

Министерство образования Республики Беларусь
УО «Полесский государственный университет»

В.В. ВАСИЛЕЦ

АКВААЭРОБИКА

Учебно-методическое пособие
для студентов специальности 1-88 01 01
«Физическая культура (по направлениям)»;
1-88 01 02 «Оздоровительная адаптивная физическая культура
(по направлениям)»;
1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия
(по направлениям)»;
1-88 02 71 «Тренерская работа (с указанием вида спорта)»

Пинск
ПолесГУ
2016

УДК 797(075.8)
ББК 75.717я73
В19

Р е ц е н з е н т ы:

кандидат педагогических наук, доцент И.Е. Анпилогов;
кандидат педагогических наук, доцент И.Н. Григорович

У т в е р ж д е н о
научно-методическим советом ПолесГУ

Василец, В.В.

В19 **Аквааэробика : учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск : ПолесГУ, 2016. – 41 с.**

ISBN 978-985-516-468-6

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

Пособие выполнено для студентов, обучающихся по специальности 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)», 1-88 02 71 – «Тренерская работа (с указанием вида спорта)», для дисциплин «Аквааэробика», «Средства оздоровительной физической культуры», для слушателей факультета дополнительного образования, а также может быть полезно специалистам, работающим в различных звеньях физического воспитания, инструкторам методистам по физкультурно-оздоровительной работе с населением для проведения занятий по аквааэробике.

УДК 797(075.8)
ББК 75.717я73

ISBN 978-985-516-468-6

© УО «Полесский государственный университет», 2016.

ВВЕДЕНИЕ

Аквафитнес и аквааэробика являются на сегодняшний день стремительно развивающимися направлениями физкультурно-оздоровительной работы.

В настоящее время организуется большое количество семинаров, мастер-классов, конвенций и конференций, постоянно растет количество научных исследований в области аквафитнеса. Непрерывно совершенствуются формы и методы проведения занятий, расширяется и систематизируются база упражнений аквафитнеса.

Аквафитнес, как система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей благодаря своим природным свойствам роль естественного многофункционального тренажера, включает в себя организованные и самостоятельные занятия с использованием специальных средств, предусматривающих решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Понятие аквааэробика на сегодняшний день часто употребляется как синоним слову аквафитнес, и так же объединяет различные направления оздоровительных программ занятий в воде.

Аквааэробика представлена широким спектром адаптированных упражнений к водной среде, эффективность которых возрастает за счет влияния специфических условий проведения занятий, таких как дизайн бассейна, физические, эстетические свойства воды, презентабельность инструктора, специальное оборудование, удачно подобранное музыкальное сопровождение.

Характерным для аквааэробики является использование разнообразных упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение, в условиях бассейнов различной глубины. Разнообразие занятий достигается путем использования специального аквафитнес-оборудования, применения разнообразных методов и методических приемов проведения занятий.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНОЙ СРЕДЫ

1.1. Физические свойства воды

При проведении занятий по аквааэробике следует учитывать влияние физических свойств воды, которые не только затрудняют движения тела занимающихся, но и создают дополнительную опору для выполнения различных двигательных действий.

Плотность – физическое свойство воды, характеризующееся количеством массы вещества, приходящейся на единицу объема. Плотность воды влияет на плавучесть, а соответственно, на выполнение упражнений в воде. Плотность воды в 800 раз больше плотности воздуха, что является основной причиной высокого сопротивления движению человека, выполняющего упражнения в воде.

Плотность тела человека сопоставима с плотностью воды, что создает условия для возможности держаться на ее поверхности. В процессе дыхания плотность так же, как и удельный вес тела изменяется. При вдохе – уменьшается, при выдохе – увеличивается. Соответственно при вдохе легче держаться на поверхности воды, при выдохе легче погружаться.

Плавучесть тела человека зависит от его удельного веса и удельного веса воды. Чем меньше удельный вес тела, тем выше плавучесть. Удельный вес мышечной ткани составляет 1,04–1,05 г/см³, жировой ткани – 0,92–0,94 г/см³, костной ткани 1,7–1,9 г/см³. Большой удельный вес тела объясняется тяжелой костной тканью, большой мышечной массой и малым содержанием жировой ткани. У женщин удельный вес тела меньше, чем у мужчин, у детей меньше, чем у взрослых.

Вязкость – свойство жидкостей оказывать сопротивление при перемещении одной частицы жидкости относительно другой. Вязкость жидкости зависит от температуры. С повышением температуры вязкость уменьшается. Изменение вязкости влияет на ощущения тела человека, выполняющего упражнения в воде, т.н. «чувство воды». Спортсмены высокой квали-

фикации, например, чувствуют изменения вязкости в бассейне даже при незначительных колебаниях.

Текучесть – обратная величина вязкости. Наиболее характерным свойством жидкостей, отличающим их от твердых тел, является низкая вязкость, высокая текучесть. Благодаря текучести жидкость принимает форму сосуда, в который налита. На молекулярном уровне высокая текучесть означает относительно большую свободу частиц жидкости.

Теплоемкость – свойство материала и вещества при нагревании поглощать определенное количество тепла, а при охлаждении выделять его. Удельная теплоемкость воды очень высокая, в 4 раза больше воздуха, поэтому температура воды ощущается сильнее.

Теплопроводность – способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур. Теплопроводность воды в 25 раз больше воздуха, поэтому теплоотдача и охлаждение в воде идет интенсивнее. Т.к. теплоотдача в воде очень велика, нахождение человека в воде должно быть строго дозированным в зависимости от температуры воды.

Рефракция – преломление световых лучей. Под водой предметы кажутся ближе и крупнее примерно на 25 %. Помимо этого, световые лучи не только отражаются и поглощаются, но и частично рассеиваются. Рассеивание световых лучей приводит к постепенному снижению освещенности по мере увеличения глубины. Неодинаково происходит и поглощение водой цвета. Так, сначала исчезает красный цвет, затем оранжевый, а на глубине 18 м человек видит все в зелено-голубых тонах.

Водная среда обладает множеством свойств, оказывающих тренирующее и оздоровительное воздействие на организм занимающихся.

К основным свойствам относят выталкивающую силу воды, силы гидростатического давления и сопротивления.

Таблица 1 – Основные характеристики водной среды

Свойства водной среды	Особенности воздействия
<p>Выталкивающая сила воды (направлена вверх и равна весу вытесненной телом жидкости)</p>	<p>В воде вес тела уменьшается на 30 %. Снимается нагрузка с опорно-двигательного аппарата. Многие упражнения в воде выполнять легче, чем на суше. Упражнения на преодоление силы выталкивания (направленные вниз) способствуют улучшению мышечного тонуса</p>
<p>Общее сопротивление (при перемещении тела в 12 раз больше воздуха)</p>	<p>При выполнении упражнений требуется затратить больше усилий, чем на суше, что создает дополнительную нагрузку и тренирующий эффект</p>
<p>Силы гидростатического сопротивления:</p> <ul style="list-style-type: none"> – поверхностное сопротивление; – вихревое (образование зоны вихрей); – волновое сопротивление 	<p>Влияют на перемещение занимающихся в воде. При выполнении упражнений и перемещениях в воде, возникают турбулентные потоки и волны</p>
<p>Гидростатическое давление (действует на любую поверхность тела, погруженного в воду, направлено перпендикулярно к поверхности тела)</p>	<p>Улучшается циркуляция крови в организме. Увеличивается объём крови, поступающий во внутренние органы. Увеличивается венозный возврат крови к сердцу. Гидромассаж</p>

2. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ АКВААЭРОБИКОЙ

Выполнение физических упражнений в водной среде создает оптимальные условия для совершенствования физической и психической сферы человека. Занятия аквааэробикой оказывают положительное влияние на все органы и системы организма человека, способствуют укреплению психического и физического здоровья.

Отличительной особенностью занятий в воде является возможность выполнения силовых упражнений для проработки различных групп мышц без нагрузки на суставы и позвоночник. При выполнении упражнений в воде происходит повышение уровня метаболических процессов, усиление венозного возврата крови к сердцу. В связи с этим аквааэробика показана лицам, имеющим варикозное расширение вен, остеохондроз позвоночника, заболевания суставов, а также лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Аквааэробика также широко применяется для быстрого восстановления лиц после перенесенных травм и операций. Однако приступать к занятиям аквааэробикой можно только с разрешения врача.

В зависимости от состояния организма или имеющихся заболеваний существует перечень **противопоказаний** к занятиям:

- острые инфекционные заболевания;
- кожные заболевания;
- лор-заболевания;
- аллергическая реакция на хлор;
- тяжелые формы диабета;
- высокая температура тела;
- расстройства функции желудочно-кишечного тракта;
- тяжелые психические заболевания;
- нарушения деятельности сердца, сердечные приступы;
- недавно перенесенные инсульты, инфаркт миокарда;
- стенокардия покоя;

- мерцательная аритмия;
- недостаточность кровообращения II и III степени;
- повышенное артериальное давления;
- врожденные пороки сердца;
- ревматизм в стадии обострения;
- бронхит, бронхиальная астма с частыми приступами;
- заболевания печени, желчного пузыря с частыми приступами боли;
- заболевания почек с признаками почечной недостаточности;
- гинекологические заболевания в стадии обострения;
- тромбоз;
- злокачественные опухоли;
- болезни опорно-двигательного аппарата с болевым синдромом.

При наличии вышеперечисленных заболеваний рекомендуется посещать специализированные группы (группы лечебной физической культуры) под постоянным наблюдением медицинского персонала.

2.1. Правила безопасности на занятиях аквааэробикой

При занятиях аквааэробикой необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- соблюдать правила внутреннего распорядка бассейна;
- перед началом занятия с начинающими инструктору необходимо изучить их уровень здоровья и физической подготовленности, узнать об имеющихся заболеваниях, рассказать основные правила поведения и выполнения упражнений в воде;
- входить в воду и выходить из воды занимающиеся должны только с разрешения инструктора, проводящего занятия.
- при ухудшении самочувствия занимающегося во время выполнения упражнений, немедленно прекратить их выполнение, при необходимости, выйти из воды;
- нельзя заниматься натощак и раньше, чем через 1,5–2 ч. после приема пищи;

– во время занятий аквааэробикой не умеющие плавать должны стоять и заниматься рядом с инструктором и, при необходимости, одеть поддерживающее оборудование.

Температура воды в бассейне должна соответствовать гигиеническим нормам и находиться в пределах 26–28 °С. Для занятий аквафитнесом комфортной является температура 28 °С. Теплопроводные свойства воды создают для инструктора по аквааэробике дополнительные сложности при проведении занятия, связанные с необходимостью сохранять необходимую температуру тела на протяжении всего занятия. В связи с этим при проведении занятия по аквааэробике инструктору необходимо придерживаться следующих **рекомендаций**:

– начинать занятия следует с разогрева, на протяжении всего занятия поддерживать постоянный темп, не допуская охлаждения организма;

– необходимо чередовать работу малой интенсивности, с вовлечением малых мышечных групп, с работой большой интенсивности, с вовлечением больших мышечных групп;

– в занятии необходимо использовать одновременно работу рук и ног, поддерживать постоянное движение на протяжении всего занятия;

– избегать пауз и остановок на занятии; без промедления начинать занятия в воде; закончив занятие, не задерживать группу в воде;

– по возможности заниматься на солнечной стороне бассейна, закрывать окна и двери, избегать сквозняков;

– в упражнениях на растягивание верхнего плечевого пояса постоянно поддерживать работу ног (бег, ходьба), растягивая мышцы ног, добавлять движения рук;

– не употреблять слово «холод», занимающихся лучше спрашивать «Вам тепло, Вы согрелись?»;

– при необходимости использовать специальную одежду и обувь для занятий, что обеспечит лучшее сцепление с дном (на мелкой воде). Использование в качестве «изолятора» дополнительной одежды во время занятий поможет сохранить тепловой баланс даже в прохладной воде.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АКВААЭРОБИКИ

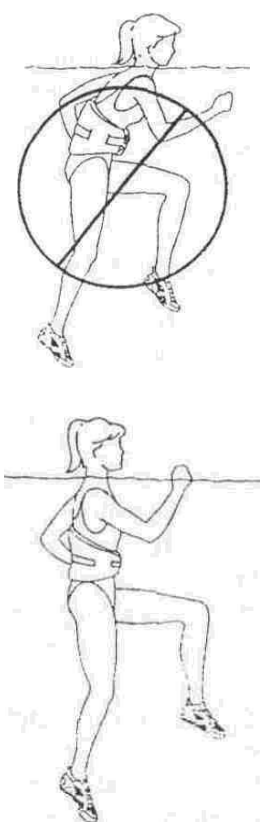


Рис. 1 – Вертикальное положение в воде

При выполнении упражнений в аквааэробике, туловище в воде должно находиться в т.н. **нейтральном положении** – вертикальная ось проходит через середину уха, плечевой сустав, тазобедренный сустав, позади коленного сустава и через середину голеностопного сустава. Правильное исходное положение является основой безопасной тренировки. Неправильное положение может дополнительно увеличить вес тела и создать дополнительные трудности при выполнении упражнений. В аквааэробике используют три основных рабочих положения, в которых выполняются упражнения:

- опорное;
- нейтральное;
- подвешенное.

Опорное положение – позволяет выполнять отталкивания от дна бассейна, аналогичные движениям на суше. Ноги при выполнении упражнений касаются дна бассейна.

Нейтральное положение – тело погружено в воду до уровня плеч, ноги могут терять контакт со дном более чем на два счета. Основные рабочие движения выполняются в горизонтальной плоскости с использованием бокового сопротивления воды.

Подвешенное положение – тело удерживается на плаву без опоры о дно. Равновесие и зависание без опоры поддерживается за счет энергичных движений рук и ног. Занимающиеся, имеющие меньшую плавучесть, должны работать с большей мощностью и интенсивностью, чем те, кто свободнее удерживаются на воде.

Глубина воды в акваэробике – это уровень линии воды относительно тела. Оптимальная рабочая глубина зависит от композиции тела. Люди с разным телосложением будут по-разному реагировать на глубину.

Мелкая вода – это уровень воды от пояса до середины груди.

Глубокая вода – уровень воды выше мечевидного отростка, когда большая часть легких погружена в воду.

Методика проведения занятий на мелкой воде будет значительно отличаться от методики проведения занятий на глубокой воде. Основная стойка и рабочие положения в упражнениях на мелкой воде идентичны положению на глубокой воде.

Таблица 2 – Отличия мелкой и глубокой воды

Глубокая вода	Мелкая вода
Практически отсутствуют силы тяжести	Имеется наличие некоторой силы тяжести (варьируется в зависимости от рабочего положения)
Для удержания на воде используются специальные приспособления	Использование приспособлений варьируется, возможно полное их отсутствие
Исходное рабочее положение без опоры о дно	Три рабочих положения
Отсутствие опоры создаёт дополнительные трудности для поддержания исходного положения, выполнения упражнений и при передвижениях	Нагрузка создается путём использования трех рабочих положений. Опора о дно позволяет добиться более качественного исполнения движений
Для поддержания стабильного положения необходимы специальные навыки или некоторое время для адаптации к водной среде	Работа с опорой о дно делает занятие более доступным для лиц с разным уровнем плавательной подготовленности

Понимание разницы между движениями на суше и движениями в воде является очень важным для достижения максимального результата на занятиях акваэробикой.

На суше основной силой, действующей на занимающихся, является сила тяжести. В воде же главная сила – выталкивающая. Взаимодействие данных сил определяет принципиальное различие в проведении занятий в воде и на суше.

Таблица 3 – Отличия проведения занятий на суше от занятий в воде

Суша	Вода	Особенности занятия в воде
Работа осуществляется за счет преодоления силы тяжести и сопротивления воздуха	Работа осуществляется за счет преодоления выталкивающей силы воды	Преимущественно движения рук и ног направлены «с силой» вниз
Центр тяжести в области таза	Центр плавучести в области между тазом и легкими. Чем больше вес тела, тем выше расположен центр плавучести	Для поддержания равновесия <u>обязательно использовать работу рук</u>
Занимающиеся могут выбрать любое удобное место в зале. Движение и перемещение группы в целом не имеет значение для занимающихся	Люди с разным типом телосложения по-разному реагируют на глубину. При перемещении занимающиеся преодолевают фронтальное сопротивление воды, волны, турбулентные потоки. Интенсивность работы занимающихся будет зависеть от расположения в группе	Тучных лиц лучше перемещать на мелкую часть бассейна (т.к. из-за хорошей плавучести им нужно больше времени для поддержания равновесия). При продвижении группы вперед 1-я линия должна работать интенсивнее. Стоя, 2-й линии работать тяжелее, т.к. необходимо преодолевать волну. Инструктор должен менять местами участников группы, позволяя каждому получить равную нагрузку
Передвижения осуществляются за счет движений ног	Передвижение осуществляется преимущественно за счет движений рук	Используется т.н. «закон действия и противодействия». При движении рук в воде назад – продвижение тела вперед, и наоборот
Нагрузка создается за счет повтора упражнений за инструктором	Эффект плавучести	Занимающиеся должны иметь мотивацию к выполнению упражнений для получения нагрузки
Интенсивность увеличивается за счет поднимания рычагов (рук, ног)	Сила выталкивания облегчает движения при подъеме	Интенсивность увеличивается за счет опускания рычагов (рук, ног)

4. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА, СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ АКВААЭРОБИКОЙ

К основным средствам аквааэробики относят физические упражнения, адаптированные к выполнению в условиях водной среды.

Все упражнения в аквааэробике строятся на основе базовых элементов.

Базовые элементы – основные движения, на базе которых выполняются все упражнения аквааэробики. Базовые элементы выполняются в мелкой и глубокой воде, с опорой и без опоры, их можно дополнять и видоизменять, составляя программу занятий для лиц с разным уровнем подготовленности.

К базовым элементам аквааэробики относят:

1. Ходьба, бег.
2. Удары.
3. Махи.
4. Ножницы.
5. Перекаты.
6. Прыжки, выталкивания.
7. Элементы плавания.

Условно упражнения в аквааэробике также можно разделить на несколько групп:

☑ **Упражнения аэробной направленности**, характеризующиеся относительно небольшой интенсивностью и продолжительностью времени воздействия. При построении комплексов упражнений аэробной направленности используются базовые элементы аквааэробики и их разновидности:

1. Ходьба или бег (на месте; вперед и назад; в сторону; вокруг своей оси; лежа на спине, на груди, на боку и т.д.).
2. Удары, махи ногами (через согнутое колено; прямой ногой; вперед; назад; в сторону; одной ногой; попеременно обеими ногами; одновременно обеими ногами; стоя вертикально; лежа; с продвижением и т.д.).

3. «Ножницы» (на месте; с продвижением; стоя вертикально; сидя; с поворотом и т.д.).

4. Прыжки и выталкивания (на одной ноге; на обеих ногах; ноги вместе; ноги врозь и т.д.).

5. Перекаты (вперед-назад (со спины на грудь); слева направо (с боку на бок); через группировку; с прямыми ногами).

6. Элементы плавания (вертикально, ноги «басс», ноги «кроль»; сидя, ноги «кроль» и т.д.).

При выполнении данной группы упражнений движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение ног в одном направлении должно компенсироваться движением рук в противоположном направлении.

Упражнения силовой направленности представляют собой упражнения, где отягощением является сопротивление воды или масса отдельных частей тела.

При выполнении движений в воде благодаря ее гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движения практически равномерно. В воде мышцы-антагонисты получают одинаковую нагрузку в отличие от упражнений на суше, где сила тяжести облегчает нагрузку одной из групп мышц-антагонистов. При составлении программы занятия силовой направленности необходимо учитывать направленность воздействия на те или иные мышечные группы. На занятии могут применяться как комбинированные упражнения (для мышц верхней и нижней частей тела одновременно), так и локальные движения (для одной группы мышц). В зависимости от направленности упражнения разделяют на упражнения для мышц ног (для мышц передней, внутренней, задней поверхности бедра); упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц живота (прямые, косые) рекомендуется выполнять в конце основной части занятия.

- ☑ **Упражнения для развития гибкости (стретчинг)** на занятии аквааэробикой выполняются после разминки и в конце заключительной части занятия.

Различают *динамический* стретчинг (при растягивании осуществляется движение) и *статический* стретчинг (удержание конечности в крайних положениях). Применение динамических и статических упражнений для растягивания зависит от температуры воды: чем теплее вода, тем больше она подходит для выполнения статических упражнений. Для более холодной воды рекомендуются динамические упражнения. Растягивание мышц нижней части тела необходимо сочетать с движениями рук, чтобы не допустить переохлаждения, и, наоборот, во время растягивания мышц верхней части тела следует выполнять движения ног.

- ☑ **Упражнения на расслабление** применяются в заключительной части занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод чередования напряжения и расслабления. Упражнения на расслабление эффективно сочетать с упражнениями в растягивании.

Применение упражнений для расслабления также зависит от температуры воды: чем теплее вода, тем больше она подходит для выполнения упражнений в статическом положении (лежания на воде). Для более холодной воды рекомендуются динамические упражнения на расслабление (тряска, вибрации, волны). Средства аквааэробики применяются в соответствии с общепринятыми методическими принципами, на основе психологической, педагогической и структурной закономерностей. Выбор применяемых средств аквааэробики зависит от направленности (формата) занятия, контингента занимающихся, их уровня подготовленности, температуры водной среды и т.д.

Характер применения физических упражнений в воде может изменяться за счет изменения:

- 1) исходного положения:
 - лежа (на спине, на груди, на боку);
 - сидя (ноги прямые; ноги согнуты в коленях; ноги врозь или вместе);
 - стоя (с опорой или без опоры о дно).
- 2) плоскости движения:
 - фронтальная;
 - вертикальная;
 - сагиттальная;
 - движение вокруг своей оси.
- 3) длины рычага:
 - короткий;
 - длинный.
- 4) направления движения:
 - вперед;
 - назад;
 - в сторону (боком);
 - по диагонали.
- 5) темпа движений:
 - медленный;
 - средний;
 - быстрый.
- 6) продолжительности упражнений;
- 7) количества повторений;
- 8) степени сложности движений.

В структуре занятия средства аквааэробики применяются в соответствии с составными частями урока: принято деление на подготовительную часть (разминку, предварительный стретчинг), основную и заключительную часть (заминку, основной стретчинг).

В подготовительную часть включаются упражнения с небольшой амплитудой в простой координации на мелкие мышечные группы, перемещения, элементы плавания.

Подготовительная часть занятия направлена на формирование смысловой установки к занятию, условно состоит из трех частей:

- 1) упражнения на дыхание;
- 2) кардиоразогрев;
- 3) мышечный разогрев и предварительный стретчинг.

Цель подготовительной части: оптимальное встраивание систем организма, задействованных в основной части занятия.

Задачи подготовительной части: разминка основных мышечных групп, предварительный стретчинг.

В основной части занятия используются упражнения аэробного и силового характера (в зависимости от направленности занятия).

Цель основной части: нагрузка на основные мышечные группы, развитие физических качеств (в зависимости от направленности занятия).

Задачи основной части: определяются форматом занятия.

В заключительной части выполняются упражнения на растягивание (глубокий стретчинг) и упражнения на расслабление.

Заключительная часть условно состоит из двух частей:

- 1) заминка;
- 2) основной стретчинг.

Цель заключительной части: восстановить системы организма после нагрузки.

Задачи заключительной части: уменьшить интенсивность выполняемых упражнений, расслабление.

5. ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ АКВАФИТНЕСА

Таблица 4 – Положения кисти

Английский термин	Русский термин	Способы выполнения
SLICE	РЕЖУЩЕЕ	Термин применяется для описания всех движений руками с режущей поверхностью, в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения
FIST	КУЛАК	Термин применяется для описания всех движений руками с кистью сжатой в кулак, в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения
SCOOP	ГОРСТЬ	Термин применяется для описания всех движений руками с кистью в положении «горсть» в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения
OPEN	ДАВЯЩЕЕ ИЛИ ОТКРЫТАЯ	Термин применяется для описания всех движений руками с «открытой» ладонью, в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения

Таблица 5 – Положения стопы

Английский термин	Русский термин	Способы выполнения
FOOT UP	СТОПА «НА СЕБЯ»	Термин применяется для описания всех движений ногами со стопой в положении «на себя», в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения
FOOTDOWN	СТОПА «ОТ СЕБЯ»	Термин применяется для описания всех движений ногами со стопой в положении «от себя», в независимости от длины рычага, плоскости и исходного положения

Таблица 6 – Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Английский термин	Русский термин	Способы выполнения
FOARM FLEXION	СГИБАНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ (сагиттальная плоскость)	Возможно выполнять движение одной рукой и попеременно двумя руками (может выполняться в горизонтальной плоскости)
FOARM EXTENTION	РАЗГИБАНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ (сагиттальная плоскость)	Возможно выполнять движение одной рукой и попеременно двумя руками (может выполняться в горизонтальной плоскости)
ARM FLEXION	СГИБАНИЕ ПЛЕЧА (сагиттальная плоскость)	Возможно выполнять движение одной рукой и попеременно двумя руками (может выполняться в горизонтальной плоскости)
ARM EXTENTION	РАЗГИБАНИЕ ПЛЕЧА (сагиттальная плоскость)	Возможно выполнять движение одной рукой и попеременно двумя руками (может выполняться в горизонтальной плоскости)
FORWARD ROTATION	ВРАЩЕНИЕ ВПЕРЕД	Возможно выполнять движение одной рукой, двумя руками одновременно и попеременно двумя руками. Руки могут выходить из воды
BACKWARDS ROTATION	ВРАЩЕНИЕ НАЗАД	Возможно выполнять движение одной рукой, двумя руками одновременно и попеременно двумя руками. Руки могут выходить из воды
ADDUCTION	ПРИВЕДЕНИЕ ПЛЕЧА (фронтальная плоскость)	Возможно выполнение движения одной рукой
ABDUCTION	ОТВЕДЕНИЕ ПЛЕЧА (фронтальная плоскость)	Возможно выполнение движения одной рукой
LING	ОПОРА	Энергичные, стабилизирующие движения ругами в виде «восьмёрки». Такая работа рук разучивается для сохранения вертикального исходного положения. Работа руками возможна как одновременная, так и попеременная
PRESS	ЖИМ	Термин применяется для более точного описания движения с оборудованием (аква-гантели, акваперчатки). Может выполняться вперёд, в стороны, вниз. Возможно движение одной рукой
PUNCH	УДАР	Возможно выполнение удара по диагонали наружу; вниз; по диагонали вниз
ARMS AS IN BREAST-STROKE	РУКИ «БРАСС»	Возможно выполнение движения в разных исходных положениях: вертикальное, сидя, лёжа на животе

Таблица 7 – Упражнения для мышц ног

Английский термин	Русский термин	Способы выполнения
KNEE UP	ПОДЪЁМ КОЛЕНА	Выполняется в вертикальном исходном положении одной ногой или попеременно двумя ногами
ABDUCTION	ОТВЕДЕНИЕ (фронтальная плоскость)	Движение выполняется одной ногой. Возможно выполнение упражнения из исходного положения сидя (горизонтальное отведение). Возможно попеременное выполнение движения двумя ногами. Акцент движения направлен на отведение
ADDUCTION	ПРИВЕДЕНИЕ (фронтальная плоскость)	Движение выполняется одной ногой. Возможно выполнение упражнения из исходного положения сидя (горизонтальное приведение). Возможно попеременное выполнение движения двумя ногами. Акцент движения – на отведение. Рабочая нога в схеме приведения может пересекать среднюю линию тела
LEG FLEXION	СГИБАНИЕ ГОЛЕНИ	Выполняется из вертикального исходного положения или сидя. Возможно выполнять попеременное или одновременное сгибание голени двумя ногами
LEG EXTENTION	РАЗГИБАНИЕ ГОЛЕНИ	Выполняется из вертикального исходного положения или сидя
KICK	УДАР НОГОЙ ВПЕРЕД	Выполняется из вертикального исходного положения точно вперёд. Стопа в положении «на себя»
KICK WITH BOTH LEGS	УДАР ДВУМЯ НОГАМИ ВПЕРЕД	Выполняется из вертикального исходного положения точно вперёд. В конечном положении ноги находятся параллельно дну бассейна. Стопы в положении «на себя»
SIDE KICK	УДАР В СТОРОНУ	Выполняется из вертикального исходного положения точно в сторону. Угол удара определяется инструктором
KICKBACK	УДАР НАЗАД	Выполняется из вертикального исходного положения назад. Угол удара держать таким, чтобы при его выполнении не происходило переразгибания в поясничном отделе позвоночника. В момент удара допустим наклон корпуса вперёд
MAX	МАХ ВПЕРЕД	Выполняется из вертикального исходного положения точно вперёд. Нога в коленном суставе прямая, стопа в положении «на себя». Движение выполняется по максимальной амплитуде
MAX	МАХ НАЗАД	Выполняется из вертикального исходного положения назад. Нога в коленном суставе прямая, стопа в положении «на себя». Движение выполняется по максимальной амплитуде
MAX	МАХ В СТОРОНУ	Выполняется из вертикального исходного положения точно в сторону. Нога в коленном суставе прямая, стопа в положении «на себя». Движение выполняется по максимальной амплитуде

SCISSORS	«НОЖНИЦЫ»	Выполняется из разных исходных положений: вертикальное, лёжа на спине, лежа на животе, лёжа на правом или левом боку, сидя. В сагиттальной плоскости движение ногами выполняется попеременно. Во фронтальной и горизонтальной плоскостях движения ногами выполняются одновременно, возможно пересечение средней линии туловища
STRADDLE	СТРЭДЛ	Выполняется в сагиттальной плоскости из вертикального исходного положения слитно двумя ногами одновременно: сгибание бедра со сведением ног, разгибание бедра с разведением ног
BICYCLE	«ВЕЛОСИПЕД»	Выполняется из разных исходных положений: вертикальное, лёжа на правом или левом боку, сидя. Движение можно выполнять одной ногой или попеременно двумя ногами
LEGS BREAST- STROKE	НОГИ «БРАСС»	Выполняется из разных исходных положений: вертикальное, лёжа на боку, лёжа на спине, лёжа на животе. Возможно попеременное выполнение движений ногами
LEGS DOLPHIN	НОГИ «ДЕЛЬФИН»	Выполняется из разных исходных положений: вертикальное, лёжа на боку, лёжа на спине, лёжа на животе. Движение ногами и туловищем имитируют «волну». Стопы «от себя» и не напряжены
KICKS	НОГИ «КРОЛЬ»	Выполняется из разных исходных положений: вертикальное, лёжа на боку, лёжа на спине, лёжа на животе. Стопы «от себя» и не напряжены
CURL	ЗАХЛЕСТЫ	Выполняется из вертикального исходного положения попеременно. Аналогично движениям сгибание-разгибание голени
	ХЛЁСТ	Выполняется из вертикального исходного положения попеременно, вперед либо по диагонали. Нога поднимается до угла определённого инструктором. Стопа «от себя»
CROSS COUNTRY	КРОСС- КАНТРИ	Выполняется из вертикального исходного положения в сагиттальной плоскости. Выполняются попеременные сгибания-разгибания бёдер и сгибание-разгибание плеч. Движения рук и ног разноимённые. Стопы в положении «на себя»
JUMPING JACK	ДЖАМПИНГ- ДЖЕК	Выполняется из вертикального исходного положения во фронтальной плоскости. Возможно выполнять в положении сидя

Таблица 8 – Упражнения для мышц живота

Английский термин	Русский термин	Способы выполнения
CURL	СКРУЧИВАНИЕ	Выполняется из исходного положения лёжа на спине. На выдохе выполняется сгибание туловища
CRUNCH	ПОЛНОЕ СКРУЧИВАНИЕ ИЛИ ДВОЙНОЕ СКРУЧИВАНИЕ	Выполняется из исходного положения лёжа на спине. На выдохе одновременно выполнить сгибание туловища и сгибание бедра
	ПЕРЕКАТ НА ПРАВЫЙ ИЛИ ЛЕВЫЙ БОК	Выполняется слитно во фронтальной плоскости из исходного положения сидя, колени подтянуты к груди. В положении лёжа на боку, ноги и туловище должны составлять прямую линию
	ПЕРЕКАТ НА СПИНУ	Выполняется слитно в сагиттальной плоскости из исходного положения сидя, колени подтянуты к груди. В положении лёжа на спине, ноги и туловище должны составлять прямую линию
	ПЕРЕКАТ НА ГРУДЬ	Выполняется слитно в сагиттальной плоскости из исходного положения сидя, колени подтянуты к груди. В положении лёжа на груди, ноги и туловище должны составлять прямую линию
	«СКЛАДКА»- «КНИЖКА»	Выполняется из исходного положения лёжа на спине. На выдохе, опуская таз вниз, выполняется одновременное сгибание туловища и бедра

6. СПОСОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ АКВААЭРОБИКОЙ

Изменять интенсивность на занятии аквааэробикой можно за счёт применения:

– **Изменения амплитуды движений** (малая, средняя, большая). Амплитуда определяется углом от максимальной амплитуды движений (малая – 1/3 от максимальной амплитуды, средняя – 1/2, большая – 2/3 соответственно).

– **Изменения темпа** (медленный, умеренный, быстрый), задается музыкальным сопровождением.

– **Времени выполнения упражнения** (30, 45, 60 сек.) или **количества повторений упражнений** (8–32 раз).

– **Изменения длины рычага**, движение согнутой или прямой рукой, ногой.

– **Произвольного напряжения мышц** (движение расслабленной или напряженной конечностью).

– **Добавления хореографии** (разнообразие способов построения связок упражнений; построение сложных цепочек, связок, соединений).

– **Добавления перемещений** (продвижение вперед, назад, в стороны, вокруг себя).

– **Изменения глубины воды** (расположение занимающихся на глубокой или мелкой части бассейна).

– **Применения дополнительного сопротивления** (аква-гантели, аква-джоггеры, нудлс и т.д.).

– **Чередования рабочих положений** (за счет изменения исходного положения можно существенно увеличить нагрузку одного и того же упражнения).

– **Характера отдыха** (пассивный, активный). Активный отдых характеризуется переходом с одних двигательных действий (упражнений) на др.

– **Интервалов отдыха** (от 10 до 30 сек.), используются в интервальной тренировке.

– **Изменения площади опоры гребка** (плоский, перпендикулярный, волнообразный гребок).

Большое значение для изменения нагрузки имеет положение кисти руки.

Так, если кисть руки располагается параллельно направлению движения, то такой гребок называется плоским или употребляется термин «режем воду».

Если кисть руки перпендикулярна направлению движения, то такой гребок называется перпендикулярным или употребляется термин «давим воду».

7. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ

К **специальным приспособлениям** для занятий аквааэробикой относят поддерживающее оборудование и оборудование, увеличивающее сопротивление воды.

К **поддерживающему оборудованию** относят: поддерживающие пояса (аква-пояс), гибкие палки (нудлс); плавающие гантели (аква-гантели); штанги; ручные, ножные манжеты; плавательные доски.

К **оборудованию, увеличивающему сопротивление воды**, относят: перчатки (аква-перчатки); лопатки; ласты (аква-флиперсы); водные сапоги; аква-гантели; нудлс; манжеты.

Поддерживающие пояса (аква-пояса) применяются для занятий на глубокой воде. Пояса имеют разные размеры и форму, надеваются на туловище в области талии и плотно фиксируются. Чем больше плавучесть тела занимающегося, тем меньше должен быть пояс для более удобного и эффективного выполнения упражнений в воде.

Гибкие палки (нудлс) применяются на глубокой и мелкой воде в качестве поддерживающего оборудования или опоры. На глубокой воде гибкие палки используются для сохранения равновесия в воде и поддержания плавучести. С их помощью можно нагружать мышцы нижней и верхней части тела.

На мелкой воде (при опоре о дно бассейна) гибкие палки более эффективны для проработки мышц плечевого пояса. При работе с гибкими палками используются различные исходные положения, (нудлс за спиной, перед собой, в согнутых или прямых руках, под коленями, под тазом и т.д.).

В заключительной части занятия гибкую палку можно использовать в упражнениях на растягивание и расслабление.

Плавающие гантели (аква-гантели) и штанги используют как на мелкой, так и на глубокой воде. Аква-гантели, штанги применяются для увеличения сопротивления движениям в воде, что повышает нагрузку на мышцы плечевого пояса, и рук. Не рекомендуется использовать аква-гантели для удержания тела на поверхности воды на занятиях в глубоком бассейне.

Ручные и ножные манжеты. Манжеты могут надеваться на голень, лодыжку, плечо или предплечье. При погружении рук или ног с манжетами в воду увеличивается нагрузка на мышцы, участвующие в движении, поэтому рекомендуется подбирать размеры манжет в соответствии с уровнем силовой подготовленности занимающихся. При применении ножных манжет важно соблюдать равновесие при увеличении амплитуды выполнения упражнений, т.к. высокая плавучесть манжет может нарушить гидростатическое равновесие тела.

Перчатки (аква-перчатки) применяют для изменения площади контактной поверхности с водой (движение в воде кистью сжатой в кулак, ребром ладони, открытой ладонью и т.д.), что влечет за собой изменение нагрузки на мышцы, участвующие в движении. Перчатки применяются не только для изменения мышечной нагрузки в упражнениях, но и для сохранения равновесия или изменения положения тела в воде.

Лопатки, аква-диски применяют для увеличения сопротивления водной среде. Упражнения с лопатками и различными видами аква-дисков включают в занятия силовой направленности для увеличения нагрузки на мышцы рук и плечевого пояса.

Ласты. Применяются для увеличения нагрузки на мышцы брюшного пресса и ног. В аквааэробике применяются специальные ласты, которые несколько короче ласт, применяемых в плавании.

Водные сапоги используются как на мелкой, так и на глубокой воде, с поддерживающими средствами (поясами или гибкими палками), применяются для увеличения нагрузки на мышцы ног.

Резиновые амортизаторы используются в упражнениях силовой направленности для проработки отдельных мышечных групп. Различаются по длине, упругости (сопротивлению). Их можно использовать для тренировки мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног.

Плавательные доски помогают держаться на поверхности воды, служат для увеличения сопротивления движениям плечевого пояса. Плавательная доска в аквааэробике должна иметь два отверстия для захвата. Доски можно использовать для увеличения нагрузки на мышцы брюшного пресса, для выполнения упражнений на координацию и равновесие.

Таблица 9 – Особенности подбора оборудования в аквааэробике

Оборудование для групп мышц	Мышцы рук	Грудь/спина	Мышцы ног	Ягодичные мышцы	Мышцы живота	Поддерживающая функция	Стретчинг
Аквапояс						+	Стоя у бортика, снять
Акваперчатки	+	+			+	+	Стоя у бортика, снять
Аквагантели	+	+	+ Гантели под коленом		+	+ Не использовать в качестве поддержки на глубокой воде	
Лопатки	+	+					
Аквадиски	+	+			+ Соединить между колен		
Аквасапожки, манжеты	+ Одеть на руки	+	+	+	+	+	
Нудлс	+	+	+	+	+	+	+
Флиперсы (аква-ласты)			+	+	+		

Таблица 10 – Виды оборудования на занятиях аквааэробикой

Для поддержания плавучести	Повышающее сопротивление
 <p data-bbox="252 607 777 645">Аква-пояс (поддерживающий пояс)</p>	 <p data-bbox="924 607 1273 645">Ласты (аква-флипперс)</p>
 <p data-bbox="354 904 675 943">Нудлс (гибкая палка)</p>	 <p data-bbox="983 904 1211 943">Аква-перчатки</p>
 <p data-bbox="204 1218 823 1256">Ручные, ножные манжеты (аква-джоггер)</p>	
 <p data-bbox="209 1576 831 1615">Аква-гантели (плавучие гантели, штанги)</p>	 <p data-bbox="943 1576 1257 1615">Лопатки, аква-диски</p>
 <p data-bbox="357 1968 671 2007">Плавательные доски</p>	 <p data-bbox="991 1968 1206 2007">Аква-сапожки</p>

8. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Музыкальное сопровождение занятий повышает интерес занимающихся, мотивирует и поддерживает необходимый уровень интенсивности выполнения упражнений.

В отличие от аэробики на суше, в аквааэробике скорость выполнения упражнений может не привязываться к музыкальному сопровождению. Рекомендуемый темп музыкального сопровождения – 126–136 *bpm* (англ. *beats per minute*).

Темп музыки может изменяться в зависимости от содержания различных частей урока. На занятиях аквааэробикой применяют специально разработанные музыкальные центры с радиомикрофоном для инструктора.

При подборе музыки необходимо учитывать следующее:

- *часть занятия (подготовительная, основная или заключительная);*
- *основная направленность занятия;*
- *уровень подготовленности и тип телосложений занимающихся;*
- *возможность правильного выполнения упражнения под музыку;*
- *музыкальные предпочтения и возраст занимающихся.*

В *подготовительной части* занятия (разминка) музыкальный темп составляет 130–132 *bpm*; в *основной части* – 132–136 *bpm*. В *заключительной части* занятия (растягивание, расслабление) используется успокаивающая, расслабляющая музыка – темп музыки 126–128 *bpm*. В *основной части* занятия музыкальный темп должен обеспечивать необходимую амплитуду движений и соответствовать уровню подготовленности занимающихся. Переходы от одного упражнения к другому лучше выполнять согласно музыкальным фразам или же во время вступления. Музыка должна вызывать у занимающихся желание двигаться, способствовать повышению эмоционального фона занятия; не должна быть перегружена вокалом, т.к. это отвлекает группу и вместе с плохой акустикой (посторонние шумы в бассейне) затрудняет подачу команд и сигналов инструктором.

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ

Программы занятий по аквааэробике отличаются разнообразием видов в зависимости от их направленности, содержания, используемого оборудования и уровня подготовленности занимающихся.

Различают программы занятий в воде силовой, аэробной и смешанной направленности.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся различают программы занятий для начинающих, для среднего и продвинутого уровня подготовки, для подготовленных.

Названия программ занятий по аквааэробике отражает их содержание и направленность, например:

- *Aqua Beginners (аква-бегинерс)* – класс для начинающих, направлен на обучение базовым элементам аквааэробики.

- *Aqua Motion (аква-моушен)* – класс аэробной направленности. Содержит большое количество перемещений, аэробных связок и упражнений.

- *Aqua Shape (аква-шейп)* – класс силовой направленности. Направлен на проработку основных мышечных групп (передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц груди, спины, рук, плечевого пояса, мышц живота).

- *Aqua Circle (аква-серкл)* – круговая тренировка в воде с использованием специального оборудования.

- *Aqua TAbs (аква-табс)* – класс силовой направленности. Направлен на развитие силовой выносливости мышц живота.

- *Aqua Noodles (аква-нудлс)* – класс с использованием в качестве оборудования гибкой палки (нудлса).

- *Aqua Fitness (аква-фитнес)* – класс силовой направленности с применением оборудования на сопротивление водной среде (гантели, резиновые ленты, доски и т.д.).

- *Aqua Flippers (аква-флипперс)* – комбинированный класс с применением в качестве оборудования ласт.

9.1. Примерное содержание урока аквааэробики для начинающих

1. **Задачи:** обучение базовым элементам; освоение водной среды.
2. **Продолжительность:** 45–50 мин.
3. **Направленность урока:** аэробная.
4. **Оборудование:** аква-перчатки, аква-пояса.
5. **Музыкальное сопровождение:** 132–134 bpm.
6. **Методы:** от простого к сложному, повторный метод.

Разминка, престоетчинг: 5–7 мин.

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба, бег (на месте, с перемещением с помощью рук и ног);
- жимы рук, все движения прямыми руками с режущей поверхностью ладони;
- движения ногами с коротким рычагом (захлест, knee up, heel touch).

Основная часть: 30 мин. (аэробная часть: 20–25 мин.; силовая часть: 5–7 мин.).

Рекомендуемые упражнения:

- обучение семи базовым элементам (ходьба, бег, удары, махи, ножницы, перекаты, прыжки, выталкивания, элементы плавания) и четырем положениям кисти (режущая, кулак, горсть, давящая);
- упражнения с однонаправленными перемещениями;
- упражнения в рабочих положениях: сидя, стоя, лёжа на спине, на груди;
- ножницы (стоя, сидя);
- cross country;
- отведения-приведения, jumping jack;
- перекаты во всех направлениях;
- элементы плавания (ноги «кроль», руки «брасс»);
- связки, простые комбинации движений на основе семи базовых элементов.

Заминка, стретчинг: 3–5 мин.

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения с коротким рычагом;
- упражнения с длинным рычагом и режущей поверхностью с низкой интенсивностью.

Интенсивность: 65–70 % – изменение интенсивности на занятии достигается за счёт увеличения амплитуды или темпа выполнения упражнений.

Не рекомендуемые упражнения:

- упражнения с подъёмом рук из воды;
- упражнения в парах;
- сложнокоординационные упражнения (движения конечностями в разных плоскостях с частой их сменой);
- элементы стиля плавания «дельфин».

9.2. Примерное содержание урока аэробной направленности

- 1. Задачи:** развитие аэробной выносливости.
- 2. Продолжительность:** 45–50 мин.
- 3. Направленность урока:** аэробная.
- 4. Оборудование:** аква-перчатки, аква-пояса.
- 5. Музыкальное сопровождение:** 136–138 bpm.
- 6. Методы:** равномерный, переменный, интервальный.

Разминка, престретчинг: 5–7 мин.

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения на мелкие мышечные группы в простой координации, однонаправленные перемещения.

Основная часть: 40 мин. (аэробная часть: 30–35 мин.; силовая часть: 10–12 мин.).

Рекомендуемые упражнения:

– упражнения аэробного характера: ходьба, бег, прыжки, удары, элементы плавания, соединенные между собой в связки, выполняемые небольшим количеством повторений с непрерывным характером и постепенным приростом интенсивности;

– после выполнения связки упражнений используются различные виды перемещений в воде (перемещения во всех направлениях, все способы перемещений);

– в конце основной части: упражнения на проработку мышц брюшного пресса.

Заминка, стретчинг: 3–5 мин.

Рекомендуемые упражнения:

– комбинации из 2–3 упражнений с небольшой амплитудой с постепенным снижением темпа и интенсивности;

– стретчинг основных мышечных групп;

– упражнения на расслабление.

Интенсивность: 75–85 % – изменение интенсивности на занятии за счёт увеличения амплитуды или темпа выполнения упражнений.

Не рекомендуемые упражнения:

– силовые упражнения на крупные мышечные группы (кроме упражнений для мышц живота в конце основной части занятия), выполняемые в медленном темпе и с большой амплитудой.

9.3. Примерное содержание урока силовой направленности

1. Задачи: проработка основных мышечных групп (передней, задней поверхности бедра; мышц внутренней поверхности бедра; мышц брюшного пресса; мышц груди, спины и рук).

- 2. Продолжительность:** 50 мин.
- 3. Направленность урока:** силовая.
- 4. Оборудование:** оборудование на сопротивление водной среде (аква-гантели, аква-диски, аква-джоггеры и т.д.).
- 5. Музыкальное сопровождение:** 128–134 bpm.
- 6. Методы:** равномерный, повторный.

Разминка, престретчинг: 5–7 мин.

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба, бег и их разновидности;
- жимы руками в разных направлениях;
- удары ног в разных направлениях;
- захлесты;
- все виды перемещений.

Основная часть: 30–35 мин.

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения для проработки всех мышечных групп в любой последовательности;
- упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра (махи, удары – в направлении вперед, назад; *cross country*, ножницы; захлесты и др.);
- упражнения для мышц внутренней поверхности бедра (сведения, разведения, ножницы скрестно, ножницы скрестно сидя, *jumping jack* др.);
- упражнения для мышц брюшного пресса (скручивания, перекаты, «складка» и др.);
- упражнения для мышц плечевого пояса (сгибание-разгибание; отведение-приведение; вращения и др.).

Заминка, стретчинг: 3–5 мин.

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения для снижения напряжения-раскачивания, хлесты и т.д.;
- стретчинг основных мышечных групп участвовавших в основной части занятия.

Интенсивность: 65–75 % – изменение интенсивности на занятии за счёт увеличения амплитуды или темпа выполнения упражнений.

Не рекомендуемые упражнения:

– аэробные упражнения с короткими рычагами и в быстром темпе.

10. УПРАВЛЕНИЕ ГРУППОЙ НА ЗАНЯТИЯХ АКВААЭРОБИКОЙ. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ КАЧЕСТВАМ ИНСТРУКТОРА

Команды и указания инструктора по аквафитнесу можно условно разделить на словесные (вербальные) и визуальные (невербальные).

К вербальным командам относят:

- речевые обозначения (термины, названия упражнений);
- речевые указания (начало и окончание упражнений, направление движений, техника выполнения);
- цифровые (число повторений упражнений – «прямой» и «обратный» счет);
- речевая мотивация (поощрение).

Требования к командам инструктора:

- *команды своевременные, громкие, четкие, лаконичные;*
- *придерживаться разумно громкой речи;*
- *отказаться от приказного тона;*
- *правильная дикция, грамотная речь, не употреблять уменьшительно-ласкательных слов;*
- *обращение на «ВЫ»;*
- *избегать излишних слов (а теперь, сейчас и т.д.);*
- *проявлять постоянство, называя одно и то же движение, упражнение;*
- *оперативно комментировать и пояснять (лаконично, доступно, просто).*

К невербальным командам относят:

- «язык движений» тела (показ упражнений с соблюдением их техники выполнения в воде);
- жесты (направление движений, «пальцевой» счет, специальные обозначения);
- мимика (улыбка, кивок головой и т.д.).

Требования к показу инструктора:

- *зеркальный показ упражнений, «широкие» движения;*
- *показ упражнений боком, «ближней» ногой к занимающимся;*
- *при развороте для показа спиной «поменять» ногу (зеркальный показ);*
- *постоянный зрительный контакт с занимающимися;*
- *дружелюбное, открытое выражение лица;*
- *контролировать осанку, технику движений;*
- *«обзорный взгляд» во всех направлениях, а не в одну сторону.*

Показ упражнений инструктором по аквафитнесу должен строиться с учетом техники выполнения упражнений в воде. Упражнения с использованием плавучести нужно показывать сидя на стуле.

Предлагаемые упражнения должны быть опробованы заранее в воде и только потом «перенесены из воды на сушу». Разрабатывая комплексы упражнений для аквааэробики, необходимо учитывать свойства водной среды.

Нельзя механически переносить упражнения, выполняемые на суше, в занятия аквааэробикой. В противном случае непонимание динамики воды может привести к демонстрации невыполнимых движений.

При построении программы занятия по аквааэробике инструктор должен соблюдать методические принципы логического перехода от одного движения или упражнения к другому:

1. Завершающая фаза упражнения должна соответствовать начальной фазе последующего упражнения.
2. Переход от одного движения к другому осуществляется со свободной ноги.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александр, К. Аквааэробика: полное руководство по подготовке / К. Александр. – М. : Эксмо, 2012. – 232 с.
2. Профит, Э. Аквааэробика. 120 упражнений / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 128 с.
3. Викулов, А.Д. Плавание : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М. : Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
4. Булгакова, Н. Водные виды спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
5. Лисицкая, Т.С. Аэробика : учеб. пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2001. – 36 с.
6. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс ; пер. с англ. А. Озерова. – М. : Гранд : Фаир-пресс, 2000. – 256 с.
7. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания : учеб. пособие / М.Г. Непочатых, В.А. Богданова. – СПб. : Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 116 с.
8. Непочатых, М.Г. Использование упражнений аквафитнеса и водного поло в занятиях по плаванию : учеб. пособие / М.Г. Непочатых. – СПб. : НПО «Стратегия будущего», 2009. – 43 с.
9. Садовникова, В.В. Комплексы упражнений по аквааэробике : пособие / В.В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2008. – 24 с.
10. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на глубокой воде : метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2012. – 24 с.
11. Садовникова, В.В. Особенности выполнения упражнений аквааэробики на мелкой воде : метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2011. – 18 с.

12. Садовникова, В.В. Фитнес-программы по акваэробике : метод. рекомендации для слушателей курса повыш. квалификации, специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» / В.В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2007. – 11 с.

13. Т.Г., Меньшуткина Тренажеры и приспособления в занятиях оздоровительным плаванием : учеб. пособие / Меньшуткина Т.Г. [и др.]. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 44 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНОЙ СРЕДЫ	4
1.1. Физические свойства воды.....	4
2. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ АКВААЭРОБИКОЙ	7
2.1. Правила безопасности на занятиях аквааэробикой	8
3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АКВААЭРОБИКИ	10
4. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА, СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ АКВААЭРОБИКОЙ	13
5. ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ АКВАФИТНЕСА	18
6. СПОСОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ АКВААЭРОБИКОЙ	23
7. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ ..	25
8. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.....	29
9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ	30
9.1. Примерное содержание урока аквааэробики для начинающих.....	31
9.2. Примерное содержание урока аэробной направленности	32
9.3. Примерное содержание урока силовой направленности	33
10. УПРАВЛЕНИЕ ГРУППОЙ НА ЗАНЯТИЯХ АКВААЭРОБИКОЙ. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ КАЧЕСТВАМ ИНСТРУКТОРА.....	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	38

Учебное издание

Василец Виктория Владимировна

Аквааэробика

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск *П.Б. Пигаль*

Редактор *Т.И. Сакович*

Подписано в печать 22.11.16 г. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Ризография.
Усл. печ. л. 2,37. Уч.-изд. л. 1,33.
Тираж 65 экз. Заказ № 265.

Отпечатано в редакционно-издательском отделе
Полесского государственного университета.
225710, г. Пинск, ул. Днепровской флотилии, 23.