

## **Аквааеробіка. Орієнтовні вправи**

- Вправи для ознайомлення з основними властивостями води;
- Вправи для освоєння і вдосконалення плавальних рухів;
- Ігри на воді;
- Навчальні стрибки;
- Вправи на розвиток силових здібностей;
- Вправи на розвиток гнучкості;
- Вправи аеробної спрямованості;
- Вправи на розслаблення м'язів;
- Вправи на відновлення дихання.

Всі вправи виконуються біля нерухомої опори (бортик, розділова доріжка), з використанням рухливої опори (дошка для плавання, «Нудл», м'яч) або без опори.

### **Вправи для ознайомлення з основними властивостями води**

- Ходьба по дну, тримаючись за розділову доріжку або бортик басейну.
- Те, же але без допомоги рук, з переходом на біг.
- Те, же але спиною вперед без допомоги рук, з переходом на біг.
- Ходьба приставним кроками (лівим, правим боком) без допомоги рук, з переходом на біг.
- Ходьба по дну в нахилі вперед; прямі руки витягнуті вперед, кисті з'єднані.
- Почерговий рух ніг (як при ударі по м'ячу у футболі), виштовхуючи воду підйомом стопи і передньою поверхнею гомілки.
- Біг вперед за допомогою поперемінних гребкових рухів руками.
- Те, же але за допомогою одночасних гребкових рухів руками.
- Біг вперед спиною, допомагаючи собі поперемінними гребковими рухами руками.
- Те, же але допомагаючи собі одночасними гребковими рухами руками.
- «Полоскання білизни». Стоячи на дні, виконувати різноспрямовані рухи руками.
- «Пишемо вісімки». Стоячи на дні, виконувати гребкові рухи руками по криволінійних траєкторіях.

### ***Занурення у воду з головою***

- Набрати в долоні воду і вмитися.
- Тримаючись за бортик, зробити вдих, затримати подих і зануритися повільно в воду до рівня носа.
- Теж, але зануритися до рівня очей.
- Теж, але зануритися у воду з головою.
- Вправа «Сядь на дно».
- Ігри на занурення.

### ***Спливання і лежання на поверхні води***

- Тримаючись руками за борт, опустивши обличчя в воду (підборіддя притиснутий до грудей), підняти таз і ноги до поверхні води.
- Те ж, але після підведення ніг і тазу відштовхнутися руками від бортика.
- «Поплавок».
- «Медуза».
- «Зірочка на грудях».
- «Зірочка на спині».

### ***Ковзання***

- Ковзання на грудях: руки витягнуті вперед.
- Ковзання на грудях: права рука попереду, ліва вздовж тулуба.
- Теж, але помінявши руки.
- Ковзання на лівому боці: ліва рука попереду, права уздовж тулуба.
- Те, же на правому боці, помінявши положення рук.
- Ковзання на спині: руки витягнуті вперед.

### **Вправи для освоєння і вдосконалення плавальних рухів**

Плавання як спосіб переміщення тіла в воді входить до складу основних засобів аквааеробіки. Освоєння плавальних рухів відбувається так само, як і на заняттях з плавання. Вивчаються рух ногами, руками, дихання і узгодження рухів. Елементи плавання використовуються на глибокій воді із застосуванням ласт.

### **Ігри на воді**

#### ***Ігри, які сприяють вмінню просуватися у воді***

- *«Море хвилюється».* Гравці стоять в одну шеренгу обличчям до бортика. За командою «Море хвилюється» діти розходяться по басейну у різних напрямках (їх розігнав вітер). За командою «Море стихло» гравці займають вихідне положення біля бортику. Хто останній підійшов до бортику вибуває з гри.
- *«Карасі та коропи».* Гравців поділяють на 2 команди спиною один до одного: одні «карасі» інші «коропи». За командою: «карасі», «карасі» повертаються кругом і біжать за «коропами» тікають до бортика. Спіймані «коропи» зупиняються. Після вилову всіх «коропів» гра поновлюється від іншого бортика. Тепер «коропи» ловлять «карасів».
- *«Підстрибніть до іграшки».* Викладач тримає іграшку на певній висоті за допомогою жердини, гравці повинні з положення стоячи у воді підстрибнути і дістати іграшку рукою.
- *«Дельфіни на прогулянці».* З вихідного положення руки вгору присісти у воді і виконати стрибок вгору-вперед, пірнаючи у воду (імітація стрибка дельфіна). Хто з гравців, виконавши три стрибки, виявиться далі всіх - той і виграв!

### *Ігри для оволодіння навичкою занурення під воду з головою*

- *«Вмиваємось»*. Діти стоять у воді обличчям до бортика, по команді вони набирають в долоньки воду і вмивають обличчя. Повторюючи вправу бризкають в обличчя водою.
- *«Пройди під мостом»*. Діти повинні пройти під лежачими на воді пінопластовими дошками, обручами або палицями, підпірнувши під них.
- *«Жабенята»*. Гравці «жабенята» стають в коло і чекають сигналу викладача. За сигналом «щука» усі «жабенята» підстрибують вгору, а по сигналу «качка» - ховаються під воду. Гравець, який переплутав команду стає в середину кола і продовжує гру разом з усіма. Виграють ті діти, які зробили менше помилок.
- *«Водолази»*. По команді діти виконують глибокий вдих і занурюються під воду. Викладач голосно рахує до 10-20. Той хто випірнув раніше переходить на інший бік басейну, поки не залишиться один – переможець.
- *«Морський бій»*. Дві шеренги гравців стають обличчям один до одного на відстані 2-х кроків і по команді: «атака», починають бризкати один на одного водою (діти не повинні наблизитися один до одного). Виграє команда, гравці якої не повертаються спиною до суперника і не закривають обличчя.
- *«Дивись уважно»*. Діти стають парами, обличчям один до одного. Один з них присідає під воду і відкриває очі, інший показує йому різну кількість пальців. Піднявшись з води, гравець повинен назвати правильне число.
- *«Підводний телеграф»*. По команді гравці присідають під воду. Викладач вдаряє по воді долонею або дошкою. Діти повинні підняти руки над водою і показати на пальцях кількість почутих ударів.
- *«Потяг йде в тунель»*. Гравці шикуються в колону по одному і опускають руки на пояс тому хто стоїть попереду, утворюють «поїзд». Двоє дітей стоять обличчям один до одного і тримаються за руки. Руки, опущені на воду, утворюють «тунель». «Вагони» по черзі пірнають під руки (проходять тунель). Діти, які зображували «тунель» міняються місцями з першими двома «вагонами». Під час пірнання поїзд може «випускати дим» - бульбашки.
- *«Шукачі морських скарбів»*. Діти встають лицем до бортика і по команді закривають очі. Викладач рахує до десяти (одночасно розкидає іграшки на дно басейну) після рахунку 10 діти відкривають очі і починають збирати іграшки з дна. Виграють, ті діти, які зібрали найбільше іграшок.
- *«Насос»*: Гравці розбиваються на пари і взявшись за руки стають один навпроти одного. За сигналом починають по черзі присідати під воду з головою, виконуючи активний видих.
- *«П'ятнашки»*: займаються вільно розташовуються по дну басейну. Один з них ведучий. Він повинен запламувати гравця, який не встиг присісти під воду. Запламований стає ведучим.

### ***Ігри, що сприяють оволодінню навичкою ковзання***

- **«Поплавець».** Діти, зробивши глибокий вдих, присідають на дно басейну і охоплюють руками коліна (голова опущена, підборіддя притиснути до грудей). Виштовхуюча сила води піднімає дитину на поверхню. Хто протримається довше в такому положенні, той і виграв.
- **«Медуза».** Діти, зробивши глибокий вдих, в положенні напівприсід нахиляються вперед і тягнуться руками на дно. Виштовхуюча сила води піднімає дитину на поверхню. (Голова опущена в воду, підборіддя притиснутий до грудей, руки і ноги висять вільно). Хто протримається довше в такому положенні, той і виграв.
- **«Зірочка».** Гравці повинні лягти на воду, розвівши руки і ноги в сторони. Хто довше пролежить на воді.
- **«П'ятнашки з поплавами».** Ведучий - «п'ятнашка» намагається наздогнати когось з гравців. Рятуючись від «п'ятнашки», гравці приймають положення «поплавець». Гравець, який не встиг прийняти положення «поплавець» вважається заплямованим і стає ведучим.
- **«Дельфіни на полюванні»:** кожен учасник, відштовхнувшись ногами від дна повинен подолати в ковзанні певну відстань. Виграють гравці, які подолали дистанцію за меншу кількість спроб.

### **Ігри з м'ячем**

- **«Кинь м'яч у коло».** Гравці діляться на дві команди, які стають навпроти обруча. Завдання - кожному закинути м'яч в обруч. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.
- **«Салки з м'ячем».** Гравці довільно переміщаються по басейну. Ведучий намагається осалити гравця. Осалений стає ведучим.
- **«Волейбол у воді».** Гравці стають в коло і передають м'яч один одному, намагаючись не впустити м'яч на воду. Хто вустить м'яч, виконує штрафне завдання.
- **«Водне поло».** Діти діляться на дві команди і розташовуються уздовж протилежних бортів басейну. Інструктор кидає м'яч на центр басейну. Гравці намагаються заволодіти м'ячем і закинути гол у ворота суперників. Виграє команда, що закинула більше м'ячів.
- **«Водний баскетбол».** Гравці діляться на дві команди і розташовуються уздовж протилежних бортів басейну. У кожної команди своє баскетбольне кільце. Інструктор кидає м'яч на центр басейну. Гравці намагаються заволодіти м'ячем і закинути м'яч у корзину суперника. Виграє команда, що закинула більше м'ячів.

### **Навчальні стрибки**

- **«Олов'яний солдатик».** Діти виконують стрибок у воду «солдатиком», намагаючись зберегти вихідне положення не тільки в повітрі, але і під час занурення у воду.

- *«Усі разом»*. Діти шикуються в шеренгу на бортику басейну. За командою всі одночасно виконують зіскок в воду.
- *«Літак»*. Стрибок виконується з вихідного положення руки в сторони. Завдання - зберегти це положення в польоті.
- *«Боксер»*. Стрибок з імітацією рухів рук боксера.
- *«Велосипедисти»*. Стрибок з імітацією рухів ніг велосипедиста.
- *«Бомбочки»*. Стрибок згрупувавшись.
- *«Торпеда в ціль»*. Стрибок солдатиком в обруч.
- *«Хто вище»*. Стрибок двома ногами через жердину, яку утримують над водою.
- *«Штангіст»*. З упору присівши виконати стрибок вгору, піднімаючи руки, як при підйомі штанги.

### **Вправи для розвитку силових здібностей**

Вправи для розвитку силових здібностей можуть бути включені в більшість занять з аквааеробіки в якості складової частини або виділені в самостійне заняття.

Вода забезпечує постійний опір рухам, які виконуються. Під час виконання рухів у воді завдяки її гідродинамічним властивостям велика частина м'язових зусиль розподіляється по всій траєкторії рухів практично рівномірно, що забезпечує гармонійний розвиток м'язової маси і зменшення жирової маси тіла.

### **Вправи на розвиток гнучкості**

Гнучкість - це морфофункціональна здатність рухового апарату, що дозволяє виконувати рухи з певною амплітудою (показник - розмах рухів).

Вправи для розвитку гнучкості виконуються після розминки або наприкінці занять.

- *Колові рухи* в променезап'ясткових, ліктьових, плечових, тазостегневих, колінних, гомілковостопних суглобах з великою кількістю повторень.
- *Колові рухи* тазу або тулубу.
- *Пружинисті і махові рухи* в основних суглобах - обов'язково з протилежними рухами руками і ногами (при виконанні махів ногами вперед-вгору виконувати рухи руками наза -вниз і навпаки).
- *Пружинисті нахили* тулуба (вперед і в сторони).

### **Вправи аеробної спрямованості**

Рухи руками або ногами повинні бути спрямовані на збереження рівноваги: рух в одному напрямку має компенсуватися рухом в протилежному напрямку.

- *Ходьба і біг*:
  - На місці.
  - Вперед і назад.
  - В сторону (боком).

- Навколо своєї осі.
- Приставним кроком.
- Підскоками.
- З високим підніманням стегна.
- *Стрибки, підстрибування:*
  - з високим підніманням стегна;
  - із захлестом гомілки назад;
  - всторони;
  - вперед-назад;
  - через перешкоди.
- *Вправи в положенні лежачи на спині, грудях або боці.*
- *Махи ногами, тримаючись за опору.*
  - ноги разом, ноги нарізно.
  - ногою через зігнуте коліно; прямою ногою:
  - вперед - назад.
  - всторони.
  - однією ногою.
  - обома ногами по черзі.
  - обома ногами одночасно.
  - стоячи, з просуванням.
- *«Нозиці»:*
  - на місці.
  - з просуванням.
  - стоячи вертикально.
  - стоячи в нахилі.
  - лежачи.
  - з поворотом.
  - вперед назад.
  - ноги в сторони - разом.
- *«Велосипед»:*
  - сидячи.
  - стоячи вертикально.
  - лежачи на боці.
  - на місці і з просуванням.
  - з обертанням «педалей» вперед і назад.
- *Переكاتи і розгойдування:*
  - Вперед - назад (зі спини на груди).
  - Зліва направо (збоку на бік).
  - З прямими ногами.

- *Плавання і його елементи.*

### **Вправи на розслаблення.**

Вправа на розслаблення зазвичай застосовують наприкінці заняття. Для досягнення максимального ефекту розслаблення, як правило, використовують метод контрасту (чергування напруги і розслаблення; витягування і розслаблення) і уявне представлення про стан абсолютного спокою.

Вправи на розслаблення краще виконувати в горизонтальному положенні; при цьому використовують допомогу партнера або підтримуючі засоби.