

Утверждено
приказ от 22.09.2024 №508-о

Программа платной услуги
«Проведение занятий по акваэробике»

Составитель:
Клещёва Олеся Александровна,
руководитель платной услуги

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа платной услуги «Проведение занятий по аквааэробике» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

К занятиям допускаются девушки, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности.

Количество занятий в год, отведённых на функционирование услуги «Проведение занятий по аквааэробике» - 86 (из расчёта 1 занятие в неделю /с 23.10.2024 по 31.05.2025).

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся, как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Программа «Аквааэробика» - оздоровительная программа. Её отличие от уже имеющихся оздоровительных программ – это комплексное воздействие на физическую подготовку обучающихся в различной среде. Новизна заключается в том, что она включает новые нетрадиционные направления в спорте: шейпинг является эффективным средством для укрепления здоровья; стретчинг, способствует повышению эластичности мышц; аквааэробика, в основе ее лежат физические упражнения выполняемые в воде, систематическое выполнение которых нормализует нервную систему; упражнения йоги основаны на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности. Программа поможет поддержать на определенном уровне работу сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем организма занимающихся, расширить кругозор в области физической культуры, и приобрести те умения и навыки, которые помогут развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

(и выталкивания) снижается нагрузка на суставы. Добавим к этому эмоциональную радость с общения с водой.

Цель: обеспечение оздоровления, закаливания организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи:

• Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей подрастающего организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

• Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства, силовой нагрузки.
- обучение уверенным движениям в воде под музыку.

• Развивающие:

- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- развитие чувства ритма,
- умение двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через изучение согласованных упражнений и комбинаций.

• Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между занимающимися.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ

Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной программы: 20-80 лет.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся по группам (до 20 человек) во по 30-40 минут. Формирование групп для занятий Аквааэробикой, осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

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.

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

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Основной ожидаемый результат реализации программы это:

- знания в области оздоровительной гимнастики, физической культуры и спорта;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни;
- овладение навыками самостоятельного ведения занятий с соблюдением терминологии.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 этап тренировки - выполнять правильно все виды основных движений;

- овладеть базовыми двигательными действиями в классической аэробике, стретчинга, аквааэробики;- выполнять физические упражнения в разном темпе;

2 этап тренировки - выполнять разнообразные комплексы физических упражнений;

- овладеть упражнениями общего воздействия с повышенными энергозатратами (шейпинг);
- овладеть основными асанами с установкой на выполнение требований к осанке, удержания заданной позы, регуляции дыхания, концентрации внимания (хатха-йога);
- самостоятельно регулировать нагрузку физических упражнений;
- активно участвовать в соревнованиях.

3 этап тренировки - повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть правильной техникой двигательных действий в плавании, аквааэробике.

Общая физическая подготовка.

Основная цель этой темы – всесторонне и комплексно воздействовать на организм через физические аэробные упражнения, для подготовки к максимальной работе.

Разработаны комплексы упражнений с предметами (малые и большие мячи, гимнастические палки, гантели, обручи и т.д.) и без предмета.

Оздоровительная гимнастика.

Комплекс физических упражнений предусматривает равномерную работу всех мышечных групп, в зависимости от года обучения может изменяться и режим работы (сокращение и увеличение интервалов отдыха, изменение темпа движений и т.д.) Включены в комплекс:

- упражнения для мышц разгибателей и сгибателей бедра,
- упражнения для мышц спины,
- упражнения для ягодичных мышц,
- упражнения для отводящих мышц бедра,
- упражнения для прямых и косых мышц живота,
- упражнения для мышц стопы и голени,
- упражнения для рук и плечевого пояса.

Календарно-тематическое планирование платной услуги «Проведение занятий по аквааэробике»

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1-3	Комплекс № 1	Тренировочное занятие	3	23.10 25.10 28.10	
4-6	Комплекс № 2	Тренировочное занятие	3	30.10 01.11 06.11	
7-9	Комплекс № 3	Тренировочное занятие	3	08.11 11.11 13.11	
10-12	Комплекс № 4	Тренировочное занятие	3	15.11 18.11 20.11	
13-15	Комплекс № 5	Тренировочное занятие	3	22.11 25.11 27.11	
16-18	Комплекс № 6	Тренировочное занятие	3	29.11 02.12 04.12	
19-21	Комплекс № 7	Тренировочное занятие	3	06.12 09.12 11.12	
22-24	Комплекс № 8	Тренировочное занятие	3	13.12 16.12 18.12	
25-27	Комплекс № 9	Тренировочное занятие	3	20.12 23.12 25.12	
28-30	Комплекс № 10	Тренировочное занятие	3	27.12 10.01 13.01	
31-33	Комплекс № 1	Тренировочное занятие	3	15.01 17.01 20.01	
34-36	Комплекс № 2	Тренировочное занятие	3	22.01	

				24.01 27.01	
37-39	Комплекс № 3	Тренировочное занятие	3	29.01 31.01 03.02	
40-42	Комплекс № 4	Тренировочное занятие	3	05.02 07.02 10.02	
43-45	Комплекс № 5	Тренировочное занятие	3	12.02 14.02 17.02	
46-48	Комплекс № 6	Тренировочное занятие	3	19.02 21.02 26.02	
49-51	Комплекс № 7	Тренировочное занятие	3	28.02 03.03 05.03	
52-54	Комплекс № 8	Тренировочное занятие	3	07.03 12.03 14.03	
55-57	Комплекс № 9	Тренировочное занятие	3	17.03 19.03 21.03	
58-60	Комплекс № 10	Тренировочное занятие	3	24.03 25.03 28.03	
61-63	Комплекс № 1	Тренировочное занятие	3	31.03 02.04 04.04	
64-66	Комплекс № 2	Тренировочное занятие	3	07.04 09.04 11.04	
67-69	Комплекс № 3	Тренировочное занятие	3	14.04 16.04 18.04	
70-72	Комплекс № 4	Тренировочное занятие	3	21.04 23.04 25.04	
73-75	Комплекс № 5	Тренировочное занятие	3	28.04 30.04 02.05	
76-77	Комплекс № 6	Тренировочное занятие	3	05.06 07.05 09.05	
78-80	Комплекс № 7	Тренировочное занятие	3	12.05 14.05 16.05	
81-83	Комплекс № 8	Тренировочное занятие	3	19.05 21.05 23.05	
84-86	Комплекс № 9	Тренировочное занятие	3	28.05 28.05 30.05	

АКВААЭРОБИКА: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
Комплекс №1

- 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.

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

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

- прыжки на ногах.

- прыжки в группировке. Сгруппируйтесь подпрыгивая и опустите ноги на дно, ставя их врозь.

- махи.

- выпады. Выпады делать с движениями рук согнутых в локтях и затем с прямыми руками.

- махи из выпада. Делать махи из положения выпада вперед прямой и согнутой ногой.

- водный массаж. Массировать быстрыми движениями голень, затем бедро и живот.

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

Комплекс №2

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

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- Исходное положение: заходим по шею в воду, спина прямая, ноги вместе, руки расставлены в стороны. Делаем небольшие круговые движения руками сначала в одну сторону, потом в другую. Сделайте это упражнение по 10 раз в каждую сторону.

- 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.

- Задействовать мышцы груди поможет следующее упражнение по акваэробике. 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.

- 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.

- 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.

- 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 акваэробикой 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 акваэробики (гантелей, утяжелителей на поясице или ногах), занятия становятся гораздо эффективнее. Во время занятий старайтесь спину держать прямо, а живот подтянутым.

Комплекс №3

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.

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 эффективнее 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.

Комплекс №4

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

2. 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 интенсивнее движения, тем эффективнее занятие. Кроме того, колебания воды будут создавать эффект волнового массажа. Выполнять прыжки 2-3 минуты.

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

4. 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.

5. 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.

6. И.П.: сядьте на мелководе, упиравшись 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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 №5

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 эффективные упражнения для ног, которые помогут достичь желаемого результата. Силовые упражнения в воде с гантелями для мышц Аквашейпинг – это комплекс спортивных упражнения, 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 попытайтесь 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» делайте прыжок, пытайтесь 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, пытайтесь кончиками пальцев рук достать пятки. На счет «два» займите исходное положение.

- Лягте спиной на палку, возьмитесь руками за ее концы, на счет 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.

Каждое занятие начинается с легкого 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 еще и ласты, сапоги, нудл. Каждое занятие проходит в течение 30-40 минут (в зависимости от уровня физической подготовки худеющих) и минимум 2-3 раза в неделю. Однако каждое занятие непременно начинается легкой разминкой, которую сменяет специальный комплекс разнообразных упражнений, затем наступает время для индивидуальной коррекции фигуры. Завершается аквааэробика стандартно – релаксирующей растяжкой.

- 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.

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

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

- прыжки на ногах.

- прыжки в группировке. Сгруппируйтесь подпрыгивая и опустите ноги на дно, ставя их врозь.

- махи.

- выпады. Выпады делать с движениями рук согнутых в локтях и затем с прямыми руками.

- махи из выпада. Делать махи из положения выпада вперед прямой и согнутой ногой.

- водный массаж. Массировать быстрыми движениями голень, затем бедро и живот.

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

КОМПЛЕКС №7

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

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- Исходное положение: заходим по шею в воду, спина прямая, ноги вместе, руки расставлены в стороны. Делаем небольшие круговые движения руками сначала в одну сторону, потом в другую. Сделайте это упражнение по 10 раз в каждую сторону.

- 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.

- Задействовать мышцы груди поможет следующее упражнение по акваэробике. 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.

- 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.

- 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.

- 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 акваэробикой 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 акваэробики (гантелей, утяжелителей на поясице или ногах), занятия становятся гораздо эффективнее. Во время занятий старайтесь спину держать прямо, а живот подтянутым.

Комплекс №8

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.

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 эффективнее 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.

Комплекс №9

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

2. 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 интенсивнее движения, тем эффективнее занятие. Кроме того, колебания воды будут создавать эффект волнового массажа. Выполнять прыжки 2-3 минуты.

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

4. 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.

5. 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.

6. И.П.: сядьте на мелководе, упиравшись 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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 №10

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

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

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

Упражнение №3 – подъем 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 – «восьмерка» в бедрах: расположив ноги на ширине плеч и руки в свободном движении, нужно визуально рисовать бедрами восьмерку, 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.

При выполнении упражнений оказываемое на тело давление воды имеет массирующий эффект, улучшается кровообращение и кровоснабжение всех органов, улучшается работа вегетососудистой 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.

Каждое занятие начинается с легкого 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 еще и ласты, сапоги, нудл. Каждое занятие проходит в течение 30-40 минут (в зависимости от уровня физической подготовки худеющих) и минимум 2-3 раза в неделю. Однако каждое занятие непременно начинается легкой разминкой, которую сменяет специальный комплекс разнообразных упражнений, затем наступает время для индивидуальной коррекции фигуры. Завершается аквааэробика стандартно – релаксирующей растяжкой.

Список литературы:

1. 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.
2. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.
3. "Оздоровительная аэробика" - Ростова В.А., Ступкина М.О., 2003г
4. Аэробика для хорошего самочувствия! Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Горцева Г. "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.
9. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия —Панацея!.- Ростов н/Д: Феникс, 2001
10. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2010. – 95с.
11. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005 – 157 с.
12. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде /Пер. с англ. А. Озерова. - ФАИР-ПРЕСС, 2000.
13. Программа для образовательных учреждений «Физическая культура» - М., Мин. Образования РФ, 2002.
14. Семенихин Д.В./ Фитнес – это легко! – ЗАО «ОАЗИС-Дизайн». – М., 2007.
15. Тихомирова И. / Аквафитнес. Тренер вам не нужен! – СПб.: Питер, 2005.
16. Эллен Карпей, Энциклопедия фитнеса: пер. с англ. М Котельниковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.