

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания и спорта

Л.Н. Саначева
Г.Л. Миронова
Н.Г. Липская
Л.Ф. Грошева

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
СТУДЕНТОВ**

Методические указания
по дисциплине «Физическая культура»
для студентов всех специальностей и направлений

Екатеринбург
2008

Печатаются по рекомендации научно-методической комиссии Гуманитарного факультета УГЛТУ
Протокол № 3 от «12» ноября 2007 г.

Рецензент – доцент Б.Ю. Несмелов.

Редактор Н.А. Майер
Оператор А.А. Сидорова

Подписано в печать 12.05.08.		Поз. 7
Плоская печать	Формат 60x84 1/16	Тираж 50 экз.
Заказ №	Объём 2,32 печ. л.	Цена 7 р. 60 к.

Редакционно-издательский отдел УГЛТУ
Отдел оперативной полиграфии УГЛТУ

ВВЕДЕНИЕ

Ритмическая гимнастика – один из наиболее массовых и популярных видов физической культуры, доступный практически каждому студенту вуза. Для студентов специальных медицинских групп занятия аэробикой носят характер «облегченного спорта» при строгом соблюдении педагогических принципов и методов организации занятий, цель которых – поддержание оптимального уровня развития двигательных способностей и жизненного тонуса.

Физическая активность, регламентированная в соответствии с медицинскими показаниями, является важнейшим фактором коррекции здоровья и образа жизни. Регулярные занятия ритмической гимнастикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом.

Регулярные занятия ритмической гимнастикой с учетом имеющихся ограничений замедляют процесс старения организма, способствуют сохранению и развитию гибкости, ловкости, красоты, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, пульс, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

Современные ритмы жизни увеличили нагрузку на нервную систему, мозг, сердце, сосуды и в то же время сократили работу мышц. Известно, что недостаток движений отражается на состоянии здоровья девушек больше, чем на юношах. Девушки быстрее набирают вес, теряют грациозность и легкость походки. Рационально организованные занятия позволяют достаточно быстро и эффективно достичь улучшения в физическом и психоэмоциональном состоянии, укреплении костно-мышечной системы, увеличении эластичности и подвижности суставов и связок, улучшении в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить уровень физической подготовленности и работоспособности. Активная работа мышц при занятиях ритмической гимнастикой приводит к «сгоранию» жира, уменьшению объема жировых отложений.

Ритмическая гимнастика, развивая подвижность суставов, помогает избегать травм при занятиях различными видами спорта, в быту. Травмы не будет, если, с одной стороны, мышцы и связки, удерживающие сустав, достаточно сильны и эластичны. При хорошей гибкости и подвижности суставов телодвижения получаются грациозными, ловкими и красивыми. Для развития гибкости нужны на начальных этапах каждодневные занятия, а для поддержания достигнутого уровня достаточно заниматься 2-3 раза в неделю.

Комплексы ритмической гимнастики и музыкального сопровождения составляют так, чтобы планомерно прорабатывать все суставы, в том числе и позвоночник: избирательно воздействовать на шейный, грудной и поясничный отделы. Упражнения на гибкость в сочетании с укреплением

мышц позвоночного столба являются эффективным средством профилактики такого распространенного заболевания, как остеохондроз.

Физические упражнения способны «омолаживать» суставы, межпозвоночные хрящевые прослойки. При этом улучшается их питание и кровоснабжение, рассасывается отложение солей. Современная медицина вслед за древними философами и врачами считает, что хорошая подвижность в суставах является показателем долголетия и творческой активности человека.

Занятия ритмической гимнастикой позволяют развивать такое двигательное качество, как сила. Изучая упражнения и комплексы ритмической гимнастики, можно увидеть, что среди них встречаются как изотонические, так и изометрические напряжения мышц, которые часто чередуются с расслаблением. При выполнении упражнений на развитие силы важно соблюдать ряд правил:

- следить за исходным положением тела, иначе упражнение не даст должного эффекта;

- упражнения выполнять по точно заданной амплитуде в указанном направлении (только при таком условии можно оказать воздействие на нужную группу мышц);

- упражнения, направленные на развитие силы, необходимо выполнять до отказа, т.е. до полного утомления мышцы. При этом вполне закономерно возникает чувство усталости, которое волевым усилием нужно преодолеть (метод повторных упражнений);

- упражнения следует выполнять с привычной скоростью и в удобном исходном положении. Например, для развития силы мышц брюшного пресса выполняется сед из положения лежа на спине, руки вверх, ноги слегка согнуты;

- если нужно увеличить объем мышц и чтобы они стали рельефными, то упражнения выполняются в спокойном темпе, «до отказа». Если нужно развить силу, не изменяя при этом конфигурации тела, то нужно упражнения выполнять в быстром темпе;

- упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на гибкость и растягивание (стретчинг-гимнастика), иначе мышцы станут «узловатыми» и неэластичными. Развитие силы некоторых групп мышц позволяет исправить походку, сделав ее более грациозной.

Выполнение соответствующих комплексов упражнений позволяет улучшить форму бедер и уменьшить окружность талии.

Занятия ритмической гимнастикой способствуют воспитанию выносливости, уровень развития которой определяется функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем центральной нервной системы. Благодаря высокой интенсивности, поточному методу выполнения комплексов ритмической гимнастики у

студентов развивается и выносливость. Ритмическая гимнастика – это положительные эмоции, являющиеся важным фактором оздоровления.

Что касается студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, то прежде чем приступать к занятиям ритмической гимнастикой, необходимо проконсультироваться с врачом. Для них используется метод щадящего режима, особенно для начинающих. Им рекомендованы дозированные упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Исходные положения стоя, сидя, лежа со строго дозированным количеством повторений и обязательным отдыхом 1-1,5 мин через каждые четыре упражнения.

По мере тренированности и усвоения упражнений количество повторений каждого упражнения можно увеличивать, а отдых сокращать до 1 мин. На втором-третьем годах обучения используют тренирующий метод, при котором количество повторений увеличивают, а отдых после четырех упражнений сокращают до 30-40 с, частота сердечных сокращений может достигать 130-140 уд./мин. Интенсивно-тренирующий метод для студентов специальных медицинских групп практически неприемлем, поскольку он предполагает выполнение всего комплекса упражнений непрерывно. Для лучшего усвоения учебной программы для них выбирают сильные упражнения и комплексы, идут по принципу «от простого – к сложному», при этом учитывается средняя физическая подготовленность всей группы. При выполнении упражнений ритмической гимнастики противопоказана задержка дыхания. Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, можно использовать музыкальный фон не ритмического характера, а только лишь для поднятия настроения и эмоционального тонуса.

1. Составные части занятия ритмической гимнастикой

Занятие состоит из трех частей:

- подготовительная, в которую включаются разогревающие упражнения;

- основная, куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, беговые, прыжковые упражнения;

- заключительная, в которой даются упражнения на расслабление, дыхание, координацию.

В подготовительную часть включают разминку общего и специального характера (~ 15 мин).

В общей разминке выполняются упражнения для больших мышечных групп и суставов, на которые падает основная нагрузка. Упражнения должны быть знакомыми и с небольшой амплитудой движения (обычные и приставные шаги с движениями руками и головой из разных исходных положений, с активным сгибанием и разгибанием в коленных, тазобедренных суставах и позвоночнике). Движения должны выполняться до легкой испа-

рины на лбу, небольшого повышения температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В специальной разминке даются упражнения для всех групп мышц, суставов и связок с увеличением темпа и амплитуды движений.

Основная часть занятия содержит 2 раздела: *аэробную и силовую* (партерную).

Аэробная часть длится примерно 15 мин. Ее задача – поддержание выносливости, координации движений и укрепление дыхания. Но и сама аэробная часть условно делится на три временных периода:

первый – постепенное повышение интенсивности выполнения упражнений до среднего уровня, где ЧСС за 5 мин доходит до 120-130 уд./мин;

второй – удержание интенсивности (~ 5 мин) при ЧСС от 125-135 уд./мин;

третий – снижение интенсивности (~ 5 мин) при ЧСС от 120-125 уд./мин.

Силовая (партерная) часть длится примерно 20 мин. Ее задача – развитие и поддержание силы. В этой части занятия упражнения воздействуют на определенные группы мышц статодинамического характера в режиме средней и легкой нагрузки. Можно использовать различные предметы: резиновые ленты, легкие гантели (0,5-1 кг), утяжеленные накладки на голеностопные и лучезапястные суставы. «Партерные» упражнения развивают и укрепляют мышцы живота, спины, мышцы тазового дна, верхних и нижних конечностей, увеличивают амплитуду движения. Различные исходные положения подобраны так, чтобы обеспечить развитие различных групп мышц.

Заключительная часть занятия (около 10 мин) носит восстановительную направленность, приводит организм в относительно спокойное состояние. Для снятия напряжения используют упражнения на дыхание и расслабление. ЧСС составляет 90 – 100 уд./мин.

Наиболее широко принят в мире хорошо зарекомендовавший себя метод проработки мышечных групп – «сверху-вниз», т.е. вначале в работу включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног, прыжки и подскоки. В положении сидя и лежа упражнения чередуются по воздействию – сгибатели-разгибатели, силовые упражнения для рук, ног, туловища, мышц брюшного пресса и таза.

Если все правила проведения упражнений соблюдены, то ЧСС должна плавно возрастать в подготовительной части занятия, находиться на заданном уровне в основной и постепенно снижаться в заключительной части. Необходимо внимательно следить за дыханием, потоотделением, координацией движений и вовремя давать необходимый отдых, измеряя ЧСС, так как пульс – хороший показатель тренированности и самочувствия.

Внешние признаки утомления помогают видеть и дозировать нагрузку по степени утомления: а) *обычное состояние* – это небольшое покраснение лица, незначительная потливость, учащенное, но ровное дыхание, четкое выполнение движений, отсутствие жалоб;

б) *средняя степень утомления* – это значительное покраснение, большая потливость, особенно лица, учащенное дыхание, с периодически глубокими вдохами и выдохами, нарушение координации движений, боль в мышцах, сердцебиение и жалобы на усталость. Немедленно снижается темп упражнений, дается отдых 1-1,5 мин или совсем прекращается занятие (особенно для студентов первого курса);

в) *переутомление* для студентов СМГ не приемлемо, так как это может отрицательно сказаться на самочувствии, т.е. нагрузка должна быть оптимальной.

2. Музыкальное сопровождение и экипировка студента

Музыка является существенной частью занятий. Она создает настроение, активизирует движения, темп выполнения упражнений. Упражнения выполняются с большой амплитудой, помогают исправлять послеоперационные контрактуры, увеличивают подвижность травмированных суставов и связок, помогают снять психологическую закомплексованность, расширяют круг общения. Уже при прослушивании музыки ЧСС возрастает, учащается и углубляется дыхание и общее эмоциональное состояние человека.

Для облегчения и лучшего восприятия упражнений, комплекс нужно нарисовать или использовать готовые плакаты. Это позволит правильно понимать и выполнять движения, избежать ошибок при разучивании и выполнении.

Большое значение имеет яркая, удобная одежда и обувь, налобные повязки, защищающие глаза от пота. Музыка создает радостный настрой и готовность выполнять упражнения.

Перед началом занятий ритмической гимнастикой студенты обязаны пройти медицинский осмотр у кардиолога и терапевта, иначе они не допускаются к занятиям.

Приведенные ниже упражнения аэробики помогут правильно подобрать и составить комплексы для студентов различной физической подготовленности (приложение).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный комплекс упражнений для использования в различных частях занятия

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Первое, чем нужно заняться, – это выработка правильной осанки, что является обязательным условием выполнения всех упражнений аэробики: хорошо держать спину, сохранять вертикальное положение и при ходьбе, и сидя за столом.

Правильная осанка должна стать привычной, важно постоянно следить, чтобы мышцы живота были подтянуты, лопатки опущены, подбородок приподнят.

Предлагаемые упражнения и систематическое их выполнение обеспечат правильное положение всех частей тела.

1. Основные позы для контроля правильной осанки

УПРАЖНЕНИЕ №1



Основная стойка (о.с.) у стены, живот подтянут, ягодицы и бедра напряжены.

1-2 – медленно подняться на носки;

3-4 – исходное положение;

5-6 – полуприсед, пятки от пола не отрывать;

7-8 – исходное положение.

Сделать шаг вперед и повторить упражнение, стараясь сохранить правильное положение тела. Вернуться к стенке и повторить упражнение еще раз.

УПРАЖНЕНИЕ №2



Исходное положение (и.п.) – о.с. у стены.

1-2 – поднять руки вперед до уровня плеч;

3-4 – подняться на носки, руки вверх, прижать кисти тыльной стороной к стене;

5-6 – опустить руки в стороны до уровня плеч;

7-8 – руки вниз, пятки на пол.

Сделайте это упражнение, отойдя от стены. Повторите его несколько раз.

2. Упражнения для формирования правильной осанки

УПРАЖНЕНИЕ №3



И.п. – стойка ноги врозь, ладони переплетены на голове, локти отведены назад.

1-2 – подняться на носки, руки вверх; разворачивая ладони, подтянуться, подняться на носки;

3-4 – вернуться в и.п.

УПРАЖНЕНИЕ №4



И.п. – о.с., руки к плечам, локти в стороны.

1-2 – полуприсед, округлить спину, локти соединить вперед;

3-4 – и.п. Локти отвести в стороны, лопатки соединить.

УПРАЖНЕНИЕ №5



И.п. – ноги врозь, руки в стороны.

1 – полуприсед на левой ноге, правым носком коснуться левого колена, левая рука вправо;

2 – и.п., и то же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №6



И.п. – ОС.

1-2 – полуприсед на одной ноге, поднимая другую согнутую вперед; округляя спину, локтями коснуться поднятого колена;

3-4 – отводя согнутую ногу в сторону на носок, поднять локти в стороны – вверх, предплечья – вниз, лопатки соединить.

То же с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №7



И.п – стойка ноги врозь, руки вниз.

1 – подняться на носки;

2 – с поворотом направо опуститься на всю стопу, правую ногу согнуть, правую руку отвести вверх, левую вниз-назад;

3 – положение счета «1»;

4 – повторить счет «2» с поворотом налево, левая рука вверх-назад, правая вниз-назад;

5 – положение счета «1»;

6 – исходное положение – руки за спину, пальцы переплести;

7 – полуприсед, отвести руки назад;

8 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №8



И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – сгибая правую ногу, левую руку вытянуть вперед – вниз к правому колену, правый локоть назад;

2 – вернуться в и.п.;

3 – полуприсед, руки вверх;

4 – исходное положение, и то же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №9



И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – с полуприседом на левой ноге поднять согнутую правую ногу вперед, обхватить руками колено, спину округлить;

2 – руки в стороны, правую ногу отвести назад на носок, прогнуться;

3 – положение счета «1»;

4 – исходное положение.

3. Ходьба на месте

Ходьба на месте используется в подготовительной и основной части занятия для разогрева мышц, связок и их развития.

УПРАЖНЕНИЕ №10



И.п. – о.с. на носках (мышцы ног напряжены, живот и ягодицы подтянуты).

1 – опустить одну пятку на пол, сгибая колено другой ноги;

2 – исходное положение;

3 – повторить счет «1» другой ногой;

4 – исходное положение. Повторять упражнение, убыстряя темп. Это же упражнение можно выполнять с поворотом ног и таза.

УПРАЖНЕНИЕ №11



И.п. – о.с., правое колено согнуто, правая пятка высоко поднята.

1 – медленно опуская пятку на пол, перенести тяжесть тела на согнутую правую ногу, левую отвести назад скользящим движением;

2 – выпрямляя правую ногу, носок левой поставить в исходное положение;

3 – движение счета «1» с левой ноги;

4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №12



И.п. – на носках, руки вперед, кисти вверх.

1 – с поворотом ног и таза налево опустить левую пятку, правую ногу согнуть, прямые руки отвести вправо;

2 – то же в другую сторону.

4. Танцевальные элементы

В зависимости от характера выбранной музыки в подготовительную часть можно включить танцевальные движения в стиле «диско», «брейка», элементы бальных и народных танцев. Это поможет развить хорошую координацию движений и умение владеть собственным телом. Движения ног и рук разучить отдельно, а затем объединить.

УПРАЖНЕНИЕ №13



Исходное положение – ОС на носках.

- 1 – полуприсед, шаг правой ногой скрестно через левую, левую руку согнуть локтем вниз;
- 2 – шаг левой ногой скрестно через правую, поменять положение рук;
- 3 – шаг правой ногой назад, выпрямляя колено, положение рук поменять;
- 4 – меняя положение рук, левую ногу приставить к правой, вернувшись в исходное положение (повторять 4 раза с правой ноги, затем 4 раза с левой).

УПРАЖНЕНИЕ №14



Исходное положение – ОС.

- 1 – шаг левой ногой вперед, согнутая правая рука вперед;
- 2 – вынося вперед левую руку, небольшой мах правой ногой вперед;
- 3 – три маленьких шага назад с правой ноги. Повторить 4 раза с правой и 4 раза с левой ноги.

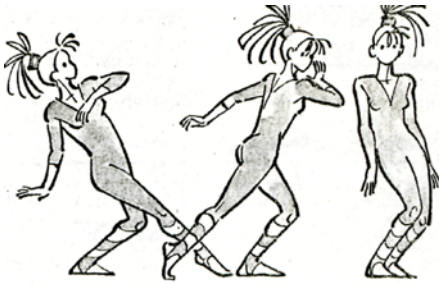
УПРАЖНЕНИЕ №15



Исходное положение – ОС.

- 1 – с поворотом налево шаг левой ногой, правая рука вперед, небольшой наклон туловища влево;
- 2 – правая нога вперед на носок, левая рука вперед, небольшой наклон вправо;
- 3 – правая нога назад на носок, с наклоном туловища влево, правая рука вперед;
- 4 – повторить счет «2»;
- 5 – шаг правой ногой в сторону с поворотом направо;
- 6-7-8 – повторить счета «2»-«4» левой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ №16



Исходное положение – ОС.

- 1 – с поворотом налево правая нога вперед на носок, полуприсед на левой, небольшой наклон туловища назад, согнутая локтем в сторону левая рука вперед, правая – назад;
- 2 – отводя правую ногу назад, слегка наклониться вперед, меняя положение рук;
- 3 – приставить правую ногу к левой, полуприсед, руки вниз;
- 4 – поднимаясь на носки, полукруг коленями и тазом вперед с поворотом направо. То же упражнение выполнить с другой ноги.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

1. Упражнения для мышц шеи

Упражнения включают наклоны, повороты, отведения, полукруговые и круговые движения в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Контролировать правильность выполнения перед зеркалом.

УПРАЖНЕНИЕ №17



И.п. – ноги врозь, полуприсед, руки над головой в «замок».

- 1 – не меняя положение рук, выдвинуть голову вперед, как бы выглядывая из окошка;
- 2 – вернуться в и.п.;
- 3 – повторить счет «1», выдвигая голову назад;
- 4 – исходное положение;
- 5 – потянуться левым ухом к левой руке, сделав движение как в восточном танце;
- 6 – исходное положение;
- 7 – повторить счет «5» вправо;
- 8 – вернуться в и.п.

УПРАЖНЕНИЕ №18



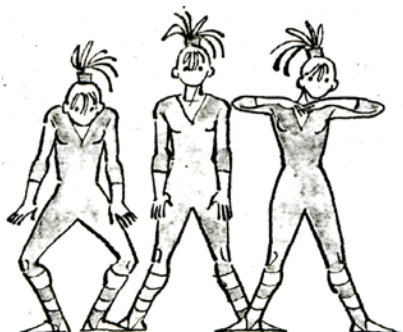
Исходное положение – ноги врозь.
1-2 – полукруг вперед: наклонить голову влево, вперед, вправо;
3-4 – полукруг в другую сторону;
5-6 – полукруг назад, начиная вправо;
7-8 – полукруг назад, начиная влево.

УПРАЖНЕНИЕ №19



Исходное положение – полуприсед, ноги врозь, стопы разведены, руки на пояс.
1 – поднимая левую пятку, наклонить голову влево;
2 – опуская левую, поднять правую пятку, наклон головы вправо;
3-4 – повторить движения «1»-«2»-«1», то же, начиная в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №20



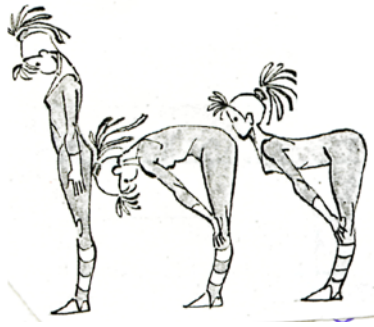
Исходное положение – ноги врозь.
1 – полуприсед, поднимая плечи, «втянуть» голову;
2 – выпрямляясь, опустить плечи, вытягивая шею, подтянуться головой вверх, руками вниз;
3-4 – повторить движение счетов «1» и «2»;
5-6 – руки перед грудью, локти в стороны, пальцы под подбородком, отвести голову влево, вперед, вправо;
7-8 – обратное движение головой, возвращаясь в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №21



Исходное положение – ноги врозь, руки в стороны.
1 – согнуть левую ногу;
2 – наклон туловища и головы влево, ухом касаясь плеча;
3 – выпрямляя левую ногу, согнуть правую;
4 – наклон туловища и головы вправо.

УПРАЖНЕНИЕ №22



Исходное положение – ноги врозь.

- 1 – наклон головы вперед,
- 2 – сохраняя положение головы, наклонить туловище вперед,
- 3 – прогибаясь, поднять голову вверх;
- 4 – исходное положение.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса

УПРАЖНЕНИЕ №23



Исходное положение – ноги врозь, руки вниз ладонями вперед.

- 1 – полуприсед, плечи поднять вверх;
- 2 – исходное положение, потянуться руками к полу;
- 3-4 – повторить счеты «1-2»;
- 5 – руки на пояс тыльной стороной ладони, плечи и локти вперед;
- 6 – плечи и локти отвести назад;
- 7-8 – повторить движение «5-6».

УПРАЖНЕНИЕ №24



Исходное положение – ноги врозь, руки в стороны, кисти вниз.

- 1 – поднимая кисти вверх, руки вперед скрестно;
- 2 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №25



Исходное положение – ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз, пальцы сжаты в кулак.

- 1 – с поворотом туловища вправо полуприсед, поменять положение рук;
- 2 – исходное положение. И то же с поворотом в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №26



Исходное положение – основная стойка, руки в стороны, пальцы в кулаки.

- 1 – ходьба на месте: согнуть одну ногу, поднимая пятку, круг кистями вперед;
- 2 – круг предплечьями вперед;
- 3-4 – меняя положение ног, полный круг руками перед собой. То же, выполняя круги назад.

УПРАЖНЕНИЕ №27



Исходное положение – основная стойка, руки вперед.

- 1 – полуприсед, круг левой рукой (вверх, назад, вниз);
- 2 – исходное положение;
- 3 – с полуприседом мах руками в стороны – назад, соединя лопатки;
- 4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №28



Исходное положение – ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед, пальцы расставлены.

- 1 – полуприсед; сгибая локти, стараться соединить их за спиной, предплечья параллельны полу;
- 2 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №29



Исходное положение – ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх.

- 1-2 – приставить левую ногу к правой с полуприседом, опуская голову и округляя спину, повернуть руки от плеча до кисти локтями вперед;
- 3-4 – исходное положение. То же, приставляя правую ногу к левой.

УПРАЖНЕНИЕ №30



Исходное положение – ноги врозь, руки вперед.

1 – сгибая левую ногу, поднять левую руку вверх, правую опустить вниз;

2 – перенося тяжесть тела на другую ногу, соединить пальцы рук за спиной, сгибая левую руку локтем вверх, а правую локтем вниз;

3 – не меняя положения рук, перенести тяжесть тела на правую ногу;

4 – исходное положение. То же в другую сторону.

3. Упражнения для туловища

Упражнения для мышц туловища включают наклоны, повороты, полукруговые и круговые движения, движение таза.

УПРАЖНЕНИЕ №31



Исходное положение – основная стойка.

1 – прогибаясь и отводя голову назад, горизонтальный наклон вперед, руки на колени;

2 – полуприсед, округляя спину, голову опустить, положение рук не менять;

3 – выпрямляя колени, наклон вперед, скользящим движением опустить руки ниже колен, голову поднять;

4 – повторить счет «2»;

5 – выпрямляя колени, опустить ладони как можно ниже;

6 – повторить счет «2»;

7-8 – вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №32



Исходное положение – основная стойка.

1 – с полуприседом на левой, правую ногу вперед на носок, наклон вперед, прогнувшись, руки вперед, кисти поднять;

2 – приставляя правую ногу, выпрямить колени, глубокий наклон вперед, руки назад.

То же с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №33



Исходное положение – ноги врозь, руки согнуты, локти прижаты к туловищу, предплечья параллельны полу.

- 1 – опираясь на пятки, повернуть обе стопы влево;
- 2 – повернуть туловище влево;
- 3 – горизонтальный наклон, руки вниз-назад;
- 4 – выпрямиться, руки в исходное положение;
- 5 – стопы вправо;
- 6 – туловище вправо;
- 7 – повторить счет «3»;
- 8 – повторить счёт «4».

Выполняя повороты и наклоны туловища вперед и в сторону, старайтесь держать спину прямой. Наклоняясь назад, начинайте движение с наклона головы назад, тогда позвоночник станет «послушным».

УПРАЖНЕНИЕ №34



Исходное положение – ноги врозь, руки за спиной в "замок" ладонями вниз.

- 1-2 – с поворотом направо полуприсед, голову наклонить назад и, прогибаясь, потянуться ладонями вниз;
- 3-4 – выпрямляя спину и поднимая затем голову, исходное положение. То же с поворотом налево.

УПРАЖНЕНИЕ №35



Исходное положение – ноги врозь, руки в стороны.

- 1 – наклон туловища влево, сгибая правую ногу, левая рука скользит по левой ноге до голени;
- 2 – с поворотом направо правая рука вверх; прогибаясь назад, сохранить положение руки на голени;
- 3 – повторить счет «1»;
- 4 – исходное положение. То же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №36



Исходное положение – ноги врозь, руки вверх.

- 1 – шаг правой ногой вперед скрестно через левую, полуприсед, правой рукой коснуться левой пятки;
- 2 – исходное положение;
- 3 – наклон вперед, ладони опустить на пол;
- 4 – исходное положение, то же начиная с шага левой ногой через правую.

УПРАЖНЕНИЕ №37



Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс.

- 1 – полуприсед, сохраняя положение плеч, отвести таз назад;
- 2 – то же – вперед;
- 3 – повторить счет «1»;
- 4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №38

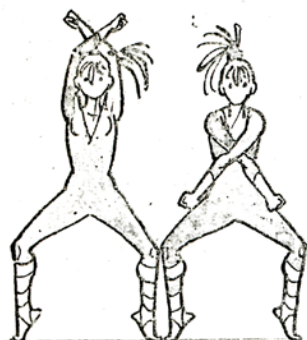


Исходное положение – ноги врозь, носки развернуты наружу, руки к плечам.

- 1 – полуприсед, отвести таз влево, руки в стороны, поднять левую пятку;
- 2 – то же повторить вправо.

4. Упражнения для ног

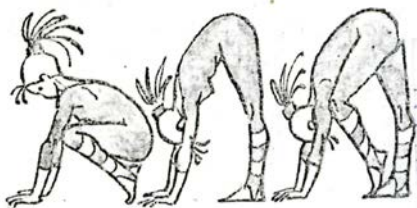
УПРАЖНЕНИЕ №39



Исходное положение – стойка, ноги врозь.

- 1 – полуприсед на носках, руки скрестно вверх;
- 2 – исходное положение;
- 3 – поднимаясь на носки, руки скрестно вниз;
- 4 – исходное положение

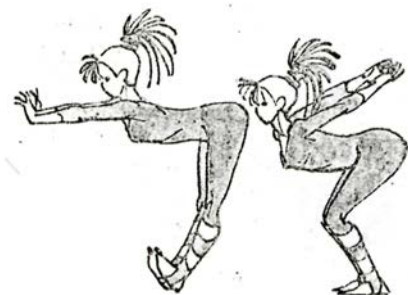
УПРАЖНЕНИЕ №40



Исходное положение – основная стойка.

- 1 – упор присев;
- 2 – выпрямить ноги в коленях, руки на полу;
- 3-6 – поочередно сгибая колени, высоко поднять одноименную пятку;
- 7 – вернуться в упор присев (счет «1»);
- 8 – исходное положение.

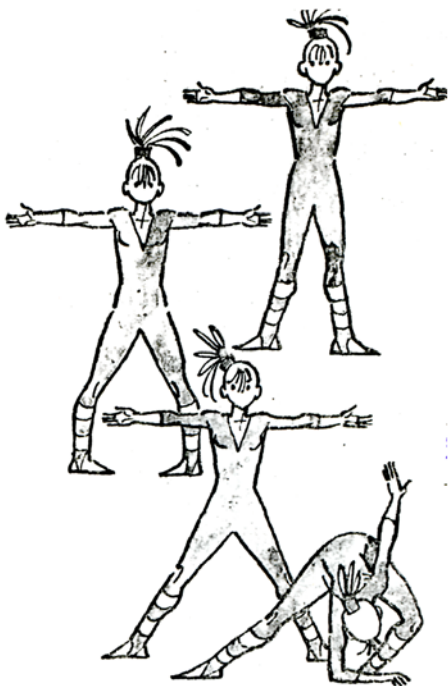
УПРАЖНЕНИЕ №41



Исходное положение – основная стойка.

- 1 – перенося тяжесть тела на пятки, горизонтальный наклон вперед, руки вперед, кисти вверх;
- 2 – опускаясь на всю стопу, колени согнуть, руки назад;
- 3 – повторить счет «1»;
- 4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №42



Исходное положение – основная стойка, руки в стороны.

- 1 – поднимаясь на носки, пятки врозь;
- 2 – стоя на пятках, поднять и развести в стороны носки;
- 3 – повторить счет «1»;
- 4 – повторить счет «2»;
- 5-6 – сгибая левую ногу, коснуться предплечьями пола;
- 7-8 – то же, сгибая правую ногу;
- 9 – выпрямиться, руки в стороны, опираясь на пятки;
- 10 – поднимаясь на носках, повернуть пятки внутрь;
- 11-12 – повторить счета «9-10»;
- 13-14 – полуприсед, руки вверх;
- 15-16 – полуприсед, руки в стороны.

УПРАЖНЕНИЕ №43



Исходное положение – основная стойка, руки в стороны.

1 – с полуприседом на левой, согнутую правую ногу поднять вперед, руки скрестно вверх;

2 – исходное положение;

3 – повторить счет «1» с другой ноги;

4 – исходное положение;

5 – с полуприседом на левой, мах правой ногой назад, руки вперед скрестно;

6 – исходное положение;

7-8 – повторить счета «5-6» с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №44



Исходное положение – основная стойка.

1-2 – скользящим движением отвести левую ногу назад, выпад, ладони на пол, колено между рук;

3-4 – не меняя положение рук, выпрямить правую ногу, стараясь коснуться лбом колена;

5-6 – вернуться в положение «1-2»;

7-8 – исходное положение, то же с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №45



Исходное положение – основная стойка, руки вверх.

1 – скользящим движением правую ногу в сторону, присесть на левой, ладони на пол;

2 – не меняя положения рук, приставить правую ногу к левой и выпрямить колени;

3 – сохраняя положение рук, присесть;

4 – исходное положение, то же с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №46



Исходное положение – основная стойка, руки к плечам.

1 – с полуприседом на правой ноге, поднять согнутую левую вперед, коснуться правым локтем левого колена;

2 – исходное положение;

3 – повторить счет «1» с другой ноги;

4 – исходное положение;

5 – с полуприседом мах ногой в сторону, хлопок ладонями над головой;

6 – исходное положение;

7 – повторить счет «5» другой ногой,

8 – исходное положение.

5. Бег и прыжки

Для данных упражнений подбирается соответственный темп музыки (бег на месте с различными положениями рук).

УПРАЖНЕНИЕ №47

Исходное положение – основная стойка, бег на месте.

1-4 – руки поднять через стороны вверх;

5-8 – опустить в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №48

Исходное положение – основная стойка.

1-2 – руки вперед;

3-4 – руки вверх;

5-6 – руки в стороны;

7-8 – руки вниз.

УПРАЖНЕНИЕ №49

Исходное положение – основная стойка, руки вперед.

На каждый счет скрестные движения руками, меняя их положение: то правая сверху, то левая.

То же, руки вверх или руки за спину (варианты).

УПРАЖНЕНИЕ №50

Исходное положение – основная стойка, правая рука вперед-вверх, левая вперед-вниз. На каждый счет менять положение рук. Бег на месте с различными движениями ног.

УПРАЖНЕНИЕ №51

Исходное положение – основная стойка, руки вперед. На каждый счет высоко поднимать колени вперед, то же, поднимая колени в стороны.

УПРАЖНЕНИЕ №52

Исходное положение – основная стойка. На каждый счет отводить назад согнутую ногу, доставая пяткой ягодицы.

УПРАЖНЕНИЕ №53

Исходное положение – основная стойка.
1-4 – на каждый счет поднимать прямые ноги вперед;
5-8 – отводить прямые ноги назад. Если позволяет место, можно выполнять бег с перемещениями вперед, назад, влево, вправо, по кругу.
Прыжки на двух ногах.

УПРАЖНЕНИЕ №54

Исходное положение – основная стойка.
1 – прыжок вперед,
2 – назад,
3 - влево,
4 – вправо.

УПРАЖНЕНИЕ №55

Исходное положение – основная стойка, руки на пояс.
1-4 – на каждый счет прыжок с поворотом на 90^0 или 180^0 влево,
5-8 – то же вправо.

УПРАЖНЕНИЕ №56

Исходное положение – основная стойка, руки в стороны.

- 1 – согнуть перед грудью левую руку, прыжок с поворотом таза и ног влево;
- 2 – меняя положение рук, прыжок с поворотом вправо.

УПРАЖНЕНИЕ №57

Исходное положение – основная стойка, руки перед грудью.

- На каждый счет, выпрямляя руки вперед, прыжок, поднимая прямые ноги вперед. При выполнении этих упражнений контролировать самочувствие занимающихся.

УПРАЖНЕНИЕ №58



Исходное положение – основная стойка, руки к плечам, локти вниз.

- 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх;
- 2 – прыжок в исходное положение;
- 3 – прыжок, ноги врозь с поворотом налево, левую ногу согнуть;
- 4 – исходное положение, то же с поворотом направо.

УПРАЖНЕНИЕ №59



Исходное положение – основная стойка.

- 1 – прыжок, ноги в стороны;
- 2 – приземляясь, ноги вместе. С каждым прыжком стараться развести ноги шире;
- 3-4 – то же, одна нога вперед, другая назад. То же с поворотом на 90^0 .

УПРАЖНЕНИЕ №60



Исходное положение – основная стойка.

1 – прыжок на правую ногу, левую скрестно вперед, согнутую правую руку вперед локтем вниз;

2 – прыжок в исходное положение;

3 – повторить счет «1» с другой ноги;

4 – прыжок в исходное положение.

Между двух упражнений в прыжках обязательно делать следующие упражнения на дыхание и расслабление:

УПРАЖНЕНИЕ №61

Исходное положение – основная стойка.

1-2 – поднимаясь на носки, поднять руки и потянуться вверх, вдох;

3-4 – опускаясь на всю стопу и расслабляя руки, плечи, туловище, глубоко присесть, выдох.

УПРАЖНЕНИЕ №62

Исходное положение – основная стойка.

1-2 – шаг правой ногой в сторону, руки через стороны вверх, левая нога в сторону на носок, потянуться вверх, вдох;

3-4 – приставляя левую ногу к правой, округляя спину, руки опустить вниз, расслабиться, выдох. То же в другую сторону с шагом вперед и назад.

УПРАЖНЕНИЕ №63

Исходное положение – основная стойка.

1-2 – поднимаясь на носки, руки в стороны, вдох;

3-4 – опускаясь на пятки, обнять себя руками, голову опустить вниз, выдох.

6. Упражнения в исходном положении лежа и сидя

В исходных положениях лежа и сидя очень удобно прорабатывать, прежде всего, мышцы брюшного пресса, спины, мышцы дна таза, рук и ног. В таких положениях снижается опорная нагрузка на позвоночник и ноги, мышцы работают в различных режимах.

УПРАЖНЕНИЕ №64



Исходное положение – стоя на коленях, руки вперед.

- 1-2 отклонить туловище назад, не прогибаясь;
- 3-4 – вернуться в исходное положение;
- 5-6 – поднимая руки вверх, сесть на коврик слева;
- 7-8 – сесть справа.

УПРАЖНЕНИЕ №65 (вариант А)

Исходное положение – стоя на коленях, руки опустить вниз.

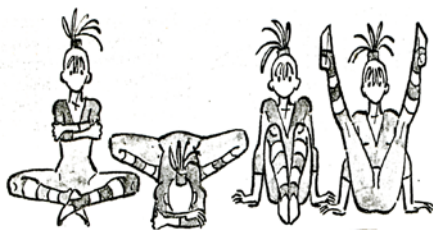
- 1-2 – развести голени в стороны и сесть на коврик между ними, руки вперед;
- 3-4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №66 (вариант Б)

Исходное положение – стоя на коленях, руки на пояс.

- 1-2 – сесть на коврик между голеней;
- 3-4 – опереться руками сзади на коврик, отклонить туловище назад, прогнуться;
- 5-6 – вернуться в положение счетов «1-2»;
- 7-8 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №67



Исходное положение – сидя, ноги скрестно, руки перед грудью, обхватить кистями локти.

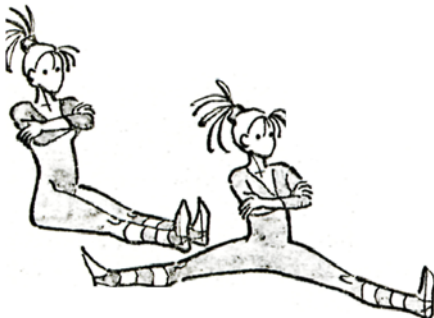
- 1 – наклон вперед, стараясь положить предплечья на пол;
- 2 – выпрямляясь, отвести руки назад, ладони на пол, колени прижать к груди;
- 3 – выпрямить ноги вверх – в стороны («угол»);
- 4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №68



Исходное положение – упор руками сзади, левая нога согнута, правая вытянута вперед.
1 – мах правой ногой вперед – вверх;
2 – исходное положение;
3 – повторить счет «1»;
4 – исходное положение.
То же с другой ноги.
То же, но поднимая обе ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №69



Исходное положение – сидя, ноги вперед, носки вверх, руки перед грудью (обхватить за локти).
1 – поднимая левую ногу на 10-15см от пола, отвести ее влево;
2 - исходное положение;
3 – повторить счет «1-2».
То же с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №70



Исходное положение – сидя, правая нога согнута в сторону, левая вытянута так же в сторону, руки на правом колене.
1 – поднять левую (прямую ногу) в сторону;
2 - исходное положение;
3 - 6 – повторять счета «1-2»;
7 – наклон туловища вперед, опуская предплечья на пол;
8 - исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №71



Исходное положение – сидя, руки вперед, согнуть колени к груди, а ноги поставить на носки.

- 1 – перекат на спину, ноги поднять вверх, таз от пола не поднимать;
- 2 – опуская ноги, вернуться в исходное положение;
- 3 – опуская оба колена на пол влево, руки поднять вверх;
- 4 – то же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №72



Исходное положение – стоя на коленях с опорой на руки.

- 1 – опираясь на руки, выпрямить ноги;
- 2 - исходное положение;
- 3 – мах левой ногой назад;
- 4 – исходное положение, то же с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №73



Исходное положение – стоя на коленях с опорой на руки.

- 1 – поднять согнутую левую ногу в сторону;
- 2 – исходное положение;
- 3-8 – повторить счеты «1-2». То же с другой ноги (вариант: поднимать прямую левую ногу в сторону).

УПРАЖНЕНИЕ №74



Исходное положение – стоя на коленях с опорой на руки, левую ногу поднять в сторону.

- 1 – отвести ногу вперед,
 - 2 – исходное положение,
 - 3 – отвести ногу назад,
 - 4 – исходное положение.
- То же с другой ноги.

7. Упражнения для мышц туловища

УПРАЖНЕНИЕ №75

Исходное положение – стоя на коленях с опорой на руки.

- 1 – сесть на пятки, не меняя положения рук,
- 2 – исходное положение,
- 3 – опускаясь на живот, выпрямить ноги, прогнуться,
- 4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №76

Исходное положение – сидя, руки перед грудью.

- 1 – согнуть левую ногу, поворот туловища налево, руки вперед;
- 2 – исходное положение;
- 3-4 – то же с поворотом направо.

УПРАЖНЕНИЕ №77



Исходное положение – сидя на пятках, руки в стороны.

- 1 – вставая с пяток, левую ногу отвести в сторону, наклон туловища влево, правая рука вверх, левая к колену левой ноги;
- 2 – исходное положение;
- 3-4 – то же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №78



Исходное положение – сидя на коленях, руками держаться за пятки.

- 1-3 – встать на коленях, прогнуться, голову отвести назад;
- 4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №79



Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуть вперед.

1 – повернуться на левый бок, опуская правую руку вдоль туловища;

2-3 – одновременно приподнять прямые ноги и левую руку вверх, держать;

4 – исходное положение. То же, повернувшись на правый бок.

УПРАЖНЕНИЕ №80

Исходное положение – лежа на спине, руки в стороны, ноги вертикально вверх.

1-2 – сгибая ноги к груди, опустить их вправо, голову повернуть налево;

3-4 – исходное положение. То же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №81



Исходное положение – стоя на левом колене, правая нога (согнутая в колене) стоит на полу справа, носок развернут наружу, руки за головой.

1 – наклон туловища вправо, коснуться локтем колена;

2 – исходное положение;

3-4 – повторить счеты «1-2»;

5-6 – опускаясь на пятку, вытянуть правую ногу, наклон вперед, пальцами обхватить стопу,

7-8 – исходное положение. То же с другой стороны.

УПРАЖНЕНИЕ №82

Исходное положение – лежа на животе, руки вперед.

1 – прогибаясь, поднять голову, поднять и развести руки чуть в стороны;

2 – исходное положение;

3 – поднять прямые ноги вверх;

4- исходное положение;

5 – одновременно поднять вверх и развести в стороны руки и ноги;

6 – не меняя положения туловища, ноги соединить, хлопок руками;

7 – повторить счет «5»;

8 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №83

Исходное положение – сидя, ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – поворот налево, лечь грудью на пол с опорой на согнутые руки;

3-4 – наклон к левой ноге (держать);

5-6 – наклон вперед;

7-8 – наклон к правой ноге.

То же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №84



Исходное положение – сидя, ноги согнуты, лоб прижат к коленям, руками обхватить колени.

1-2 – перекат на спину;

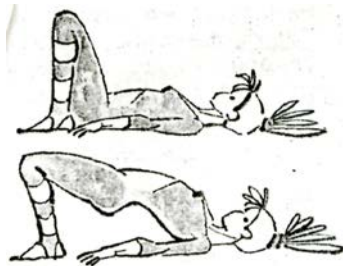
3-4 – выпрямить ноги и коснуться ими пола за головой, руками опереться о пол;

5 – сгибая ноги, вернуться в исходное положение;

6-7 – выпрямить ноги и наклониться вперед, касаясь руками стоп;

8 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №85



Исходное положение – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль туловища.

1-2 – поднять таз, прогнуться, напрягая мышцы ягодиц;

3-4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №86



Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях перед грудью.

1 – руками подтянуть колени к груди;

2 – исходное положение;

3-4 – поднимая таз, круг тазом влево;

5-6 – повторить счеты «1-2»;

7-8 – круг тазом вправо.

УПРАЖНЕНИЕ №87



Исходное положение – сидя, руки в упоре сзади.

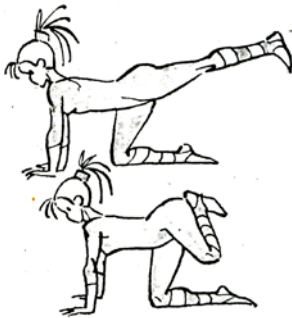
- 1 – согнуть левую ногу коленом вверх;
 - 2 – переносим левое колено через правую ногу, касаемся им пола;
 - 3 – повторить счет «1»;
 - 4 – исходное положение.
- То же другой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ №88

Исходное положение – лежа на животе с опорой на предплечья.

- 1 – поднять левую ногу вверх;
- 2 – отвести левую ногу вправо, коснувшись пола этой ногой;
- 3 – повторить счет «1»;
- 4 – исходное положение. То же с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №89



Исходное положение – стоя на коленях с опорой на руки.

- 1 – поднять левую ногу назад, стопа согнута, носок повернут влево;
- 2 – согнуть левую ногу коленом в сторону, касаясь пяткой ягодицы;
- 3 – выпрямить ногу;
- 4 – 7 – повторить счета «2-3»;
- 8 – исходное положение. То же с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №90

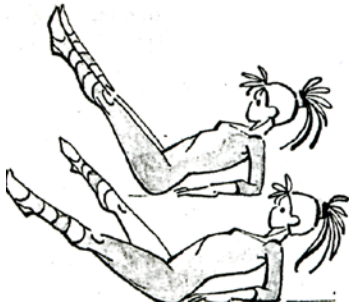


Исходное положение – сидя, упор сзади.

- 1 – отвести правую ногу влево, коснуться пола;
- 2 – исходное положение;
- 3 – отвести левую ногу вправо, коснуться пола;
- 4 – исходное положение;
- 5-6 – перекаат на спину, прижимая колени руками к груди;
- 7-8 – исходное положение.

8. Упражнения для мышц брюшного пресса

УПРАЖНЕНИЕ №91



Исходное положение – сидя с опорой на предплечья.

- 1 – поднять левую ногу;
- 2 – поднять правую ногу;
- 3 – опустить левую ногу;
- 4 – опустить правую ногу;
- 5-8 – поднять ноги над полом на 10-15см и выполнять скрестные движения.

УПРАЖНЕНИЕ №92

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

- 1-4 – поочередно поднимать ноги до вертикального положения;
- 5 – согнуть ноги;
- 6 – вытянуть над полом, не касаясь его;
- 7 – повторить счет «5»;
- 8 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №93

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой «в замок».

- 1-4 – круг ногами (влево-вверх-вправо-вниз);
- 5-8 – то же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №94



Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой «в замок».

- 1-2 – поднять голову и плечи над полом, локти вперед;
- 3-4 – исходное положение;
- 5-6 – выпрямляя левую ногу, сесть, локти к правому колену;
- 7-8 – исходное положение. То же, выполняя каждое движение, но уже на 1 счет.

УПРАЖНЕНИЕ №95



Исходное положение – лежа на спине, руки назад.

- 1 – поднимая и сгибая левую ногу, сесть, хлопок руками под коленом;
- 2 – исходное положение;
- 3 – повторить счет «1» с правой ноги;
- 4 – исходное положение.

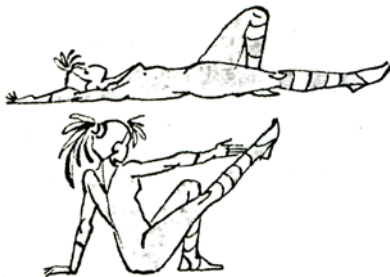
УПРАЖНЕНИЕ №96



Исходное положение – лежа на левом боку с опорой на левое предплечье, правая рука за голову.

- 1 – приподнять ноги над полом;
- 2 – согнуть вперед коленом левую ногу (лежащую снизу) и коснуться локтем правой руки колена левой ноги;
- 3 – соединяем обе ноги и держим их над полом;
- 4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №97



Исходное положение – лежа на спине, левая нога согнута коленом вверх, руки вверх (по отношению к туловищу).

- 1 – сесть, поднимая правую ногу вперед, опираясь левой рукой о пол, правой коснуться стопы;
 - 2 – исходное положение;
 - 3-8 – повторять счет «1-2».
- То же с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №98



Исходное положение – лежа на спине, руки назад.

- 1-2 – одновременно поднимая туловище и ноги «в угол», сесть, руки вперед;
- 3-4 – исходное положение;
- 5-6 – повторяя счета «1-2», разводить ноги в стороны;
- 7-8 – исходное положение.

9. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

УПРАЖНЕНИЕ №99



Исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях.

- 1 – опираясь на предплечья, поднять голову и плечи;
- 2 – выпрямляя руки, прогнуться;
- 3 – опуститься на предплечья;
- 4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №100

Исходное положение – упор лежа.

- 1 – сгибая правую руку, опустить правое предплечье;
- 2 – опустить левое предплечье;
- 3 – выпрямить правую руку;
- 4 – выпрямить левую руку.

УПРАЖНЕНИЕ №101

Исходное положение – сидя на коленях, руки вперед, ладони на полу.

- 1-4 – поочередно переставляя руки вперед, лечь на живот, руки согнуть;
- 5-8 – выпрямляя руки и переставляя их, вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №102



Исходное положение – стоя на коленях с опорой на руки.

- 1 – сгибая руки, коснуться грудью пола;
- 2 – исходное положение;
- 3 – повторить движение счета «1»;
- 4 – исходное положение;
- 5 – опускаясь на левое предплечье (на пол), поворот туловища вправо, правая рука в сторону;
- 6 – исходное положение;
- 7 – повторить счет «5», сгибаясь на правое предплечье, поворот туловища влево, левую руку – в сторону.

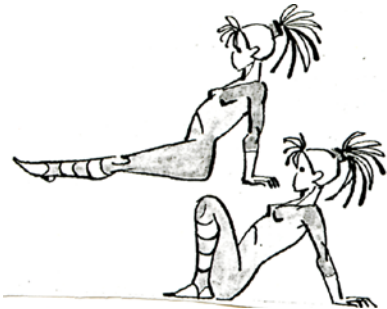
УПРАЖНЕНИЕ №103



Исходное положение – сидя, упор руками сзади, кисти вперед.

- 1 – сгибая руки, опуститься на предплечья;
- 2 – исходное положение;
- 3 – поднять таз, прогнуться;
- 4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №104



Исходное положение – сидя, упор руками сзади, кисти назад.

- 1-2 – поднимая таз, согнуть ноги и сесть на пятки;
- 3-4 – поднимая таз, вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №105



Исходное положение – лежа на правом боку с опорой на правое предплечье.

- 1 – выпрямить правую руку;
- 2 – поднять таз, левая рука вверх;
- 3 – опустить таз и руку;
- 4 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №106



Исходное положение – упор присев.

- 1 – упор лежа;
- 2 – исходное положение;
- 3 – упор присев;
- 4 – упор лежа, ноги врозь;
- 5 – упор присев.

УПРАЖНЕНИЕ №107

Исходное положение – упор лежа.

- 1-4 – ходьба на руках вперед;
 - 5-8 – ходьба на руках назад.
- То же – ходьба влево и вправо.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

УПРАЖНЕНИЕ №108

Исходное положение – сидя, ноги скрестно, колени в стороны, вдох.

1-4 – медленный наклон вперед, руки вперед, выдох;

5-8 – медленно возвращаясь в исходное положение, вдох.

УПРАЖНЕНИЕ №109

Исходное положение – стоя, ноги врозь.

1-4 – полукруг руками вправо – руки вверх, вдох;

5-8 – опустить расслабленные руки с небольшим наклоном влево, выдох.

То же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №110



Исходное положение – основная стойка, руки в стороны.

1-2 – полуприсед, расслабить кисти;

3-4 – увеличивая глубину приседа, расслабить предплечья;

5-6 – присед с полным расслаблением рук;

7-8 – исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №111

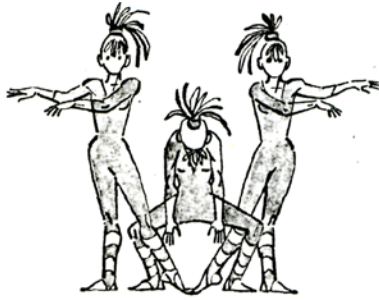


Исходное положение – сидя на пятках, руки и спина расслаблены, голова вниз.

1-4 – вставая с пяток, руки перевести вперед – вверх, прогнуться;

5-8 – медленно вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №112



Исходное положение – стойка, ноги врозь.
1-2 – перенося тяжесть тела на правую ногу, левую в сторону на носок с небольшим наклоном вправо, руки перевести вправо;
3-4 – возвращаясь к исходному положению, полуприсед, расслабить руки, голову опустить;
5-8 – то же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ №113

Исходное положение – основная стойка, руки вверх.
1 – расслабить и опустить кисти;
2 – расслабить предплечья;
3-4 – полностью расслабить руки с небольшим наклоном вперед;
5-8 – поднимая руки в стороны, медленно вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №114



Исходное положение – лежа на животе.
1 – захватить правой рукой стопу согнутой правой ноги;
2 – захватить левой рукой стопу левой ноги,
3-6 – поднять руками ноги вверх – прогнуться, голову назад;
7-8 – исходное положение.

Используя приведенные выше упражнения, можно составлять любые комплексы аэробики для студентов 1-3 курсов с различной физической подготовленностью.