

УДК 796
ББК 75
Р83

Рецензенты:

кандидат педагогических наук *С.В. Колотильщикова*,
преподаватель кафедры физической культуры Медицинского колледжа РУТ (МИИТ);
кандидат педагогических наук *О.Е. Чайковская*,
доцент кафедры физического воспитания и спорта НИУ МГСУ

Рудюк, Л.В.

Р83 Учебно-тренировочные занятия в воде (аквааэробика) [Электронный ресурс] : [учебное пособие для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ] / Л.В. Рудюк, Н.Н. Бумарскова, В.А. Никишкин ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, кафедра физического воспитания и спорта. — Электрон. дан. и прогр. (8,0 Мб). — Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2020. — Режим доступа : <http://lib.mgsu.ru/>. — Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-7264-2351-7 (сетевое)

ISBN 978-5-7264-2352-4 (локальное)

В учебном пособии приведена методика занятий в воде с и без инвентаря; даны упражнения, способствующие развитию физических и функциональных возможностей, корректровке антропометрических данных занимающегося.

Для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ.

Учебное электронное издание

© ФГБОУ ВО «НИУ МГСУ», 2020

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ.....	6
2. ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ.....	6
3. ФИЗИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВОДЫ	7
4. ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ, КРИТЕРИИ ИНТЕНСИВНОСТИ	8
5. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ	10
6. АЭРОБИКА.....	12
6.1. Основные направления аэробики	13
6.2. Терминология в аквааэробике	14
7. АКВААЭРОБИКА.....	17
7.1. Методика аквааэробики	18
7.2. Направления аквааэробики.....	20
7.3. Рекомендации к проведению занятия аквааэробики силовой направленности	22
7.4. Рекомендации к проведению интервальной тренировки в аквааэробике.....	23
7.5. Оборудование и инвентарь для занятий аквааэробикой	23
7.6. Рекомендации по использованию акваоборудования — водной штанги (Aqua Pump)	24
7.7. Методика использования специального акваоборудования на глубокой и мелкой воде.....	26
7.7.1. Рекомендации по использованию нудлса на глубокой и мелкой воде.....	26
7.7.2. Рекомендации по использованию специального оборудования («веселые ладошки») на глубокой и мелкой воде	29
7.7.3. Рекомендации по использованию специального акваоборудования — акваботинок на глубокой воде	29
7.8. Рекомендации по использованию специального акваоборудования — манжет-утяжелителей на мелкой воде	30
7.9. Водный велосипед и беговая дорожка.....	30
7.10. Пилон (Aquarole).....	31
7.11. Акватат.....	32
8. СТЕП-ПЛАТФОРМА	33
8.1. Рекомендации к проведению занятия «аквастеп»	33
9. АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ	34
10. АКВАФЛЭТ (AQUAFLAT).....	35
11. МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКИ	38
11.1. Методы составления комбинаций при проведении уроков аквааэробики.....	39
12. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ АКВААЭРОБИКИ.....	43
13. АКВААЭРОБИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ.....	66
Библиографический список	68