

УДК 796.035(075.8)  
ББК 75.692.3я73  
С 79

**Рецензенты:**

**С.С. Коровин** профессор, доктор педагогических наук,  
Профессор кафедры Теории и методики спортивных дисциплин,  
адаптивной физической культуры и медико-биологических  
основ физического воспитания Оренбургского государственного  
педагогического университета  
**С.А. Соколов** директор ООО "Ситиспорт"

**Степанова Л.М.**

**Аквааэробика: теоретические и практические аспекты:** учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура; 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и Дополнительное образование (адаптивное физическое воспитание), 49.03.01 Физическая культура, профиль Физическая культура и спорт, института физической культуры и спорта / Л.М.Степанова; Министерство науки и высшего образования РФ; Оренбург, 2020. – 77 с.

Учебно-методическое пособие является дополнением к учебной литературе по дисциплинам: «Теория и методика обучения базовым и новым видам двигательной активности (аквааэробика)», которая входит в вариативную часть программы базового блока дисциплин Б1.В.ОД.2.4 для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, «Аквааэробика», относящаяся к дисциплинам предметно-методического модуля К.М.06.17, для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), «Аквафитнес» - входящая в блок дисциплин по выбору Б1.В.ДВ.10.2 для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Учебно-методическое пособие содержит теоретические и практические аспекты организации и проведения занятий аквааэробикой. В пособии изложены общие положения, представлена классификация средств, структура и содержание занятий аквааэробикой.

Материалы пособия позволяют систематизировать и углубить знания по основам теории и методики организации занятий, необходимые при изучении теоретической и практической частей программы учебной дисциплины «Аквааэробика».

Пособие состоит из трех глав, отражающих основные разделы методики организации занятий, включает вопросы для самоконтроля, что поможет студентам при подготовке к теоретическим и практическим занятиям, а также при проведении различных видов практик.

Предназначено студентам институтов (факультетов) физической культуры и спорта, для слушателей дополнительных образовательных программ, программ профессиональной переподготовки, а также может быть полезно специалистам, работающим в различных звеньях физического воспитания, инструкторам-методистам физкультурно-оздоровительной работы с населением для проведения занятий по аквааэробике.

УДК 796.035(075.8)  
ББК 75.692.3я73  
С 79

Степанова Л.М., 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава I АКВААЭРОБИКА КАК ВИД ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА .....	13
1.1 История развития аквафитнеса .....	13
1.2 Роль и значение занятий аквааэробикой в системе физического воспитания.....	16
1.3 Физические особенности водной среды и её влияние на организм занимающихся.....	21
Контрольные задания.....	27
Литература.....	27
Глава II ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АКВААЭРОБИКИ.....	29
2.1 Виды и направления аквафитнеса .....	29
2.2 Физиологические и биохимические процессы, происходящие в организме занимающихся во время занятий аквааэробикой .....	35
2.3 Оборудование, инвентарь, специальные приспособления и музыкальное сопровождение занятий .....	39
Контрольные задания.....	43
Литература.....	43
Глава III МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ .....	45
3.1 Типология и классификация упражнений в аквааэробике.....	45
3.2 Структура занятия и этапы обучения технике выполнения упражнений аквааэробики.....	59
3.3 Требования к профессиональным качествам инструктора.....	64
Контрольные задания.....	68
Литература.....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ (примерные комплексы упражнений аквааэробики).....	72