

**Министерство образования Республики Беларусь**

**Учреждения образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»**

**Л.А. ЛАПИЦКАЯ, С.В. МАРТИНОВИЧ, О.А. ЗАХАРЧЕНКО**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И  
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ПО АКВААЭРОБИКЕ**

**Практическое руководство  
для студентов всех специальностей**

**Гомель  
2013  
УО «ГГУ им.Ф.Скорины»**

УДК  
ББК  
Ф

Авторы-составители: Л.А. Лапицкая, С.В. Мартинович,  
О.А.Захарченко.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины \_\_\_\_\_ года, протокол №\_\_.

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой  
работы по акваэробике. Практическое руководство предназначено  
для студентов всех специальностей. / Авторы-составители:  
Л.А.Лапицкая, С.В.Мартинович, О.А.Захарченко – Гомель: УО ГГУ  
им. Ф. Скорины, 2013. – 22 с.

© Авторы-составители:

Лапицкая Л.А., Мартинович С.В., Захарченко О.А. 2013

© УО ГГУ им. Ф. Скорины, 2013

## Оглавление

Введение	4
1. Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения.	7
2. Оздоровительные занятия в воде	8
3. Положительное воздействие аквааэробики	9
4. Противопоказания для занятий	10
5. Аквааэробика – вид фитнеса	10
6. Комплекс упражнений аквааэробики	16
Заключение	20
Список использованной литературы	22

## Введение

### История развития плавания, стили плавания

Плавание – вид спорта очень красивый и увлекательный. К тому же это очень полезный и одновременно приятный вид спорта, так как укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала. История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV – II вв. до н.э. Очень ценилось искусство плавания. Каждый год в Гермионе в честь праздника, посвященному богу морей, а с 1300 г. на Играх, устраиваемых на Истме у святилища Посейдона раз в два года, всегда проводились соревнования по плаванию. Историк Геродот описал подвиг греческого ныряльщика Сциллиса, который потопил в 478 г. до н. э. Персидский флот. В бурю он подплыл к вражеским кораблям и перерезал держащие их якорные канаты из-за чего они разбились о скалы. Возвращаясь, герой плыл 5 км. и часто нырял, чтобы не быть замеченным персами. В честь подвига Сциллиса, его соотечественники поставили ему статую в Дельфах. Умение хорошо плавать очень почиталось и во времена Римской империи. Римские войска имели на кораблях специально подготовленные отряды, в задачу которых входили ремонт подводной части судов и морская разведка.

В средние века рыцарь на своем посвящении, должен был продемонстрировать своё умение плавать в броне. Первая любительская школа плавания была основана в 1785 г. в Париже. В России подобное заведение впервые появилось в 1825 г. в Петербурге.

### История развития плавания как вида спорта

Первые соревнования международного уровня по плаванию состоялись в 1889 г. в столице Румынии городе Будапешт. Плавание дебютировало на Олимпиадах современности уже на первой из них в 1896 г. в Афинах. В 1908 г. была создана Международная федерация любительского плавания (ФИНА). Данный вид спорта постоянно развивался, появлялись новые скоростные стили плавания. В 1887 г. на первых официальных соревнованиях Великобритании пловцы пользовались только брассом на боку без выноса рук из воды – самым старым способом. Первые рекорды на длинных и коротких

дистанциях поставлены именно брасом. Данный способ был ещё



описан в 1538 г. датчанином Н. Бинманом. Вероятно, этот стиль плавания в своё время переняли у лягушки. Долгое время этот вид так и называли – плавание «по-лягушачи». В XIX в. этот способ получил название брас.

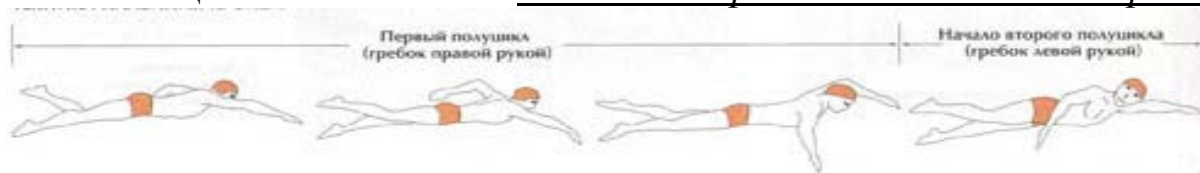
На Олимпиаде 1928 г. в Амстердаме победу одержал кубинец И. Индельфонсо. Он показал самый высокий результат, благодаря гребкам руками до бёдер. В 1954 г. советский пловец М. Петрусевич установил мировой рекорд, проплыв часть дистанции под водой. Таким образом возник ныряющий брас с гребком руками до бёдер – скоростной вариант классического. В 1957 г. из-за изменений в правилах он был запрещён.

В середине 30-х г. XX в. появился новый стиль плавания – баттерфляй, названный так из-за сходства с движениями крыльев бабочки. На официальных соревнованиях впервые этим способом



проплыл американец Джимми Хиггинс в 1935 г. и установил мировой рекорд на дистанции 100 м, показав время 1 мин 10,8 с. В том же году его рекорд побил советский матрос Семён Бойченко, проплыв ту же дистанцию за 1 мин и 8 с. На Олимпиаде 1948 г. спортсмен, плывший брасом в финальных соревнованиях, показал самый худший результат. После чего ФИНА разделила соревнования по брасу и баттерфляю. В те же годы утвердился скоростной баттерфляй – дельфин: вместо движений ног в технике брасом спортсмен стал выполнять волнообразные движения всем телом, включая ноги. Впервые этот способ, который отличался необычайно высокой скоростью, показал американец Д. Зиг в 1935 г. В 1953 г. при помощи этого способа мировой рекорд поставил венгр Дьёрде Тумпек. С тех пор спортсмены стали использовать только скоростную разновидность баттерфляя.

В конце XIX в. появился самый быстрый стиль плавания - кроль.



В нём сочетаются укороченные гребки руками и поперечные энергичные движения ног с небольшим сгибанием и разгибанием их в колене. Такой вид австралийцы заимствовали у соседей с ближайших архипелагов. Первым продемонстрировал кроль на соревнованиях А. Викхем, родом с Соломоновых островов. Викхем уже в 1898 г. плавал почти современным кролем, но из-за того что к концу дистанции он выбивался из сил его способ тогда не пользовался большой популярностью. В дальнейшем стиль плавания кроль совершенствовался. Вскоре неоспоримые преимущества кроля доказал великий американский пловец, рекордсмен мира и пятикратный олимпийский чемпион Джонни Вейсмюллер в 1922 – 1940 гг. Его результат на дистанции 100 м. (57,4 с) оставался непревзойдённым 10 лет. С 1924 по 1934 гг.

#### Соревнования по плаванию

Четыре основных стиля плавания, фигурирующие на соревнованиях это кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй (дельфин) и брасс. На официальных соревнованиях кролем на груди (вольный стиль) и мужчины, и женщины выступают на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 м., на спине плывут на 100 и 200 м. Брассом и баттерфляем плывут на дистанциях 100 и 200 м. Плавание – второй после лёгкой атлетики вид спорта по представительству в олимпийской программе, по числу разыгрываемых медалей.

## **Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения.**

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, выполняемые в спортивном зале или на спортивной площадке, содействуют общему физическому развитию, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

### Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.

1. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.
2. Сесть, опереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем, как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).
3. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.
4. «Мельница» - вращение руками поочерёдно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперёд; то же, в положении наклонившись вперёд.

### Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине.

1. Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также; вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа
2. В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

### Упражнения для совершенствования в плавании дельфином.

1. Движения руками как при плавании дельфином.
2. Упражнения для согласования движений: руки вверх, одновременные движения тазом и животом, как при плавании дельфином.
3. Повторить то же движение с опущенными руками вниз.
4. Наклониться вперёд, руки в упоре о стенку на уровне плеч; таз поднять, плечи опустить, ноги прямые. И, наоборот, гребок руками, плечи поднять, таз опустить.

### Упражнения для совершенствования в плавании брассом.

1. В положении, наклонившись вперёд - движения руками как при плавании брассом.
2. В положении сидя, руки в упоре сзади, делать движения ногами как при плавании брассом.

## Оздоровительные занятия в воде

Истоки водолечения относятся к самым древним временам истории человечества. Первые сведения о водолечении содержатся в индусской книге Риг-Веда (1500 лет до н. э.)

В настоящее время существует ряд методов лечения, оздоровления, где в качестве основного фактора воздействия является водная среда: гидротерапия, бальнеотерапия, оздоровительное плавание, лечебная гимнастика. Регулярные занятия в воде повышают жизненный тонус у взрослых людей. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений используются плавание и гимнастика в воде. За время своего развития аквааэробика, как составная часть оздоровительных занятий, претерпела качественные изменения в технике, методике обучения, тренировке, в связи с чем и возникла необходимость научного обоснования методики преподавания ее в высших учебных заведениях и на курсах повышения квалификации.

Аквааэробика помогает не только улучшить свою физическую форму, но и снять стресс, нормализовать психо-эмоциональное состояние человека, повысить самооценку и почувствовать свою социальную значимость. Занятия в воде позволяют наравне с общей физической подготовкой достичь и гармонии человека с самим собой, то есть повышают его психологическую устойчивость.

### Направления аквааэробики

Аква-тай (aqua-tai) Аква-тай (aqua-tai) - занятие с элементами единоборства в воде. Пожалуй, самое интенсивное из всех видов аквааэробики, дает больше всего нагрузки на мышцы. При этом женщины получают массу удовольствия от того, что свой удар в воду можно почувствовать. Аква-тай проводится как на мелкой, так и на глубокой воде, часто глубина бассейна чередуется.

Аква-нудлс (aqua-noodles) Аква-нудлс (aqua-noodles) - занятия с нудлс (мягкими палками), на использовании которых основаны все упражнения. Нудлс поддерживает тело на поверхности воды, а также является дополнительным средством сопротивления. Второй по тяжести и интенсивности комплекс и требует определенной ловкости. Aqua-noodles направлен на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, на развитие координационных возможностей. Есть единственное «но!» - вас допустят к занятием только, если вы имеете навыки плавания.



Aqua ABS Занятие Aqua ABS преимущественно направлено на проработку мышц брюшного пресса. Проводится на глубокой и мелкой воде с использованием специального оборудования (перчатки, пояса, нудлс, аква-бутсы, гантели).

Aqua Step Занятие Aqua Step преимущественно направлено на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на проработку мышц ног. Проводится на мелкой воде с использованием специального оборудования (степ платформа, перчатки, гантели).

Deep aqua Занятие Deep aqua направлено на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, силовой выносливости, проработку основных мышечных групп. Проводится на глубокой воде с помощью оборудования: аква-бутсы, перчатки, гантели, нудлс, пояса.

Super Sculpt Занятие Super Sculpt направлено на проработку основных мышечных групп (преимущественно мышц ног и брюшного пресса). Проводится на глубокой воде с использованием специального оборудования «гидротон» (аква-сапоги, перчатки, пояса).

Плотность воды играет важную роль: соленая вода плотнее пресной, и, чтобы удержаться в правильном положении в ней, требуется приложить гораздо больше усилий. Энергичные упражнения для выполнения в соленой воде не подходят, зато за счет проникновения соли через кожу будет достигнут хороший терапевтический эффект.

### **Положительное воздействие аквааэробики**

Прежде всего, равномерной нагрузкой на мышцы, усиленной сопротивлением воды. Чтобы удержаться в вертикальном положении в бассейне, используются мало задействованные в обычной жизни группы мышц. При этом с позвоночника, например, нагрузка снимается. Перераспределив таким образом напряжение, можно эффективно позаниматься и не утомиться.

Аквааэробика малотравматична, но при этом дает нагрузку в три раза больше, чем на суше. Степень напряжения тех или иных мышц определит глубина: занятия, рассчитанные на погружение по пояс, дают одну нагрузку, по плечи — другую, аквааэробика на глубокой воде (когда занимающиеся не достают до дна, и держатся за счет аквапоясов, как бы пребывая в невесомости) — третью. Для каждого уровня погружения — свой комплекс упражнений, который, если

проводить его в других условиях, например в тренажерном зале, не принесет нужного результата или даст отрицательный эффект.

Заниматься аквааэробикой можно в любом возрасте и при любом уровне подготовки. Рельефную мускулатуру, конечно, не накачаешь. Зато от целлюлита и избыточного веса избавляет очень быстро и эффективно: подкорректировать фигуру удастся уже за месяц, посещая два-три занятия в неделю длительностью всего 45 минут.

Аквааэробика оказывают тонизирующее воздействие на тело: несмотря на высокие темпы похудения, кожа не обвисает, и обмен веществ в ней идет активнее.

Аквааэробика полезна тем, кто страдает варикозным расширением вен или нуждается в быстром восстановлении после травм и операций, а также людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и легких. В воде человек учится правильно, глубоко и ритмично дышать.

### **Противопоказания для занятий**

Несмотря на кажущуюся безобидность и простоту тренировок, перед тем как начать заниматься аквааэробикой, все же нужно проконсультироваться с врачом. Не рекомендуется заниматься в бассейне тем, у кого инфекционные кожные заболевания, аллергия на хлор. Людям с заболеваниями позвоночника нужно очень аккуратно подходить к освоению упражнений на скручивание корпуса. Женщинам с гинекологическими болезнями, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, больных астмой и людям с психическими отклонениями об аквааэробике лучше забыть.

### **Аквааэробика – вид фитнеса**

Видов аквааэробики великое множество. И цели они преследуют разные. Во-первых, этот вид фитнеса делится на занятия в «мелкой», «средней» и «глубокой» воде. Если твоя цель укрепить мышцы ног, то «Мелкая» вода – твой вариант, который предполагает, что человек опирается на дно, а уровень воды доходит до пояса. Этот вид аквааэробики также хорош для начинающих. «Средняя» вода (уровень груди) позволяет проработать мышцы живота и таза. Этот вариант оптимален для желающих сбросить вес и избавиться от целлюлита.

«Глубокая» вода – для продвинутых спортсменов, и предполагает, что занимающиеся не могут касаться дна.

Их удерживает на воде специальное снаряжение – пояса или noodles (специальные гибкие «палки», сделанные из пенообразующего материала). Такая аквааэробика предназначена для работы всем корпусом. Виды аквааэробики различаются также движениями и темпом тренировок.

Тем, кто хочет снять стресс, избавиться от агрессии, при этом укрепить мышцы рук и ног можно посоветовать аквабоксинг. Это тренировка высокой интенсивности с применением ударов руками и ногами, заимствованных из разных видов единоборств.

Тем, кого больше интересует избавление от лишних килограммов, причем в основном в области бедер и живота, стоит предпочесть аквакаланетикс. Занятия проводятся в «средней» воде, поэтому тратиться на дополнительное оборудование не нужно. Благодаря большому количеству повторов упражнений и выполнению их на большой скорости, достигается значительное снижение веса и уменьшение объемов. Улучшается координация движений, осанка, развивается выносливость. При этом комплекс упражнений очень прост, поэтому освоить программу под силу каждому.

В теплое время года занятия аквааэробикой можно проводить самостоятельно в открытых водоемах. Во время холодного периода подойдут любые бассейны. Оптимальная глубина, при которой эффективность занятий достигает максимального значения – между уровнем пояса и уровнем груди. Если бассейн не глубокий, прыжки, беговые элементы, упражнения с резкими движениями не включаются в комплекс упражнений. Причина заключается в том, что в мелких бассейнах сила земного притяжения приближается к той, что на суше. Поэтому повышается возможность травматизма, что особенно опасно для пожилых людей.

Мелкие бассейны больше подходят для чередования под водой упражнений для рук с плавными движениями нижних конечностей. Для того чтобы дать адекватную нагрузку на мышцы спины и груди в мелком бассейне, необходимо стать на колени или присесть на корточки и выполнять комплекс в таком положении. Минус в том, что длительное нахождение в таком положении затруднительно, поэтому упражнения между собой чередуются. Чтобы во время занятий дать равномерную нагрузку и задействовать все группы мышц, упражнения должны быть разнообразными, допустима смена направления движения рук. Во время водной ходьбы чередуется размер шага и скорость.

В глубоких бассейнах наиболее эффективными считаются упражнения, которые требуют перемещения центра тяжести тела. К ним относятся выпрыгивания из воды и ходьба в воде.

Эффективны подводные движения руками и ногами, поскольку они одновременно заставляют работать несколько групп мышц. Например, энергичные движения под водой руками заставляют работать мышцы спины, груди и рук.

В состав любых тренировочных комплексов включают упражнения на развитие гибкости. Если выполнять такие упражнения без предварительной подготовки на суше, при резких движениях существует вероятность повреждения связок и сухожилий. Занятия в воде позволяют избежать подобных травм, сопротивление воды сдерживает скорость движений и не позволяет перейти предел гибкости мышц. К тому же, выталкивающая сила облегчает растягивание мышц. Так, например, при растягивании мышц задней поверхности бедра нога, находящаяся на плаву, в воде поднимается гораздо выше, чем на суше.

Рекомендации по проведению занятий

Занятия аквааэробикой, как и обычной аэробикой, начинаются с разминки, которая занимает 10-15 минут. После разминки переходят к коротким растягиваниям и упражнениям основного тренировочного комплекса, который длится 20-30 минут. Когда мышцы достаточно разогреты, приступают к упражнениям, способствующим укреплению сердечнососудистой системы и развитию мышечной силы и выносливости, что в общей сложности занимает 20-30 минут. В завершении занятия 5-10 минут проводят серию восстановительных упражнений. Людям с обычной подготовкой и без особых медицинских противопоказаний упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью и продолжительностью.

Перед выполнением физического комплекса желательно немного поплавать, чтобы адаптироваться в воде, разогреть мышцы и настроиться на занятия.

Рекомендованная температура воды в бассейне – не ниже 18°C и если после комплекса, выходя из воды, чувствуется озноб, значит, необходима более теплая среда для занятий.

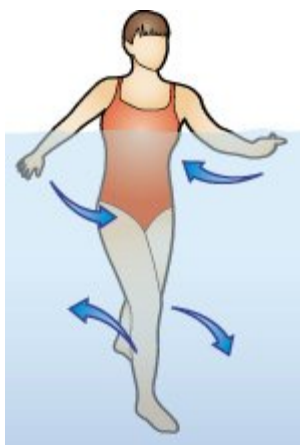
Во время занятий необходимо прикладывать усилия, все движения доводить до конца. Мышцы пресса надо держать все время напряженными, следует распрямить позвоночник, фиксировать положение поясницы, а также следить за правильным дыханием и ритмом движений.

Количество упражнений в тренировочном комплексе зависит от физической подготовки и может подбираться индивидуально. Как правило, начинают с 5-6 повторений, постепенно доводя до 10. Особое внимание уделяется упражнениям, которые направлены на коррекцию проблемных участков тела.

#### Аквааэробика: 7 простых упражнений для пляжа и бассейна

Махать руками и ногами под водой - это не отмазка для лентяев, а очень эффективная и безопасная для людей практически с любыми отклонениями в здоровье тренировка. Это подтверждает Наталья Груздева - заслуженный мастер спорта по синхронному плаванию, фитнес-менеджер одного из столичных спортивно-оздоровительных клубов сети «Планета Фитнес» и персональный тренер по аквааэробике. Именно она составила для вас этот потрясающий комплекс. С чего начать. Заходите в море или бассейн на такую глубину, чтобы уровень воды доходил до груди. Делайте не меньше 20 повторений каждого упражнения. Можно провести круговую тренировку - сделать все упражнения, а потом повторить весь комплекс еще 2 - 3 раза. Чтобы почувствовать результат, занимайтесь аквааэробикой не меньше 20 - 30 минут.

#### Лыжный шаг («ножницы»)



Ноги на ширине плеч и напряжены, руки вдоль тела. Не сгибая коленей, оттолкнитесь от дна моря или бассейна и поставьте одну ногу - вперед, а вторую - назад. А теперь поменяйте ноги местами. Движение должно напоминать лыжный шаг. Одновременно работайте согнутыми в локтях руками (правая рука к левой ноге и наоборот), как при беге.

Какие мышцы работают: передняя и задняя поверхность бедра, мышцы пресса, спины, груди и рук.

Как увеличить нагрузку: работайте прямыми руками и давите ладонью на воду (как на рисунке). Это увеличит сопротивление. Или выполняйте упражнение в быстром темпе.

#### Лошадки

Ноги на ширине плеч. Правую ногу согните в колене и поднимите перед собой, стараясь дотянуться до груди. Опуская правую ногу на дно, чуть наклонитесь вперед и, немного согнув, отведите назад левую. Поднимайте заднюю ногу как можно выше. Носок тяните на себя.

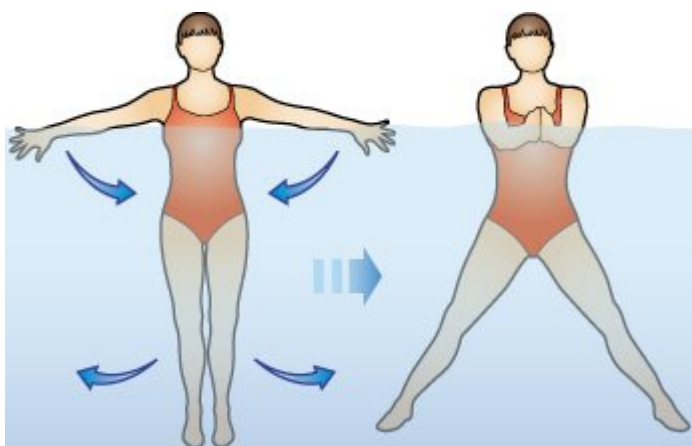


Какие мышцы работают: глубокие мышцы живота и спины. Отличное упражнение для позвоночника и правильной осанки.

Как увеличить нагрузку: выполняйте упражнение в быстром темпе.

### Разведение-сведение ног

Ноги вместе, руки вытянуты в стороны, параллельно поверхности



воды. С силой разводите прямые ноги врозь, одновременно соединяя руки ладонями друг к другу. А теперь с силой соедините ноги вместе, а руки разведите по сторонам.

Какие мышцы работают: отводящие и приводящие мышцы бедра,

мышцы груди.

Как увеличить нагрузку: сделайте больше повторений, выполняйте упражнение в быстром темпе.

### Перекаты

Оттолкнитесь ногами от дна.

Подтяните колени к груди. Не заваливаясь ни вперед, ни назад, лягте точно на бок и вытяните ноги. Вернитесь в группировку.



Сделайте перекат в противоположную сторону.

Какие мышцы работают: пресс, косые мышцы живота.

Как увеличить нагрузку: сделайте больше повторений.

### Подтягивание ног

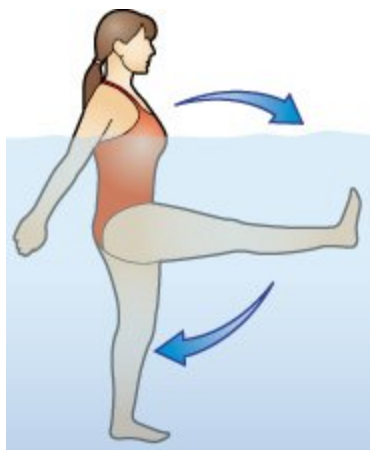
Оттолкнувшись ногами от дна, подтяните колени к животу и задержитесь в таком положении на 1 - 2 секунды. Старайтесь держать спину прямо и не заваливаться назад.



Какие мышцы работают: мышцы пресса.

Как увеличить нагрузку: сделайте больше повторений. Или чередуйте динамическое упражнение с удерживанием ног наверху за счет мышц пресса и работы рук.

### Кик ногой



Ноги на ширине плеч. Подтяните ногу к животу и сделайте мощный удар от колена как можно выше перед собой. А теперь, чуть наклонившись вперед, ударьте пяткой назад, как будто толкаете стену. Носок тяните на себя. Поменяйте ноги. Из такого же положения сделайте удар сначала вперед, а потом в сторону.

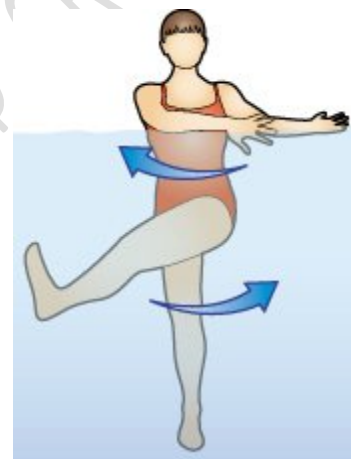
Какие мышцы работают: в первом случае - мышцы бедер и пресса; во втором - приводящие мышцы бедра, задняя поверхность бедра около подколенных сухожилий.

Как увеличить нагрузку: выполняйте упражнение в быстром темпе.

### Маятник

Ноги на ширине плеч. Одну ногу согните и подтяните к груди. Не разворачивая корпуса, скользите ногой, как будто рисуете циркулем. Поменяйте ноги. Какие мышцы работают: косые мышцы живота.

Как увеличить нагрузку: выпрямите рабочую ногу и работайте с большей амплитудой - тогда подключатся еще и отводящие и приводящие мышцы бедра. Или делайте упражнения сразу двумя ногами, удерживая себя на поверхности воды за счет баланса рук и не заваливаясь назад.



Очень важно следить за собственными ощущениями – тренировка должна доставлять положительные эмоции.

### Комплекс упражнений аквааэробики в ванной

Аквааэробикой можно заниматься не только в бассейне, но и в домашних условиях – в ванной. Ниже приведен примерный комплекс упражнений.

1. Сядьте в ванну, наполненную водой комфортной для вас температуры. Согните ноги в коленях и слегка подтяните их к себе. Теперь обхватите колени руками. Одновременно попытайтесь распрямить ноги, сопротивляясь при этом руками. Повторите упражнение 5-10 раз.

1. Сидя в ванной, поднимите одну прямую ногу вверх и тяните носок на себя. Вторая нога в это время должна лежать прямо. Задержитесь несколько секунд в этом положении и затем сделайте упражнение с другой ноги.

2. Теперь подтяните одно колено к груди и, удерживая его руками, попытайтесь распрямить спину. Сделайте выдох, расслабьтесь. Поменяйте ноги. Повторите упражнение 3-5 раз с каждой ноги.
3. Согните ноги в коленях и обхватите их руками. Сделайте вдох. На выдохе выгните прямую спину, как кошка. Задержитесь в таком положении на 2-3 секунды.
4. Сядьте в ванну с ногами, согнутыми в коленях. Руками обхватите пальцы ног и начните медленно выпрямлять ноги. Руки не отпускайте, пятки тяните назад, от себя. После нескольких секунд с напряжением расслабьтесь. Повторите упражнение 3-5 раз.
5. Поднимите обе ноги вместе под прямым углом и зафиксируйте их в таком положении на 3-5 секунд.
6. Согните ноги в коленях и как можно сильнее прижимайте их к туловищу.
7. Повернитесь на бок и поднимайте ногу как можно выше. Сделайте 10-15 повторов и, перевернувшись на другой бок, повторите упражнение.
8. Лягте на живот и поочередно поднимайте ноги как можно выше.

### **Комплекс упражнений аквааэробики**

#### Разминка:

Разминка нужна для того, чтобы подготовить организм к основной нагрузке и снизить риск получения травм. Продолжительность разминки составляет 8-10 минут. Используемое оборудование - пояс и перчатки. Обычно разминка урока аквааэробики начинается с упражнения бега на месте. А вообще упражнения для аквааэробики строятся по принципу, что исходное положение, в котором упражнение заканчивается, служит исходным положением последующего упражнения:

1. Бег на месте. Попеременно жим руками и ногами вниз. Стопы на себя. Ладонями давим вниз.
2. Бег на месте. Попеременно жим руками вперед. При этом остаемся на месте.
3. Бег на месте. Жим правой рукой вперед. Ладонь открыта (Отталкиваете воду вперед). Затем жим левой рукой.
4. Бег на месте. Жим двумя руками одновременно вперед. Ладони открыты.
5. Бег на месте. Жим руками попеременно правой вперед, левой вперед, правой вправо, левой влево.



6. Бег на месте. Жим руками попеременно в стороны. Правой рукой вправо.левой влево.
7. Бег на месте. Попеременно жим руками в противоположную сторону с разворотом корпуса. Правой рукой влево.левой - вправо.
8. Бег вправо. Правая рука вытянута в сторону.левой ладонью отталкивайте воду в сторону с усилием, чтобы продвинуть себя вправо.
9. Тоже, бег влево.
10. Хил тач. Скрестные касания перед собой попеременно, правая рука левая нога. И наоборот.
11. Тач кросс. Скрестные касания за спиной попеременно, правая рука левая нога. И наоборот.
12. Хил тач. Скрестные касания перед собой. Только правой рукой левой ноги. Примерно 10-20 повторений. Затем тоже касание левой рукой правой ноги.

Упражнения для мышц плечевого сустава, рук и груди:

1. Исходное положение: встаньте в воду по пояс. Положите на воду перед собой не тонущую поверхность, например, доску, кусок пенопласта или небольшую надувную подушку. Установите на нее ладони и начинайте давить ими на поверхность, стараясь опустить ее под воду. Упражнение развивает мышцы плечевого сустава, рук и грудные мышцы. Следите, чтобы спина оставалась ровной и не давайте послабление животу, он всегда должен оставаться подтянутым. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.
2. Исходное положение: встаньте в воду по самые плечи, ноги разведите на ширину плеч, руки вытяните вперед, развернув ладони вниз. Интенсивно разведите руки в стороны, затем медленно верните их в исходное положение. В упражнении задействованы мышцы плечевого сустава, мышцы рук, а также грудные мышцы. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.
3. Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки вытяните в стороны. Выполняйте движения руками по спирали, начиная с маленьких кругов, постепенно переходя к кругам максимального радиуса. Круговые движения осуществляйте сначала вперед, затем назад. Здесь работают мышцы плечевого сустава, рук и мышцы груди. Время выполнения 2-3 минуты.
4. Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки вытяните вперед ладонями вниз. Не сгибая рук, выполняйте интенсивные движения правой рукой вверх, левой - вниз и наоборот. Выполняйте упражнение, чередуя руки, 1-2 минуты.

5. Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки вытяните вперед ладонями вниз. Не сгибая рук, быстро опустите руки вниз, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение 1-2 минуты.

6. Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки разведите в стороны, ладони смотрят вперед. Быстрым движением соедините руки перед грудью, не сгибая рук в локтях, затем медленно вернитесь в исходное положение. Такие движения напоминают хлопанье в ладоши прямыми руками перед собой. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

#### Упражнения для пресса:

1. Исходное положение: встаньте в воду по грудь, кисти рук перед животом сложите в замок. Интенсивно передвигайте руки вперед и назад, создавая сильные волны. Для увеличения эффективности упражнения, можно использовать подручные средства, например, небольшую дощечку, летательный диск или что-либо еще, способное увеличить поверхность вертикального соприкосновения с водой, а значит, силу и объем волны. Упражнение выполняется 2-3 минуты.

2. Исходное положение: встаньте в воду по плечи, руки вытяните в стороны ладонями вверх. Поворачивайте корпус вправо и влево. Такие движения развивают мышцы пресса. Чем шире амплитуда разворота, тем эффективней занятие. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

3. Исходное положение: встаньте в воду по грудь, ноги соедините вместе, руки положите на талию. Выполняйте тазом круговые движения сначала в одну, затем в другую сторону, при этом часть тела над водой должна оставаться неподвижной. Повторяйте упражнение 2-3 минуты.

#### Упражнения для ног:

1. Исходное положение: встаньте в воду по пояс. Выполняйте бег на месте. Чем выше вы поднимаете колени, тем интенсивней нагрузка и лучше эффект от занятий. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

2. Исходное положение: встаньте в воду по грудь. Начиная прыжки, взмахивая при этом ногами в разные стороны, чередуя движения правой и левой ног то вперед-назад, то вправо-влево. Чем интенсивней движения, тем эффективней занятие. Кроме того, колебания воды будут создавать эффект волнового массажа. Выполняйте прыжки 2-3 минуты.

3. Исходное положение: лягте на воду спиной вниз. Интенсивно двигайте прямыми ногами вверх-вниз, барахтаясь в воде. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.

### Упражнения для бедер, ягодиц и пресса:

1. Исходное положение: встаньте в воду по грудь. Начиная прыжки, стараясь одновременно поворачивать корпус. Чем выше прыжок и больше разворот, тем эффективнее тренировка. Упражнение развивает косые мышцы пресса, что непременно положительно скажется на вашей талии. Выполняйте прыжки с разворотом 2-3 минуты.
2. Исходное положение: лягте на спину, на берегу, чтобы ноги оставались в воде, подложите под них не тонущую поверхность. Старайтесь ногами опустить эту поверхность под воду. Упражнение развивает мышцы ног, ягодиц и пресс. Выполняйте "давление" 2-3 минуты.
3. Исходное положение: сядьте на мелководье, упершись ладонями в дно, ноги вытяните в воду и зажмите между ними мячик. Старайтесь, не упуская мяча, опустить его ногами под воду. Упражнение отлично тренирует ноги, особенно внутреннюю часть бедер, а также мышцы пресса. Повторяйте 2-3 минуты.
4. Исходное положение: встаньте в воду по плечи, руки вытяните вперед, ладонями вниз. Быстро подтяните к груди колени, затем медленно вернитесь в исходное положение. Упражнение тренирует мышцы пресса. Для увеличения нагрузки на мышцы ног и ягодиц одновременно с подтягиванием ног к груди разводите их в стороны. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.
5. Исходное положение: сядьте в воду по пояс. Поднимите ноги вверх, не сгибая в коленях, старайтесь руками дотянуться до пальцев ног, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.
6. Исходное положение: встаньте в воду по плечи, руки вытяните в стороны. Поднимите одну ногу как можно выше и выполняйте ей круговые движения сначала впереди, затем сбоку и, наконец, сзади. Темп выполнения упражнения должен быть умеренным, чтобы ощущалось сопротивление воды. Выполняйте упражнение 2-3 минуты, затем повторите всё с другой ногой.

## Заключение

Акваэробика - занятия в воде, использующие ее сопротивление. Она не имеет противопоказаний, кроме тяжелых заболеваний. Такие упражнения малотравматичны, но при этом дают нагрузку в три раза больше, чем на суше - за счет преодоления сопротивления воды. Дополнительно присутствует эффект гидромассажа, что полезно для кожи и при целлюлите.

Такие занятия могут проводиться как в мелкой, так и в глубокой воде. Последние особенно развивают координацию движений, так как приходится удерживать равновесие (для этого используется гидропояс или трубки из легкого пластика). Людям больным, с большим весом или не умеющим плавать лучше выполнять работу на мелком месте, опираясь на дно бассейна. Занятия в бассейне одинаково подходят молодым и спортивным женщинам, пожилым и больным. Рекомендуют будущим мамам и всем, желающим быстрее восстановиться после травм и операций. Особенно акваэробика подходит для людей страдающих варикозным расширением вен.

К занятиям в воде необходимо подходить осторожно, чтобы избежать негативных последствий. Начинайте с минимальных нагрузок, чтобы организм адаптировался к новой для него среде. Продолжительность занятий зависит от вашего общего физического состояния. Так, для лиц с различными заболеваниями и слабо подготовленных они не должны превышать 35-45 минут.

Если вы чувствуете себя нормально и подходите к группе общего или среднего уровня подготовки, можете продлевать занятия до 45 минут. Для тех, кто занимается профессионально, для людей с высоким уровнем физической подготовки занятия длятся 45 - 60 минут.

От физического состояния занимающихся зависит интенсивность и скорость движений. Начиная занятия акваэробикой, не забывайте о своем возрасте. Если вам за 50 лет, то помните об особенностях своего организма. При выполнении упражнений на движение суставов старайтесь делать их медленно и осторожно. Не увлекайтесь упражнениями, подвергающими суставы большой перегрузке.

Наибольшее внимание необходимо уделить упражнениям, которые помогают корректировать осанку, т. к. в этом возрасте развивается искривление позвоночника и наблюдаются другие проблемы с нею. Тренировка четырехглавой мышцы бедра, подколенных сухожилий, мышц живота, прямых мышц спины,

трапециевидных мышц и мышц голени способствует сохранению правильной осанки, уделяйте ей больше внимания.

Пожилым рекомендуется выполнять больше движений, способствующих развитию подвижности суставов конечностей. Это необходимо для профилактики таких распространенных заболеваний, как например артрит.

Не забывайте о такой проблеме пожилого возраста как ломкость кости (остеопороз), и исключите из комплекса упражнения, которые могут быть связаны с риском падения. Рекомендуется уделить внимание укреплению костных тканей.

Советуем заняться укреплением мышц в области таза, т. к. процессы старения в первую очередь сказываются на эластичности связок и сухожилий.

Людам пожилого возраста надо избегать повышения частоты пульса.

Больше времени необходимо уделять разминке и упражнениям восстановления. Старайтесь выполнять все движения руками под водой, т. к. действия руками над ее поверхностью могут привести к резкому повышению давления. Избегайте переохлаждения, что особенно опасно в этом возрасте.

Предлагаем несколько упражнений, которым необходимо уделить больше времени.

Для разработки голеностопа лучше всего подойдет "водный велосипед", перекачивание с носка на пятку. Для коленных суставов выполняйте приседания (сгибание и разгибание конечностей), движения, включающие в себя отталкивание ото дна бассейна.

Суставам бедра необходимы упражнения с высоким подниманием коленей, выбрасыванием ног вперед-назад, "восьмерки" ногами. Позвоночнику необходимы наклоны вперед-назад и в стороны, повороты в стороны.

Для разработки плеча и плечевого пояса поднимайте и опускайте плечи, поднимайте руки и опускайте их в стороны. Делайте "восьмерки" руками, разводите их в стороны, совершайте круговые движения. Локтевые суставы хорошо разрабатываются при сгибании и выпрямлении локтя.

## Список использованной литературы

1. Арзамасцев Н.М. Методика организации и управления массовой физической культурой и спортом в ВУЗе: Методическое руководство. – Фрунзе, 1983.
2. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учебное пособие для института физической культуры. – М.: «Фис», 1985.
3. Матвеев, Л.П. Введение в ТФК / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1994.
4. Спорт в современном обществе. / Под ред. Выдрин В.М. – М.: «ФиС», 1980.
5. Физическое воспитание студентов и учащихся: учебное пособие / под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.