

Аквааэробика

как инновационная форма работы в бассейне.

Физических упражнений и их разновидностей, выступающих в качестве средств развития координации движений, - огромное множество.

Одной из групп таких упражнений являются упражнения в воде, т.е. аквааэробика.

«Аква» или «гидро» переводится как вода; «аэробика» - нетрадиционный в массовом физкультурном движении вид ритмической гимнастики.

В широком смысле к аэробике относятся ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт, т.е. такие физические упражнения, которые стимулируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обеспечивают поступления кислорода.

Идея аквааэробики впервые была описана в манускриптах Древнего Китая. В те времена при обучении восточным единоборствам китайские монахи часто заставляли своих учеников отрабатывать резкость и точность ударов по воде.

Веками у представителей различных цивилизаций вода служила для занятий спортом и для активного отдыха.

Хорошо известно, что древние греки и римляне использовали воду в разных целях, включая и снятие усталости, и улучшение общего самочувствия.

В современном обществе уже многие годы вода используется при физиотерапии различных заболеваний. Спортсмены решили использовать практику древних и перенесли выполнение аэробных упражнений в бассейне. Так появилась аквааэробика, которая тут же завоевала популярность не только у профессионалов, но и у людей, далеких от спорта, ведь основной задачей аквааэробики являются достижение оздоровительного эффекта у занимающихся.

Интерес к акваэробике возрастает с каждым днем, так как она подходит практически всем. Здесь нет каких-либо ограничений или противопоказаний. Акваэробикой могут заниматься и взрослые, и дети. Акваэробика – отличный «выход из положения» в тех случаях, когда обычная физическая нагрузка не рекомендована.

Однако, как показывает опыт акваэробики можно включать как часть занятия по обучению плаванию: занятия интенсивно влияют на развитие их физических качеств (ловкости, устойчивости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации).

Общеизвестно, что развитие мышечной силы и выносливости необходимо для укрепления детских костей и суставов.

Зная, что вода оказывает сопротивление приблизительно в 12 раз больше, чем воздух, вполне естественным является тот развивающий эффект, что большинство водных упражнений развивают у детей мышечную выносливость, а ритмические упражнения, требующие поднятия собственного веса, развивают тем самым и мышечную силу.

Работая с весом собственного тела, дети перемещают центр тяжести, передвигаются с различной скоростью и в различных направлениях, выполняют координированные движения, т.е. улучшают двигательные навыки и учатся управлять водой.

