

Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики адаптивной
физической культуры

Иванов И.Н., Емельянова Л.А., Паршутина Л.О.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ АКВААЭРОБИКИ
КАК СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА У ПОДРОСТКОВ С УКОРОЧЕННОЙ
НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТЬЮ**

Волгоград-2011

**ББК 74.3
И 203**

Рецензенты: заведующая кафедрой теории и методики спортивных танцев, режиссуры и аэробики ФГОУВПО «ВГАФК» к.п.н., доцент Г.А. Чикалова.

Заведующий кафедрой спортивной медицины, ЛФК и гигиены ФГОУВПО «ВГАФК» к.м.н., доцент В.С. Бакулин.

Допущено к изданию решением учебно-методического совета ФГОУВПО «ВГАФК» в качестве учебно-методического пособия.

И 203 Иванов И.Н., Емельянова Л.А., Паршутина Л.О.

Методические основы применения аквааэробики как средства адаптивной физической культуры для коррекции сколиоза у подростков с укороченной нижней конечностью: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011.- 54 с.

Учебно-методическое пособие рекомендуется студентам дневного и заочного обучения специальности 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)». Предлагаемое учебно-методическое пособие ставит своей целью углубление знаний студентов по предметам государственного образовательного стандарта: «Теория и организация АФК», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».

ББК 74.3

© Иванов И.Н., Емельянова Л.А.,
Паршутина Л.О., 2011.

© ФГОУВПО «Волгоградская
государственная академия физической
культуры», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. МЕХАНИЗМ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ АКВААЭРОБИКИ НА СКОЛИОТИЧЕСКУЮ БОЛЕЗНЬ ПОДРОСТКОВ	7
РАЗДЕЛ 2. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ПО АКВААЭРОБИКЕ	11
РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ	19
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ГИДРОАЭРОБИКИ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	25
РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ГИДРОАЭРОБИКОЙ	30
РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИДРОАЭРОБИКОЙ НА ОСНОВЕ СОБСТВЕННОГО ОПЫТА	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	45
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	49