

УДК 796/799

ББК 75.6

Б90

**Булгакова Н.Ж.**

Б90

Аквааэробика для всех и каждого : учебное пособие. / Н.Ж. Булгакова, Е.А. Мехтелева, С.Н. Морозов; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Спорт, 2024. – 248 с.

ISBN 978-5-907601-70-3

В книге дана краткая характеристика аквааэробики как вида физической активности, представлены методические рекомендации по планированию, организации и проведению занятий, комплектованию учебных групп, составлению комплексов упражнений целевой направленности, выбору музыкального сопровождения занятий. Детально представлены разнообразные упражнения для обучения плаванию, игры в воде, упражнения для развития силовых способностей, гибкости, общей выносливости, упражнения для снятия мышечного напряжения и на расслабление на глубокой и мелкой воде с использованием различного инвентаря, которые подробно описаны и проиллюстрированы рисунками. Приведены типовые комплексы упражнений для различных категорий занимающихся: без физической подготовки, женщин, мужчин, людей с лишним весом, пожилых, беременных, кормящих матерей, детей и спортсменов.

Учебное пособие предназначено преподавателям и студентам высших и средних профессиональных образовательных организаций, начинающим тренерам и опытным инструкторам, а также всем желающим самостоятельно заниматься аквааэробикой.

© Булгакова Н.Ж., Мехтелева Е.А.,  
Морозов С.Н., 2024

© Оформление, издание.

Издательство «Спорт», 2024

ISBN 978-5-907601-70-3

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Аэробика как уникальный вид физических упражнений .....</b>	<b>7</b>
1.1. Основные особенности занятий аквааэробикой .....	9
1.2. Воздействие аквааэробики на организм занимающихся .....	11
<b>2. Места занятий, оборудование и инвентарь .....</b>	<b>16</b>
2.1. Места занятий .....	16
2.2. Оборудование для занятий .....	18
2.3. Инвентарь для занятий .....	26
<b>3. Организация занятий и комплектование учебных групп.....</b>	<b>30</b>
3.1. Комплектование учебных групп .....	30
3.2. Организация и планирование занятий .....	31
3.3. Контроль и самоконтроль состояния занимающихся .....	33
3.4. Содержание и планирование занятия .....	37
3.5. Дозирование тренировочной нагрузки .....	43
<b>4. Основные группы упражнений для мелкой и глубокой воды .....</b>	<b>49</b>
4.1. Упражнения для освоения с водой .....	53
4.2. Упражнения для обучения плаванию .....	65
4.3. Игры в воде .....	68
4.4. Упражнения для развития силовых способностей .....	71
4.5. Упражнения для развития гибкости .....	142

4.6. Упражнения для развития общей выносливости. Кардиотренировка .....	168
4.7. Упражнения для снятия мышечного напряжения и на расслабление .....	173
<b>5. Особенности занятий с разным контингентом.....</b>	<b>176</b>
5.1. Женщины зрелого возраста .....	176
5.2. Женщины с избыточной массой тела .....	180
5.3. Беременные женщины .....	181
5.4. Пожилые люди.....	189
5.5. Дети дошкольного и школьного возраста .....	195
5.6. Мужчины .....	198
5.7. Занимающиеся в реабилитационном периоде заболеваний .....	200
5.8. Спортсмены .....	201
<b>6. Требования безопасности .....</b>	<b>205</b>
6.1. Противопоказания к занятиям аквааэробикой ....	205
6.2. Оказание доврачебной помощи .....	206
<b>7. Профессионально-педагогическая деятельность инструктора по аквааэробике .....</b>	<b>222</b>
<b>Приложение 1. Программа «Методические основы проведения занятий по аквааэробике» .....</b>	<b>228</b>