

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА УКРАИНЫ**



**Аквафитнес как средство коррекции
физического состояния лиц различного
пола и возраста**



Аквафитнес – система
физических упражнений
избирательной направленности
в условиях водной среды,
выполняющей, благодаря
своим уникальным свойствам,
роль естественного,
многофункционального
тренажера

Основные компоненты аквафитнеса

Дистанционное плавание	Игры и развлечения	Аквааэробика (новые формы двигательной активности)
<p>Спортивные, смешанные и самобытные способы плавания в режимах различных тренировочных методов, с полной координацией движений и по элементам (с помощью рук или ног), плавание под водой</p>	<p>Элементарно-двигательные бессюжетные и программные игры, спортивно-ориентированные, с элементами соревнований игры, рекреативные мероприятия, прыжки в воду, ныряния, варианты прикладного плавания</p>	<p>Аквамоушн, акватоника, аквадинамика, аквастрейч гидрорелаксация, гидропрофилактика, акваджоггинг, гидрошейпинг акваданс, акваритмика аквахореография, аквабилдинг ватерпоувер, акваформинг аквакарате, акватикгеймз аквастеп, акваджим аквафлиппер</p>



Характеристика традиционного компонента аквафитнеса

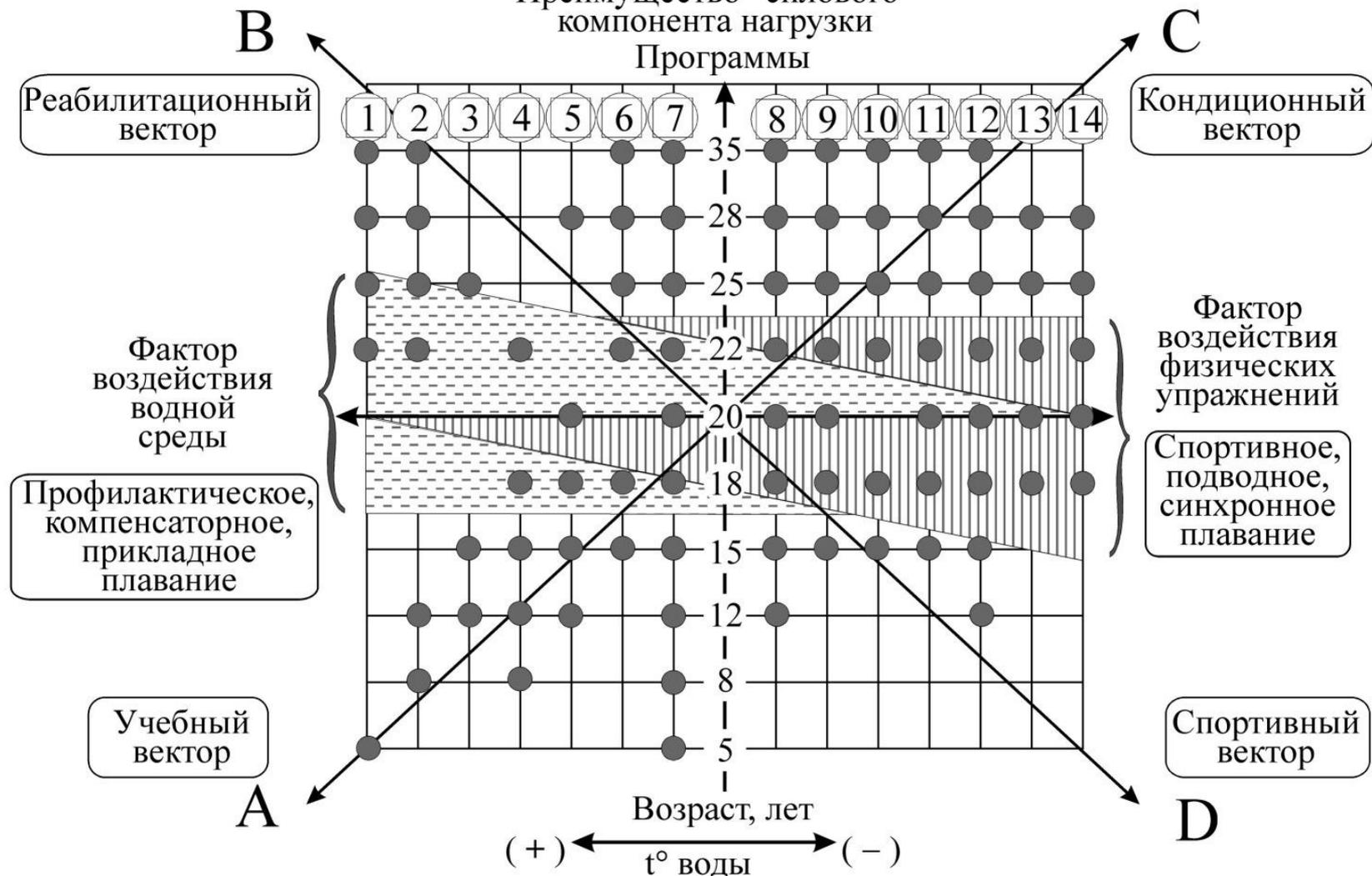
Программа	Преимущественная направленность занятий	Структура занятия	Условия проведения
Дистанционное плавание	Развитие аэробной и силовой выносливости, повышение тонуса основных мышечных групп, выполняющих работу при плавании	Разминка, основная часть (преодоление различных отрезков с заданной скоростью), цикл восстановительных упражнений	Адаптирован о к условиям большинства бассейнов

Характеристика новых видов аквафитнеса

Программа	Объекты тренинга в основном тренировочном процессе	Структура занятия	Условия проведения
<p>Акваджонинг Акваданс Акваритминг</p>	<p>Развитие аэробной и силовой выносливости, локальной мышечной силы, гибкости, координации движений</p>	<p>Разминка, основная часть (ходьба, бег, танцевальные движения), цикл восстановительных упражнений</p>	<p>Адаптированы к условиям большинства бассейнов с глубиной 1-1,5 м</p>
<p>Аквабиндинг Акваформинг Ватерпоувер</p>	<p>Развитие максимальной мышечной силы и силовой выносливости</p>	<p>Разминка, основная часть (силовой тренинг), цикл восстановительных упражнений</p>	
<p>Аквастеп</p>	<p>Развитие аэробной и силовой выносливости, локальной мышечной силы, гибкости, координации движений</p>	<p>Разминка, основная часть (ходьба на ступах), цикл восстановительных упражнений</p>	<p>Используется в бассейне с непокатым дном и глубиной 1,0-1,5 м</p>
<p>Аквастретчинг Акварелаксация</p>	<p>Развитие гибкости и подвижности в суставах, регуляция мышечного тонуса</p>	<p>Разминка, основная часть (стретчинг), цикл восстановительных упражнений (релаксация)</p>	<p>Адаптированы к условиям гидротерапевтического бассейна, могут использоваться другие типы ванн с температурой воды 27-32°C.</p>

Конфигурация современного аквафитнеса

Преимущество “силового” компонента нагрузки
Программы



Преимущество аэробного компонента нагрузки

- 1. Aqua-Introduction** – Введение в аквафитнесс. Занятия, направленные на освоение водной среды и изучение базовых элементов аквааэробики
- 2. Aqua-Beginners** – Уроки для начинающих с использованием простых движений и комбинаций. Аэробный сегмент занятия до 20 мин. Нагрузка низкой интенсивности
- 3. Aqua-Motion 1** – Класс для среднего уровня подготовленности. Рекомендуется после прохождения Aqua-Beginners. Аэробный сегмент до 30 мин.
- 4. Flippers Beginners** – Упражнения средней интенсивности с использованием современной экипировки для подводного плавания.
- 5. Swim Skills** – Тренировка на базе элементов спортивного плавания, направленная на овладение рациональной техникой движений.
- 6. Noodles Beginners** – Цикл начальных занятий с гибкой плавающей шестообразной конструкцией для развития координации и мышечной силы.
- 7. Aquatic Games** – Занятия, построенные на материале различных игровых и развлекательных форм (подвижные и спортивные игры, эстафеты, игровые задания, композиции и т.д.).

- 8. Aqua-Circuit** – Круговая тренировка с упражнениями силового и аэробного характера средней интенсивности продолжительностью до 60 мин.
- 9. Aqua-Box** – Использование отдельных приемов и их комбинаций из арсенала единоборств.
- 10. Aqua Strength** – Повышение дееспособности основных мышечных групп в сочетании с упражнениями для развития гибкости.
- 11. Aqua-Interval** – Интервальная тренировка с целью повышения выносливости для подготовленных занимающихся.
- 12. Aqua-Step** – Персональный и групповой тренинг на специальных степ-платформах.
- 13. Aqua-Freestyle** – Авторский класс аква-аэробики с применением новых технологий аквафитнеса.
- 14. Aqua-Motion 2** – Занятия высокой интенсивности продолжительностью 1 час. Аэробный сегмент до 40 мин.

Типологическая характеристика новых форм двигательной активности в условиях водной среды

№	Системообразующий фактор	Термин	Содержание
1	Преимущественная направленность применяемых средств воздействия	Гидро-аэробика	Выполнение с различной интенсивностью и продолжительностью комплекса циклических и ациклических упражнений в целях повышения дееспособности кардиоваскулярной системы
		Акватоника, аквадинамика	Дифференцированные по степени сложности силовые упражнения, оказывающие тонизирующее воздействие на основные мышечные группы
		Аква-стретчинг	Специализированные упражнения для развития гибкости и увеличения амплитуды движений
		Гидро-релаксация	Упражнения на расслабление
2	Характер локомоций исходных, базовых дисциплин	Аква-джоггинг	Комплекс беговых упражнений, выполняемых с различной интенсивностью на различной глубине бассейна
		Акваданс, акваритмик, аквахореография	Разнообразные элементы и комбинации сложнокоординационных танцевально-гимнастических движений, демонстрируемых с подчеркнутым изяществом и пластичностью
		Аквабилдинг, ватерпоувер, акваформинг	Упражнения из арсенала средств атлетизма, калланетики, бодитонинга с целью повышения силовых возможностей локальных и региональных мышечных групп
		Аква-бокс, аква-кикбоксинг, аквакаратэ	Использование отдельных приемов единоборств для развития силы, координации и быстроты движений
		Свимнастик	Выполнение гимнастических упражнений в опорном и безопорном положении, с предметами и без них
		Акватикгеймз	Применение различных игр и развлечений в воде

№	Системообразующий фактор	Термин	Содержание
3	Специфика применяемых технических средств	Аквастэп	Упражнения с помощью стэп-платформ, укрепленных на дне бассейна
		Акваджим	Использование специальных водных тренажеров, в основном, изотонического характера
		Аквафлиппер	Различные варианты дистанционного и подводного плавания, выполняемые с применением современной экипировки (ласты, перчатки, маска, акваланг и т.д.)
		Акванудлз	Упражнения с гибкой шестообразной конструкцией в целях развития координации и мышечной силы
4	Избирательность и преимственность средств воздействия с учетом возраста и УФС занимающихся.	Аква-интродакшн	Введение в аквафитнесс. Занятия, направленные на изучение водной среды и базовых элементов аквааэробики
		Аква-бегинз	Уроки для начинающих с использованием доступных движений. Аэробный сегмент занятий – до 20 мин. Нагрузка низкой низкой интенсивности
		Аква-моушн	Класс для среднего уровня подготовленности с применением круговой тренировки силового характера, вариантов дистанционного плавания, различных игровых форм двигательной активности
		Аква-интервал	Интервальная тренировка с целью повышения уровня общей специальной выносливости. Продолжительность до 60 мин.
		Аква-фристайл	Занятия высокой интенсивности на базе широкого круга новых технологий аквафитнесса. Аэробный сегмент – до 40 мин.



Средства аквааэробики, применяемые в программе аквамоушн



Один из распространенных вариантов аквааэробики – занятия по системе круговой тренировки, построенные по общепринятой (трехчастной) структуре урока. Кратность тренировок, продолжительностью 30-60 мин – от 2-3 в неделю. Разминка (10-15% общего времени) включает дыхательные упражнения, изолированные и комплексные движения рук, ног и туловища с проработкой основных суставных соединений (голеностопа, колена, бедра, позвоночника, плеча, плечевого пояса и локтя), а также мышечных групп от локальных к региональным. Упражнения выполняются в диапазоне интенсивности 50-60 акций в мин.

Основная часть занятия (70-75% его продолжительности) строится на основе ходьбы (50-150 акц/мин), бега, прыжков с увеличивающейся амплитудой и частотой (до 115 акц/мин), движений руками (50-60 акц/мин), туловищем 30-60), ногами (50-60) в режиме акваджоггинга, аквабилдинга, акваднса и т.д. Как правило, данный отрезок занятия включает наиболее значительный объем работы («аэробный пик»), которому предшествует специальная разминка соответствующего характера. Важной частью занятия являются элементы начального обучения синхронному плаванию («фламинго», «балетная нога», «двойная экбите»), использование так называемых «игровых станций» для индивидуальной тренировки избирательного характера, а также и «аэробные волны», представляющие собой скоростные пересечения всей площади бассейна в различных направлениях разнообразными способами.

Структура и содержание занятия аквааэробикой

Дозировка времени	Упражнения	
	Название	Выполнение
Разминка 5-10 минут	Изолированные движения	Наклоны, повороты головы, круговые движения плечами, руками, наклоны туловища в стороны, сгибание и выпрямление ног в коленях.
	Движения всего тела	Приставные шаги, потягивание в стороны, небольшие выпады, «бурун», «бокс», гидромассаж живота, отведение и приведение рук в разных плоскостях.
	Упражнения на гибкость	Растяжка голени, задней поверхности ног, поясницы и положения стоя.
Аэробная серия – 20-30 минут	Аэробная разминка	Приставные шаги, поочередное поднимание и сгибание голеней, легкий бег с увеличивающейся амплитудой движений рук и ног.
	Аэробный пик	Выпады, махи ногами, бег, подскоки на одной ноге, на двух, прыжки с попеременной сменой ног, Команды: «колени из воды», «носок из воды». Прыжки на одной, на двух ногах, «складочка», прыжок – группировка.
	Аэробная заминка	Легкий бег, проплывы, наплыв, скольжения, выдохи в воду, «поплавок», лежание на воде на спине, на груди.
Первая заминка 5-10 минут	Упражнения на гибкость «Водная хореография»	Удержание ноги над водой, перевод выпрямленной ноги назад через сторону, при фиксации ноги над водой поворот туловища.
Акватоника – 10-15 мин	1. Упражнения из занятий начального обучения синхронному плаванию	Основные позиции, исходные положения на спине, груди, в группировке. Гребки на месте, в движении. Выполнение элементов «фламинго», «балетная нога», «двойная» экбите.
	2. Упражнения у бортика	Стоя на дне сгибание и разгибание рук с высокой интенсивностью; стоя в безопорном положении выход из воды в упор лежа, хват руками за поручень: «велосипед», «ножницы», «складка» ноги кроль на груди.
	3. Аквааэробные волны	Скоростные передвижения по всей площади бассейна бегом, прыжками.
Вторая заминка 2 – 5 мин.	Упражнения на расслабление	Лежание на воде, скольжение, плавание на спине (на ногах), дыхательные упражнения.





Структура и содержание занятий аквафитнесом с различным КОНТИНГЕНТОМ

	Уровень физического состояния		
	Низкий	Средний	Высокий
Общая продолжительность занятия (мин)	30-40	45	45-60
Интенсивность работы	Низкая	Средняя	Высокая
Темп выполняемых движений	Низкий	Средний	Высокий
Характеристика разминки (подготовительные упражнения, способствующие повышению ЧСС).	Низкая интенсивность, продолжительность до 20 мин.	Средняя интенсивность, продолжительность 10-15мин.	Высокая интенсивность, продолжительность до 10мин.
Основная часть занятия, направленная на развитие аэробной и силовой выносливости, мышечной силы.	Низкая интенсивность, продолжительность 10-15 мин.	Средняя интенсивность, продолжительность до 30мин.	Высокая интенсивность, продолжительность до 45мин.
Цикл восстановительных упражнений (стретчинг, релаксация).	Продолжительность 10-15мин.	Продолжительность 5-10мин.	Продолжительность 5-10мин.

Благодарю за внимание!