

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКЕ



ЧТО ТАКОЕ АКВА – АЭРОБИКА



Человек умеющий плавать, никогда не ограничивался покорением скорости или преодолением водного пространства. Свое превосходство в воде он стремился выразить и в совершенстве движений.

У древних римлян встречаются описания праздников на воде с театрализованными представлениями, где от участников требовалось не только хорошо плавать, но и изображать мифические персонажи. Древний поэт Марциал отмечал, что юноши и девушки плавали в виде тритонов и нимф, составляя красивые хороводы на воде.



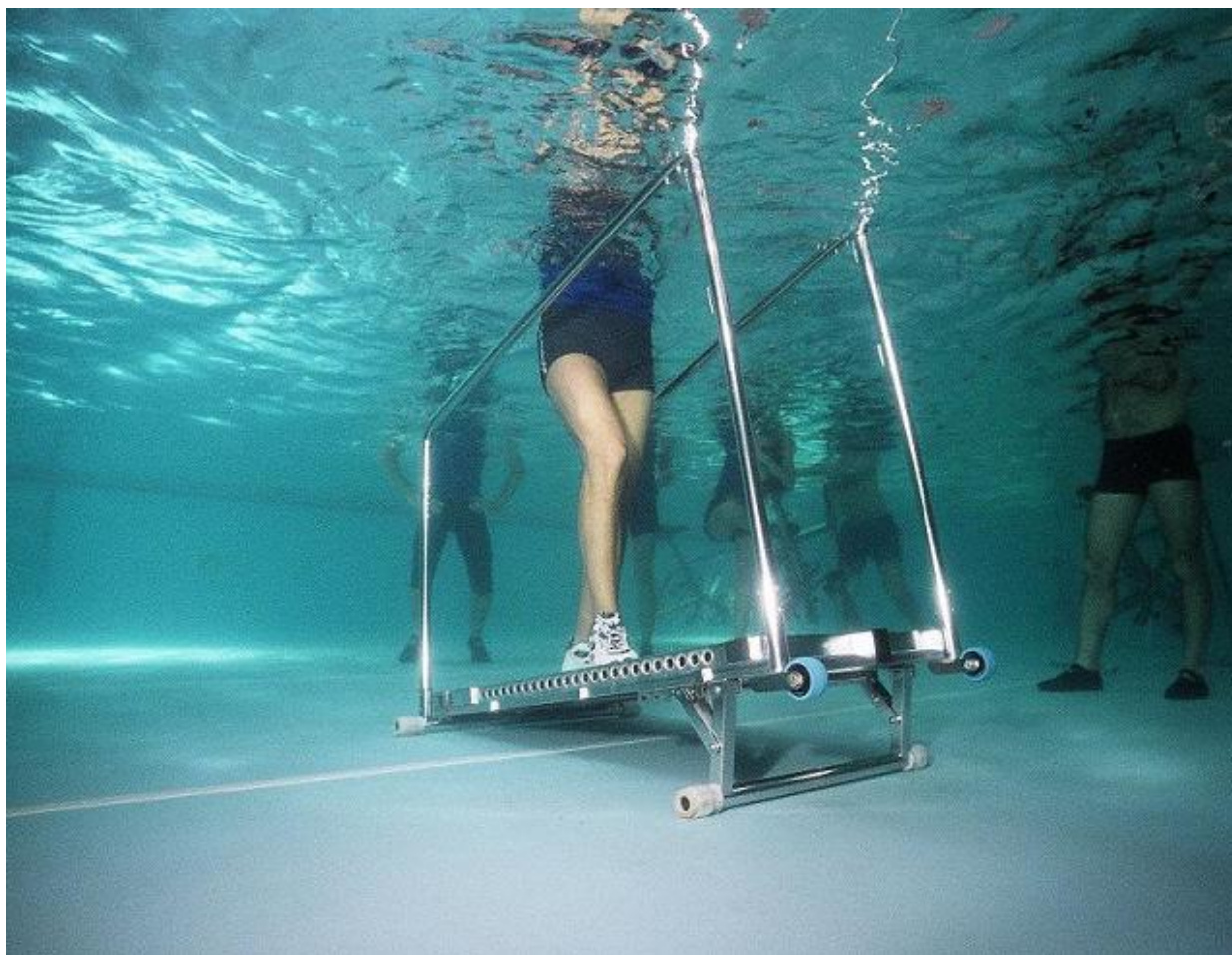
В 20 – 30 годы XX века было распространено так называемое хороводное плавание или фигурная маршировка в воде в сопровождении оркестра. Эти выступления не имели спортивной направленности, а служили средством, пропагандирующим плавание.



Позже гидроаэробика активно использовалась как новый вид подготовки спортсменов практически всех видов спорта.



Упражнения в воде также используют в качестве реабилитационных средств.



Широкое распространение физические упражнения в воде получили лишь 15 – 20 лет назад.



АКВААЭРОБИКА –система физических упражнений в воде. Это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Эффективность её в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую дыхательную и нервную системы.









Цель занятий аквааэробикой:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.



ЗАДАЧИ:

- укреплять мышечный аппарат ребенка;
- способствовать развитию подвижности суставов;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
- развивать гибкость;
- формировать правильную осанку;
- улучшать координацию движений и равновесие в воде;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать закаливанию организма;
- развивать навыки личной гигиены;
- создавать положительный эмоциональный настрой , ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- воспитывать положительные черты характера, нравственно - волевые качества: силу, выносливость, смелость, ловкость, настойчивость, самостоятельность и

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ



Упражнения выполняются:

без опоры,
с подвижной опорой (доски,
нудолсы, диски, гантели и т.д.)
и у неподвижной опоры (борт
бассейна, поручень).

Занятия строятся на сочетании

- плавательных,
- общеукрепляющих,
- профилактических,
- игровых упражнений и
- упражнений локального воздействия на различные группы мышц с применением исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с предметами и без них.
- Занятие аквааэробикой представляет собой набор упражнений, которые сочетаются с плаванием.

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



Основная часть занятия включает в себя три блока упражнений

- Упражнения у неподвижной опоры, где преимущественно выполняется работа мышцами ног в динамическом режиме (руки работают в статическом режиме);
- Упражнения без опоры, прыжковые и в ходьбе (для проработки мышц нижней части туловища и ног), а также для укрепления сердечно – сосудистой системы.
- Упражнения с подвижной опорой (для проработки мышц брюшного пресса и косых мышц живота, внутренней поверхности бедер и ягодичных мышц).
- Эти блоки могут взаимодействовать, а также заменяться другими упражнениями (самомассажем, работой с партнером)

Заключительная часть включает упражнения, выполняемые у неподвижной опоры и в безопорном положении, направленные на растягивание и расслабление мышц.



СОСТАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-МУЗЫКАЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ

**Музыка (соответствие образу и костюму) от
1.30 мин до 2 мин— от 16 до 20 восьмерок.**

С предметом или нет

Определить перестроения

Смена перестроений (способы)

Отработка элементов танца.

**Отработка танца в зале (учитывать, что в
воде движения медленнее выполняются)**

Отработка в бассейне.

Фея моря

