



Варіативний модуль «Аквааеробіка»

- І. БАКІКО**, доцент кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;
А. ЦЬОСЬ, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Волинського національного університету ім. Лесі Українки, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;
В. СЕМЕНЕНКО, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Аквааеробіка» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, інформацію про технічну та спеціальну фізичну підготовку школяра, крім цього, передбачено орієнтовні навчальні нормативи.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

У контрольно-навчальних нормативах в учня оцінюють техніку виконання комплексу вправ.

Модуль містить теоретичний і практичний матеріал навчально-оздоровчого, прикладного характеру, розрахований на проведення занять аквааеробікою в басейнах різного розміру з використанням таких груп вправ для учнів 5—9-х класів загальноосвітніх шкіл:

1. Прикладне плавання (рекомендується починати і закінчувати заняття).
2. Вправи, які виконуються на «мілководді» — ходьба, біг, стрибки, випади, різні пересування, дихальні вправи.

3. Вправи, які виконуються біля бортика басейну, — імітаційні рухи ногами «кролем», «брасом», «ножиці», «велосипед», махи, нахили, повороти, згинання та розгинання рук, різних видів стретчингу.

4. Вправи в «опорному положенні» стоячи на дні басейну: ходьба, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, танцювальні елементи, «аеробні хвилі», «водний стретчинг», вправи для м'язів рук, тулуба.

5. Вправи в «безопорному положенні» — ковзання або утримання тіла у воді за допомогою гребків руками: плавання по елементах, елементи синхронного плавання.

6. Вправи зі спеціальними предметами: спеціальні пояси, гнучкі ласо, нуделси, рукавички з перетинками, дошки, поролонові гантелі, м'ячі, степ-платформи тощо.

На заняттях аквааеробікою музику використовують як фон, що створює настрій, а не задає ритм. Музика має відповідати ЧСС 128—132 уд./хв. Також бажано, щоб вона була пов'язана з якимись асоціаціями.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають навчальні нормативи для контролю якості засвоєння вправ з аквааеробіки.

3-й рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині	Учень, учениця: характеризує гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою; пояснює значення правил гігієни під час занять у воді; володіє знаннями про техніку плавання кролем на спині; дотримується правил техніки безпеки під час уроків аквааеробікою



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Спеціальні вправи для плавців, елементи техніки плавання способом кроль на спині; плавання способом кроль на спині; рухливі ігри. Вправи, які виконуються біля бортика басейну.</p> <p>Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році вивчення. Вивчення подання команд за допомогою жестів. Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг. Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; здійснює раціональне використання вивчених технічних прийомів; виконує: імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (гребкові рухи), дихальні вправи (на суші); невербальні команди («Повторити ще 4, 3, 2, 1 рази!», «Стоп!», «Спочатку!», «Марширувати!», «Руки — сюди!», «Вперед, назад, праворуч/ліворуч!», «Добре!», «Поворот!», «Лоу-імпакт!», «Хай-імпакт!», «Тільки дивитись!»), роботу ногами, ковзання в положенні на спині, рухи ногами способом кроль; гребок правою (лівою) рукою; плавання з дощечкою; узгодження рухів з диханням; плавання способом кроль на спині, рухливі ігри («Жвавий м'яч», «Гойдалки» тощо); вправи біля бортика (нахили вліво, вправо, руки на бортику, відведення рук назад по черзі (рука на бортику), спиною до бортика (30—45 см, повороти тулуба навкруги, руки на стінку басейну, «велосипед» стійка ноги нарізно, ледве присівши, руки позаду «в замок», нахили вперед з відведенням рук тощо) (у воді)</p>

Контрольні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
Плавання на ногах способом кроль на спині (м)	Хлопці, дівчата	Не виконує вправи	5	10	15
Комплекс 3	Хлопці	Помилки у послідовності виконання вправ; помилки під час виконання базових кроків	Помилки під час виконання базових кроків	Дотримання техніки виконання основних базових кроків	Помилки відсутні

Комплекс 1

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1—8	marching	На пояс	На місці
1—8	step touch	Коло в сторону руху	У сторони
1—8	DOUBLE STEP TOUCH	На пояс	У сторони
1—4	TOE TAP	На пояс	У сторони
1—4	V-STEP	По одній угору	Уперед
1—8	KNEE UP	Уперед	Уперед
1—8	LEG KURL	Угору	У сторони
1—4	HEEL TOUCH	На пояс	Уперед
1—8	step touch	Коло в сторону руху	У сторони
1—16	marching	На пояс	На місці



Комплекс 2

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1—8	marching	Через сторони вгору-вниз	На місці
1—8	step touch	По одній угору	У сторони
1—8	side to side	У сторону	У сторони
1—8	V-STEP	Вільно	Назад
1—8	TOE TAP	На пояс	У сторону
1—8	KNEE UP	Вільно	Уперед
1—8	LEG KURL	Вільно	У сторону
1—8	GRAPE WINE	Вільно	У сторону
1—8	JOGGING	Вільно	На місці
1—8	KICK	Вільно	Уперед
1—8	STEP TOUCH	Зігнути руки в сторони	У сторони
1—8	DOUBLE STEP TOUCH	Батерфляй	У сторони
1—8	MAMBO	Вільно	Уперед
1—8	JUMPING JACK	На пояс	На місці
1—8	BASIC STEP	Уперед	Уперед
1—8	CROSS	Вільно	На місці
1—8	LOW KICK	По одній уперед	Уперед
1—8	SLIDE	Уперед	У сторони
1—8	CHASSE	Коло руками в сторону руху	У сторони
1—8	TWIST JUMP	Вільно	На місці
1—8	SKIP	Вільно	На місці
1—8	marching	Через сторони вгору-вниз	На місці

Комплекс 3

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1—8	marching	Через сторони вгору-вниз	На місці
1—8	step touch	На пояс	По діагоналі вперед
1—8	step touch	На пояс	По діагоналі назад
1—8	side to side	По одній у сторону	У сторони
1—8	step touch	На пояс	По квадрату
1—8	V-STEP	Вільно	Назад
1—8	KNEE UP	Вільно	Уперед
1—8	GRAPE WINE	Вільно	По діагоналі вперед
1—8	JUMPING JACK	На пояс	На місці
1—8	GRAPE WINE	Вільно	По діагоналі назад
1—8	JUMPING JACK	На пояс	На місці
1—8	JOGGING	Вільно	Вперед-назад
1—8	KICK	Вільно	Уперед
1—8	STEP TOUCH	Вільно	У сторони
1—8	DOUBLE STEP TOUCH	Батерфляй	У сторони
1—8	CHASSE	Вільно	Управо
1—8	MAMBO	Вільно	Уперед
1—8	CHASSE	Вільно	Уліво
1—8	MAMBO	Вільно	Уперед
1—8	JUMPING JACK	Вільно	На місці
1—8	BASIC STEP	Вільно	Уперед
1—8	CROSS	Вільно	На місці
1—8	LOW KICK	По одній уперед	Уперед
1—8	CHASSE	Вільно	По квадрату
1—8	marching	Через сторони вгору-вниз	На місці



Комплекс 4 (біля бортика)

№ з/п	Зміст вправи	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	Нахили вліво-вправо, руки на бортику	4	Середній темп
2	Відведення рук назад по черзі (руки на бортику)	4	Спина пряма
3	Прогнутися назад, руки на бортику	4	Намагатися головою дістати до води
4	Нахили вперед, прогнутися	8	Видих у воду
5	Лежачи на воді, руки на бортику, робота ногами кролем	8	Горизонтальне положення тіла, руки витягнуті
6	Спиною до бортика 30—45 см, повороти тулуба вправо-вліво, руки на бортику басейна	8	Повороти, темп повільний
7	Лежачи на воді, руки на бортику, рухи ногами брасом	8	Руки витягнуті, видих у воду
8	Лежачи на воді, руки на бортику, рухи ногами брасом, по чергово лівою, правою ногою	8	Руки витягнуті
9	Стійка ноги нарізно, напівприсід, руки за спиною «в замку», нахили вперед з відведенням рук у сторони	8	Плечі і руки у воді
10	Руки зігнуті до плечей у сторони, колові рухи руками	4	Руки у воді
11	Руки в сторони, долоні вгору, колові рухи руками	8	Руки у воді, плечі паралельно до дна
12	Руки в сторони, повороти тіла навколо осі, за допомогою лише рук	4	Амплітуда велика

Комплекс 5

(колове тренування, час відпочинку між станціями 30 с)

Станція	Зміст вправи	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	Стоячи у воді у напівнахилі в руках дошка, згинання-розгинання рук (або від бортика басейна)	10	
2	Лежачи на грудях у воді, руки на бортику, робота ногами кролем	30	Руки витягнуті
3	Плавання	25 м	
4	Видих у воду	12	

Література

1. Булгакова Н., Васильєва И. Аквааэробика. — М. : РГАФК, 1996. — 78 с.
2. Булгакова Н. Ж. Игры у воде, на воде, под водой. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 180 с.
3. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Булгаковой Н. Ж. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 320 с.
4. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования : Учебник. — Ч. II. — Одесса : Друк, 2006. — 696 с.
5. Дзэбб Лоренс. Аквааэробика. Упражнения в воде. — М. : Фаир-пресс, 2000. — 256 с.
6. Полєся Г. В., Петренко Г. Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей. — К. : Здоровье, 1980. — 144 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : Підручн. для студ. вузів фіз. виховання і спорту: у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. — К. : Олімпійська література, 2008.
8. Шутьга Л. М. Оздоровче плавання. — К. : Олімпійська література, 2008. — 232 с.