

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних і неолімпійських видів спорту

Л Е К Ц І Я

для студентів 5-го курсу спеціальності «Фізичне виховання»,

«Олімпійський і професійний спорт»,

освітньо-кваліфікаційний рівень «спеціаліст»

на тему

АКВААЕРОБІКА

Розробив:

к.п.н., доцент

Чаплінський М.М.

Львів – 2013

ЗМІСТ

Передмова	
Що таке аквааеробіка ..	
Оздоровчі властивості водного середовища.....	
Свідчення і протипоказання до занять аквааеробікою.....	
Напрями фізичних вправ у воді.....	
Структура занять аквааеробікою.....	
Розподіл навантаження на заняттях.....	
Основні засоби аквааеробіки.....	
Основні напрями аквааеробіки.....	
Класифікація фізичних вправ у воді.....	
Урок гідроаеробіки.....	
Чого чекати від занять аквааеробікою.....	
Правильне харчування при заняттях аквааеробікою.....	
Аквааеробіка під час вагітності.....	
Що таке гідрошейпінг і акварелакс.....	
Музичний супровід.....	
Практична частка. Вправи аквааеробіки.....	
Розминка.....	
Основна частина.....	
Відновлений етап.....	
Комплекс № 1. Вправи для початківців.....	
Комплекс № 2. На мілководді.....	
Комплекс № 3. Вправи для розвитку м'язів верхніх кінцівок.....	
Комплекс № 4. Вправи для розвитку м'язів тулуба і нижніх кінцівок.....	
Комплекс № 5. Аеробні хвилі.....	
Комплекс № 6. Водний стретчинг.....	
Комплекс № 7. Вправи з плавальним жилетом	
Комплекс № 8. Ігри на воді.....	
Комплекс № 9. Базові вправи.....	

Комплекс № 10	
Комплекс № 11	
Комплекс № 12	
Комплекс № 13	
Комплекс № 14	
Комплекс № 15	
Комплекс № 16	
Комплекс № 17. Гімнастика у ванні	
Комплекс № 18. Аквааеробика під час вагітності.....	
Комплекс № 19	
Комплекс № 20	
Комплекс № 21. Вправи з обважнювачами.....	
Комплекс № 22. Вправи з плавальною дошкою і шаблиною.....	
Комплекс № 23. Вправи на зміцнення серцево-судинної системи.....	
Комплекс № 24. Вправи для підвищення життєвого тонусу.....	
Комплекс № 25 з водними тренажерами.....	
Комплекс № 26. Вправи для оздоровлення хребта.....	
Комплекс № 27. Вправи для зміцнення ніг.....	
Комплекс № 28. Масаж падінням об воду.....	
Комплекс № 29. Зарядка фараонів.....	
Комплекс № 30. Вправи для тих, що не уміють плавати.....	
Комплекс № 31. Реабілітаційна аквааеробіка.....	
Комплекс № 32 від особистого тренера Клаудії Шиффер.....	
Комплекс № 33. Вправи для професіоналів.....	
Рекомендації фахівців.....	
Література.....	

ПЕРЕДМОВА

Китайці в давнину говорили: *«Бути непривабливим неввічливо. Людина не має права своїм зовнішнім виглядом псувати іншому настрій»*. Мати хорошу фігуру сьогодні модно. Усунути недоліки фігури допомагає активний спосіб життя. Хтось любить плавати, хтось — танцювати, хтось — крутити педалі. Важливу роль грає і мода на той або інший вид спорту.

А що популярно сьогодні? У басейнах як новинку пропонують **аквааеробіку**. Сам похід в басейн завжди підніме настрій, підвищує життєвий тонус. А ось переміщатися від борту до борту тужливо і одноманітно, навіть якщо на тому кінці тебе чекає нове знайомство. Тим більше, якщо гребти руками і ногами не виходить так красиво, як у тієї молодої людини з сусідньої доріжки. Що ж, варто подумати про інший підхід. Наприклад, *танцях у воді для початківців*. Саме на основі танцювальних рухів під чітку ритмічну музику і будуються заняття по **аквааеробіці**.

Відзнака від звичайних різновидів аеробіки і шейпінгу — лише у водній середі.

Аквааеробіка допомагає удосконалюватися тим, хто стигається недоліків своєї фігури: від сторонніх поглядів тіло захищене в товщу води. До того ж під час занять сама вода проводить «лікувальний сеанс»: шкіра — найбільший по площі орган, що виводить шкідливі речовини через багаточисельні пори. Під час годинного заняття частенько зникають прищі і шелушіння. Таким чином, в кінці курсу по аквааеробіці цілком можна вийти з басейну, як Афродіта з піни морської, - оновленою і привабливою.

Аквааеробіка, завдяки творчому підходу до справи її інструкторів, дозволила цьому виду спорту зі всіма його різновидностями завоювати велику популярність у всьому світі. Сподіваємося, вона не залишить байдужими і вас!

ЩО ТАКЕ АКВААЕРОБІКА

Історичне коріння аквааеробіки (гідроаеробіки) йде в глибоку старовину. Людина, що уміє плавати, ніколи не обмежувалася підкоренням швидкості або подоланням водного простору. Своя перевага у воді він прагнув виразити і в досконалості рухів.

У древніх римлян зустрічаються описи свят на воді з уявленнями, що театралізуються, де від учасників потребували не лише добре плавати, але і змальовувати міфічні персонажі. Так, в Стародавньому Римі на Остійському озері кожний рік в травні проводилися масові ігри і розваги — «майюмы». У програму включалися і виступи на воді. Давньоримський поет Марціал відзначав, що хлопці і дівчата плавали у вигляді тритонів і німф, складаючи красиві хороводи на воді.

У 20-30-ті роки ХХ століття було поширено так назване плавання хороводу або фігурна маршировка у воді у супроводі оркестру. Ці виступи не мали спортивної спрямованості, а служили засобом, що пропагує плавання.

Широке розповсюдження фізичні вправи у воді отримали лише 15-20 років тому. Залежно від методичних принципів і способів проведення занять комплекси вправ у воді називаються: аквабілдінг, аквамоушен, акватрейнінг, гідроатлетизм, гідроаеробіка.

Гідроаеробіка спочатку активно використовувалася тільки як новий вигляд підготовки спортсменів практично всіх видів спорту. Близько 50% членів збірної команди США по легкій атлетиці застосовували біг і різні вправи у воді як один з ефективних засобів підготовки до Олімпійських ігор та інших змагань.

Окрім легкоатлетів вправи у воді широко використовували боксери і представники різних бойових мистецтв. Вони відпрацьовували імітацію ударів у воді з метою акцентованої дії на ті м'язові групи, які безпосередньо беруть участь в ударних рухах. Це сприяло і виявленню різноманітних навиків.

Вправи у воді можуть використовуватися також як реабілітаційні засоби. Так, легкоатлета високого класу Глен Макуотерз, отримавши під час

в'єтнамської війни поранення в стегно, втратив можливості займатися бігом. Розроблена їм система вправ із спеціальним плавучим жилетом дозволила йому бігати у воді і повернути минулу спортивну форму.

Аквааеробіка — це система фізичних вправ у воді. Їх виконання, пов'язане із зануренням у воду, охолодженням тіла що займається і тиском на нього води, викликає енергійнішу роботу серця. Тиск води полегшує притік крові до серця, а горизонтальне положення тіла, яке приймає людина при виконанні вправ у воді, значно полегшує умови роботи серця. Отже, аквааеробіка, з одного боку, спонукає серце до посиленої діяльності, з іншої — покращує умови його роботи.

Тіло у воді звільняється від більшої частки своєї ваги, що сприятливо позначається на суглобах. Тепла вода корисна для людей, страждаючих ревматизмом. Крім того, в ній швидше відбувається розщеплювання жирів. Інший безперечний плюс фізичної активності у воді — тілу не потрібно виділяти піт, щоб охолодити розпалені м'язи. Це робить сама вода, яка є в 4 рази є ефективнішим охолоджувачем, ніж повітря. При охолодженні у воді організм не зневоднюється і не втрачає з потом мінеральних речовин. Витрата калорій при однакових вправах в водній сфері і поза нею також неоднаковий. У воді він вище в 2 рази завдяки ефекту опору більш щільного середовища і більшій теплопровідності. При цьому навіть надмірні навантаження у воді спричиняють за собою значно менше травм, больових відчуттів та інших неприємних наслідків. Загально відомо, що групи м'язів діють взаємозалежно: надто великі навантаження однієї групи відповідає більше послаблення протилежної. Такий нерівномірний тиск на суглоби і м'язи може викликати біль. У воді ж жодна група м'язів не залишається незачепленою — із-за триразово посиленого опору середовища в порівнянні з повітрям. Масаж, яким завжди супроводжується рух у воді, чудово діє на циркуляцію крові в шкірі та жирові відкладення на будь-якій ділянці тіла.

Гідроаеробіка робить великий оздоровчий вплив на людину. Завдяки систематичним вправам у воді усуваються надмірна збудливість і

дратівливість, зміцнюється нервова система, розвивається здатність управляти своїми рухами в складних умовах. При цих вправах активізується обмін речовин, поліпшується функціональна діяльність внутрішніх органів.

Тиск води на поверхню тіла і її дія, що охолоджує, спочатку зменшують притік крові до шкірних покривів, а після виконання вправ збільшують його, завдяки чому шкіра людини стає гладкою та еластичною.

Заняття аквааеробікою підвищують стійкість організму що займаються, загартовують його, зменшують небезпеку виникнення простудних захворювань.

Гідроаеробікою можуть займатися навіть люди, які не вміють плавати або відчують себе у воді невпевнено. Дуже потрібні ці заняття для людей з надлишковою масою тіла.

У зв'язку з тим, що інтенсивність м'язової роботи при гідроаеробіці може варіюватися в широких межах (від перебування у воді без рухів до виконання вправ з максимальною швидкістю, при якій частота серцевих скорочень може підвищуватися до 160-180 уд/хв), вона може застосовуватися для зміцнення серцево-судинної системи людьми різної фізичної підготовленості і з різним рівнем здоров'я.

Відсутність волі і невміння плавати, монотонність і одноманітне плавання не сприяють вирішенню оздоровчих завдань. Правильно підібраний музичний супровід, величезний арсенал засобів і методів виконання вправ у воді, високий емоційний рівень проведення занять — далеко не повний перелік достоїнств сучасної гідроаеробіки.

ОЗДОРОВЧІ ВЛАСТИВОСТІ

ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА

Вода володіє властивостями, що надають унікальну дію на організм. Найважливіші з них — це **виштовхування, опір і гідростатичний тиск**.

Виштовхування послабляє гравітаційне тяжіння будь-якого тіла до поверхні землі і відповідно зменшує вагу тіла, що дозволяє зняти навантаження з

опорно-рухового апарату, особливо з хребта. Тому, втрачаючи приблизно 30% ваги, у воді людина багато вправ виконує набагато легше, ніж на суші. З іншого боку, зменшення ваги у воді різко знижує травматизм навіть при виконанні дуже складних стрибкових та бігових рухів. В той же час вправи, направлені на подолання сили виштовхування, сприяють поліпшенню м'язового тону.

Опір води при переміщеннях тіла в 12 разів перевершує опір повітря і вимагає великих зусиль, чим при заняттях на суші, тому вправи, які легко робити в залі, у воді виконувати значно важче. Саме подолання тілом опору води дає додаткове навантаження і створює ефект тренування з тим, що підвищує витривалість і покращує координацію рухів.

Побічним, але дуже важливим результатом занять аквааеробікою є швидке спалювання калорій і сприяє ефективнішому зниженню ваги.

Гідростатичний тиск води покращує циркуляцію крові в організмі. Не підсилюючи кровотоку в працюючих м'язах, який виникає при заняттях на суші, воно збільшує об'єм крові, що поступає у внутрішні органи, наприклад, в нирки, і вони починають функціонувати активніше. Ось чому біля тих, що займаються плаванням часто виникає потреба сходити в туалет під час занять, що особливо корисно тим, у кого в організмі накопичується надлишкова рідина (при захворюваннях нирок, серцево-судинної системи, надлишкової вазі). Крім того, у воді тренується серцево-судинна система, стимулюється повернення венозної крові в серце. Це знижує ризик застою крові в нижніх кінцівках і утворення тромбів, що корисно тим, хто страждає варікозним розширенням вен.

Гідростатичний тиск створює масажний ефект. Воно подібно до тугої здавлюючої пов'язки, знімаючи яку (при виході із води), тіло відчуває приємну легкість і розслабленість. Ці відчуття також допомагають зняти стрес.

Аквааеробіка має переваги перед іншими видами аеробіки.

По-перше, вона допомагає удосконалюватися тим, хто кремпується недоліків своєї фігури: рухи у воді приховані від сторонніх очей, що дозволяє людям

будь-якої комплекції почувати себе комфортно і розкуто. Отже, позитивний ефект від занять буде максимальним!

По-друге, на сьогоднішній день аквааеробіка — один з найефективніших способів схуднення і позбавлення від целюліту. Це абсолютно особливий вид фізичної активності, коли одночасно працює вся мускулатура, а поліпшення циркуляції кровотоку сприяє боротьбі із застоєм крові і лімфи, який є однією з причин целюліту.

По-третє, температура води в басейні на 8-10 градусів нижче за температуру тіла, що знову-таки сприяє втраті калорій і, як наслідок, - позбавленню від жирових відкладень.

По-четверте, аквааеробіка перед іншими видами аеробіки має додаткові переваги: при заняттях у воді за менший час спалюється більше калорій.

СВІДЧЕННЯ І ПРОТИПОКАЗАННЯ **ДО ЗАНЯТЬ АКВААЕРОБІКОЮ**

Кожна фітнес-методика має певні недоліки і протипоказання. Біля аквааеробіки їх небагато, але у будь-якому випадку людям, що мають відхилення в здоров'ї, треба заздалегідь проконсультуватися з лікаркою, що лікує, і чітко слідувати отриманим рекомендаціям, не намагаючись експериментувати з фізичними навантаженнями.

1. Оскільки водне середовище підвищує вимоги до безпеки під час занять, людям, що перенесли серцевий напад або схильним до судорожних випадків, а також жінкам похилого віку займатися у воді слід тільки під керівництвом тренера, погодивши свою програму з лікаркою лікувальної фізкультури.

2. Люди, страждаючі астмою, повинні пам'ятати, що гідростатичний тиск може викликати відчуття здавленої в грудях, чому їм почне важко дихати, тому з таким захворюванням бажано займатися в дрібних басейнах. Взагалі необхідно відзначити, що людям з бронхіальною астмою або обструктивним бронхітом можна займатися тільки під ретельним і кваліфікованим

спостереженням лікарки.

3. При заняттях аквааеробікою можуть виникнути складності у людей з пошкодженими барабанними перетинками: із-за порушення вестибулярного апарату їм буде важко зберігати рівновагу у воді.

4. Вестибулярні порушення можуть виявлятися спочатку і у людей з вираженим остеохондрозом шийного відділу хребта, коли явища остеохондрозу супроводжуються судинною недостатністю (періодичним запамороченням, нудотою). Їм також краще зачинати заняття в мілкій воді і особливо дотримувати принцип поступовості.

5. Жінкам, схильним до алергії, краще не плавати в сильно хлорованій воді і у будь-якому випадку обов'язково користуватися окулярами для плавання.

6. Тим, хто схильний ревматичним і простудним захворюванням, потрібно уникати басейнів і водоймищ з температурою води нижче 20 °С.

Медики встановили ті захворювання, при не яких рекомендується займатися аеробними вправами у воді:

- будь-які гострі інфекційні захворювання;
- високий артеріальний тиск (180/100 мм рт. ст. і більше);
- порушення діяльності серця, серцеві напади;
- важкі форми діабету;
- важкі психічні захворювання;
- вроджені вади серця;
- злоякісні пухлини;
- недавно перенесені інсульти, інфаркти міокарду;
- аневризми серця і крупних судин;
- недостатність кровообігу 2 і 3 ступені;
- миготлива аритмія;
- бронхіальна астма з частими нападами, захворювання печінки, жовчного міхура з частими нападами болю, захворювання

нирок з ознаками ниркової недостатності;

- хвороби опорно-рухового апарату з больовим синдромом;
- тромбофлебіт;
- короткозорість з ураженням сітківки;
- часті кровотечі при захворюваннях різних органів;
- надмірна повнота.

При цих захворюваннях рекомендується відвідувати групи лікувальної фізичної культури під постійним спостереженням медпрацівників. При істотному поліпшенні стану здоров'я може бути дозволено відвідувати групи здоров'я.

На заняттях гідроаеробіки кожен зобов'язаний неухильно дотримуватись наступних правил:

1. Допуск до занять гідроаеробіки — тільки з дозволу лікаря.
2. Необхідно дотримувати внутрішні правила користування басейном.
3. Приходити на заняття здоровим.
4. Не запливати за кордон місця занять, не стрибати у воду без дозволу інструктора.
5. Займатися гідроаеробікою через 1,5-2 години після прийому їжі.
6. Не доводити себе до переохолодження і перевтоми. При появленні ознобу або сильної втоми звернутися до інструктора і вийти з води.
7. Не починати заняття розпаленим і пітним.
8. Після закінчення занять у воді ретельно витертися, а в осінній, зимовий і весняний час ретельно закривати шию, вуха від холодного повітря.

Як би вам не подобалися заняття у воді, слід пам'ятати про елементарні правила безпеки:

1. На заняттях прагніть дозувати навантаження, поступово збільшувати кількість тренувань.

2. У жодному випадку не доводите себе до перевтоми. Якою б не була ваша мета — схуднути, укріпити м'язи, зняти стрес, може, навіть видужати (за рахунок наростання м'язів), не збільшуйте навантаження.

3. Основна умова успіху — чітка організація і система тренувань. Відвідини класів мають бути систематизовані, а не від випадку до випадку. Тільки при такому підході можна очікувати хорошого ефекту.

4. Не можна плавати відразу після їди, повинно пройти не менш 2 години. Під час процесу травлення багато крові приливається до шлунку і кишківника, тому кровопостачання м'язів та мозку погіршується. Це може викликати запаморочення і судоми, які у воді дуже небезпечні.

Перед заняттям треба прийняти душ, що охолоджує, або заходити у воду дуже повільно, тому що холодна вода звужує кровоносні судини, вимушуючи серце працювати з більшим навантаженням. Не стрибайте в басейн з борту, а спускайтеся по спеціальних сходах. Якщо температура навколишнього середовища міняється дуже різко, то при певних обставинах це може привести до кисневого голодування сердечного м'яза і викликати болі в серці.

Багато хто задає питання: *як уберегти себе від дії хлорного ванна в плавальному басейні?*

Великої шкоди хлорка не принесе. Вона не відіб'ється на стані здоров'я. Але, оберігає від серйозних хвороб, вона провокує «несерйозні»:

- сушить шкіру і викликає невелике свербіння;

- діє на рогівку ока — може викликати опік і навіть кон'юнктивіт;

- погано впливає на волосся, яке стає тьмяним, а навіть випадає.

Щоб уберегти себе від цього шкідливого впливу, потрібне засвоїти деякі правила і постаратися їх дотримуватися. По-перше, перевірте, чи немає у вас

алергії на хлорку? Якщо є, то від задоволення відвідувати басейн краще відмовитися. Втім, деякий час можна поприймати засоби, які здатні знімати алергію. Але робити це постійно не рекомендується.

Якщо алергії на хлорку немає, пірняйте в басейн сміливо. Але спочатку поклопочіться про шкіру, волосся і очі. Обов'язково прийміть душ — до басейну і після. Візьміть з собою зволожуючий крем, лосьйон для тіла або пом'якшувальне молочко. Щоб зберегти волосся, користуйтеся шапочками. Очі можуть захистити тільки спеціальні окуляри для плавання (якщо ви любите пірнати, вони мають бути у вас неодмінно). Вибираючи окуляри, стежите, щоб вони не сильно тиснули на шкіру, але при цьому важливо зберегти хорошу щільність прилягання їх до особи. Деякі жінки йдуть в басейн прямо з роботи і, природно, при повному денному макіяжі. Перш ніж приступити до водних процедур, косметику, навіть водостійку, необхідно змити у контакті з хлорованою водою вона може поводити себе непередбачувано. Вагітним жінкам краще підійде спеціальний басейн з морською водою: його не хлорують.

НАПРЯМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВОДІ

З величезного арсеналу засобів фізичної культури найбільш значний оздоровчий ефект несуть в собі циклічні вправи помірної інтенсивності, або так звані аеробні вправи.

Кращим способом розвитку аеробної витривалості являються циклічні вправи (ходьба, біг, плавання). Але наукові дослідження показали, що аеробні можливості можна розвивати і за допомогою ациклічних загально розвиваючих гімнастичних вправ змішаного характеру за умови виконання разом з вправами на витривалість вправ на прудкість. Споживання кисню в даному випадку складає 85-95% від максимального. Навантаження анаеробної спрямованості може досягати 25-30%. Включення в заняття анаеробних навантажень доцільно лише досягши певного рівня попередньої підготовленості — через 2-3 місяці.

Виділяють чотири основні напрями, використовуваних в заняттях гідроаеробікою: оздоровче, прикладне, лікувальне і спортивне.

Оздоровчий напрям забезпечує зміцнення здоров'я, підтримка працездатності та істотна дія на функціональні системи організму. Основна орієнтація цих занять — оволодіння життєво важливими руховими діями, розвиток фізичних якостей, адаптація організму до навантажень і зняття психоемоційної напруги. Аквааеробіка відповідає сучасним вимогам і принципам оздоровчої фізкультури, сприяє поліпшенню здоров'я, підвищенню працездатності, має величезний загартовуючий і психорегулярний ефект.

Прикладний напрям покликаний забезпечити характер і рівень психофізичної готовності, який необхідний в конкретному виді трудової діяльності. Він використовується для розвитку і зміцнення окремих груп м'язів, розвитку спеціальних психофізичних якостей, профілактики професійних захворювань.

Лікувальний напрям використовується для відновлення здоров'я, працездатності, корекції форм і часток тіла, підвищення життєвого тонуусу і поліпшення спільного самопочуття хворих. При зменшенні навантажень вправи у воді можуть виступати як реабілітаційний засіб.

Спортивний напрям гідроаеробіки виявляється як додаткові засоби і методи в різних видах спорту для досягнення певного рівня результатів.

Таким чином, відповідно до сучасних принципів і вимог оздоровчої фізичної культури заняття гідроаеробікою повинні носити яскраво виражений аеробний характер: помірні, низько інтенсивні вправи у воді виконуються 30-45 хвилин безперервно при частоті пульсу 120—140 уд/хв. Вправи швидко-силового характеру (біг, стрибки) доцільно застосовувати лише через 2-3 місяці попередньої підготовки.

СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ АКВААЕРОБІКОЮ

Сучасні заняття гідроаеробіки відбуваються наступним чином: ті, що займаються розташовуються за всією площею дрібної частки басейну. Інструктор веде заняття, стоячи на бортику басейну. Всі вправи необхідно виконувати разом з ним, потрапляючи в такт музики.

Підготовка до проведення занять починається з визначення кількісного складу групи, середнього рівня її фізичної і плавальної підготовки, спрямованості, мотивації до занять і стану здоров'я тих, що займаються. Інструкторові необхідно знати про наявність захворювань (якщо такі є) біля тих, що займаються і строго індивідуалізувати навантаження. Для здійснення безпосереднього контролю вже на першому занятті рекомендується виявити загально фізичну і плавальну підготовку.

Залежно від контингенту тих, що займаються і майдану басейна комплектуються групи з 20-25 чоловік.

Що спочатку бажають займатися гідроаеробікою можуть випробовувати утруднення у відтворенні пропонованих рухів, тому на першому етапі значення має дотримання методичного принципу доступності. При чому його необхідно реалізовувати в змісті вправ, кількості елементів, що становлять, вимогах, які вони пред'являють до рівня розвитку фізичних якостей, темпу виконання і дозування.

Основою для побудови занять по гідроаеробіці є біологічні закономірності функціонування організму, які визначають його працездатність. Типові заняття складаються з трьох часток: підготовчою, основною і кінцевою.

Завдання підготовчої частки (5-10 хв.) — активізація організму. Вправи повинні сприяти розігріванню м'язів і суглобів, вдосконаленню координації рухів і швидкісно-силових якостей. Тому в підготовчій частці комплексу переважають рух з одночасною роботою м'язів ніг і плечового поясу, які стимулюють процеси обміну і кровообігу на найбільш видалених ділянках тіла. Для емоціональної дії можна включати нескладні танцювальні елементи.

На думку провідних фахівців, підготовчу частку гідроаеробіки слід проводити в динамічному режимі.

Далі слідує основна частка, завдання якої — зміцнення м'язового апарату, серцево-судинної і дихальної систем. Вона складніша по координації рухів, вправи поєднують рухи в багатьох суглобах в положенні стоячи, сидячи, лежачи на воді. Навантаження може мати декілька піків, що досягається включенням бігу, підскоків, стрибків, різними рухами рук, збільшенням амплітуди і кількістю повторень. У завершальній частці необхідно привести в норму частоту серцевих скорочень, добитися повнішого і глибшого дихання.

Фахівці вважають, що протягом перших двох-трьох місяців в заняття вводяться прості вправи, активізуються обміни процеси в м'язах і тканинах, зміцнюється скелетна мускулатура, серцево-судинна і дихальна системи, нормалізується і поліпшується функціональна діяльність організму.

Після двох-трьох місяців зростає працездатність, поліпшується самопочуття, підвищується якість виконуваних вправ. Тут необхідно підбирати засоби і методи із спрямованістю на підвищення працездатності, підготовку до роботи більшої інтенсивності. Збільшується кількість вправ, темп, число повторень, трудність, амплітуда рухів.

До восьмого місяця можна значно підвищити інтенсивність занять, збільшити кількість повторень, амплітуду, використати вправи комплексної дії на весь організм. Надалі необхідно урізноманітнити форми проведення занять і привчати до самостійних дій.

Останнім часом велику популярність отримало поділ занять по аеробіці на вісім етапів:

- організаційно-підготовчий;
- власне підготовчий (розминка);
- спеціально-підготовчий (аеробна розминка);
- етап пікового аеробного навантаження (аеробна серія);
- етап зниження аеробного навантаження (аеробна заминка);
- етап вдосконалення м'язової сили і силової витривалості (калістеніка);

- етап розвитку гнучкості і релаксації (друга заминка).

Заняття гідроаеробікою необхідно починати з розминки, що включає виконання вправ в центрі басейну або з використанням його бортів як опора. Після роботи, пов'язаної з проходженням через всі ігрові станції — від 2 до 5 хв. на кожній станції і 3-4 хв. на аеробні серії, урок закінчується легким розслаблюючим плаванням як завершальна частка з використанням простих рухів, таких як махи або ходьба, хореографія, імітація спортивних рухів, але без устаткування. Оскільки тіло остигає у воді в 4 рази швидше, ніж на суші, вправи повинні виконуватися в динамічному режимі у поєднанні з пересуваннями або плаванням, амплітудними рухами.

Уроки, побудовані таким чином, рекомендуються як для плавців, так і для тих, хто не вміє плавати. В останньому випадку при проходженні станцій ті, що займаються повинні спиратися ногами об дно басейну. Для досвідчених плавців можна ввести окремі станції і на достатній глибині.

Оптимальний рівень води 8 басейні обумовлений будовою тіла, зростанням і, звичайно, типом виконання вправ. Ті, що займаються мають бути в змозі контролювати свої рухи, не відчуваючи необхідності триматися на плаву. В деяких випадках для контролю рухів маленького росту або із зайвою вагою повинні виконувати роботу на мілкішому місці, ніж фізично сильніші або вищі що займаються. Бажано навіть відгородити «кімнати» для кожної станції, щоб знайти зручний рівень води для окремих груп. Для того, щоб зберегти правильне положення тіла, фахівці рекомендує працювати ним в «атлетичних станціях» або стоячи на злегка зігнутих ногах, руки вниз і в сторони, плечі, стегна і стопи прямо. Підбородок знаходиться в нейтральній позиції. Щоб уникнути перенапруження хребта в рухах назад, рекомендується напружувати м'язи сідниць з легким згинанням спини. Усні команди «Підборіддя прямо, спина напружена, п'яти ставлять на дно!» у ході всієї роботи допомагають добиватися потрібної якості.

Робочі позиції в «атлетичних станціях» можна розділити на наступні:

- нейтральна — робота на глибині від талії до середини стегон;

- полегшена — рівень води до талії;
- низька — рівень води нижчий за талію.

Дуже ефективні відскоки (сильний тиск на дно басейну з стрибковими рухами).

Опір води в 12 разів більше опору повітря. Варіації амплітуди і сили рухів з урахуванням опору води можуть сприяти ефективній дії вправ. Долоні, складені у вигляді чаші, наприклад, можуть створити більший опір, чим долоні, випрямлені, розрізують воду. Ті, що займаються можуть зробити свою роботу більш ефективною, виконуючи рухи з широкою амплітудою, швидше, енергійно і максимально використовуючи опір середовища. Щоб зменшити інтенсивність вправи, необхідно виконувати рухи з меншою амплітудою, повільніше і з меншою силою долаючи опір води.

Структура заняття гідро аеробіки може виглядати наступним чином:

- розминка (ходьба, приставні кроки, руху руками, повороти голови, піднімання колін, стретчінг біля борту і так далі);
- аеробна серія (основна частка) — танцювальна або по типу кругового тренування на розвиток сили і витривалості. У круговому тренуванні можна використовувати ласты, гумовий джгут, пластикові палиці, обручі. З рятувальними поясами можна проводити парні групові (3-4-6 учасників і більше) вправи. Розташування тих, що займаються може бути різноманітним - в колоні, шерензі, крузі, лежачи на спині, грудях, боку або один на спині, інший на грудях. Способи з'єднання партнерів в комбінаціях: в області зап'ястя, ліктьового суглоба, за середину спини, рукою за голеностоп, гомілку, бічним тиском між ногами — в області кісточок, гомілки, колінних суглобів в положенні ногами один до одного, затиск двома ногами і т.д.;
- заминка (відновлення) — вправи на розслаблення, легке плавання (імітація спортивних рухів, ходьба, легкі махи руками, ногами у поєднанні з амплітудними рухами (оскільки тіло у воді вистигає в 4 рази швидше, ніж на суші).

Вправи для розминки, основна частина занять і відновлення організму дивитися в розділі «Практична частка».

РОЗПОДІЛ НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ

У теорії спорту тренувальне навантаження визначається як сумарна дія на організм виконаних вправ, відпочинку і різних засобів, прискорюючи процеси відновлення. Основними чинниками, що визначають навантаження, є її об'єм, інтенсивність і характер відновлення організму.

Фізичне навантаження характеризується:

- інтенсивністю (швидкістю, темпом, ритмом);
- тривалістю інтервалів відпочинку між повтореннями;
- характером відпочинку між вправами;
- кількістю вправ.

Головним в обговоренні проблеми навантаження в оздоровленій фізичній культурі є визначення рамок її оптимальності. Найбільш інформативним тестом знаходження зони впливу тренувальних навантажень на організм людини виявляється біохімічний аналіз крові.

На думку лави тренерів, біохімічна характеристика не завжди збігається з прийнятою в практиці пульсовою, а оптимальна інтенсивність залежить не лише від ЧСС, але також і від виду виконуваних вправ, характер яких і визначає біохімічні зрушення крові.

Вважається, що для досягнення оздоровчого ефекту необхідно займатися мінімум би хвилин три рази на тиждень. Засвоєння кисню починається з 6-ої хвилини. До цього організм працює як би у борг (анаеробна фаза).

Як ми вже говорили вище, заняття гідроаеробікою, наступне вирішення оздоровчих завдань, повинні минати в рамках малого і середнього навантажень.

У конкретніших випадках дозування навантаження на заняттях гідроаеробіки залежить від наступних чинників:

- завдань і цілей, поставлених на занятті;

- особливостей використовуваних вправ і умов їх застосування;
- початкового рівня підготовленості тих, що займаються;
- підлоги і віку тих, що займаються.

Що повинен знати інструктор по гідроаеробіці при управлінні навантаженнями:

- знати психофізичні особливості займаються;
- спостерігати і враховувати дихання, пульс, забарвлення шкіряних покривів осіб, стан координації рухів, увагу, міміку, характер реакції на нові завдання;
- чітко планувати час роботи і відпочинку на кожному заняття і на декілька тижнів вперед;
- враховувати вислови і скарги на навантаження, різке зниження працездатності;
- проявляти максимум спостережливості, бути обережним у виводах при скаргах на стомлення;
- для безпечного і ефективного тренування рекомендується виконувати вправи з інтенсивністю 60-80% від максимальної частоти серцевих скорочень;
- не підготовленим доцільно займатися при інтенсивності нижче 60% від максимальної ЧСС;
- наближення до верхньої межі інтенсивності і його перевищення веде до ризику травматизму і серцево-судинної недостатності;
- у оздоровчих цілях краще уникати великої інтенсивності занять;
- після припинення заняття пульс повинен прийти в норму через 7—10 хв.;
- оптимальна кількість занять в тиждень - 2-3 рази.

Способи дозування навантажень:

- зменшення або збільшення кількості повторень;
- зміна амплітуди руху;
- зменшення або збільшення швидкості рухів, темпу;

- збільшення або зменшення відстані пересувань;
- використання додаткового вагового навантаження для покращення плавучості або збільшення опору (ласти, надувні кільця, жилети, металеві браслети для рук і ніг);
- ускладнення або полегшення початкових і заключних положень;
- зміна режиму роботи м'язів;
- зміна ритму дихання. При виконанні вправ в воді дихання має бути ритмічним, без затримок. При появленні задишки необхідно походити у воді і виконати декілька інтенсивних видихів;
- зміна характеру музичного супроводу, темпу, ритму;
- часткова зміна способу виконання вправ: зміна рівня води (на мілководді, рівень води до талії, по плечі), сумарного об'єму виконуваної роботи; ускладнення варіантів переміщень; ускладнення вправ шляхом з'єднання їх з іншими діями.

ОСНОВНІ ЗАСОБИ АКВААЕРОБІКИ

Всі засоби гідроаеробіки розділяються на основні (фізичні вправи у воді) і додаткові (словесна і наочна дія; музичний супровід; відновні засоби — педагогічні, медико-біологічні, технічні).

По спрямованості дії на організм всі засоби гідроаеробіки можна розділити на наступні вправи:

- що роблять вплив на серцево-судинну і дихальну системи (що втягують, підтримують, тренують, заспокійливі);
- для м'язів і суглобів (пояс верхніх кінцівок, тулуб, нижніх кінцівок);
- вправи, дії яких направлені на нервову систему (методами релаксації, навіювання).

Фізичні вправи. Значні зміни м'язовій діяльності у воді обумовлені особливостями водної середовища: вода в 775 разів важче за повітря, майже не піддається стискуванню, в 4 рази більше поглинає тепло, в 25 разів інтенсивніше за нього проводить.

Опір води в 80 разів більше опору повітря, що значно ускладнює виконання вправ і приводить до швидкого, ніж на суші, розвитку сили. Причому навіть інтенсивні рухи виходять плавними і відносно повільними, а що знаходяться ближче до водної поверхні частини тіла випробовують менше опору, чим на глибині.

Існують наукові дані, що навіть при незначному збільшенні швидкості виконання руху відчутно зростає опір цьому руху з боку середовища, тому що величина опору навколишнього середовища при будь-якому рухові зростає пропорційно квадрату швидкості.

Підвищена щільність водного середовища значно полегшує підтримку будь-якої пози або положення тіла. На суші збереження певної пози завжди пов'язане з непродуктивною роботою м'язового апарату. В умовах гідросфери чоловік майже повністю позбавляється від статичної м'язової діяльності, завдяки чому і з'являється можливість зняти навантаження з опорно-рухового апарату, розслабити м'язи і зв'язки, дати їм відпочинок.

Таким чином, що займаються фізичними вправами у воді спостерігають своєрідну картину: полегшення статистичних положень, а також повільних, плавних рухів, з одного боку, і підвищений опір, що вимагає значної силової напруги при швидких рухах, — з іншою.

Більшість рухів, з яких складається гідроаеробіка, — танцювально-гімнастичні вправи, ходьба, біг, підскоки і ін.

Танцювально-гімнастичні вправи відносяться до рухового швидкісно-силового характеру з включенням елементів динамічної, інколи статичної спрямованості. Вони потребують точного дозування сили і швидкості м'язових скорочень, достатньо високої координації переміщення часток тіла. Необхідність правильного виконання рухів і збереження їх ритмічної

структури пред'являє підвищені вимоги до аналізаторів — зоровому, вестибулярному, руховому.

Різноманіття танцювально-гімнастичних комбінацій дозволяє вибірково впливати на певні м'язові групи. Поєднання танцювально-гімнастичних вправ (складно координованих і простих) з ходьбою і бігом дозволяє регулювати частоту серцевих скорочень, дихання, дозувати навантаження, різноманітні рухи, робити їх привабливішими.

Всі аеробні вправи розраховані на розвиток тієї або іншої фізичної якості: сили, гнучкості, спритності, витривалості і т.д. Причому добитися цього можна не лише за рахунок підвищення об'єму і інтенсивності занять, але і за рахунок правильності виконання вправ. Результативності в оздоровленні і розвитку певних якостей можна досягти завдяки збільшенню кількості занять 5, 6 і так далі, а також вимір можливостей і навантаження.

Бігові і стрибкові вправи є основними засобом гідроаеробіки. Вони використовуються для підвищення функціональних можливостей організму в цілому, розвиток витривалості, сили, швидкості, координації рухів. Виконувани в танцювальному стилі, вони щеплять свободу рухів, витонченість, пластичність і граціозність.

Вважається, що бігові і стрибкові вправи викликають найбільші зрушення у функціональному стані організму, приближення їх до максимально допустимих меж. Тому використання цих вправ вимагає особливої обережності в дозуванні, строгого контролю за навантаженням. Частота дихання, забарвлення шкірних покривів, міміка, якість виконання рухів (легкість, точність, темп, амплітуда) є зовнішніми признаками, по яких визначається стомлення. Необхідний контроль за частотою серцевих скорочень відразу після завершення цієї групи вправ.

Тренувальний ефект вправ досягається вже при частоті серцевого пульсу 120 уд/хв, що складає 95% максимального ударного об'єму серця.

При оздоровчому напрямі, особливо для початківців, частота пульсу повинна коливатися в межах 120-130 уд/хв. При частоті пульсу 180 уд/хв..

організм переходить на анаеробний рівень обміну речовин (робота виконується з накопиченням кисневого боргу), тому її подальше підвищення шкодить здоров'ю.

До основних засобів гідроаеробіки відносяться також «ігрові станції» і «аеробні хвилі». Ігрові станції представляють собою стаціонарні місця, де ті, що займаються працюють маленькими групами (або індивідуально), використовуючи спортивне спорядження і опір води для поліпшення своєї фізичної форми. При проходженні ігрових станцій люди імітують рухи різних спортивних дисциплін, наприклад, «матч боксера» — атакуючи воду ударами, гру в теніс або гольф з використанням відповідного спорядження. Станції можуть розташовуватися по периметру басейну або групуються уздовж однієї стіни. Кожна станція для простоти сприйняття має бути забезпечена номером і описом вправ на картах певного кольору.

Необхідно заохочувати виконання вправ, наскільки це можливо, і використовувати рівень і опір води для регулювання інтенсивності рухів. Наприклад, що займаються, імітуючи бейсбольні рухи, можуть виконувати їх 10 разів як вправа низької інтенсивності, а потім 10 разів, збільшуючи амплітуду і зусилля в русі і збільшується таким чином інтенсивність рухів. Щоб полегшити це завдання, пропонується на кожній станції вводити вправи з двома рівнями інтенсивності. Це також сприяє збереженню простоти і розважальної занять.

Аеробні хвилі присвячені рухам, в яких група пересувається разом, перетинаючи басейн в різних напрямках в аеробному режимі. Зміна музики або команда по свистку служить для тих, що займаються сигналом до переходу до наступної серії вправ. До найбільш популярних станцій «аеробних хвиль» відносяться: імітування пересування на лижах з палицями, біг, прискорення в різних напрямках (вперед, назад і так далі), стрибки з ноги на ногу і підскоки вперед, стрибки з перешкодами, танцювальні кроки.

Для тих, що не уміють плавати або що випробовують боязнь перед водою як підтримуючі засоби рекомендується використовувати жилети і всілякі пояси,

кільця, рукавички, виготовлені з гуми або пінопласту. Кожен засіб підбирається індивідуально і так, щоб що займається при вертикальному положенні тіла був занурений у воду по шию. У таких полегшених умовах можна ходити по воді, бігати, виконувати різні вправи, плавати, А для збільшення навантаження рекомендується на руки і ноги надягати металеві браслети.

При проведенні занять аквааеробіки можна використовувати найрізноманітніші форми ігор — ігрові вправи, ігри-забави, сюжетні і безсюжетні ігри з елементами змагань, естафети, ватерполо, баскетбол. Вибираючи ігри і методичні прийоми, потрібно враховувати вік, кількість тих, що займаються, фізичну підготовленість, ступінь володіння пропонованими руховими діями. Чим прохолодніша вода, тим коротшою і жвавішою має бути гра, а рухатись — енергійно.

Завдання в іграх переважно мають бути направлені не на діяльність змагання, а на старанної. Зміна типу музики, інтенсивність, правила гри, пропонуючи різні варіанти ігор, у тому числі спрощені, можна регулювати навантаження в необхідному режимі.

Для керівництва грою інструктор повинен вибрати зручне місце, постійно спостерігати за тими, що грають і прийти у будь-який момент на допомогу.

Плавання обов'язково має бути присутнім на заняттях в невеликих дозуваннях (20-30 хвилин) і використовуватися як засіб відновлення після занять. При зміні темпу виконання вправ плавання і елементи синхронного плавання можуть виступати також як засоби виховання сили, витривалості, координації рухів.

ОСНОВНІ НАПРЯМИ АКВААЕРОБІКИ

Заняття по аквааеробіці традиційно триває 45 хвилин, для початківців — 30-35. Воно починається з легкої розминки, потім слідує вправи на гнучкість і розтягання м'язів і зв'язок, біг і маршировка у воді, обертання навколо своєї осі, стрибки і підскоки у різних напрямках, махи руками і ногами, танцювальні кроки. Один з найпоширеніших рухів — різні варіанти ходьби у воді.

У невеликих спортивних центрах і басейнах, де є 1-2 групи, цикл занять шикується так, щоб навантаження збільшувалось поступово і вправи ускладнювалися у міру набутих навиків.

У великих спортивних комплексах найчастіше пропонується декілька програм аквааеробіки залежно від ступеня підготовленості людини і завдань, які він собі ставить. Достаток напрямів дозволяє вибрати навантаження, відповідне темпераменту і рівню підготовки. Минувши один рівень, можна перейти на інший, складніший.

У аквааеробіці існують наступні програми;

Aqua-Beginners. Уроки для початківців з мінімальним навантаженням. Використовуються основні рухи в простих комбінаціях. Аеробна частка триває 20 хвилин, потім 10-15 хвилин виконуються вправи на розтяжку і гнучкість.

Aqua-Circuit. Кругові тренування, побудовані на використанні спеціального устаткування. Навантаження дається циклічно, як би по колу: спочатку аеробна частка, потім силова, невеликий відпочинок і знову аеробна, силова, відпочинок. Вправи середньої інтенсивності продовжуються 30 хвилин. Рекомендується для будь-якого рівня підготовки.

Noodles-Beginners. Спеціальна програма, що розвиває координацію рухів у воді. Рекомендується для будь-якого рівня підготовки.

Noodles Mix. Комбіновані заняття для будь-якого рівня підготовки з елементами класичної аквааеробіки і Aqua-Noodles (спеціальної гнучкої палиці, схожої на макаронини і зробленою з чогось на зразок м'якого пінопласту), що тренує м'язів рук і ніг.

Aqua-Resist. Програма, заснована на використанні опору води із застосуванням спеціального устаткування: ласт, «водних» гантелей, пластмасових накладок на руки, рукавичок для збільшення опірності, аквапоясу. Рекомендується для середнього рівня підготовки.

Running Men. Людина», що «біжить», — інтервальні тренування, що поєднують біг і вправи в спеціальному устаткуванні. Під час занять

чергуються активні і розслаблюючі вправи. Рекомендується для підготовлених спортсменок.

Aqua-Strength. Силовий клас для тренування м'язів спини і черевного преса. Рекомендується для середнього рівня підготовки.

Aqua-Strength. Програма складається з уроків, що розвивають гнучкість. Включає вправи на розтягання і розслаблення. Рекомендується для всіх рівнів підготовки.

Aqua Kick. Інтенсивне тренування з елементами кікбоксінга, направлена на розвиток витривалості.

Aquarower (водне веслування) дозволяє проводити тренування всього тіла. Це і тренування витривалості серцево-дихальної діяльності, і збільшення витривалості м'язів, і розвиток сили верхньої частки тіла.

Aquaclimber (під'їм в гору) дозволяє опрацювати верхню і нижню частки тіла. Оздоровче скорочення м'язів не припиняється протягом всього часу виконання вправи.

Aquacycle (водний велосипед) — ці вправи підвищують тонус і укріплюють м'язи нижньої частки тіла.

Aquapull/Dip (водний турнік/віджимання) — вправи підвищують тонус і укріплюють м'язи верхнього плечового поясу.

Aquastepper (водний степпер) — підтримка води допомагає зберегти постійний рівень навантаження при виконанні вправи.

Aquastider (водний крок) дозволяє виконувати широкий спектр рухів, направлених на тренування ніг і нижньої частки спини. Широкі кроки більше личать для початківців, навантаження збільшується при укороченні кроку і зростанні швидкості руху.

Water Boots. Силове тренування розвитку м'язів черевного преса, спини, ніг з використанням спеціальних «чобіт» для збільшення опору. Личить тим, хто хоче накачати м'язи або схуднути, а також тим, хто минає програму реабілітації після травми.

Free Style. Авторський урок аквааеробіки: свобода творчості, нові знахідки, нові ідеї.

Dance Mix. Використання танцювальних елементів у воді додає заряд бадьорості і підвищує настрій.

Belt Class. Тренування, направлене на розвиток крупних м'язових груп і витривалості. Урок для будь-якого рівня підготовленості.

Aqua-Advanced. Це заняття для підготовлених жінок, на яких відпрацьовуються основні рухи в складно-координаційних комбінаціях. Навантаження — середня. Аеробна частка триває 20 хвилин.

Aqua-Power. Силкові уроки середньої інтенсивності для підготовлених спортсменок. Основні рухи виконуються з м'якими і жорсткими гантелями. Аеробна частка займає 20 хвилин.

Aqua-Interval. Програма для тренування серцево-судинної системи при високих навантаженнях. Рекомендується для різного рівня підготовки.

Aqua-Cycle. Заняття з використанням вправ, що імітують техніку їзди на велосипеді. Навантаження може бути середнім і високим. Тривалість заняття — 45 хвилин. Рекомендується для різного рівня підготовки.

Aqua-Team. Вправи для підготовлених спортсменок за участю партнера. Використовується сила опору води при високих навантаженнях.

Aqua-Box. Уроки з елементами боксу, караті і кікбоксінга. Протягом всього заняття дається високе навантаження. Передбачає підготовлений рівень.

Aqua-Swim. Заняття для середнього рівня підготовки. Використовуються вправи з плавальними елементами.

Aqua для вагітних. Спеціальна програма, розроблена для зміцнення м'язів тазу, спини, черевного преса і тренування серцево-судинної системи. Тривалість заняття — 30—60 хвилин. Навантаження низьке.

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ

ВПРАВ У ВОДІ

Класифікацію основних засобів гідроаеробіки складає форма організації і проведення вправ у воді (див. комплекси занять).

До 1 групи входять вправи, що виконуються біля борту басейна (комплекс № 1): імітаційні рухи ногами кролем, брасом, «ножицями», «велосипедом», «віджиманнями», різні стретчинги (розтягання м'язів); тримаючись за борт, виконання рухів, поворотів, нахилів; вправи в положенні вису спиною до борту, підтягування і утримання тіла у висі лицем до борту — ноги зігнуті в колінах, відштовхування від борту; ігрові станції. Мета цих вправ — розробка м'язів брюшного преса і ніг. При цьому той, що сам займається сидить на краю басейну, а ноги опущені у воду. Дуже поважно сісти надійно і міцно, щоб не посковзнутися і не поранитися.

2 група — на мілководді (комплекс № 2). Рівень води доходить до колін. Глибина — 30-50 см. Основні вправи — ходьба, біг, стрибки. При горизонтальному положенні тіла пересування по дну здійснюється за допомогою рук в упорі лежачи спереду і ззаду.

3 група — опорне положення (комплекси № 3,4, 5,6). Рівень води — від поясу до плечей. Опора — дно басейну або водоймища. Вправи виконуються стоячи на дні, відштовхуватись від нього, на місці, в русі: ходьба, біг, стрибки, танцювальні елементи, «аеробні хвилі», «водний стретчинг».

4 група — безопорне положення. Тіло у воді ковзає або тримається за допомогою гребкових рухів руками: плавання, позиції, початкові положення, гребки, елементи і фігури синхронного плавання.

5 група — з предметами (комплекс № 7). В цілях опори, поліпшення плавучості і збільшення опору використовуються пінопластові дошки, круги, рятувальні жилети, м'ячі, ласты, металеві браслети для рук і ніг.

6 група — вправи, що виконуються у ванні (комплекс № 24).

Існують і водні групові програми, опис яких ви знайдете в таблиці 1.

Таблиця 1. Водні групові програми

Класи для початківців і середнього рівня підготовленості	
Aqua-Beginners Дрібна вода	Клас низької і середньої інтенсивності. Освоєння техніки виконання вправ і переміщень у воді. Ідеально личить для тих, хто жодного разу не відвідував уроків аквааеробіки. Тривалість - 45 хвилин
ДРУГЕ ДИХАННЯ Змішана вода	Спеціальна програма для людей, ведучих малорухливий спосіб життя (особливо рекомендовано людям з проблемами опорно-рухового апарату, з надлишковою вагою і для літніх людей). Урок низької і середньої інтенсивності. Тривалість - 45 хвилин
Future life Змішана вода	Клас для вагітних. Перед відвідинами цього заняття проконсультуйтеся з лікаркою. Низька інтенсивність. Тривалість – 40 хвилин.
Aqua-rainbow Глибока вода	Клас середньої і високої інтенсивності з використанням спеціальних гнучких палиць, що розвивають координацію і м'язовий баланс. Обов'язкова наявність навиків плавання. Тривалість – 50 хвилин
Класи для середнього і високого рівнів підготовленості	
Gym and swim Змішана вода	Кругове тренування з використанням тренажерів і вправи у воді, направлені на навчання плаванню. Тривалість - 50 хвилин
Aqua-jogging Глибока вода	Високо інтенсивне силове тренування з використанням спеціального устаткування, що дає можливість імітувати різну техніку бігу. Тривалість — 50 хвилин
Aqua-sprint Дрібна вода	Клас середньої і високої інтенсивності. Інтервальне тренування, що направлене на

	поліпшення витривалості і складається з різних переміщень і серії вправ
Heart rate Змішана вода	Ви зможете досягти красивих форм, повною мірою використовуючи опір води. Урок для тренування основних м'язових груп: черевного преса, спини, сідниць, рук і ніг
Aqua-bo Змішана вода	Тренування високої інтенсивності із застосуванням ударної техніки, запозиченої з різних видів єдиноборства. Тривалість – 50 хвилин
Aqua-press Глибока вода	Клас середньої інтенсивності, направлений на зміцнення м'язів черевного преса і ніг. Для підготовлених. Тривалість – 50 хвилин
Aqua-show Змішана вода	Це не урок, а дискотека на воді, шоу, водна феєрія, заряд енергії і гарний настрій. Тривалість – 50 хвилин
Aqua-smile Змішана вода	Самі незвичайні вправи, найвеселіша запальна музика. Клас середньої інтенсивності. Тривалість – 45 хвилин
Aqua- Майстерня скульптора	Силовий урок з використанням різного устаткування. Тривалість – 50 хвилин
Aqua-Пилатес Змішана вода	Урок низької і середньої інтенсивності, включає комплекси вправ у поєднанні з дихальною гімнастикою, направлених на зміцнення внутрішніх м'язів через статичну напругу. Тривалість — 45 хвилин

УРОК ГИДРОАЭРОБИКИ

Тривалість занять — від 40 до 60 хвилин.

Оптимальний **рівень води** в басейні — 120-130 см, що дає можливість занурити у воду практично всі ланки тіла, дозволяючи тим, що займаються

знаходитися в стані гідроневагомості, максимально розвантажити опорно-руховий апарат і пропрацювати практично всі групи м'язів.

Особливу увагу слід приділяти узгодженню рухів з **диханням**.

Вправи виконуються без опори, з рухливою опорою (дошки, палиці, диски) і біля нерухомої опори (борт басейну).

Заняття будується на поєднанні плавальних, загально укріплених, профілактичних, ігрових вправ і вправ локальної дії на різні групи м'язів з застосування початкових положень: стоячи, в півприсяді, лежачи, з предметами і без них.

Структура уроку

Заняття гідроаеробікою являє собою набір вправ, які поєднуються з плаванням.

Підготовча частка уроку починається з розминки, основний її зміст складають вправи без опори для м'язів рук, плечового поясу і тулуба.

Основна частка заняття включає три блоки вправ:

- вправи біля нерухомої опори, де переважно виконується робота м'язами ніг в динамічному режимі (руки працюють в статичному режимі);
- вправи без опори, стрибкові і в ходьбі (для проробки м'язів нижньої частки тулуба і ніг), а також для укріплення серцево-судинної системи;
- вправи з рухливою опорою (для опрацювання м'язів брюшного преса і косих м'язів живота, внутрішньої поверхності стегон і сідничних м'язів).

Ці блоки можуть взаємо замінюватися, а також замінюватися другими вправами (само масажем, вправами з партнером).

Завершальна частка включає вправи, що виконуються біля нерухомої опори і в безопорному положенні, направлені на розтягання і розслаблення м'язів.

Паузи між виконанням блоків вправ ті, що займаються заповнюють плавальними вправами відповідно до їх плавальної підготовленості. Опір води

використовується для регулювання інтенсивності рухів. Велика щільність води примушує тих, що займаються виконувати рухи значно повільніше, випробовуючи при цьому значну навантаження. Навіть порівняльне невелике збільшення швидкості руху у воді може зажадати таких зусиль, з якими без спотворення зовнішньої картини що займаються справитися із завданням не зможуть. У уроці рекомендується виконувати кожний рух з трьома рівнями інтенсивності: низькою, середньою і високою.

На I етапі навчання (початкове розучування) застосовуються вправи гідроаеробіки низької інтенсивності і координаційної складності. Ті, що займаються знайомляться з властивостями водної середи, з основними засобами занять, навчаються навикам самоконтролю.

На II етапі навчання (поглиблене розучування) використовуються вправи середньої інтенсивності, підвищується координаційна складність рухів, ті, що займаються закріплюють отримані знання, навчаються контролю за своїми рухами в умовах водної середи. Продовжується навчання самоконтролю за фізичним і психічним станом до, в час і після занять. Збільшується частка плавальних вправ в занятті.

На III етапі навчання (закріплення і вдосконалення) відбувається збільшення рухової активності за рахунок підвищення моторної щільності заняття і координаційної складності вправ, переважно застосовуються вправи гідроаеробіки високої інтенсивності. Ті, що займаються здійснюють контроль за станом свого здоров'я, фізичній підготовленості і рівнем фізичного розвитку. Збільшуються час плавальних вправ і дистанція, що пропливається.

Теоретично можливі найрізноманітніші варіанти занять по підбору засобів і дозуванню окремих вправ, темпу виконання і амплітуди рухів, площі гребучих поверхностей. При проведенні занять гідроаеробіки є істотні відзнаки в методиці занять з дітьми 8-12 років, жінками першого (21-35 років), другого (36-55 років) зрілого віку, немолодими жінками (56-74 року).

Заняття гідроаеробіки з дітьми 8-12 років проводяться в неглибокому басейні з температурою води 29-30 °С, повітря — 24-26 °С.

У підготовчу частку занять входять два блоки:

1. До 20 вправ з м'ячами, гімнастичними палицями, ручними гумовими амортизаторами, виконувані з невисокою інтенсивністю і координаційною складністю.
2. Вправи на розслаблення, навчання і вдосконалення техніки плавання.

У основну частку занять включено три блоки вправ:

1. Вправи з м'ячами.
2. Вправи з опорами.
3. Плавальні вправи.

У завершальній частці уроку вправи виконуються в парах, проводяться ігри і естафети з предметами і без них.

Музичний супровід повинен відповідати інтересам дітей, бути різноманітним по жанру, стилю і виконання. Заняття гідроаеробіки сприяють поліпшенню фізичного розвитку і плавальної підготовленості дітей.

Особливістю занять гідроаеробікою з **людьми зрілого віку** є те, що при роботі з тими, що займаються другого зрілого віку (36—55 років) необхідно:

- понизити інтенсивність і об'єм навантаження, моторну щільність уроку;
- зменшити темп і амплітуду рухів, дозування вправ;
- збільшити тривалість підготовчої частки уроку і об'єм плавання в кожному занятті;
- особливо ретельно необхідно контролювати самопочуття і стан здоров'я тих, що займаються.

Згідно рекомендаціям ВОЗ оздоровчі заняття повинні проводитися на рівні 60-85% від максимально допустимого (для даних вікових груп) частоти сердечних скорочення (ЧСС). Кордони індивідуальних величин «робочого» пульсу під час занять гідроаеробіки можуть бути визначені по формулі:

$$\frac{[(220 - \text{вік}) - \text{ЧСС}_n]}{100} \times N + \text{ЧСС}_n - 17$$

де (220 - вік) — величина ЧСС максимальною, ЧССп — пульс у спокої, N — задана величина інтенсивності навантаження рухового режиму (60-85%), 17 — зменшення пульсу при перебуванні у водному середовищі.

Основу тренувальних занять гідроаеробіки *для людей літнього віку* (56-74 роки) повинні складати аеробні вправи, направлені на підвищення спільної витривалості і працездатності, які доповнюються вправами на гнучкість для суглобів і основних м'язових груп, що перешкоджають розвитку вікових дегенеративних змін рухового апарату. Крім того, обов'язково повинні даватися рекомендації по раціональному збалансованому харчуванню, проводитися навчання основам психорегуляції (аутогенне тренування), масажу і гартування, а також контролю і самоконтролю. Тільки такий комплексний підхід може бути ефективним в плані корінного поліпшення здоров'я немолодого населення.

ЧОГО ЧЕКАТИ ВІД ЗАНЯТЬ

АКВААЕРОБІКИ?

Ви можете розраховувати, що скинете вагу, а також підвищити тонус мускулатури, поліпшите контур тіла. Аквааеробіка — мало не єдиний вид навантаження, який одночасно є лікувально-профілактичним засобом проти целюліту. Але аквааеробіка не дозволить набирати м'язову масу: для цього опору води недостатньо. Також ви навряд чи радикально поліпшите стан серцевого м'яза. Аквааеробіка сприятлива для судин — вен, артерій, капілярів, але головний м'яз тренується не так активно, як сухопутні програми. Аквааеробіка — «найсолідша» фізкультура для товстунів. Позаймавшись без пропусків три-чотири місяці і добившись тенденції до зниження ваги, ви можете перебиратися в «сухий» спортзал! До того ж заняття аквааеробікою доставляють задоволення.

Задоволення № 1 — геть біль!

Вам напевно знайомий стан м'язів після занять шейпінгом або виконання фізичних вправ, коли кожен рух, будь то піднімання ноги або напруга преса,

викликає больові відчуття. У такі моменти ви забороняєте собі дивитися комедії, слухати анекдоти і підніматися по сходинках. Аквааеробіка позбавить вас від подібних мук. Після занять ви не відчуватимете болю абсолютно! Це відбувається із-за значного ослаблення у воді сил гравітації. Проте цей факт зовсім не означає, що навантаження на м'язи буде менший, ніж на суші. Навпаки, адже їм доводиться долати силу опору води. Тому одне заняття у воді прирівнюється до трьом заняттям в спортзалі.

Задоволення № 2 — масажний ефект.

Пригадаєте відчуття після масажу — тіло набуває легкості, минає втома, знімається напруга. Вам відомо, що масаж є відмінною профілактикою целюліту, надає омолоджуючу дію на організм. При заняттях аквааеробікою вода є відмінним масажером, піклуючись про красу вашого тіла.

Задоволення № 3 — відчуття свіжості.

У басейні вам не доведеться обливатися потім, як під час занять в спортзалі, тому що вода постійно охолоджуватиме тіло і відчуття свіжості не покине вас від початку і до кінця заняття.

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ **ПРИ ЗАНЯТТЯХ АКВААЕРОБІКОЮ**

Обов'язковим елементом занять гідроаеробіки є рекомендації по індивідуальному руховому режиму роботи і живленню. Відомо, що ідея скинути «зайву» вагу за допомогою фізичних вправ без зміни звичок питання повністю ілюзорна. Все, окрім кисню, людина отримує для своєї життєдіяльності з їжі. Відповідно, процес живлення має бути раціональним. Отже, і його правильна організація вимагає знань не лише про хімічний склад споживаних продуктів, але і відомостей про обміні процеси організму людини.

Коли мова йде про раціональне харчування, то розуміється дотримання трьох основних принципів живлення:

1. Рівновага між надходженням з їжею енергії і енергії, що витрачається людиною під час життєдіяльності.
2. Задоволення потреби організму людини у визначеній кількості і співвідношенні харчових речовин.
3. Дотримання режиму харчування (певний час їди, певна кількість їжі при кожному прийомі).

Та все ж, навіть слідуючи цим правилам, не завжди вдається скинути надлишкову вагу. Всупереч поширеній думці людини, страждаючий ожирінням, не обов'язково споживати велику кількість їжі. Швидше навпаки. Статистичні дані говорять про те, що тільки 15% страждаючих ожирінням їдять надто багато (від 2800 до 4000 ккал. в день), 35% з них споживають нормальну кількість їжі (2000-2700 ккал.), а 50% їдять мало (від 800 до 1500 ккал.). Багато хто взагалі не замислюється про значення їжі. Відношення до їди, як до фізіологічної потреби, часто приводить до неправильного живлення, наслідком якого є надлишкова вага і порушення обміну речовин (діабет, серцево-судинні захворювання і так далі). До порушення системи живлення найчастіше веде відсутність режиму в їді: сніданок і повноцінний обід пропускаються, а в кінці дня — рясна вечеря, яка є по суті справи єдиною повноцінною їдою за весь день. У малій ефективності низько калорійних дієт для схуднення переконувався багато хто.

Ми рекомендуємо дотримувати наступні правила тим, хто плаває, і хоче стати красивими, стрункими і здоровими:

1. В день занять протягом 18 годин після тренування не їсти білкову їжу (м'ясо, рибу, молоко і соєві продукти, горіхи, бобові).
2. В день занять остання їда має бути за 2 години до тренування і через 3 години після неї.
3. Воду (негазовану, несолодку) споживати без обмежень, якщо немає набряків.
4. У звичайні дні немає після 19 годин.

5. Не пропускати їди, приділяти увагу сніданку та обіду.
6. Вживати менше солодкого.
7. Білий хліб замінити чорним.
8. Скоротити споживання алкоголю, майонезу, всього гострого, соленого, а також кави (1-2 чашки в день).
9. Є більше рослинної їжі (овочів, фруктів, зелени), їду готувати на рослинній олії.
10. Виключити з раціону жирні сорти м'яса, віддати перевагу м'ясу птиці, риби, печінці.
11. Є менше смаженого, а більше відвареного і тушкованого.
12. Бажано день занять не позичати іншими видами фізичного навантаження або відвідинами лазні.
13. Для правильного травлення не можна поєднувати прийом білків з вуглеводами (наприклад, м'ясо слідує тільки з овочами, а не з картоплею і рисом).
14. Молочні продукти несумісні з якими-небудь іншими.

Ці рекомендації не розповсюджуються на людей з ендокринними і іншими захворюваннями, дієта яких призначається лікуючим лікаркою. Але ці ради допоможуть зробити оздоровчі заняття у водній середі ефективнішими і продуктивнішими.

АКВААЕРОБІКА

ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Багато жінок вважають, що під час вагітності потрібно обмежувати себе в рухах. Багато в чому вкоріненню такої думки сприяло те, що такі рекомендації медики давали раніше і інколи продовжують давати і зараз. Але ці поради частково вірні тільки для жінок, біля яких вагітність протікає з серйозними порушеннями.

Не секрет, що пологи є випробуванням для організму жінки. Їх можна порівняти із спортивною діяльністю, триваючи декілька годин, наприклад, із змаганнями. До досягнення певних результатів в спорті можна готуватися заздалегідь. Своєрідним тренуванням перед пологами є фізичні вправи.

Останнім часом великою популярністю користуються різні заняття у воді, зокрема аквааеробіка. У воді тіло стає невагомим і не потрібно підтримувати рівновагу, а розтягувати м'язи значно легше. Тренуються м'язи ніг, промежини, черевного преса, спини і плечового пояса. А ось хребет і весь опорно-руховий апарат, навпаки, розвантажуються, забезпечуючи правильну поставу і хороше самопочуття. Це дуже важливо: адже при пологах працює все тіло, тому весь організм повинен стати сильнішим і витривалішим. Позитивні емоції, які випробовує у воді майбутня мама під час занять, сприяють виробленню гормонів радості — ендорфінів, що допомагають зняти нервові напруження і розслабитися. Плавання забезпечує навантаження всіма м'язами, відмінно тренує серцево-судинну і дихальну системи. Оскільки під час занять у воді організм витрачає більше тепла, збільшується інтенсивність обмінних процесів. У воді легко навчитися затримувати дихання і правильно дихати, безумовно, займатися дихальною гімнастикою необхідно і поза басейном, але тільки у воді все виходить легше і краще.

У воді зручніше проводити своєрідну репетицію родових сутичок — напружувати і розслабляти м'язи. Бажано довести ці навички до автоматизму, оскільки під час пологів згадувати буде ніколи. Заняття у воді корисні і для дитяти. Коли, ниряючи, ви затримуєте дихання, маля минає своєрідне випробування кисневою недостатністю, яке йому потрібно пережити під час пологів. Плавання і заняття у воді — це психологічна підготовка до пологів. Розвиваючи витривалість, ви наберете упевненість в своїх силах, відчуєте і зачнете краще розуміти своє тіло. А упевненість в собі і здатність зберігати спокій дуже багато означають під час пологів.

Займатися водними вправами бажано в спеціальних групах для вагітних під керівництвом досвідченого тренера. Перед початком занять обов'язково

проконсультуйтеся у своєї лікарки. Якщо ви ніколи не займалися в басейні, зачніть відвідувати його з 20-го тижня вагітності. Найбільш ефективні заняття тривалістю 30-40 хвилин у воді з температурою не нижче 24 і не вище 28 градусів. Добре, якщо в басейні є спеціальні поручні, за які можна триматися, виконуючи вправи. Стежте за тим, щоб живіт знаходився у воді, — це зменшить його масу. Для профілактики обезводнення організму перед заняттям випийте трохи води.

ЩО ТАКЕ ГІДРОШЕЙПІНГ І АКВАРЕЛАКС?

Одним з видів аквааеробіки є гідрошейпінг – комплексна система фізичних тренувань, що включає вправи по освоєнню води, плавальні вправи, динамічні вправи аеробного характеру, вправи локальної дії на окремі групи м'язів, розтягання, розслаблення, дихальні вправи, що виконуються під музику.

Важливий компонент цієї системи — раціональне питання, якщо необхідно, то спеціальна дієта, особливий розклад дня і багато інших складових того, що називають здоровим способом життя.

Гідрошейпінг спочатку створювався, як напрям, дозволяючи сформувати красиву фігуру залежно від індивідуальних особливостей кожної жінки. Так само, як і в класичному шейпінгу, перш ніж приступити до занять, бажано хвилини спеціальне тестування.

Окрім вимірів зростання, ваги і об'ємів, визначається тіло будова (соматотип), співвідношення жиру і м'язової тканини, вимірюються жирові складки на стегнах, животі, передпліччя. Обов'язково проводяться тести для визначення фізичної працездатності, щоб правильно дозувати навантаження. Створюється індивідуальний план тренувань, в якому враховуються всі нюанси, включаючи вік. Основних соматотипов три:

1. Астенічний (ектоморфний) характеризується переважанням вертикальних ліній над горизонтальними. Вузька грудна клітка, тонка кість, мінімум жиру. Основними проблемами є, з якими поводяться представниці цього типу, є в'ялість м'язів, сухість і атонія шкіри.

2. Нормостенічний (мезоморфний), м'язовий: спортивна, підтягнута фігура з широкими стегнами і тонкою талією. З віком фігура як би розпливається, стаючи кряжистою і декілька ваговитою.

3. Ендоморфний. Переважаюча жирова тканина робить фігуру повною в будь-якому віці, контури — м'якими.

У чистому вигляді ці типи практично не зустрічаються. А багато численні поєднання і підвидів фахівці налічують 13-15. І для наближення до ідеалу кожному з нас потрібна своя навантаження на певні групи м'язів. Основний контингент тих, що займаються — жінки у віці 25-45 років, хоча набір в групи ведеться з 13 до 65 років.

Основні відзнаки занять гідрошейпінгом від гідроаеробіки:

- найбільша увага приділяється вправам, які дозволяють направлено виправляти дефекти фігури;
- вправи більшого навантаження, маються на увазі вправ, пов'язані з напругою м'язів, що протипоказано людям середнього і немолодого віку, а також людям з поганою фізичною підготовкою.

Заняття гідрошейпінгом доступні людям різної підготовленості по плаванню, можуть проводитися як в неглибокому, так і в глибокому басейні. Вони націлені на виправлення дефектів фігури і поліпшення стану здоров'я.

Для досягнення позитивних результатів необхідно займатися не менше 2 рази на тиждень по 45-75 хвилин протягом 4,5 місяців. Особливістю занять є фіксація показників ваги, розмірів фігури. На основі результатів для кожної людини визначають відхилення в різних частках тіла від бажаних показників — це основа для складання індивідуальних завдань для дії на певні м'язові групи.

Структура занять. *Підготовча частка* складається з розминки, що включає плавальні вправи, динамічні вправи аеробного характеру (стрибкові). *Основна частка* містить вправи локальної дії на всі групи м'язів. А в *завершальній частці* виконуються вправи на розслаблення, розтягання і дихання. Тривалість кожної частки може значно змінюватися залежно від температури води, повітря або емоційного стану тих, що займаються.

Акварелакс. Фітнес передбачає не лише фізичне навантаження, приведення в тонус м'язів, розвиток витривалості, боротьбу за втрату зайвих кілограмів, але і мистецтво розслабитися, вміння берегти себе, давати відпочинок своєму тілу і своїй душі. Як не можна краще для цієї мети личать заняття в теплій воді, що поєднують в собі плавність, вправи на гнучкість і повне розслаблення під медитативну музику і голос інструктора. Це урок не лише для тих, хто втомився на тренуванні або просто протягом робочого дня, але і для тих, хто шанобливо відноситься до свого внутрішнього голосу, до своєї природи.

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД

Музичний супровід на заняттях гідроаеробікою має бути безперервним, ритмічним і складатися з популярних мелодій. Магнітофон може стояти на борту басейну, або музика може відтворюватися через підсилювачі.

Позитивний вплив музики виявляється в поліпшенні рухової реакції, розвитку музичних здібностей, накопичення деяких знань. Музика активізує вольові зусилля, викликає емоційні переживання, прагнення до творчості. Вона має бути ритмічною, життєрадісною, спонукати до рухів.

Як показують дослідження, мелодії, що приносять людині задоволення, створюють приємний настрій, заповільнюють пульс, збільшують силу сердечних скорочень, знижують артеріальний тиск, розширюють судини, позитивно впливають на роботу м'язів. І, навпаки, коли музика дратує, пульс частішає, а сила сердечних скорочень стає слабше, робота м'язів знижується.

При підборі музики важливий принцип збігу настрою, музичного ритму, характеру рухових дій. Чергування музики повільної (вправи на розслаблення, аутотренінг, статичний стретч), швидкої ритмічної (аеробна серія) і так далі поступово вводить тих, що займаються в музичний, а при правильному підборі вправ в музично-руховий потік; той, що займається вбирає його, не помічаючи, як міняється настрій і створюється внутрішній психофізичний комфорт.

Велике значення має музичне налаштування перед заняттям і відразу після його. Музика допомагає швидше включатися в майбутню роботу, а також виходити з неї.

На заняттях музичні програми слід підбирати залежно від віку тих, що займаються, їх підготовленості, інтересу, етапу навчання, структури уроку, вирішуваних завдань і так далі. Музичні твори, програми потрібно постійно оновлювати, використовувати різні музичні твори.

Якщо мелодія протягом 10 секунд складається з 8-10 акцентів, - це повільний темп, 11-15 — помірний, 16-22 — середній, 23-25 — швидкий, 26 і вище — дуже швидкий темп.

Підраховавши кількість виконаних рухів за 10 секунд (кількість випадів, махів, підскоків і так далі) і помноживши його на 6, можна визначити темп музичного супроводу.

Як додатковий музичний засіб можна використовувати свисток для позначення початку і кінця виконання серії вправ.

ПРАКТИЧНА ЧАСТКА.

ВПРАВИ АКВААЕРОБІКИ

Щоб аквааеробіка сприятливо відбилася на фігурі, потрібно дотримувати деякі правила.

Якщо ви хочете за допомогою занять в басейні схуднути, підтягнути м'язи, придбати красиві форми, вам слід насамперед звернути увагу на техніку плавання. Навіть якщо ви добре тримаєтеся на воді, візьміть три-чотири уроки у інструктора. Він навчить вас всім премудростям: покаже, як правильно

дихати, які м'язи напружувати, як тримати голову, — нюансів безліч. Тільки після цього можна приступати до самостійних тренувань. Плавати потрібно з порожнім шлунком, інакше можуть бути неприємні для вашого травлення наслідки. Річ у тому, що вода надає тиск на черевну порожнину і їжа в шлунку піддається сильній дії. Щоб уникнути проблем, за 2-2,5 години до заняття з'їжте салат або пісний суп. Приблизно за годину після тренування можна перекусити. При цьому віддайте перевагу фруктам або нежирному йогурту.

Щоб схуднути і укріпити м'язи, тренуватися потрібно регулярно, не рідше за 3 рази на тиждень. При цьому плавати необхідно без зупинки в течію як мінімум 40 хвилин, стараючись підтримувати максимальну швидкість, оптимально минути за цей час дистанцію в 1000-1300 метрів. Міняйте стиль кожні 100 метрів. Коли пливете, постарайтеся максимально зосередитися на своїх відчуттях. Кожен стиль плавання дає хороше навантаження на м'язи. Чемпіон по енерговитратах — кроль, який допомагає спалити до 570 кілокалорій в годину. Він особливо підходить тим, хто хоче підтягнути м'язи рук і ніг. Брас трохи поступається, спалюючи близько 450 кілокалорій, та зате він відмінно розвиває дихальну систему і тренує м'язи плечового пояса. Після тренування пройдіться спокійним кроком — півгодини прогулянки допоможуть закріпити результат і підготуватися до відпочинку. Удома прийміть теплий душ і по масажуйте тіло струменем води. Є ще один секрет: плавання принесе користь тільки в тому випадку, якщо ви отримуєте від нього задоволення.

Ви витрачаєте жир тоді, коли активно працює велика кількість м'язів. Як цього добитися? Вихід один: плавати правильно. Як тільки ви оволодієте хорошою технікою руху і, що важливо, дихання у воді, ви зможете плавати швидше, довше і далі, а значить, спалювати більше калорій. Єдиний мінус плавання — це порівняльно невелике навантаження на ноги. Біля цієї проблеми — два аспекти. По-перше, м'язи ніг набагато більші за м'язи верхньої частки тіла, тому під час плавання ми не навантажуюмо велику частку м'язової маси. По-друге, плавання — це ненаголошене навантаження, що чудово для

відновлення після травм або хвороб суглобів, але не дуже добре для підтримки щільності кісткової тканини. Тому рекомендують доповнювати заняття в басейні силовими тренуваннями для нижньої частки тулуба. Можна, наприклад, робити серії присідань і випадів вперед з гантелями в руках, крутити педалі велотренажера, кататися на роликах, відвідувати уроки аеробіки. *Чи знаєте ви, що...*

...вода тримає до 90% вашої ваги і оберігає суглоби від пошкоджень. Крім того, вона допомагає уникнути болю в м'язах після тренування, в той же час даючи їм відмінне навантаження, оскільки по щільності перевершує повітря в 14 разів. Тим, кого мучать болі в спині або остеохондроз, просто необхідні регулярні запливи. При цьому остеохондроз лікується тільки інтенсивним плаванням спортивним стилем. Ще краще чергувати декілька стилів під час заняття. Якщо у вас звело ногу, не панікуйте. Постарайтеся перекинутися на спину, лягти на воду і розслабитися. Потім акуратно поводите ногою в різних напрямках. Якщо спазм не відпускає, зачепіться за борт і енергійно по масажуйте м'яз. Лікарки рекомендують зачати займатися плаванням після перенесеної операції по видаленню молочної залози. Для занять лікувальною гімнастикою в цьому випадку підходить всі стилі плавання, але насамперед - брас.

Якщо ж ви не умієте плавати і ніяк не можете навчитися, пропонуємо декілька спеціальних вправ, які допоможуть вам освоїти техніку плавання і приведуть м'язи в тонус.

Таблиця 2. Вправи гідроаеробіки для навчання техніці плавання «дельфін»

Вправа	К-ть раз	Темп	Примітка
1. «ХВИЛЯ» І.п. – упор стоячи ззаду. 1-2 – присід. 3-4 – встаючи, прогнутися	12	Повіл.	Встати на шкарпетки, голову назад

--	--	--	--

Продовження таблиці. 2

2. «ЧАПЛЯ» І.п. – лежачи на правому боці, правою рукою упор в дно, лівою – хват за борт. 1-4 – руху ногами способом «дельфін». То ж – на лівому боці	24	Середн.	
3. «МЛИН» І.п. – стоячи на колінах. 1-4 – одночасні круги руками вперед	12	Середн.	Руки прямі
4. «ВИХІД НА РУКИ» І.п.- стоячи на колінах, руки на борту. 1-2 – піднятися. 3-4- і.п.	16	Середн.	Стопи, як в способі «дельфін»
5. «ДЕЛЬФІНЧИК» І.п.- упор сівши. 1-2 – стрибком ковзання, руки через сторони вперед. 3-4 – ривком в і.п.	12	Середн.	Під час стрибка особа вниз
6.«ДУРИСВІТ» І.п.- присід, руки попереду. 1-4 – стрибок з кругом руками вперед	24	Швидкий.	На один стрибок один круг руками
7.«ХОДЬБА НА РУКАХ ПО ДНУ» І.п. – упор лежачи. «Кроки» руками по дну, ноги працюють способом «дельфін»	24	Середн.	
8.«ПІДТРИМКА» В ПАРАХ Перший: і.п. – стоячи, на колінах тримає іншого. Другий: і.п. – лежачи на животі. Перший піднімає другого	12	Швидкий.	
9. «РЮКЗАК» В ПАРАХ Перший: і.п. – присід, хват руками за стопи іншого. Другий: і.п. – лежачи на животі. 1-2 – круги руками	36	Швидкий.	

вперед			
10. «ТОВКАЧ» В ПАРАХ Перший: і.п. – присід, руки вперед. 1-2 – стрибки вперед. Другий: і.п. – лежачи на животі. 1-2 – ноги працюють способом «дельфін»	36	Швидкий.	Перший працює руками способом «брас»

Продовження таблиці. 2

11. «КАТАННЯ НА ДОШЦІ» І.п. – сидячи на дошці, руки вперед. 1-4 – круги руками вперед	24	Середн.	Ноги не працюють
12.«ПІДЙІМАЛЬНИЙ КРАН» В ПАРАХ Перший: і.п. – широка стійка, нахил вперед, руки вниз, тримати другого за кисті. 1-4 – підняти другого. Другий: і.п. – лежачи на животі позаду першого, руки вперед	5	Повілн.	Другою виконує вправу на затримці дихання
13.«ПЛАВАННЯ НА МІСЦІ» І.п. – лежачи на животі, зачепившись стопами за борт, кисті на дні. 1-4 – круги руками вперед	12	Середн.	
14.«ПЛАВАННЯ З ОПОРОЮ ОБ ДНО» І.п. – упор лежачи. Плавання «дельфіном»	12	Середн.	Після кожного гребка поставити руки на дно
15. ПЛАВАННЯ В КООРДИНАЦІЇ «ДЕЛЬФІНОМ»	16	Середн.	

Таблиця 3. Вправи гідроаеробіки для навчання техніці плавання «кріль на спині»

Вправа	К-ть	Темп	Примітка
--------	------	------	----------

	раз		
1. «КАРАКАТИЦЯ» І.п. – упор лежачи ззаду. 1-4 – кроки по дну	24	Середн.	Прогнутися
2. «ЧАПЛЯ» І.п. – лежачи на правому боці, правою рукою упор в дно, лівою – хват за борт. 1-4 – руху ногами способом «кроль». То ж – на лівому боці	24	Середн.	

Продовження таблиці. 3

3. «МЛИН» І.п. – стоячи на колінах. 1-4 – одночасні круги руками поперемінно	24	Середн.	
4. «СТРІЛИ» В ПАРАХ І.п. – особою друг біля другу, упор лежачи ззаду, зігнувши ноги (упершись в стопи партнера). 1-2 – різко випрямити ноги, ковзання на спині	5	Швидкий.	Живіт підняти до поверхні води
5.«СТРИБАЮЧА КАРАКАТИЦЯ» І.п. – присід, руки назад. 1-2 – стрибком ковзання. 3-4 – і.п.	12	Середн.	
6.«ДУРИСВІТ» І.п. – присід, руки попереду. 1-4 – стрибок з кругом руками назад поперемінно	24	Швидкий.	
7. «ХОДЬБА НА РУКАХ ПО ДНУ» І.п. – упор лежачи. «Кроки» руками по дну, ноги працюють способом «кроль на спині»	24	Середн.	
8.«ПІДТРИМЦІ» В ПАРАХ Перший: і.п. – стоячи, на колінах тримає іншого. Другий: і.п. – лежачи на спині	12	Швидкий.	

9.«РЮКЗАК» В ПАРАХ Перший: і.п. – присід, хват руками за стопи іншого. 1-2 – стрибки вперед. Другий: и.п. – лежачи на спині. 1-2 – круги руками поперемінно	36	Швидкий.	
10.«ТОВКАЧ» В ПАРАХ Перший: і.п. – присід, хват руками за стопи іншого. 1-2 – стрибки вперед. Другий: і.п. – лежачи на спині. 1-2 – круги руками поперемінно	36	Швидкий.	

Продовження таблиці. 3

11. «КАТАННЯ НА ДОШЦІ» І.п. – сидячи на дошці, руки вперед. 1-4- кругів руками назад поперемінно	24	Середн.	
12.«ТАЧКА» В ПАРАХ Перший: і.п. – хват руками за стопи партнера. Ходьба вперед. Другий: і.п. – лежачи на спині, права рука вгорі, ліва внизу. 1-4 – поперемінно круги руками назад	24	Середн.	Перший тримає ноги другого на рівні води
13.«ПЛАВАННЯ НА МІСЦІ» І.п. – лежачи на спині, зачепившись стопами за борт, кисті на дні. 1-4 – круги руками назад поперемінно	24	Середн.	
14.«ПЛАВАННЯ З ОПОРОЮ ОБ ДНО» І.п. – лежачи на спині, одна рука упирається в дно. «Плавання» з постановкою руки на дно	24	Середн.	
15. ПЛАВАННЯ В КООРДИНАЦІЇ НА СПИНІ	36	Середн.	

Таблиця 4. **Вправи гідроаеробіки для навчання техніці плавання «брас»**

Вправа	К-ть раз	Темп	Примітка
1. «ЖАБА» І.п. – стійка ноги на ширину плеч, руки зігнуті в ліктях, долоні вперед. 1-8 – стрибки в присідання на місці	24	Швидкий.	На кожен стрибок колінами торкнутися ліктів
2. «БРАС ОДНІЄЮ НОГОЮ» І.п. – упор стоячи на колінах, права рука назад. 1-2 – мах зігнутою ногою убік; 3-4 – і.п. То ж – з іншої ноги	24	Швидкий.	Коліном торкнутися ліктя

Продовження таблиці. 4

3.«ЛАСТІВКА» І.п.- присід, права відведена назад. 1-2 – стрибки на лівій, руки працюють брасом. То ж – з іншої ноги	36	Середн.	На один стрибок – один гребок руками
4.«ВИХІД НА РУКИ» І.п. – стійка на колінах, руки на борту. 1-2 – піднятися. 3-4 – і.п.	15	Повільн.	
5.«СТРИБАЮЧА ЖАБА» І.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, долоні вперед. 1-8 – стрибки вперед	24	Швидкий.	
6.«СТРІЛКА» І.п. – упор лежачи, ноги зігнуті для брасу. 1-4 – різко відштовхнутися, ковзати	5	Швидкий.	
7. «СИВИЙ В БРАС» І.п. – стоячи біля борту, стопи розгорнені. 1-2 – присід. 3-4 – і.п.	24	Середн.	

8. «РІЗНОБІЙ» Плавання: руки – брасом, ноги - кролем	16	Середн.	Акцент на руки
9. «РЮКЗАК» В ПАРАХ Перший: і.п. – присід, хват руками за стопи іншого. 1-2 – стрибки вперед. Другий: і.п. – лежачи на животі, працює руками брасом	36	Швидкий.	
10.«ТОВКАЧ» В ПАРАХ Перший: і.п. – присід, руки вперед. 1-2 – стрибки вперед. Другий: і.п. – лежачи на животі, руки на плечах першого. Ноги працюють брасом	36	Швидкий.	

Продовження таблиці. 4

11.«КАТАННЯ НА ДОЩЦІ» І.п. – сидячи на дощці, руки вперед. Руки працюють брасом	24	Середн.	
12.«ТАЧКА» В ПАРАХ Перший: і.п. – хват руками за стопи партнера. Ходьба вперед. Другий: і.п. – лежачи на животі, руки працюють брасом	24	Середн.	
13. «ПЛАВАННЯ НА МІСЦІ» І.п. – лежачи на животі, зачепившись стопами за борт. Руки працюють брасом	24	Середн.	
15. «ПЛАВАННЯ З ПІДТРИМКОЮ» В ПАРАХ Перший йде вперед, тримаючи другого за пояс. Другою пливе брасом	36	Середн.	
15. ПЛАВАННЯ БРАСОМ В КООРДИНАЦІЇ	36	Середн.	

Таблиця 5. Вправи гідроаеробіки для навчання техніці плавання «кроль на грудях»

Вправа	К-ть раз	Темп
1. «ХОДЬБА НА РУКАХ ПО ДНУ» Те ж, що упр. 7 в таблиці. 2, тільки ноги працюють кролем	24	Середн.
2. «ЧАПЛЯ» Те ж, що в таблиці. 2, тільки ноги працюють кролем	24	Середн.
3. «МЛИН» Те ж, що в таблиці. 2, тільки поперемінні круги вперед	12	Середн.
4. «СТРІЛИ» В ПАРАХ І.п. – лицем один до одного, упор лежачи зігнувши ноги. 1-2 – різко випрямити ноги, ковзання на грудях	5	Швидкий.

Продовження таблиці. 5

5. «КОНИК» І.п. – упор сівши. 1-2 – стрибком ковзання. 3-4 – ривком в і.п.	16	Середн.
6. «ДУРИСВІТ» Те ж, що в таблиці. 2, тільки круги руками поперемінні	24	Швидкий.
7. «ПІДТРИМКА» В ПАРАХ Те ж, що упр. 8 в таблиці. 2	12	Швидкий.
8. «РІЗНОБІЙ» Те ж, що в таблиці. 4	16	Середн.
9. «РЮКЗАК» В ПАРАХ Те ж, що в таблиці. 2, тільки другою виконує круги руками поперемінно	36	Швидкий.
10.«ТОВКАЧ» В ПАРАХ Те ж, що в таблиці. 2, тільки другою працює ногами кролем	36	Швидкий.

11.«КАТАННЯ НА ДОШЦІ» Те ж, що в таблиці. 2, тільки круги руками поперемінно	24	Середн.
12.«ТАЧКА» В ПАРАХ Те ж, що в таблиці. 3, тільки другою лежить на животі	24	Середн.
13.«ПЛАВАННЯ НА МІСЦІ» Те ж, що в таблиці. 2, тільки руки працюють кролем	12	Середн.
14.«ПЛАВАННЯ З ОПОРОЮ ОБ ДНО» Те ж, що в таблиці. 2, тільки упор в дно однією рукою	26	Середн.
15. ПЛАВАННЯ В КООРДИНАЦІЇ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ	36	Середн.

РОЗМИНКА

1. Виконується стоячи до плечей у воді. Поставте ноги на ширину плечей, руки підніміть на рівень грудей і розведіть їх в різні боки, потім знову опустите.
2. Розведіть руки в сторони, підніміть їх до рівня плечей і зворотному.
3. Вправа для плеча, ліктя, кисті. Розставте ноги на ширину плечей, злегка зігніть в колінах. Чергуючи руки, злегка зігнуті в ліктях, обертайте у напрямку до тулуба і від нього, малюючи на воді вісімку. Можна виконувати, тримаючи долоні відкритими, а можна поступово згинати гона рук, щоб зробився совок. Після серії чергувань робіть обома руками одночасно.
4. Вправа для хребців грудного відділу, плеча і ліктя. Розставте ноги нарізно, коліна направте вперед. Руками, зігнутими в ліктях, проробляйте штовхаючі рухи води в

одну, потім в інший бік. Стежите за тим, щоб нижня частина тулуба залишалася нерухомою.

5. Вправа для колінних суглобів і голеностопа. Біг на місці. Розставте ноги нарізно на ширину плечей і виконуйте біг на місці, опорну ногу при цьому злегка зігніть. Піднімайте ноги таким чином, щоб п'яти торкались сідниць. Руки повинні бути злегка зігнуті в ліктях. Швидкість нарощуйте поступово.
6. Вправа для підвищення пульсу і розігрівання м'язів робляться на глибині, що досягає плечей. Поставте ноги нарізно і починайте ковзання стопами назад і вперед спочатку правою, потім лівою ногою. Руки повинні нагадувати лижника. Руками, зігнутими в ліктях, рухайте в протилежну сторону від напрямку руху ніг. Руки повинні бути зігнутими в ліктях, коліна напівзігнуті і направлені вперед. Рекомендуємо починати з невеликих кроків і середньої швидкості.
7. Вправа для підвищення пульсу і розігрівання м'язів. Ноги на ширині плечей. Робіть випади в сторони, згинаючи ноги в колінах. Одночасно з випадами працюйте під водою руками: відштовхуйте воду в протилежному ногам напрямі. Якщо робите крок правою ногою, відштовхуєте воду в ліву сторону, і навпаки. Прагніть не прогинатися, тримаєте м'язи живота в напрузі. Вправу зачінайте з невеликих кроків і малої швидкості, поступово збільшуючи амплітуду.
8. Вправа «дурисвіт» сприяє розігріванню м'язів. Встаньте у вихідну позицію — ноги нарізно на ширині плечей. Начінайте з правої ноги. Підстрибніть на правій нозі, лівою відштовхніться у воду попереду від себе. Якщо робите стоячи на місці, ускладніть рухи. Синхронно ногам відштовхуйте воду руками назад. Якщо ви, здійснюючи стрибки, пересуваєтеся назад, відштовхніться руками воду попереду від себе.

Порівняєте споживання калорій для розминки 30 хвилин:

ходьба по суші - 135 калорій;

ходьба у воді (на глибині до грудей) - 264 калорії;

біг підтюпцем на землі - 240 калорій;

біг підтюпцем у воді - 340 калорій.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Зіпріться руками об борт басейну, зігніть ноги в колінах і підтягніть до грудей. Коліна нахилите управо, потім поверніться в початкове положення. Продовжите, повертаючись в інший бік. М'язи живота мають бути втягнутими, а поясниця залишатися прямій.

2. Зіпріться об борт басейну руками, зануритеся у воду лицем вниз. Витягніть ноги, потім повільно згинайте кодеїн та підтягуйте ноги до живота до тих пір, поки стопи не доторкнулися стін басейну. Напружуйте черевний прес. Далі все рухи повторіть в зворотному порядку. Коли сідниці досягнуть поверхні води, закінчите. Стежите за тим, щоб голова находилась на одній лінії з хребтом.

Для більш тренованих вправу можна виконувати без опори, тримаючись на плаву, і використовувати гребкові рухи рук.

3. Встаньте спиною до стіни басейну, зіпріться об борт і витягніть тіло так, щоб ноги вільно лежали на поверхні води. Розслабте плечі, втягніть живіт, напружте прес і підтягніть сідниці до стіни басейну. Потім прийміть початкове положення і знову повторите.

4. Встаньте біля борту. Підніміть ногу вперед і зробіть мах убік до поверхні води і назад так, щоб махова нога схрестилася з опорною. Стежите за тим, щоб коліна були направлені вперед, а стегно ноги, що піднімається, не розверталосся назад, тулуб не згинайте. Для посилення ефекту на ноги можна надіти ласті, вони стануть джерелом додаткового опору і тренуватимуть м'язи ніг.

5. Прийміть упор лежачи на спині або обличчям вниз, руками держитесь за борт. Розслабтеся і дайте ногам спливити. При чому

ноги повинні підніматися до тих пір, поки ви не відчуєте неприємних відчуттів. Зачинайте робити ногами рух, нагадуючи роботу ножиць. Спочатку розведіть їх в сторони, потім зведіть. Ноги під час руху мають бути злегка зігнутими в колінах, а стегна трохи розгорнені. Зачинайте в середньому темпі, поступово прискорюючи його.

6. Встаньте біля борту і візьміться за нього обома руками. Зігніть одну ногу в коліні і плавно підніміть. Зробіть мах ногою назад якнайдалі. Потім поверніться в початкове положення. Махи потрібно робити не дуже різко, щоб не розтягнути м'язи. Починайте їх напівзігнутою ногою, поступово випрямляючи її.

7. Віджимання. Упріться в підлогу басейну ногами, тримаючись руками за поручні. Підтягніться до поручня і відштовхніться від нього. Зробіть 4-8 разів. Зробіть паузу. Зіпріться руками про бортик, підведіть тулуб з води і відіжміться (напружте руки і випрямте в ліктях). Тримаючи спину прямо, обережно опуститесь у воду.

8. Вам знадобляться невеликі гантелі. Виберіть таку глибину, щоб вода доходила до шиї. Встаньте прямо, ноги нарізно. Руки розведіть на ширину плечей. Потім, напружуючи м'язи грудей, зведіть руки разом перед собою і перехрестите. Після чого напружте м'язи в області лопаток, розведіть руки в сторони і злегка заведіть за спину. Потім поверніться в початкове положення. Ноги тримаєте злегка зігнутими в колінах, а руки — в ліктях.

9. Встаньте у воді так, щоб вона доходила до шиї. Візьміть в руки гантелі і тримаєте їх під водою на рівні грудей так, щоб б лікті були щільно притиснуті до тулуба. Зробіть з силою рухи руками вниз, повністю випрямивши лікті. Після чого повільно, ковзаючим рухом підніміть руки до поверхні води на рівні грудей. Ноги тримаєте злегка зігнутими в колінах, спину прямої.

10. Встаньте біля краю басейну, зіпріться об борт, витягніть

правую ногу убік і робіть нею обертальні рухи спочатку повільно, а потім прискорюючи їх. Повторите те ж саме з другою ногою.

11. Встаньте на глибину так, щоб вода доходила до рівня грудей, і зачинайте біг упоперек басейну спочатку в одну сторону, потім в іншу. Цю ж вправу можна виконувати в плавальному поясі, високо піднімаючи ноги. Його можна перетворити в гру, якщо в басейні одночасно займаються не скільки чоловік. Пригадаєте дитинство і просто пограйте у воді в салочки.

ВІДНОВЛЕНИЙ ЕТАП

Вправи цього етапу можна використовувати для розминки в розтяганні м'язів.

1. Встаньте на праву ногу, злегка зігнувши її в коліні, а ліву витягніть вперед так, щоб вона вільно піднімалася до поверхні води. Піднімайте ногу до тих пір, поки не відчуєте біль. Опустите ногу і повторите знову. Зробіть декілька рухів однією ногою, потім інший. Можна підтримувати ногу руками, допомагаючи їй триматися на воді.

2. Встаньте на одну ногу, а п'яткою іншої ноги під водою старайтесь дістати сідницю. Щоб полегшити рух, підтримуйте ногу рукою.

3. Встаньте біля краю басейну, візьміться руками за бортик, одною ногою упріться в дно. Подушечками пальців другої ноги упріться в стінку басейну. Підтягніть тулуб до стінки руками так, щоб м'яз гомілки розтягнувся. Робіть рухи до стінки і від неї по черзі правою і лівою ногою.

4. Встаньте в початкове положення — ноги нарізно (вода в басейні повинна доходити до плечей). Стегна і коліна повинні бути направлені вперед, коліна при цьому злегка зігнуті. Підніміть руки вгору. Одну руку плавно занесіть назад (за голову) і обережно розтягуйте. Підтримуйте її другою рукою — це полегшить розтягання.

Потім поміняйте руки. Це вправа стосується розтягання м'язів плеча. Постарайтеся, щоб пальці розтягуючої і підтримуючої руки зустрілися на спині. В цьому випадку ви доб'єтесь більшого ефекту в розтяганні дельтовидного м'яза плеча.

5. Встаньте по плечі у воді, ноги розставте нарізно. Розслаблені руки опустіть вниз і дозвольте їм піднятися до поверхні води, розходившись в сторони. Обережно витягніть руки вперед (вони повинні плавно ковзати по поверхні води), трохи нахилите шию і розтягуйте руки до тих пір, поки не відчуєте хворобливість в шії і в області лопаток. Потім повільно опускайте руки підводу, одночасно піднімаючи грудну клітку. Коли руки опустяться, витягніть їх уздовж тулуба і починайте повільно плавно заводити їх назад, за спину. Постарайтесь зробити так, щоб лопатки стикнулися.

6. Встаньте так, щоб вода доходила вам до плечей, підніміть руки вперед до рівня плечей і різко опустіть їх, потім відведіть назад. Виконайте кілька разів, починаючи з плавних опускань і закінчуючи різкими, скидаючими рухами.

7. Встаньте до пояса у воді. Поставте ноги на ширину плеч, злегка нахиліть корпус вперед і виконуйте кругові рухи по черзі правою і лівою рукою, злегка повертаючи корпус в сторони.

8. Ноги на ширині плечей. Опустите руки уздовж тіла вниз і делайте повороти тулуба в кожну сторону по 4-5 разів.

9. Встаньте на глибині так, щоб вода доходила вам до плечей. Підніміть прямі руки і схрестіть їх перед собою, після чого розведіть в сторони якнайширше. Потім плавно опустіть руки вниз і поведіть у воді кистями, розслабте. Повторіть кілька разів.

10. Ляжте животом на воду, тримаючись руками за пінопласт або надувний матрац. Дайте ногам вільно піднятися до поверхні води і полежіть декілька хвилин спокійно, розслаблено. Потім зробіть ногами легкий рух. Перекиньтесь на спину і виконайте те ж саме.

На завершення рекомендується спокійно поплавати 5-10 хвилин під легку музику.

Комплекс № 1. Вправи для початківців

1. І.п.— сидячи на краю басейну. У цьому положенні можна виконати декілька вправ безпосередньо перед зануренням у воду: почергове або послідовне опускання і піднімання ніг у воді, імітація руху брасом.

2. І.п.— стоячи лицем до борту, руки тримати на водозливному жолобі, ноги разом. Згинаючи і випрямляючи руки, виконувати підтягування і опускання тулуба. То ж, обернувшись спиною до поручня.

3. І.п.— лицем до борту, обидві руки хватом за водозливному жолоб, ступні на стінці басейну, ноги зігнуті в колінах. «Збігання» вниз і під'їм вгору. То ж, згинати і випрямляти коліна. То ж, випрямити коліна («складка»). Утримувати позицію або небагато погойдуватися вгору-вниз, вправо-вліво. То ж, але одна нога стоїть на дні.

4. І.п.— стоячи лицем до борту, хватом руками за водозливному жолоб, ноги на дні. Одним-двома поштовхами зігнути ноги в колінах, виконати упор ступнями в борт басейну.

5. І.п.— встати на дно басейну, ноги на ширині плечей, руки хватом за водозливний жолоб, спина притиснута до стінки басейну. Обе ноги одночасно зігнути і підтягнути до грудей, повертаючись в і.п., ноги випрямити з граничним зусиллям.

6. То ж, але старатися прямими ногами торкнутися голови.

7. І.п.— то ж. Виконувати почергове згинання-розгинання ніг в колінних суглобах (мал. 1).



Мал. 1. Почергове піднімання ніг

8. І.п.— то ж. Виконувати відведення-зведення випрямлених ніг («ножиці»), кругові рухи ногами.

9. І.п.— лягти на спину, руки хватом за водозливний жолоб. Виконувати повороти тулуба управо, вліво.

10. І.п.— то ж, виконувати імітаційні рухи ногами, як при плаванні кролем на спині.

11. І.п.— лягти на груди, руки хватом за водозливний жолоб. Виконуються імітаційні рухи ногами, як при плаванні кролем на грудях.

12. І.п.— встати лицем до борту, руки хватом за водозливний жолоб. Відірвати ноги від дна, тримаючись на руках, повороти бедер направо-наліво, коліна торкаються ліктів.

13. І.п.— то ж. Виконувати стрибки двома ногами вправо-вліво (як в слаломі), верхня частка тулуба нерухома.

14. І.п.— встати лицем до борту, руки хватом за водозливний жолоб. Виконувати згинання-розгинання рук в ліктьових суглобах («віджимання»).

15. І.п.— теж. По черзі виконувати махи ногою в сторону, назад.

16. І.п.— встати лицем до борту, руки покласти на борт. Відштовхуючись ногами від дна, жим тіла.

Комплекс № 2. На мілководді

1. Основна стійка. Перехід через упор сівши впритул лежачи з подальшим поверненням в і.п. Теж, але перехід через упор зігнувшись, ноги разом, на пальцях впритул прогнувшись.

2. О.с.— ноги нарізно. Сідати і вставати. То ж, ноги на перехрест, руки на поясі.

3. Упор сидячи, ноги зігнуті в колінах. Переворот почергово в праву і ліву сторони через упор боком на одній руці. То ж, але з упору сидячи, ноги прямі. То ж, але з упору лежачи ззаді.

4. Упор сидячи ззаду, зігнувши ноги. Перехід з упору сидячи в упор ззаді. То ж, але з упору сидячи впритул ззаду прогнувшись. То же, під час упору ззаду по черзі піднімати праву (ліву) ногу вгору.

5. Упор лежачи. Виконавши упор прогнувшись (зігнувшись), вернуться в і.п.

6. Упор ззаду, лежачи на спині. Імітація рухів ніг кролем на спині. Виконувати на місці, в пересуванні.

7. Упор спереду, лежачи на грудях. Імітація рухів ніг кролем на грудях. Виконувати на місці, в пересуванні.

8. Міняти початкові положення вправ № 1 і 2.

9. То ж. Виконувати пересування по дну за допомогою рук, тулуб і ноги випрямлені і лежать біля поверхні води («крокодил»).

10. Упор сидячи ззаду. Обертати за годинниковою стрілкою по колу ноги за рахунок згинання і розгинання їх в колінних і тазобедрових суглобах («велосипед»).

11. То ж. Виконувати відведення і приведення прямих ніг («ножиці»).

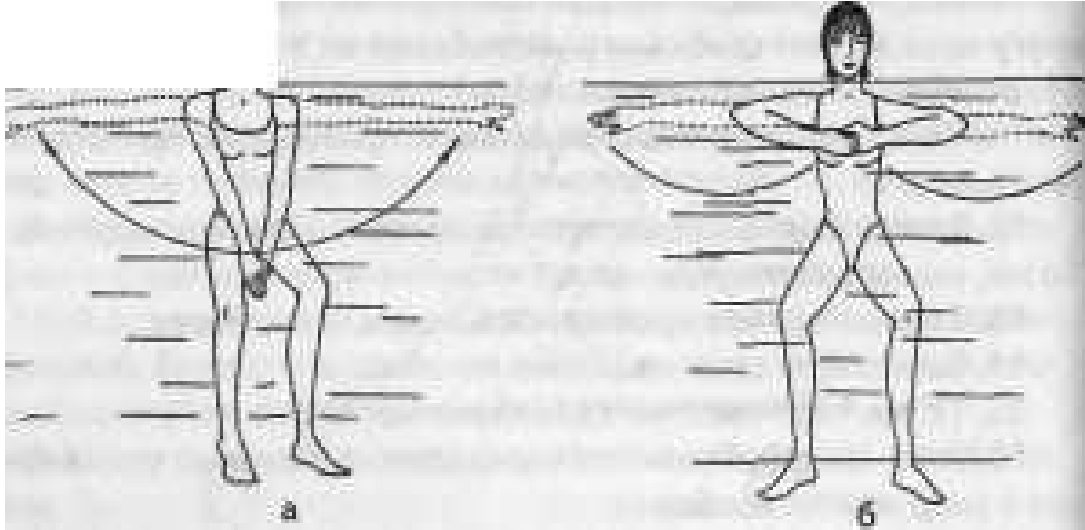
12. Теж. Піднімати попускати прямі ноги («складочка»).

То ж, але через зігнуті ноги.

13. То ж. Перенесення прямих ніг направо і навпаки.
14. То ж. Кругові рухи ногами.
15. То ж. Перехресні рухи ногами.
16. Упор сівши. Стрибком чергувати перехід з упору присів впритул лежачи і навпаки.
17. То ж, але чергувати перехід з основної стійки в упор лежачи через упор сівши.
18. То ж, але вставати стрибком вгору з упору сівши.
19. Упор на колінах. Хвилеподібний перехід впритул лежачи на животі з подальшим поверненням в і.п.
20. Сивий в упорі ззаду, ноги нарізно. Пересування в упорі ззади вперед, назад («мурашка»).
21. Упор сівши. Пересування по дну басейну в півприсяді, повному присяді, стрибком.
22. Упор сидячи на колінах. Сісти вліво, управо, не зрушуючи гомілки.
23. І.п.— то ж. Нахили тулуба вперед, назад, руки опущені уздовж тулуба, на поясі, за головою.
24. Упор на руках, стоячи на колінах. Махи випрямленою правою (лівою) ногою назад, зігнутою в коліні, убік.
25. То ж. Прогнути, вигнути спину.
26. Упор сидячи, вода знаходиться на рівні плечей. Виконувати гребкові рухи руками вперед, убік, вперед, назад.

Комплекс № 3. Вправи для розвитку м'язів верхніх кінцівок

1. І.п.— ноги нарізно, руки опущені уздовж тулуба. Почергово (одночасно) піднімати і опускати плечі (стоячи на місці, сідаючи у воду, в ходьбі).
2. І.п.— ноги нарізно, руки в сторони. З напругою м'язів згинати і розгинати руки: а) прями перед собою (мал. 2, а); б) зігнуті перед грудьми (мал. 2, б).



Мал. 2. Згинання рук:

а — прями перед собою; б — зігнуті перед грудьми

3. І.п.— то ж. Виконувати кругові рухи руками вперед, назад; у воді, над водою.

4. І.п.— сісти у воду до плечей. Швидкими загрибаючими рухами рук вперед, назад; вперед, в сторони.

5. І.п.— у півприсяді, ноги на ширині плечей, руки опущені, пальці зчеплені між собою. Піднімати і опускати руки вздовж живота, бічних поверхонь стегон — гідромасаж живота, бокових поверхонь стегон.

6. І.п.— у півприсяді, ноги нарізно, лікті притиснуті до тулуба. Поперемінне згинання-розгинання рук («бурун») (мал. 3).

7. Виконувати імітаційні рухи (удари) боксера у воді («матч боксера»).

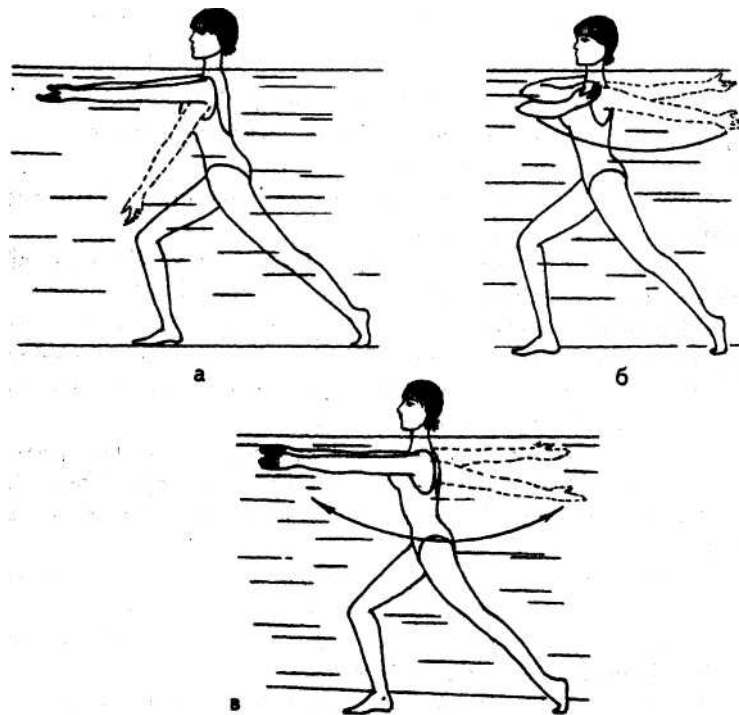
8. І.п.— стоячи, ноги нарізно, руки опущені. Підняти прями руки в сторони, повернути в початкове положення.

Натренувати м'язи верхньої частки тіла можна і за допомогою вправи, змальованої на мал. 4.

Вправу повторювати 10-15 разів, плечі повинні залишатися нерухомими, а долоні треба розвернути так, щоб опір води був найбільшим. Займатися 2 рази на тиждень по 30 хвилин. Результат буде помітний до кінця 2-го місяця.



Мал. 3. Поперемінне згинання-розгинання рук



Мал. 4. З положення упор на одній нозі:

а — «ножиці» руками; **б** — почергове згинання рук перед грудьми;
у — витягування прямих рук

Комплекс № 4. Вправи для розвитку м'язів тулуба і нижніх кінцівок

1. І.п.— лежачи на спині, руки працюють під тазом. Повороти тулуба вправо-вліво з прямими сполученими ногами, з розведеннями.

2. І.п.— лежачи на спині, руки працюють під тазом, ноги зігнуті в колінах. Обернути тулуб убік, повернутися в і.п.

3. І.п.— лежачи на спині, руки працюють під тазом. Підтягніть ноги до грудей, голітка лежить на воді (угруповання). Повернутися в і.п.

4. І.п.— то ж. З угруповання підняти ноги вгору («подвійна балетна»). Повернутися в і.п.

5. І.п.— теж. З угруповання підняти одну ногу вгору, інша зігнута («фламінго»). Повернутися в і.п. То ж — з іншої ноги. То ж, але з поворотом на 360°.

6. І.п.— то ж. З угруповання підняти одну ногу вгору, друга випрямлена («балетна нога»). Повернутися в і.п.

7. І.п.— то ж. Приєднати шкарпетку однієї ноги до коліна інший («квітка»). Поворот на 360°.

8. І.п.— то ж. Виконувати бічний «велосипед» з поворотом на 360°.

9. І.п.— сивий у воді. Утримання положення за допомогою рук. Відведення-приведення прямих ніг («ножиці»). То ж, але шкарпетки над водою.

10. І.п.— то ж. Згинання-розгинання ніг в колінних суглобах («велосипед»), то ж, але шкарпетки над водою.

11. І.п.— то ж. Виконання кругових рухів ногами. Теж, але шкарпетки над водою.

12. І.п.— лежачи на спині, руками триматися за жолоб. Опускання-піднімання прямих ніг до рівня води до того, що стосується нога ми голови.

13. Ходьба:

- на місці;
- в русі;
- приставними кроками убік.

14. Біг:

- на місці;
- в русі;
- високо піднімаючи стегно з води;

- дістаючи шкарпетку з води;
- із захлестом гомілки назад;
- з винесенням прямої ноги назад;
- то ж, тулуб опущений у воду;
- «бар'єрний біг» — стрибок на праву ногу (коліно із води), стрибок на ліву ногу (носкій з води ззаду).

15. Стрибки:

- на місці;
- в русі;
- на одній нозі, на двох;
- з поворотом на 90°, 180°, 360° і в інший бік;
- «у складку» (виплигуючи з води, намагатися руками дістатись ноги);
- «у угруповання» (виплигуючи з води, підтягувати коліна к груди).

Комплекс № 5. Аеробні хвили

Аеробні хвили — пересування по дну басейну, водоймища.

1. Ходьба у воді і її різновиди: звичайна, прискорена, стройовим кроком, приставним кроком вперед. Убік, на носках, на п'ятах, в півприсядь, присідання, випадами, з високим підніманням стегна, з перехресним рухом ніг, ходьба широким кроком з різним положенням рук, ходьба із зміною ритму і частоти кроків і ін.

2. Біг у воді і види бігу: звичайний, з високим підніманням бедра, із закиданням гомілки назад, з підніманням прямих ніг вперед або назад, перехресним кроком вперед або убік, біг з додатковими рухами, з поворотами, зупинками, киданням і ловінням предметів, з перестроюваннями через уявні бар'єри (бар'єрний), чергування бігу з ходьбою, стрибками і тому подібне Бігові вправи із зміною темпу і кроку.

3. Стрибкові вправи у воді: біг стрибками на двох ногах, на одній нозі, стрибки через уявні перешкоди, багатоскоки, стрибки «в складку» (ноги прагнути з'єднати з руками), в «угруповання» (підтягування колін до грудей), випливаючи із води.

Просування по дну можна поєднувати з дихальними вправами і пропливами.

Комплекс № 6. Водний стретчінг

Постійна розтяжка і різноманітні супутні вправи роблять м'язи еластичними і витривалими. Водний стретчінг (вправи на гнучкість) рекомендується проводити в кінці занять як відновлення після навантаження.

1. І.п.— о.с. на дні басейну, м'язи тазу і живота сильно зжати. Руками сильно потягнутися вгору.

2. І.п.— то ж. Руки в сторони, розгорнені мізинцями до верху. Намагатися їх з'єднати.

3. І.п.— то ж. Нахил убік, одна рука тягнеться вверх, друга — вниз, по нозі.

4. І.п.— стоячи на одній нозі, узяти іншу за п'яту, притиснути к груди. Випрямлення зігнутої ноги. То ж — з іншої ноги, з опорою на борт.

5. І.п.— стоячи на одній нозі, інша випрямлена вперед, носок над водою. Переказ ноги убік, назад в і.п. То ж — з другої ноги.

6. І.п. — те ж. Переказ ноги через стійку, ноги разом назад и в і.п. То ж — з іншої ноги.

7. І.п.— то ж. Випрямлена нога зафіксована. Повороти корпусу убік, назад, в і.п. То ж — з іншої ноги.

8. І.п.— то ж. Впасти вперед (розтяжка в шпагат), вернуться в і.п. То ж — з іншої ноги.

Комплекс № 7. Вправи з плавальним жилетом

Біг або ходьба у воді

Схилившись вперед, руху ногами, як при бігу на суші. Зберігати рівновагу, руками виконувати плавні рухи-махи вперед-назад, зігнувши їх під кутом 90°. Якщо зігнути руки ' під великим кутом, той опір води збільшиться, а на м'язах плечового поясу ляже значніше навантаження.

Вправа для м'язів плечового поясу

Знаходячись у вертикальному положенні (ноги разом), руки в І сторони. З силою виконати зведення рук вперед, а потім, долаючи опір води, повернути їх в і.п.

Вправа для м'язів ніг

Знаходячись у вертикальному положенні, руки в сторони, розвести прямі ноги якнайширше, не допускаючи при цьому больових відчуттів. Потім звести ноги, щільно стискує коліна.

Вправи для м'язів тулуба

1. І.п.— спиною до борту басейну, узявшись за нього руками. Підняти прямі, щільно стислі ноги так, щоб ступні ніг показали з води. Повернутися в і.п.

2. І.п.— лежачи на спині, руки в сторони, ноги зігнуті в колінах. Обернути тулуб убік. Повернутися в і.п. Виконайте вправи в інший бік.

Вправи для м'язів всього тіла

1. І.п.— лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони. Швидше з'єднайте ноги, одночасно притискуючи прямі руки до тулуба. Повернутися в і.п.

2. І.п.— знаходячись у вертикальному положенні, одна нога висунута якнайдалі вперед, руки в сторони. Обернути тулуб убік попереду розташованої ноги, виконуючи руками розмашисті рухи. Виконати вправу в інший бік, одночасно міняючи положення ніг.

Комплекс № 8. Ігри на воді

«Звірятка на доріжці». Ті, що займаються діляться на дві команди. Кожна пара (по одному учасникові від кожної команди) отримує образ: «Качка», «Лебідь», «Щука», «Крокодил», «Дельфін» і так далі. По сигналу

інструктора учасники команд під веселу музику в «своєму» образі долають відстань 6— 8 м і передають естафету наступному. Перемагає команда, що краще увійшла до образу і швидше закінчила естафету.

«Чарівні картинки». Учасники стають в круг. Інструктор пропонує змалювати різні фігури у воді: «Медуза», «Краб», «Водорості», «Буривши», «Восьминіг».

«Веселі естафети». Учасники розбиваються на дві команди. Варіанти естафет:

- пересування боком, приставними кроками, спиною вперед;
- біг з веслами;
- естафети на плотах;
- стрибки вперед, ноги нарізно, разом.

Комплекс № 9. Базові вправи

Вправа «Протівохід»

Базова вправа аквааеробіки (рух протівохода) (мал. 5).

Початкове положення — корпус вертикально. Підніміть правую руку вгору, одночасно ліву ногу відведіть назад. Тепер змініте руку і ногу. Виходить рух протівохода, при якому рука рухається в напрямі, зворотному руху ноги. Це — головне, базова вправа в аквааеробіці. Освоївши його, можна приступати до виконання інших вправ.

Вправа «Твіст»

Косі м'язи живота (скручування тазу) (мал. 6). Початкове положення — корпус вертикально, руки розведені в сторони. Зачинайте «стрибати» на місці.



Мал. 5. «Протівовход»

Мал. 6. «Твіст»

При кожному «стрибку» скручуйте таз то вліво, то управо. Стежите потім, щоб верхня частка корпусу залишалася нерухомою! Ускладніть вправи, роблячи скручування зігнутими в колінах і підтягнутими до себе ногами.

Вправа «Жаб'ячі лапки»

Внутрішня поверхня стегон (відведення ноги убік) (мал. 7).

Початкове положення — корпус вертикально. Зігніть праву ногу в коліні. Відведіть її убік управо. З цього положення випряміть ногу. Приставте її до лівої ноги. Те ж саме повторите з лівою ногою. Чергуйте ноги. Прагніть корпус тримати прямо!

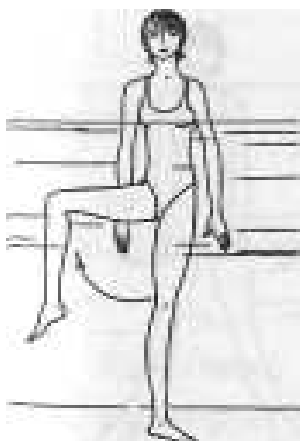
Вправа «Ножиці»

Сідниці (чергування ніг) (мал. 8).

Початкове положення — корпус вертикально. Ліву руку підніміть вгору, праву відведіть назад. Одночасно витягніть праву ногу максимально вперед, а ліву — назад. Чергуйте положення рук і ніг.

Вправа «Пружинка»

Прес, м'язи живота (стискування корпусу з почерговим згинанням ніг)



(мал. 9).

Мал. 7. «Жаб'ячих лапок»

Мал. 8. «Ножиці»

Початкове положення — напівлежачи на спині, ноги витягнуті вперед. Руки в сторони або тримаються за опору. Зігніть праву | ногу в коліні і починайте підтягувати її до себе. Одночасно прагніть максимально дотягнутися

до коліна верхньою часткою тіла. Ліва нога при цьому залишається витягнутою. Виконайте те ж! саме з іншою ногою. Весь час чергуйте ноги. Якщо у вас проблеми з вестибулярним апаратом, робіть вправу відразу двома зігнутими ногами. «Стискуйтеся» і «розтискайте», як пружинка. Повторите кілька разів.

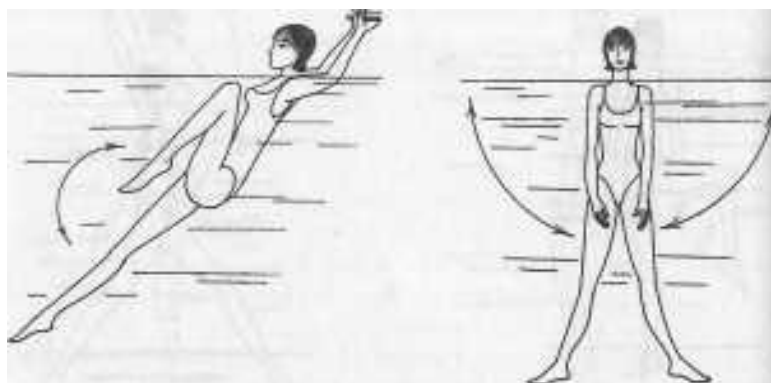
Вправа «Махи руками»

Плечі, груди, спина (розведення рук в сторони) (мал. 10).

Початкове положення — корпус вертикально, ноги — на ширині плечей. Руки напружені, прямі, долоні «дивляться» вниз. Розведіть руки в сторони на лінію плечей. Із зусиллям опустите руки в положення внизу перед собою, долонями один до одного. Повторіть кілька разів, відчуєте роботу грудних м'язів. Зробіть те ж саме, з відведенням рук назад, за спину. І опісля декілька занять ви забудете про проблеми з поставою! Рукавички для аквааеробіки підсилять ефект вправи.

Вправа з м'ячем

М'язи спини, задня поверхня рук («втопило» м'яча) (мал. 11).



Мал. 9. «Пружинка»

Мал. 10. Махи руками

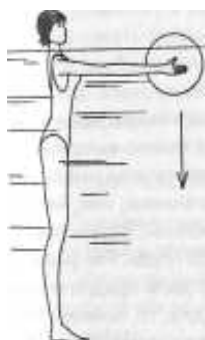
Варіант 1. Початкове положення — корпус вертикально. Тримаєте м'яч у витягнутих перед собою руках. Прямими руками прагніть «втопити» м'яч якнайнижче. Повторите кілька разів.

Варіант 2. Візьміть м'яч в руки. Верхню частку рук і лікті притисніть до корпусу. Руки зігніть в ліктях. Прагніть «втопити» м'яч якнайнижче (не відриваючи верхньої частки рук від корпусу). Поверніться в початкове положення. Повторите кілька разів.

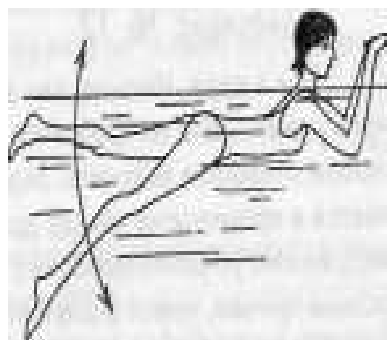
Вправа «Кріль»

Задня і верхня області стегон («кріль» і «напівкріль» ногами) (мал. 12).

Початкове положення — корпус горизонтально на животі, руки тримаються за борти басейну. Інтенсивно «базікайте» голеньми, як в «напівкріль». При цьому тримаєте ноги стислими у верхній частці по коліна. Працює задня поверхня стегон. Тепер «болтайте» прямими ногами (ноги не стислі), як в «крілі». На ранок відчуєте, як болить верхня поверхня стегон.



Мал. 11. Вправа з м'ячем



Мал. 12. Кріль

Комплекс № 10

Формує стегно і сідниці. Встаньте лицем до борту басейну — вода повинна досягати рівня грудей. Тримаючись руками за борт, ліву ногу зігніть в коліні і підніміть її максимально вгору. Потім із зусиллям відведіть ногу назад, стежачи за тим! щоб п'ята дивилася в стелю, після чого нога повертається вперед. Живіт втягнутий, постава рівна. Виконується 15 разів одною ногою і 15 разів інший в швидкому темпі. Оберніться до борту боком і підніміть у воді пряму ногу убік. 15 разів однією ногою і 15 разів інший. *Поважно:*

вправа робиться на витягнутих руках від борту, спина неодмінно пряма. Якщо плечі будуть зсутулені, зачне працювати інша група м'язів. Чим швидше темп цієї вправи, тим ефективніше результат.

Комплекс № 11

Формує зовнішню і внутрішню частки стегна. Також працюють плечі, м'язи з боку грудей і спини, трицепси (це внутрішня частка руки від плеча до ліктя, яка з віком у жінок зачинає обвисати). Виконується, стоячи до плечей у воді, щоб витягнуті в сторони руки знаходилися під водою. Зробіть 4-8 приставних кроків вліво (можна до іншого борту басейну). Обидві руки витягнуто управо і на кожен крок переміщаються у бік руху — вліво. Коли крок закінчений, руки повертаються у вихідну позицію.

Комплекс № 12

Біг у воді. Саме для цього простого і дуже ефективного вправи не вимагається басейну: його можна виконувати в будь-якому відкритому водоймищі. Задіяні всі групи м'язів. Робіть в проміжку між іншими вправами, або, наприклад, можна влаштувати пробіжку перед тренуванням. Встати рівно, постава пряма, живіт втягнутий, вода доходить до грудей. Рекомендується бігати від борту до борту. Якщо ви віддали перевагу відкритим морським просторам і піщаному дну, то, окрім тренувань м'язів тіла, відбувається профілактика плоскостопості. Це вправа, як і просто ходіння босоніж, тренує м'язи стопи.

Комплекс № 13

Вправу укріплює прес, ноги і сідниці. Початкове положення: лягти на спину, особа залишається над водою, ноги витягнуті і не піднімаються над поверхнею, плечі занурені у воду, руки допомагають зберігати рівновагу. Підніміть плечі, не міняючи при цьому положення ніг. Видих. Опустите плечі в

початкове положення. Вдих. *Поважно:* виконуючи вправу, прагнути не згинати ноги. Якщо у вас не виходить, попросите кого-небудь підтримувати вас під спиною. Ця вправа буде особливо корисно тим, хто погано плаває, воно допомагає відчувати своє тіло у воді.

Комплекс № 14

Укріплює стегна, спину, косі м'язи живота, руки. Стоячи по груди у воді, підстрибуйте, обертаючись навколо своєї осі на 360 градусів. Руки допомагають обертанню. 4 повороти в одну сторону, 4 — в іншу. Можна повертатися поперемінно в одну і іншу сторони.

Оскільки вправи аквааеробіки робляться на відпочинку, не варто надмірно напружуватися і стомлювати себе гімнастикою. Правда, цей комплекс розрахований на 45 хвилин, але не намагайтеся робити вправи так довго. Розбийте своє заняття на декілька етапів і пустуйте у воді собі на втіху. Після тренування можна поїсти овочі і фрукти. Головне — пийте більше рідини. Не забороняється червоне сухе вино. Відпочивайте активно.

Комплекс № 15

Спочатку протягом декількох хвилин обов'язково зробіть розминку на суші і тільки потім ідіть у воду.

1. Стоячи по груди у воді, витягніть перед собою руки і починайте ходьбу на місці. Коліна піднімайте якомога вище. Крокуйте п'ять хвилин.

2. Узявшись за борт (якщо ви в басейні), підтягніться на руках, замріть в такому положенні на три секунди, потім назад у воду. Виконати 10 разів.

3. Стоячи у воді по груди, робіть махи руками. Руки тримайте лодонями вниз. 10 разів.

4. Узявшись за борт басейну, притисніться спиною до стіни. Прямі витягнуті ноги розведіть на 90 градусів, показавши букву «V». Повторите 10 разів.

5. Стоячи у воді, витягніть перед собою руки. Поперемінно піднімайте

прямі ноги, прагнучи торкнутися долонями кінчиків пальців на ногах. 15 разів на кожную ногу.

6. Ляжте на воду, поклавши на борт басейну зігнуті ноги. Руки відведіть за голову і прагніть торкнутися підборіддям груди. Зробіть 15 разів.

7. Ляжте на воді, візьміться за дошку для плавання. Надягніть на ноги ласты і схрещуйте ноги. Повторите 20 разів.

8. Прийміть стійку «ноги на ширині плечей», руки по лікоть опустите у воду, робіть повороти наліво і направо. Виконуйте 30 поворотів.

9. Візьміться за драбинку в басейні, поставте ноги на сходинку так, щоб коліна стосувалися підборіддя, повільно розпрямте коліна і випряміться. Повторите 20 разів.

Комплекс № 16

1. І.п.— стоячи боком до краю басейну, тримаючись рукою за борт, проводите махові рухи ногою вперед-назад. 8-10 разів кожною ногою.

2. І.п.— стоячи спиною до стінки басейну, тримаючись руками за край, оберніть стегна управо і виконаєте рух «велосипед». По 15 разів в одну і іншу сторону.

3. І.п. — основна стійка. Піднімайте то одне, то інше коліно, роблячи при цьому боксерські рухи руками, 20 разів.

4. І.п.— лежачи у воді. Пливіть по-собачому, розмахуючи руками і ногами. Темп рухів спочатку швидкий, потім повільний. Закінчуйте вправи спокійним плаванням.

5. Дихальні вправи. Глибоко вдихніть ротом. Потом опустіть особа у воду і якомога повільніше видихніть через ніс і рот.

6. Добре впливає на м'язи живота і стегон плавання без допомоги рук. Візьміть в руки м'яч або дошку і пливіть вперед, сильно і ритмічно ударяючи ногами об воду.

Дві вправи на дрібному місці для тих, хто не вміє плавати.

7. Прийміть позу: руки в упорі ззаду, ноги ледве стосуються води. А тепер піднімайте ногами бризки. Плескання на мілкому місці укріплює м'язи живота.

8. Стоячи на дрібному місці, піднімайте бризки довгими сильними рухами рук.

Комплекс № 17. Гімнастика у ванні

У гігієнічних цілях ми частіше вважаємо за краще користуватися душем, а у ванну лягаємо, коли хочеться поніжитися, розслабитися, зігрітися. Якраз ці властивості теплої води — розслабляти мускулатуру, прогрівати суглоби і всю судинну систему — і використовуються в пропонованих гімнастичних вправах, які німецька лікарка Л. Шульц-Кольрауш розробляла протягом 30 років. Фізичні вправи у ванні вимагають певної турботи про безпеку. Тому бажано, щоб при виконанні вправ двері у ванну кімнату не були заперта, а повітря було чисте і не перенасичене водяними парами. Само собою зрозуміло, не слід виконувати гімнастику при нездужанні або після ухвалення алкоголю. Треба враховувати і те, що дно ванни слизьке, тому різкі рухи краще робити сидячи. Але, перш ніж приступити до вправ, виконаєте наступні дії:

1. Налийте у ванну теплу воду. Прослідкуйте, щоб при здійсненні яких-небудь дій вода не випліскувалася через край.
2. Щоб уникнути ударів голови покладете на край ванни полотенце, складене у декілька разів.
3. Перед зануренням у воду трохи розімніть м'язи, розігрійтесь.
4. Обережно зануритесь у воду і приступайте до вправ. Виконуйте їх повільно, зручніше поклавши голову на полотенце і міцно тримаючись за краї ванни.

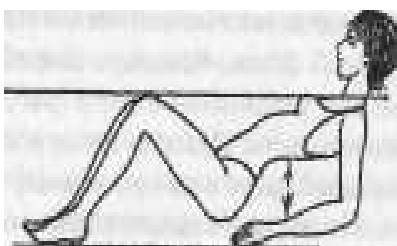
Вправи у ванні личать для будь-якого віку — від 8 до 80 років і будь-якого рівня фізичної підготовленості — від ослабленої людини (якому у воді легко рухатися, ніж на суші») до атлета (який зможе в теплій воді добре розтягнути і розслабити м'язи, поліпшити гнучкість в суглобах).

1. Опуститесь в наповнену водою ванну і розслабтесь на декілька хвилин.

2. Лежачи у воді, максимально витягуйтеся. Щільно притисніть коліна до грудей і знову випрямитесь. Повторіть 3 рази.

3. А. Голова на краю ванни, тулуб занурений у воду. Притисніть до себе одну ногу, іншу максимально витягніть, прагнучи великим пальцем торкнутися протилежного краю ванни. Змініте положення ніг. Повторіть 3 рази.

Б. Лежачи, обидві ноги підтягніть до себе. Спиною по можливості щільно притисніться до дна ванни, максимально напружте м'язи живота. Відірвіть спину від дна, живіт підведіть, розслабте м'язи (мал. 13). Повторіть 4 рази, міняючи положення ніг.



Мал. 13. Піднімання спини

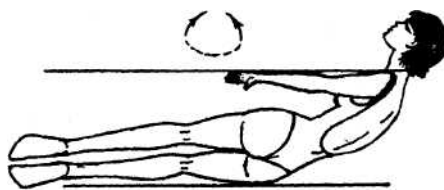
4. А. Сядьте, витягнувши ноги. Нагніться вперед і руками візьміться за пальці ніг (ноги можуть бути злегка зігнуті). Відкиньтесь трохи назад. Можете спертися об край ванни. Якщо боїтесь посковзнутися, підкладете гумовий килимок. Після кожного нахилу розслабляйтесь і витягуйтеся у ванні (голова, звичайно, піднята над водою) (мал. 14). Повторіть 6 разів.



Мал. 14. Нахили

Б. Розведіть ноги в сторони і поперемінно м'якими пружними рухами прагніть дістати руками то ліву ступню, то праву.

5. Ляжте і покладете голову на край ванни; Руками міцно держитесь за стінки, За допомогою ніг повертайте нижню частку тулуба, зберігаючи верхню частку нерухомої (мал. 15). Підніміть праве стегно (пупок при цьому «дивиться» наліво), потім ліве стегно (пупок «дивиться» направо). Повторіть 4 рази.



Мал. 15. Повороти тулуба

6. Сильно напружуючи м'язи тазу, прогніться в попереку. Розслабляючи м'язи тазу, зігніть спину. Постежте, в якому положенні працюють, головним чином, м'язи тазу, а в якому — живота.

Людам літнього віку рекомендується не поспішати і не робити одну вправу за іншим без перерви.

7. Лежачи у воді, розслабивши м'язи, витягніть одну ногу. З напругою зігніть її в коліні, щоб відчутти, як скоротився литковий м'яз. І знову розслабте. То ж зробіть іншою ногою. Повторіть 4 рази.

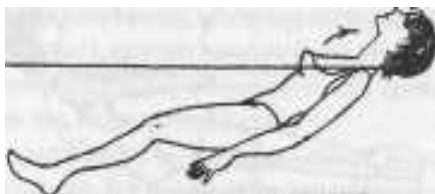
8. Покладіть потилицю на край ванни, ногами міцно впріться в дно протилежного кінця ванни. Підведіть тулуб над водою. Обертайте тулубом за годинниковою стрілкою: праве бедро просувається якомога ближче до правої стінки ванни, потім обертання продовжується вниз, до іншої стінки ванни і до поверхні води. Повторите обертання 3 рази за годинниковою стрілкою, за тем 3 рази проти годинникової стрілки.

9. Для відпочинку: зведіть лопатки, розслабтеся. Зведіть плечі вперед так, щоб м'язи між лопатками були напружені,

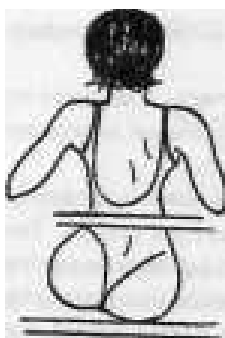
розслабтесь. Повторіть 5 разів.

10. Лежачи у воді, потилицю покладете на край ванни і скользять вниз, згинаючи спину, поки підборіддя не ляже на груди. Тепер піднімайте підборіддя вперед і вгору, тіло підведіть над водою. Дивитися вперед, потім вгору, прагнучи побачити стіну у себе за спиною (мал. 16). Для новачків цього вистачає. Більш тренуючим можна продовжити вправу ще хвилин десять.

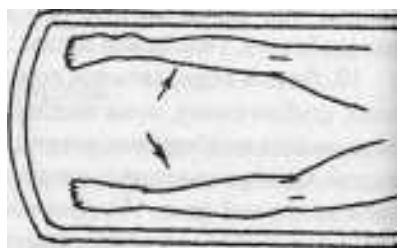
11. Цю вправу можна назвати «біг на сідницях». Сядьте, зіпріться спиною об край ванни, підніміть одну сідницю — опустіть, підніміть іншу — опустіть. Це тільки розминка. Знову підведіть сідницю і зробіть нею маленький рух вперед (мал. 17). Потім те ж — іншою сідницею. Повторіть. Після цього виконаєте такий же рух стегнами, але назад. З піднятими колінами вправа буде ще інтенсивніша.



Мал. 16. Піднімання тіла (підборіддя над водою)



Мал. 17. Почергове піднімання сідниць



Мал. 18. Рух ногами

12. Лежачи або сидячи у воді, випряміть праву ногу і повертайте її всередину і назовні — 4 рази швидко і 4 рази повільно, із зусиллями. Те ж саме — лівою ногою.

13. А. Тулуб у воді, гомілки і стопи сильними рухами

ніби би «розсовують» ванну. Напруга послідовна підходить до стегон (мал. 18).

Б. Лежачи, сильно стискайте кісточки, коліна, стегна. Зафіксуйте зусилля. Розслабтеся. Повторіть 2 рази.

В. Сидячи, кісточки, коліна, стегна сильно стискайте (як в попередній

вправі), напружте м'язи тазу, втягніть живіт.

14. Сидячи, рукою обхватите ступню і повільно підніміть випрямлену ногу (мал. 19). Повторіть 3 рази однією ногою, потім 3 рази іншою.

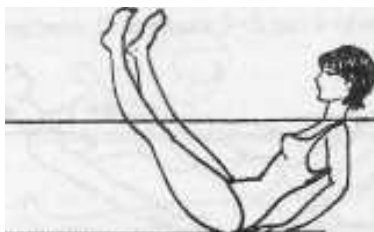


Рис 19. Піднімання прямої ноги

15. Лежачи, голова на краю ванни, руки уздовж тулуба. кінчики пальців правої руки тягніть до правого коліна. Розтягніть всю праву руку до шиї. То ж — лівою рукою. Повторіть по 3 рази правою і лівою рукою.

16. Лежачи, голова на краю ванни, долоні упираються друг в друга на рівні грудей. Напружте руки, потім розслабте їх. Повторіть кілька разів, чергуючи напругу з розслабленням. Ця вправа укріплює грудні м'язи і робить жіночі груди пружної.

17. Лежачи, щільно притисніть голову до краю ванни. Руками зіпріться об дно ванни і підніміть обидві ноги (мал. 20). Коли ноги покажуться з води, м'язи черевного преса сильно скоротяться. У цей момент не затримуйте дихання.



Мал. 20. Підйом обох ніг

18. Сидячи, міцно притисніть гомілки і стопи до стінок ванни. Положите руки на коліна, прогніться назад. Потім покладете руки на потилицю і знову прогніться. Повторите 4 рази і поверніться в попереднє положення.

19. А. Лежачи, натискуйте кулаком на середину розслабленого живота і енергійно виштовхніть кулак, напружуючи черевний прес. Повторите, поклавши кулак на живіт вище, потім нижче, зліва і справа.

Б. А зараз — навпаки. Напружте прес так, щоб рука ніде не могла продавити живіт. Слабкі місця треба тренувати ще і ще.

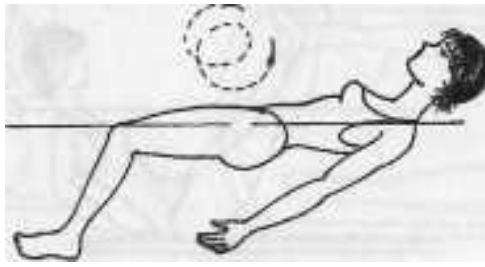
В. Декількома зовсім маленькими вдихами (як всхлипування дитяти) «надуйте» живіт. При видиху втягніть живіт, а потім розслабте його.

При схильності до грижі (але тільки якщо грижа не повністю сформувалася) вправа 19 може бути дуже корисним. Займайтеся посилено! Крім того, перед будь-якою силовою напругою (піднімання і перенесення тягарів і так далі) сильно напружуйте черевний прес. Тренуйтеся до тих пір, поки цей рух не стане для вас звичним.

20. А. Сидячи, покладете обидва передпліччя рівно на лівий і правий краї ванни. При підніміться на руках так, щоб таз злегка відірвався від дна ванни. Лопатки при цьому зведені. Ванна замінить вам бруси.

Б. Ще раз так само зіпріться об краї ванни. Розгойдайте небагато тіло і при підніміться сантиметрів на 20.

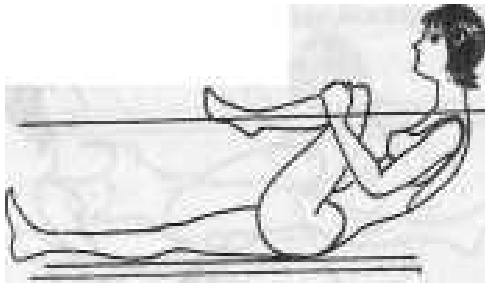
21. Лежачи, голова на краю ванни, ноги разом, зіпріться о дно, руки уздовж тулуба. Зробіть «місток», а потім, як вправа 8, опишіть тілом великим колом (мал. 21).



Мал. 21. «Місток»

Тренуватися — значить, повільно зачинати, поступово підсилювати навантаження і продовжувати, не дивлячись ні на що.

22. Лежачи, витягніть ноги. Коліно однієї ноги спробуйте притягнути до плеча або до грудей, допомагаючи собі руками (мал. 22). Поміняйте ноги і повторите вправу.



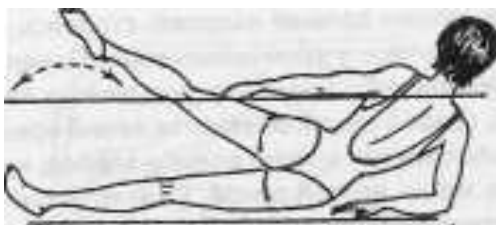
Мал. 22. Піднімання коліна до грудей

23. Лежачи, голова щільно притиснута до краю ванни. Послідовно щільно притискуйте долоні, тильну сторону кисті, лікті до різних місць ванни. Так ви укріпите м'язи рук і плечового поясу.

24. Лежачи, ступні разом, коліна нарізно. Стискуйте п'яти і сильно напружте сідниці. Залишайтеся в цьому положенні секунд 30. Так ви тренуєте м'язи тазу. Ускладніть вправу: напружте ще і черевний прес. Розслабтеся. Повторіть кожний рух 5 разів.

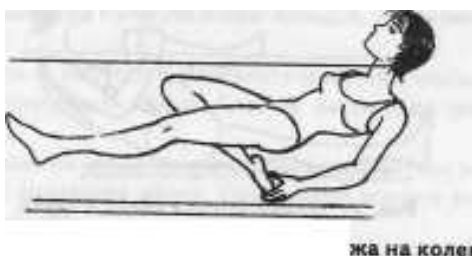
Відразу після пологів про серйозні заняття і мови бути не може. Лише вправи 13 (В) і 24 повторюйте багато раз в день і не обов'язково у ванні.

25. Якщо ваша ванна достатньо глибока, ляжте набік (голова — на краю ванни) і ліктем упріться в дно. Ногу, що знаходиться зверху, витягніть і підніміть (мал. 23). Поводите нею вперед-назад і опустите. Повторіть 3-5 разів і оберніться на другий бік.



Мал. 23. Піднімання прямої ноги лежачи на боці

26. Тільки для тих, у кого здорові коліна. Лежачи, нижньої частини тіла дайте злегка спливати, права п'ята підведена до правого стегна. Провівши ліву



жа на колен

руку під лівим стегном, вхопіться за великий палець правої ноги і потягніть її на себе і вгору (мал. 24). Поверніться в початкове положення. Тепер вхопіться правою рукою за великий палець правої ноги і потягніть її від себе і вгору.

Мал. 24. Піднімання прямої ноги лежачи на коліні

Змініте положення ноги повторите вправу. Воно покращує форму стегон.

При болях в попереку і спині треба регулярно повторювати вправа 2, 3 (А, Б), 4 (А, Б) і особливо 6, а також включити в свій комплекс вправи 11, 17, 19 (А, Б) і 22. При цьому у витягнутому положенні потрібно залишатися якомога довше.

27. Лежачи на боці, коліна зігнуті, спина щільно притиснута к ванне. Спробуйте колінами і шиєю «розсунути» стінки ванни. При схильності до болів в попереку починати вправу більш м'яко, не різко.

28. Передпліччями і долонями зіпріться об дно. Тулуб при цьому «плаває». Випрямляйте руки до тих пір, поки не станете спиратись тільки долонями. Це хороша вправа для м'язів рук і плечового поясу.

29. Сидячи, спина пряма. Оберніть верхню частку тулуба і голову якнайдалі направо, прагнучи побачити стіну за

спиною. Затримаєтеся в цьому положенні. Оберніться в другу сторону. Повторіть 2-3 рази, повертаючись легко і швидко.

30. Сидячи, правою рукою обхватіть лівий край ванни і проведіть нею уздовж краю якнайдалі вперед, неначе витираєте пил. То ж — іншою рукою. Сидите стійко, так, щоб тіло не просувалося за рукою. Чим більший відрізок ванни ви «витрете», тим краще у вас гнучкість.

31. Сидячи, ноги випряміть. Візьміться руками за праву голень і постарайтеся притиснути коліно до носа якомога щільніше (мал. 25). Повторіть 3 рази кожною ногою.



Мал. 25. Піднімання прямої ноги до носа

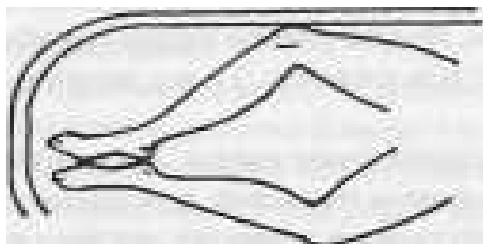
32. Ви розслаблено лежите у ванні, ноги небагато зігнуті в колінах, «плавають». Випряміть ноги і сильно притисніть підколінні западини до дна. Знову розслабтеся. По черзі розпрямляйте то праву, то ліву ногу, а потім обидві разом.

33. Сядьте так, щоб ступні стояли на дні. Ривком упріться в дно пальцями ніг.

34. Сидячи, зовнішніми краями стоп щільно притисніться до стінок ванни. Розслабтеся. Потім схрестіть ноги і притисніть до стінок внутрішні краї стоп.

35. Лежачи, одну ногу зігніть, іншу — витягніть і подержите на вазі якийсь час. Один раз зробіть вправу, прогинаючись, інший — міцно притискуючи поперек до дна. Потім поміняйте положення ніг.

36. Сидячи, з'єднаєте стопи. Зовнішні краї стоп і п'яти з силою прижміть до дна ванни (мал. 26). Підтягніть ноги до себе як можна ближче.



Мал. 26. З'єднати стопи, притиснути до дна ванни

37. Вправа від плоскостопості. Сидячи, з'єднаєте стопи так, щоб їх внутрішні краї утворили звід. З цього положення розведіть ноги в різні боки. Зовнішні краї стоп і п'яти прижміть до стінок ванни. А зараз витягніть і розведіть пальці ніг.

Виконати всі описані вправи відразу важко, та в цьому і немає необхідності. Залежно від завдань, які ви перед собою ставите, складіть індивідуальний комплекс і виконуйте його, поки не освоїте всі вправи. Кількість вправ підбирайте залежно від фізичного стану. Потім виберіть інші вправи і продовжуйте тренуватися. Так ви укріпите своє тіло і поліпшите самопочуття.

Природно, кількість таких водних вправ обмежується розмірами ванни, тому в основному вони направлені на зміцнення м'язів ніг і живота.

- Піднімайте обидві ноги одночасно під кутом до тулуба на 90 градусів.
- Зігніть ноги в колінах і в такому положенні виконуйте рухи, намагаючись притиснути коліна до живота.
- Напівлежачи на спині, підніміть ноги на 20-30 сантиметрів от дна ванни і, не поспішаючи, схрещуйте їх, відразу після цього роз'єднання («ножиці»).
- Перекиньтесь на живіт і, тримаючись за борти ванни, піднімайте по черзі ноги не дуже високо.
- Ляжте на бік і піднімайте ногу якомога вище, потім

переверніться на інший бік і виконуйте цю ж вправу.

Кількість вправ ви регулюєте залежно від свого стану, але не менше 10 разів кожна вправа.

Для цих вправ ванну слід наповнити до середини.

1. Узявшись за краї ванни, підніміть прямі ноги. Потім повільно згинайте праву ногу в коліні і так же повільно її випрямляйте. То ж — лівою ногою.

2. Сядьте у ванну, витягнувши ноги. Візьміться обома руками за один край ванни. Лівою рукою підтягуйтеся до краю ванни, а правою відштовхуйтеся від нього. Теж повторите, обернувшись в другу сторону.

3. Сядьте і витягніть руки вгору. Зачинайте згинатися вперед и розгинатися. Це дуже корисно для м'язів живота.

4. Упріться зігнутими в колінах ногами в дно ванни, візьміть за її краї і підводьтеся, спираючись на руки.

5. Лежачи на спині, інтенсивно водите перед животом порожньою пластиковою пляшкою (закритою). Рухи краще робити по ^{кругу}, за годинниковою стрілкою. Щоб отримати відчутні результати, водні вправи рекомендується робити 1-2 рази на тиждень протягом трьох місяців. Кожне робіть по 3-6 разів.

Комплекс № 18.

Аквааеробіка під час вагітності

Вода в басейні має бути рівною 30-31 °С. Глибина така, щоб вода доходила до середини грудей. Кількість повторень залежить від вправи, термінів вагітності і смаків інструктора. Перш ніж увійти до води, слід трохи розігрітися на суші. Можна зробити легку розминку, суглобну гімнастику і дихальні вправи. Важливо всі рухи робити м'яко, спокійно, плавно! Якщо ви відвідуєте басейн самотійно, без групи, можливо, буде зручніше зробити суглобову і дихальну гімнастику будинку, перш ніж піти в басейн.

Розминка

Перш за все у воді потрібно розігрітися. Виконаєте легкі стрибки. Коліна розведіть широко в сторони, долоні поставте перед собою. Рухайтеся вперед, відштовхуючись по черзі то однієї, то іншою ногою спочатку від дна басейну, потім — тільки від води. Піднявши одночасно обидва коліна вгору, м'яко опуститесь у воду. «Поплещіть» колінами у воді кілька разів. Лежачи на спині: ноги в сторони, разом. Повторити кілька разів. Лежачи на спині: коліна до себе, від себе. Виконати так само кілька разів. «Зірочка»: лежачи на спині, руки і ноги в сторони, розслаблено.

Дихальні вправи

Активні галасливі вдихи над водою з різким видихом у воду.

1. Вдих над водою і дуже довгий видих у воду. Чим більший термін вагітності, тим зазвичай довше за чоловік може видихати.

2. Форсоване дихання 10 секунд з акцентом на вдиху. Плавний вдих-видих.

3. Форсоване дихання 10 секунд з акцентом на видиху.

4. Імітація затримки дихання на потугі. Це вправи робляться обов'язково після теоретичної підготовки. Шумний вдих, затримка дихання до 15 рахунку, повільний видих у воду, знову вдих і так далі 3 рази. Імітація 3 потуг на сутичці.

5. Варіанти попередньої вправи, але затримка дихання на напіввидиху, на повному видиху і замкнутій голосовій щілині.

Собаче (поверхнєве) дихання.

Вправи біля борту басейну

Встаньте спиною до борту. Зачепитесь руками за нього. Ноги здійснюють рух «велосипед». Те ж саме з поворотом тулуба управо, вліво. Ноги разом. Згинайте ноги в колінах: до себе/від себе.

Широко розведіть коліна, з'єднаєте, «поплещіть колінами» і покачайтеся вгору і вниз.

Зігнувши ноги в колінах, плавно покрутите корпусом вліво і управо.

Ляжте на спину. Сильно бийте ногами по воді, спочатку витягнуйте шкарпетки, потім узявши шкарпетки на себе. Витягніть ноги, розведіть їх широко в сторони, з'єднаєте. Повторите вправу кілька разів.

Стоячи спиною до борту. Махи ногою перед собою біля поверхні води.

Стоячи спиною до борту. Нога випрямлена перед собою. Носок ноги на себе, від себе.

Стоячи спиною до борту. Нога випрямлена перед собою. Зкручуйте ногу в тазостегновому суглобі всередину, назовні.

Вправи 1-3 — іншою ногою.

Стоячи лівим боком до борту, випрямити праву ногу в сторону. Круги прямою ногою вперед-назад.

Стоячи лівим боком до борту, зігнути праву ногу в коліні і узяти її правою рукою за коліно. Повертати рукою коліно, вперед-вниз і повертати назад. «Куряче крильце».

Стоячи лівим боком до борту, зігнути праву ногу в коліні і узяти її правою рукою за коліно. Обертати рукою коліно, щоб працював правий тазостегновий суглоб. Вперед-назад.

Стоячи лівим боком до борту, зігнути праву ногу в коліні і узяти її правою рукою за коліно. Обернутися до борту наліво всім корпусом, стоячи на нерухомій нозі, потім розвернутися назад. Не відпускаючи коліна, зігнутися управо корпусом, стараючись покласти праве вухо на праве коліно.

Стоячи лівим боком до борту, зігнути праву ногу в коліні і узяти її правою рукою за коліно. Постояти декілька секунд, стараючись тримати прямий корпус і «розкриваючи» себе рукою за коліно на довгому видиху. Вправи 5-9 — іншою ногою.

Встати лицем до борту. Махи прямою правою ногою назад, не опускаючи ноги до дна.

Випрямити праву ногу назад, потім зігнути ногу в колене і пружинячими рухами покачати п'яту, стараючись прижати її до сідниці.

Залишаючись в цьому ж положенні, узятися правою рукою за правий ноский і потягнути зігнуту ногу вгору. Вправи 11-12 - іншою ногою.

Випробовуючи легке стомлення, відштовхніться від борту, як би «підпірніть у воду», повністю розслабтеся. Стомившись, відпустите руки і, прогнувшись в спині, опуститеся під воду. Добре розслабтеся.

Розтяжки на борту

Повиснути на борту або поручні на руках. Обидві ноги зігнути в колінах, шкарпетки випрямити і притиснути коліна до стінки, розвівши їх максимально в сторони. Шкарпетки з'єднати. Пружинячими рухами прагнути притиснути таз до шкарпеток ніг.

1. І.п. — теж. Таз нерухомий. Випрямляти руки в ліктях та згинати їх.
2. Повиснути на борту або поручні на руках. Ноги зігнути в колінах і упертися ступнями в стіну якомога вище. Випрямлять ноги в колінах, роблячи «поплавець». Спину округляти. Потім зігнути ноги в колінах, притискуючи сідниці до стінки і до п'ят.
3. Повиснути на борту або поручні на руках. Ноги зігнути в колінах і упертися ступнями в стіну якнайширше. Робити випаді вліво і вправо по стінці, згинаючи ноги по черзі.

Вправи на борту

Зігнути ноги в колінах. Обертати зігнуті ноги вліво-управо.

«Велосипед».

«Велосипед», скрутивши нижню частку корпусу вліво, потім вправо.

«Книжка». Зігнути ноги в колінах і злегка підняти коліна над поверхнею води. Ступні з'єднати, коліна широко розвести. З силою зрушувати коліна, прагнучи виштовхнути воду, як би закриваючи книжку.

«Жаба». Імітувати руху брасом ногами, знаходитись в тому ж положенні спиною до борту.

Випрямити ноги перед собою на поверхні води і розвести їх якнайширше. Звести ноги разом, поклавши одну на другу, і спробувати злегка підняти їх над поверхнею води. Знову розвести якнайширше.

Вправи для грудей

1. З'єднати долоні над головою і злегка спереду. З силою стараючись з'єднати лікті на рівні носа.
2. Імітувати руками руху кролем вперед-назад.
3. Підняти руки над головою, стискувати а кулаки, потримати 5 секунд. Розслабити руки по черзі у всіх суглобах, опустивши за тем руки у воду з довгим видихом.
4. Встати спиною до стінки на відстані одного кроку від неї. Не відриваючи ніг від підлоги, обернутися до стінки, спертися лодонями в неї і віджиматися від стінки, підтримуючи корпус в скрученому положенні. Повернутися у вихідну позицію і зробити те ж в інший бік.

Вправи з дошкою

Лягти на живіт, тримаючись за поручень. Дошку затиснути колінами. На видиху прагнути відсунутися від стіни, не відпускаючи рук. На вдиху руки зігнути в ліктях і «під'їхати» до стінки.

Лягти на живіт, тримаючись за поручень. Дошку затиснути колінами. Крутити колінами дошку, тобто скручувати нижню частку корпуса щодо фіксованої верхньої частки.

Вправи на затримку дихання

«Поплавець». Обхватити руками коліна і висіти у воді, повільно видихаючи під воду.

Розбитися на пари. Узятися за руки. Лягти на воду лицем вниз, випрямитися і злегка прогнутися в попереку, щоб ноги не тонули. Довгий видих, прагніть «перележати» партнерку.

«Зірочка». Всі учасниці встають в круг. Зручно робити, коли учасників 5-9 чоловік. Одна людина лягає на воду обличчям вниз, розсунувши руки і ноги в сторони. Останні крутять лежачу в крузі, тримаючи її по черзі за руки, ноги.

Вправи з партнером і без нього

Наберіть якомога більше повітря в легені (повний вдих) і затримаєте дихання. Партнер, тримаючи за плечі, садить вас на дно басейну. Ви сідаєте в позу «метелика»: п'яти притиснуті до промежини, коліна розведені широко в сторони. Поступово випускаєте повітря до кінця.

«Поплавець»: підібгайте коліна до живота, закрийте однією рукою ніс (щоб не потрапила вода) і повисніть у воді, як поплавець. Партнер ніжно і плавно похитує і повертає вас у різних напрямках.

Стрибки-похитування у воді. При виконанні цих вправ зміцнюються м'язи живота і зв'язкового апарату, активно задіяні м'язи рук. Вода повинна доходити вам до поясу або до грудей. Початкове положення: ноги поставте на ширину плечей, руки витягніть перед собою. Наберіть повітря в легені. Злегка підстрибніть. При цьому тулубі нахилите трохи вперед, руки відведіть назад, ноги зігніть в колінах. Майже як «поплавок». Узавши партнера за руки, наберіть повітря в легені, ляжте на воду обличчям вниз. Схрестивши позаду ноги, прогніться в спині і повільно випускайте повітря.

Ляжте на спину. Партнер бере вас під голову і «катає» по поверхні води, розслабляючи шию поворотами голови то вправо, то вліво. Максимально розслабтеся.

Тримаєтеся за партнера і в положенні на животі ковзаєте по поверхні басейну.

Дуже важлива вправа — «затримка дихання». Це дуже стане в нагоді під час пологів. Під час виконання вправи розвантажується поперековий відділ хребта, а шийний відділ працює на скручування. Вода доходить до поясу. Початкове положення: ноги поставте на ширину плечей, нахилите тулуб вперед, паралельно воді, руки відведіть назад. Наберіть повітря в легені. Затримаєте дихання якомога довше. Опустите особу у воду. Потім оберніть голову убік і видихніть. Зверніть увагу: видих краще проводити не у воду, а в повітря. Повторите вправу кілька разів підряд, це дуже поважно.

Додаткові вправи

«Хоровод». Всі учасники беруться за руки і перекидають одну ногу через сполучені руки зовні всередину, щоб всі п'ятки дивилися всередину. Всі стрибають на одній нозі, рухаючись по колу. Спина пряма.

Розслаблення. Всі розбиваються на пари. Одна панночка із пари лягає на спину, розкинувши руки, а інша підтримує її своєю правою рукою за праве плече. Голова лежачою — на згині ліктя ведучої. Ліва рука лежачою минає під пахвою ведучій.

Плавання

Чергуйте його на спині і на животі. Плавайте на спині, працюючи по черзі тільки ногами і лише руками. Старайтеся розслабити частки тіла, що не беруть участь в русі. Так ви добре відпрацюєте прийоми розслаблення і напруги потрібних вам ділянок тіла.

Лежачи на животі, здійснійте хвилеподібні рухи тілом: вгору-вниз, як дельфін.

У положенні на спині відштовхуйтеся від води одночасно руками і ногами, як жаба.

Поплавайте собі на втіху, стараючись максимально добре розслабитися. Не забувайте відновлювати дихання: дихайте рівно, спокійно. Плавний глибокий вдих і повільний протяжний видих. Так кілька разів. Відпочивайте, якщо необхідно. Чергуйте плавання і вправи.

Слід виконати і «очищаюче» дихання. Воно благополучно для всіх людей, але особливо тоді, коли потрібно розслабитись, відпочити, відновити сили, коли з'являються негативні емоції. Вдих — три ритми, затримка дихання щодо три, видих — шість ритмів, затримка дихання на рахунок шість. Виконуйте вправу в спокійному темпі.

До пологів можна плавати, поки ви відчуваєте себе добре і упевнено.

Є ще декілька вправ, які виконують як в дрібній, так і в глибокій частці басейну (у останньому випадку можна використовувати аквапояс). Вправи направлені на тренування м'язів черевного преса, які виконують найбільшу роботу під час пологів.

Вправа 1

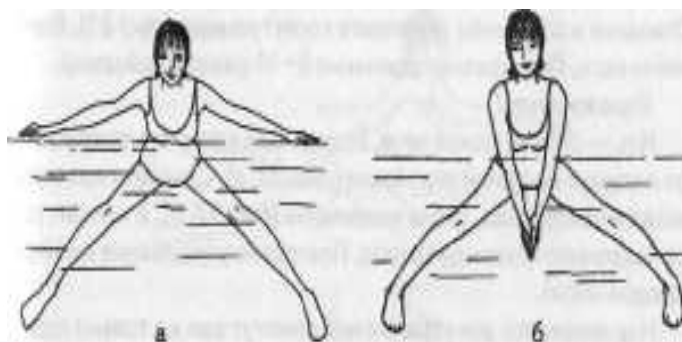
І.п.— положення стоячи. При виконанні вправи створюється імітація ходьби на лижах. Рухи рук, ніг нагадують гребкові рухи при кролі. Під час руху руки вперед долоня розгорнена догори, при русі назад повернена назад. Права рука рухається в парі з лівою ногою і, навпаки, ліва рука — з **правою** ногою (мал. 27). Виконуйте вправу в середньому темпі з **великою** амплітудою. Повторіть його 10-15 разів.



Мал. 27. Імітація ходьби на лижах

Вправа 2

І.п.— стоячи, ноги і руки розведені. Зводите і розводите руки (мал. 28, а,



б).

Мал. 28. Руху руками: а – розводити; б – зводити руки

Рухи мають бути плавними, нерізкими. Темп середній. Руки можна сполучати перед собою і за спиною. Повторіть вправи 10-12 разів.

Вправа 3

І.п.— лежачи на спині, тримаючись за борт. Імітація ногами їзди на велосипеді (мал. 29).



Мал. 29. Імітація їзди на велосипеді

Вправа 4

І.п.— лежачи у воді на грудях. Руками можна триматися за бортик. Зводите і розводите ноги, залишаючись в положенні лежачи. При виконанні вправи прагніть не прогинатися в попереку, направляючи зусилля на зведення ніг. Стопи напружені.

Вправа 5

І.п.— стоячи, стопи в сторони, руки опущені вниз. При згинанні правої ноги в коліні (по-жаб'ячи) відводите руки вліво, при підйомі лівої ноги — управо (мал. 30, а, б). Повторіть вправи 10-12 разів.

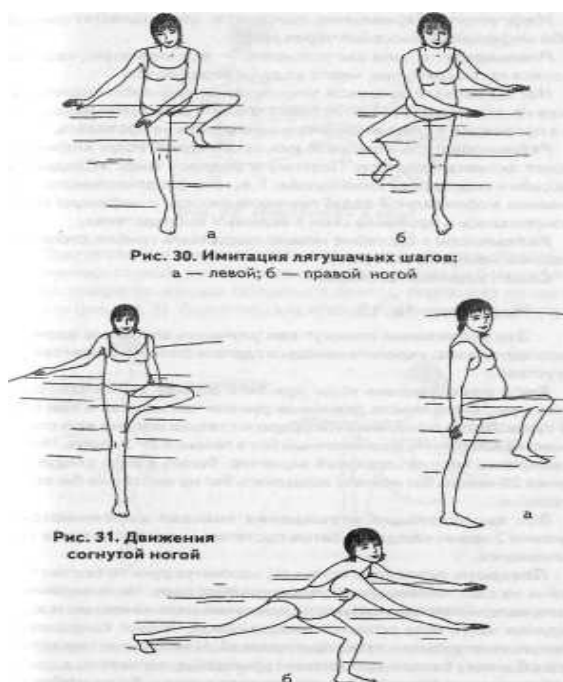
Вправа 6

І.п.— стоячи на одній нозі, друга нога зігнута в коліні, стопа на рівні коліна відведена убік, руки уздовж тулуба. Відводите і із зусиллям приводите зігнуту ногу (мал. 31). Поміняйте ноги. Повторіть вправу 8-10 разів кожною ногою.

Вправа 7

І.п.— стоячи на одній нозі, друга нога зігнута в коліні, бедро і корпус на одній вертикалі (мал. 32, а). Зробіть мах ногою назад в товщу води, стопа напружена (мал. 32, б). У момент удару нахилите тулуб вперед. Повторіть вправу 8-10 разів кожною ногою.

Сподіваємося, що ці вправи допоможуть вам не лише підготуватися до пологів, але і отримати задоволення від аквааеробіки, не дивлячись на деякі побоювання.



Мал. 32. Мах ногами: а- початкове положення; б – мах ногою назад

Міф: багато вагітних побоюються, що підхоплять яку-небудь інфекцію в басейні через воду.

Реальність: можемо вас заспокоїти — всі інфекції, що передаються статевим шляхом, через воду не передаються.

Але: ви можете бути носієм якої-небудь інфекції, навіть не підозрюючи цього. Іншими словами, вона може знаходитися в організмі в сплячій формі і нічим себе не проявляти.

Реальність: від холодної або прохолодної води інфекція може активізуватися. Тому і народився міф: «Сходила в басейн і підхопила хламідіоз». Тобто тіло (від тривалого перебування в прохолодній воді) переохолоджувалося, і інфекція активізувалася і проявила себе у видимих наслідках.

Реальність: у басейні можна підхопити грибок стопи (на вологій поверхні суші).

Рада: ходите в тапочках.

Комплекс № 19

Ці вправи допоможуть вам поліпшити аеробні можливості організму, укріпити м'язи і зробити гнучкішими зв'язки і суглоби.

Біг у воді: рівень води при бігу повинен досягати грудей або талії. Виконуйте рухи руками так само, як і при бігу на суші. Високо піднімайте стегно і ставте ногу на всю стопу. Спочатку виконаєте біг розминки протягом 2-3 хвилин. Щоб тренування носило аеробний характер, бігати у воді слід не менше 20 хвилин. Ви можете виконувати біг на місці або бігати по басейну.

Все подальші вправи спочатку виконуються протягом 2 хвилин кожне, а потім поступовий час навантаження збільшуються.

Повороти тулуба: встаньте, покладете руки на борт басейну на відстань трохи більше ширина плечей. Не повертаючи плечей, виконуйте рухи, що скручують, нижньою часткою тіла — верхня частка тіла залишається нерухомою. Живіт зберігається втягнутим, а грудна клітка підведена.

Ножиці: встаньте спиною до борту басейну, поставте руки назад, зігніть їх в ліктях і зіпріться об борт. Підніміть ноги вперед. Виконуйте навколишні рухи ногами, одночасно міняючи їх положення, «відкривайте» і «закривайте» ножиці (мал. 33).



Мал. 33. «Ножиці» у воді

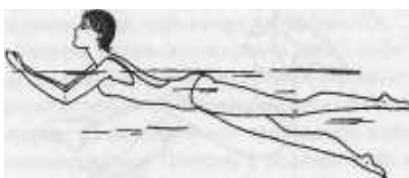
Підтягування колін: встаньте спиною до борту басейну, зіпріться спиною, втягніть живіт, поставте руки на борт (мал. 34, а). Напружуючи м'язи черевного преса, підтягніть коліна до живота (мал. 34, б). Поверніться в початкове положення і повторите.



Мал. 34. Підтягування колін:

а – початкове положення; б - підтягування колін до живота

Удари прямими ногами: встаньте лицем до борту басейну, візьміться за край двома руками. Підніміть ноги назад до положення, паралельного дну. Виконуйте швидкі рухи ногами вгору-вниз (мал. 35). Цю вправу можна виконувати, тримаючись за дошку для плавання. Для досягнення максимального ефекту переконаєтеся в тому, що рух виконується сідничними

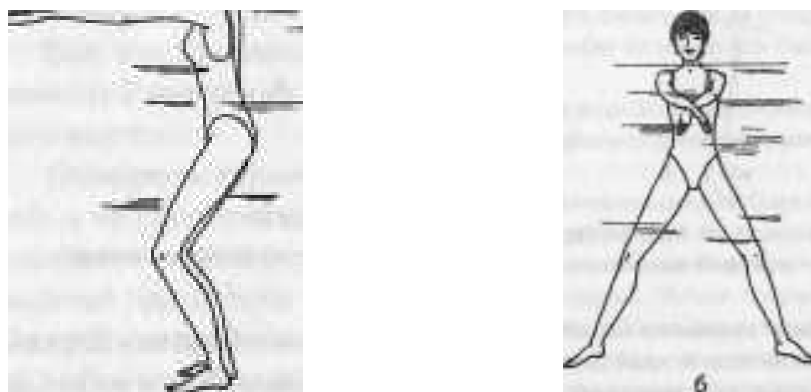


м'язами.

Мал. 35. Удари по воді прямими ногами

«Мах» руками: встаньте у воді по шию, поставте ноги по ширше, злегка зігніть коліна, розкиньте руки в сторони так, щоб вони знаходилися якраз під поверхнею води (мал. 36, а). Оберніть долоні вперед. Виконаєте ковзаючий рух руками вперед і схрестите їх перед собою. Потім розверніть долоні назовні і виконаєте зворотний рух. Повторите вправу. Переконаєтеся в тому, що ваші долоні діють подібно до ковша, «згрібаючи» і «розгрібаючи» воду (мал. 36, би).

«Жим» руками: встаньте у воді по шию, витягніть руки вперед на рівні плечей (мал. 37, а). Оберніть долоні донизу і виконаєте маховий рух руками назад (мал. 37, б). Знов оберніть долоні у напрямку до дна басейну і виконаєте маховий рух у зворотному напрямі. Повторите вправу. Переконаєтеся в тому, що руки знову діють подібно до ковша, «згрібаючи» воду по напрямку руху.



Мал. 36. Мах руками: а – початкове положення; б – мах руками перед собою



а б

Мал. 37. «Жим» руками: а – початкове положення; б – мах руками назад

Комплекс № 20

Цей комплекс вправ ви можете виконувати самостійно, не відвідуючи спеціальних груп і без нагляду інструктора.

Вправа з м'ячем. Встаньте, розставивши ноги вистачає широко. Візьміть м'яч у витягнуті руки і опустите їх під воду. Тримаючи м'яч в руках, опишіть ним вісімку в товщі води. Щоб не розтягнути м'яза спини і плечей, ваші рухи мають бути максимально плавними.

Ходьба у воді. Встаньте прямо, зачніть спокійні рухи, як при ходьбі, піднімаючи ноги якомога вище. Прагніть повністю розпрямляти ноги, тягніть шкарпетку, розмахуйте руками, неначе ви йдете швидким кроком. Темп вправи обумовлюється опором води.

Стрибки. Встаньте на дно басейну, руки опустите уздовж тулуба. Зігніть ноги в колінах і підстрибніть максимально високо. Під час стрибка розставте ноги в сторони, а руки підніміть високо над головою. У стрибку ви повинні нагадувати зірку. Приземлитесь на зігнуті розставлені ноги, потім знову підстрибніть і поверніться в початкове положення.

Розтяжка біля борту. Вхопіться руками за борт басейну, Упріться зігнутими ногами в стінку. Постарайтеся максимально випрямити ноги, проте не давайте спині надмірного навантаження.

Вправа для талії. Упріться спиною в стінку басейну і покладете руки на борт. Витягніть ноги вперед. Оберніть витягнуті ноги управо, потім вліво і поверніться в початкове положення.

Ножиці. Встаньте спиною до борту басейну, зігніть руки в ліктях і зіпріться ними об борт так, щоб ваш тулуб висовувався з води приблизно до пояса. Витягніть ноги вперед. Виконуйте схрещуючі рухи ногами, як би «відкриваючи» і «закриваючи» ножиці.

Підйом колін. Встаньте спиною до борту, зіпріться об нього спиною, втягніть живіт, покладете руки на борт. Напружуючи м'язи черевного преса, підтягніть коліна до живота. Поверніться в початкове положення і повторите вправу.

Удари ногами. Встаньте лицем до борту, візьміться за край двома руками. Підніміть ноги назад так, щоб вони були паралельні дну. Виконуйте швидкі рухи ногами вгору-вниз. Цю вправу можна виконувати, тримаючись за дошку для плавання.

Повороти тулуба. Встаньте лицем до борту басейну на відстані близько 50 див. Тримаючись руками за край басейну, не повертаючи плечей, виконуйте рухи, що скручують, нижньою часткою тіла, верхня частка повинна залишатися нерухомою.

Комплекс №21. Вправи з обважнювачами

Для зміцнення здоров'я дуже корисні *вправи з обважнювачами*. Для цього вам буде потрібно 2 гантелі вагою по 1-1,5 кг кожна і одна 2-літрова пластикова пляшка, наповнена водою.

- Візьміть 2 гантелі і увійдіть до води до плечей. Ноги на ширині плечей. Обережно робіть кругові рухи руками в повільному темпі спочатку 20 разів вперед, потім 20 разів тому. Ваші рухи повинні нагадувати вітряний млин.

- Тримаєте гантелі перед собою на витягнутих руках. Приступайте до махам: права рука — вгору, ліва — вниз, і навпаки. Махи не мають бути різкими і поривчастими. По можливості виконуйте їх повільно і плавно. Робіть цю вправу протягом 5-7 хвилин.

- Тримаєте гантелі у витягнутих руках перед грудьми. На рахунок «1» розведіть руки в сторони, на «2» поверніться а початкове положення, на «3» підніміть руки вгору, на «4» поверніться в початкове положення, на «5» зігніть руки в ліктях, на «6» прийміть початкове положення. Повторите вправу 5 разів.

- Витягніть руки з гантелями перед собою. Ноги розставте достатньо широко. Нахилитеся трохи вперед і робіть плавальні рухи, неначе

ви пливете брасом. Причому стислі грона рук мають бути направлені один до одного. «Плавайте» таким чином до тих пір, поки не втомитесь, після чого випряміться, покладете гантелі, відновите дихання і трохи передихніть.

- Візьміть пластикову пляшку в обидві руки і увійдіть до води. Ноги на ширині плечей. Руки підніміть вгору і опишіть ними невелике коло спочатку в один бік, потім в іншу. Від уникнення травм обертання мають бути максимально плавними і повільними. Виконуйте цю вправу а течія 5-10 хвилин.

- Увійдіть до води так, щоб її рівень доходив вам до колін. Потім сядьте і витягніть у воді ноги. У руки візьміть гантелі. Спочатку лівою рукою дотягніться до правої ноги, потім на оборот. Повторіть вправу 6-8 разів.

- Ускладніть попередню вправу. Ляжте на спину, ноги припідніміть, злегка зігнувши їх в колінах. Візьміть в руки гантелі. Дотягніться спочатку лівою рукою до правого коліна, потім правою рукою — до лівого коліна. Повторіть вправу декілька разів.

Після виконання кожної вправи виходите з води і відпочивайте. Тільки після відпочинку приступайте до наступної вправи. Після завершення всього гімнастичного комплексу поплавайте кролем. Саме цей вид плавання дає хорошу розгрузку всьому організму.

Комплекс № 22. Вправи з плавальною дошкою і щабліною

У басейні корисно виконувати вправи з використанням *плавальної дошки і плавальної щабліни*. Вони є засобами опори при виконанні гімнастики. Плавальні дошки застосовуються при вправах на просування в положенні на грудях і на спині.

- Відштовхніться від стінки басейну ногами в положенні на грудях, після чого ковзаєте до певної відмітки. Наступна задача — відбуксирувати ногами плавальну щабліну до стінки басейну. Після цього пропливіть декілька метрів брасом, передихніть і приступайте до наступної вправи.

- Необхідно стрибнути «жабою» з борту зливної канавки. Потім ковзаєте на грудях до плавальної дошки. Далі — як у попередній вправі. Після

виконання вправи пропливіть декілька метрів кролем і передихніть.

- Стрибніть «солдатиком» з борту басейну. Після винирнення відштовхніться ногами від стінки, ковзаєте на грудях до плавальної дошки. Далі — як в попередній вправі. Після виконання вправи пропливіть декілька метрів батерфляєм і передихніть.

- Стрибніть «солдатиком» з борту басейну. Поступово почніть плисти: спочатку — через кут, збільшуючи відрізок, а в майбутньому — пов'язуючи плавання з буксируванням плавальної перекладини або дошки.

При виконанні вправ не робіть різких і уривистих рухів. Всі рухи мають бути плавними, спокійними.

Комплекс № 23. Вправи на зміцнення серцево-судинної системи

1. Встаньте, широко розставивши ноги. Перемістите вагу тіла на опорну ногу, другу ногу зігніть в коліні і зробіть мах убік. Руки складете в «замок» і при маху відштовхуйте воду руками вниз. Коліна повинні дивитися вперед. Потім виконайте всі рухи в зворотному порядку і прийміть початкове положення. Перемістите вагу тіла на іншу ногу, повторите вправу.

2. «Жаба». Розставте ноги на гранично можливу для вас ширину. Зігніть коліна, зробіть стрибок вгору, відштовхнувшись обома ногами від дна і напружуючи стегна. При стрибку допоможіть собі руками, відштовхуючи воду вниз. Почніть з невеликих стрибків, потім прискорюйте темп.

3. Розставте ноги нарізно, зігнувши коліна і напружуючи м'язи бедра, відштовхніться від дна. Під час стрибка підтягніть коліна до грудей (високо підніміть перед собою), відштовхуючи руками воду вниз.

4. Поставте ноги нарізно, злегка зігнувши коліна і напружуючи м'язи стегна, відштовхніться від дна. У стрибку розведіть ноги в сторони, відштовхуючи воду руками у напрямку до тулуба. В стрибку не випрямляйте ноги в колінах повністю, старайтесь, щоб вони були направлені вперед.

5. Прийміть початкове положення — ноги нарізно. Зігнувши ноги в

колінах, напружуючи м'язи стегна, зробіть стрибок від дна, як би намагаючись виплигнути з води. Як тільки тулуб появиться із води, підніміть руки над головою і зробіть бавовну. Потім розкиньте руки в різні боки. Це збільшить силу стрибка.

6. Початкове положення — ноги нарізно. Робіть рухи, імітуючи інтенсивний біг на місці, стараючись при цьому вистрибнути із води. Руки зігніть в ліктях і опустите під воду. Колені старайтесь піднімати якомога вище і прямо перед собою.

7. Початкове положення — ноги нарізно. Зачинайте підстрибувати вгору на одній нозі, другій робіть мах убік і вгору. Руки опустите під воду і робіть мах в протилежну від махової ноги в сторону. Змініть ногу і виконайте ті ж рухи руками і ногами. Прагніть не випрямляти махову ногу до кінця. Руки мають бути злегка зігнуті в ліктях, а кисті зібрані в «замок». Рухи можна ускладнити. Для цього постарайтеся робити махи ногами, пересуваючись по дну басейну.

8. «Свічка». Виконується без опори. Початкове положення - ноги на ширині плечей. Відштовхніться від дна. Ноги не повинні торкатися його. Ваше завдання — «утриматися на плаву» у вертикальному положенні. Для цього необхідно відштовхувати руками і ногами воду вниз. Прагніть не випрямляти ноги в колінах. Руки, злегка зігнуті в ліктях, повинні знаходитися під водою на рівні стегон. У ідеалі, ви повинні не лише утриматися у вертикальному положенні, але і прагнути виштовхувати тулуб з води.

Якщо глибина дозволяє, можна використовувати сходинки. Яка глибина для цього потрібна? Якщо в положенні стоячи на дні басейну вода доходить вам до рівня грудей, а в положенні стоячи на сходинках — трохи вище за рівень поясу, значить, сміливо використовуйте в аквааеробіці це додатковий засіб. В тому випадку, якщо басейн дрібний, сходинки підійдуть для вправ на розвиток і тренуванні верхньої частки тіла і верхніх кінцівок.

Пропонуємо декілька вправ зі сходинками. Так, наприклад, біг на місці перетвориться на біг вгору-вниз. Сходинку можна використовувати для

стрибків і підскоків. Чергуйте вправи зі сходиною і без неї, це різноманітність навантаження і принесе більший ефект.

1. Встаньте посередині сходинок, підстрибніть, широко розвівши ноги, і опуститесь п'ятами на дно басейну (лавка повинна опинитися між ваших стоп). Напружте м'язи стегна і поверніться в початкове положення, тобто на сходинок. При стрибку допомагайте собі руками, відштовхуючи вниз від себе воду. Вправи можна ускладнити, якщо при приземленні повертати тулуб вище на 90°.

2. Розташуйте сходинок так, щоб вона опинилася збоку від вас. Злегка розставивши ноги, згинаючи коліна і напружуючи м'язи стегон, встрибніть на сходинок. У стрибку допомагайте собі руками, відштовхуючи воду вниз, в протилежному напрямі. Зістрибніть в інший бік від сходинок.

3. Встаньте так, щоб сходинок опинилася попереду вас. Широко розставте ноги і зробіть крок однією ногою (вперед, що стоїть) на сходинок, потім зійдіть зі сходинок. Повторите рух іншою ногою. Коліна і лікті мають бути злегка зігнуті. Починайте з невеликих кроків, поступово подовжуючи їх. Можна

виконувати з підскоком з води при кожному кроці.

4. Біг на місці зі сходиною. Злегка зігніть руки в ліктях, ноги в колінах і вибігайте на сходинок, відштовхуючи руками воду назад. Збігаючи зі сходинок, відштовхуйте воду вперед.

5. «Фехтування». Встаньте так, щоб сходинок знаходилася збоку від вас. Поставте праву ногу на сходинок, а ліву — на дно. Напружте м'язи стегна правої ноги, відштовхніться і підстрибніть вгору, опуститесь на сходинок лівою ногою.

Повторите рухи і поверніться в початкове положення.

Окрім сходинок можна використовувати інше устаткування, яке допоможе різноманітити і збільшити навантаження на визначеній частці тіла. Так ви не лише ускладните програму тренування, але і полегшите її, якщо потребуєте реабілітації після перенесеного захворювання.

Що може бути віднесене до спорядження для аквааеробіки? Це плавальні пояси і поясні ремені, різних розмірів і діаметрів трубки, гантелі і спеціальні манжети для ніг, водні черевики і жилети.

Плавальні пояси і поясні ремені використовуються, як правило, тільки в басейнах з глибокою водою. З їх допомогою можна збільшити плавучість тіла при виконанні вправ, зміцнюючи серцево-судинну систему.

Проте використовують їх і на дрібній воді, щоб збільшити силу виштовхування з води і пом'якшити негативну дію на суглоби при виплигуваннях. За допомогою цього спорядження легко збільшити навантаження для спортсменів-бігунів. Наприклад, біг на місці, той, що виконується з поясным ременем, прикріпленим до борту басейну, збільшує ефективність тренування у декілька разів.

Найбільш поширеним, зручним і корисним засобом можна назвати трубки. Як правило, трубки використовують для збільшення плавучості тіла, коли вправа не вимагає опори, наприклад, на розслаблення, збільшення інтенсивності навантаження на серцево-судинну систему.

Збільшити інтенсивність тренування серцево-судинної системи можна за допомогою гантелей і ножних манжет.

Як правило, це спорядження використовується в комплексі — гантелі і манжети. При роботі з гантелями без ножних манжет ви зіткнетесь з тим, що ноги постійно піднімаються з води, а тулуб, навпаки, йде під воду.

На будь-якому занятті стануть в нагоді перетинкові рукавиці або рукавички. З їх допомогою можна збільшити опір руху тіла, полегшити поступальну ходу руками.

Практично в будь-якому басейні можна знайти дошки пінопластів, які можна використовувати для збільшення інтенсивності тренування тулуба, для розслаблення і інших цілей.

Комплекс № 24. Вправи для підвищення життєвого тонусу

Уявіть, що стоїте на лижах. Правою ногою зробіть випад вперед. Пряму ліву руку витягніть вперед, праву відведіть назад. Стрибком поміняйте положення ніг, махом винесіть праву руку вперед, а ліву відведіть назад (мал. 38). Поверніться в початкове положення. Зробіть 10 стрибків.

Станьте прямо. Ноги на ширині плечей. Випряміть праву руку перед



собою

Мал. 38. Випади вперед

Мал. 39. Почергові випрямлення рук вперед

ліву зігніть в лікті (мал. 39). Згинаючи правую руку, випрямляйте ліву. Таким чином робіть почергово випрямлення рук вперед. Виконуйте по 10-15 разів кожною рукою.

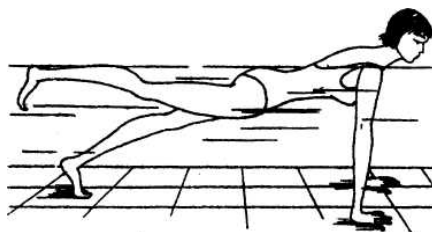
Вправу виконуйте на мілководді. Розташуйтеся так, щоб при торканні долонею дна рівень води досягав вашого плеча. Упираючись обома руками в дно, виконуйте рух прямими ногами (мал. 40). Повторіть 10-15 разів. Прагніть тримати тіло на воді, не торкаючись ногами дна.



Мал. 40. Рух прямими ногами з упором об дно

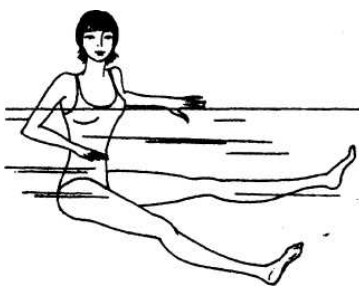
Початкове положення аналогічно попередньому. Ляжте на воду, щільно упріться долонями обох рук в дно. Ногами виконуйте плавальний рух

«кроль» до відчуття легкої втоми. Можете «проплисти» таким чином декілька метрів, перебираючи руками по дну (мал. 41).



Мал. 41. Імітація ногами руху кроля

Стоячи на глибині. Відірвіть ноги від дна, утримуйтеся на плаву, працюючи руками. Розводите ноги в сторони і зводите перед собою (мал. 42). **Виконуйте вправу, якщо умієте плавати!**



Мал. 42. Рухи ногами, стоячи на глибині

Станьте так, щоб вода досягла рівня грудей. Ноги на ширині плечей. Прямі руки розведіть в сторони. Зробіть мах прямою ногою вперед, потім, не опускаючи на дно, відведіть ногу назад (мал. 43). Повторите маховий рух по 10 разів вперед і назад. Опустите ногу на дно. Наступний підхід виконайте з іншої ноги (по 10 разів).

Станьте прямо, втягніть живіт. Ноги на ширині плечей. Руки розслаблені. Напружуючи м'язи грудей і преса, виконуйте інтенсивні махові рухи руками у воді управо і вліво, ніби намагаючись «зрушити» воду (мал. 44). Повторіть вправу по 10 разів в кожную сторону.



Станьте на глибині. Ноги на ширині плечей. Стежите за поставою. Підтягніть до себе коліно однієї ноги (мал. 45, а). Зберігаючи рівновагу, стрибком змініте опорну ногу, одночасно відведіть гомілку іншої ноги назад і торкніться її руками (мал. 45, б). Виконайте вправу 10 разів.

Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Зігніть руки в ліктях на рівні грудей (так, щоб вода покривала їх), лопатки зведіть разом. Виконуйте повороти корпусу по черзі управо і вліво (мал. 46). Робіть вправу в енергійному темпі, долаючи опір води. Виконайте по 15 поворотів в кожную сторону.

Упріться руками в дно, при цьому тіло повинне утворювати пряму лінію від стегон до плечей. Підтягуйте коліно правої ноги до грудей, долаючи опір води (рис.47). Потім, випрямляючи праву ногу, підтягніть ліву до грудей. Виконайте вправу по 10-15 разів кожною ногою.

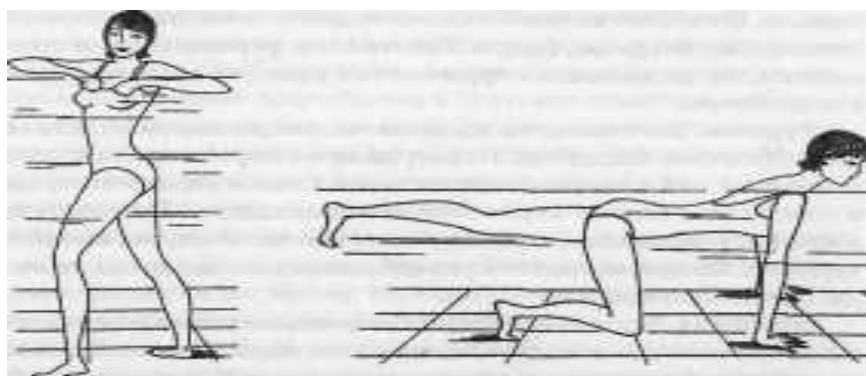


а



б

Мал. 45. Стрибки у воді: а – підтягнути коліно; б – стрибок із зміною опорної ноги



Мал. 46. Почергові повороти корпусу

Мал. 47. Підтягування колін до грудей

Прогулянки і розминка вранці тільки підтримують спільний стан організму, але запобігти целюліту вони не в силах. Кращий засіб для боротьби з цим захворюванням — плавання: у воді навантаження на суглоби мінімальне і можна легко виконати ті вправи, які на суші здаються нереальними. Крім того, водні заняття дають і гідромасажний ефект. Можна чергувати плавання в басейні з аквааеробікою. Плавати краще брасом — з дощечкою або без неї — саме цей стиль дозволяє щонайкраще пропрацювати внутрішню поверхню стегон (достатньо 2-х разів на тиждень по 1 годині).

Комплекс № 25 з водними тренажерами

У деяких спорткомплексах є басейни, забезпечені спеціальними аква тренажерами. Ефективність занять досягається знову ж таки за рахунок опору води.

Веслування. Водний тренажер схожий на звичайний гребний. Вся різниця полягає лише в тому, що ви сидите до пояса у воді. Під час занять на цьому тренажері ви укріплюєте м'язи рук, спини, черевного преса, литок і сідниць.

Велотренажер. Займаючись на ній, ви сидите спиною до борту басейну на прикріпленому до стінки сидінні і крутите у воді педалі. Під час занять можна підтягнути м'язи нижньої частки тіла: литки, сідниці, стегна. Крім того, вправляючись на цьому тренажері, ви укріплюєте серцево-судинну систему і тренуєте дихання.

Турнік. Ви стоїте навколiшки на спеціальній підставці лицем до борту басейну. Перед вами — шаблина з прикріпленими до неї плавучими емкостями. Сенс вправи полягає в тому, щоб злегка «притопити» шаблину. При цьому ви можете регулювати навантаження, змінюючи кількість емкостей на турніку. Під час занять зміцнюються м'язи рук, плечі, м'язи черевного преса.

Хід. Ноги ставляться на спеціальні плавучі підставки, ви занурюєтеся у воду приблизно до пояса. Тримаючись руками за якусь подібність поручнів, виконуєте рухи, як при ходьбі широким кроком. Вправу підвищує тонус, укріплює литкові м'язи, стегна, сідниці і прес.

Драбинка — водний різновид стептренажера. Тримаючись за поручні, ви як би піднімаєтеся по сходах з плаваючими сходинками. Поки ви деретеся, зміцнюються м'язи спини, а також ноги і прес. При цьому ви позбавлені від ударів ступні об сходинку, як при заняттях на звичайному стептренажері.

Комплекс № 26. Вправи для оздоровлення хребта

Коли заходите в басейн, прагніть відключитися від всіх проблем і відчувати тільки своє тіло і воду. Плавальну доску можна ставити уперек хвилі. Це збільшує навантаження на ноги. Для сильнішої водної дії плавайте тільки в ластах. Затиск для носа не дозволить заливатися воді в ніс. Окуляри захистять очі від дії хлорки під час знаходження у воді.

Бажано, щоб вода в басейні була 27-29 градусів. Комфортна температура дозволить зробити більшу кількість вправ і не охолотитися. Для тих, хто прийшов розслабити позвоночник (плавання — єдиний вид спорту, який знімає напругу з хребта) і м'язи, - це відповідна температура. Крім того, цей комплекс розвиває гнучкість, над якою на суші працювати набагато важче. У воді робота над плавністю минає природніше і без великої напруги.

1. Ваги на розтяжці (розтяжки — канати, які розділяють басейн на доріжки). Отже, і.п. (початкове положення) — голова і плечі закинені назад і лежать на воді, щоб створити противагу ногам і утримати рівновагу. Захоплення розтяжок руками. Отримуємо хороше прогинання в грудному

відділі і невелику розтяжку самого хребта. Одним з багато чисельних викривленні хребта є сутулість. Це вправа дозволить працювати м'язам спини, які зазвичай при сутулості знаходяться в розтягнутому стані.

2. Полувис-розслаблення. Можна зробити два варіанти: лежачи на розтяжці уподовж або упоперек. Тут складність тільки втримувати рівновагу на розтяжці. Але якщо точка опори знайдена, то розслаблення буде повним і без напруги.

3. Розслаблення між розтяжками на поверхні води на спині або на животі. Можна використовувати і плавальну дошку для більшої плавучості і розслаблення на поверхні води. Варіант «на спині» зручніший, оскільки не вимагає затримки дихання. Варіант «на животі» із затримкою дихання дозволяє розробити легені і дає можливість організму попрацювати в анаеробних умовах — умовах без кисневого стану.

4. Варіант повного розслаблення на поверхні води, використовуючи для опори бічний борт басейну. Голова, руки (два положення — вгорі або внизу), плечі на поверхні води, а задня поверхня стегна і таз стосуються стінки борту. Голени і стопи на поверхні борту. Дихання спокійне (сплячої людини). Очі закриті. Повне розслаблення від однієї і більше хвилин.

5. Виси на розтяжці або борту вниз головою. Украй рідкі для хребта виси, але вельми ефективні. Ці ваги для розслаблення і розтягання хребта призначені

для найбільш фізично підготовлених людей і вимагають попереднього тренування дихання. Потрібно зробити 20-30 видихів у воду із зануренням на 2-3 секунди. Робіть підготовку на мілководді, тримаючись за борт руками. Така стійкість дозволить тримати певний ритм виконання вправи. Це дихальну вправу підготує кров (збагатить її киснем) до затримки дихання у воді при виконанні вправи. Еритроцити теж треба тренувати на більше захоплення киснем і перенесення його. І це дихальна вправа нам в цьому допоможе. Заздалегідь зробивши повний видих, щоб не виплисти, починаємо

повільне занурення.

З і.п.— лежачи на спині (див. вправа 4), повільно опускаємо корпус до торкання спиною стінки борту або до повного вису вниз головою, якщо вправу виконуєте на розтяжці. При опусканні корпусу на борту необхідно пам'ятати — голову не закидайте назад, щоб не вдаритися головою об стінку, і корпус опускайте прямою, не прогинаючись. Працюючи відштовхуючими рухами рук від води, допомагайте опусканню корпусу вниз. Якщо ноги зісковзують з борту, то попросите кого-небудь потримати за голеностопи. З часом ви навчитеся тримати рівновагу і допомога не знадобиться.

Наступні вправи дозволяють здійснювати «польоти у воді», знімати напругу з хребта і безболісно працювати над гнучкістю хребта. «Політ в мертвій петлі» — ця вправа вимагає поетапного освоєння з різноманітних положень.

6. Перший етап з трьох положень:

а) і.п.— встаньте на приступцю для ніг, лицем до борту, тіло повністю у воді. Відштовхніться від приступці вгору-назад і вже в поштовху ніг закладайте рух тіла по колу. Корпус держите весь час прогнутим, таз вперед. На поверхню води не вискакуйте. У воді допомагайте руками руху по колу. Голова закинена. Зробивши круг у воді, повертайтеся в початкове положення. Цю вправу можна ускладнити;

б) і.п.— встаньте на верхню сходинку сходів, по якій спускаються у воду. Відштовхніться від неї, роблячи половину кола над поверхнею води, а другу половину кола — введенні. Вправа робиться на затримці дихання.

Наступний варіант *тільки для підготовлених і виконується на глибині:*

в) встаньте на тумбочку спиною до води. Пам'ятаєте — поруч ніхто не повинен ні пірнати, ні плавати. Стопи на краю тумбочки. П'яти злегка звисають. Робіть стрибок спиною.

7. Розтяжка корпусом. Два варіанти — а і б. Другий етап освоєння:

а) робіть цю вправу на мілководді. І.п.— стоячи спиною до розтяжки. Стрибок спиною назад прогнувшись, руки вгору. Огибаєм тілом розтяжку і завершуємо круг, повертаючись в і.п. Щоб завершити круг, необхідно підключити роботу рук у воді при виконанні другої половини круга;

б) і.п.— стоячи лицем до розтяжки, робіть стрибок і огибайте розтяжку (як би перекид вперед, тільки в розтягнутому вигляді, не групуючись). Зробивши круг, повертаємося в і.п.

8. Ті ж вправи ускладнимо. Два варіанти а і б: їх можна виконати і на мілководді, і на глибині:

а) і.п.— встаньте на приступець, лицем до борту. Відштовхніться ногою від стінки борту і пропливіть на спині до розтяжки (до 3-4 метрів). Руки вгору. Перед розтяжкою різко пошлите корпус за розтяжку. Обігніть її спиною і завершите круг, плаваючи під водою на грудях;

б) і.п.— встаньте на приступець спиною до борту. Поставте одну ногу на стінку борту. Відштовхніться і пливіть на грудях до розтяжки упоперек басейну 3-4 метри. Обігніть розтяжку (лицем до розтяжки), допомагаючи руками. Пливіть другу половину круга на спині під водою, повертаючись в початкове положення.

9. І, нарешті, польоти в «мертвій петлі». Два круги (варіанта а і б) з'єднаєте у вісімку. Робіть цю вправу на глибині без опори. Починайте з виконання круга спиною назад, прогнувшись. Але робіть тільки півкруга. Переходите в інший круг, роблячи витягнутий перекид вперед. Завершуючи весь круг, переходите в перший, завершуючи вісімку, при цьому встигаючи зробити вдих. Без зупинки можна зробити декілька вісімок від 3 до 5 і більше. Можна вісімку виконувати і між розтяжками.

Навантаження на голову підкаже, скільки разів можна повторити цю вправу.

Виконання вісімок — хороше тренування вестибулярного апарату. Довжину і глибину вісімки можна варіювати. Ці вправи для хребта — ваги, розслаблення, розтяжка, гнучкість і роботу над вестибулярним апаратом можна включати в тренувальне заняття, як засіб відновлення в кінці заняття або між виконаннями фізичного навантаження.

Комплекс № 27. Вправи для зміцнення ніг

Вправа 1. «Конячка». І.п.— ноги нарізно, одна нога висунута трохи вперед. Нахилитися вперед, переносячи вагу тіла на ногу, що стоїть попереду. Повторите рух в зворотному порядку, відштовхуючи воду ногою, що стоїть попереду. Нахилиючи тулуб вперед, руками відштовхуйте воду назад.

Вправа 2. «Ваги». І.п.— широко розставте ноги. Переносите вагу тіла на одну ногу і підніміть коліно іншої ноги, Виконайте те ж саме в зворотному порядку. Руки повинні використовуватися за принципом насоса, відштовхуючи воду вниз кожен

Вправа 3. «Стрибаюча жаба». І.п.— широко розставте ноги. Злегка зігніть коліна і, напружуючи м'язи стегон, відштовхніться від дна басейну, прагнучи підстрибнути вгору. Коліна повинні рухатися у напрямку до пахв. Використовуйте руки для того, щоб відштовхувати воду вниз. Це допоможе збільшити висоту стрибка.

Вправа 4. «Стрибків з високим підніманням колін». І.п.— ноги нарізно. Зігніть злегка коліна і, напружуючи м'язи стегон, відштовхніться від дна басейну, прагнучи підстрибнути. Коліна повинні рухатися у напрямку до грудей. Для збільшення висоти стрибка можна руками відштовхувати воду вниз.

Вправа 5. «Стрибаюча газель». І.п.— ноги нарізно. Зігніть злегка коліна і, напружуючи м'язи стегон, відштовхніться від дна басейну, прагнучи підстрибнути вгору і сторону. Використовуйте руки для просування вгору і в потрібному бічному напрямі.

Вправа 6. «Стрибків з розведенням ніг в сторони». І.п.— ноги нарізно. Зігніть злегка коліна і, напружуючи м'язи стегон, відштовхніться від дна басейну, одночасно розводивши ноги в сторони. Використовуйте руки, щоб збільшити силу стрибка.

Вправа 7. «Фонтан». І.п.— те ж. Зігнувши коліна, прагніть виплигнути з води. Допомагайте собі руками, щоб збільшити силу стрибка. Коли тулуб опиниться над водою, високо підніміть руки над водою, розкидаючи бризки.

Вправа 8. «Топчемо воду». І.п.— ноги не повинні стосуватися дна басейну. Для того, щоб утримуватися на плаву, використовуйте руки, відштовхуючи воду вниз. У тих же цілях відштовхуйте воду вниз ногами. Не випрямляйте ноги в колінах повністю, злегка зігніть в ліктях руки і тримаєте їх під водою на рівні стегон, стежите за тим, щоб коліна були направлені вперед.

Вправа 9. «Біг на місці». І.п.— ноги нарізно. Піднімайте ноги, як при бігу. Якщо під час руху використовуються руки, тримаєте їх злегка зігнутими в ліктях, коліна мають бути направлені вперед. Старайтеся, щоб п'яти в кінці руху стосувалися дна басейну.

Вправа 10. «Маятник». І.п.—також. Підстрибнувши на одній нозі, іншу відведіть убік і підніміть до тулуба, опустивши руки і тримаючи їх перед собою збоку від опорної ноги. Повторите рух, підстрибнувши на іншій нозі і працюючи руками в протилежному напрямі. Не випрямляйте махову ногу в коліні повністю, злегка складете руки в ліктях, грона рук складете совком. Стежите, щоб коліна були направлені вперед.

Вправа 11. «Струмочок». Що всі бажають зробити цю вправу стають гуськом на дрібному місці басейну, широко розставивши ноги і обійнявши ту, що попереду стоїть за талію. Остання людина в ланцюжку повинна якомога глибше упірнути і проплисти під водою по тунелю з п'ятнадцяти пар ніг, а потім випірнути перед найпершою в «струмочку» (за хороший тон вважається обернутися при цьому до неї особою і посміхнутися); потім упірнає наступна — і так далі, по черзі.

Вправа 12. «Хоровод». Всі стають в круг, закидають вгору одну ногу, і цей хоровод починає повільно крутитися. Під час цієї вправи поліпшується розтяжка, еластичність тканин, зміцнюються м'язи. А ще це вправа дуже корисно для хребта. І для спільного тонусу.

Комплекс № 28. Масаж падінням об воду

Цей комплекс дозволить зробити заняття більш цікавими, а шкіру пружною і еластичною за рахунок грубого удару об воду. Крім того, падіння — це тренування по подоланню страху перед падінням.

Зачинати слід з простих вправ, переходячи поетапно, поступово до складнішим. Чим нижче спільний центр тяжіння (ОЦТ) на початкових стадіях виконання вправ, тим легко освоювати падіння. Отже, у нас буде три початкові положення (і.п.) — упор сівши, упор стоячи і основна стійка, які ми виконуватимемо особою вперед, спиною вперед і правим і лівим боком. Необхідно пам'ятати про вказівки по виконанню вправ. Адже це все-таки падіння. Про них згадуватиметься по ходу опису.

Перше і.п. — упор сівши на бічному борту

Відразу зробимо обмовку: навіть на такій мінімальній висоті деякі переживають почуття страху. Тому перше і.п. для них буде на верхній сходинці сходів, по якій опускаємося у воду так, щоб стопи були у воді. Освоївши падіння на цій висоті, переходимо на бічний борт. Рівень води в басейні, де плаваємо, на п'ять сантиметрів нижче за рівень борту. Фактично рівень води і висота борту однакові, що зручно при навчанні падінню.

Падіння боком і.п. — упор сівши

Вставши впритул сівши на борту правим боком до води, необхідно правою ногою (зовнішньою її половиною) зачепитися за край борту. Ліва стопа щільно приєднана до правої. Якщо цього не зробити, то при падінні велика вірогідність ковзання стоп по плитці. І можна ударити ноги. Зацінаємо повільно падати. При цьому потрібно залишатися згрупованим, ніяких розкриваючих рухів не робить. Так, в угрупованні, і стосується води.

Падіння особою вперед з упору сівши

Встаньте на повну стопу лицем до води, зачепившись шкарпетками за край борту. Знову ж таки для того, щоб не було ковзання стоп назад. Руки виконують хвата за край борту, що також зменшить зісковзування стоп по плитці. Обличчя опустите вниз. Не бійтеся — в цьому положенні особи не ударите. Тепер повільно падайте.

Падіння спиною вперед з упору сівши

Встаньте на край борту на шкарпетки — спиною до води. П'яти звисають над водою. Так, згрупувавшись, і падайте. Ці вправи робляться для різноманітності падіння. Масажу стегон немає, але невеликий масаж сідниць і спини є.

Падіння з упору сівши — це прості вправи. Засвоюються легко і весело. Основне завдання, яке ставиться при масажі падінням, - це збільшення шкірного кровообігу на стегнах. Масаж для рук (якщо їх не відводити в сторони) і сідниць менш виражений. Такі падіння можна включати для профілактики целюліту як один з елементів. При упорі сівши, звичайно, масажний ефект невисокий, але він допомагає освоювати падіння і долати відчуття страху — це перша сходинка.

Друге і.п. — упор стоячи

З початкового положення — основна стійка, нахилитесь вперед і торкніться руками підлоги. Якщо важко поставити руки на підлогу, то зробіть захоплення кісточок руками і здійсніте падіння в такому положенні.

Падіння боком з упору стоячи

Спочатку робите одним боком, потім іншим. У цьому початковому положенні дуже ефективний масажний удар для бокової поверхні стегна дістається і рукам. Він відчується, чим в наступному і.п.— стоячи боком до води.

Падіння особою вперед з упору стоячи

У цій вправі ефективний масаж спини і невеликий масаж рук. Хват руками за край борту. Здійснюємо повільне падіння.

Падіння спиною вперед з упору стоячи

У цій вправі ефективний масаж задньої поверхні стегна. Не забувайте правильно виконувати постановку стопи — це одна з головних методичних вказівок і техніки безпеки.

Третє і.п. — основна стійка

У цьому початковому положенні ми мінятимемо положення рук — то вони підняті вгору, то опущені вниз. Також мінятиметься і положення тазу — то декілька вперед, то назад, то убік. Від його положення залежатиме правильність виконання вправи.

Падіння боком з і.п. — о. с.

Встаньте на борт боком, руки вгору, правильно зачепившись зовнішньою стопою за край борту. При падінні трохи випереджаючий рух тазу так, щоб основна ударна сила доводилася на бічну поверхню стегна. То ж іншим боком. Тут поступове торкання води спочатку бічною поверхнею стегна, потім тулубом і руками, але у жодному випадку не одночасно.

Падіння спиною вперед з і.п. — о.с.

Встаньте на край, п'яти звисають, невелике згинання в тазостегнових суглобах. Ударна сила об воду доводиться на задню поверхню стегна. Якщо при падінні ви прогнулися в поясниці, то ударяєтеся об воду не задньою поверхнею стегна, а спиною і головою. А це неприпустимо: може розболітися голова. Взагалі в цій вправі недопустима відмашка голови назад. Тримаєте підборіддя небагато на себе.

Падіння особою вперед з і. п. — о. с.

Виконуючи початкове положення, потрібно сильно прогнутися в попереку (як би посилаючи таз вперед). Руки ставте на задню поверхню стегна, підніміть погляд вгору. Ось так, прогнувшись, повільно зачінайте робити падіння. Ні груди, ні особа, ні живіт не повинні ударятися об воду. Основна ударна сила приходить на передню поверхню стегна. Внутрішня поверхня стегна при цих падіннях не задіяна. Її доведеться масажувати іншим способом.

Від водного масажу можна отримати більше задоволення, якщо робити його з прискоренням, що збільшує силу удару. Ефект масажу на обличчі — рожевіє шкіра. Практиці не відомі випадки, щоб лопалися судини на шкірі, але синяки бувають — від сильної старанності. Кількість повторень — індивідуально. Шкіра, що злегка порожевіла, і відчуття, неначе вас зачепили кропивою, - тому показник. Все залежить від вашого самопочуття!

Протипоказання

Якщо після падінь ***болить голова***, це означає, що ви або неправильно тримаєте голову при падінні (відмашка голови назад), або струси, які неминучі при падінні. Вони не для вашої голови. Опускайтеся в нижче положення спільного центру тяжіння. Наприклад, виконуйте падіння тільки з початкового положення — упор сівши.

При опущенні ***нирок, матки, кишечника*** падіння з початкових положень упор стоячи і стоячи не рекомендуються. При різних ***травмах хребта*** і якийсь час ***після хвороби, особливо запального і інфекційного характеру, масаж падінням виключається!***

Коли ви знаходитесь у збудженому стані, краще виконувати інші види фізичних вправ у воді. Розслабленого і заспокійливого характеру. Цілком личить і виконання великого об'єму фізичного навантаження за рахунок намотування кілометражу. Накопичений адреналін буде використаний, як енергетичне джерело.

Коли вода в басейні холодніше звичайною, то задоволення від масажу падінням можна і не випробувати. Мабуть, стислий стан кровоносних судин від холодної води не дає збільшити шкірний кровообіг — вам холодно, треба зберегти тепло. Це захисна реакція організму. Тоді просто виключите їх.

У деяких басейнах край борту і поверхня води знаходиться на одному рівні, в деяких води на 5-10-15 сантиметрів нижчі. У таких басейнах падіння здійснювати можна. При вищих показниках розриву рівнів падіння не

рекомендуються. А тим більше падіння з тумбочки. У цих випадках сильні струси голови і удари об воду. Крім того, при виконанні деяких вправ, наприклад, при падінні особою вперед з початкового положення стоячи, ви торкаєтесь води не передньою поверхнею стегна, а ударяєтесь особою і грудьми. Це неприпустимо.

Не зачінайте заняття в басейні з масажу падінням! Оскільки фізичне навантаження і масажна дія води готують шкіру до грубого масажу об воду. Інакше ви можете після такого масажу отримати синяки на шкірі. Але якщо ви все-таки придбали синяки, то на якийсь час необхідно виключити такий масаж.

Не падайте, не подивившись, чи не заважають вам плаваючі і ниряючі люди. Підіть в те місце, де вам не заважатимуть. Цього вимагає і техніка безпеки.

Комплекс № 29. Зарядка фараонів

Пропонуємо знайомство з незвичайним комплексом вправ, який понад два тисячоліття тому розробив давньоєгипетський лікар Гермес Трісмегіст. Багато людей, які регулярно виконують ці вправи, відзначають, що стали бадьорими, міцними, витривалими, позбавилися від багатьох хворіб, у них зміцнилися нервова система, органи дихання, обмін речовин і кровообіги, а ще нормалізувалася маса тіла. Щоб відчувати себе так само, потрібно просто увійти до води. Гімнастика Гермеса включає в себе 4 етапи.

Перший етап

Розминка у вигляді бігу підтюпцем на місці не менше 5 хвилин. Він необхідний, щоб вивести організм з сну, розбудити його, розігріти м'язи, підготувати тіло до виконання основних вправ. Пробіжку краще всього робити голою до поясу або в легкому спортивному одязі, босоніж. Бажано під ноги поставити масажний килимок з шпильками. Кожен місяць продовження бігу підтюпцем слід збільшувати на 5 хвилині тим, щоб довести до 20 хвилин.

Другий етап

Силові вправи зарядки Гермеса можна виконувати в басейні або чергуючи басейн з майданчиком. Хороший фон дає музика. Ритмічне чергування максимального навантаження і глибокого розслаблення мускулатури тіла. Перехід від стану напруги до розслаблення і назад потрібно робити щонайшвидше. Одночасно робиться різкий, короткий поверхневий вдих так, щоб струмінь повітря сильно ударяв по носоглотці, а в легені пропускатися мінімально можлива кількість повітря. Виконання рухів повинне точно збігатися з ритмікою дихання. У момент переходу в стан розслаблення відбувається короткий і енергійний видих всіма грудьми через широко відкритий рот. В період розслаблення дихання вільне.

Тривалість періодів напруги і розслаблених! складає близько 4 секунд кожен. Лише через рік занять цей час можна збільшити до 6 секунд. Ще більше підвищення може привести до негативних результатів. Вправу бажано робити максимально голою, щоб дихала вся шкіра. Під час зарядки необхідно закрити очі, щоб відключитись від навколишнього оточення і повністю приділити увагу на диханні і рухах.

Силові вправи Гермеса є одним з самих міцних засобів, направлених на підвищення збудливості центральної нервової системи. Цьому сприяє те, що рухи робляться з великою амплітудою у поєднанні із затримками дихання на вдиху і значною ізометричною напругою окремих груп м'язів. При цьому, як вважають учені, відбувається збільшення мозкового і периферичного кровотоку, чому сприяють інтенсивні повороти, нахили тулуба, рухи руками, чергування напруги і розслаблень, зміна пози з перерозподілом маси тіла на інші м'язові групи, затримки дихання.

Вправа «Хрест»

1. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тіла, м'язи розслаблені, дихання вільне.

2. Зробіть різкий, короткий вдих. Одночасно пальці рук зігніть в кулаки, витягнуті руки розкиньте в сторони на рівні плечей і відведіть за спину, закиньте голову, максимально прогнув тіло назад, до межі напружите

всі м'язи. У такому положенні затримаєте дихання на вдиху протягом 4 секунд.

3.Зробіть різкий видих всіма грудьми через рот, одночасно кидком зігніть тулуб вперед так, щоб витягнуті руки майже стосувалися дна. Після цього змахніть руками хрест-навхрест для зняття напруги і повернетесь в початкове положення. Повністю розслабтеся на 4 секунди. Дихання вільне. Повторіть вправу 4 рази.

Вправа «Рубка дров»

1. Поставте ноги на ширину плечей, коліна тримаєте прямими. Наклоните тіло вперед, звисивши руки майже до дна, і розслабте м'язи. Дихання вільне.

2. Миттєво стуліть пальці рук в «замок», зробіть різкий і короткий вдих, одночасно розпрямите спину, підніміть руки вгору і за голову, як при помаху сокирою, максимально прогніть тіло назад, закинувши голову. Напружте всі м'язи до межі, затримаєте дихання на вдиху протягом 4 секунд.

3. Зробіть різкий видих через рот і стрімким поворотом через ліву сторону повернетесь в початкове положення. Нахилите тіло вперед, розчепите руки і опустите вниз. Повністю розслабтеся на 4 секунди. Дихання вільне. Повторіть вправу 4 рази.

Вправа «Метання диска»

1.Встаньте прямо, поставте ноги на ширину плечей. Опустіть руки уздовж тіла, розслабте м'язи. Дихання вільне.

2.Зробіть різкий короткий вдих, одночасно зігніть пальці рук в курулі, викиньте вперед праву руку і відведіть назад ліву, розвернувши корпус у бік уявного кидка, очі повертайте по ходу руху. Прийміть позу дискобола, диска, що завмер у момент кидка. Напружте все м'язи до межі. Утримуйте прийнятну позу під час затримки на вдиху протягом 4 секунд.

3.Зробіть різкий видих через рот і поверніться в початкове положення. Повністю розслабтеся на 4 секунди. Повторіть вправу 4 рази.

Вправи для рівномірного розподілу тону́су в м'язах всього тіла. По суті, це ті ж вправи, що і на другому етапі, але вони виконуються плавно, без напруги, щоб «розрядити» раніше напружені м'язи і «зарядити» м'язи, які раніше не брали участь в русі. Дихання глибоко, ритмічне. Виконання вправ повинне відповідати ритму дихання. Після цього корисно поплавати в басейні.

Четвертий етап

Стабілізація тону́су організму. Мета досягається прийняттям поперемінно холодного і гарячого душу тривалістю по 2 хвилини кожен. Контрастність температури води повинна поступово наростати, після третього місяця досягти максимуму і залишитися постійною. При цьому спільна тривалість процедури подвоюється. Зачинати її необхідно завжди з холодного душу і закінчувати гарячим. Тим самим гімнастика Гермеса завершується потужним підвищенням збудливості нервової системи з відчуттям свіжості і бадьорості, що тривало зберігається, у всьому тілі. У перші три місяці тривалість холодного і гарячого душу — по 2 хвилини, на четвертому місяці — по 3, а далі — по 4.

Гімнастику Гермеса можна робити двічі в день: вранці після сну як зарядку і увечері для відновлення сил після роботи, але не пізніше, ніж за півтори години до сну. У останньому випадку вона робиться без розминки, а тривалість контрастного душу зменшується удвічі.

Декілька застережень

Вправи Гермеса рекомендуються далеко не всім. Оптимальний вік їх виконання — від 23 до 70 років. Не бажано займатися такою зарядкою за наявності високої гіпертонії, важких хвороб серця і легенів. Втім, підхід тут строго індивідуальний. Спостерігався лікувальний ефект гімнастики Гермеса при бронхіальній астмі, атеросклерозі, гіпотонії і багатьох інших хворобах. Визначити необхідність такої зарядки можна, порадившись з лікаркою

фізкультурного диспансера. Гімнастика Гермеса корисна і жінкам, і чоловікам.

Комплекс № 30. Вправи для тих, що не уміють плавати

Ідеальна глибина для тренувань — 1,6-2 метри (люди, що не уміють плавати, або з великою вагою можуть тренуватися на дрібнішому місці, упираючись в дно басейну).

1.Встати правим боком до борту басейну (річкового або морського пірсу), захопившись правою рукою за його край. Плавно переводить ліву ногу вгору, вниз, назад, в сторони, описувати нею півколо, піднімати і опускати ногу, зігнути в коліні, і так далі То ж, вставши до борту лівим боком.

2.Встати лицем до борту, захопившись руками за його край. Почергово піднімати назад прямі і зігнуті в колінах ноги. Витягнувши тіло, виконувати махи ногами вгору-вниз. Декілька раз енергійно відштовхнутися вперед-назад від борту.

3.Вставши спиною до борту, виконувати вправи «велосипед», «ножиці», махи ногами.

4.Група активних вправ: біг і ходьба маршевим шагом у воді, обертання навколо своєї осі, стрибки і підскоки в різних напрямках, махи руками і ногами, танцювальні шаги, ходьба у воді (рівень води — до середини стегна) з оптимальної швидкістю — 5 км/год.

5.Вправи із спеціальним спорядженням:

— за допомогою звичайних дощочок імітувати веслування в лодці, показуючи боксера, можна атакувати товщу води не лише кулаками, але і тенісними ракетками або палицями типа ключок для гольфу;

— виконувати вправи 1, 2, 3 з тим, що обтяжило, закріпленим на кісточках;

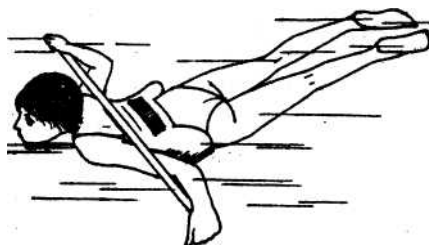
— ускладнити вправи, обважнює зап'ястя.

Комплекс №31.

Реабілітаційна аквааеробіка

Вправа 1. «Млин»

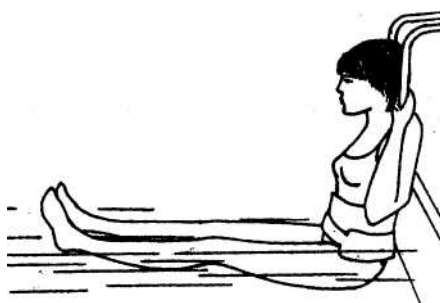
Глибокий масаж спини, сприяючий зміцненню грудного і шийного відділів хребта. Спеціальне пристосування — дерев'яна жердина з гумовим масажним валиком по середині. Руки напівзігнуті і упираються зап'ястями в жердину, яка розташована так, щоб масажний валик знаходився точно на шиї. Гребок імітує стиль кроль. 2 запливи по 25 метрів (мал. 48).



Мал. 48 «Млин»

Вправа 2. «Куточок з підтягуванням»

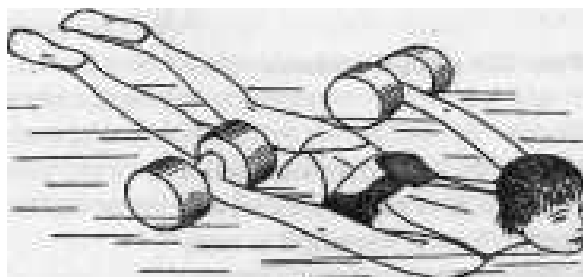
Вправа для зміцнення всіх м'язів спини і особливо попереково-крижового відділу. Виконується з тим, що обтяжило у вигляді спеціального поясного ремня зі свинцевими грузилами. Залежно від фізичної готовності разновеси, що займається, регулюються від 2 кг і вище. Підтягнувшись на руках, піднімаємо ноги під прямим кутом. 5-6 повторень (мал. 49).



Мал. 49. «Куточок з підтягуванням»

Вправа 3. «Літачок»

Напрявлено на зміцнення м'язів грудного і шийного відділів. Сприяє виправленню сколіозу і лікуванню остеохондрозів. Виконується із спеціальними гантелями, виготовлених з пінопласту. Руки з гантелями працюють вгору-вниз. Плисти 25 метрів з хватом «долоні вгору» і ще 25 метрів — «долоні вниз» (мал. 50).



Мал. 50. «Літачок»

Вправа 4. «Великий куточок»

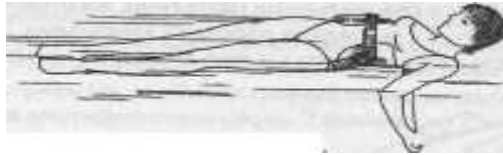
Зміцнюються довгі м'язи спини і попереково-крижовий відділ. Виконується з тим, що обтяжило. Під прямим кутом піднімаємо ноги так, щоб торкнутися кінчиками ласт верхнього краю тумбочки. 5-6 повторень (мал. 51).



Мал. 51. «Великий куточок»

Вправа 5. «Коромисло»

«Млин» навпаки. Початкове положення — лежачи на спині. Дистанція — 2 басейни по 25 метрів (мал. 52).



Мал. 52. «Коромисло»



Мал. 53. «Підтягування»

Вправа 6. «Підтягування»

Призначено для розвитку м'язів грудного відділу. Як і «куточок з підтягуванням», виконується з отягощенням, величина якого може варіюватися. 5-6 повторень (мал. 53).

Вправи біля борту рекомендується чергувати з плавальними. Це дозволить по черзі навантажувати різні групи м'язів, не перенапружуючи їх. Людям, що отримали травму голеностопного суглоба, дуже корисні вправи, що виконуються у воді. Людина, занурена у воду по шию, втрачає 9/10 своєї ваги. Це дозволяє робити у воді вправи в положенні стоячи абсолютно безпечно на 2-3 тижні раніше, ніж при «сухому тренуванні» (підйоми на шкарпетки, ходьба на шкарпетках, повільний біг). Плавати корисно брасом: при цьому навантаження на м'язи гомілки і зшите сухожилля більші, ніж при плаванні кролем. Через 2 тижні після початку вправ у воді можна використовувати і плавання з ластами.

Всі вправи у воді в перших 1-1,5 тижнів після зупинення іммобілізації потрібно робити тільки в початкових положеннях сидячи і лежачи. Спочатку виконуються всі рухи в голеностопном суглобі і пальцях стопи без значної напруги м'язів: згинання, розгинання, обертання. Акцент все ж робиться на відновлення розгинання (тильного згинання стопи).

А через 2 тижні зазвичай відновлюється нормальна хода при середній довжині кроку. В цей час включаються вправи в початковому положенні стоячи. Для зменшення навантаження на сухожилля перші 3-5 днів пацієнт частково розвантажує вагу тіла, спираючись руками об поручень басейну, сходинку, а потім робить вправи, лише дотримуючись за них для рівноваги.

Виконуються такі вправи, як під'їм на шкарпетки, півприсідання на шкарпетках, ускладнені види ходьби (ходьба з високим підніманням стегон, приставленими кроками, спиною вперед, «змійкою» і ін.).

Тільки через 2,5-3 місяці після операції, коли зшите сухожилля набуває достатньої міцності, у воді можна виконувати ходьбу на шкарпетках і під'їм на шкарпетку на оперованій нозі. До повільного бігу потрібно приступати, якщо пацієнт впевнено виконує ці вправи, але не раніше 3,5-4 місяців після операції.

Комплекс № 32 від особистого тренера Клаудії Шиффер

Каті Келер упевнена: той, хто хоче мати красиве тіло, не обростаючи при цьому горами м'язів, напевно віддасть перевагу гантелям вправам у воді. Ось декілька вправ, коханих зіркою. Вони дозволять вам відчувати на собі цілющу дію водної аеробіки.

Вправа 1. Увійдіть до води по шию, зігніть руки в ліктях і зачінайте біг на місці. Коліна піднімайте вище, ставте ноги на всю ступню.

Вправа 2. Ноги на ширину плечей, грона рук на талії. Робіть повороти тулубом вліво-управо.

Вправа 3. Схрещуйте витягнуті вперед руки перед грудьми щонайшвидше { «ножиці»}.

Вправа 4. Пострибайте, розвівши ноги в сторони якнайширше.

Вправа 5. Опустите руки вниз, стискуйте пальці, додавши долоні форму човника. Не згинаючи в ліктях, робіть руками махи вперед-назад. При цьому права і ліва руки повинні рухатися у різних напрямках.

Вправа 6. Покладете руки на плечі партнера, що стоїть у воді по шию. Тіло на воді паралельно дну. Робіть ногами перехресні рухи — «ножиці».

Комплекс № 33. Вправи для професіоналів

Якщо ви усвідомили користь водних занять, але по тих або інших причинах не можете займатися під керівництвом тренера, декілька практичних рад.

Якщо ви не умієте плавати, побігайте на безпечній глибині, високо піднімаючи коліна, пострибайте, дістаючи обома колінами до грудей. Постарайтеся змалювати балет «вар'єте» — піднімайте по черзі то одну, то іншу ногу. Піднесіть долоню до живота ребром і швидко рухайте нею вгору-вниз — ви отримаєте відмінний м'який масаж передньої стінки живота. Якщо дозволяє чистота водоймища або басейну, проведіть такий самий масаж обличчя.

Якщо ви добре умієте триматися на воді і не захочете стрибати, як кенгуру по мілководдю, відпливіть на деяку відстань і спробуйте виконати наступні вправи:

1.Пропливіть декілька метрів, знаходячись у вертикальному положенні.

2.Уявіть, що у вас зв'язані руки за спиною, і попробуйте те проплисти на спині, працюючи тільки ногами.

3.Спробуйте поплавати, працюючи руками кролем, а ногами — брасом, і навпаки.

А зараз приклад вправи для суперплавців.

Спробуйте плисти, правою половиною тіла виконуючи рухи в стилі «кроль», а лівою — «брас». Тільки майте на увазі, що подібні «конвульсивні» рухи можуть викликати лишню увагу як відпочиваючих на пляжі людей, так і рятувальної служби, тому виконуйте все це, не запливаючи за буйки.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ФАХІВЦІВ

До занять у воді необхідно личити обережно, щоб уникнути негативних наслідків. Починайте з мінімальних навантажень, щоб організм адаптувався до нового для нього середовища. Тривалість занять залежить від вашого спільного фізичного стану. Так, для осіб з різними захворюваннями і слабо

підготовлених вони не повинні перевищувати 35-45 хвилин. Якщо ви відчуваєте себе нормально і личите до групи загального або середнього рівня підготовки, можете продовжувати заняття до 45 хвилин. Для тих, хто займається професійно, для людей з високим рівнем фізичної підготовки заняття тривають 45-60 хвилин.

Від фізичного стану тих, що займаються залежать інтенсивність і швидкість рухів. Зачинаючи заняття аквааеробікою, не забувайте про свій вік. Якщо вам за 50 років, то пам'ятаєте про особливості свого організму. При виконанні вправ на рух суглобів прагніть робити їх повільно і обережно. Не захоплюйтеся вправами, що піддають суглоби великому перевантаженню.

Найбільшу увагу необхідно приділити вправам, які допомагають коректувати поставу, оскільки в цьому віці розвивається викривлення хребта і спостерігаються інші проблеми з ним. Тренування чотириглавого м'яза стегна, підколених сухожиль, м'язів живота, прямих м'язів спини, трапецієвидних м'язів і м'язів гомілки сприяє збереженню правильної постави, приділяйте їй більше уваги.

Немолодим рекомендується виконувати більше рухів, способствующих розвитку рухливості суглобів кінцівок. Це необхідно для профілактики такого поширеного захворювання, як артрит.

Не забувайте про таку проблему літнього віку, як ламкість кісті (остеопороз), і виключите з комплексу вправи, які можуть бути пов'язані з ризиком падіння. Рекомендується приділити увагу зміцненню кісткових тканин.

Радимо зайнятися зміцненням м'язів в області тазу, оскільки процеси старіння насамперед позначаються на еластичності зв'язок і сухожиль.

Людям літнього віку треба уникати підвищення частоти пульсу.

Більше часу необхідно приділяти розминці і вправам відновлення. Прагніть виконувати всі рухи руками під водою, оскільки дії руками над її поверхнею можуть привести до різкого підвищення тиску. Уникайте переохолодження, що особливо небезпечно в цьому віці.

Для розробки голеностопа краще всього підійде ввідний велосипед», перекочування з шкарпетки на п'яту. Для колінних суглобів виконуйте присідання (згинання і розгинання кінцівок), рухи, що включають відштовхування від дна басейну.

Суглобам стегна необхідні вправи з високим підніманням колін, викиданням ніг вперед-назад, вісімки ногами. Хребту необхідні нахили вперед-назад і в сторони, повороти в сторони.

Для розробки плеча і плечового поясу піднімайте і опускайте плечі, піднімайте руки і опускайте їх в сторони. Робіть вісімки руками, розводите їх в сторони, здійснюйте кругові рухи. Ліктьові суглоби добре розробляються при згинанні і випрямленні ліктя.

Отже, сподіваємося, ви переконалися, що *заняття у воді* — *це*:

- ефективна боротьба із зайвою вагою;
- відмінне тренування м'язів, адже у воді опір в 12 разів більший, ніж в повітрі;
- повна відсутність навантаження на суглоби;
- освіжаючий ефект, зняття стресу;
- поліпшення координації рухів;
- прекрасна профілактика целюліту, варікозного розширення вен;
- найбезпечніший вид фітнеса, рекомендований навіть вагітним жінкам.

ЛІТЕРАТУРА

Амосов Н.М., Муравов І.В. Серце і фізичні вправи.—М.: Знання, 1982.

Бажуков С.М. Див. Здоров'я дітей — турбота спільна. — М.: Фізкультура і спорт, 1987.

Буліч Е.Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах.— М.: Вища школа, 1986.

Душанін С.А., Іващенко С.Я., Пірогова Е.А. Тренувальні програми для здоров'я.— К.: Здоров'я, 1985.

Моль Х. Сім програм здоров'я/Пер, з йому.— 2-і изд.— М.: Фізкультура і спорт, 1983.

Програма по фізичній культурі для учнів 1-10 класів загальноосвітніх шкіл, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.— М.: Освіта, 1992.

Програма «Фізичне виховання учнів 1-11 класів».— М.: Освіта, 1996.

Сафронова Г.В. Рух — застава здоров'я.— М.: Знання, 1980.

Спортивна медицина і лікувальна фізкультура/Під ред. А.Г. Дембо.— М.: Фізкультура і спорт, 1979.

Степанов Н.Н., Кезнер З.Н., Степанов А.Л. Фізичне виховання технікумів, що вчаться.— М.: Вища школа, 1978.

Цвек С.Ф., Язловецький В.С. Фізичне виховання дітей з ослабленим здоров'ям.— К.: Здоров'я, 1983.

Черник Є.С. Діти дружать з водою.— М.: Знання, 1986.

