

Соловьева Наталья Викторовна, *старший преподаватель кафедры физической культуры Петрозаводского государственного университета,*
г. Петрозаводск,
e - mail: natalya-soloveva@mail.ru

Синякова Светлана Ивановна, *старший преподаватель кафедры физической культуры Петрозаводского государственного университета,*
г. Петрозаводск

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ВОДЕ СО СТУДЕНТАМИ ЭЛЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «АКВААЭРОБИКА»

Аннотация: В данной статье приведены методические рекомендации к учебным практическим занятиям на элективном направлении «Фитнес», где одним из разделов учебной программы подготовки студентов является «Аквааэробика». Конкретно рассмотрим краткое содержание данного раздела, его цель и задачи, обозначим содержание практических занятий и методику развития физических качеств у обучающихся.

Ключевые слова: фитнес, учебные занятия, физические качества, аквааэробика, силовая выносливость.

Annotation: This article provides guidelines for educational practical exercises in the elective area "Fitness", where one of the sections of the curriculum for training students is "Aqua aerobics". We will specifically consider a brief content of this section, its purpose and tasks, we will designate the content of practical exercises and the method of developing physical qualities in students.

Keywords: fitness, training sessions, physical qualities, aqua aerobics, strength endurance.

В 2016 году в Петрозаводском государственном университете был осуществлён переход на ФГОС ВО, где дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена в первом семестре в объёме 72 часа и элективными направлениями (по выбору) данной дисциплины со второго по шестой семестры в объёме 328 часов практических занятий.

В данной статье остановимся на элективном направлении «Фитнес», где одним из разделов учебной программы подготовки студентов является «Аквааэробика». Конкретно рассмотрим краткое содержание данного направления, его цель и задачи, обозначим содержание практических занятий и методику развития физических качеств обучающихся на данном направлении.

Основным содержанием дисциплины «Физическая культура и спорт» является раздел общей физической подготовки, где на практических занятиях обучающиеся работают над развитием физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость, координация, изучают средства и методы физической культуры для использования их в дальнейшем в своей профессиональной деятельности. Планируя учебно-тренировочные занятия в разделе «Аквааэробика» стараемся реализовать поставленные задачи, одновременно внося разнообразие в процесс обучения, добавляя специальные умения и навыки, приобретаемые на практических занятиях данного направления.

Занятия в водной среде уникальны и во многом отличаются от учебно-тренировочных занятий на суше. Поэтому планируя нагрузку, мы учитываем действия воды, её свойства и особенности. Основными свойствами водной среды, которые действуют на занимающихся являются: гидростатическое давление, выталкивающая сила и сопротивление [2].

Первое свойство воды – гидростатическое давление. Давление, возникающее при погружении в воду. Благодаря этому давлению мышцы расслабляются, улучшается кровообращение, вследствие чего снижается частота сердечных сокращений. Активизируется работа почек, что ведет к

уменьшению избыточной жидкости в организме, усиливается ток лимфы. Гидростатическое давление стимулирует более полноценное снабжение печени молочной кислотой, что позволяет избежать болевых ощущений в мышцах после выполнения силовых упражнений; оказывает эффект массажа, что снижает мышечное напряжение и расслабляет тело [1].

Ещё одна сила, которая проявляется при погружении в воду - сила выталкивания. При погружении тела в воду действие этой силы снижается прямо пропорционально глубине погружения. Известно, что при погружении тела до уровня груди сила гравитации снижается примерно на 80%. В результате этого воздействия снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, суставы и сердечно-сосудистую систему. Всё это делает занятия в воде более безопасными, ускоряет реабилитацию. Можно выполнять различные упражнения, бег, прыжки, подскоки без риска получить травму. Если правильно использовать силу выталкивания, то можно добиться значительного улучшения подвижности и гибкости суставов [3].

Третья сила воды заключается в сопротивлении. Вода оказывает три типа сопротивления: лобовое, вихревое и вязкое. Каждое из этих сопротивлений по-разному действует на тело, и, находясь в воде, человек подвергается одновременному воздействию всех трёх типов. Преодолевая сопротивление воды, занимающийся прикладывает определённые усилия, что позволяет работать над развитием мышечной и сердечно-сосудистой системами организма.

Зная свойства воды, можно существенно увеличивать или снижать уровень нагрузки при занятиях в воде. Так, например, чтобы увеличить нагрузку нужно:

- жёстко работать с сопротивлением воды;
- увеличить амплитуду движений;
- использовать упражнения с быстрой сменой направления движения, увеличить темп;
- заниматься в прохладной воде;

- использовать дополнительное оборудование.

Помогают регулировать выталкивающую силу и плавучесть такие действия, как:

- изменение положения тела: горизонтально, вертикально, на боку;
- изменение длины рычага верхних и нижних конечностей.

Например – отведение и приведение руки и ноги, выпрямление и сгибание их в суставах (чем больше угол отведения и прямее рука или нога, тем плавучесть больше, особенно у поверхности воды);

- применение средств, поддерживающих тело на воде: плавательные доски, пояса, нудлсы и т.д.;
- глубина погружения.

Работая над поставленными задачами данного направления учебной программы планируем виды занятий по «аквааэробике» в течение семестра с учётом материальной возможности и наполняемости групп. Практические занятия проводим в плавательном бассейне в соответствии с учебным планом, что соответствует двум занятиям в неделю продолжительностью 1 часу 30 мин, где время пребывания в воде составляет около 1 часа.

Как мы уже отмечали, приоритетными задачами на занятиях «аквааэробикой» является развитие физических качеств, таких как выносливость, сила, силовая выносливость и гибкость.

Остановимся конкретно на таком качестве, как силовая выносливость. Работая в данном направлении, используем свойства воды и дополнительное оборудование (гантели, нудлсы, плавательные доски) для увеличения сопротивления и прилагаемого усилия. Выполняем упражнения с большой амплитудой, в среднем темпе и с максимальным усилием.

Оптимальное количество повторений для проработки основных мышечных групп:

- мышцы ног – 20-25 повторений;
- ягодичные мышцы – 25-30 повторений;
- мышцы брюшного пресса – 25-30 повторений;

мышцы спины – 15-20 повторений;

мышцы плечевого пояса – 10-15 повторений.

Приведём пример подбора упражнений для различных мышечных групп.

Для проработки грудных мышц выполняются приведения рук (плеча) в горизонтальной плоскости перед собой (обратный «басс», руки «ножницы», жимы вперед). Используется жёсткая работа с сопротивлением воды, ладонь раскрывается, кисть держится твёрдо. Добавляется оборудование – гантели, нудлсы. Дельтовидные мышцы прорабатываются отведением плеча (до уровня поверхности воды), вращением рук, подъемом рук вперёд-вверх, сгибанием плеча. Над мышцами бицепса работаем сгибанием рук в локтевом суставе, трицепса – разгибанием локтя.

Для проработки передней поверхности бедра выполняются сгибания бедёр, махи ногами вперёд, разгибание голени. Задней поверхности бедра – разгибание бедра, упражнение «велосипед» в разных исходных положениях с усиленным давлением вниз, захлёсты голени (стоя, сидя). Работая над мышцами внешней поверхностью бедра – упражнения на отведение бедра (вертикально, сидя, лёжа), махи в сторону, «джампинг джек», круги во внутрь. Внутренняя поверхность бедра – приведение бедра, «басс» ногами (сидя, вертикально, лёжа), упражнение «ножницы» в разных положениях, «джампинг джек», круги ногами во внутрь. Ягодичные мышцы: разгибание, переразгибание бедра, «велосипед» с большой амплитудой, махи назад.

В водной среде можно прекрасно укрепить мышцы брюшного пресса. Прямая мышца живота: выполняются различные варианты прямого скручивания, складки, перекаты грудь – спина. Косые мышцы живота: перекаты с боку на бок, боковые скручивания, упражнение «циркуль».

Составляя комплексы из основных упражнений, задействуя для работы определённые группы мышц, меняя исходные положения и оборудование стараемся поддерживать формат силового занятия на протяжении нужного периода времени. Обязательно данную работу проводим после предварительной разминки (если вода холодная, то время разминки

сокращаем), в конце занятия выполняем упражнения на растягивание и расслабление.

Библиографический список:

1. Кристин А. Аквааэробика: полное руководство по подготовке. /А. Кристин; [пер. с англ. Е.В. Шафранова]. – Москва: Эксмо, 2012. – 232 с.: ил.
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд. дораб. и доп. – Москва: просвещение, 1985. - 80 с., ил.
3. Киэлевяйнен, Л. М. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] : частные методики : учебное электронное пособие для студентов / Л. М. Киэлевяйнен, Л. В. Егорова, Н. В. Соловьева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования Петрозаводский государственный университет. - Электронные текстовые данные (5,28 Мб). - Петрозаводск : Издательство ПетрГУ, 2016. - 1 электронный оптический диск (CD-R) : ил., цв. фот. ; 12 см ; в контейнере, 13,5x19 см. - Системные требования: РС, MAC с процессором Intel 1,3 ГГц и выше ; Windows ; MAC OSX ; 256 Мб ; разрешение экрана 800x600 и выше ; графический ускоритель (опционально) ; мышь или аналогичное устройство.