

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 60 г.Липецка

ул. Осканова, д.4, тел. 72-73-80, sc60lipetsk@mail.ru



Утверждаю
Директор МАОУ СШ № 60 г.Липецка
Борискина С.А.
Приказ № _____ от _____.____.2018

*Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акваэробика»
для детей и взрослых*



2018-2019

1. Пояснительная записка

Дополнительное образование занимает важное место в системе образования в Российской Федерации. Оно призвано обеспечить здоровьесбережение и формирование здорового образа жизни, организацию содержательного досуга, развитие индивидуальных способностей, формирование культуры личности, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

Одним из видов спорта, культивируемых в современном обществе, является плавание. Разновидностью выполнения упражнений в плавательном бассейне является аквааэробика.

Аквааэробика – это комплекс упражнений и ритмичных танцевальных движений, которые выполняются в воде. Аквааэробика включает в себя несколько программ. Все зависит от уровня подготовленности занимающегося. Новички делают в воде различные движения руками и ногами. Постоянные любители спорта выполняют сложные танцевальные и гимнастические упражнения. Занятия по аквааэробике проходят под руководством инструктора, с музыкальным сопровождением.

Оздоровительное значение состоит в благоприятном воздействии воды на организм человека. Тело находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение способствует нормальному кровообращению, термическое действие воды – закаливанию.

Вода производит массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, развивает дыхательную мускулатуру, очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Минеральные вещества, находящиеся в воде, также оказывают свое положительное влияние на организм.

Основой в этих тренировках, конечно, является вода, она благодаря своим свойствам создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. Вода оказывает движениям сопротивление, в 12 раз превышающее сопротивление воздуха. Таким образом, в воде достаточно совершать меньшее количество движений, чем на суше, и они будут более эффективными. Но, не смотря на это, нагрузка на мышцы будет соответствовать нагрузке при интенсивной тренировке в спортзале. Именно поэтому занятия аквааэробикой рекомендуют пожилым людям, беременным женщинам, людям, имеющим проблемы с позвоночником, венами и суставами. Кроме того, постоянно преодолевая сопротивление воды, можно равномерно развить всю мускулатуру, сделать мышцы более сильными, эластичными и выносливыми. Особенно аквааэробика эффективна для укрепления мышц брюшного пресса и спины.

Аквааэробика это один из самых жиросжигающих видов нагрузки, не вызывающий мышечной боли после занятий, и одно из самых эффективных

средств борьбы с целлюлитом. Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта. Такой массаж очень хорошо влияет на состояние и внешний вид кожи. Она становится увлажненной, упругой и эластичной. Кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и, добавив специальные упражнения, можно исправить осанку.

Людям, страдающим варикозным расширением вен, занятия аквааэробикой позволят разгрузить больные сосуды, улучшить циркуляцию крови в организме, наладить отток венозной крови.

Пожилые люди, имеющие заболевания суставов, занятия в воде помогут не только постепенно адаптироваться к физическим нагрузкам, но и разработать подвижность суставов конечностей.

Особенно популярны занятия аквааэробикой у беременных женщин, и у людей страдающих лишним весом.

Будущим мамам такие тренировки позволяют разгрузить позвоночник, который испытывает огромную нагрузку, особенно в последний триместр беременности. Также они помогают нормализовать работу нервной системы, улучшают сон. И способствуют укреплению иммунитета, за счет закаляющего эффекта

Люди с избыточным весом выбирают занятия в воде по причине их высокой эффективности в борьбе с лишними килограммами. Такой результат возможен по нескольким причинам. Во-первых, во время тренировки человек постоянно преодолевает сопротивление воды. Во-вторых, дополнительное количество калорий сжигается благодаря температуре воды, которая намного ниже температуры тела. Плюс ко всему вода способствует выведению из организма шлаков и токсинов. В-третьих, это психологический момент. При занятиях аквааэробикой большая часть тела скрыта водой, поэтому люди, имеющие лишний вес чувствуют себя более комфортно и спокойно. Они занимаются с удовольствием и в полную силу, не стесняясь своих больших габаритов.

Занятия аквааэробикой в условиях плавательного бассейна имеют большое оздоровительное, лечебное, воспитательное и психоэмоциональное значение.

Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей занимающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аквааэробика» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- СанПиН 2.1.2.1188-03; СанПиН 2.4.2.2821-10.

Актуальность программы в том, что аквааэробика является комплексом тренингов, направленных на развитие гибкости, силы, выносливости, координации движений без наращивания мышечной массы. Кроме того, аквааэробика улучшает кровообращение и помогает укрепить тело.

Программа предусматривает занятия людьми разного возраста, уровня подготовленности и физического развития, учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся и направлена на:

- создание условий для физического развития занимающихся
- формирование у занимающихся координации выполнения физических упражнений в воде в комплексе с танцевальными движениями
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

2. Цели и задачи программы

Цель программы:

- оздоровление занимающихся.

Задачи программы:

- формирование у занимающихся навыков ЗОЖ;
- формирование у занимающихся положительного отношения к занятиям аквааэробикой и спортом в целом;
- развитие координации выполнения физических упражнений в воде.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности на воде;
- организация и проведение занятий в режиме свободного посещения по абонементу;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности занимающихся в плавательном бассейне.

3. Планируемые результаты освоения программы:

- укрепление здоровья занимающихся, снижение заболеваемости занимающихся;
- повышение показателей физического развития занимающихся детей и взрослых;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств занимающихся.

4. Учебный план и календарный учебный график

Объем нагрузки	Возраст занимающихся (лет)	Минимальное кол-во занимающихся (чел.)	Максимальное кол-во занимающихся (чел.)
Единоразовое посещение 4 раза в месяц 8 раз в месяц	Все желающие, достигшие 10 лет	4	15

Срок реализации программы: 1 месяц.

К освоению программы допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы занятий:

определяются посетителем самостоятельно и (или) совместно с инструктором по физической культуре на воде в зависимости от индивидуальных особенностей посетителя и (или) возрастных особенностей занимающихся и др.

Режим занятий:

занятия проводятся по одному академическому часу (1 час – 45 мин.) согласно объему нагрузки и времени посещения плавательного бассейна, указанному в абонементе.

Формы промежуточной аттестации:

не проводятся в связи со свободным режимом посещений занятий по абонементу.

Основными критериями оценки являются:

- регулярность посещения занятий
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся.

5. Содержание программы

(Занятия проводятся под наблюдением и консультированием инструктора по ФК на воде)

Упражнения по аквааэробике выполняют, погружаясь в воду по пояс или по грудь, возможны и занятия в глубокой воде. Тогда для поддержки используются различные плавучие предметы. Для выполнения некоторых упражнений требуется различное оборудование, это аквапояса, плавучие гантели, перчатки для увеличения сопротивления в воде, нудлы, специальные ласты, плоские лопатки, резинки, увеличивающие сопротивление и многое

другое. Занятие длится 45 минут. Перед началом занятия рекомендуется немного поплавать, чтобы разогреться, привыкнуть к воде. Затем идет разминка, и комплекс упражнений на растяжку и развитие гибкости тела. Ведет занятие инструктор по ФК, показывая все движения, стоя у бортика бассейна на суше.

Программа по аквааэробике разрабатывается так, чтобы были задействованы все основные группы мышц. Основная нагрузка во время тренировок приходится на нижнюю часть тела с наибольшей мышечной массой. Во время занятий используются различные комбинации движений: сгибания, махи ногами и руками, приседания, а также ходьба и бег в воде, вращения вокруг своей оси, прыжки и подскоки в разных направлениях танцевальные шаги. Одно из самых распространенных движений - различные варианты ходьбы в воде. Инструктор имеет несколько программ аквааэробики в зависимости от степени подготовленности человека и тех задач, которые он себе ставит. Изобилие направлений позволяет выбрать нагрузку, соответствующую вашему темпераменту и уровню подготовки.

Разминка перед аквааэробикой

- Стоя на месте, сделать глубокий вдох и поднять руки вверх. После этого сделать выдох и опустить руки в исходное положение. Выполнить минимум 8 раз.

- Ноги на ширине плеч. Выполнить круговые движения двумя руками вперед и назад. Выполнить минимум 10 раз для каждого из направлений движений рук. После окончания занять исходную позицию.

- Стоя прямо, ноги вместе, при этом выполнить наклоны назад и вперед. Выполнить 10 раз для каждого разностороннего наклона.

- В положении на ширине плеч поднять руки вверх над головой и скрестить пальцы. Тянуть кисти рук вверх и при этом подняться на носки. Выполнить 5-7 раз.

- Стоя прямо. Присесть на полусогнутые ноги и выпрыгнуть вверх. При этом как можно сильнее тянуть поднятые руки вверх. Прodelать 5-7 раз. Важным моментом такого упражнения является приземление на носки.

- Согнуть одно из колен назад и тянуть пятку к ягодице. Прodelать растягивающее упражнение 5 раз. Аналогично для второй ноги.

Это основные разминочные упражнения. Выполняйте их перед каждым занятием, чтобы не травмироваться во время тренинга.

Основные упражнения для сбрасывания избыточного веса

- Первое упражнение направлено на сжигание жира в районе талии. Сомкнуть руки на уровне солнечного сплетения так, чтобы локти рук упирались в живот, а кисти к груди. Повернуть корпус вправо и влево, а также выполнить наклоны вперед, назад, влево и вправо. Важно, чтобы руки были полностью покрыты водой и для каждого поворота туловища (наклона), упражнение было прodelано не менее одного раза.

- Сесть ягодницами на дно и упереться на руки позади себя. Выполнить махи ногами по 10 раз для каждой ноги. Вода должна находиться на уровне груди. Данное упражнение помогает сжигать жир в районе живота.

- Для сбрасывания лишнего веса с бедер, выполнить прыжки с положения сидя. При каждом прыжке нужно по максимуму тянуться руками вверх. Помнить, что вода в сидячем положении находится на уровне груди. Такое упражнение выполнить в один подход 10 раз.

- Для стройности и изящности ног. Для выполнения упражнения занять позицию стоя на ширине плеч. Выполнить прыжки вверх, но при каждом из них ноги должны сводиться вместе, а при приземлении - находиться в исходном положении. Выполнить в один подход 10 прыжков.

Этих упражнений вполне достаточно, если с каждой неделей занятий увеличивать количество подходов на один. Заниматься стоит не реже 3 раз в неделю.

Аквааэробика для беременных

Аквааэробика для беременных имеет несущественные отличия. Беременным позволено заниматься такой аэробикой лишь со второго триместра беременности и нужно делать ставку на дыхательные упражнения. Ближе к концу беременности доктора прописывают непродолжительное легкое плавание.

Основные упражнения для беременных:

- Обычна ходьба в воде. При такой ходьбе дополнительно вращают руками в разные стороны.

- Упражнения на укрепление бедер. Эти упражнения аналогичны перечисленным выше, но нагрузка намного меньше (всего одно занятие в неделю).

- Для укрепления мышц спины и пресса применяют хождение по бортику. Для этого женщина цепляется за бортик бассейна и идет вдоль него, при этом вращая и выбрасывая ноги в разные стороны. Такое упражнение укрепит мышцы пресса и спины.

Все упражнения для беременных направлены не на сброс веса, а на облегчение родового и послеродового процесса.

Рекомендуемые упражнения аквааэробики:

1. В течение 15 минут - бег в воде (уровень воды должен быть до груди). Поднимать высоко колени, руки движутся также как и при обычном беге.

2. Широко расставить ноги и выполнить повороты корпуса влево-вправо. Это же упражнение можно делать в прыжке

3. Опираясь на край бассейна спиной и локтями, поднять прямые ноги вверх, так чтобы они были параллельны дну, затем опустить. Выполнить упражнение за счет мышц пресса, а не за счет размаха.

4. Также опираясь на край, поднимать ноги и в течение нескольких минут выполнить скрещивание ног («ножницы»)

5. Когда вода будет вам доходить до пояса, выполните классические выпады ногами, тем самым проработав мышцы бедер и ягодиц.

6. Взять в руки нетонущие предметы (куски пенопласта, например), везти руки вниз, преодолевая сопротивление и стараясь их утопить. Спина должна быть при этом прямой. Данное упражнение дает нагрузку мышцам груди и рук.

7. Для мышц груди также подойдет такое упражнение: руки держать прямыми параллельно дну, быстро сводите, не сгибая их, перед собой и медленно разводите опять в стороны.

8. Для укрепления пресса, зайти глубже (уровень воды до плеч), вытянуть руки перед собой. Обе ноги быстро согнуть и подтянуть к животу, напрягая мышцы пресса, затем медленно вернуться в исходное положение и поставить ноги на дно.

6. Методические материалы

Инвентарь для занятий аквааэробикой предоставляется бассейном на время тренировки.

Вот наиболее распространенные аксессуары:

Водные гантели: предназначены для увеличения сопротивления при движении рук в воде.

Пояса: поддерживают тело на плаву. Он помогает сохранять нужное положение тела во время тренировки на большой глубине. При этом нижняя часть туловища освобождается, что позволяет увеличивать объем движений и задействовать большую мышечную массу.

Перчатки с перепонками между пальцев позволяют увеличить сопротивление в воде.

Накладки для рук из пластмассы: используются для увеличения сопротивления при работе на воде

Доски для плавания: поддерживают тело и увеличивают сопротивление в воде.

Аква-степы: степ-аэробикой можно заниматься и в воде. Для этого используются специальные нескользящие степ-платформы.

Гибкие палки (нудлы): это цилиндры из пенистого материала диаметром примерно 10 см. В воде они могут применяться с разными целями: помогают увеличивать сопротивление, сохранять плавучесть и уменьшать вес тела во время занятий на глубине.

7. Организационные условия

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне возлагается на инструктора по спорту, непосредственно проводящего занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейне осуществляется по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Во время занятий инструктор по ФК несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без инструктора не разрешается.

2. Группы занимаются под руководством инструктора в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением инструктора и при соблюдении правил безопасности.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, инструктор должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Противопоказания к занятиям аквааэробикой, ограничения

Несмотря на всю пользу, есть несколько категорий людей, которым следует быть осторожнее с аквааэробикой.

1. Вода может оказать давление на грудную клетку, что приведет к затруднению дыхания. Занятия не рекомендованы людям с астмой.

2. Тем, кто ранее перенес сердечный приступ, обязательно стоит проконсультироваться с врачом, прежде чем заниматься аквааэробикой.

3. При наличии аллергии на хлор занятия в бассейне противопоказаны.

4. При остеохондрозе, который сопровождается тошнотой и частыми головокружениями, необходимо получить одобрение врача.

Перечень информационного обеспечения:

1. А.Кристин «Аквааэробика»
2. Петрухин И. «Царица тела своего: аквааэробика»
3. Профит Э., Лопез П. «Аквааэробика. 120 упражнений»
4. Арзамасцев Н.М. Методика организации и управления массовой физической культурой и спортом в ВУЗе: Методическое руководство. – Фрунзе, 1983.

5. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учебное пособие для института физической культуры. – М.: «Фис», 1985.

6. Матвеев, Л.П. Введение в ТФК / Л.П. Матвеев–М.: ФиС, 1994.

7. Спорт в современном обществе. / Под ред. Выдрина В.М. –М.: «ФиС», 1980.