

УДК 681.3.069

Е.В.Калинина (соиск., каф. физвоспитания), Л.М.Волкова, к.п.н., проф.

ОСНОВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ГИДРОАЭРОБИКОЙ

Гидроаэробика – это вид оздоровительно-рекреативной физической культуры, использующий сочетание традиционных и нетрадиционных упражнений, выполняемых в аэробном режиме нагрузки в водной среде с музыкальным сопровождением.

Нами разработана программа и методика занятий. Для студентов I, II курсов в возрасте от 17-20 лет подходит традиционный тип программы, который позволяет развивать все составляющие физического здоровья: сердечно-сосудистую систему, мышечную силу, гибкость, координацию.

Продолжительность занятия для студентов I, II курсов составляет 60 минут. Занятие начинается с разминки в зале, она длится 15-20 минут (повышение ЧСС). Далее идет переход к водной части занятия.

I. Подготовительная или вводная часть

Ей отводится 15-20% от занятия. Упражнения направлены на мышцы плечевого пояса и туловища (поднимание и опускание плеч и рук; круговые движения руками, «восьмерки» руками). Работа рук под водой очень эффективна для повышения ЧСС и разогревания тела.

II. Основная часть, состоящая из трех блоков

Первый блок – 10-12% от занятия, включающий упражнения для мышц ног.

Упражнения выполняются у неподвижной опоры, т.е. у борта бассейна. Темп

музыкального сопровождения 90-120 акцентов в минуту.

Второй блок – 12-15% от занятия, включающий упражнения для мышц ног и нижней части туловища. Упражнения выполняются без опоры у борта бассейна с темпом музыкального сопровождения 120-140 акцентов

Третий блок – 15-20% от занятия, включающий упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения выполняются с подвижной опорой, такие как плавательные доски и пенопластовые трубки.

III. Заключительная часть, состоящая из двух блоков

Первый блок – 10% от занятия, включающий упражнения на растягивание. Упражнения выполняются у неподвижной опоры, у борта бассейна. Темп музыкального сопровождения 60-80 акцентов в минуту.

Второй блок – 7% от занятия, включает упражнения на растягивание и дыхание. Темп музыкального сопровождения 40 акцентов в минуту. 3% от занятия направлено на

восстановление ЧСС до исходной величины (медленное проплывание дистанции с акцентом на расслабление).

Нами выявлены основные особенности занятий гидроаэробикой:

1. Учет индивидуального уровня здоровья каждого занимающегося.
2. Разнообразие традиционных и нетрадиционных упражнений, а также методы и средства, используемые в занятиях.
3. Эмоциональное воздействие при помощи музыкального сопровождения.
4. Участие в работе большего количества мышечных групп (мелких и крупных) по сравнению с аналогичными упражнениями, которые выполняются в зале. Например: при сгибании и разгибании предплечья в зале работает только двуглавая мышца плеча. Выполнение аналогичного движения в воде сопровождается работой как двуглавой, так и трехглавой мышцей за счет сопротивления воды.

Проведенное исследование дает возможность сделать вывод о том, что

разработанная методика позволяет учитывать индивидуальные особенности

занимающихся, а также способствует гармоничному развитию, сохранению здоровья и

улучшению телосложения.