

# Аквааэробика

вид аэробики в воде, способствующий развитию мышц, похудению, формированию хорошей осанки, подвижности суставов. Особенность - дополнительное сопротивление воды, оно значительно выше, чем у воздуха. На основе этого сопротивления строятся упражнения и комплексы.

Аквааэробика тесно связана с плаванием, помогает побороть стеснение и страх воды, научиться плавать.



# История аквааэробики

*Еще во времена Древнего Рима были популярны майюмы – массовые игры, в обязательную программу которых входили выступления на воде.*

*Одновременно с этим, описания водных тренировок есть в рукописных свитках Древнего Китая, бойцы которого отрабатывали свои удары, стоя в воде.*

*В наше время, идею аквааэробики, довел до совершенства Глен Макуотерз – американский легкоатлет. Получив ранение в бедро во время Вьетнамской войны (1957 – 1975 гг.), спортсмен разработал программу тренировок для поддержания физической формы.*

*История развития аквааэробики в России связана с широкой пропагандой здоровья, занятий спортом и, в частности, плавания. Водная гимнастика назначалась врачами в качестве оздоровительного и общеукрепляющего средства.*

*Непосредственно же занятия аквааэробикой получили распространение в России в конце 20 века, с появлением сначала в крупных, а затем и во всех остальных городах, фитнес клубов современного образца.*

# Что мне даст аквааэробика

- Улучшение общего состояния опорно-двигательного аппарата и профилактика его заболеваний.
- Корректировка осанки.
- Повышается тонус мышц и кожи, улучшается ее качество.
- Преодолевая естественное сопротивление воды, человек тренирует сразу все группы мышц, занятия проходят менее напряженно, без травм и способствуют равномерному развитию всей мускулатуры, развивается гибкость.
- За одну тренировку можно потратить около 300-600 калорий в зависимости от интенсивности занятий, метаболизма и индивидуальных особенностей тренирующегося.
- Вода помогает нормализовать психологическое состояние, поднимает настроение. Улучшение общего самочувствия, настроения, повышение работоспособности.
- Занятия укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательные системы.
- Закаливание организма и укрепление иммунитета.
- Нормализует сон
- Улучшение кровообращения и лимфотока.
- Избавление от комплексов, неуверенности и повышение самооценки.

# Противопоказания.

*Относительными противопоказаниями к занятиям выступают следующие состояния и заболевания.*

- Бронхиальная астма.*
- Склонность к судорогам.*
- Предрасположенность к сердечному приступу.*
- Аллергические заболевания в острой стадии.*
- Остеохондроз, сопровождающийся тошнотой и головокружениями.*
- Серьезные травмы позвоночника.*
- Кожные заболевания.*
- ОРВИ и простуда.*
- Индивидуальная непереносимость хлорной извести.*

# Занятия аквааэробикой со школьниками.

*Занятия в воде особенно полезны для детского организма. Во время занятия, нагрузка уходит преимущественно на мышцы, а суставы отдыхают. Занятия аквааэробикой для детей с лишним весом – это отличная возможность нормализовать вес и обрести подтянутую фигуру. Выполняя упражнения по аквааэробике, нагружаются такие группы мышц, которые почти не включены в работу при нашей повседневной жизни или очень сложно прорабатываются в иных условиях.*

*Вода действует успокаивающе, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии.*



*По мимо обычных комплексов  
упражнений аквааэробики со  
школьниками изучаются*

Элементы синхронного  
плавания

Элементы спортивного  
плавания и стили

Строятся  
художественные  
композиции на воде и  
танцы на воде

Игры на воде

Упражнения для  
развития гибкости

# Инвентарь

- Для повышения сопротивления и расширения круга двигательных действий используется инвентарь:
- Нудлс - поддерживает тело в воде во время тренировки и создаёт дополнительное сопротивление с водой.
- Аквагантели из пенопласта.
- Акваперчатки - создают дополнительное сопротивление с водой.
- Утяжелители для запястий и лодыжек.
- Аквапояс- помогает держаться на воде на глубине.

