

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**Єракова Л.А., Підгайна В.О., Євпак Н.О., Єременко Н.П.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ЗАОЧНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ  
ВІЛЬНОГО ВИБОРУ «АКВАФІТНЕС»**

Київ – 2019

**Автори:**

Єракова Л.А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Підгайна В.О. – викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Євпак Н.О. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Єременко Н.П. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Рецензенти:**

Захаріна Євгенія Анатоліївна – доцент, доктор педагогічних наук, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Інституту здоров'я спорту та туризму імені Тетяни Самойленко Класичного приватного університету

Мартинюк Оксана Анатоліївна – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана

Рекомендовано до друку рішенням Ради факультету заочного навчання НУФВСУ (протокол № 5 від 28 лютого 2019 р.) та кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації НУФВСУ (протокол №10 від 11 лютого 2019 р.)

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b>	<b>4</b>
1. Характеристика водного середовища.....	<b>4</b>
2. Показання та протипоказання до занять. Правила безпеки на заняттях аквафітнесом.....	<b>6</b>
3. Теоретичні аспекти аквааеробіки.....	<b>8</b>
4. Основні засоби, структура заняття аквааеробікою.....	<b>10</b>
5. Термінологія вправ в аквааеробіці.....	<b>12</b>
6. Способи зміни інтенсивності на заняттях аквааеробікою.....	<b>16</b>
7. Обладнання, інвентар та спеціальні пристрої для заняття аквафітнесом.	<b>17</b>
8. Музичний супровід занять з аквааеробіки занять.....	<b>19</b>
9. Зміст програми занять з аквафітнесу.....	<b>20</b>
10. Управління групою на заняттях з аквафітнесу. Вимоги до професійних якостей інструктора.....	<b>21</b>
Список використаних джерел.....	<b>22</b>
<b>Додатки</b>	<b>23</b>

## ВСТУП

Аквааеробіка чи як прийнято називати аквафітнес на сьогоднішній день є тим напрямом фізкультурно-оздоровчої роботи, що дуже стрімко розвивається на ринку фітнес-послуг.

В даний час організовується велика кількість семінарів, майстер-класів, конвенцій і конференцій, постійно зростає кількість наукових досліджень в області аквафітнесу. Безперервно вдосконалюються форми і методи проведення занять, розширюється і систематизується база вправ з аквафітнесу.

Аквафітнес, як система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує завдяки своїм природним властивостям роль природного багатофункціонального тренажера, включає в себе організовані і самостійні заняття з використанням спеціальних засобів, які передбачають вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань.

Поняття аквафітнес на сьогоднішній день часто вживається як синонім слову аквааеробіка, і так само об'єднує різні напрямки оздоровчих програм занять у воді.

Аквафітнес представлений широким спектром адаптованих вправ до водного середовища, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять, таких як дизайн басейну, фізичні, естетичні властивості води, презентабельність інструктора, спеціальне обладнання, вдало підібраний музичний супровід.

Характерним для аквафітнесу є використання різноманітних вправ, що виконуються в аеробному режимі під музичний супровід, в умовах басейнів різної глибини. Різноманітність занять досягається шляхом використання спеціального обладнання для аквафітнесу, застосування різноманітних методів і методичних прийомів проведення занять.

### 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА

При проведенні занять з аквафітнесу слід враховувати вплив фізичних властивостей води, які не тільки ускладнюють рухи тіла, тих хто займається, але і створюють додаткову опору для виконання різних рухових дій.

Щільність – фізична властивість води, що характеризується кількістю маси речовини, що припадає на одиницю об'єму. Щільність води впливає на плавучість, а відповідно, на виконання вправ у воді. Щільність води в 800 разів більша за щільність повітря, що є основною причиною високого опору рухів людини, яка виконує вправи у воді.

Щільність тіла людини в порівнянні зі щільністю води значно відрізняється, це створює умови для можливості триматися на її поверхні. У процесі дихання щільність так само, як і питома вага тіла змінюється. При вдиху – зменшується, при видиху – збільшується. Відповідно при вдиху легше триматися на поверхні води, при видиху легше занурюватися.

Плавучість тіла людини залежить від її питомої ваги і питомої ваги води. Чим менша питома вага тіла, тим вище плавучість. Питома вага м'язової тканини становить 1,04-1,05г/см<sup>3</sup>, жирової тканини – 0,92-0,94г/см<sup>3</sup>, кісткової тканини 1,7-1,9г/см<sup>3</sup>. Велика питома вага тіла пояснюється важкою кістковою

тканиною, великий м'язовою масою і малим вмістом жирової тканини. У жінок питома вага тіла менше, ніж у чоловіків, у дітей менше, ніж у дорослих.

В'язкість – властивість рідини чинити опір при переміщенні однієї частинки рідини щодо іншої. В'язкість рідини залежить від температури. З підвищенням температури в'язкість зменшується. Зміна в'язкості впливає на відчуття тіла людини, яка виконує вправи у воді, виникає «Почуття води». Спортсмени високої кваліфікації, наприклад, відчують зміни в'язкості в басейні навіть при незначних коливаннях.

Плинність – зворотна величина в'язкості. Найбільш характерною властивістю рідини, що відрізняє її від твердих тіл, є низька в'язкість, висока плинність. Завдяки плинності рідина приймає форму судини, в яку налита. На молекулярному рівні висока плинність означає відносно велику свободу частинок рідини.

Таблиця 1.

### Основні характеристики водного середовища

Властивості водного середовища	Особливості впливу
Виштовхуюча сила води (спрямована вгору і дорівнює вазі витісненої тілом рідини).	У воді вага тіла зменшується на 30%. Знімається навантаження з опорно-рухового апарату. Багато вправ у воді виконувати легше, ніж на суші. Вправи на подолання сили виштовхування (спрямовані вниз) сприяють поліпшенню м'язового тону.
Загальний опір (при переміщенні тіла в 12 разів більше повітря).	При виконанні вправ потрібно затратити більше зусиль, ніж на суші, що створює додаткове навантаження і надає тренувальний ефект.
Сили гідростатичного опору: поверхневий опір; вихровий (утворення зони вихорів); хвильовий опір.	Впливають на переміщення людини у воді. При виконанні вправ і переміщенні в воді, виникають турбулентні потоки і хвилі.
Гідростатичний тиск (діє на будь-яку поверхню тіла, зануреного в воду, спрямованого перпендикулярно до поверхні тіла).	Поліпшується циркуляція крові в організмі. Збільшується обсяг крові, що надходить у внутрішні органи. Збільшується венозне повернення крові до серця. Гідромасаж.

Теплоємність – властивість матеріалу і речовини при нагріванні поглинати певну кількість тепла, а при охолодженні виділяти його. Питома теплоємність води дуже висока, в 4 рази більше повітря, тому температура води відчувається сильніше.

Теплопровідність – здатність матеріалу або речовини передавати через свою товщу тепловий потік, що виникає внаслідок різниці температур. Теплопровідність води в 25 разів більша, ніж повітря, тому тепловіддача і охолодження в воді йде інтенсивніше. Оскільки тепловіддача у воді дуже

велика, знаходження людини в водному середовищі має бути строго дозованим залежно від температури води.

Рефракція – переломлення світлових променів. Під водою предмети здаються ближчими і крупніше приблизно на 25%. Крім цього, світлові промені не тільки відображаються і поглинаються, але і частково розсіюються. Розсіювання світлових променів призводить до поступового зниження освітленості в міру збільшення глибини. Неоднаково відбувається і поглинання водою кольору. Так, спочатку зникає червоний колір, потім оранжевий, а на глибині 18 м. людина бачить все в зелено-блакитних тонах.

Водне середовище має безліч властивостей, які надають тренувальний і оздоровчий вплив на організм тих, хто займається аквафітнесом.

До основних властивостей відносять виштовхуючу силу води, силу гідростатичного тиску і опору (таблиця 1).

## **2. ПОКАЗАННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЗАНЯТЬ, ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ АКВАФІТНЕСОМ**

Виконання фізичних вправ у водному середовищі створює оптимальні умови для вдосконалення фізичної та психічної сфери людини. Заняття аквафітнесом спричиняють позитивний вплив на всі органи і системи організму людини, сприяють зміцненню психічного і фізичного здоров'я.

Відмінною особливістю занять у водному середовищі є можливість виконання силових вправ для опрацювання різних груп м'язів без навантаження на опорно-руховий апарат. При виконанні вправ у воді відбувається підвищення рівня метаболічних процесів, посилення венозного повернення крові до серця. У зв'язку з цим аквафітнес рекомендований особам, які мають варикозне розширення вен, остеохондроз хребта, захворювання суглобів, а також особам із захворюваннями серцево-судинної і дихальної систем.

Аквафітнес також широко застосовується для швидкого відновлення осіб після перенесених травм і операцій. Однак приступати до занять аквафітнесом можна тільки з дозволу лікаря.

В залежності від стану організму або наявних захворювань існує перелік протипоказань до занять:

- гострі інфекційні захворювання;
- шкірні захворювання;
- захворювання дихальної системи;
- алергічна реакція на хлор;
- важкі форми діабету;
- висока температура тіла;
- розлади функції шлунково-кишкового тракту;
- важкі психічні захворювання;
- порушення діяльності серця, серцеві напади;
- недавно перенесені інсульти, інфаркт міокарда;
- стенокардія спокою;
- миготлива аритмія;
- недостатність кровообігу II і III ступеня;
- підвищений артеріальний тиск;

- вроджені вади серця;
- ревматизм в стадії загострення;
- бронхіт, бронхіальна астма з частими нападами;
- захворювання печінки, жовчного міхура з частими нападами болю;
- захворювання нирок з ознаками ниркової недостатності;
- гінекологічні захворювання в стадії загострення;
- тромбофлебіт;
- злоякісні пухлини;
- хвороби опорно-рухового апарату з больовим синдромом.

При наявності вище перелічених захворювань рекомендується відвідувати спеціалізовані групи (групи лікувальної фізичної культури) під постійним наглядом медичного персоналу.

### **Правила безпеки на заняттях аквафітнесом**

При заняттях аквафітнесом необхідно дотримуватися таких заходів безпеки:

- дотримуватися правил внутрішнього розпорядку басейну;
- перед початком заняття з початківцями, інструкторові необхідно вивчити їх рівень здоров'я та фізичної підготовленості, дізнатися про наявні захворювання, розповісти основні правила поведінки і виконання вправ у воді;
- заходити в воду і виходити з води відвідувачі повинні тільки з дозволу інструктора, який проводить заняття.
- при погіршенні самопочуття клієнта під час виконання вправ, інструктор негайно припиняє їх виконання; при необхідності, просить клієнта вийти з води;
- не можна займатися натщесерце і раніше, ніж через 1,5-2 год. після прийому їжі;
- під час занять аквафітнесом, ті хто не вміють плавати повинні стояти і займатися поруч з інструктором і, при необхідності можуть одягнути додаткове обладнання, що підтримує.

Температура води в басейні повинна відповідати гігієнічним нормам і перебувати в межах 26-28° С. Для занять аквафітнесом комфортною є температура 28° С. Теплопровідні властивості води створюють для інструктора з аквафітнесу додаткові складності при проведенні заняття, пов'язані з необхідністю зберігати необхідну температуру тіла клієнтів протягом всього заняття. У зв'язку з цим при проведенні заняття з аквафітнесу інструкторові необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- починати заняття слід з розігріву, протягом усього заняття підтримувати постійний темп, не допускаючи охолодження організму;
- необхідно чергувати роботу малої інтенсивності, з залученням малих м'язових груп, з роботою великої інтенсивності, з залученням великих м'язових груп;
- в занятті необхідно використовувати одночасно роботу рук і ніг, підтримувати постійний рух протягом усього тренування;
- уникати пауз і зупинок на занятті; без зволікання починати заняття у воді; закінчивши заняття, не затримувати групу;
- по можливості займатися на сонячній стороні басейну, закривати вікна і двері, уникати протягів;

- у вправах на розтягування верхнього плечового поясу постійно підтримувати роботу ніг (біг, ходьба), розтягуючи м'язи ніг, додавати рухи руками,
- при необхідності використовувати спеціальний одяг і взуття для занять, щоб забезпечити краще зчеплення з дном (на мілкій воді). Використання в якості «ізолятора» додаткового одягу під час занять допоможе зберегти тепловий баланс навіть в прохолодній воді.

### 3. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АКВААЕРОБІКИ

При виконанні вправ з аквааеробіки, тулуб у воді повинен знаходитися в так званому нейтральному положенні – вертикальна вісь проходить через середину вуха, плечовий суглоб, кульшовий суглоб, позаду колінного суглоба і через середину гомілковостопного суглоба (Рис. 1). Правильне вихідне положення є основою безпечного тренування. Неправильне положення може додатково збільшити вагу тіла і створити додаткові труднощі при виконанні вправ (Рис. 2). В аквааеробіці використовують три основних робочих положення, в яких виконуються вправи: опорне; нейтральне; підвішене.



Рис. 1



Рис. 2

Опорне положення – дозволяє виконувати відштовхування від дна басейну, аналогічно рухам на суші. Ноги при виконанні вправ торкаються дна басейну.

Нейтральне положення – тіло занурене у воду до рівня плечей, ноги можуть втрачати контакт з дном більш ніж на дві секунди. Основні робочі рухи виконуються в горизонтальній площині з використанням бічного опору води.

Підвішений стан – тіло утримується на плаву без опори об дно. Рівновага і зависання без опори підтримується за рахунок енергійних рухів рук і ніг. Ті хто, мають меншу плавучість, повинні працювати з більшою потужністю і інтенсивністю, ніж ті, хто вільно утримуються на воді.

Глибина води в аквааеробіці – це рівень лінії води щодо тіла. Оптимальна робоча глибина залежить від композиції тіла. Люди з різною статурою будуть по-різному реагувати на глибину.

Мілка вода – це рівень води від поясу до середини грудей.

Глибока вода – рівень води вище мечоподібного відростка, коли більша частина легень занурена в воду.



Методика проведення занять на мілкій воді буде значно відрізнятись від методики проведення занять на глибокій воді (таблиця 2). Основна стійка і декілька позицій у вправах на мілкій воді ідентичні положенням на глибокій воді.

Таблиця 2.

### Відмінності мілкої і глибокої води

Глибока вода	Мілка вода
Практично відсутні сили тяжіння.	Є наявність деякої сили тяжіння (варіюється в залежності від робочого положення).
Для утримання на воді використовується спеціальне обладнання.	Використання обладнання варіюється, можлива також повна його відсутність.
Початкове робоче положення без опори об дно. Відсутність опори створює додаткові труднощі для підтримки вихідного положення, при пересуваннях та при виконанні вправ.	Навантаження створюється шляхом використання трьох робочих положень. Опора на дно дозволяє домогтися більш якісного виконання рухів.
Для підтримки стабільності необхідні спеціальні навички або деякий час для адаптації до водного середовища	Робота з опорою об дно робить заняття більш доступними для осіб з різним рівнем плавальної підготовленості

Розуміння різниці між рухами на суші і рухами у воді, є дуже важливим для досягнення максимального результату на заняттях аквафітнесом.

В заняттях, що проходять на суші, основною силою, що діє на людину, є сила тяжіння. У воді ж головна сила – виштовхуючи. Взаємодія даних сил визначає принципову відмінність у проведенні заняття у водному середовищі і на суші (таблиця 3).

Таблиця 3.

### Відмінності проведення занять на суші від занять у воді

Суша	Вода	Особливості заняття у воді
Робота здійснюється за рахунок подолання сили тяжіння і опору повітря.	Робота здійснюється за рахунок подолання сили, що виштовхує воду.	Переважно рухи рук і ніг спрямовані «з силою» вниз
Центр тяжіння в області таза.	Центр плавучості в області між тазом і легенями. Чим більше вага тіла, тим вище розташований центр плавучості.	Для підтримки рівноваги обов'язково використовувати роботу руками.
Клієнти можуть вибрати будь-яке зручне місце в залі. Рух і переміщення групи в цілому не має значення для них.	Люди з різним типом статури по-різному реагують на глибину. При переміщенні клієнти долають фронтальний опір води, хвилі, турбулентні потоки. Інтенсивність роботи людини буде залежати від розташування її в групі.	При просуванні групи вперед 1-я лінія повинна працювати інтенсивніше. Тим, хто знаходиться в 2-ій лінії працювати важче, тому що необхідно долати хвилю. Інструктор повинен міняти місцями учасників групи, дозволяючи кожному отримати рівномірне навантаження.

Пересування здійснюються за рахунок рухів ногами	Пересування здійснюється переважно за рахунок рухів руками	Використовується «Закон дії і протидії». При русі руками в воді назад – просування тіла вперед, і навпаки.
Навантаження створюється за рахунок повтору вправ за інструктором.	Ефект плавучості	Людина повинна мати мотивацію до виконання вправ для отримання навантаження.
Інтенсивність збільшується за рахунок піднімання важелів (рук, ніг).	Сила виштовхування полегшує рухи при підйомі рук чи ніг	Інтенсивність збільшується за рахунок опускання важелів (рук, ніг).

#### 4. ОСНОВНІ ЗАСОБИ, СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ АКВААЕРОБІКОЮ

До основних засобів аквааеробіки відносять фізичні вправи, адаптовані до виконання в умовах водного середовища. Всі вправи в аквааеробіці будуються на основі базових елементів.

Базові елементи – основні рухи, на базі яких виконуються всі вправи в аквааеробіці. Базові елементи виконуються на мілкій і глибокій воді, з опорою і без опори, їх можна доповнювати і видозмінювати, складаючи програму занять для осіб з різним рівнем підготовленості.

До базових елементів аквааеробіки відносять: ходьба, біг; удари; махи; ножиці; перекати; стрибки, виштовхування; елементи плавання.

Умовно вправи в аквааеробіці також можна розділити на кілька груп:

- Вправи аеробної спрямованості, які характеризуються відносно невеликою інтенсивністю і тривалістю часу впливу. При побудові комплексів вправ аеробної спрямованості використовуються базові елементи аквааеробіки та їх різновиди:

а) ходьба або біг (на місці; вперед і назад; в сторону; навколо своєї осі; лежачи на спині, на грудях, на боці, інше).

б) удари, махи ногами (через зігнуте коліно; прямою ногою; вперед; назад; в сторону; однією ногою; поперемінно обома ногами; одночасно обома ногами; стоячи вертикально; лежачи; з просуванням).

в) «ножиці» (на місці; з просуванням; стоячи вертикально; сидячи; з поворотом).

г) стрибки і виштовхування (на одній нозі; на обох ногах; ноги разом; ноги нарізно).

д) перекати (вперед-назад (зі спини на груди), зліва направо (з боку на бік); через угруповання; з прямими ногами).

е) елементи плавання (вертикально, ноги «брас», ноги «кроль»; сидячи, ноги «кроль»).

При виконанні вправ даної групи, рухи руками або ногами повинні бути спрямовані на збереження рівноваги: рух ніг в одному напрямку має компенсуватися рухом рук в протилежному напрямку.

Вправи силової спрямованості є такими, де обтяженням є опір води або маса окремих частин тіла.

При виконанні рухів у водному середовищі завдяки його гідродинамічним властивостям велика частина м'язових зусиль розподіляється по всій траєкторії руху практично рівномірно. У воді м'язи-антагоністи

отримують однакове навантаження на відміну від вправ на суші, де сила тяжіння полегшує навантаження однієї з груп м'язів-антагоністів.

При складанні програми заняття силової спрямованості необхідно враховувати спрямованість впливу на ті чи інші м'язові групи. На занятті можуть застосовуватися як комбіновані вправи (для м'язів верхньої та нижньої частин тіла одночасно), так і локальні рухи (для однієї групи м'язів). Залежно від спрямованості, вправи поділяють на вправи для м'язів ніг (для м'язів передньої, внутрішньої, задньої поверхні стегна); вправи для м'язів рук і плечового поясу; вправи для м'язів живота. Вправи для м'язів живота (прямі, косі) рекомендується виконувати в кінці основної частини заняття.

Вправи для розвитку гнучкості (стретчінг) на заняттях аквааеробікою виконуються після розминки і в кінці заключної частини заняття.

Розрізняють динамічний стретчінг (при розтягуванні здійснюється рух) і статичний стретчінг (утримання кінцівки в крайніх положеннях). Застосування динамічних і статичних вправ для розтягування залежить від температури води: чим тепліша вода, тим більше вона підходить для виконання статичних вправ. Для більш холодної води рекомендуються динамічні вправи. Розтягування м'язів нижньої частини тіла необхідно поєднувати з рухами рук, щоб не допустити переохолодження, і, навпаки, під час розтягування м'язів верхньої частини тіла слід виконувати рухи ногами.

Вправи на розслаблення також застосовуються в заключній частині заняття. Для досягнення максимального ефекту розслаблення, як правило, використовують метод чергування напруги і розслаблення. Вправи на розслаблення ефективно поєднувати з вправами стретчінгу.

Застосування вправ для розслаблення також залежить від температури води: чим тепліше вода, тим більше вона підходить для виконання вправ в статичному положенні (лежання на воді). Для більш холодної води рекомендуються динамічні вправи на розслаблення (тряска, вібрації, хвилі).

Засоби аквафітнесу застосовуються відповідно до загальноприйнятих методичних принципів, на основі психологічних, педагогічних та структурних закономірностей. Вибір засобів, що застосовуються в аквааеробіці, залежить від спрямованості (формату) заняття, контингенту який займається, їх рівня підготовленості, температури водного середовища і т.д.

Характер застосування фізичних вправ у воді може змінюватися за рахунок зміни:

- вихідного положення:
- лежачи (на спині, на грудях, на боці);
- сидячи (ноги прямі; ноги зігнуті в колінах, або ноги нарізно або разом);
- стоячи (з опорою або без опори об дно).
- площині руху:
- фронтальна;
- вертикальна;
- сагітальна;
- рух навколо своєї осі.
- довжини важеля: короткий; довгий.
- напрямку руху: вперед; назад; в сторону (боком); по діагоналі.
- темпу рухів: повільний; середній; швидкий.

- тривалості вправ;
- кількості повторень;
- ступеня складності рухів.

У структурі оздоровчо-рекреаційного тренування, засоби аквааеробіки застосовуються відповідно до складових частин заняття: відбувається розподіл на підготовчу частину (розминку, попередній стретчінг), основну і заключну частину (заминку, основний стретчінг).

**У підготовчу частину** включаються вправи з невеликою амплітудою в простій координації на дрібні м'язові групи, переміщення, елементи плавання.

Підготовча частина заняття спрямована на формування смислової установки, умовно складається з трьох частин:

- вправи на дихання;
- кардіо-розігрів;
- м'язовий розігрів і попередній стретчінг.

Мета підготовчої частини: створити оптимальні умови початку роботи всіх систем організму, що будуть задіяні в основній частині заняття.

Завдання підготовчої частини: розминка основних м'язових груп, попередній стретчінг.

**В основній частині** заняття використовуються вправи аеробного і силового характеру (в залежності від спрямованості заняття).

Мета основної частини: навантаження на основні м'язові групи, розвиток фізичних якостей (в залежності від спрямованості заняття).

Завдання основної частини: визначаються форматом заняття.

**У заключній частині** виконуються вправи на розтягування (глибокий стретчінг) і вправи на розслаблення.

Заклучна частина умовно складається з двох частин:

- заминка;
- основний стретчінг.

Мета заключної частини: відновити системи організму після навантаження.

Завдання заключної частини: зменшити інтенсивність виконуваних вправ, розслаблення.

## 5. ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ В АКВААЕРОБІЦІ

Таблиця 4.

### Основні положення кисті при виконанні вправ аквааеробіки

Англійський термін	Український термін	Способи виконання
SLICE	Ріжучий	Термін застосовується для опису всіх рухів руками з ріжучою поверхнею, незалежно від довжини важеля, площини і вихідного положення.
FIST	Кулак	Термін застосовується для опису всіх рухів руками стиснутими в кулак, незалежно від довжини важеля, площини і вихідного положення.

Продовження таблиці 4

SCOOP	Жменя	Термін застосовується для опису всіх рухів руками в положенні «жменя» незалежно від довжини важеля, площини і вихідного положення.
OPEN	Відкрита рука	Термін застосовується для опису всіх рухів руками з «відкритою» долонею, незалежно від довжини важеля, площини і вихідного положення.

Таблиця 5.

**Основні положення стопи при виконанні вправ аквааеробіки**

Англійський термін	Український термін	Способи виконання
FOOT UP	Стопа «на себе»	Термін застосовується для опису всіх рухів ногами зі стопою в положенні «на себе», незалежно від довжини важеля, площини і вихідного положення
FOOTDOWN	Стопа «від себе»	Термін застосовується для опису всіх рухів ногами зі стопою в положенні «від себе», незалежно від довжини важеля, площини і вихідного положення

Таблиця 6.

**Вправи для м'язів рук і спини**

Англійський термін	Український термін	Способи виконання
FOARM FLEXION	Згинання передпліччя (в сагітальній площині).	Можливо виконувати рух однією рукою і поперемінно двома руками (можна виконувати в горизонтальній площині).
FOARM EXTENTION	Розгинання передпліччя (в сагітальній площині).	Можливо виконувати рух однією рукою і поперемінно двома руками (можна виконувати в горизонтальній площині).
ARM FLEXION	Згинання плеча (в сагітальній площині).	Можливо виконувати рух однією рукою і поперемінно двома руками (можна виконувати в горизонтальній площині).
ARM EXTENTION	Розгинання плеча (в сагітальній площині).	Можливо виконувати рух однією рукою і поперемінно двома руками (можна виконувати в горизонтальній площині).
FORWARD ROTATION	Обертання вперед.	Можливо виконувати рух однією рукою, двома руками одночасно і поперемінно двома руками. Руки можуть виходити з води
BACKWARDS ROTATION	Обертання назад.	Можливо виконувати рух однією рукою, двома руками одночасно і поперемінно двома руками. Руки можуть виходити з води
ADDUCTION	Приведення плеча (Фронтальна площина).	Можливе виконання руху однією рукою.

ABDUCTION	Відведення плеча (Фронтальна площина).	Можливе виконання руху однією рукою.
LING	Опора	Енергійні, стабілізуючі рухи руками у вигляді «вісімки». Така робота руками вимагається для збереження вертикального вихідного положення. Робота руками можлива як одночасна, так і поперемінна.
PRESS	Жим	Термін застосовується для більш точного опису руху з обладнанням (аква-гантелі, аква-рукавички). Можливе виконання вперед, в сторони, вниз, однією рукою
PUNCH	Удар	Можливе виконання удару по діагоналі назовні; вниз; по діагоналі вниз.
ARMS AS IN BREAST-STROKE	Руки «Брас»	Можливе виконання руху в різних вихідних положеннях: вертикальне, сидячи, лежачи на животі

Таблиця 7.

### Вправи з арсеналу аквааеробіки для м'язів ніг

Англійський термін	Український термін	Способи виконання
KNEE UP	Підйом коліна	Виконується в вертикальному вихідному положенні однією ногою або поперемінно двома ногами.
ABDUCTION	Відведених (Фронтальна площина).	Рух виконується однією ногою. Можливе виконання вправи з вихідного положення сидячи (горизонтальне відведення), поперемінне виконання руху двома ногами. Акцент руху спрямований на відведення.
ADDUCTION	Приведення (Фронтальна площина).	Рух виконується однією ногою. Можливе виконання вправи з вихідного положення сидячи (горизонтальне приведення), поперемінне виконання руху двома ногами. Акцент руху – на відведення. Робоча нога в схемі приведення може перетинати середню лінію тіла.
LEG FLEXION	Згинання гомілки.	Починати виконання з вертикального вихідного положення або сидячи. Можливе виконання почергове або одночасне згинання гомілки двома ногами.
LEG EXTENTION	Розгинання гомілки.	Виконується з вертикального вихідного положення або сидячи.
KICK	Удар ногою вперед.	Виконується з вертикального вихідного положення точно вперед. Стопа в положенні «на себе».
KICK WITH BOTH LEGS	Удар двома ногами вперед.	Виконується з вертикального вихідного положення точно вперед. В кінцевому положенні ноги знаходяться паралельно до дна басейну. Стопи в положенні «на себе».
SIDE KICK	Удар в сторону.	Виконується з вертикального вихідного положення точно в сторону. Кут удару визначається інструктором.

KICK BACK	Удар назад.	Виконується з вертикального вихідного положення назад. Кут удару тримати таким, щоб при його виконанні не відбувалося надмірного розгинання в поперековому відділі хребта. В момент удару допустимий нахил корпусу вперед.
MAX	Мах вперед.	Виконується з вертикального вихідного положення точно вперед. Нога в колінному суглобі пряма, стопа в положенні «на себе». Рух виконується з максимальною амплітудою.
MAX BACK	Мах назад.	Виконується з вертикального вихідного положення назад. Нога в колінному суглобі пряма, стопа в положенні «на себе». Рух виконується з максимальною амплітудою.
MAX SIDE	Мах в сторону.	Виконується з вертикального вихідного положення точно в сторону. Нога в колінному суглобі пряма, стопа в положенні «на себе». Рух виконується з максимальною амплітудою.
SCISSORS	«Ножиці»	Виконується з різних вихідних положень: вертикально, лежачи на спині, лежачи на животі, лежачи на правому або лівому боці, сидячи. У сагітальній площині рух ногами виконується поперемінно. У фронтальній і горизонтальній площинах руху ногами виконуються одночасно, можливий перетин середньої лінії тулуба.
STRADDLE	«Широкий крок»	Виконується в сагітальній площині, з вертикального вихідного положення, разом двома ногами одночасно: згинання стегна зі зведенням ніг, розгинання стегна з розведенням ніг.
BICYCLE	«Велосипед»	Виконується з різних вихідних положень: вертикально, лежачи на правому або лівому боці, сидячи. Можна виконувати однією ногою або позмінно двома ногами.
LEGS BREAST-STROKE	Ноги «Брас»	Виконується з різних вихідних положень: вертикально, лежачи на боці, лежачи на спині, лежачи на животі. Можливо поперемінне виконання рухів ногами
LEGS DOLPHIN	Ноги «Дельфін»	Виконується з різних вихідних положень: вертикально, лежачи на боці, лежачи на спині, лежачи на животі. Рух ногами і тулубом імітують «Хвилю». Стопи «від себе» і не напружені.
KICKS	Ноги «Кроль»	Виконується з різних вихідних положень: вертикально, лежачи на боці, лежачи на спині, лежачи на животі. Стопи «від себе» і не напружені.
CIRL	«Захльост»	Виконується з вертикального вихідного положення поперемінно. Аналогічно рухам згинання-розгинання гомілки.
	Хльост	Виконується з вертикального вихідного положення поперемінно, вперед або по діагоналі. Нога піднімається до кута який визначає інструктор, стопа «від себе».

Продовження таблиці 7

CROSS COUNTRY	Крос кантрі	Виконується з вертикального вихідного положення в сагітальній площині. Виконуються попеременні згинання-розгинання стегон і згинання-розгинання плечей. Рухи різнойменними руками і ногами. Стопи в положенні «на себе».
JUMPING JACK	Джампінг-джек	Виконується з вертикального вихідного положення у фронтальній площині. Можливо виконання в положенні сидячи

Таблиця 8

### Вправи аквааеробіки для м'язів живота

Англійський термін	Український термін	Способи виконання
CURL	Скручування	Виконується з вихідного положення лежачи на спині. На видиху виконується згинання тулуба.
CRUNCH	Повне скручування або подвійне скручування.	Виконується з вихідного положення лежачи на спині. На видиху одночасно виконати згинання тулуба і згинання стегон.
	Переكات на правий або лівий бік.	Виконується у фронтальній площині з вихідного положення сидячи, коліна підтягнуті до грудей. У положенні лежачи на боці, ноги і тулуб повинні створювати пряму лінію
	Переكات на спину	Виконується в сагітальній площині з вихідного положення сидячи, коліна підтягнуті до грудей. У положенні лежачи на спині, ноги і тулуб повинні створювати пряму лінію
	Переكات на груди	Виконується в сагітальній площині з вихідного положення сидячи, коліна підтягнуті до грудей. У положенні лежачи на грудях, ноги і тулуб повинні створювати пряму лінію
	«Складка»; «Книжка»	Виконується з вихідного положення лежачи на спині. На видиху, опускаючи таз вниз, виконується одночасне згинання тулуба і стегон.

## 6. СПОСОБИ ЗМІНИ ІНТЕНСИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ АКВААЕРОБІКОЮ

Змінювати інтенсивність на занятті аквафітнесу можна за рахунок застосування:

- зміни амплітуди рухів (мала, середня, велика). Амплітуда визначається кутом від максимальної амплітуди рухів (мала – 1/3 від максимальної амплітуди, середня – 1/2, велика – 2/3 відповідно).

- зміни темпу (повільний, помірний, швидкий), задається музичним супроводом.

- зміни часу виконання вправи (30, 45, 60 сек.) або кількості повторень вправ (8-32 разів).

- зміни довжини важеля, рух зігнутою або прямий рукою, ногою.

- довільного напруження м'язів (рух розслабленою або напруженою кінцівкою).



- додавання хореографії (різноманітність способів побудови зв'язок вправ; побудова складних ланцюжків, зв'язок, з'єднань).
- додавання переміщень (просування вперед, назад, в сторони, навколо себе).
- зміни глибини води (розташування відвідувачів на глибокій або мілкій частині басейну).
- застосування додаткового опору (аква-гантелі, аква-джоггерс, нудлс інше).
- чергування робочих положень (за рахунок зміни вихідного положення можна істотно збільшити навантаження однієї і тієї ж вправи).
- зміна характеру відпочинку (пасивний, активний). Активний відпочинок характеризується переходом з одних рухових дій (вправ) на ін.
- зміна інтервалів відпочинку (від 10 до 30 сек.), використовуються під час інтервального тренування.
- зміни площі опори гребка (плоский, перпендикулярний, хвилеподібний гребок) . Велике значення для зміни навантаження має положення кисті руки. Так, якщо кисть руки розташовується паралельно напрямку руху, то такий гребок називається плоским вживається термін «ріжемо воду». Якщо кисть руки перпендикулярна напрямку руху, то такий гребок називається перпендикулярним або вживається термін «тиснемо воду».

## **7. ОБЛАДНАННЯ, ІНВЕНТАР ТА СПЕЦІАЛЬНІ ПРИСТРОЇ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ АКВААЕРОБІКОЮ**

До спеціальних пристосувань для занять аквафітнесом відносять обладнання, що підтримує людину на воді та устаткування, що збільшує опір води.

До підтримуючого обладнання відносять: підтримуючі пояси (аква-пояс), гнучкі палиці (нудлс); плаваючі гантелі (аква-гантелі); штанги; манжети для рук і ніг; плавальні дошки.

До обладнання, що збільшує опір води, відносять: рукавички (аква-рукавички); лопатки; ласті (аква-фліперси); водні чоботи (аква-джоггерс); аква-гантелі; нудлс; манжети (табл. 9).

**Підтримуючі пояси (аква-пояса)** застосовуються для занять на глибокій воді. Пояси мають різні розміри і форму, їх одягають на тулуб в області талії і щільно фіксують. Чим більша плавучість тіла клієнта, тим меншим повинен бути пояс для більш зручного та ефективного виконання вправ у воді.

**Гнучкі палиці (нудлс)** застосовуються на глибокій і мілкій воді в якості підтримуючого обладнання або опори. На глибокій воді гнучкі палиці використовуються для збереження рівноваги в воді і підтримки плавучості. За допомогою них можна навантажувати м'язи нижньої і верхньої частини тіла.

На мілкій воді (при опорі про дно басейну) гнучкі палиці більш ефективні для тренування м'язів плечового поясу. При роботі з гнучкими палицями використовуються різні вихідні положення, (нудлс за спиною, перед собою, в зігнутих або прямих руках, під колінами, під тазом, інші).

У заключній частині заняття гнучку палицю можна використовувати у вправах на розтягування і розслаблення.

**Плаваючі гантелі (аква-гантелі) і штанги** використовують як на мілкій, так і на глибокій воді. Аква-гантелі, штанги застосовуються для збільшення опору рухам в воді, що підвищує навантаження на м'язи плечового пояса, і рук. Не рекомендується використовувати аква-гантелі для утримання тіла на поверхні води на заняттях в глибокому басейні.

*Рис. 3*

**Види обладнання на заняттях аквааеробікою**

Для підтримки плавучості	Для підвищення опору
 <p>Аква-пояс (підтримуючий пояс)</p>	 <p>Ласты (аква-фліпперс)</p>
 <p>Нудлс (гнучка палиця)</p>	 <p>Аква-рукавички</p>
 <p>Манжети для рук і ніг</p>	
 <p>Аква-гантелі (плавучі гантелі, штанги)</p>	
 <p>Плавальні дошки</p>	 <p>Лопатки, аква-диски</p>
 <p>Аква-чоботи (аква-джоггер)</p>	

**Манжети для рук і ніг.** Манжети можуть вдягатися на гомілку, зап'ястя, плече або передпліччя. При зануренні рук або ніг з манжетами в воду збільшується навантаження на м'язи, які беруть участь в русі, тому рекомендується підбирати розміри манжет відповідно до рівня силової підготовленості людини. При застосуванні манжетів для ніг важливо дотримуватися рівноваги при збільшенні амплітуди виконання вправ, тому що висока плавучість манжету може порушити гідростатичну рівновагу тіла.

**Рукавички (аква-рукавички)** застосовують для зміни площі контактної поверхні з водою (рух у воді кистю стиснутою в кулак, ребром долоні, відкритою долонею), що тягне за собою зміну навантаження на м'язи, які беруть участь в русі. Рукавички застосовуються не тільки для зміни м'язового навантаження у вправах, а й для збереження рівноваги або зміни положення тіла в воді. Лопатки, аква-диски застосовують для збільшення опору водному середовищу. Вправи з лопатками і різними видами аква-дисків включають в заняття силової спрямованості для збільшення навантаження на м'язи рук і плечового поясу.

**Ласті.** Застосовуються для збільшення навантаження на м'язи черевного пресу і ніг. В аквафітнесі застосовуються спеціальні ласті, які дещо коротші за ласті, що застосовуються в плаванні.

**Водні чоботи** використовуються як на мілкій, так і на глибокій воді, з підтримуючими засобами (поясами або гнучкими палицями), застосовуються для збільшення навантаження на м'язи ніг.

**Гумові амортизатори** використовуються у вправах силової спрямованості для опрацювання окремих м'язових груп. Розрізняються по довжині, пружності (опору). Їх можна використовувати для тренування м'язів верхнього плечового поясу, тулуба і ніг.

**Плавальні дошки** допомагають триматися на поверхні води, слугують для збільшення опору рухам плечового поясу. Плавальна дошка в аквафітнесі повинна мати два отвори для зручності її утримувати під час заняття. Дошки можна використовувати для збільшення навантаження на м'язи черевного пресу, для виконання вправ на координацію і рівновагу.

## 8. МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБІКИ

Музичний супровід занять підвищує інтерес відвідувачів, мотивує і підтримує в них необхідний рівень інтенсивності виконання вправ.

На відміну від аеробіки на суші, в аквааеробіці швидкість виконання вправ може не прив'язуватися до музичного супроводу. Рекомендований темп музичного супроводу – 126-136 bpm (англ. Beats per minute).

Темп музики може змінюватися залежно від вмісту різних частин уроку. На заняттях аквафітнесом застосовують спеціально розроблені музичні центри з радіо-мікрофоном для інструктора.

При підборі музики необхідно враховувати наступне:

- частина заняття (підготовча, основна або заключна);
- основна спрямованість заняття;
- рівень підготовленості і тип статур відвідувачів;
- можливість правильного виконання вправи під музику;

- музичні уподобання і вік клієнтів.

У підготовчій частині заняття (розминка) музичний темп становить 130-132 bpm; в основній частині – 132-136 bpm. У заключній частині заняття (розтягування, розслаблення) використовується заспокійлива, розслаблююча музика – темп музики 126-128 bpm. В основній частині заняття музичний темп повинен забезпечувати необхідну амплітуду рухів і відповідати рівню підготовленості відвідувачів. Переходи від однієї вправи до іншої краще виконувати згідно музичним фразам або ж під час вступу. Музика повинна викликати у клієнтів бажання рухатися, сприяти підвищенню емоційного фону заняття; не повинна бути перевантажена вокалом, тому що це відволікає групу і разом з поганою акустикою (сторонні шуми в басейні) ускладнює подачу команд і сигналів інструктором.

## 9. ЗМІСТ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБІКИ

Програми занять з аквафітнесу є досить різноманітними, види залежать від їх спрямованості, змісту, обладнання, що використовується та рівня підготовленості відвідувачів.

Розрізняють програми занять у воді силової, аеробної та змішаної спрямованості.

Залежно від рівня підготовленості відвідувачів розрізняють програми занять для початківців, для середнього та просунутого рівня підготовки, для підготовлених.

Назви програм занять з аквафітнесу відображають їх зміст і спрямованість, наприклад:

- Aqua Beginners (аква-бегінерс) – клас для початківців, спрямований на навчання базових елементів аквааеробіки.

- Aqua Motion (аква-моушен) – клас аеробної спрямованості. Містить велику кількість переміщень, аеробних зв'язок і вправ.

- Aqua Shape (аква-шейп) – клас силової спрямованості. Спрямований на опрацювання основних м'язових груп (передньої, задньої, внутрішньої поверхні стегна, м'язів грудей, спини, рук, плечового поясу, м'язів живота).

- Aqua Circle (аква-циркл) – кругове тренування в воді з використанням спеціального обладнання.

- Aqua TAbs (аква-табс) – клас силової спрямованості. Спрямований на розвиток силової витривалості м'язів живота.

- Aqua Noodles (аква-нудлс) – клас з використанням в якості обладнання гнучкої палиці (нудлс).

- Aqua Fitness (аква-фітнес) – клас силової спрямованості із застосуванням обладнання для підвищення опору водному середовищі (гантелі, гумові стрічки, дошки і т.д.).

- Aqua Flippers (аква-фліпперс) – комбінований клас із застосуванням в якості обладнання ласт.

## 10. УПРАВЛІННЯ ГРУПОЮ НА ЗАНЯТТЯХ АКВААЕРОБІКОЮ. ВИМОГИ ДО ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ІНСТРУКТОРІВ

Команди та вказівки інструктора з аквафітнесу можна умовно розділити на словесні (вербальні) і візуальні (невербальні).

До вербальних команд відносять:

- голосові позначення (терміни, назви вправ);
- голосові вказівки (початок і закінчення вправ, напрямок рухів, техніка виконання);

- цифрові (число повторень вправ - «прямий» і «зворотний» рахунок);
- вербальна мотивація (заохочення).

Вимоги до команд інструктора:

- команди своєчасні, гучні, чіткі, лаконічні;
- дотримуватися розумно гучного мовлення;
- відмовитися від наказного тону;
- правильна дикція, мова, не вживати зменшувально-пестливих слів;
- звернення на «Ви»;
- уникати зайвих слів (а тепер, зараз та інші);
- проявляти сталість, називаючи один і той же рух, вправу;
- оперативно коментувати і пояснювати (лаконічно, доступно, просто).

До невербальних команд відносять:

- «Мова рухів» тіла (показ вправ з дотриманням їх техніки виконання);
- Жести (напрямок рухів, «палацовий» рахунок, спеціальні позначення);
- Міміка (посмішка, кивок головою інші).

Вимоги до показу інструктора:

- дзеркальний показ вправ, «широкі» руху;
- показ вправ боком, «ближньою» ногою до клієнтів;
- при розвороті для показу спиною «поміняти» ногу (дзеркальний показ);
- постійний зоровий контакт з клієнтами;
- доброзичливий, відкритий вираз обличчя;
- контролювати поставу, техніку рухів;
- «оглядовий погляд» у всіх напрямках, а не в одну сторону.

Показ вправ інструктором з аквафітнесу повинен будуватися з урахуванням техніки виконання вправ у воді. Вправи з використанням плавучості потрібно показувати сидячи на стільці.

Пропоновані вправи повинні бути випробувані заздалегідь у воді і лише потім «перенесені з води на сушу». Розробляючи комплекси вправ для аквафітнесу, необхідно враховувати властивості водного середовища.

Не можна механічно переносити вправи, що виконується під час заняття аквафітнесу. В іншому випадку нерозуміння динаміки води може призвести до демонстрації нездійснених рухів.

При побудові програми заняття з аквафітнесу інструктор повинен дотримуватися методичних принципів логічного переходу від одного руху або вправи до іншого: завершальна фаза вправи повинна відповідати початковій фазі подальшої вправи. Перехід від одного руху до іншого здійснюється з вільної ноги.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булгакова Н. Водні види спорту: підручник для студ. вищ. навч. закладів. Москва: Видавничий центр «Академія»; 2003. 320 с.
2. Вікулов А.Д. Плавання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Москва: Владос-Пресс; 2004. 367 с.
3. Еракова Л.А. Построение фитнес-программ по акваэробике для женщин: методические рекомендации. Киев: Науковий світ; 2013. 25с.
4. Лисицька Т.С., Сиднева Л.В. Аеробіка: навч. посібник. Москва: Федерація аеробіки Росії; 2001. 36 с.
5. Лоуренс Д. Аквааеробіка. Вправи в воді. Москва: Гранд: Фаир-прес; 2000. 256 с.
6. Меньшуткіна Т.Г. Тренажери та пристосування в заняттях оздоровчим плаванням: навч. посібник. СПб.: СПбГАФК ім. П.Ф. Ліс-Гафта; 2001. 44 с.
7. Непочатих М.Г. Використання вправ аквафітнесу та водного поло в заняттях з плавання: навч. посібник. СПб.: НВО «Стратегія майбутнього»; 2009. 43 с.
8. Непочатих М.Г., В.А. Богданова. Аквафітнес: основні положення методики викладання: навч. посібник: Изд-во СПбГЕУ; 2015. 116 с.
9. Олександр К. Аквааеробіка: повне керівництво з підготовки. Москва: Ексмо; 2012. 232 с.
10. Профїт Е. Аквааеробіка. 120 вправ. Ростов н/Д: Фенікс; 2006. 128 с.
11. Садовникова В.В. Особливості виконання вправ аквааеробіки на глибокій воді: метод. Рекомендації. Мінськ: БГУФК; 2012. 24 с.
12. Садовникова В.В. Особливості виконання вправ аквааеробіки на мілкій воді: метод. Рекомендації. Мінськ: БГУФК; 2011. 18 с.
13. Садовникова В.В. Фітнес-програми з аквааеробіки: метод. рекомендації для слухачів курсу покращення кваліфікації, фахівців галузі «Фізична культура і спорт». Мінськ: БГУФК; 2007. 11 с.
14. Садовникова В.В. Комплекси вправ з аквааеробіки: посібник. Мінськ: БГУФК; 2008. 24 с.

**Приблизний зміст заняття з аквафітнесу для початківців**

*Завдання:* навчання базових елементів; освоєння водного середовища.

*Тривалість:* 45-50 хв.

*Спрямованість заняття:* аеробна.

*Обладнання:* аква-рукавички, аква-пояси.

*Музичний супровід:* 132-134 bpm.

*Методи:* від простого до складного, повторний метод.

*Розминка, пре-стретчинг:* 5-7 хв.

*Рекомендовані вправи:*

- ходьба, біг (на місці, з переміщенням за допомогою рук і ніг);
- жими рук, всі рухи прямими руками з ріжучої поверхнею долоні;
- рухи ногами з коротким важелем (захльост, knee up, heel touch).

*Основна частина:* 30 хв. (Аеробна частина: 20-25хв.; силова частина: 5-7 хв.).

*Рекомендовані вправи:*

- навчання семи базових елементів (ходьба, біг, удари, махи, ножиці, перекати, стрибки, виштовхування, елементи плавання) і чотирьом положенням кисті (ріжучий, кулак, жменя, що давить);

- вправи з односпрямованим переміщеннями;

- вправи в робочих положеннях: сидячи, стоячи, лежачи на спині, на грудях;

- ножиці (стоячи, сидячи);

- cross country;

- відведення-приведення, jumping jack;

- перекати у всіх напрямках;

- елементи плавання (ноги «кроль», руки «брас»);

- зв'язки, прості комбінації рухів на основі семи базових елементів.

*Заклучна частина, стретчинг:* 3-5 хв.

*Рекомендовані вправи:*

- вправи з коротким важелем;

- вправи з довгим важелем і ріжучою поверхнею з низькою інтенсивністю.

*Інтенсивність:* 65-70% - зміна інтенсивності на занятті досягається за рахунок збільшення амплітуди або темпу виконання вправ.

*Не рекомендовані вправи:*

- вправи з підйомом рук з води;

- вправи в парах;

- складно-координаційні вправи (рухи кінцівками в різних площинах з частою їх зміною);

- елементи стилю плавання «дельфін».

### Приблизний зміст заняття аеробної спрямованості

*Завдання:* розвиток аеробної витривалості.

*Тривалість:* 45-50 хв.

*Спрямованість заняття:* аеробна.

*Обладнання:* аква-рукавички, аква-пояси.

*Музичний супровід:* 136-138 bpm.

*Методи:* рівномірний, змінний, інтервальний.

*Розминка, пре-стретчінг:* 5-7 хв.

*Рекомендовані вправи:*

- вправи на дрібні м'язові групи в простій координації, односпрямовані переміщення.

*Основна частина:* 40 хв. (Аеробна частина: 30-35хв .; силова частина: 10-12 хв.).

*Рекомендовані вправи:*

- вправи аеробного характеру: ходьба, біг, стрибки, удари, елементи плавання, з'єднані між собою в зв'язки, що виконуються невеликою кількістю повторень з безперервним характером і поступовим приростом інтенсивності;

- після виконання зв'язки вправ використовуються різні види переміщень у воді (переміщення у всіх напрямках, всі способи переміщень);

- в кінці основної частини: вправи на опрацювання м'язів черевного преса.

*Заклучна частина, стретчінг:* 3-5 хв.

*Рекомендовані вправи:*

- комбінації з 2-3 вправ з невеликою амплітудою з поступовим зниженням темпу та інтенсивності;

- стретчінг основних м'язових груп;

- вправи на розслаблення.

*Інтенсивність:* 75-85% - зміна інтенсивності на занятті за рахунок збільшення амплітуди або темпу виконання вправ.

*Не рекомендовані вправи:*

- силові вправи на великі м'язові групи (крім вправ для м'язів живота в кінці основної частини заняття), що виконуються в повільному темпі і з великою амплітудою.



### Приблизний зміст заняття силової спрямованості

*Завдання:* опрацювання основних м'язових груп (передньої, задньої поверхні стегна; м'язів внутрішньої поверхні стегна; м'язів черевного пресу; м'язів грудей, спини і рук).

*Тривалість:* 50 хв.

*Спрямованість уроку:* силова.

*Обладнання:* обладнання на опір водного середовища (аква-гантелі, аква-диски, аква-джоггерси і т.д.).

*Музичний супровід:* 128-134 bpm.

*Методи:* рівномірний, повторний.

*Розминка, пре-стретчінг:* 5-7 хв.

*Рекомендовані вправи:*

- ходьба, біг та їх різновиди;
- жими руками в різних напрямках;
- удари ніг в різних напрямках;
- захльости;
- всі види переміщень.

*Основна частина:* 30-35 хв.

*Рекомендовані вправи:*

- вправи для опрацювання всіх м'язових груп в будь-якій послідовності;
- вправи для м'язів передньої і задньої поверхні стегна (махи, удари - в напрямку вперед, назад; cross country, ножиці; захльости і ін.);
- вправи для м'язів внутрішньої поверхні стегна (відведення, розведення, ножиці схресно, ножиці схресно сидячи, jumping jack ін.);
- вправи для м'язів черевного пресу (скручування, переكاتи, «складка» і ін.);
- вправи для м'язів плечового поясу (згинання-розгинання, відведення-приведення; обертання і ін.).

*Заклучна частина, стретчінг:* 3-5 хв.

*Рекомендовані вправи:*

- вправи для зниження напруги-розгойдування, хльости і т.д.;
- стретчінг основних м'язових груп брали участь в основній частині заняття.

*Інтенсивність:* 65-75% - зміна інтенсивності на занятті за рахунок збільшення амплітуди або темпу виконання вправ.

*Не рекомендовані вправи:*

- аеробні вправи з короткими важелями і в швидкому темпі.