

ISSN: 2310-0133

Founder: Academic Publishing House *Researcher*

DOI: 10.13187/issn.2310-0133

Has been issued since 2013.



**European Journal of Physical Education and Sport**

UDC 797.21

**Water Aerobics as a Form of Health Activities**

<sup>1</sup> Anna S. Batrak

<sup>2</sup> Antonina V. Polyakova

<sup>1</sup> Sochi State University, Russian Federation

26-a, str. Sovetskaya, Sochi, 354000

PhD student

<sup>2</sup> Sochi State University, Russian Federation

26-a, str. Sovetskaya, Sochi, 354000

Ph.D., Associate Professor

E-mail: av-polyakova@list.ru

**Abstract.** The offered literature review considers water aerobics as a form of health activities. Water aerobics is wide spread and popular, especially among women, because it is also the form of adaptive and health activities. It enlarges general physiological effect of physical exercises on the human body. Regular exercises improve physical fitness and physical development, health, mood, sleep, intensify activities and working efficiency.

**Keywords:** water aerobics; physical activities.

**Введение.** Вода обладает мощным оздоровительным воздействием на организм человека. Прежде всего, это заключается в том, что он находится в необычной для себя водной среде, свойства которой (теплоемкость, теплопроводность, плотность и др.) во многом определяют благоприятный характер воздействия на организм. В нашей стране и за рубежом разработаны и апробированы различные технологии проведения занятий в воде [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]. К их числу можно отнести и аквааэробику (гидроаэробику, ритмическую гимнастику в воде) – оздоровительный вид физической культуры, в котором используются сочетания различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики, акробатики, хореографии, йоги и атлетизма, выполняемых в аэробном режиме нагрузки, с целью повышения двигательной активности, получения удовольствия и сохранения здоровья [6, 8].

**Обсуждение.** Как и большинство новых видов двигательной активности, аквааэробика пришла в Россию сравнительно недавно из Европы и Северной Америки, где давно научились предугадывать спортивные интересы населения. Она получила широкое распространение и популярность, особенно среди женщин, поскольку расширяет спектр обще физиологического воздействия физических упражнений на организм человека благодаря [6]:

- повышению вязкого сопротивления водной среды с ограничением темпа выполнения упражнений в воде, тогда как степень мышечных напряжений пропорционально возрастает;
- противодействию подъёмной силы воды силе тяжести;
- воздействию температуры воды на кожно-сосудистые рефлексy и механизмы терморегуляции;
- снижению объема или количества повторений упражнений по сравнению с обычными условиями;

–облегчению мышечной релаксации и формированию специфической системы управления движениями с более выраженной и длительной фазой расслабления мышц конечностей после фазы динамического напряжения.

Основными особенностями занятий аквааэробикой являются [6]:

- учет индивидуального уровня здоровья каждого занимающегося;
- большое количество разнообразных традиционных и нетрадиционных средств и их сочетаний, а также методов занятий, организационных форм, инвентаря и приспособлений;
- индивидуальный подход к нагрузке для каждого занимающегося;
- доступность и посильность нагрузки в отличие от других видов двигательной деятельности;
- эмоциональное воздействие на занимающихся различными средствами и методами занятий;
- привлекательность занятий, получение удовольствия от движения в водной среде (состояние гидроневетомости, большое гидродинамическое сопротивление движениям, более быстрое восстановление ЧСС в воде, чем в зале, пульсовая стоимость отдельных упражнений в воде на 15-17 уд/мин ниже, чем в зале);
- обязательным элементом занятий является обучение плаванию, как жизненно необходимому навыку;
- воздействие музыки на организм занимающегося;
- добровольность выбора с учетом мотивов и интересов занимающихся;
- большие энергозатраты по сравнению с занятиями в зале;
- ограничены возможности зрительного и слухового анализаторов в формировании представлений о движениях и их регуляции в водной среде; основными источниками раздражения в воде являются ощущение давления воды, кинестатические ощущения от мышц, сухожилий, суставов;
- координационные различия в движениях, выполняемых в зале и в воде, проявляются в одновременной деятельности мышц антагонистов и синергистов;
- участие в работе большего количества мышечных групп (мелких и крупных) по сравнению с аналогичными упражнениями, выполняемыми в зале.

Аквааэробика является хорошим средством развития физических качеств, если в её комплексы включены упражнения, способствующие развитию быстроты, выносливости, гибкости, координации и силы. В результате регулярных занятий даже у женщин среднего возраста через 6-8 месяцев улучшаются показатели физической подготовленности: повышается взрывная сила мышц ног; динамическая выносливость мышц рук; гибкость позвоночника и подвижность суставов; укрепляются мышцы живота; улучшается статическая выносливость мышц спины и т.д. [9]. Кроме того, улучшаются показатели физического развития: снижается масса тела; увеличивается жизненная емкость легких; снижается артериальное давление (АД), уменьшается частота сердечных сокращений (ЧСС) как в покое, так и после стандартной физической нагрузки; улучшаются показатели динамометрии кисти. Благодаря регулярным занятиям аквааэробикой улучшается самочувствие, настроение, сон, повышается активность и физическая работоспособность [10, 11, 12, 13, 14].

Аквааэробика может рассматриваться как форма лечебной физкультуры, т.к. она положительно воздействует на организм человека, нормализуя и повышая функциональные возможности кардиореспираторной и мышечной систем занимающихся с нарушениями в состоянии здоровья [3, 4, 15, 16]. Тучные люди часто не могут в полной мере использовать многие средства ЛФК из-за опасности травм суставно-связочного аппарата и мышц. Этих негативных воздействий можно избежать при занятиях в воде [6]. Такие занятия полезны пожилым людям независимо от пола и лицам с физическими и психическими отклонениями [9, 17].

**Результаты.** Занятия аквааэробикой считаются одним из самых совершенных способов восстановления при последствиях инсультов и черепно-мозговых травм, заболеваниях вен и артерий, артритах и артрозах, патологии позвоночника в стадии ремиссии, после операций и других заболеваний. Немаловажно, что сопротивление движению в воде, за счет её большей плотности, увеличивается в 12 раз, поэтому при

выполнении упражнений средний расход энергии составляет 780 ккал/час без повышения температуры тела, что существенно выше, чем при оздоровительном плавании (460-570 ккал/час). Вода является отличным психотерапевтическим средством. Посещение бассейна помогает избавиться от неврозов, депрессий, хронической усталости. Для лиц с ограниченными возможностями пребывание в воде, прежде всего, радость движения. При этом тело скрыто под водой, что позволяет занимающемуся забыть о комплексах, выбрать индивидуальный уровень нагрузки. [9, 17, 18, 19].

Наиболее благоприятные условия для поддержания физической активности во время беременности создают занятия в воде. Аквааэробика представляет собой особую нагрузку для всего женского организма. Подъёмная сила воды противодействует силе тяжести. За счёт этого воздействие на суставы и позвоночник значительно уменьшается. Для того чтобы двигаться в воде, требуются большие усилия, поэтому даже медленные движения в воде обладают большим тренировочным эффектом, чем на суше. Изменение глубины погружения при выполнении упражнений позволяет изменить нагрузку, оказываемую на организм женщины [19, 20]. Движения в воде и её тепло предупреждают судороги, улучшают кровообращение, нормализуют АД. В более глубокой воде ноги подвергаются повышенному давлению, что стимулирует отток венозной крови, а это очень актуально при высокой вероятности развития варикозного расширения вен во время беременности. За счёт давления воды на всё тело повышается обмен веществ и дренаж лимфы. После занятий в воде значительно уменьшаются отёки рук и ног, улучшается работа органов выделения. Техника дыхания, используемая беременными при плавании, помогает подготовиться к дыханию во время родов [9].

Доказано, что двигательная активность в водной среде улучшает физическое, функциональное, психическое состояние беременной женщины, положительно влияет на родовую деятельность [21]. Она обеспечивает уменьшение частоты госпитализации беременных женщин в стационар, снижение степени внутриутробной гипоксии плода, рождение здоровых младенцев и снижение материнской заболеваемости в 2 раза, а перинатальной – в 3 раза [22, 23, 24]. Дородовая физическая подготовка беременных групп риска по внутриутробному инфицированию плода с использованием аквааэробики является эффективным способом безмедикаментозного ведения беременных, снижает частоту заболеваний у детей в раннем возрасте [25].

Основные упражнения при аквааэробике выполняются в воде в различных положениях (стоя, в полуприседе, лежа; с подвижной опорой, у неподвижной опоры, в безопорном положении), с предметами и без них. По своей направленности они делятся на следующие группы [6]:

- по целевой направленности – общеразвивающие и профилактические упражнения;
- по воздействию на отдельные мышечные группы – упражнение локальной направленности;
- по структуре движений – плавательные упражнения;
- по проявлению определенных умений и навыков – игровые упражнения.

Целью общеразвивающих упражнений является повышение физического развития, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета. Все упражнения объединены в блоки (для мышц рук, плечевого пояса и туловища; упражнения на растягивание, расслабление и дыхания). Упражнения локального воздействия направлены на формирование телосложения женщин, особенно в «проблемных» зонах (талиа, ягодицы, бедра). Все упражнения могут быть разделены на 4 блока [6]:

- у неподвижной опоры;
- с плавательными досками;
- с поддерживающими палками;
- с поддерживающими поясами;

В каждый из блоков входит по 5 групп упражнений для развития мышц:

- передней поверхности бедра;
- задней поверхности бедра и ягодиц;
- боковой поверхности бедра;
- внутренней поверхности бедра;

- брюшного пресса;
- рук и спины.

В группу упражнений профилактической направленности могут быть включены: противоостеохондрозная гимнастика; релаксация с элементами аутотренинга и дыхательные упражнения, самомассаж. Использование профилактических средств возможно в различных вариантах и носит комплексный характер. Дыхательные упражнения можно выполнять на суше и в воде с направленностью на формирование форсированного дыхания, увеличения продолжительности задержки дыхания, повышение эффективности дыхания. Во время занятий на воде добавляется группа упражнений на координацию дыхания и правильных движений [6, 9].

Плавательные упражнения используют для обучения и совершенствования техники плавания. Подбор упражнений зависит от уровня плавательной подготовленности занимающихся. Это могут быть аналитические гребковые упражнения, силовые и скоростно-силовые упражнения, координационные упражнения, средства переключения и восстановления. Важным моментом является взаимодействие навыка, полученного во время занятий в зале и на воде [6, 7, 9].

Игровые упражнения используют с целью повышения эмоциональности занятий аквааэробикой. Выбор игры зависит от педагогической задачи и условий проведения занятия, количества занимающихся, их возраста и уровня подготовленности. Игры могут быть направлены на совершенствование полученных умений и навыков, использоваться как средство активного отдыха, переключения на другие виды двигательной деятельности. Часто используют образные названия упражнений: «паровой двигатель», «резиновые весла» и т.п. Игровые серии упражнений могут включать упражнения развлекательного характера, сюжетные, групповые и индивидуальные передвижения [6, 9].

Занятия аквааэробикой представляют собой набор упражнений, которые сочетаются с плаванием. При их проведении применяют разнообразные активные и пассивные физические упражнения, выполняемые при различной глубине погружения (до пояса, до плеч, до подбородка): с элементами облегчения и отягощения (с водными гантелями, пенопластовыми плотиками, нудсами, аквапоясами, лопатками для рук и др.); с усилием у бортика; упражнения в упоре о стенку бассейна, о поручень, о ступени бассейна, с предметами и приспособлениями (гимнастические палки, мячи различного диаметра и др.); имитирующие «чистые» или смешанные висы; способствующие мышечной релаксации и растяжению позвоночника; упражнения с использованием механотерапевтических аппаратов и приспособлений; дыхательные упражнения; разновидности ходьбы в воде [6, 9].

Продолжительность занятий 40–60 мин. Температура воды в бассейне открытого типа должна быть 26–27 °С. Оптимальный уровень воды в бассейне 120–130 см, что дает возможность погрузить в воду практически все звенья тела, тем самым, позволяя занимающимся находиться в состоянии гидроневесомости, максимально разгрузить опорно-двигательный аппарат и проработать практически все группы мышц. Структура занятий классическая, т.е. состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной [6, 9, 26].

Задачей подготовительной части является разогрев и адаптация к воде, при этом выделяют три фазы: пассивный разогрев за счет приема теплого душа, что важно и с точки зрения гигиены; активный разогрев на суше (на бортике бассейна) до начала погружения в воду; активная разминка в воде. Продолжительность подготовительной части составляет до 10–12 % от всего времени занятий (6–8 мин). Основная часть занимает около 80 % от всего времени занятия (25–30 мин). Варианты основной части различаются подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения и амплитудой движений. Однако различные варианты подчиняются общим законам структуры занятия аквааэробики, а именно – организации упражнений под музыку в цепочки, блоки и серии. Непременным условием методически правильно построенного занятия является наличие заключительной части, где используются различного рода не интенсивные упражнения с предметами, подвижные игры, упражнения на расслабление и свободное плавание. Занятия проводятся под музыку, характер и темп которой должны совпадать и соответствовать части занятия, уровню подготовленности занимающегося и выполняемым движениям [6, 27].

На I этапе обучения (начальное разучивание) применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Во время занятий занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, основными средствами занятий, обучаются навыкам самоконтроля. На II этапе обучения (углубленное разучивание) используются упражнения средней интенсивности, повышается координационная сложность движений, занимающиеся закрепляют полученные знания, обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Продолжается обучение самоконтролю за физическим и психическим состоянием до, во время и после занятий. Увеличивается доля плавательных упражнений в занятии. На III этапе обучения (закрепление и совершенствования) происходит увеличение двигательной активности за счет повышения моторной плотности занятия и координационной сложности упражнений, преимущественно применяются упражнения высокой интенсивности. Занимающиеся осуществляют контроль состояния своего здоровья, физической подготовленности и уровня физического развития. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция [6].

К занятиям в воде необходимо подходить осторожно, чтобы избежать негативных последствий, а организм адаптировался к новой для него среде. Поэтому следует их начинать с минимальных нагрузок. Продолжительность занятий зависит от общего физического состояния занимающегося. Теоретически возможны самые разнообразные варианты занятий по подбору средств и дозировке отдельных упражнений, темпу выполнения и амплитуде движений, площади гребущих поверхностей. При проведении занятий аквааэробикой имеются существенные отличия в методике занятий с детьми 8–12 лет, женщинами первого (21–35 лет), второго (36–55 лет) зрелого возраста, пожилыми женщинами (56–74 года) [6, 27].

Занятия аквааэробикой с детьми 8–12 лет проводятся в неглубоком бассейне с температурой воды 29–30 °С, воздуха – 24–26 °С. В подготовительную часть занятий входит два блока, которые включают в себя:

- до 20 упражнений с мячами, гимнастическими палками, ручными резиновыми амортизаторами, выполняемые с невысокой интенсивностью и координационной сложностью;
- упражнения на расслабление, обучение и совершенствование техники плавания.

В основную часть занятия включены три блока упражнений, а именно: упражнения с мячами, упражнения с сопротивлениями и плавательные упражнения. В заключительной части урока упражнения выполняются в парах, проводятся игры и эстафеты с предметами и без них. При этом музыкальное сопровождение должно соответствовать интересам детей, быть разнообразным по жанру, стилю и исполнению. Занятия аквааэробикой способствуют улучшению физического развития и плавательной подготовленности детей [6, 9].

При занятиях аквааэробикой с людьми второго зрелого возраста (36–55 лет) необходимо:

- согласно рекомендациям ВОЗ, проводить их на уровне 60–85 % от максимально допустимой ЧСС (для данной возрастной группы);
- снизить интенсивность и объем нагрузки, моторную плотность занятия;
- уменьшить темп и амплитуду движений, дозировку упражнений;
- увеличить продолжительность подготовительной части и объем плавания в каждом занятии;
- особенно тщательно необходимо контролировать самочувствие и состояние здоровья занимающихся.

Основу тренировочных занятий аквааэробикой для людей пожилого возраста (56–74 года) должны составлять аэробные упражнения, направленные на повышение общей выносливости и работоспособности, которые дополняются упражнениями на гибкость для суставов и основных мышечных групп, препятствующими развитию возрастных дегенеративных изменений двигательного аппарата. Кроме того обязательно должны даваться рекомендации по рациональному сбалансированному питанию, проводиться обучение основам психорегуляции (аутогенная тренировка), массажа и закаливания, а также контроля и самоконтроля. Только такой комплексный подход может быть эффективным в плане коренного улучшения здоровья пожилого человека [6, 9, 27].

**Заключение.** Таким образом, акваэробика получила широкое распространение и популярность, особенно среди женщин, благодаря тому, что является формой оздоровительной, адаптивной и лечебной физической культуры. Она расширяет спектр обще физиологического воздействия физических упражнений на организм человека. Регулярные занятия акваэробикой улучшают у занимающихся показатели физической подготовленности и физического развития, самочувствие, настроение, сон, повышают активность и физическую работоспособность.

**Примечания:**

1. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. Акваэробика. М.: РГАФК, 1996. 30 с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание! М.: Астрель, 2002. 159 с.
3. Профит Э., Лопез П. Акваэробика. 120 упражнений. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. С. 4-6.
4. Тихомирова И. Аквафитнес. Тренер вам не нужен! СПб.: Питер, 2005. С. 7-31.
5. Яных Е.Н., Захаркина В.А. Акваэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. 127 с.
6. Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А., Новосельцев О.В., Непочатых М.Г. Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. 117 с.
7. Лоуренс, Д.И. Акваэробика. Упражнения в воде. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 256 с.
8. Галеева О.Б. Методика проведения занятий гидроаэробикой: Учебное пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 1998. 20 с.
9. Безотечество, К.И. Гидроаэробика. Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. 59 с.
10. Казакова Н.А. Акваэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 6 (28). С. 36-42.
11. Блавт О.З. Плавание как метод лечения ожирения студентов специального медицинского отделения в условиях вуза // Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 17-25.
12. Нижник Г.Н., Морозов С.Н. Акваэробика в начальном обучении плаванию девушек 18-20 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 6 (76). С. 116-119.
13. Киселева Е.Ю., Стрельникова В. Влияние занятий акваэробикой на показатели субъективного и объективного здоровья женщин // Вестник спортивной науки. 2007. № 03. С. 55-58.
14. Фаныгина О.Ю. Повышение уровня физической подготовленности боулера в учебно-тренировочном процессе на основе использования аквааэробики // Физическое воспитание студентов. 2010. № 2. С. 111-115.
15. Васильева И.В. Содержание и методика занятия водной аэробикой с женщинами зрелого возраста: Автореф. дисс. ... кан. пед. наук. М.: 1997. 23 с.
16. Паршутина Л.О.-С. Разработка методики занятий оздоровительной аквааэробикой для коррекции сколиоза у подростков с разницей высоты ног. Вестник Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова. Общественные науки. 2011. № 4. С. 106-110.
17. Федорова А.Ю. Технология проведения занятий гидроаэробикой с людьми пожилого возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003. 23 с.
18. Едешко Е.И., Садовская Т.Н. Комплексная система физического воспитания студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний: учебно-методическое пособие. Гродно: ГрГУ, 2002. 140 с.
19. Карякина И.А., Беляев В.С. Влияние средств аквааэробики на двигательную активность студенток специальных медицинских групп // Культура физическая и здоровье. 2012. № 2. С. 74-75.
20. Абрамченко В.В., Болотских В.М. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии. СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2007. 220 с.
21. Айкина Л.И., Аврамова И.Г. Оздоровительное плавание в дородовом периоде // Акушерство и гинекология. 2007. № 4. С. 34-36.

22. Кривоногова Т.С., Тютеева Е.Ю., Евтушенко И.Д., Тропова Т.Е., Парамонова Г.Ф. Аквагимнастика как метод профилактики гипоксии плода // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. 2003. № 4. С. 23-25.
23. Кривоногова Т.С., Михалев Е.В., Соловьева С.А., Уварова М.А., Бабилова Ю.А. Водная профилактика гипоксии плода // Бюллетень Федерального Центра сердца, крови и эндокринологии им. В.А. Алмазова. 2010. № 6. С. 38.
24. Кривоногова Т.С., Быбченко Е.Г., Соловьёва С.А., Уварова М.А. Оценка адекватности применяемой системы физических упражнений в период беременности // *Мать и дитя в Кузбассе*. 2012. № 3 (50). С. 19-22.
25. Садретдинова Т.Л., Василенко Л.В., Зрячкин Н.И. Эффективность различных методов предупреждения перинатальных осложнений у матери и ребенка // *Саратовский научно-медицинский журнал*. 2012. Т. 8, № 1. С. 43–47.
26. Урывчикова Е.Е., Охупкин М.Б., Некоркина О.А. Лечебная физкультура при беременности // *Лечебная физкультура и спортивная медицина*. 2011. № 12. С. 45-55.
27. Филатова Е.В. Аквааэробика. Учебно-методический комплекс. М.: Финансовая академия при Правительстве РФ, 2007. 92 с.

### References:

1. Bulgakova N.Zh., Vasil'eva I.A. Akvaaerobika. M.: RGAFK, 1996. 30 s.
2. Bulgakova N.Zh. Poznakom'tes' – plavanie! M.: Astrel', 2002. 159 s.
3. Profit E., Lopez P. Akvaaerobika. 120 uprazhnenii. Rostov-na-Donu: Feniks, 2006. S. 4-6.
4. Tikhomirova I. Akvafitnes. Trener vam ne nuzhen! SPb.: Piter, 2005. S. 7-31.
5. Yanykh E.N., Zakharkina V.A. Akvaaerobika. M.: AST; Donetsk: Stalker, 2006. 127 s.
6. Men'shutkina T.G., Litvinov A.A., Novosel'tsev O.V., Nepochatykh M.G. Plavanie. Teoriya i metodika ozdorovitel'no-sportivnykh tekhnologii bazovykh vidov sporta. SPb: GAFK im. P.F. Lesgafta, 2002. 117 s.
7. Lourens, D.I. Akvaaerobika. Uprazhneniya v vode. M.: FAIR-PRESS, 2000. 256 s.
8. Galeeva O.B. Metodika provedeniya zanyatii gidroaerobikoi: Uchebnoe posobie. – Omsk: Izd-vo SibGUFK, 1998. 20 s.
9. Bezotechstvo, K.I. Gidroaerobika. Tomsk: Izd-vo TGPU, 2009. 59 s.
10. Kazakova N.A. Akvaaerobika kak netraditsionnoe sredstvo dlya uluchsheniya fizicheskogo sostoyaniya studentok // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2007. № 6 (28). S. 36-42.
11. Blavt O.Z. Plavanie kak metod lecheniya ozhireniya studentov spetsial'nogo meditsinskogo otdeleniya v usloviyakh vuza // *Problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*. 2010. № 1. S. 17-25.
12. Nizhnik G.N., Morozov S.N. Akvaaerobika v nachal'nom obuchenii plavaniyu devushek 18-20 let // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2011. № 6 (76). S. 116-119.
13. Kiseleva E.Yu., Strel'nikova V. Vliyanie zanyatii akvaaerobikoi na pokazateli sub"ektivnogo i ob"ektivnogo zdorov'ya zhenshchin // *Vestnik sportivnoi nauki*. 2007. № 03. S. 55-58.
14. Fanygina O.Yu. Povyshenie urovnya fizicheskoi podgotovlennosti boulera v uchebno-trenirovochnom protsesse na osnove ispol'zovaniya akvaaerobiki // *Fizicheskoe vospitanie studentov*. 2010. № 2. S. 111-115.
15. Vasil'eva I.V. Soderzhanie i metodika zanyatiya vodnoi aerobikoi s zhenshchinami zrelogo vozrasta: Avtoref. diss. ... kan. ped. nauk. M.: 1997. 23 s.
16. Parshutina L.O.-S. Razrabotka metodiki zanyatii ozdorovitel'noi akvaaerobikoi dlya korrektsii skolioza u podrostkov s raznovysokost'yu nog. *Vestnik Severo-Osetinskogo gosudarstvennogo universiteta im. K.L. Khetagurova. Obshchestvennye nauki*. 2011. № 4. S. 106-110.
17. Fedorova A.Yu. Tekhnologiya provedeniya zanyatii gidroaerobikoi s lyud'mi pozhilogo vozrasta: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. SPb., 2003. 23 s.
18. Edeshko E.I., Sadovskaya T.N. Kompleksnaya sistema fizicheskogo vospitaniya studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp po nozologicheskim tipam zabolevaniy: uchebno-metodicheskoe posobie. Grodno: GrGU, 2002. 140 s.
19. Karyakina I.A., Belyaev B.C. Vliyanie sredstv akvaaerobiki na dvigatel'nyuyu aktivnost' studentok spetsial'nykh meditsinskikh grupp // *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*. 2012. № 2. S. 74-75.

20. Abramchenko V.V., Bolotskikh V.M. Lechebnaya fizkul'tura v akusherstve i ginekologii. SPb.: ELBI-SPb, 2007. 220 s.
21. Aikina L.I., Avramova I.G. Ozdorovitel'noe plavanie v dorodovom periode // Akusherstvo i ginekologiya. 2007. № 4. S. 34-36.
22. Krivonogova T.S., Tyuteva E.Yu., Evtushenko I.D., Tropova T.E., Paramonova G.F. Akvagimnastika kak metod profilaktiki gipoksii ploda // Voprosy kurortologii, fizioterapii i lecheb. fiz. kul'tury. 2003. № 4. S. 23-25.
23. Krivonogova T.S., Mikhalev E.V., Solov'eva S.A., Uvarova M.A., Babikova Yu.A. Vodnaya profilaktika gipoksii ploda // Byulleten' Federal'nogo Tsentra serdtsa, krovi i endokrinologii im. V.A. Almazova. 2010. № 6. S. 38.
24. Krivonogova T.S., Bybchenko E.G., Solov'eva S.A., Uvarova M.A. Otsenka adekvatnosti primenyaemoi sistemy fizicheskikh uprazhnenii v period beremennosti // Mat' i ditya v Kuzbasse. 2012. № 3 (50). S. 19-22.
25. Sadretdinova T.L., Vasilenko L.V., Zryachkin N.I. Effektivnost' razlichnykh metodov preduprezhdeniya perinatal'nykh oslozhnenii u materi i rebenka // Saratovskii nauchno-meditsinskii zhurnal. 2012. T. 8, № 1. S. 43-47.
26. Uryvchikova E.E., Okhapkin M.B., Nekorkina O.A. Lechebnaya fizkul'tura pri beremennosti // Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina. 2011. № 12. S. 45-55.
27. Filatova E.V. Akvaerobika. Uchebno-metodicheskii kompleks. M.: Finansovaya akademiya pri Pravitel'stve RF, 2007. 92 s.

УДК 797.21

### **Акваэробика как форма оздоровительной физической культуры**

<sup>1</sup> Анна Сергеевна Батрак

<sup>2</sup> Антонина Валентиновна Полякова

<sup>1</sup> Сочинский государственный университет, Российская Федерация  
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская 26-а  
аспирант

<sup>2</sup> Сочинский государственный университет, Российская Федерация  
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская 26-а  
кандидат биологических наук, доцент  
E-mail: av-polyakova@list.ru

**Аннотация.** В представленном обзоре литературы рассмотрена акваэробика как форма оздоровительной физической культуры. Широкое распространение и популярность, особенно среди женщин, акваэробика получила благодаря тому, что является также формой адаптивной и лечебной физической культуры. Она расширяет спектр общефизиологического воздействия физических упражнений на организм человека. Регулярные занятия акваэробикой улучшают у занимающихся показатели физической подготовленности и физического развития, самочувствие, настроение, сон, повышают активность и физическую работоспособность.

**Ключевые слова:** акваэробика; физическая культура.