

УДК 796.035 : 796.41 : 615.825.2 ] : 372.8 (075.8)

ББК 75.1

К 89

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор Е.Е. Биндусов,

кандидат педагогических наук, доцент Д.А. Лаврентьева

К 89 Аква-фитнес: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / М.В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – 60 с.

В учебно-методическом пособии «Аква-фитнес» подробно изложены физические свойства воды и их влияние на занимающихся, раскрываются особенности занятий физическими упражнениями в водной среде. Автором приведен перечень основных («базовых») упражнений, специального тренажерного оборудования, применяемых в аква-фитнесе.

Представлены основные форматы уроков аква-фитнеса, структура и содержание занятий. Описаны особенности занятий программами аква-фитнеса с людьми пожилого возраста и беременными женщинами в водной среде.

Учебно-методическое пособие «Аква-фитнес» предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также может представлять интерес для специалистов и слушателей курсов повышения квалификации.

*Утверждено учебно-методической комиссией  
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Кузьменко М.В., 2018.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Краткий исторический экскурс.....	5
Глава II. Физические свойства воды и их воздействие на занимающихся .....	6
Глава III. Организация мест занятий .....	13
3.1. Виды бассейнов.....	13
3.2. Температура воды и воздуха.....	16
Глава IV. Оборудование и приспособления для занятий в воде .....	19
4.1. Поддерживающее оборудование.....	19
4.2. Оборудование, создающее сопротивление.....	20
4.3. Оборудование, одновременно поддерживающее и создающее сопротивление.....	28
4.4. Аква-степы и батуты (трампы), пилоны.....	33
4.5. Аква-тренажеры.....	35
Глава V. Направления и форматы уроков аква-фитнеса .....	39
5.1. Форматы уроков аква-фитнеса.....	41
Глава VI. Построение и организация занятий.....	42
Глава VII. Основные («базовые») упражнения аква-фитнеса.....	44
Глава VIII. Показания и противопоказания к занятиям в водной среде .....	45
Глава IX. Особенности занятий с пожилыми людьми.....	46
Глава X. Особенности занятий с беременными.....	50
Вопросы для самоконтроля.....	53
Список использованной литературы и интернет ресурсов .....	56