мышцы пресса. Чем шире амплитуда разворота, тем эффективней занятие. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

9. Исходное положение: встаньте в воду по грудь, ноги соедините вместе, руки положите на талию. Выполняйте тазом круговые движения сначала в одну, затем в другую сторону, при этом часть тела над водой должна оставаться неподвижной. Повторяйте упражнение 2-3 минуты.

Упражнения для ног

10. И.П.: встаньте в воду по пояс. Выполняйте бег на месте. Чем выше поднимаете колени, тем интенсивней нагрузка и лучше эффект от занятий. Упражнение выполняйте 2-3 минуты.

11. И.П.: встаньте в воду по грудь. Начинайте прыжки, взмахивая при этом ногами в разные стороны. Чередуйте движения правой и левой ног то вперед - назад, то вправо-влево. Чем интенсивней движения, тем эффективнее занятие. Кроме того, колебания воды будут создавать эффект волнового массажа. Выполнять прыжки 2-3 минуты.

12. И.П.: лягте на воду спиной вниз. Интенсивно двигайте прямыми ногами вверх-вниз, барахтаясь на воде. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

Упражнения для бедер, ягодиц и пресса.

13. И.П.: встаньте в воду по грудь. Начинайте прыжки, стараясь одновременно поворачивать корпус. Чем выше прыжок и больше разворот, тем эффективнее тренировка. Упражнение развивает косые мышцы пресса. Выполняйте прыжки с разворотом 2-3 минуты.

14. И.П.: лягте на спину на берегу, чтобы ноги оставались в воде, подложите под них нетонущую поверхность. Старайтесь ногами опустить эту поверхность под воду. Упражнение развивает мышцы ног, ягодиц и пресс. Выполнять давление 2-3 минуты.

15. И.П.: сядьте на мелководье, оперевшись ладонями в дно, ноги вытяните в воду и зажмите между ними мячик. Старайтесь, не упуская мяча, опустить его ногами под воду. Упражнение отлично тренирует ноги, особенно внутреннюю часть бедер, а также мышцы пресса. Повторять 2-3 минуты.

16. И.П.: встаньте в воду по плечи, руки вытяните вперед, ладонями вниз. Быстро подтяните к груди колени, затем медленно вернитесь в исходное положение. Упражнение тренирует мышцы пресса. Для увеличения нагрузки на мышцы ног и ягодиц одновременно с подтягиванием ног к груди разводите их в стороны. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

17. И.П.: сядьте в воду по пояс. Поднимите ноги вверх, не сгибая в коленях, старайтесь руками дотянуться до пальцев ног, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

18. И.П.: встаньте в воду по плечи, руки вытяните в стороны. Поднимите одну ногу как можно выше и выполняйте ей круговые движения вначале впереди, затем сбоку и, наконец, сзади. Темп выполнения упражнения должен быть умеренным, чтобы ощущалось сопротивление воды. Выполняйте упражнение 2-3 минуты, затем повторите все с другой ногой.

Комплекс упражнений для ног в бассейне

С помощью упражнений в воде не только можно улучшить свое здоровье, но и избавиться от лишних килограммов. Для тех, кто решил с помощью аквааэробики сделать свою фигуру более стройной, в нашей статье мы расскажем об эффективных упражнениях для ног, которые помогут достичь



желаемого результата.

Силовые упражнения в воде с гантелями для мышц

Аквашейпинг – это комплекс спортивных упражнений, во время выполнения которых задействуется специальный инвентарь (резиновые гантели, аквапояс, гибкие трубки).

- Возьмите килограммовые гантели в руки и начинайте ходьбу на месте, высоко поднимая колени. При этом руки должны быть подвижными, на каждый счет пытайтесь поднимать их к подмышкам и опускать. На выполнение упражнения дается 2 минуты.

- Поставьте ноги на ширине плеч, руки прижмите к груди. На счет «раз» резко выбрасывайте руки с утяжелением вперед и на счет «два» возвращайте назад. Время выполнения 2 минуты.

- Наклоните корпус слегка вперед, ноги поставьте на ширину плеч, правую руку с гантелей вытяните вперед, левую назад. На счет раз-два пытайтесь бороться с сопротивлением воды, меняя положение рук подводой.

Количество выполнений – 15 раз.

- Поставьте ноги на ширине плеч, ноги чуть согните в коленях, корпус слегка наклоните вперед, гантели держите выпрямленными руками перед грудью и

делайте вращательные движения сначала вперед, затем назад. Сделайте по 15 повторений в каждую сторону.

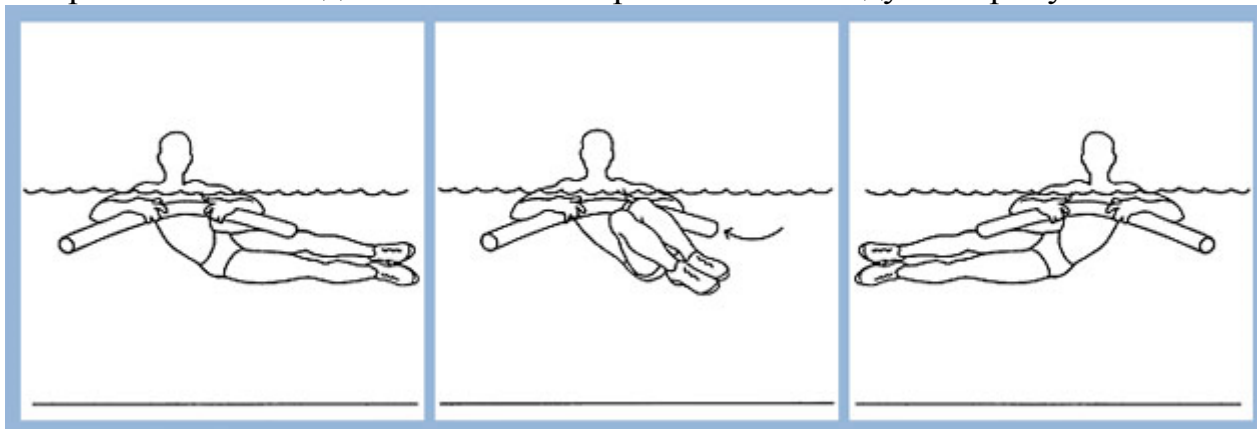
- Прыжки с гантелями. Ноги держите вместе, руки с утяжелением вытяните стороны. На счет «раз» сделайте прыжок, пытаясь достать коленями грудь и в это же время попытайтесь свести руки так, чтобы гантели внизу под носочками соприкоснулись. На счет «два» займите исходное положение. Сделайте 10 прыжков.

Занятия с нудлами

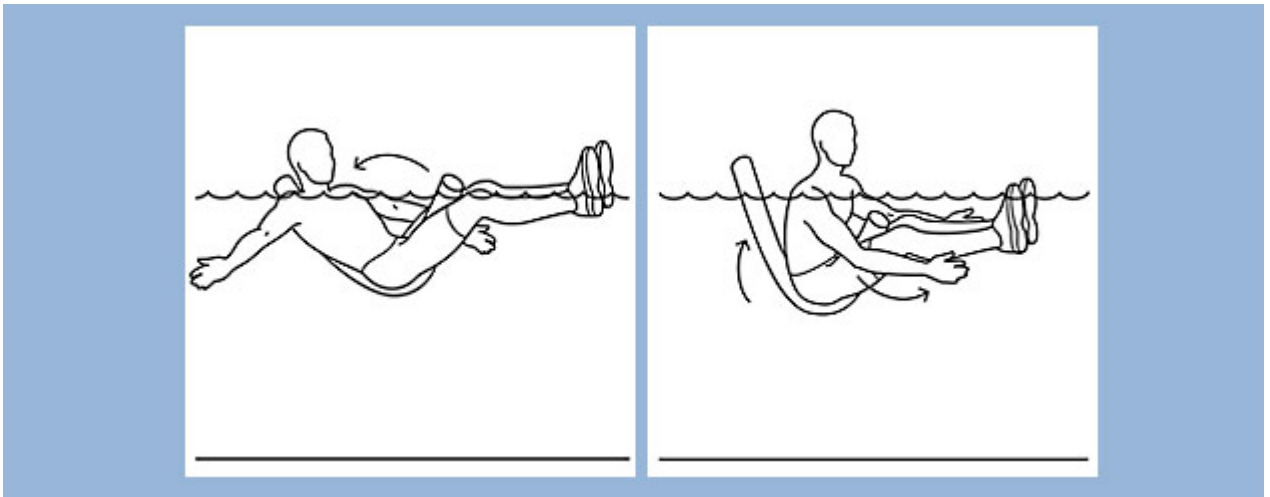
Нудлы – это специальные гибкие палки, с помощью которых, во-первых можно разнообразить упражнения в воде, а во-вторых они помогают удерживать равновесие на воде. Этот инвентарь используется, как и для тренировки мышц пресса, так и для мышц рук и спины.

- Возьмитесь обеими руками за палку и с силой попытайтесь опустить ее в воду. Таким способом вы укрепите мышцы рук и плеч.

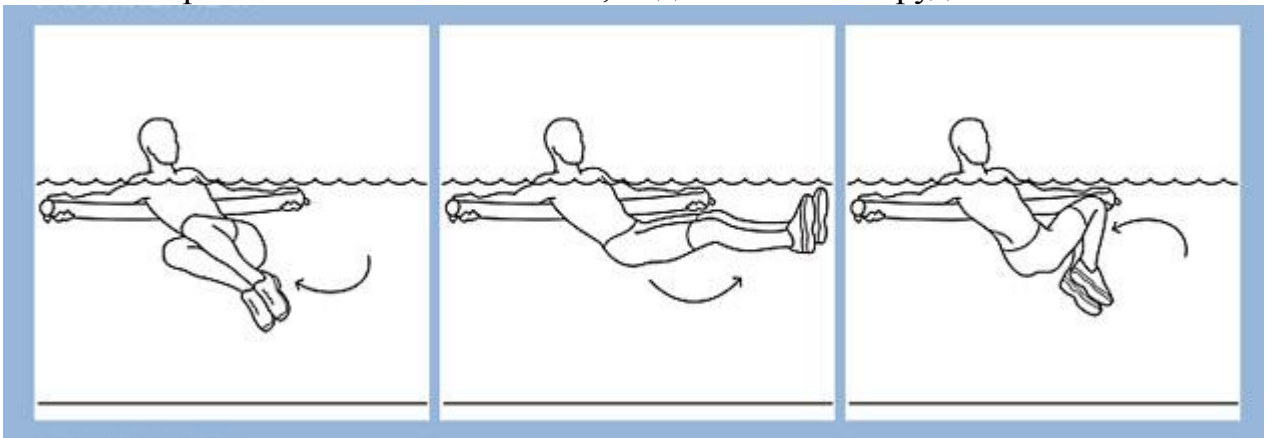
- Держась руками за нудлу перед грудью, подтяните согнутые в коленях ноги к груди и выпрямите их в левую сторону, затем снова подтяните ноги и в этот раз выпрямите их в правую сторону. Каждый раз меняйте сторону выпрямления ног. Сделайте по 10 выпрямлений в каждую сторону.



- Сядьте на нудлу таким образом, чтобы она поддерживала спину, как это изображено на картинке. На счет «раз» поднимайте выпрямленные ноги к груди и в тоже время поднимайте корпус, пытаясь кончиками пальцев рук достать пятки. На счет «два» займите исходное положение.



- Лягте спиной на палку, возьмитесь руками за ее концы, на сет раз-два сгибайте и разгибайте ноги в коленях, подтягивая их к груди.



Дыхательная гимнастика

Плавание является отличным видом спорта, с помощью которого можно не только улучшить физическое состояние организма, но и развить работу дыхательной системы. Упражнения на дыхания рассчитаны на людей со слабым или средним уровнем физической подготовки, после длительного перерыва по той или иной причине.

Для дыхательных упражнений вам понадобится то место бассейна, где вода доходит до подмышек.

Займите вертикальное положение в воде, ноги на ширине плеч. Сначала прямыми руками сделайте 5 круговых движений вперед, затем глубоко вдохните, опустите лицо в воду и сделайте медленный выдох. После выдоха снова выпрямитесь, опять вдохните глубоко и снова выдохните в воде. Затем, сделайте 5 круговых движений прямыми руками назад и снова вдохните и выдохните в воде 2 раза. Количество повторений – 3 раза. С каждым разом увеличивайте до 10 раз.

На первых стадиях отработки дыхательных упражнений в воде, количество повторений должно быть небольшим, где-то по пару раз. Уже через несколько занятий количество повторений можно увеличивать.

Информационное и материально-техническое обеспечение

1. "Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий" - Е.С.Крючек, С-Петербург, 1999г.
 2. "Оздоровительная аэробика" - Ростова В.А., Ступкина М.О., 2003г
 3. "Аэробика для хорошего самочувствия":Пер. с англ. –М.:Физкультура и спорт, 1987. www.aerobic.newmail.ru
 4. "Физкультура и спорт",Новиков.Москва,2002
 5. Г.Горцева "Аэробика,Фитнесс,Шейпинг"
 6. Аквааэробика//Водные виды спорта: Учебник для студ. высш.учеб.заведений /Н.Ж.Булгакова, М.Н.Максимова, М.Н.Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгакова.- М.: Издательский центр "Академия", 2003
 7. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. Аквааэробика / Учебно-методическое пособие.- М.: РИО РГАФК, Принт Центр, 1998.
 8. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000.
 9. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия "Панацея".- Ростов н/Д: Феникс, 2001
 10. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде /Пер. с англ. А. Озерова. - ФАИР-ПРЕСС, 2000.
 11. Прокушенкова О.И. Плавание в курсе подготовки к родительству и родам. - М.: Физкультура и спорт, 2006
 12. Тихомирова И. Аквафитнес. Тренер вам не нужен! – СПб.: Питер,
 13. Françoise Barbira Freedman Aqua Yoga – London, Lorenz Books, 2000.
 14. Françoise Barbira Freedman Water Babies – London, Southwater, 2001.
 15. Аквааэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
 15. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.
 16. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.
- Ресурсы Internet:
Источник:
1. <http://www.fitness-time.ru/?item=13370>
 - 2.[url="http://arkalika.ru/2010/12/14/akvaerobika-i-roxudenie/интервью со специалистом[/url]>

Оборудование и инвентарь

1.	Доска для плавания «Кидс»	20
2.	Колобашка	13
3.	Пояс для аквааэробики	18
4.	Гибкая палка «Нудлс Динамик»	18
5.	Гантели круглые с держателем	18
6.	Утяжелители для ног	18
7.	Перчатки для аквааэробики	18

8.	Мяч гимнастический	19
9.	Обруч гимнастический пластмассовый	20
10.	Гири	6
11.	Гантель виниловая	15
12.	Гантели круглые с держателем	18
13.	Стойка для аквапоясов	1