

## АКВААЭРОБИКА (ОБЩЕЕ ПОНИМАНИЕ)

Аквааэробика – очень полезный и доступный вид физической активности. Специалисты рекомендуют заниматься ей людям разных возрастов - и маленьким детям, и пожилым людям, беременным женщинам и атлетам, так как она оптимально влияет на организм, укрепляет здоровье и помогает справиться со многими заболеваниями.

Гимнастика, которая выполняется в воде под ритмичную музыку, называется аквааэробикой. Занятия такой физкультурой обычно носят групповой характер. В зависимости от того каков возраст человека, его история болезни, упражнения могут иметь разную сложность и интенсивность.

Для того чтобы заниматься аквааэробикой требуется дополнительный инвентарь: гантели, аквастепы, специальные пояса, перчатки и многое другое. Такая физическая активность доступна даже тем, кто не умеет плавать, так как занятия могут проводиться в неглубокой части бассейна.

### **Виды аквааэробики**

В таком направлении как аквааэробика можно выделить 4 основных её вида: спортивная, прикладная, оздоровительная, лечебная. Каждая из них преследует свои цели:

#### **Спортивная аквааэробика**

Обычно используется как дополнительная физическая активность в подготовке спортсменов. Такие упражнения помогают повысить силу, улучшить координацию и выносливость. Кроме того, аквааэробика может применяться как релаксирующее средство после долги силовых тренировок.

#### **Прикладная аквааэробика**

Направлена на обеспечение психофизической готовности людей, которые занимаются теми или иными видами деятельности. Более простым языком можно сказать, что это некоторая эмоциональная зарядка, которая спасет человека от долгой и тяжелой монотонной работы.

#### **Оздоровительная аквааэробика**

Преследует такие цели, как общее укрепление здоровья, снятие напряжения, улучшение физической нагрузки. С помощью такого вида упражнений люди могут закаливаться, а также бороться со стрессовыми ситуациями.

#### **Лечебная аквааэробика**

Главное средство в борьбе с ожирением. С помощью такой гимнастики легко избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус, а также восстановить трудоспособность.

#### **Аквааэробика польза**

Благодаря тому, что аквааэробика сочетает в себе активные физические нагрузки, массажный и лимфодренажный эффект воды, она несет огромную пользу организму. В первую очередь это сказывается на повышенном тонусе и хорошем настроении. Помимо этого, подобные упражнения имеют такие положительные эффекты, как:

- Укрепление иммунитета
- Закалка организма
- Расслабление мышечного напряжения
- Формирование правильной осанки
- Повышение подвижности суставов
- Улучшение кровообращения
- Кислородное насыщение клеток
- Борьба с венозным расширением
- Нормализация обмена веществ
- Профилактика сердечных заболеваний
- Снятие нервного напряжения
- Нормализация сна
- Средство для похудения
- Восстановление тонуса кожного покрова

Несмотря на то, что польза аквааэробики очевидна, у нее есть и свои противопоказания, так как не каждый человек может заниматься такой гимнастикой:

- Не рекомендуется выполнять подобные упражнения при наличии заболеваний половой системы. Вода вполне может спровоцировать цистит.
- Аквааэробика недопустима при бронхиальной астме, так как хлор в воде негативно влияет на дыхание, а сама вода сильно давит на грудную клетку.
- Склонность к судорогам также отменяет занятия.
- Аквааэробика при остеохондрозе может привести к слабости, тошноте и головокружению.
- При склонности к аллергическим реакциям стоит с осторожностью относиться к подобным упражнениям. Особенно это касается детей.
- Польза аквааэробики неоспорима и для детей. В таком возрасте, конечно же, необходим тренер, который будет понимать особенности работы с ребенком того или иного возраста, а также будет следить за тем, чтобы все элементы выполнялись правильно. Существующие комплексы упражнений разработаны относительно разных возрастных групп и различаются по своей длительности и преследуемой цели:
  - **Для детей от 3 до 5 лет** - занятия больше носят разогревающий и игровой характер, длятся не более получаса. Такие упражнения необходимы для общего оздоровления организма, закаливания, развития умения детей держаться на воде.
  - **Дети от 6 до 10 лет** - могут заниматься аквааэробикой в течение 40-45 минут, для поддержки осанки и развития мышц, что актуально для школьников.
- Занятия можно проводить со специальным инвентарем: мячи, плавательные доски, лопатки, гантели. Если ребенок не умеет плавать, то на помощь могут прийти нарукавники и жилет. Также во время занятий можно включать музыку, которая поможет развивать ритм и пластику.
- Итак, занятия аквааэробикой принесут пользу здоровью ребенка, так что, если нет никаких противопоказаний, можно смело приоткрыть для детей мир этих увлекательных, а главное, оздоровительных упражнений в воде.

## **АКВААЭРОБИКА (ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)**

### **ВВЕДЕНИЕ**

В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, заболеваний, развитию жизненно необходимых ребёнку физических качеств. Очевидно, что ведущая роль в решении данных отводится физическим упражнениям. В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Занятия плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность груди.

Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. И в этом плане возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных навыков.

В последнее время, как альтернатива плаванию, стала очень популярна аэробика в воде, или как ее называют аквааэробика. Что такое аквааэробика? Это понятие происходит от двух слов — аква (в переводе с латыни вода) и аэробика (комплекс упражнений, который выполняется под музыку). Именно на основе танцевальных движений выполняемых под ритмичную музыку в воде и строятся занятия по аквааэробике.

Занятия аквааэробикой в воде приносят большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок на тело, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект. При занятиях в воде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания. Сила выталкивания облегчает выполнение многих упражнений, благодаря такому действию воды увеличивается гибкость и подвижность суставов, увеличивается мышечная сила, повышается выносливость и общий тонус мышц. Вода оказывает сопротивление движениям человека примерно в 12 раз больше, чем воздух. Это делает занятие в воде полезным.

Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта, такой массаж приводит к расслаблению, снимает напряжение и физический стресс.

Аквааэробика для детей включает в себя не только комплексы упражнений под музыку, но и составление композиций. Выполнение упражнений в воде с задержкой дыхания развивает лёгкие, правильное дыхание, гибкость, воспитывают чувство красоты и ритма движений, формирующие правильную осанку. Это очень увлекательная форма работы, задающая особый эмоциональный настрой. Ритмичные движения, кружения

в такт музыки, танцы с различными предметами, построение разных танцевальных композиций – всё это позволяет ребёнку выразить себя и доставляет при этом огромное эмоциональное удовольствие.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества как, сила, выносливость, ловкость, правильное дыхание, чувство красоты и ритма движений, эти занятия способствуют не только физическому, но и эмоционально развитию ребёнка.

Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие аквааэробики на интенсивно развивающийся детский организм: формирование мышечного корсета, предупреждение искривления позвоночника, плоскостопия, ожирения, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устранение повышенной возбудимости и раздражительности. Регулярные занятия в воде являются для ребёнка зарядкой бодрости и здоровья.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Базовыми компонентами программы являются общеобразовательная программа «Истоки», «Программа обучение детей плаванию в детском саду» (Е.К.Воронова. С.Пб. Детство – Пресс 2003 г.), Аква – аэробика для всех (под редакцией А. Бушер, О. Сверчкова, Т. Левченкова. Москва – 2002г.), Практическое руководство «Аквааэробика упражнения в воде» (Дебби Лоуренс – Москва 2000г.). Содержание программы основано на положении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Основная цель программы – оздоровление детского организм, развитие двигательных и функциональных возможностей, профилактика нарушения осанки снятие психического и эмоционального напряжения. Для реализации поставленной цели мы определили следующие задачи:

1. Развивать плавательные навыки через разучивание упражнений и композиций под музыку.
2. Развивать гибкость, красоту, пластику выполнения движений.
3. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.
4. Прививать навык правильной осанки, навык личной гигиены.
5. Воспитывать нравственные и волевые качества.
6. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, проявлению чувства радости от движения в воде.

Свою работу мы строим с учётом следующих дидактических принципов, выработанных теорией и практикой физического воспитания.

Принцип научности предполагает построение организованной двигательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период младшего и старшего дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Постепенность обеспечивается усложнением изучаемых движений, ступенчатым и волнообразным изменениям нагрузок, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач. Увеличивается объем и интенсивность физической нагрузки, включаются более сложные упражнения. Здесь важен индивидуальный подход.

Принцип индивидуальности предполагает такое построение обучающего процесса и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психологическая стороны развития ребенка.

Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня развития физической подготовленности и интеллекта. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания.

Принцип учета возрастного развития движений. Этот принцип предусматривает степень развития основных движений у ребенка (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), его двигательных навыков. Все упражнения подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.

Принцип чередования нагрузки или принцип рассеянной физической нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание движений, упражнений, игр, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов, то есть обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

Принцип наглядности является одним из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить процессы занятий с широким

использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений в целом, по частям, с помощью ориентиров, наглядных пособий, видеофильмов. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа и образного слова.

Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Программа рассчитана на один год.

Организованная двигательная деятельность проводится один раз в неделю по 30 минут подготовительной к школе группе.

Сохраняется структура занятия:

Вводная часть: занятие аквааэробикой начинается с разминки, (необходимо создать положительный эмоциональный фон и подготовить организм к предстоящей нагрузке) -5 минут.

Основная часть: упражнения основного тренировочного процесса, упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и выносливости-20 минут.

Заключительная часть: серия восстановительных упражнений, (необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма)-5 минут.

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Повысится уровень физической подготовленности детей.
2. Повысится уровень овладения плавательными навыками.
3. Сформируется интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. На занятиях с детьми педагогу необходимо:
2. Ставить и решать конкретные задачи и цели.
3. Следить за правильной осанкой.
4. Контролировать технику выполнения различных упражнений.
5. Разнообразить содержание и методику проведения занятий.
6. Продолжительность занятий для детей 6-7 лет 25-30 мин
7. Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя вводную, основную и заключительные части.

#### ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование). Применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий, обучаются навыкам самоконтроля. На этом этапе работы необходимо решать следующие задачи: Развивать способность запоминать и выполнять несложные движения, точно выполнять задания.

Развивать элементарные двигательные качества: пластичность, ловкость, умение выполнять махи, пружинные и плавные движения, а также основные виды движения (бег, прыжки, ходьба и пр.) под ритмичную музыку.

Успех начального этапа обучения зависит и от умелого и своевременного предупреждения и устранения ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более значительных из них.

При удачном выполнении упражнения целесообразно повторить его несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем. Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Используются упражнения средней интенсивности, повышается координационная сложность движений, занимающиеся закрепляют полученные знания. Основная задача – уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, Происходит увеличение двигательной активности за счет повышения моторной плотности занятия и координационной сложности упражнений. Преимущественно применяются упражнения высокой интенсивности, умением исполнять музыкально – ритмическую композицию в едином для всей группы темпе.

Основные задачи: Закрепить двигательные навыки, и создать условия для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями .

Совершенствовать качество выполнения упражнений из разных исходных положений: сидя, лежа на животе, на спине, стоя.

Здесь применяется весь комплекс методов предыдущих этапов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом.

Каждый этап включает в себя 3 блока:

1 блок – упражнения у неподвижной опоры.

2 блок – упражнения с поддерживающими поясами.

В первый и второй блок входит 6 групп упражнений:

- для развития мышц передней поверхности бедра.
- для развития мышц задней поверхности бедра и ягодиц.
- для развития мышц боковой поверхности бедра.
- для развития мышц для развития внутренней поверхности бедра.
- для развития мышц брюшного пресса.
- для развития мышц рук и спины.

3 блок – упражнения с поддерживающими палками.

В третий блок входит 5 групп упражнений:

- для развития мышц передней поверхности бедра.
- для развития мышц задней поверхности бедра и ягодиц.
- для развития мышц боковой поверхности бедра.
- для развития мышц для развития внутренней поверхности бедра.
- для развития мышц брюшного пресса.

Нагибина В.А  
Каботько О.А  
Залипаева И.А.  
Кононова Л.Л.