

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Н. В. Швайликова, Н. В. Селиверстова, Н. А. Гончар

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА ВОДЕ

Практическое пособие

для студентов непрофильных специальностей

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2020

УДК 797.2:615.825.1(076)
ББК 75.656я73+75.717я73
ШЗ31

Рецензенты:

кандидат педагогических наук С. С. Кветинский;
кандидат педагогических наук С. В. Шеренда

Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Швайликова, Н. В.

ШЗ31 Физическая культура. Оздоровительная гимнастика на воде :
практическое пособие / Н. В. Швайликова, Н. В. Селиверстова,
Н. А. Гончар ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель :
ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. – 40 с.
ISBN 978-985-577-695-7

Практическое пособие посвящено основам оздоровительной гимнастики на воде. В нем рассмотрены следующие вопросы: распределение нагрузки на занятиях, показания и противопоказания, система управления и планирования оздоровительной тренировки, представлены примерные комплексы упражнений.

Пособие адресовано студентам общих факультетов непрофильных специальностей университета.

УДК 797.2:615.825.1(076)
ББК 75.656я73+75.717я73

ISBN 978-985-577-695-7

© Швайликова Н. В., Селиверстова Н. В.
Гончар Н. А., 2020
© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1. История аквааэробики.....	5
2. Сила воды.....	7
3. Направления физических упражнений в воде.....	9
4. Показания и противопоказания к занятиям аквааэробикой.....	11
5. Структура занятий аквааэробикой	16
6. Основные средства аквааэробики.....	19
7. Классификация физических упражнений в воде.....	24
7.1. Классификация упражнений по группам.....	24
7.2. Базовые упражнения, применяемые на занятиях по аквааэробике.....	25
7.3. Примерные комплексы упражнений.....	29
7.3.1. Комплекс упражнений для начинающих.....	30
7.3.2. Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей.....	31
7.3.3. Комплекс упражнений для развития мышц туловища и нижних конечностей.....	32
7.3.4. Комплекс упражнений с плавательной доской и перекладиной.....	33
7.3.5. Комплекс упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы.....	34
7.3.6. Комплекс упражнений, способствующий укреплению мышц, а также развитию выносливости.....	36
Список использованной литературы.....	40

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последнее время существенно возрос интерес к различным оздоровительным видам физической культуры. Немаловажную роль играет и мода на тот или иной вид спорта. Неуклонно растет популярность физической активности в воде.

Плавание – наиболее традиционная форма оздоровления. Сам поход в бассейн всегда поднимает настроение, повышает жизненный тонус. Плавание рекомендуется всем практически здоровым людям любого возраста без ограничения, а в ряде случаев оно может служить и лечебным средством. Однако перемещаться от бортика к бортику тоскливо и однообразно, тем более если грести руками и ногами не получается так красиво, как у того молодого человека с соседней дорожки. Поэтому сейчас становятся популярными различные занятия физическими упражнениями в воде. В бассейнах как новинку предлагают аквааэробику.

Аквааэробика помогает совершенствоваться тем, кто стесняется недостатков своей фигуры. К тому же во время занятий сама вода проводит «лечебный массаж». Об уникальных свойствах воды говорят: «Вода – это источник долголетия!», «Занятия в воде – вот, что действительно полезно». Предлагается заниматься в воде 2 раза в неделю. Чтобы добиться большего успеха, в каждом комплексе рекомендуется чередовать различные нагрузки, сочетать плавание и аквааэробику, целенаправленные упражнения для проблемных зон и растяжку, комбинации на развитие силы и выносливости. Все комплексы и движения отличаются друг от друга. Это дает возможность равномерно и разносторонне укреплять мышцы и каждый раз сжигать калории. Аквааэробика позволила завоевать большую популярность во всем мире.

Практическое пособие познакомит студентов непрофильных специальностей университета с основами оздоровительной гимнастики на воде, с вопросами распределения нагрузки на занятиях, показаниями и противопоказаниями к занятиям аквааэробикой. В издании представлены примерные комплексы упражнений.

1. ИСТОРИЯ АКВААЭРОБИКИ

Исторические корни аквааэробики (гидроаэробики) уходят в глубокую древность. У древних римлян встречаются описания праздников на воде с театрализованными представлениями, где от участников требовалось не только хорошо плавать, но и изображать мифических персонажей. Так, в древнем Риме на Остийском озере ежегодно в мае проводились массовые игры и развлечения. В программу включались и выступления на воде. Древнеримский поэт Марциал отмечал, что юноши и девушки плавали в виде тритонов и нимф, составляя красивые хороводы на воде. В 20–30-е годы XX века было распространено так называемое хороводное плавание, или фигурная маршировка в воде в сопровождении оркестра. Эти выступления не имели спортивной направленности, а служили средством, пропагандирующим плавание. Широкое распространение физические упражнения в воде получили лишь двадцать лет назад.

В зависимости от методических принципов и способов проведения занятий, выделяют следующие комплексы упражнений в воде: аквабилдинг, аквамоушен, акватренинг, гидроатлетизм, гидроаэробика.

Гидроаэробика сначала использовалась лишь как новый вид подготовки профессионалов почти всех видов спорта. По легкой атлетике спортсмены применяли бег и различные упражнения в воде как одно из эффективных средств к подготовке к Олимпийским играм и другим соревнованиям.

Кроме легкоатлетов упражнения в воде широко использовали боксеры и представители многих других боевых искусств.

Упражнения в воде могут использоваться также в качестве реабилитационных средств. Например, легкоатлет высокого класса Глен Макутерз, получив во время вьетнамской войны ранение в бедро, лишился возможности заниматься бегом. Разработанная им система упражнений со специальным плавучим жилетом позволила ему благодаря бегу в воде вернуть былую спортивную форму.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде. Их выполнение, связанное с погружением в воду, охлаждением тела занимающегося и давлением на него воды, вызывает более энергичную работу сердца. Давление воды облегчает приток крови к сердцу, а горизонтальное положение тела, которое принимает человек при выполнении упражнений в воде, значительно облегчает условия работы сердца. Следовательно, аквааэробика, с одной стороны,

побуждает сердце к усиленной деятельности, с другой – улучшает условия его работы.

Занятия аквааэробикой способствуют повышению устойчивости организма занимающихся, закаляют, уменьшают опасность возникновения простудных заболеваний.

Вопросы для самоконтроля

1. Что представляет собой аквааэробика?
2. Какое влияние аквааэробика оказывает на сердечно-сосудистую систему?
3. Какую пользу для организма приносят занятия аквааэробикой?

2. СИЛА ВОДЫ

Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм.

Выполнение физических упражнений в ней становится приятным, эффективным и безопасным средством поддержания превосходной физической формы.

В водной среде на тело человека воздействуют три феноменальные силы:

- 1) выталкивание;
- 2) сопротивление;
- 3) гидростатическое давление.

Выталкивание – сила, которая начинает проявляться при погружении в воду. Известно, что в обычной среде на тело человека воздействует сила гравитации. Действие этой силы снижается при нахождении в воде. При погружении до уровня груди сила гравитации снижается примерно на 80 %. Результатом воздействия двух противодействующих сил является снижение нагрузки на суставы. Сила гравитации снижается, а сила выталкивания возрастает и дает опору телу. Таким образом, можно развивать мышечную силу с наименьшей нагрузкой на суставы. При выполнении бега, прыжков, подскоков и подобного рода упражнений в водной среде ударная нагрузка значительно снижается, поэтому риск получения травмы сводится практически к нулю. Если правильно использовать выталкивающую силу воды, то можно добиться значительного улучшения подвижности и гибкости суставов при незначительных мышечных усилиях. С другой стороны, сила выталкивания создает дополнительное сопротивление при выполнении движений в воде и ее преодоление, наоборот, может быть использовано для развития выносливости и силы мышц.

Еще одна сила – сопротивление. Вода оказывает три типа сопротивления: лобовое, вихревое и вязкое.

Когда тело погружается в воду, на него начинает воздействовать сопротивление, в несколько раз превышающее сопротивление воздуха. Оно называется лобовым. Поэтому скорость передвижения в воде не может быть высокой. Такое действие водной среды эффективно для развития мышечной и сердечно-сосудистой систем и требует больших энергетических затрат. Чтобы передвигаться в воде со средней скоростью, необходимо выполнять упражнения с широкой амплитудой. В работе одновременно будет участвовать несколько мышечных групп,

что способствует более равномерному развитию мышечной системы и улучшению осанки.

Когда тело начинает двигаться, увеличивается образование вихревых потоков и возникает вихревое сопротивление воды, или турбулентность. Чем выше скорость передвижения, тем сильнее вихревое сопротивление. Вихревое сопротивление также является естественным сопротивлением, которое позволяет привести мышцы в тонус.

Есть еще одно свойство воды – вязкость. Чем выше вязкость, тем большее сопротивление будет оказывать вода. При увеличении температуры жидкости вязкость уменьшается, поэтому в более теплой воде передвигаться легче.

При погружении в воду мы начинаем ощущать сдавленность. Таким образом проявляется воздействие на тело гидростатического давления. Благодаря этому давлению мышцы расслабляются. Оно улучшает кровообращение, увеличивает объем крови, поступающей во внутренние органы, и они начинают функционировать более активно; стимулирует более полноценное снабжение печени молочной кислотой, что позволяет избежать болевых ощущений в мышцах после выполнения силовых упражнений; оказывает эффект массажа, что снижает мышечное напряжение. В воде тренируется сердечно-сосудистая система, стимулируется возврат венозной крови в сердце. Это снижает риск застоя крови в нижних конечностях и образования тромбов, что полезно тем, кто страдает варикозным расширением вен.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие силы оказывают воздействие на тело человека в воде?
2. Какое воздействие на организм оказывает гидростатическое давление?

3. НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ

Из огромного арсенала средств физической культуры наиболее значительный оздоровительный эффект несут в себе циклические упражнения умеренной интенсивности, или так называемые аэробные упражнения.

Лучшим способом развития аэробной выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, плавание). Но научные исследования показали, что аэробные возможности можно развивать и с помощью ациклических общеразвивающих гимнастических упражнений смешанного характера при условии выполнения наряду с упражнениями на выносливость упражнений на быстроту. Потребление кислорода в данном случае составляет 85–95 % от максимального. Нагрузка анаэробной направленности может достигать 25–30 %. Включение в занятия анаэробных нагрузок целесообразно лишь при достижении определённого уровня предварительной подготовленности – через три месяца.

Выделяют четыре основных направления, используемых в занятиях гидроаэробикой: оздоровительное, прикладное, лечебное и спортивное.

Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности и существенное воздействие на функциональные системы организма. Основная ориентация этих занятий – овладение жизненно важными двигательными действиями, развитие физических качеств, адаптация организма к нагрузкам и снятие психоэмоционального напряжения. Аквааэробика соответствует современным требованиям и принципам оздоровительной физкультуры, способствует улучшению здоровья, повышению работоспособности, имеет огромный закаливающий и психорегуляторный эффект.

Прикладное направление призвано обеспечить характер и уровень психофизической готовности, который необходим в конкретном виде трудовой деятельности. Оно используется для развития и укрепления отдельных групп мышц, развития специальных психофизических качеств, профилактики профессиональных заболеваний.

Лечебное направление используется для восстановления здоровья, трудоспособности, коррекции форм и частей тела, повышения жизненного тонуса и улучшения общего самочувствия больных. При уменьшении нагрузок упражнения в воде могут выступать в качестве реабилитационного средства.

Спортивное направление гидроаэробики проявляется в качестве дополнительных средств и методов в различных видах спорта для достижения определённого уровня результатов.

В соответствии с современными принципами и требованиями оздоровительной физической культуры занятия гидроаэробикой должны носить ярко выраженный аэробный характер: умеренные, низкоинтенсивные упражнения в воде выполняются 30–45 минут непрерывно при частоте пульса 120–140 уд/мин. Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки) целесообразно применять лишь через 2–3 месяца предварительной подготовки.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие основные направления используют для занятий аквааэробикой?
2. Опишите (охарактеризуйте) каждое из четырёх направлений, используемых при занятиях аквааэробикой?

4. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АКВААЭРОБИКОЙ

Аквааэробика имеет преимущества перед другими видами аэробики.

Во-первых, она помогает совершенствоваться тем, кто стесняется недостатков своей фигуры: движения в воде скрыты от посторонних глаз, что позволяет людям любой комплекции чувствовать себя комфортно и раскованно. Следовательно, положительный эффект от занятий будет максимальным.

Во-вторых, на сегодняшний день аквааэробика – один из самых эффективных способов похудения и избавления от целлюлита. Это совершенно особый вид физической активности, когда одновременно работает вся мускулатура, а улучшение циркуляции кровотока способствует борьбе с застоем крови и лимфы, который является одной из причин целлюлита, потере калорий и, как следствие, – избавлению от жировых отложений.

В-третьих, температура воды в бассейне на 8–10 градусов ниже температуры тела, что опять-таки даёт возможность, экспериментировать с физическими нагрузками.

В-четвертых, аквааэробика имеет дополнительные преимущества перед другими видами оздоровительных методик: при занятиях в воде за меньшее время сжигается больше калорий.

У аквааэробики есть определенные недостатки и противопоказания. Их немного, но в любом случае людям, имеющим отклонения в здоровье, надо заранее проконсультироваться с лечащим врачом и четко следовать полученным рекомендациям.

1. Так как водная среда повышает требования к безопасности во время занятий, людям, перенесшим сердечный приступ или склонным к судорожным припадкам, а также женщинам преклонного возраста заниматься в воде следует только под руководством тренера, согласовав свою программу с врачом лечебной физкультуры.

2. Люди, страдающие астмой, должны понимать, что гидростатическое давление может вызвать ощущение сдавленности в груди, отчего им станет трудно дышать, поэтому с таким заболеванием желательно заниматься в мелких бассейнах. Необходимо отметить, что людям с бронхиальной астмой или обструктивным бронхитом можно заниматься только под тщательным и квалифицированным наблюдением врача.

3. При занятиях аквааэробикой могут возникать сложности у людей с повреждёнными барабанными перепонками: из-за нарушения вестибулярного аппарата им будет трудно сохранять равновесие в воде.

4. Вестибулярные нарушения могут проявляться сначала и у людей с выраженным остеохондрозом шейного отдела позвоночника, когда явление остеохондроза сопровождается сосудистой недостаточностью (периодическим головокружением, тошнотой, неустойчивостью походки). Им также лучше начинать занятия в мелкой воде и особенно соблюдать принцип постепенности.

5. Женщинам, склонным к аллергии, лучше не плавать в сильно хлорированной воде и в любом случае обязательно пользоваться очками для плавания.

6. Тем, кто подвержен ревматическим и простудным заболеваниям, нужно избегать бассейнов и водоемов с температурой воды ниже 20 °С.

Медики установили те заболевания, при которых не рекомендуется заниматься аэробными упражнениями в воде:

- любые острые инфекционные заболевания;
- высокое артериальное давление (180/100 мм рт. ст. и выше);
- нарушения деятельности сердца, сердечные приступы;
- тяжелые формы диабета;
- тяжёлые психические заболевания;
- врожденные пороки сердца;
- злокачественные опухоли;
- недавно перенесенные инсульты, инфаркты миокарда;
- аневризмы сердца и крупных сосудов;
- недостаточность кровообращения 2-й и 3-й степеней;
- мерцательная аритмия;
- бронхиальная астма с частыми приступами;
- болезни опорно-двигательного аппарата с болевым синдромом;
- тромбоз;
- близорукость с поражением сетчатки;
- частые кровотечения при заболеваниях различных органов;
- чрезмерная полнота.

При этих заболеваниях рекомендуется посещать группы лечебной физической культуры под постоянным наблюдением медицинских работников. При существенном улучшении состояния здоровья занимающимся может быть разрешено посещать группы здоровья.

На занятиях гидроаэробикой каждый занимающийся обязан неукоснительно соблюдать правила, перечисленные ниже:

1. К занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинское обследование и имеющие заключение врача об отсутствии противопоказаний.

2. Необходимо соблюдать внутренние правила пользования бассейном.

3. Следует приходить на занятия здоровым.

4. При посещении бассейна необходимо иметь специальную экипировку: резиновую шапочку, плавательный костюм (женщинам – купальник, мужчинам – плавки), гигиенические принадлежности (мешок для обуви, мыло, мочалка, полотенце, сланцы).

5. Запрещается категорически выполнять действия, ухудшающие санитарно-гигиеническое состояние воды в бассейне (плевать в воду и на бортик, мочиться). Очищать носоглотку, находясь в воде, следует только в специально отведённых местах: сливной бортик.

6. Необходимо соблюдать большую осторожность в душевой комнате при передвижении по скользкой (мокрой) поверхности.

7. Нельзя заплывать за границу места занятий, прыгать в воду без разрешения инструктора.

Вход в воду оговаривается инструктором и осуществляется:

- спуском вниз по лестнице, спиной к воде;
- прыжком вниз ногами с бортика;
- стартовым прыжком с тумбочки на глубокой части бассейна.

8. Выход из воды нужно производить только подъемом по лестнице.

9. Не следует доводить себя до переохлаждения и переутомления. При появлении озноба или сильной усталости обратиться к инструктору и выйти из воды.

10. Не рекомендуется начинать занятия разгорячённым и потным.

11. По окончании занятий в воде нужно тщательно вытереться, а в осеннее, зимнее и весеннее время надо закрывать шею, уши от холодного воздуха.

12. Как бы не нравились занятия в воде, следует помнить об элементарных правилах безопасности:

– на занятиях необходимо стараться дозировать нагрузки, постепенно увеличивать количество тренировок;

– ни в коем случае нельзя доводить себя до переутомления. Какой бы ни была цель – похудеть, укрепить мышцы, снять стресс, может, даже поправиться (за счёт нарастания мышц), не стоит форсировать нагрузки;

– нельзя плавать сразу после приёма пищи, должно пройти не менее двух часов. Во время процесса пищеварения много крови

приливает к желудку и кишечнику, поэтому кровоснабжение мышц и мозга ухудшается. Это может вызвать головокружения и судороги, которые в воде очень опасны;

Идеальная температура воды для занятий 28–29 °С. Такая температура наиболее приемлема для нашего тела во избежание переохлаждения при длительном нахождении в воде. Как правило, погружение в воду оказывает на тело человека охлаждающий эффект, поэтому при недостаточно активном движении можно почувствовать холод. С другой стороны, при занятиях в слишком теплой воде возможно наступление перегрева и обезвоживания. Наиболее комфортная температура воды 29 °С. Температура же воздуха в бассейне должна быть намного выше.

Как уберечься от воздействия хлорной извести в плавательном бассейне?

Большого вреда хлорка не принесет. Она не скажется на состоянии здоровья. Но, оберегая от серьезных болезней, она провоцирует «несерьезные»:

- сушит кожу и вызывает небольшой зуд;
- действует на роговицу глаза – может вызвать ожог и даже конъюнктивит;
- плохо влияет на волосы, которые становятся тусклыми, а иногда даже выпадают.

Чтобы уберечься от этого вредного влияния, нужно усвоить некоторые правила и постараться их придерживаться. Во-первых, следует проверить, нет ли аллергии на хлорку. Если есть, то от удовольствия посещать бассейн лучше отказаться. Если аллергии на хлорку нет, то можно нырять в бассейн смело. Но сначала нужно позаботиться о коже, волосах и глазах. Обязательно нужно принять душ – до и после бассейна. Можно взять с собой увлажняющий крем, лосьон для тела или смягчающее молочко. Чтобы уберечь волосы, рекомендуется пользоваться шапочками. Глаза могут защитить только специальные очки для плавания.

Многие беременные опасаются, что подхватят какую-либо инфекцию в бассейне через воду. Однако все инфекции, передающиеся половым путем, через воду не передаются. Человек может являться носителем какой-либо инфекции, даже не подозревая этого. Иными словами, она может находиться в организме в спящей форме и ничем себя не проявлять. От холодной или прохладной воды инфекция может активизироваться. Поэтому и родился миф: «Сходила в бассейн и подхватила хламидиоз». То есть тело (от длительного пребывания в

прохладной воде) переохладилось, и инфекция активизировалась и проявила себя в видимых последствиях.

В бассейне можно подхватить грибок стопы (на влажной поверхности суши), поэтому необходимо ходить в тапочках.

Вопросы для самоконтроля

1. Расскажите о преимуществах аквааэробики перед другими видами аэробики.
2. Назовите основные противопоказания к занятиям аквааэробикой.
3. Назовите заболевания, при которых не рекомендуется заниматься аквааэробикой.
4. Перечислите основные правила, которые необходимо соблюдать на занятиях аквааэробикой.
5. Какая температура воды и воздуха считается оптимальной для занятий аквааэробикой?

5. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ

Структура занятий гидроаэробикой может выглядеть следующим образом:

- разминка (ходьба, приставные шаги, движения руками, повороты головы, поднятие коленей, стретчинг у бортика и т. д.);
- аэробная серия (основная часть) – танцевальная или по типу круговой тренировки на развитие силы и выносливости;
- заминка (восстановление) – упражнения на расслабление, легкое плавание (имитация спортивных движений, ходьба, легкие махи руками, ногами в сочетании с амплитудными движениями).

В последнее время большую популярность получило разделение занятий по аэробике на семь этапов:

- 1) организационно-подготовительный;
- 2) собственно подготовительный (разминка);
- 3) специально-подготовительный (аэробная разминка);
- 4) этап пиковой аэробной нагрузки (аэробная серия);
- 5) этап снижения аэробной нагрузки (аэробная заминка);
- 6) этап совершенствования мышечной силы и силовой выносливости;
- 7) этап развития гибкости и релаксация (вторая заминка).

Уроки, построенные таким образом, рекомендуются как для пловцов, так и для тех, кто не умеет плавать. В последнем случае при прохождении станций занимающиеся должны опираться ногами о дно бассейна. Для опытных пловцов можно ввести отдельные станции и на достаточной глубине.

Оптимальный уровень воды в бассейне обусловлен телосложением занимающихся, ростом и, конечно, типом выполнения упражнений. Занимающиеся должны быть в состоянии контролировать свои движения, не чувствуя необходимости держаться на плаву. В некоторых случаях для контроля движений занимающиеся маленького роста или с лишним весом должны выполнять работу на более мелком месте, чем физически более сильные или более высокие занимающиеся.

Современные занятия гидроаэробикой происходят следующим образом: занимающиеся располагаются по всей площади мелкой части бассейна. Инструктор ведёт занятия, стоя на бортике бассейна. Все упражнения необходимо выполнять вместе с ним, попадая в такт музыки.

Подготовка к проведению занятий начинается с определения количественного состава группы, среднего уровня её физической

и плавательной подготовки, направленности, мотивации к занятиям и состояния здоровья занимающихся. Инструктору необходимо знать о наличии заболеваний (если таковые есть) у занимающихся и строго индивидуализировать нагрузку. Для осуществления непосредственного контроля уже на первом занятии рекомендуется выявить общефизическую и плавательную подготовку.

Основой для построения занятий по гидроаэробике являются биологические закономерности функционирования организма, которые определяют его работоспособность. Типичные занятия состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задача подготовительной части (5–10 минут) – активизация организма. Упражнения должны способствовать разогреву мышц и суставов, совершенствованию координации движений и скоростно-силовых качеств. Поэтому в подготовительной части комплекса преобладают движения с одновременной работой мышц ног и плечевого пояса, которые стимулируют процессы обмена и кровообращения на наиболее удаленных участках тела. Для эмоционального воздействия можно включать несложные танцевальные элементы. По мнению ведущих специалистов, подготовительную часть гидроаэробики следует проводить в динамичном режиме.

Основная часть, задача которой – укрепление мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, она более сложна по координации движений, упражнения сочетают движения во многих суставах в положении стоя, сидя, лежа на воде. Нагрузка может иметь несколько пиков, что достигается включением бега, подскоков, прыжков, различными движениями рук, увеличением амплитуды и количеством повторений.

В заключительной части необходимо привести в норму частоту сердечных сокращений, добиться более полного и глубокого дыхания.

Любое занятие в воде начинается с разминки. Разминка нужна для того, чтобы подготовить мышцы, суставы, сердце к выполнению основной нагрузки. Разминка перед водным занятием может проводиться как на суше, так и в воде. Обычно она длится от 3 до 10 минут в зависимости от индивидуального уровня подготовки: чем он ниже, тем больше времени потребуется для разогревания мышц. Независимо от места проведения, разминка должна включать в себя два этапа. Первый этап – это разогревающие движения, повышающие пульс: ходьба с работой рук, лёгкий бег, прыжки. Второй этап – растягивающие упражнения. Это плавные

наклоны, повороты, вращения головой, плечами, руками, туловищем, бёдрами: на разминке нужно хорошенько потянуть все мышцы тела.

Следующий этап занятий – выполнение основного комплекса упражнений. Это может быть плавательная гимнастика, аквааэробика или комбинированный набор движений в воде для проблемных зон. Каждый раз можно менять программу и таким образом варьировать цель тренировок.

После выполнения основного комплекса упражнений необходимо выполнить восстанавливающие (заминочные) движения. Задача заминки – вернуться к тому состоянию, в котором занимающийся находился до занятия (ровное дыхание, отсутствие напряжения в мышцах). Для этого необходимо постепенно снизить частоту сердечных сокращений, уменьшить температуру тела, выполнить растяжки для всех мышц, которые были задействованы при выполнении в основной части занятий, расслабиться эмоционально и физически. Заминка в воде может быть несколько короче, чем на суше. Длительность заминки зависит от индивидуального уровня подготовки. Если уровень низкий, то для восстановления потребуется больше времени и заминка будет несколько продолжительнее. Если физическая форма хорошая, то восстановление после выполнения активных упражнений будет идти быстрее, поскольку системы нашего организма работают эффективнее.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные этапы, формирующие структуру занятия по аквааэробике.
2. Что является основным при построении занятия по аквааэробике?
3. Что входит в подготовительную, основную и заключительную части занятия аквааэробикой?

6. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА АКВААЭРОБИКИ

Все средства гидроаэробики подразделяются на основные (физические упражнения в воде) и дополнительные (словесное и наглядное воздействие; музыкальное сопровождение; восстановительные средства – педагогические, медико-биологические, технические).

По направленности воздействия на организм все средства гидроаэробики можно разделить на следующие:

- упражнения, оказывающие влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы (втягивающие, поддерживающие, тренирующие, успокаивающие);
- упражнения для мышц и суставов (пояс верхних конечностей, туловища, нижних конечностей);
- упражнения, действия которых направлены на нервную систему (методами релаксации, внушения).

Сопротивление воды в 80 раз больше сопротивления воздуха, что значительно усложняет выполнение упражнений и приводит к более быстрому, чем на суше, развитию силы. Причем даже интенсивные движения получаются плавными и относительно медленными, а находящиеся ближе к водной поверхности участки тела испытывают меньше сопротивления, чем на глубине.

Таким образом, занимающиеся физическими упражнениями в воде наблюдают своеобразную картину: облегчение статических положений, а также медленных, плавных движений, с одной стороны, и повышенное сопротивление, требующее значительного силового напряжения при быстрых движениях, – с другой.

Большинство движений, из которых состоит гидроаэробика, – танцевально-гимнастические упражнения, ходьба, бег, подскоки и др.

Танцевально-гимнастические упражнения относятся к движениям скоростно-силового характера с включением элементов динамической, иногда статической направленности. Они требуют точной дозировки силы и скорости мышечных сокращений, достаточно высокой координации перемещения частей тела. Необходимость правильного выполнения движений и сохранения их ритмической структуры предъявляет повышенные требования к анализаторам – зрительному, вестибулярному, двигательному.

Беговые и прыжковые упражнения являются основным средством гидроаэробики. Они используются для повышения функциональных возможностей организма в целом, развития выносливости, силы, скорости, координации движений. Выполняемые в танцевальном стиле, они прививают свободу движений, изящество, пластичность и грациозность.

Считается, что беговые и прыжковые упражнения вызывают небольшие сдвиги в функциональном состоянии организма, приближая их к максимально допустимым пределам. Поэтому использование этих упражнений требует особой осторожности в дозировке, строгого контроля за нагрузкой. Частота дыхания, окраска кожных покровов, мимика, качество выполнения движений (легкость, точность, темп, амплитуда) являются внешними признаками, по которым определяется утомление. Необходим контроль за частотой сердечных сокращений сразу после завершения этой группы упражнений.

Тренирующий эффект упражнений достигается уже при частоте сердечного пульса 120 уд/мин, что составляет 95 % максимального ударного объема сердца.

При оздоровительном направлении, особенно для начинающих, частота пульса должна колебаться в пределах 120–130 уд/мин. При частоте пульса 180 уд/мин организм переходит на анаэробный уровень обмена веществ (работа выполняется с накоплением кислородного долга), поэтому ее дальнейшее повышение вредит здоровью.

Главным в обсуждении проблемы нагрузки в оздоровительной физической культуре является определение рамок её оптимальности. Считается, что для достижения оздоровительного эффекта необходимо заниматься минимум 6 минут три раза в неделю. Усвоение кислорода начинается с 6-й минуты. До этого организм работает как бы в долг (анаэробная фаза).

Занятия гидроаэробикой, преследующие решение оздоровительных задач, должны проходить в рамках малой и средней нагрузок.

В более конкретных случаях дозирование нагрузки на занятиях гидроаэробикой зависит от следующих факторов:

- задач и целей, поставленных на занятии;
- особенностей используемых упражнений и условий их применения;
- исходного уровня подготовленности занимающихся;
- пола и возраста занимающихся.

Способы дозирования нагрузок:

- уменьшение или увеличение количества повторений;
- изменение амплитуды движения;
- уменьшение или увеличение скорости движений, темпа;
- уменьшение или увеличение расстояния передвижений;
- использование дополнительной весовой нагрузки для улучшения плавучести или увеличения сопротивления (ласты, надувные кольца, жилеты, металлические браслеты для рук и ног);
- усложнение или облегчение исходных и заключительных положений;
- изменение режима работы мышц;

– изменение ритма дыхания. При выполнении упражнений в воде дыхание должно быть ритмичным, без задержек. При появлении одышки необходимо походить в воде и выполнить несколько интенсивных выдохов;

– изменение характера музыкального сопровождения, темпа, ритма; частичное изменение способа выполнения упражнений: изменения уровня воды (на мелководье, уровень воды до талии, по плечи), суммарного объёма выполняемой работы; усложнение вариантов перемещений, усложнение упражнений путём соединения их с другими действиями. Подбирать интенсивность нагрузки в соответствии с уровнем подготовки занимающегося рекомендуется, пользуясь таблицей 1.

Таблица 1 – Регулирование интенсивности нагрузки

Уровень подготовки	Подбор интенсивности
Низкий	Общая интенсивность занятий – средняя, но если заниматься очень тяжело – низкая. Занятия в воде будут менее интенсивными, если выполнять упражнения с небольшой амплитудой и в медленном темпе, не использовать взрывных, прыжковых движений, так как они требуют повышенного контроля и большого мышечного напряжения. Основная задача при низкой подготовке – привыкнуть заниматься регулярно и довести продолжительность занятий в воде до 30 мин. Интенсивность должна быть такой, чтобы можно было упражняться все полчаса без остановок.
Средний	Общая интенсивность занятий – средняя; если нагрузка переносится легко, то стоит повысить интенсивность до высокого напряжения. Для этого нужно увеличить амплитуду и темп выполнения движений, чаще использовать прыжки и продвижения в воде. Если цель – поддержать имеющуюся форму, то следует заниматься со средней интенсивностью. Если сбросить вес, то нужно заниматься в полную силу.
Высокий	Общая интенсивность занятий – высокая, если степень утомления большая – средняя. Эффективно чередовать максимальную нагрузку с низкой. Это улучшает выносливость. Чтобы повысить интенсивность до максимальной, нужно выполнять взрывные движения, использовать дополнительные сопротивления: водные гантели, перчатки, водные манжеты. При выполнении упражнений надо следить за тем, чтобы движения проводились до конца. Необходимо также напрягать мышцы живота, чтобы туловище находилось в прямом положении. Все упражнения следует проделывать много раз.

К основным средствам гидроаэробики относятся также «игровые станции» и «аэробные волны». Игровые станции представляют собой стационарные места, где занимающиеся работают маленькими группами (или индивидуально), используя спортивное снаряжение и сопротивление воды для улучшения своей физической формы. При прохождении игровых станций занимающиеся имитируют движения различных спортивных дисциплин, например «матч боксера», атаку воды ударами, игру в теннис или гольф с использованием соответствующего снаряжения. Станции могут располагаться по периметру бассейна или группироваться вдоль одной стены. Каждая станция для простоты восприятия должна быть снабжена номером и описанием упражнений на картах определенного цвета.

Необходимо поощрять выполнение упражнений занимающимися, насколько это возможно, и использовать уровень и сопротивление воды для регулирования интенсивности движений. Например, занимающиеся, имитируя бейсбольные движения, могут выполнять их 10 раз как упражнения низкой интенсивности, а затем 10 раз, увеличивая амплитуду и усилие в движении и повышая таким образом интенсивность движений. Чтобы облегчить эту задачу, предлагается на каждой станции вводить упражнения с двумя уровнями интенсивности. Это также способствует сохранению простоты и развлекательности занятий.

Аэробные волны посвящены движениям, в которых группа передвигается вместе, пересекая бассейн в различных направлениях в аэробном режиме. Смена музыки или команда по свистку служит для занимающихся сигналом к переходу к следующей серии упражнений. К наиболее популярным станциям «аэробных волн» относятся: имитирование передвижения на лыжах с палками, бег, ускорение в различных направлениях (вперед, назад и т. д.), прыжки с ноги на ногу и подскоки вперед, прыжки с препятствиями, танцевальные шаги.

Для неумеющих плавать или испытывающих боязнь перед водой в качестве поддерживающих средств рекомендуется использовать жилеты и всевозможные пояса, кольца, перчатки, изготовленные из резины или пенопласта. Каждое средство подбирается индивидуально и таким образом, чтобы занимающийся при вертикальном положении тела был погружен в воду по шею. В таких облегченных условиях можно ходить по воде, бегать, выполнять различные упражнения, плавать. Для увеличения нагрузки рекомендуется на руки и ноги надевать металлические браслеты.

При проведении занятий аквааэробикой можно использовать самые разнообразные формы игр – игровые упражнения, игры-забавы,

сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты, водное поло, баскетбол. Выбирая игры и методические приемы, нужно учитывать возраст, количество занимающихся, физическую подготовленность, степень владения предлагаемыми двигательными действиями. Чем прохладнее вода, тем короче и оживленнее должна быть игра, а движения – энергичнее.

Задания в играх преимущественно должны быть направлены не на соревновательную, а на исполнительную деятельность. Изменяя тип музыки, интенсивность, правила игры, предлагая различные варианты игр, в том числе упрощенные, можно регулировать нагрузку в необходимом режиме.

Для руководства игрой инструктор должен выбрать удобное место, постоянно наблюдать за играющими и прийти в любой момент на помощь.

Плавание обязательно должно присутствовать на занятиях в небольших дозировках (20–30 минут) и использоваться как средство восстановления после занятий. При изменении темпа выполнения упражнений плавание и элементы синхронного плавания могут выступать также в качестве средств воспитания силы, выносливости, координации движений.

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите упражнения аквааэробики по направленности воздействия на организм.
2. Какие способы дозирования нагрузок можно выделить?
3. Перечислите уровни подготовки при занятиях аквааэробикой.

7. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ

7.1 Классификация упражнений по группам

Классифицируют основные средства гидроаэробики в соответствии с формой организации и проведения упражнений в воде.

В 1-ю группу входят упражнения, выполняемые у бортика бассейна: имитационные движения ногами кролем, брассом, «ножницами», «велосипедом», «отжиманиями», различные стретчинги (растягивание мышц): держась за бортик, выполнение махов, поворотов, наклонов; упражнения в положении виса спиной к бортику, подтягивание и удержания тела в висе лицом к бортику – ноги согнуты в коленях, отталкивание от бортика; игровые станции. Цель этих упражнений – разработка мышц брюшного пресса и ног. При этом сам занимающийся сидит на краю бассейна, а ноги опущены в воду. Очень важно сесть надёжно и прочно, чтобы не поскользнуться и не пораниться.

2-я группа – упражнения на мелководе. Уровень воды доходит до колен занимающихся. Глубина – 30–50 см. Основные упражнения – ходьба, бег, прыжки. При горизонтальном положении тела передвижение по дну осуществляется с помощью рук в упоре лёжа спереди и сзади.

3-я группа – опорное движение. Уровень воды – от пояса до плеч. Опора – дно бассейна или водоёма. Упражнения выполняются стоя на дне, отталкиваясь от него, на месте, в движении; ходьба, бег, прыжки, танцевальные элементы, «аэробные волны», «водный стретчинг».

4-я группа – безопорное положение. Тело в воде скользит или удерживается с помощью гребковых движений руками; плавание, позиции, исходные положения, гребки, элементы и фигуры синхронного плавания.

5-я группа – упражнения с предметами. В целях опоры, улучшения плавучести и увеличения сопротивления используются пенопластовые доски, круги, спасательные жилеты, мячи, ласты, механические браслеты для рук и ног.

7.2. Базовые упражнения, применяемые на занятиях по аквааэробике

Упражнение «Противоход»

Это базовое упражнение по аквааэробике (движение противохода) (рисунок 1).

Исходное положение — корпус вертикально. Поднимите правую руку вверх, одновременно левую ногу отведите назад. Теперь смените руку и ногу. Получается движение противохода, при котором рука движется в направлении, обратном движению противоположной ноги. Это главное, базовое упражнение в аквааэробике. Освоив его, можно приступать к выполнению других упражнений.

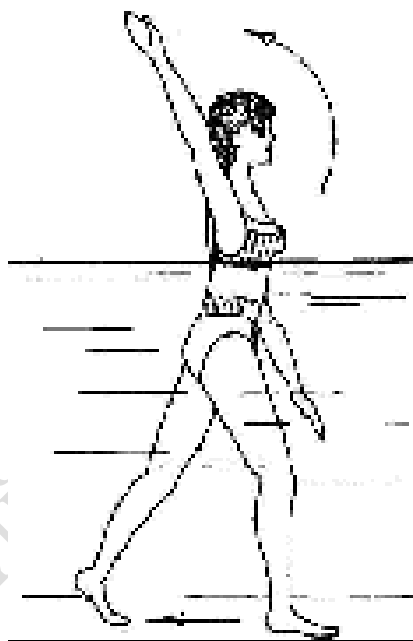


Рисунок 1 – Упражнение «Противоход»

Упражнение «Твист»

Косые мышцы живота (скручивания таза) (рисунок 2). Исходное положение – корпус вертикально, руки разведены в стороны. Начинайте «прыгать» на месте. При каждом «прыжке» скручивайте таз то влево, то вправо. Следите за тем, чтобы верхняя часть корпуса оставалась неподвижной! Усложните упражнение, делая скручивания согнутыми в коленях и подтянутыми к себе ногами.

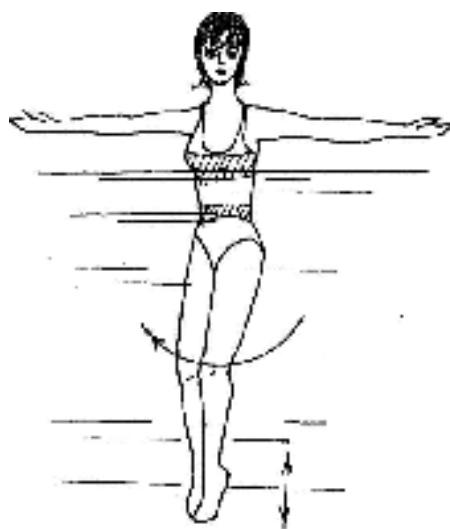


Рисунок 2 – Упражнение «Твист»

Упражнение «Лягушачьи лапки»

Внутренняя поверхность бедер (отведение ноги в сторону) (рисунок 3).

Исходное положение — корпус вертикально. Согните правую ногу в колене. Отведите ее в сторону вправо. Из этого положения выпрямите ногу. Приставьте ее к левой ноге. То же самое повторите с левой ногой. Чередуйте ноги. Старайтесь корпус держать прямо.



Рисунок 3 – Упражнение «Лягушачьи лапки»

Упражнение «Ножницы»

Ягодицы (чередование ног) (рисунок 4).

Исходное положение — корпус вертикально. Левую руку поднимите вверх, правую отведите назад. Одновременно вытяните

правую ногу максимально вперед, а левую — назад. Чередуйте положения рук и ног.

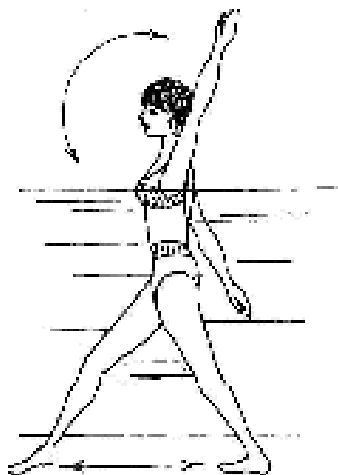


Рисунок 4 – Упражнение «Ножницы»

Упражнение «Пружинка»

Пресс, мышцы живота (сжатие корпуса с поочередным сгибанием ног) (рисунок 5).

Исходное положение — полулежа на спине, ноги вытянуты вперед. Руки в стороны или держатся за опору. Согните правую ногу в колене и начинайте подтягивать ее к себе. Одновременно старайтесь максимально дотянуться до колена верхней частью тела. Левая нога при этом остается вытянутой. Прodelайте то же самое с другой ногой. Все время чередуйте ноги. Если у вас проблемы с вестибулярным аппаратом, делайте упражнение сразу двумя согнутыми ногами. «Сжимайтесь» и «разжимайтесь», как пружинка. Повторите несколько раз.



Рисунок 5 – Упражнение «Пружинка»

Упражнения с мячом

Мышцы спины, верхний плечевой пояс («утопление» мяча) (рисунок 6).

Вариант 1. И. п. – стоя, мяч в вытянутых руках перед собой. Прямыми руками старайтесь погрузить мяч как можно глубже. Повторить несколько раз.

Вариант 2. И. п. – возьмите мяч в руки. Верхнюю часть рук и локти прижмите к корпусу. Руки согните в локтях. Старайтесь утопить мяч.

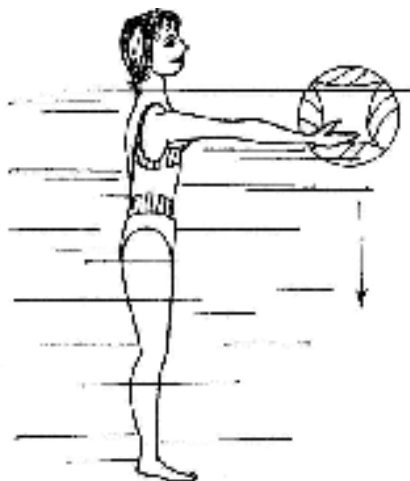


Рисунок 6 – Упражнения с мячом

Упражнение «Кроль»

Задняя и верхняя области бедер («кроль» и «полукроль» ногами) (рисунок 7).

Исходное положение — корпус горизонтально на животе, руки держатся за бортики бассейна. Интенсивно «болтайте» голеньями, как в «полукроле». При этом держите ноги сжатыми в верхней части до колен. Работает задняя поверхность бедер. Теперь «болтайте» прямыми ногами (ноги не сжаты), как в «кроле». Наутро почувствуете, как болит верхняя поверхность бедер.

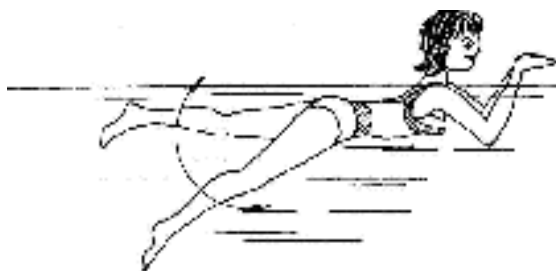


Рисунок 7 – Упражнение «Кроль»

Упражнение «Бег в воде»

Именно для этого простого и очень эффективного упражнения не требуется бассейна: его можно выполнять в любом открытом водоеме. Задействованы все группы мышц. Делается в промежутке между другими упражнениями, или, например, можно устроить пробежку перед тренировкой. Встать ровно, осанка прямая, живот втянут, вода доходит до груди. Рекомендуется бегать от бортика к бортику. Если вы отдали предпочтение открытым морским просторам и песчаному дну, то, помимо тренировки мышц тела, происходит профилактика плоскостопия. Это упражнение, как и просто хождение босиком, тренирует мышцы стопы.

Упражнение для формирования бедер и ягодиц

Встаньте лицом к бортику бассейна — вода должна достигать уровня груди. Держась руками за бортик, левую ногу согните в колене и поднимите ее максимально вверх. Затем с усилием отведите ногу назад, следя за тем, чтобы пятка смотрела в потолок, после чего нога возвращается вперед. Живот втянут, осанка ровная. Выполняется 15 раз одной ногой и 15 раз другой в быстром темпе. Повернитесь к бортику боком и поднимите в воде прямую ногу вбок (15 раз одной ногой и 15 раз другой). Важно: упражнение делается на вытянутых руках от бортика, спина непременно прямая. Если плечи будут ссутулены, начнет работать другая группа мышц. Чем быстрее темп этого упражнения, тем эффективней результат.

7.3. Примерные комплексы упражнений

Для решения определенных задач на занятии, и более эффективного воздействия на организм занимающихся физические упражнения рекомендуется выполнять в определенной последовательности с использованием заранее подобранных упражнений на те или иные группы мышц.

Мы приводим примерные комплексы упражнений, которые вы можете использовать на занятиях по аквааэробике. Представленные ниже комплексы можно изменять в соответствии с контингентом занимающихся и условиями занятий.

7.3.1. Комплекс упражнений для начинающих

1. И. п. — сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнить несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочередное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом.

2. И. п. — стоя лицом к бортику, руки держать на водосливном желобе, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнять подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к поручню.

3. И. п. — лицом к бортику, обе руки хватом за водосливной желоб, ступни на стенке бассейна, ноги согнуты в коленях. «Сбегание» вниз и подъем вверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени (складка). Удерживать позицию или немного покачиваться вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

4. И. п. — стоя лицом к бортику, хватом руками за водосливной желоб, ноги на дне. Одним — двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5. И. п. — встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за водосливной желоб, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и. п., ноги выпрямить с предельным усилием. То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

6. И. п. — то же. Выполнять поочередное сгибание-разгибание ног в коленных суставах.

7. И. п. — то же. Выполнять отведение-сведение выпрямленных ног (ножницы), круговые движения ногами.

8. И. п. — лечь на спину, руки хватом за водосливной желоб. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

9. И. п. — то же, выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на спине.

10. И. п. — лечь на грудь, руки хватом за водосливной желоб. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

11. И. п. — встать лицом к бортику, руки хватом за водосливной желоб. Оторвать ноги ото дна, держась на руках, повороты бедер направо-налево, колени касаются локтей.

12. И. п. — то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

13. И. п. – встать лицом к бортику, руки хватом за водосливной желоб. Выполнять сгибание-разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).

14. И. п. – то же. Поочередно выполнять махи ногой в сторону, назад.

15. И. п. – встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

7.3.2. Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей

1. И. п. – ноги врозь, руки опущены вдоль туловища. Поочередно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2. И. п. – присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперед, назад; вперед, в стороны.

3. И. п. – в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бедер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бедер.

4. И. п. – в полуприседе, ноги врозь, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание-разгибание рук («бурун») (рисунок 8).

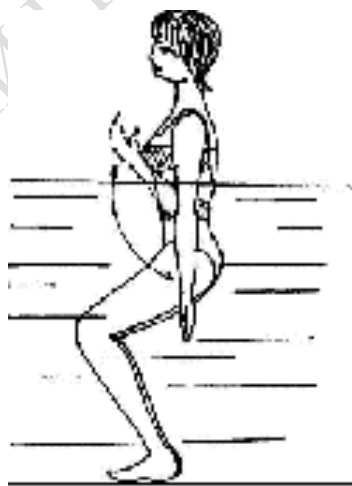


Рисунок 9 – «Бурун»

5. Выполнять имитационные движения (удары) боксера в воде («матч боксера»).

6. И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в исходное положение.

7.3.3. Комплекс упражнений для развития мышц туловища и нижних конечностей

1. И. п. – лежа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо-влево с прямыми соединенными ногами, с разведенными.

2. И. п. – лежа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и. п.

3. И. п. – лежа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде (группировка). Вернуться в и. п.

4. И. п. – то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и. п.

5. И. п. – то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и. п. То же – с другой ноги. То же, но с поворотом на 360°.

6. И. п. – то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»). Вернуться в и. п.

7. И. п. – то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот на 360°.

8. И. п. – то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360°.

9. И. п. – сед в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение–приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.

10. И. п. – то же. Сгибание–разгибание ног в коленных суставах («велосипед»), то же, но носки над водой.

11. И. п. – то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, но носки над водой.

12. И. п. – лежа на спине, руками держаться за желоб. Опускание–поднимание прямых ног до уровня воды до касания ногами головы.

13. Ходьба:

- на месте;
- в движении;
- приставными шагами в сторону.

14. Бег:

- на месте;
- в движении;
- высоко поднимая бедро из воды;
- доставая носок из воды;
- с захлестом голени назад;

- с выносом прямой ноги назад;
- то же, туловище опущено в воду;
- «барьерный бег» — прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15. Прыжки:

- на месте;
- в движении;
- на одной ноге, на двух;
- с поворотом на 90°, 180°, 360° и в другую сторону;
- «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаться руками достать ноги);
- «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

7.3.4. Комплекс упражнений с плавательной доской и перекладиной

В бассейне полезно выполнять упражнения с использованием плавательной доски и плавательной перекладины. Они являются средствами опоры при выполнении гимнастики. Плавательные доски применяются при упражнениях на продвижение в положении на груди и на спине.

Оттолкнитесь от стенки бассейна ногами в положении на груди, после чего скользите до определенной отметки. Следующая задача – отбуксировать ногами плавательную перекладину к стенке бассейна. После этого проплывите несколько метров брассом, передохните и приступайте к следующему упражнению.

Необходимо прыгнуть «лягушкой» с бортика сливной канавки. Затем скользите на груди до плавательной доски. Далее – как в предыдущем упражнении. После выполнения упражнения проплывите несколько метров кролем и передохните.

Прыгните «солдатином» с бортика бассейна. После выныривания оттолкнитесь ногами от стенки, скользите на груди до плавательной доски. Далее – как в предыдущем упражнении. После выполнения упражнения проплывите несколько метров баттерфляем и передохните.

Прыгните «солдатином» с бортика бассейна. Постепенно начните плыть: вначале – через угол, увеличивая отрезок, а в дальнейшем – связывая плавание с буксировкой плавательной перекладины или доски.

При выполнении упражнений не делайте резких и отрывистых движений. Все движения должны быть плавными, спокойными.

7.3.5. Комплекс упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы

1. Встаньте, широко расставив ноги. Переместите вес тела на опорную ногу, вторую ногу согните в колене и сделайте мах в сторону. Руки сложите в «замок» и при махе отталкивайте воду руками вниз. Колени должны смотреть вперед. Затем проделайте все движения в обратном порядке и примите исходное положение. Переместите вес тела на другую ногу, повторите упражнение.

2. «Лягушка». Расставьте ноги на предельно возможную для вас ширину. Согните колени, сделайте прыжок вверх, оттолкнувшись обеими ногами от дна и напрягая бедра. При прыжке помогайте себе руками, отталкивая воду вниз. Начните с небольших прыжков, затем убыстряйте темп.

3. Расставьте ноги врозь, согнув колени и напрягая мышцы бедра, оттолкнитесь ото дна. Во время прыжка подтяните колени к груди (высоко поднимите перед собой), отталкивая руками воду вниз.

4. Поставьте ноги врозь, слегка согнув колени и напрягая мышцы бедра, оттолкнитесь от дна. В прыжке разведите ноги в стороны, отталкивая воду руками по направлению к туловищу. В прыжке не выпрямляйте ноги в коленях полностью, старайтесь, чтобы они были направлены вперед.

5. Примите исходное положение – ноги врозь. Согнув ноги в коленях, напрягая мышцы бедра, сделайте скачок от дна, как бы пытаясь выпрыгнуть из воды. Как только туловище появится из воды, поднимите руки над головой и сделайте хлопок. Затем раскиньте руки в разные стороны. Это увеличит силу прыжка.

6. Исходное положение – ноги врозь. Делайте движения, имитирующие интенсивный бег на месте, стараясь при этом выпрыгивать из воды. Руки согните в локтях и опустите под воду. Колени старайтесь поднимать как можно выше и прямо перед собой.

7. Исходное положение – ноги врозь. Начинайте подпрыгивать вверх на одной ноге, второй делайте мах в сторону и вверх. Руки опустите под воду и делайте мах в противоположную от маховой ноги сторону. Перемените ногу и проделайте те же движения руками и ногами. Старайтесь не выпрямлять маховую ногу до конца. Руки должны быть слегка согнуты в локтях, а кисти собраны в «замок». Движения можно усложнить. Для этого попытайтесь делать махи ногами, передвигаясь по дну бассейна.

8. «Свечка». Выполняется без опоры. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Оттолкнитесь от дна. Ноги не должны касаться его. Ваша задача – «удержаться на плаву» в вертикальном положении. Для этого необходимо отталкивать руками и ногами воду вниз. Старайтесь

не выпрямлять ноги в коленях. Руки, слегка согнутые в локтях, должны находиться под водой на уровне бедер. В идеале, вы должны не только удержаться в вертикальном положении, но и стремиться выталкивать туловище из воды.

Если глубина позволяет, можно использовать ступеньки. Какая глубина для этого нужна? Если в положении стоя на дне бассейна вода доходит вам до уровня груди, а в положении стоя на ступеньках – чуть выше уровня пояса, значит, смело используйте в аквааэробике это дополнительное средство. В том случае, если бассейн мелкий, ступеньки подойдут для упражнений на развитие и тренировку верхней части тела и верхних конечностей.

Предлагаем несколько упражнений со ступеньками. Так, например, бег на месте превратится в бег вверх-вниз. Ступеньку можно использовать для прыжков и подскоков. Чередуйте упражнения со ступенькой и без нее, это разнообразит нагрузку и принесет больший эффект.

1. Встаньте посередине ступеньки, подпрыгните, широко разведя ноги, и опуститесь пятками на дно бассейна (скамейка должна оказаться между ваших стоп). Напрягите мышцы бедра и вернитесь в исходное положение, т. е. на ступеньку. При прыжке помогайте себе руками, отталкивая вниз от себя воду. Упражнение можно усложнить, если при приземлении поворачивать туловище на 90°.

2. Расположите ступеньку таким образом, чтобы она оказалась сбоку от вас. Слегка расставив ноги, сгибая колени и напрягая мышцы бедер, запрыгните на ступеньку. В прыжке помогайте себе руками, отталкивая воду вниз, в противоположном скамейке направлении. Спрыгните в другую сторону от ступеньки.

3. Встаньте так, чтобы ступенька оказалась впереди вас. Широко расставьте ноги и сделайте шаг одной ногой (стоящей впереди) на ступеньку, затем сойдите со ступеньки. Повторите движение другой ногой. Колени и локти должны быть слегка согнуты. Начинайте с небольших шагов, постепенно удлиняя их. Можно выполнять с подскоком из воды при каждом шаге.

4. Бег на месте со ступенькой. Слегка согните руки в локтях, ноги в коленях и взбегайте на ступеньку, отталкивая руками воду назад. Сбегая со ступеньки, отталкивайте воду вперед.

5. «Фехтование». Встаньте таким образом, чтобы ступенька находилась сбоку от вас. Поставьте правую ногу на ступеньку, а левую – на дно. Напрягите мышцы бедра правой ноги, оттолкнитесь и подпрыгните вверх, опуститесь на ступеньку левой ногой. Повторите движения и вернитесь в исходное положение.

Помимо ступеньки можно использовать другое оборудование, которое поможет разнообразить и увеличить нагрузку на определенные

части тела. Так вы не только усложните программу тренировки, но и облегчите ее, если нуждаетесь в реабилитации после перенесенного заболевания.

Что может быть отнесено к снаряжению для аквааэробики? Это плавательные пояса и поясные ремни, различных размеров и диаметров трубки, гантели и специальные манжеты для ног, водные ботинки и жилеты.

Плавательные пояса и поясные ремни используются, как правило, только в бассейнах с глубокой водой. С их помощью можно увеличить плавучесть тела при выполнении упражнений, укрепляющих сердечно-сосудистую систему.

Однако используют их и на мелкой воде, чтобы увеличить силу выталкивания из воды и смягчить отрицательное воздействие на суставы при выпрыгиваниях. С помощью этого снаряжения легко увеличить нагрузку для спортсменов-бегунов. Например, бег на месте, выполняющийся с поясным ремнем, прикрепленным к бортику бассейна, увеличивает эффективность тренировки в несколько раз.

Наиболее распространенным, удобным и полезным средством можно назвать трубки. Как правило, трубки используют для увеличения плавучести тела, когда упражнение не требует опоры, например, на расслабление, увеличение интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Увеличить интенсивность тренировки сердечно-сосудистой системы можно с помощью гантелей и ножных манжет.

Как правило, это снаряжение используется в комплексе — гантели и манжеты. При работе с гантелями без ножных манжет вы столкнетесь с тем, что ноги постоянно поднимаются из воды, а туловище, наоборот, уходит под воду.

На любом занятии пригодятся перепончатые рукавицы или перчатки. С их помощью можно увеличить сопротивление движениям тела, облегчить поступательное движение руками.

Практически в любом бассейне можно найти пенопластовые доски, которые можно использовать для увеличения интенсивности тренировки туловища, для расслабления и других целей.

7.3.6. Комплекс упражнений, способствующий укреплению мышц, а также развитию выносливости

Эти упражнения помогут вам улучшить аэробные возможности организма, укрепить мышцы и сделать более гибкими связки и суставы.

Бег в воде: уровень воды при беге должен достигать груди или талии. Выполняйте движения руками так же, как и при беге на суше. Высоко поднимайте бедро и ставьте ногу на всю стопу. Сначала выполните разминочный бег в течение 2—3 минут. Чтобы тренировка носила аэробный характер, бегать в воде следует не менее 20 минут. Вы можете выполнять бег на месте или бегать по бассейну.

Все последующие упражнения вначале выполняются в течение двух минут каждое, а затем постепенно время нагрузки увеличивается.

Повороты туловища: встаньте, положите руки на бортик бассейна на расстояние чуть больше ширины плеч. Не поворачивая плеч, выполняйте скручивающие движения нижней частью тела — верхняя часть тела остается неподвижной. Живот сохраняется втянутым, а грудная клетка приподнятой.

Ножницы: встаньте спиной к бортику бассейна, поставьте руки назад, согните их в локтях и обопритесь о бортик. Поднимите ноги вперед. Выполняйте окрестные движения ногами, одновременно меняя их положение, «открывайте» и «закрывайте» ножницы (рисунок 9).



Рисунок 9 – «Ножницы»

Подтягивание коленей: встаньте спиной к бортику бассейна, обопритесь спиной, втяните живот, поставьте руки на бортик (рисунок 10). Напрягая мышцы брюшного пресса, подтяните колени к животу (рисунок 11). Вернитесь в исходное положение и повторите.



Рисунок 10 – Подтягивание коленей



Рисунок 11 – Подтягивание коленей

Удары прямыми ногами: встаньте лицом к бортику бассейна, возьмитесь за край двумя руками. Поднимите ноги назад до положения, параллельного дну. Выполняйте быстрые движения ногами вверх-вниз (рисунок 12). Это упражнение можно выполнять, держась за доску для плавания. Для достижения максимального эффекта убедитесь в том, что движение выполняется ягодичными мышцами.

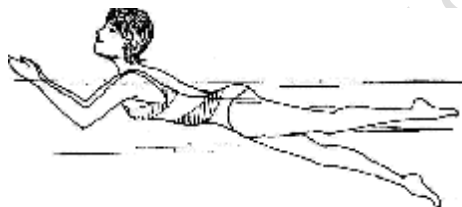


Рисунок 12 – Удары прямыми ногами

«Мах» руками: встаньте в воде по шею, поставьте ноги пошире, слегка согните колени, раскиньте руки в стороны так, чтобы они находились как раз под поверхностью воды (рисунок 13). Поверните ладони вперед. Выполните скользящее движение руками вперед и скрестите их перед собой. Затем разверните ладони наружу и выполните обратное движение. Повторите упражнение. Убедитесь в том, что ваши ладони действуют подобно ковшу, «сгребая» и «разгребая» воду (рисунок 14).



Рисунок 13 – «Мах» руками

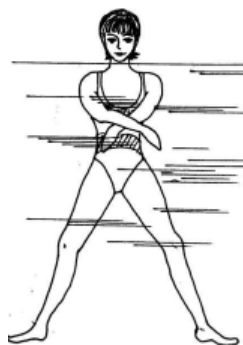


Рисунок 14 – «Мах» руками

Жим руками: встаньте в воде по шею, вытяните руки вперед на уровне плеч (рисунок 15). Поверните ладони книзу и выполните маховое движение руками назад (рисунок 16). Вновь поверните ладони по направлению ко дну бассейна и выполните маховое движение в обратном направлении. Повторите упражнение. Убедитесь в том, что руки опять действуют подобно ковшу, «сгребая» воду по направлению движения.

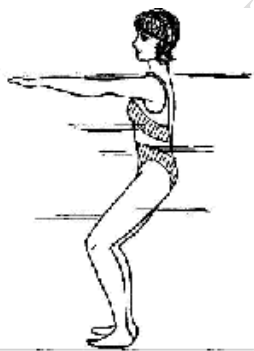


Рисунок 15 – Жим руками



Рисунок 16 – Жим руками

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные группы упражнений в аквааэробике.
2. Перечислите базовые упражнения аквааэробики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карелин, А. О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой / А. О. Карелин. – СПб : «Диля», 2003. – 256 с.
2. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-методич. пособие / сост. : Е. С. Крючек. – М. : Тера-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 254 с.
3. Куликов, А. И. Гимнастика: Музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания / А. И. Куликов, А. А. Курако. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2003. – 88 с.
4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
5. Ростова, В. А. Оздоровительная аэробика / В. А. Ростова, М. О. Ступкина. – СПб. : Высшая административная школа, 2003. – 108 с.
6. Тихомирова, И. Н. Аквафитнес. Тренер вам не нужен! / И. Н. Тихомирова. – СПб : Питер, 2005. – 128 с.
7. Жихорева, В. А. Аквааэробика в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы / В. А. Жихорева // Педагогический опыт : теория, методика и практика / В. А. Жихорева, Ю. В. Шакирова, Е. Г. Михальченко. – 2015. – № 4 (5). – С. 484–486.
8. Симина, Т. Е. Обучение плаванию студентов с использованием инновационных технологий / Т. Е. Симина. – СПб : «Ученые записки университета имени Лесгафта», 2015. – №12 (130). – С. 193–197.

Производственно-практическое издание

**Швайликова Наталья Владимировна,
Селиверстова Наталья Викторовна,
Гончар Наталья Александровна**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА ВОДЕ

Практическое пособие

Редактор *В. И. Шкредова*
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 18.12.2020. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,56.
Уч.-изд. л. 2,8. Тираж 25 экз. Заказ 592.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.

