

В. Ю. Сосина

Азбука
ритмической
гимнастики

КИЕВ
«ЗДОРОВ'Я»
1986

75.6
С66

УДК 613.71

В книге рассказывается об истории возникновения ритмической гимнастики, ее создателях и пропагандистах. Приводятся комплексы упражнений, даются рекомендации по их применению.

Для широких кругов читателей.

Рецензент канд. биол. наук, мастер спорта СССР
Т. С. ЛИСИЦКАЯ

Валентина Юрьевна С осина

Азбука ритмической гимнастики

Редактор В. Ф. Авраменко

Оформление художника В. С. Ткачева

Художественный редактор А. И. Яцун

Технический редактор В. П. Бойко

Корректоры И. Л. Златоус, Н. В. Гармаш

Информ. бланк К» 3533

Сдано в набор 15.11.85. Подп. к печ. 07.04.86. БФ 03693. Формат 84x108'/з2. Бумага тип. № 3. Гарн. лит. Печ; вые. Усл. печ. л. 3,36. Усл. кр.-отт 3,88. Уч.-изд. л. 3,97. Тираж 50 000 экз. Зак. '68. Цена 25 к.

Издательство «Здоров'я», 252054, г. Киев-54, ул. Чкалова, 65.

Белоцерковская книжная фабрика, 256400, г. Белая Церковь, ул. К. Маркса, 4.

4202000000-088

С _____ БЗ.4.10.86

М209(04)-86

© Издательство «Здоров'я», 1986

Ритмическая гимнастика. Что? Кому? Зачем?

Жизнь требует движения.

Аристотель

Много столетий тому назад родился замечательный афоризм «В здоровом теле — здоровый дух». Во все времена люди верили в правдивость этих слов. Еще не так давно тяжелый физический труд был необходимым и естественным. Нагружая мышцы, человек не задумывался над тем, что он дает своему телу необходимую «двигательную пищу».

Прошло время. И сейчас смысл этого афоризма приобрел особое значение. На службу человеку пришли современные сложнейшие машины. Тяжелый ручной труд постепенно уходит в прошлое. Наступило время «мышечного голода».

Сидим на работе, сидим в транспорте, сидим дома...

И бедный наш организм не выдержал. Разлад, который начался всего-навсего из-за одного колесика — «гиподинамия», стал угрожать множеством болезней века.

Физическая культура против болезней?

Да, идея не нова. Но для того, чтобы как следует нагрузить свои мышцы, надо много раз преодолеть себя. Преодолеть чувство усталости после работы, желание чуть-чуть поспать утром, пропустить интересную телепередачу. Преодолеть, чтобы почувствовать себя здоровым, тело послушным и стройным, а мышцы сильными и крепкими.

Самое большое наслаждение можно получить от преодоления себя. Самое удивительное чувство — это чувство усталости и одновременно легкости во всем теле. Именно в эти мгновения могут родиться самые светлые мысли, самые долгожданные идеи, самые нужные решения.

Но для этого нужно хорошо поработать физически, дать достаточную двигательную нагрузку своему организму. А кроме нагрузки хочется получить и заряд хорошего настроения, а значит, занятие должно быть с «изюминкой». Вот тут-то и пришло увлечение ритмической гимнастикой!

Звучит быстрая ритмичная музыка. Редко кому удастся усидеть на месте. Даже самые стойкие начинают прихлопывать в ладони и стучать ногой в такт музыке.

Надо найти применение той неумной энергии, сидящей внутри и давно не дающей покоя. В разумном использовании этой энергии кроется секрет хорошего настроения, бодрость, а главное, здоровье.

— Что Вы слышали про аэробику?

— О! Это замечательно! Только не пойму — на танец не похоже, да и гимнастикой вроде не назовешь. Но все будто заболели...

Сегодня занимаются этими упражнениями во всех уголках планеты. С большим настроением и энтузиазмом первые поклонники ритмической гимнастики уже приступили к тренировкам в секциях и клубах, другие ищут возможность приобщиться к коллективным занятиям, множество людей занимается самостоятельно.

Мода? Не будем спорить. Но то, что миллионы и миллионы людей спешат на занятия ритмической гимнастикой, заставляет серьезно задуматься о ее пользе. Судя по всему, интерес к занятиям ритмической гимнастикой во всем мире будет расти и впредь. Этому способствуют специальные выпуски журналов, буклетов, открыток, которые расходятся огромным тиражом. А пластинки с записью комплексов ритмической гимнастики пользуются не меньшим спросом, чем диски популярных певцов.

Огромной популярностью пользуется комплекс ритмической гимнастики в телевизионной программе. Рано утром в выходной день поклонники ритмической гимнастики в нашей стране включают телевизор, чтобы выполнить упражнения вместе с обаятельной ведущей. Каждое утро почти три миллиона англичанок боятся пропустить очередное занятие по гимнастике, которое проводят девушки, ласково прозванные богинями здоровья. Не так давно француженки гордились тем, что они далеки от занятий физической культурой. Теперь же их не оторвать от телевизоров во время передачи «Тонизирующая гимнастика». Подобные передачи проходят в Польше, Венгрии, Чехословакии, Болгарии, США, Австралии и других странах. В Австралии изобрели акваробику — аэробику, выполняемую в воде.

Так что же такое ритмическая гимнастика? В разных странах ее называют по-разному: джаз-гимнастика, поп-гимнастика, модерн-гимнастика, тонизирующая гимнастика, танцевальная физкультура или просто аэробика.

Ритмическая гимнастика — это разновидность гигиенической гимнастики и поэтому, независимо от названия, одна из главных ее задач — оздоровление занимающихся. С ее появлением возник еще один термин, подтверждающий оздоровительную направленность этих занятий, — танцевальная терапия.

Соединение несложных гимнастических упражнений с танцами, бегом, элементами акробатики и прыжками составляет основное содержание ритмической гимнастики.

Иногда ее называют еще и аэробной гимнастикой или аэробикой. Суть этого названия в тех окислительно-восстановительных процессах, которые протекают в организме при выполнении работы определенной интенсивности и длительности.

Известно, что обменные процессы могут протекать как в аэробном, так и в анаэробном режиме.

Что это значит?

В процессе мышечной работы организм потребляет определенное количество кислорода, который через легкие попадает в кровь, оттуда поступает к работающим мышцам. Если потребление кислорода соответствует кислородному запросу организма на данную работу, то мы можем говорить об аэробной работе. К видам физических упражнений, при выполнении которых окислительно-восстановительные процессы протекают аэробным путем, относятся циклические виды — бег, спортивная ходьба, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и гребля.

С повышением интенсивности деятельности включаются анаэробные процессы. Это связано с тем, что возникает несоответствие между кислородным запросом и потреблением, которое называется кислородным долгом. В связи с этим активизируются более быстрые анаэробные процессы, способные в более короткий срок обеспечить работающие мышцы энергией. Кроме того, необходимость в анаэробных процессах возникает почти всегда в начале мышечной деятельности.

Потребление кислорода организмом зависит и от уровня тренированности. Так, малотренированный человек при интенсивной мышечной деятельности способен потребить около 2,5—3 л кислорода в минуту, а высокотренированный спортсмен до 4,5—5,5 л.

Термин «аэробика» американский врач и ученый Кеннет Купер впервые применил к системе специально подобранных, разработанных и дозированных физических упражнений, выполняемых в определенном пульсовом режиме для развития у занимающихся выносливости. В основе системы К. Купера лежат циклические упражнения, в то время как обычные гимнастические элементы не применяются. Одной из причин этого является небольшая длительность и интенсивность гимнастических упражнений, в связи с чем они не могут служить средством развития выносливости.

Во время выполнения циклических упражнений средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет около 130—140 в Гмин. Такой пульс человек может поддерживать 30—45 мин. При этом у него не возникает кислородного долга, а значит, работа происходит в аэробном режиме.

Применение термина «аэробика» к системе гимнастических упражнений не совсем точно. Было бы неверно говорить о том, что во время занятий ритмической гимнастикой невозможно образование кислородного долга. Часто при выполнении силовых, прыжковых или беговых упражнений ЧСС может быть и выше — до 160—180 в Г^мин. Да и в начале занятий, пока системы, обеспечивающие доставку кислорода в мышцы, еще не успевают насытить организм кислородом, выделение энергии для работающих мышц происходит за счет анаэробных процессов. В каждом случае возможно образование кислородного долга.

Поэтому правильной будет сказать, что занятия ритмической гимнастикой проходят в аэробно-анаэробном (смешанном) режиме работы мышц. А преимущество того или иного режима зависит от характера

Несмотря на сходство целей и задач основной и ритмической гимнастики, последняя имеет несколько специфических особенностей: 1) выбор музыки, которая и определила ее название — «ритмическая гимнастика»; 2) танцевальная направленность и модернизация стиля исполнения обычных гимнастических упражнений; 3) многократное повторение упражнений и высокая интенсивность занятий; 4) показ упражнений ведущим, что сводит к минимуму словесное объяснение и повышает эффективность занятий; 5) поточный метод проведения занятия (одно упражнение сменяется другим без перерыва).

Первыми оценили все возможности новой гимнастики женщины.

Во все времена, в любом возрасте женщине хотелось быть стройной, красивой, молодой.

Поэтому, когда модным стал оздоровительный бег (бег трусцой), множество женщин «побежали навстречу своему здоровью».

Менялась мода, вкусы, привычки, но неизменным оставалось одно: недовольство женщины своей недостаточно стройной фигурой, лишней массой. Несмотря на это, в парках и скверах среди верных рыцарей бега — становилось все меньше женщин.,

У бега оказался один недостаток, с которым не могли примириться женщины, — отсутствие эмоциональности и однообразия. Этот недостаток прекрасно восполнила ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика — это универсальные физические упражнения, которые способствуют развитию практически всех физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации. Доступность и эмоциональность ритмической гимнастики — главные причины ее большой популярности. Урок можно построить так, чтобы он имел два направления: атлетическое, в большей мере свойственное мужчинам, и танцевальное, присущее женщинам.

Нет и возрастных ограничений для занятий ритмической гимнастикой. Однако следует помнить, что темп и количество повторений, которые могут выдержать молодые, неприемлем для пожилых. Да и не всякое упражнение можно предложить людям разного возраста: там, где красиво будет выглядеть девочка-подросток, ее бабушка может оказаться в смешном положении.

По предварительным данным, ритмическая гимнастика наиболее популярна среди женщин 25—35 лет. Интересно, что раньше этот возраст считался наименее активным в области физической культуры.

Дети с увлечением играют в новую музыкальную игру вместе со взрослыми. Возможность порезвиться и попрыгать доставляет им гораздо большее удовольствие, чем программный урок физкультуры в школе.

Подростки и молодежь мечтают научиться красиво двигаться и танцевать. А несколько экзотическая модная форма одежды вносит в эти занятия особую прелесть.

30—40-летние стремятся сохранить тонкую и гибкую талию, развивать физические качества, необходимые в повседневной жизни и быту.

Людам постарше хочется сохранить имеющийся уровень двигательной активности, подольше чувствовать себя молодыми и энергичными.

Меньшая подверженность болезням, хорошее настроение, бодрость, выносливость и крепкие мышцы — вот что дают занятия ритмической гимнастикой занимающимся, независимо от возраста.

Лечебное воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся выражается, прежде всего, положительным влиянием на деятельность сердечно-сосудистой системы.

В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений. Сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь из легких к тканям.

В покое сердце человека совершает 65—80 сокращений в 1 мин, перекачивая около 4 л крови. При выполнении упражнений минутный объем крови может увеличиваться в 4—7 раз, а в отдельных случаях и в 10 раз. Это свидетельствует об огромных резервных возможностях нашего сердца, которые нечасто используются в обычной жизни.

Человек, регулярно занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить более значительный объем работы, прежде чем ЧСС поднимется до максимальной величины. Более того, его ЧСС в покое урежается до 35—40 в 1 мин, что свидетельствует о более экономной работе сердца.

Во время работы увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и венечных (питающих мышцу сердца), благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы.

Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только прекрасным средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем, которые сердце снабжает кислородом и питательными веществами.

Учитывая, что комплекс упражнений ритмической гимнастики должен включать в работу все мышцы и суставы, можно говорить о влиянии занятий на опорно-двигательный аппарат. По сути ритмическая гимнастика — это и суставная гимнастика, благодаря которой тщательно разрабатывается каждый сустав.

Длительная нагрузка, большое потребление кислорода, вентиляция легких — вот положительное влияние занятий на дыхательную систему. Большое будущее у ритмической гимнастики при лечении неврозов, начальной стадии гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний.

Итак, цель ритмической гимнастики — компенсировать недостаток двигательной активности, избавить нас от последствий, вызванных малоподвижным образом жизни.

Немного истории

Для соразмерности красоты и здоровья требуется- не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями.

Платон

Историю ритмической гимнастики, пожалуй, можно было бы начать с времен, когда первобытные люди совершали свои ритуальные пляски, сопровождая их пением, потряхиванием бамбуковыми палками о^акушками, погремушками из костей или барабаном. Танец имел Обязательный смысл, который пересказывался с помощью элементов пантомимы и подражания. Выразительность жестов, пластики и музыкальных ритмов была понятна всем. Это было способом выражения мыслей и переполнявших человека эмоций посредством движения, возможностью вымолить у неведомых сил спасение от непогоды, щедрый урожай и богатую охоту. Процесс труда определял "ритм движений. В свою очередь ритмичные движения породили пляску, которая стала одним из наиболее ранних проявлений общечеловеческой культуры.

Каждой человеческой эпохе свойственна своя культура движений под музыку, но во все времена она была связана с жизнью и бытом людей.

В Древней Греции придавали огромное значение умственному и физическому развитию. Ритмические движения, оркестрика.и танцы были неотъемлемой частью любого праздника. В танце греки усматривали единство душевной и телесной красоты.

В средние века появились первые бытовые танцы в крестьянской среде. Живой ритм, веселье, прыжки, подскоки и притопы —это элементы, присущие "народной танцевальной культуре.

Наиболее близкими к современной ритмической гимнастике были системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта и Э.-Ж. Далькроза.

Во второй половине XIX в. французский физиолог Жорж Демейи (1850—1917) создал своеобразную танцевальную гимнастику для женщин, получившую известность не только во Франции, но и далеко за ее пределами. Эта гимнастика была предназначена для развития у женщин грации и изящества посредством различных упражнений с палками, булавами, танцевальных комбинаций, всевозможных ритмических движений и импровизации.

При этом Ж Демени считал, что- упражнения, выполняемые без остановок, не вызывают утомления, а ритмичная работа напрягающихся и расслабляющихся мышц — необходимое условие их развития. Таким образом, ритм и непрерывность выполнения упражнений — одно из основных требований в системе Ж. Демени.

В середине XIX в. началось увлечение выразительностью и ритмом движений в сценическом искусстве, Начало этому направлению поло-

жил французский оперный певец Франсуа Дельсарт (1811—1871). В свое время неопытные педагоги не смогли обучить его красивым, пластичным движениям на сцене, и он лишился возможности посвятить свою жизнь сценическому искусству.

Он стал превосходным педагогом. Изучая движения взрослых, наблюдая как дети мимикой и жестом выражают свои эмоции, он пытался систематизировать жесты по их смыслу, значению и эмоциональной окраске. Так родилась его система движений, получившая название выразительной гимнастики.

Дельсарт учил будущих артистов не просто ходить, бегать, поворачиваться, падать, наклоняться и поднимать голову, а в каждое движение вкладывать определенный смысл и значение. Он считал необходимой и естественной связь между настроением человека, его эмоциональным состоянием и движениями тела.

Ф. Дельсарт учил, что недостаточно внутреннего побуждения, нужно умение этому побуждению повиноваться; мало чувствовать, надо воплотить это чувство в движение; недостаточно только испытать, необходимо пережитое выразить. Известный русский искусствовед С. Волконский называл Дельсарта основателем науки о телесной выразительности.

В начале XX в. началось увлечение новыми течениями, так называемого танца-модерн. В разных странах эти течения имели свои особенности, которые и определили различные названия. В одних странах танец-модерн назывался современным, в других — выразительным, свободным, ритмо-пластическим и др. Рисунок этого танца отличался подчеркнутостью ритма, гимнастическими, позами и движениями.

Это подчеркнутое внимание к ритму пришло в современный танец от Якоба Далькеса, известного под псевдонимом Эмиль-Жак Далькроз (1865—1950).

Композитор и музыкант, получивший образование в консерваториях Вены и Парижа, Далькроз известен еще и как основатель ритмической гимнастики, основоположник системы ритмического воспитания.

Далькроз сам никогда не занимался танцем. Но, работая в Женевской консерватории преподавателем гармонии, он заметил, что педагоги, мало внимания уделяют пониманию музыки студентами. На уроках сольфеджио он старался развить у своих учеников чувство ритма, доводя его до тончайшего совершенства.

Для воспитания чувства ритма Далькроз стремился использовать движения. Так возникла нотная система движений, где каждому элементу музыкального произведения соответствовало определенное движение тела.

Один из французских хореографов писал, что трудно переоценить значение далькрозовской ритмической гимнастики, «танцевания» нот ногами, руками и всем телом для музыкального воспитания и для воспитания чувства ритма. Таким образом, от желания помочь будущим музыкантам Далькроз перешел к воспитанию через движение, или фи-

зическому воспитанию. Он оставил консерваторию и создал в Геллерау (Германия) свой знаменитый Институт ритма. Ученики Далькроза в гимнастических костюмах с необыкновенной согласованностью передавали с помощью движений ритмическую структуру самых сложных музыкальных произведений. Их массовые выступления привлекали к себе зрителей со всей Европы.

Далькроз считал, что целью ритмической гимнастики является совершенствование силы, гибкости, а также способности мышц к сокращению и расслаблению, чего можно достичь благодаря музыке, поскольку она определяет точность движений и скорость их выполнения.

«Для этого нужно,— писал Далькроз,— чтобы мышцы и нервная система были приучены к воспроизведению всякого ритмического движения, чтобы ухо было способно правильно воспринимать музыку, дающую импульс этому движению». Иными словами, необходимо развить две взаимосвязанные способности: первая — восприятие музыки с помощью движений, элементов пластики, а вторая — выражение движений тела с помощью музыкального произведения (импровизация).

Для правильного восприятия ритма музыки Далькроз использовал различные движения ногами: ходьбу, бег, прыжки. Занимающиеся одновременно выполняли сильные порывистые движения руками и туловищем, что все вместе составляло значительную физическую нагрузку. В то же время большая эмоциональность занятий Жака Далькроза не позволяла замечать утомления.

Таким образом, Ф. Дельсарт, Ж. Далькроз и Ж. Дементи были основателями современных направлений как в искусстве танца, так и в гимнастике. Их последователи и ученики изменяли и дополняли эти системы в соответствии со своими взглядами и замыслами.

Особую известность имела американская танцовщица Айседора Дункан (1878—1927). Удивительно одаренная натура, мечтающая и одержимая идеями, беспокойная и протестующая против ложной морали и устоев буржуазного строя, Дункан потрясла мир своим танцем.

«Айседора Дункан была сильна „как лозунг, как эстетическая программа. То был протест против ложного стыда, мешающего освободить тело от громоздкого театрального/одеяния, против всей балетной эстетики восемнадцатого века»,— писал о знаменитой танцовщице И. Солертинский.

Артистка выступала в легких, прозрачных туниках, босая, как бы стремясь этим возродить красоту древнегреческой пластики, зачастую заимствуя из античного искусства отдельные позы и движения. Танцовщица обладала редкой музыкальностью и чувством ритма.

Дункан не создала своей системы и не выработала педагогических приемов потому, что ее мало интересовала научная сторона этого вопроса. Мечтой ее было создание множества школ, где бы духовно и физически воспитывались дети, окруженные музыкой и живописью.

В творчестве А. Дункан было много противоречивого. Отвергнув устои классического танца, потому что его движения, по мнению **тан-**

цовщицы, лишают человека природной красоты и грации, Дункан свои композиции строила на довольно примитивных движениях. В основном это были несложные прыжки, бег, всевозможные позы и положения тела, получившие название «свободная пластика».

Искания Дункан не пропали даром. У нее появилось бесчисленное количество подражательниц. Ученицы, окончившие студию А. Дункан, стали первыми представительницами художественной гимнастики. Поклонники танца-модерн позаимствовали у нее пластическую экспрессию.

Наиболее успешно танец-модерн, отличавшийся подчеркнутой ритмичностью и гимнастическими позами, развивался в странах, где не была создана своя школа классического танца. Такими странами оказались США и Германия.

В Германии танец-модерн формировался под влиянием экспрессионизма. Причудливые и замысловатые позы, внезапная смена ритмов, движений, взлохмаченные волосы и развевающиеся одежды, порывистость и экспрессивность — характерные черты немецкой школы танца-модерн.

Представители американского танца-модерн Марта Грахем, Хосе Лиман и другие стремились в своих танцах отразить время, которое они переживали. Сложные жизненные проблемы, философские темы, веяния живописи и литературы воплощались в сложных и абстрактных позах, резких движениях, зачастую исполняемых лежа.

Ритмическая гимнастика в нашей стране имеет давнюю историю и богатые традиции.

В 1910 г. князь Сергей Волконский открыл в Петербурге Институт ритма, который являлся филиалом уже знаменитого в то время Геллерауского института, основанного Ж. Далькрозом.

В 1913 г. Далькроз вместе со своей группой учениц приезжал в Россию. На сцене Петербургского Малого оперного театра он проводил уроки ритмики.

Институт Сергея Волконского окончили около 50 женщин, которые преподавали ритмику в женских пансионах и музыкальных училищах. Они и стали основательницами различных направлений и школ ритмической, художественной и женской гимнастики в нашей стране.

После Великой Октябрьской социалистической революции начался бурный расцвет массовых форм занятий физической культурой.

А в 1923 г. по распоряжению наркома просвещения А. В. Луначарского в нашей стране была организована «Студия пластического движения», руководимая З. Г. Вербовой.

В программу обучения, помимо ритмической гимнастики, сольфеджио по Ж. Далькрозу, входили гимнастика, акробатика, элементы классического танца, историко-бытовые танцы, пластика, анатомия, биомеханика, политграмота. Те, кто закончил эту студию, могли работать преподавателями физического воспитания средних школ и техникумов.

Одновременно в Москве была создана школа ритмо-пластического движения в театральном техникуме им. Луначарского. Воспитанницы

этой школы Франческа Беата, Людмила Алексеева, Вера Чернецкая организовали свои школы.

В предвоенные годы в Центральном институте физической культуры в Москве ввели курс ритмики, который был во многом сродни современной ритмической гимнастике.

В настоящее время ритмическая гимнастика в нашей стране развивается на богатых традициях физкультурного движения и танцевального искусства предшествующих поколений.

Более 25 лет в Тартуском государственном университете культивируется женская гимнастика, представляющая собой тесный сплав художественной и ритмической гимнастики. Занятия здесь проводит Л. Матис-Янсон, мудрый педагог, автор нескольких книг и ведущий специалист по женской гимнастике. Благодаря ей тысячи девушек познали прекрасный мир движений.

Большой вклад в развитие ритмической гимнастики в нашей стране внесла москвичка С. В. Крамина. Вначале одна, а теперь и с многочисленными своими ученицами — студентками Московского института нефтехимической и газовой промышленности им. И. М. Губкина — страстными поклонницами ритмической гимнастики, она пропагандирует этот вид гимнастики. После лекций и показательных выступлений С. В. Краминой и ее учениц желающие заниматься пополняют ряды поклонников ритмической гимнастики.

Научными центрами, сосредоточившими поиски рациональных и эффективных средств ритмической гимнастики, методов проведения занятий стали Всесоюзный научно-исследовательский и Государственный Центральный ордена Ленина институты физической культуры. Особая роль в научном обосновании занятий ритмической гимнастикой принадлежит доктору медицинских наук В. В. Матову и кандидату биологических наук Т. С. Лисицкой.

Несмотря на богатую историю ритмической гимнастики в нашей стране, нельзя отрицать и влияния лучших современных зарубежных направлений. Это системы Джейн Фонды, Сидне Ром, Марлен Шарель, Моники Бекман и других.

Джейн Фонда — известная американская кинозвезда, активный политический борец за свободу, мир и равноправие трудящихся, организатор многочисленных демонстраций и митингов против агрессии США во Вьетнаме. В настоящее время популярность Д. Фонды возросла настолько, что в США открыты тысячи клубов, названных ее именем. Эта слава связана не столько с кинематографом, сколько с разработанной ею системой физических упражнений, названных аэробикой.

«Я» не придумала ничего нового, — говорит Джейн Фонда, — лишь обобщила уже накопленный опыт. Сами по себе движения традиционны, но по-другому организованы, объединены общими музыкальными ритмами. Отличие от обычной утренней гимнастики — в интенсивности и продолжительности занятий».

Фонда испробовала эти упражнения на себе и почувствовала себя

молодой и энергичной. Она поняла, что истинная красота не в чрезмерной худобе и тонкой талии, к которым она стремилась всю жизнь, злоупотребляя голоданием, разными диетами и таблетками. Истинная красота — в умении быть неповторимой, в здоровом и энергичном образе жизни.

«А еще я обнаружила,— говорит Фонда,— что, чем больше полезного я даю своему телу, тем реже мне приходится прибегать к вредному.

Д. Фонда решила, что ее аэробике должны узнать как можно больше женщин, которым она желала здоровья) бодрости и уверенности в своих силах и возможностях. Она организовала несколько клубов, где бесплатно проводила занятия со всеми желающими, написала книгу, пользующуюся чрезвычайно большим спросом.

Что же представляет из себя система упражнений, предложенная Джейн Фондой?

В комплекс входят простейшие гимнастические упражнения, выполняемые чаще всего на 2 или 4 счета, и различные виды скачков, прыжков и бега. Дозировка упражнений зависит от их сложности и колеблется от 8 до 30 повторений.

Урок начинается с небольшой разминки, продолжительностью до 5 мин. В разминку включают наклоны головы, поднимание и опускание плеч, упражнения для мышц рук и туловища, различные наклоны, упражнения для ног. Заканчивается разминка серией аэробных упражнений, включающих бег, прыжки и подскоки.

После разминки следует основная часть урока. В этой части основательно прорабатываются различные мышечные группы. Большое внимание уделяется упражнениям для развития гибкости, подвижности в суставах, укреплению мышц живота, спины, таза и свода стопы. Множество упражнений выполняется в исходном положении лежа, чтобы облегчить отток крови и «разгрузить» мышцы ног, таза и спины.

Не меньшей популярностью пользуется система еще одной известной американской киноактрисы — Сидне Ром.

Гимнастические упражнения, которые предлагает Сидне Ром, очень просты в исполнении и способствуют развитию всех физических качеств. Большое внимание уделяется постановке правильного ритмичного дыхания, облегчающего выполнение упражнений.

Отличительной особенностью комплекса Сидне Ром является очень большое количество предлагаемых упражнений (около 185) и чрезвычайно большая их дозировка. Например, различные наклоны в стороны она выполняет в общей сложности более 40 раз. Много времени в комплексе отводится беговым и прыжковым упражнениям.

Сидне Ром считает, что для повышения эффективности упражнений и укрепления мышц можно использовать различные отягощения.

Комплексы упражнений у Марлен Шарель из ФРГ и упражнения Моники Бекман из Швеции в основном сходны с теми, что предлагает Сидне Ром, но более танцевальны. Марлен Шарель считает, что в первую очередь ее упражнения направлены на развитие выносливости.

Во всех зарубежных системах каждое занятие строится по определенной схеме и включает подготовительную часть (разминку), основную и заключительную части.

Обязательной составной частью каждого занятия является измерение ЧСС, что позволяет регулировать нагрузку.

Как заниматься

Природа не знает остановки в своем развитии и казнит всякую бездеятельность.

Гете

Вы уже знаете, как возникла ритмическая гимнастика и какую пользу принесут вам занятия этими упражнениями. Но вы никогда не занимались спортом или занимались очень давно.

С чего начать?

Прежде всего получите разрешение у врача. Это первое и необходимое условие. Вы должны быть уверены, что, давая своему организму нагрузку, не шагнете на путь, ведущий к нездоровью. Кроме того, зная свои возможности, вам будет легче ориентироваться на занятиях. Следует сделать электрокардиограмму, поскольку главная нагрузка выпадает на долю сердечно-сосудистой системы.

Затем нужно убедить себя в том, что все будет получаться. Только не сразу.

Вы так давно не делаете утреннюю гимнастику, стесняетесь своих неловких движений, играя в волейбол на пляже, поднимаетесь лифтом на третий этаж, с удовольствием сидите в транспорте, отдыхаете лежа в выходной день. Не все конечно. Большинство. Поэтому ваши уставшие без работы мышцы не сразу справятся с сигналами, поступающими из головного мозга. Не всегда «ответ» их будет верен и точен. Но с каждым занятием вы будете чувствовать, как вам становится все легче выполнять движения. Мышцы станут послушными и сильными. Вы научитесь управлять своими движениями и тогда придет удивительное чувство победы над своим телом.

Самое главное отбросить стеснение. Кто занимается ритмической гимнастикой знает, что во время выполнения упражнений трудно оценить действия стоящего рядом партнера. Для этого нужно что-то пропустить самому. Иначе не уследить за Цепочкой меняющихся упражнений, которые выполняет инструктор. Поэтому на занятии все следят только за движениями инструктора.

Второе необходимое условие — это систематичность занятий. Вначале будет трудно приучить себя к регулярным занятиям, но постепенно вы втянетесь и будете чувствовать себя «не в своей тарелке», если придется пропустить урок. Оздоровительная направленность и тренирующий эффект занятий будут соблюдаться только при их систематичности.

Всем живым организмам присуще замечательное свойство. Его суть состоит в том, что после выполнения какой-либо работы организм не просто восстанавливает затраченные ресурсы, а компенсирует их с избытком. Если между отдельными занятиями проходит слишком много времени, то этот эффект теряется. То есть утрачиваются те необходимые свойства организма (в первую очередь работоспособность), которые были приобретены сверх того, что имелось до нагрузки. Поэтому систематичность занятий как раз подразумевает такое чередование нагрузки и отдыха, при котором «следы» предыдущего занятия накладываются на результаты последующего. Только в этом случае возможно постепенное развитие физических качеств, повышение работоспособности, снижение массы, укрепление сердечно-сосудистой системы.

Заниматься ритмической гимнастикой рекомендуется не реже 2—3 раз в неделю.-

Если два раза в неделю вы занимаетесь с группой, то целесообразно добавить еще одно самостоятельное занятие. Нагрузку можно считать достаточной только в том случае, если она продолжается не менее 20—40 мин. При этом значение пульса достигает оптимальной величины.

Вообще урок ритмической гимнастики может продолжаться до 60 мин. Его длительность зависит от возраста и подготовленности занимающихся, уровня развития физических качеств и состояния здоровья, задач, которые решаются в процессе занятий, и интенсивности проведения упражнений.

О времени занятий стоит поговорить отдельно. Когда лучше всего заниматься? Прежде всего, время занятий определяется распорядком дня. Но желательно, чтобы ритмическая гимнастика не заняла место обычной утренней зарядки. Сразу после сна организм еще не готов к большой физической нагрузке, поэтому трудно от состояния покоя сразу перейти к работе на полную мощность.

Даже шофер перед тем, как тронуться с места, тщательно разогревает мотор своей машины. Кошка или собака долго потягиваются после сна, прежде чем встать на лапы и побежать.

Мы многому учимся у природы. Есть рациональное зерно и в этих потягиваниях, выполненных старательно и с удовольствием.

Хорошо, если упражнения типа потягиваний из различных исходных положений войдут в утреннюю зарядку.

Из этого однако не следует, что в утренней зарядке не должно быть места упражнениям ритмической гимнастики. Отдельные легкие, не очень интенсивные упражнения, выполненные с небольшой дозировкой, прекрасно подготовят ваш организм к предстоящему трудовому дню.

Но речь идет об уроке ритмической гимнастики. Его лучше всего выполнять после работы, когда кажется, что вы очень устали. В этом случае активный отдых и физические упражнения являются более эффективными, чем длительный и пассивный отдых. У вас появятся энергия, желание выполнить давно намеченные дела. Вы станете больше

и чаще улыбаться, а дома с удивлением отметят, что вы стали менее раздражительны.

Вопрос о том, где заниматься, решается в зависимости от возможностей.

Вы можете заниматься в коллективе. Так интересней и веселее. Появится еще один мотив для занятий — общение с друзьями и единомышленниками.

Вы можете заниматься самостоятельно, включив телевизор или проигрыватель. В этом случае легче справиться с чувством неловкости и стеснения по поводу не совсем удачного выполнения упражнения. Хотя вы уже убедили себя в том, что с каждым занятием все движения у вас будут получаться лучше и красивее, все же некоторым будет легче начать упражнения наедине.

Может быть, упражнения, включенные в телепередачу, окажутся для вас очень сложными, тогда вы предпочтете свои собственные.

Не в этом дело. Главное, чтобы занятия приносили пользу.

В этом отношении, где и как бы вы не занимались, важен постоянный доступ свежего воздуха. Иными словами, заниматься следует в хорошо проветриваемом помещении. Это также одно из условий оздоровительной направленности занятий.

Однако не следует думать, что, чем глубже вы будете дышать, тем больше кислорода попадает с током крови в мышцы и, следовательно, будет легче выполнять работу. Из каждого литра вдыхаемого воздуха в кровь поступает только 3—4 % кислорода, при значительной физической нагрузке — до 4—6 %. Но при глубоком дыхании этот показатель не может увеличиться.

Глубокое форсированное дыхание снижает уровень углекислоты в крови, необходимой для нормального функционирования организма. Вы, наверное, замечали, что, если несколько минут очень глубоко дышать, отмечаются головокружение, легкая тошнота, шум в ушах, а иногда и потеря сознания.

Поэтому следует лишь приспособить ритм дыхания к ритму движений, делая акцент на выдохе. Это намного облегчит выполнение упражнений, поскольку мышцы, участвующие в акте дыхания (диафрагма, межреберные мышцы и др.), прямо или косвенно задействованы и в выполнении движений.

А кроме того, акцентированный выдох поможет удалить воздух из недостаточно вентилируемых нижних отделов легких. В покое человек обычно дышит через нос. Воздух, проходя через носовые ходы, прежде чем попасть в легкие, согревается, очищается и увлажняется.

Во время занятий ритмической гимнастикой дыхание через нос возможно только в начале и в конце урока, когда нагрузка и интенсивность упражнений не очень велики.

При интенсивной мышечной работе рекомендуется дышать одновременно через нос и полукрытый рот.

Пусть вас не пугает, что постоянный доступ свежего воздуха вы-

зовет снижение температуры в помещении. В таких условиях даже легче переносить нагрузку.

Отличное настроение создает занятие ритмической гимнастикой, проведенное на свежем воздухе: в лесу, на стадионе, спортивной площадке, пляже. Выбор большой и зависит от вашего вкуса, настроения, привычек и времени.

Теперь следует подобрать музыку. Она главный компонент занятий. Мы уже говорили о том, что она должна быть ритмичной и веселой. Не стоит использовать музыкальное сопровождение лишь в качестве фона или внешнего оформления упражнений. Музыка должна служить эмоциональным стимулом к движению и быть активным компонентом любого упражнения. Основа ритмической гимнастики — союз музыки и движения, поскольку музыкальный ритм уже сам по себе является незаменимым средством развития ритма движений.

Музыкальный ритм — это временная организация музыкальных звуков, основанная на чередовании сильных и слабых ударений. С помощью музыкальных средств он отмечается акцентами.

Каждому человеку присущ свой индивидуальный ритм, который определяется его психологическими особенностями. Например, флегматик будет исполнять упражнение несколько замедленно, плавно; сангвиник — быстро и энергично; движения холерика будут отличаться порывистостью, резкостью.

Однако независимо от того, каков ваш темперамент, упражнения лучше всего осваивать в замедленном ритме. А темп придет несколько позже. Подбор музыки зависит от характера упражнений, а темп и ритм определяют интенсивность нагрузки.

При выполнении одного и того же упражнения в быстром и медленном темпе результат будет различным. Например, быстрые махи ног вперед в положении лежа будут способствовать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств. Выполнение этих же движений в медленном темпе — увеличивает подвижность в тазобедренных суставах и укрепляет мышцы ног и живота в большей степени, чем при выполнении упражнения в предыдущем варианте.

И хотя под одну и ту же музыку можно выполнять разные движения совершенно ясно, что темп, ритм, характер и динамика музыки решающим образом повлияют на эффективность упражнений. Неправильно подобранная музыка искажает смысл движений, а самое главное, сводит к минимуму результат, который они должны дать.

В табл. 1 приводится примерный перечень упражнений, которые можно выполнять, в зависимости от темпа музыки:

Музыка должна целиком определяться вашими вкусами и интересами. Не стоит использовать в занятиях музыку, которая вас раздражает или утомляет, и музыку связанную с неприятными ассоциациями. Во всех случаях для занятий подбирают музыку, которая принесет вам удовольствие. Это могут быть мелодии из любимых популярных оперетт, задорные ритмичные песни, популярные диско-ритмы.

Таблица 1. Согласование темпа и ритма музыки с упражнениями ритмической гимнастики

Темп музыки	Ритм/количество ударений в 1 мин	Возможные упражнения
Медленный спокойный	40—60	Медленные наклоны туловища, упражнения на расслабление, медленные махи ногами, дыхательные упражнения и др.
Умеренный	70	Различные наклоны головы и туловища, упражнения на расслабление, для мышц живота, поочередное напряжение и расслабление мышц, упражнения для развития силы и гибкости
Средний	80—90	Упражнения для различных мышечных групп: рук, ног, туловища, наклоны, приседания и др.
Быстрый Очень быстрый	100—150 160 и выше	Быстрые наклоны, махи ног, прыжки, бег Быстрые танцевальные движения, бег, скачки, прыжки

Самым лучшим музыкальным сопровождением ритмической гимнастики считается оркестровая, инструментальная музыка. Она может воспроизводиться с помощью проигрывателя или магнитофона. При этом рекомендуется находиться на расстоянии не менее 2,5 м и не более 6 м от воспроизводящего устройства, лицом к нему.

Процесс подбора музыки для занятий ритмической гимнастикой очень сложен. Можно подбирать музыкальные произведения под уже составленный комплекс упражнений в соответствии с их темпом и ритмом, а можно выбирать упражнения и определять их дозировку, темп и ритм в зависимости от уже подобранных музыкальных произведений. При этом следует придерживаться общих закономерностей составления комплекса.

Иными словами, в первом случае за основу мы берем готовый комплекс упражнений, во втором — подобранную музыку.

Приблизительно через каждые 3 мес рекомендуется обновлять комплекс упражнений, а с ним и музыкальное сопровождение. Иначе вы привыкнете к упражнениям и сопровождающей их музыке и они не будут влиять на повышение работоспособности и развитие физических качеств, а также потеряют свою эмоциональную привлекательность. Естественно, это не значит, что следует полностью заменить все упражнения на новые. Наиболее эффективные перейдут в новый комплекс в несколько усложненном или измененном виде, с увеличенной дозировкой или амплитудой.

Эффективность воздействия упражнений на организм определяется правильным их выполнением, которое зависит от овладения техникой упражнений ритмической гимнастики. Каждое упражнение начинают выполнять из исходного положения, которое само по себе уже опреде-

ляет грамотное выполнение движения. Чаще всего исходным положением в упражнениях ритмической гимнастики является стойка ноги врозь, плечи опущены. Очень важно при выполнении упражнений сохранять правильную осанку.

Вы уже знаете, что каждое упражнение выполняется с определенной целью: укрепить, растянуть, развить и т. д. Например: если нужно растянуть мышцы задней поверхности бедра, то, выполняя наклоны в седе или махи ногами вперед, носки лучше не вытягивать. Вытянутые носки позволяют придать этим упражнениям законченный вид согласно требованиям гимнастического стиля. Однако следует помнить, что в тех случаях, когда внутренняя целесообразность движения противоречит его эстетическому внешнему оформлению, лучше уступить место внутреннему, чем внешнему.

Правильное выполнение упражнений требует от вас еще одного умения: напрягать и расслаблять мышцы. Это необходимо для того, чтобы вовремя «включать» одни мышечные группы и «выключать» другие, почувствовать, где излишне напряглись мышцы, уметь снимать мышечное напряжение, расслабляться.

Начинать обучать расслаблению лучше всего с мышц рук. Последовательность обучения следующая: поднять одну руку вверх, а затем уронить «тяжелую» кисть вниз; вслед за кистью уронить предплечье, локоть вверх; затем опустить вниз локоть; в конце — расслабить всю руку. Хорошо сочетать расслабление и напряжение: потянуться пальцами вверх, напрягая все мышцы руки, затем последовательно расслабить кисть, предплечье, плечо, всю руку. Такие упражнения можно выполнять и ногой в положении лежа, нога вперед.

Обязательно повторить расслабление и напряжение двумя конечностями поочередно и одновременно. После этого следует научиться расслаблять мышцы туловища, вначале сидя и стоя на коленях, затем стоя. Начинают расслабление последовательно с мышц шеи и рук. Хорошо включать в упражнения на расслабление потряхивание конечностями, имитируя стряхивание с рук и ног капелек воды.

Важное значение при занятиях ритмической гимнастикой имеет одежда. На красивых рекламных фотографиях перед нами предстают молоденькие девушки в разноцветных купальниках и ярких вязаных гетрах. Красивая одежда уже сама по себе доставляет эстетическое наслаждение. И ничего удивительного нет в том, что мода на новую гимнастику породила и модную форму одежды.

Гимнастический купальник, ленточка на лоб, гетры до колен или выше. Красиво и необычно. Это вызвало споры о необходимости и целесообразности такого одевания. Так было всегда: всякое новое, прежде чем прижиться, вызывает споры. Вы можете одеться по своему вкусу. Главное, чтобы одежда не стесняла движений и легко впитывала пот. Кроме того, она должна быть пригнана по фигуре — тогда легко контролировать свои движения. Обувь лучше иметь мягкую и легкую: гимнастические чешки, тапочки из материи. Можно заниматься и босиком.

В заключение еще несколько советов для тех, кто начинает заниматься.

Принимать пищу следует за 1,5–2 ч до и через 1–1,5 ч после занятий. Когда желудок полный, кровь перераспределяется в организме таким образом, чтобы способствовать пищеварительному процессу. Следовательно, к мышцам ее поступает несколько меньше. Это затрудняет их работу, а активные физические упражнения могут вызвать неприятные ощущения и боль в области желудка. Сразу после занятий желудок не готов переваривать пищу, поскольку увеличенное количество крови еще продолжает поступать к мышцам, чтобы «насытить» их кислородом и освободить от продуктов окисления.

Перед занятием обязательно опорожните мочевой пузырь.

При выполнении беговых и танцевальных упражнений, научитесь считать или еще лучше напевать мелодию, под которую выполняете упражнения. Это прекрасный метод развития функциональных возможностей дыхательной системы.

• Темп выполнения упражнений задавайте себе сами.

Не следует сразу после занятия посещать сауну. Это дополнительная большая нагрузка на сердце.

Чувство жажды после нагрузки вполне закономерно. Пейте умеренно, небольшими порциями до утоления жажды. Лучше всего сок или минеральную воду. Если вам очень захочется пить во время занятий, пополощите рот и сделайте 2–3 небольших глотка воды.

Пусть вас не отпугивает боль в мышцах, которая естественна после первых занятий. Самая безвредная боль — это мышечная, возникающая после нагрузки. Она свидетельствует о том, что вы потрудились на совесть.

Алкоголь и курение несовместимы с занятиями ритмической гимнастикой. Это то, что способно мгновенно перечеркнуть рздоровительный эффект ваших продолжительных занятий.

Предлагаем упражнения

Гимнастика удлинит молодость человека.

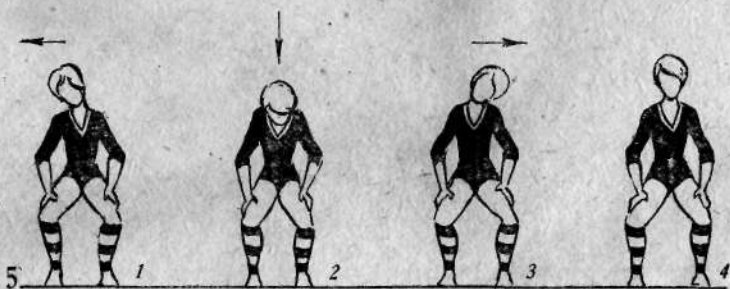
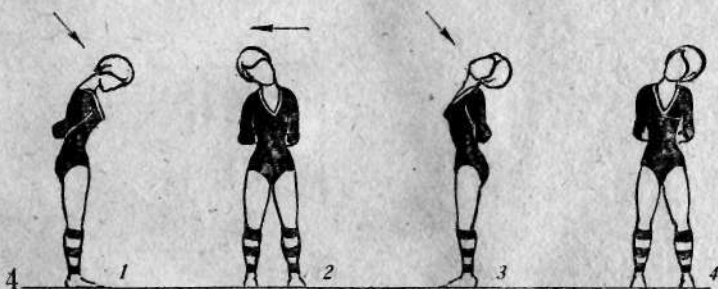
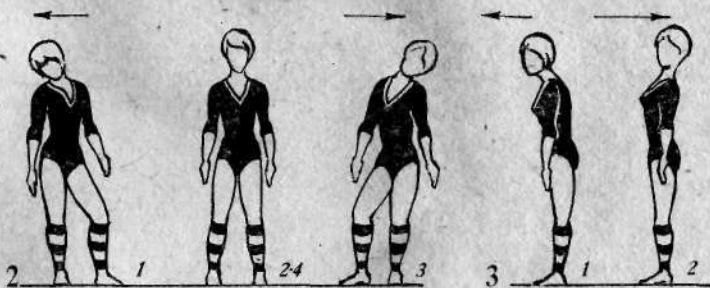
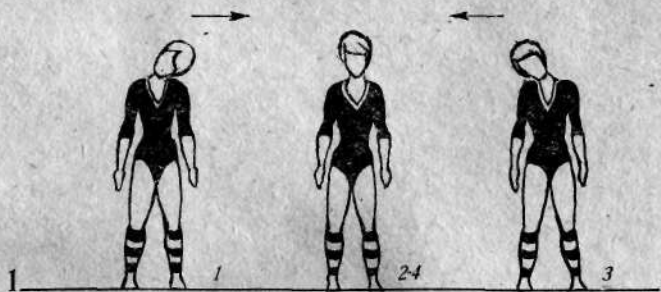
Д. Локк

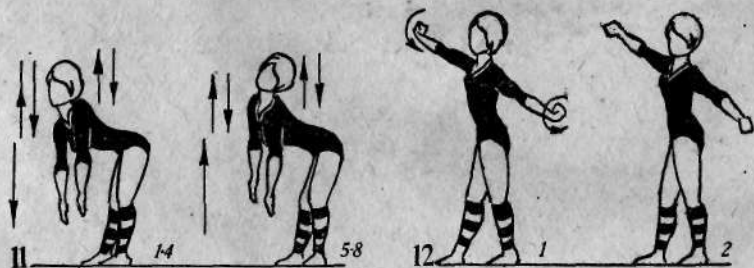
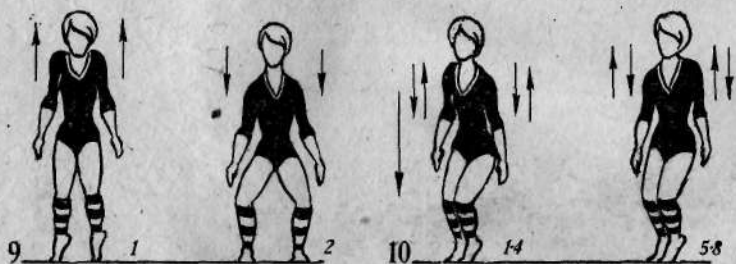
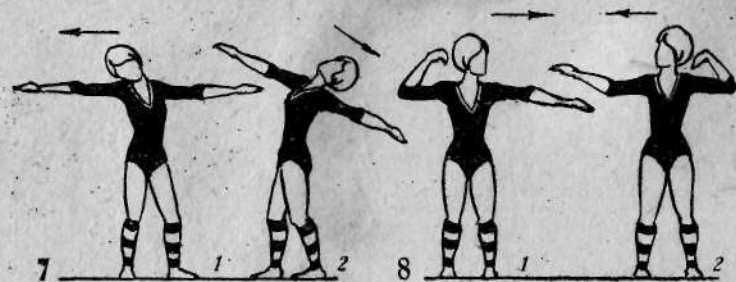
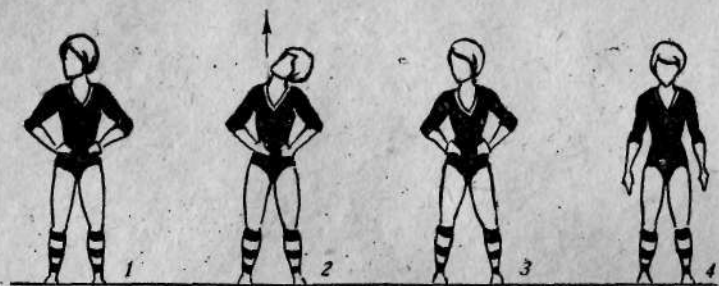
Основное средство ритмической гимнастики — это простейшие гимнастические упражнения. Главное требование к ним — простота в обучении и доступность в выполнении.

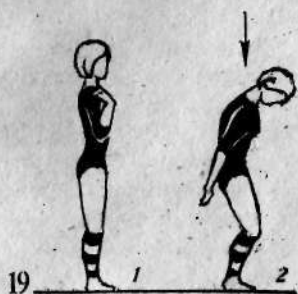
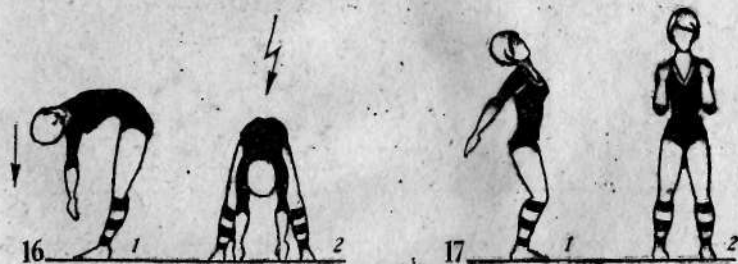
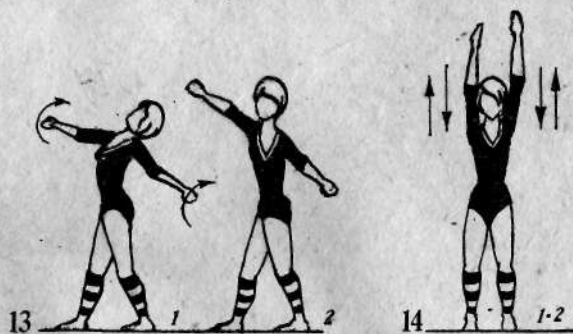
Предложенные упражнения можно видоизменять или объединять в связки.

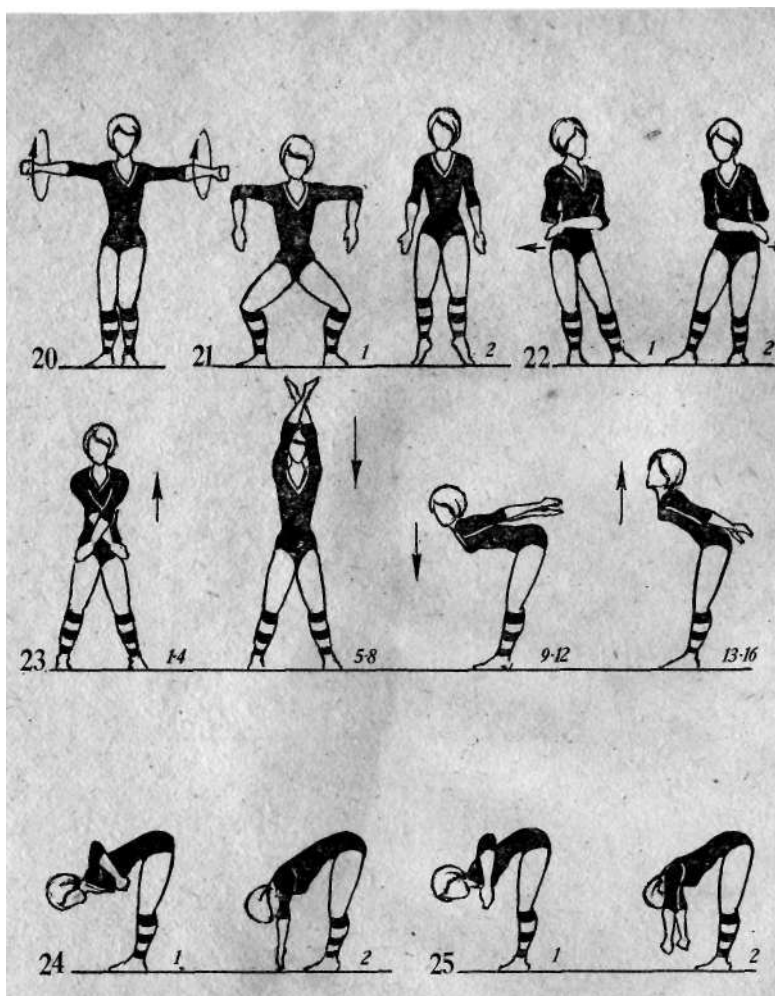
Для удобства упражнения разделены на несколько больших групп в зависимости от того, какие части тела или мышцы участвуют в выполнении движений.

Упражнения для мышц шеи и рук









1. И. п. (исходное положение) — стойка ноги врозь, руки вниз. 1 — наклон головы вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон головы влево; 4 — и. п. (рис. 1).

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз. 1 — наклон головы вправо, слегка согнуть левую ногу; 2 — и. п.; 3 — наклон головы влево, слегка согнуть правую ногу; 4 — к. п. (рис. 2).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спину. 1 — вытянуть голову вперед; 2 — втянуть голову назад. Плечи не поднимать (рис. 3).

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спину. 1 — наклон головы вперед, мышцы шеи расслабить; 2 — наклон головы вправо; 3 — наклон головы назад, мышцы шеи расслабить; 4 — наклон головы влево (рис. 4).

То же упражнение выполняется слитно; перенося тяжесть тела с правой ноги на левую; в полуприседе с опорой руками о колени.

5. И. п.— стойка ноги врозь, шолуприсед, руки на коленях. 1 — наклон головы вправо; 2— наклон головы вперед, мышцы шеи расслабить; 3 — наклон головы влево; 4 — И. п.; 5—8 — то же в другую сторону (рис. 5).

То же упражнение выполняется слитно.

6. И. п.— стойка ноги врозь, руки за спину. 1—поворот головы вправо; 2—наклон головы назад; 3 — наклон головы вперед; 4— и. п.; 5—8—то же в другую сторону (рис. 6).

То же, перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

7. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон головы вправо; 2 — наклон головы назад; 3 — наклон головы влево; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону (рис. 7).

То же упражнение выполняется слитно; с наклоном назад.

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 — согнуть правую руку в сторону, поворот головы налево; 2 — выпрямить правую и согнуть левую руку в сторону, поворот головы направо (рис. 8).

То же, перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

9. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. 1 — поднять вверх плечи; 2 — и. п. (рис. 9).

То же, вставая на носки и опускаясь вниз на каждый счет; выполняю полуприсед на счет 2.

10. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. 1—4 — поочередно поднимать и опускать плечи, постепенно-приседая; 5—8 — то же, поднимаясь. Руки не сгибать (рис. 10).

11. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. 1—4 — поочередно поднимать и опускать плечи, постепенно наклоняясь вперед; 5—8 — то же, выпрямляясь (рис. 11).

12. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках. 1 — поворачивая руки в плечевых суставах внутрь ладонями кверху, полунаклон вперед; 2 — и. п. (рис. 12).

13. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках. 1 — поворачивая руки в плечевых суставах наружу, небольшой наклон назад; 2 — и. п. (рис. 13).

Соединить упражнения 12 и 13, чередуя наклоны вперед и назад. Мышцы спины расслаблены.

14. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверх. Поочередно поднимать и опускать плечи (рис. 14). То же, перенося тяжесть тела с правой ноги на левую; приседая и вставая.

15. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз; Т—3 — круги плечами назад; 4 — выполняя четвертый круг плечами назад, расслабить руки и плечи, наклон вперед; 5—8 — поочередно поднимать и опускать плечи, постепенно выпрямляясь. Руки не сгибать (рис. 15).

То же, приседая на счет 4.

16. И. п. стойка ноги врозь, руки вниз. 1—расслабить руки и плечи; 2 — округлить спину, наклон вперед; 3 — пружинящий наклон вперед; 4 — и. п. (рис. 16).

17. И. п. стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—полуприсед, выпрямить руки вперед и дугами книзу руки назад; 2 — и. п. (рис. 17).

То же с поворотами туловища направо и налево на счет 1.

18. И. п.— стойка ноги врозь, руки * плечам, локти вперед, наклон головы вперед. 1 — рывок согнутыми руками назад, голову вверх; 2 — и. п. (рис. 18).

То же, приседая на счет 1.

19. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 — наклон головы вперед, руки вниз — назад, полуприсед, скруглить спину; 2 — и. п. (рис. 19).

20. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках. Круги (диаметр круга 30—40 см) руками назад (рис. 20).

То же вперед; перенося тяжесть тела с правой ноги на левую; приседая и вставая; наклоняясь из стороны в сторону и др.

21. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. 1 — присед, согнутые руки в стороны, предплечья книзу; 2 — руки вниз, ладонями вперед, встать на носки (рис. 21).

22. И. п.— стойка ноги врозь, согнуть руки одна за спиной, другая перед грудью. Смена положения рук (рис. 22).

То же с движениями таза из стороны в сторону.

23. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. 1—4— скрестные движения руками, постепенно поднимая их вверх; 5—8 — скрестные движения руками, постепенно опуская их вниз; 9—12 — наклон вперед, руки назад, продолжая скрестные движения руками; 13—16 — выпрямиться, руки вниз, продолжая скрестные движения руками. Выполнить слитно (рис. 23).

24. И. п.— стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вперед. 1 — согнуть руки назад, предплечья книзу, кисти в кулаках; 2 — и. п. (рис. 24).

25. И. п.— стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вперед. 1 • — согнуть руки назад, предплечья книзу; 2 — опустить руки вниз скрестно, кисти в кулаках (рис. 25).

Упражнения для мышц туловища

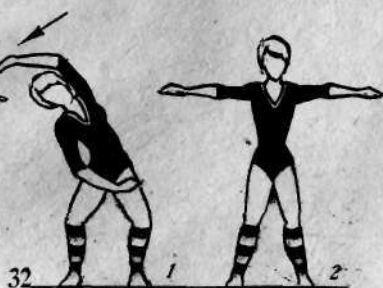
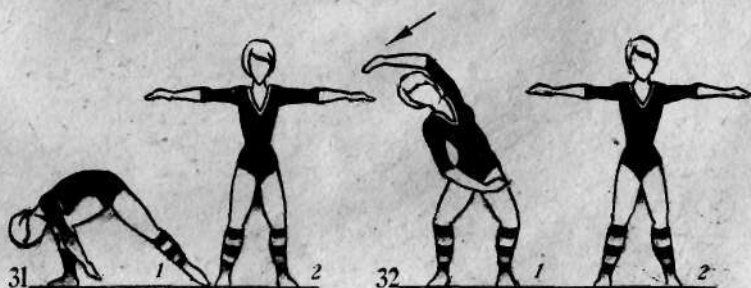
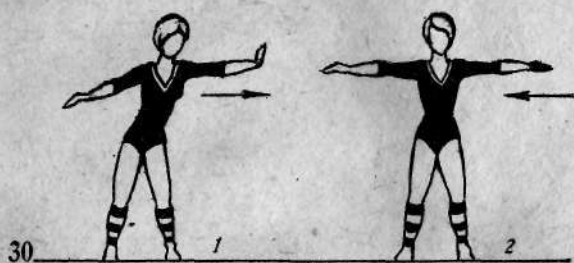
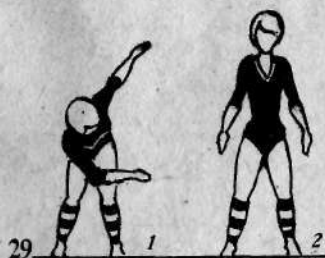
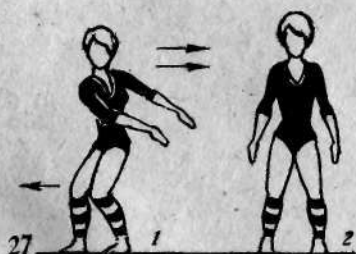
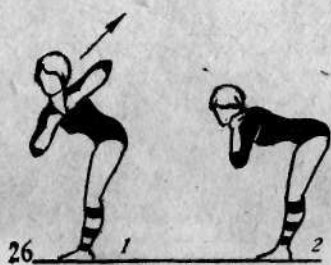
26. И. п.— стойка ноги врозь, наклон вперед, руки к плечам. 1 — поворот туловища направо, локоть вверх; 2.— и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (рис. 26).

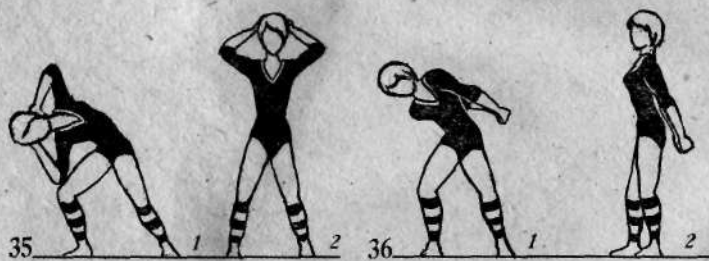
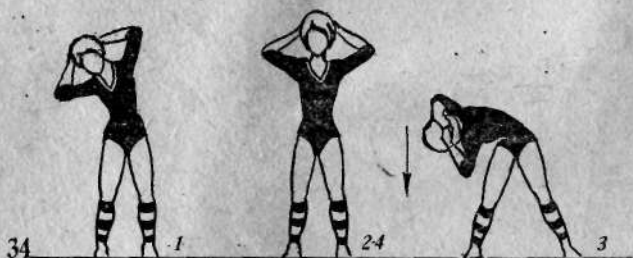
27. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. 1 — полуприсед колени влево, мах руками вправо, поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (рис. 27).

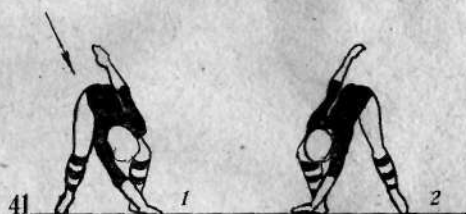
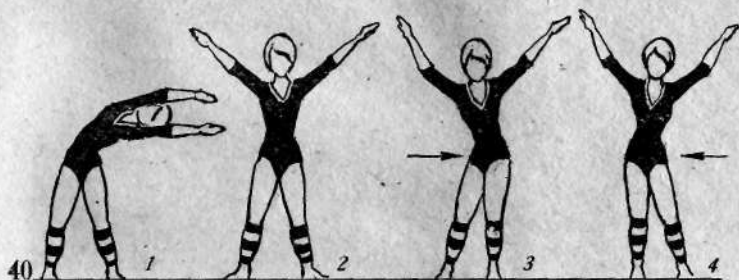
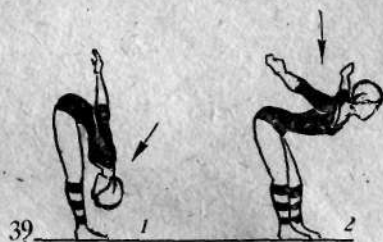
28. И. п.— стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1 — согнуть руки, приближая кисти к лопаткам; 2—наклон вперед, руки выпрямить назад (рис. 28).

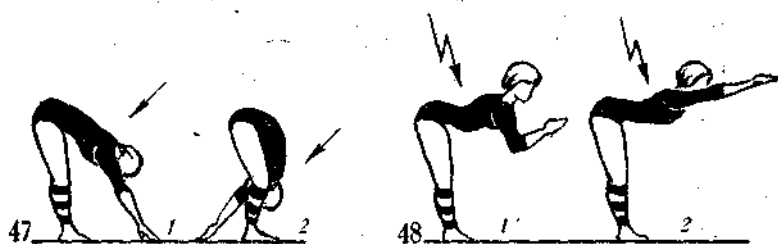
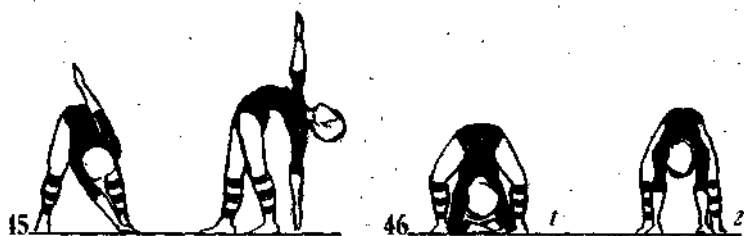
То же, приседая на счет 1.

29. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. 1—наклон вперед, правая рука на левом колене, левая рука в сторону — назад; 2 - й. п.; 3—4 — то же • другую сторону (рис. 29).









30. И. п.—стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — потянуться вправо за рукой, кисть поднять; 2— и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Таз фиксирован, движение выполняется только в грудном отделе позвоночного столба (рис. 30).

То же, но на счет 1 и 3 согнуть правую (левую) ногу.

31. И. п.—стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—выпад вправо с наклоном вперед, руки скрестно под правой ногой; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (рис. 31).

32. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — полуприсед, наклон вправо, левая рука вверх, правая вниз; 2 - 1 л.; 3—4 — то же в другую сторону (рис. 32).

33. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — наклон вправо; 2— и. п.; 3 —наклон вправо, руки вверх; 4—и. п. (рис. 33).

То же повторить один раз вправо, один раз влево; два раза вправо, два раза влево и т. д.

34. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот туловища направо, наклон вперед; 4 — и. п. (рис. 34).

То же повторить по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

35. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — выпад вправо с наклоном вправо, правым локтем коснуться правого колена; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (рис. 35).

36. И. п.— стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1 — полуприсед с наклоном вправо, руки влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (рис. 36).

37. И. п.— стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вперед. 1 — поворот головы и туловища направо, согнуть правую руку; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (рис. 37).

38. И. п.— стойка ноги врозь, полуприсед прогнувшись с опорой руками о колени. 1 — выпрямляясь, наклон вперед, руки между стоп; 2 — и. п. (рис. 38).

То же, но на счет 3 руки вперед, расслабляя их, а на 4 — и. п.

39. И. п.— стойка ноги врозь, руки назад. 1 — наклон вперед, голову вперед, 2 — пружинящий наклон вперед, руки в стороны, голову вверх (рис. 39).

40. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверх — в стороны. 1 — наклон вправо, руки вверх; 2 — выпрямиться, руки вверх — в стороны; 3 — таз вправо; 4 — таз влево.

То же в другую сторону (рис. 40).

41. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—выпад правой с наклоном вперед, левой рукой коснуться пола, правую назад; 2 — то же в другую сторону (рис. 41).

То же, выполняя глубокий наклон (грудью лечь на колени); опуская предплечье на пол.

42. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—наклон вправо, полуприсед на правой, правой рукой коснуться пола; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (рис. 42).

43. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вправо, руки вверх; 2 — поворот туловища направо, наклон вперед прогнувшись, голову назад; 3 — то же, что счет 1; 4 — и. п. То же в другую сторону (рис. 43).

44. И. п.— упор стоя. 1—присед, правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (рис. 44).

45. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую назад; 2 — наклон назад, левой рукой коснуться правой пятки (рис. 45).

Повторить несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

46. И. п.— широкая стойка ноги врозь, полуприсед. 1 — наклон вперед, предплечья на пол; 2 — пружинящий наклон вперед, кисти на пол (рис. 46).

47. И. п.— упор стоя. 1—2 — пружинящий наклон вперед; 3—4 — полуприсед, руки между стоп подальше (рис. 47).

48. И. п.— наклон вперед прогнувшись, руки вверх. Пружинящие наклоны вперед, голову назад, круги руками в стороны — наружу (имитация плавания способом «басс», рис. 48).

Упражнения для мышц таза и ног

49. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — движения тазом из стороны в сторону.

То же, сгибая и разгибая руки (рис. 49); выполняя по два движения тазом вправо и влево; увеличивая амплитуду и перенося тяжесть тела с внутренней стороны стопы на наружную.

50. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — движения тазом вперед — назад (рис. 50).

То же, выполняя полуприсед (1—4) и выпрямляясь (5—8)

51. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—таз вперед; 2—«таз назад; 3 — таз вправо; 4 — таз влево (рис. 51).

Упражнение выполнять быстро с максимальной амплитудой.

52. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—3 — повороты таза вправо; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону (рис. 52),

53. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз — в стороны. 1—4 — поворачивая таз, бедра и колени вправо и влево, постепенно присесть; 5—8 — продолжая повороты, постепенно встать (рис. 53),

54. И. п.— стойка ноги врозь, полповорота вправо, правая нога вперед; 1—2 — движения тазом вперед — назад, перенося тяжесть тела с правой ноги на левую (рис. 54).

То же в другую сторону; сгибая и разгибая руки.

55. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — круглый полуприсед; 2 — встать, правую руку вверх, прогнуться, таз назад; 3—4 — то же, меняя руку (рис. 55).

То же, но на счет 1, 3 в сторону на носок правую (левую) ногу.

56. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—4 — круги тазом вправо в горизонтальной плоскости; 5—8 — то же в другую сторону (рис. 56).

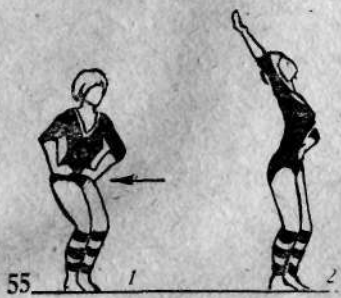
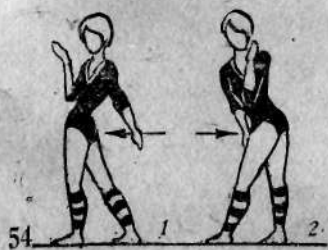
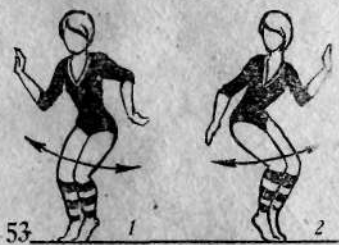
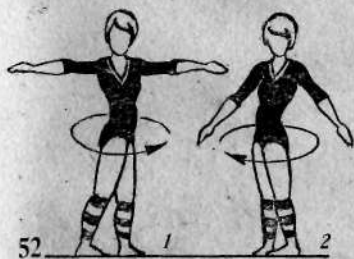
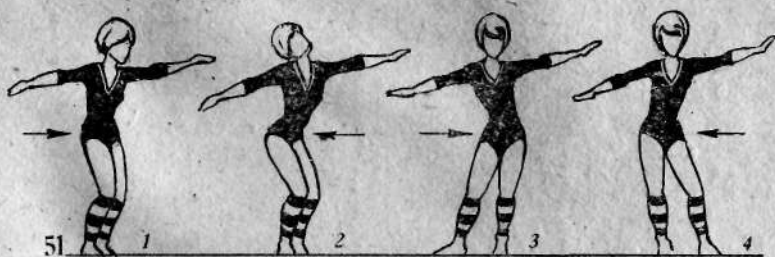
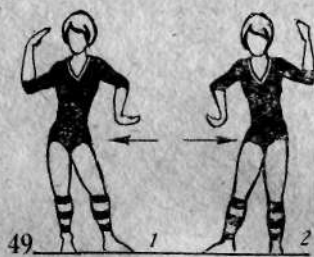
Упражнение выполнять с максимально возможной амплитудой.

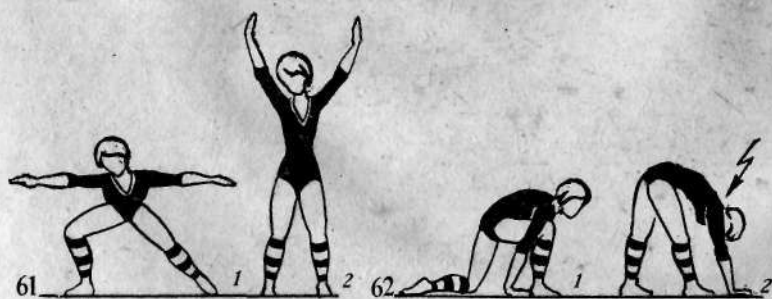
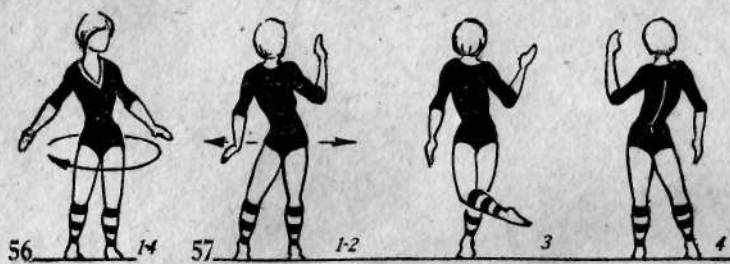
57. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — движения тазом из стороны в сторону, сгибая одноименную руку; 3 — таз вправо, согнуть сзади левую ногу; 4 — таз влево, ногу на носок. То же повторить другой ногой (рис. 57).

58. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — мах вперед правой согнутой ногой, руки перед грудью; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой.

То же, но на счет 2, 4 выполнить резкий поворот туловища налево (направо), руки влево (вправо): одна за спиной, другая перед грудью (рис. 58).

59. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — мах правой согнутой ногой вперед, коснуться коленом левой согнутой руки; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (рис. 59).







То же с прыжками; с хлопками под ногой.

60. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—прыжком поворот направо, глубокий выпад правой с опорой двумя руками о правое колено; 2—прыжком и. п.; 3—4—то же в другую сторону (рис. 60).

61. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверх. 1—выпад вправо с наклоном вперед, руки в стороны; 2— и. п.; 3—4— то же в другую сторону (рис. 61).

62. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. 1—стойка на правом колене, руки на лолу; 2—3— встать, пружинящие наклоны к правой ноге; 4— и. п.; 5—8— то же другой ногой (рис. 62).

63. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—мах вперед правой согнутой ногой; 2— и. п.; 3—мах правой ногой вперед; 4— и. п. (рис. 63).

То же другой ногой; с прыжками; с хлопками под ногой на счет 1,3.

64. И. п.— глубокий выпад правой, руки на полу. 1—выпрямить правую ногу, наклон вперед; 2— и. п. (рис. 64).

То же другой ногой; выполняя пружинящие наклоны.

65. И. п.— глубокий присед, колени наружу, руки вйиз, ладони на полу пальцами внутрь. 1—слегка приподнимая таз, положить предплечья на пол, руки перед грудью; 2— и. п. (рис. 65).

66. И. п.— глубокий присед, колени наружу, руки вниз. 1—упор стоя; 2— и. п.; 3—встать, руки перед грудью в замок, предплечья вниз; 4— и. п. (рис. 66).

67. И. п.— упор стоя. 1—встать на носки; 2— и. п. (рис. 67).

То же, поочередно вставая на правый и левый носок; вставая на носки и приседая на счет 2.

Упражнения, выполняемые в положении лежа, сидя, стоя на коленях

68. И. п.— сед. Поочередное сгибание и разгибание стоп (рис. 68), То же с движением одноименного плеча вперед и назад.

69. И. п.— сед. 1—согнуть правую ногу, разогнуть левую стопу; 2—выпрямляя правую ногу, согнуть левую, разогнуть правую стопу (рис. 69).

То же из седа углом.

70. И. п.— сед. 1— повернуть стопы внутрь; 2— повернуть стопы наружу (рис. 70).

То же с наклонами головы вправо и влево.

71. И. п.— сед. 1—поворот туловища вправо, сед на правом бедре, правую руку вверх; 2— и. п.; 3—4—то же в другую сторону (рис. 71),

То же, но на счет 1 сгибать левую, на счет 2—правую ногу.

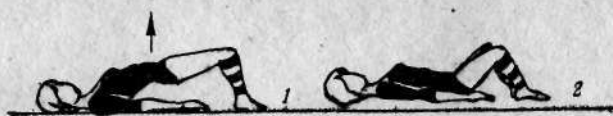
72. И. п.— сед согнув ноги скрестно (по-турецки), руки на коленях. 1—лечь на спину, колени вместе; 2=и; п. (рис, 72),

То же упражнение выполнить слитно,

73. И. п.— сед согнув ноги скрестно {по-турецки}, 1—наклон вперед, руки вверх; 2— и. п. (рис, 73),







79



80



81

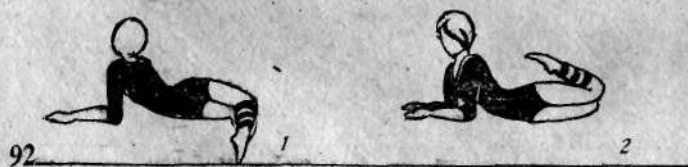
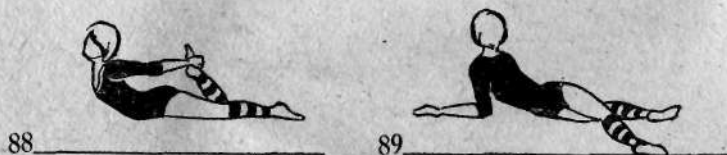
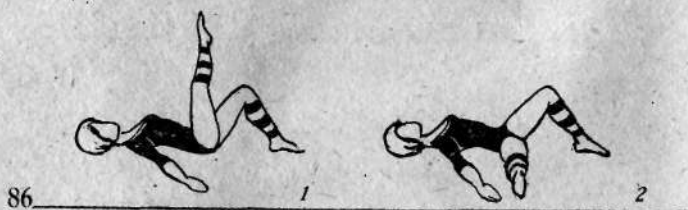
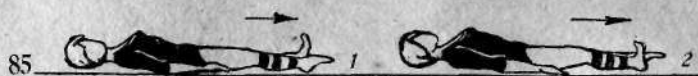
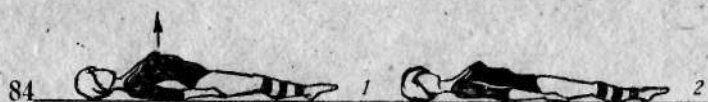


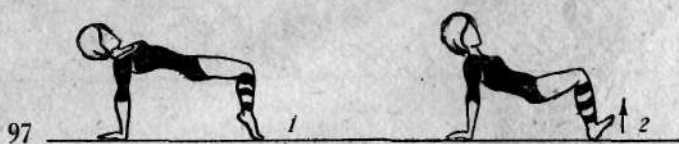
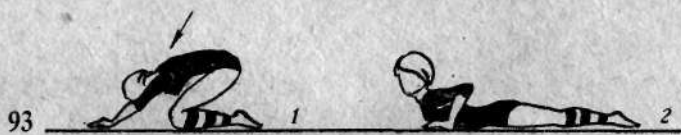
82



83











1



2

107



3



1



2

108



3



1



2

109



1



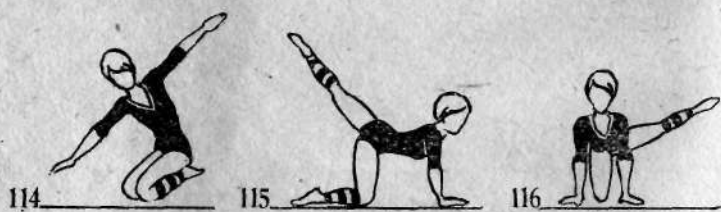
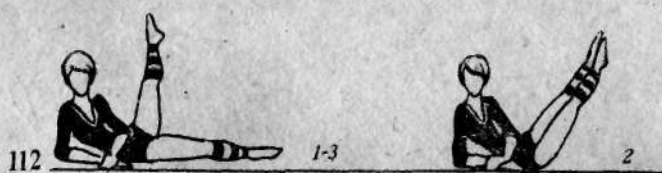
2

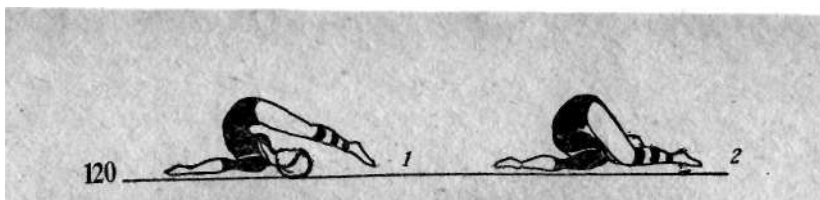
110



1-2

111





74. И. п.— сед согнув ноги (по-турецки), руки вверх. 1—4 —поочередные махи руками вперед — назад, постепенно ложась на спину; 5 — 8 — поочередные махи руками вперед — назад, постепенно поднимаясь (рис. 74).

То же руки за голову.

75. И. п.— сед, согнутые ноги врозь, руки за голову. 1—лечь на спину; 2 — сед, правым локтем коснуться левого колена; 3—4 — то же другой рукой (рис. 75).

То же, но на счет 2, 4 поднять левую (правую) ногу.

76. И. п.— сед, согнутые ноги врозь, руки в стороны. 1 — сед на правом бедре; 2 — сед на левом бедре (рис. 76).

То же, но в и. п.— сед согнув ноги.

77. И. п. ^ лежа на спине, согнутые ноги врозь. 1—поднять таз; 2 - й . п. (рис. 77).

То же, но на счет 1 колени врозь, на счет 2 колени вместе.

78. И. п.— лежа на спине, согнутые ноги врозь.. 1 — поднять таз. правую ногу вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (рис. 78).

79. И. п.— лежа на спине согнув ноги, руки в стороны, 1 — поднять таз; 2 — и. п.; 3 — согнутые ноги положить справа; 4—согнутые ноги положить слева (рис. 79).

80. И. п.— лежа на спине, руки за голову. 1—сед руки за голову, локти вперед; 2 — и. п. (рис. 80).

81. И. п.— лежа на спине. 1—сед углом правой, руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (рис. 81).

То же с хлопком под ногой; сгибая ногу (голень и бедро образуют прямой угол) на счет 1, 3.

82. И. п.— лежа на спине, согнутые ноги вперед, руки в стороны. 1—согнутые ноги . положить справа на пол; 2 — и. п.; 3—4' — то же • в другую сторону (рис. 82).

То же, но на счет 2, 4 выпрямить ноги вперед; на счет 2, 4 ноги выпрямить вперед и разогнуть стопы; выполнить в два раза медленнее.

83. И. п.— лежа на спине, руки в стороны. 1 — правую ногу вперед; 2 — правую ногу влево на пол; 3 — правую ногу вперед; 4 — и. п. (рис. 83), .

То же другой ногой; упражнение выполнить с разогнутой стопой.

84. И. п.— лежа на спине. 1—2 — прогнуться, поднять вверх грудную клетку; 3—4 — и. п. (рис. 84).

85. И. п.— лежа на спине. 1—вытянуть правую ногу вниз, стопа разогнута; 2 — то же другой ногой. Движение происходит в тазобедренном суставе (рис. 85).

То же упражнение выполнить с вытянутыми носками,

86. И. п.— лежа на спине, ноги согнуты. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — правую ногу вправо на пол; 3 — мах правой вперед; 4 — и. п.; 5—8 — то же другой ногой (рис. 86).

То же поднимая таз на счет 1 и 3.

87. И. п.— лежа на спине. 1—мах правой ногой вперед; 2 — правую ногу опустить, поворот налево; 3 — мах правой ногой в сторону; 4 — и. п.; 5—8 — то же другой ногой (рис. 87).

То же, но махи выполнить с разогнутой стопой.

88. И. п.— лежа на животе. 1—2 — сгибая правую ногу, прогнуться, руки дугами назад до касания ладонями стопы; 3—4 — и. п. (рис. 88), То же другой ногой.

89. И. п.— упор лежа на бедрах на предплечьях. 1 — правую ногу скрестно за левой; 2 — и. п. То же другой ногой (рис. 89).

90. И. п.— лежа на животе, руки назад в замок. 1—прогнуться, руки назад —верху; 2 — и. п. (рис. 90).

То же, сгибая ноги на счет 1.

91. И. п.— лежа на животе. 1—правая рука вверх, прогнуться; 2 — и. п. То же другой рукой (рис. 91).

То же, сгибая разноименную ногу на счет 1.

92. И. п.— упор лежа на бедрах на предплечьях, ноги согнуты. 1 — поворачивая колени направо, положить согнутые ноги слева на пол; 2 — то же в другую сторону (рис. 92).

93. И. п.— лежа на животе, руки согнуты. 1 — выпрямить руки, сед на пятках, наклон вперед, голову вниз; 2 — и. п. (рис. 93).

94. И. п.— лежа на животе, руки в стороны. 1—правая согнутая нога в сторону (колено касается подмышечной впадины правой руки); 2 — и. п. То же другой ногой (рис. 94). »

95. И. п.— упор лежа на бедрах на предплечьях. 1 — мах правой ногой назад; 2 — и. п.; то же другой ногой (рис. 95).

То же с разогнутыми стопами; на махе, поднимая таз вверх.

96. И. п.— упор лежа на бедрах на предплечьях. 1 — мах правой согнутой ногой влево (к левому плечу); 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (рис. 96).

97. И. п.— упор лежа сзади, ноги согнуты. 1—2 — перекаат с носка на пятку (рис. 97).

То же, увеличивая амплитуду движения.

98. И. п.— упор лежа сзади, ноги согнуты. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — правая нога в сторону; 3 — мах правой ногой вперед; 4 — и. п.; 5—8 — то же другой ногой (рис. 98).

То же с разогнутыми стопами.

99. И. п.— упор лежа сзади, ноги согнуты. 1—2 — правая согнутая нога скрестно перед левой, перешагнуть через нее, слегка наклоня левую влево; 3—4 — то же другой ногой (рис. 99). Движение выполнять слитно.

100. И. п.— сед ноги врозь, руки в стороны. 1—наклон к правой ноге, руки вверх; 2 — и. п.; 3 — наклон к левой ноге, руки вверх; 4 — и. п. (рис. 100).

101. И. п.— сед ноги врозь, руки в стороны. 1—наклон к правой ноге, руки вверх, согнуть левую ногу; 2 — то же в другую сторону (рис. 101).

102. И. п.— сед ноги врозь. 1—согнуть правую ногу, наклон вперед, руки вверх; 2 - й. п.; 3—4 —то же другой ногой (рис. 102).

103. И. п.— сед, правая нога вперед, левая согнутая назад (поза «барьериста»). 1—наклон вперед к правой ноге, руки вверх; 2 — наклон назад к левой ноге, правая рука вверх, левая вниз. То же другой ногой (рис. 103).

То же, выполняя по два или четыре пружинящих наклона вперед и назад.

104. И. п.— сед. 1—4 — продвижение вперед на ягодицах, слегка «сгибая и разгибая ноги; 5—8 — то же назад (рис. 104).

То же с прямыми ногами; с наклоном вперед на каждый счет.

105. И. п.—сед. 1—наклон вперед; 2—3—сед ноги врозь, пружинящий наклон вперед; 4 — и. п. (рис. 105).

106. И. п.— сед углом, ноги полусогнуты, руки под коленями. 1 — выпрямить правую ногу; 2 — сгибая правую ногу, выпрямить левую (рис. 106).

То же упражнение выполнить с разогнутыми стопами.

107. И. п.— лежа левым боком, левую руку вниз, согнутую правую на пол. 1 — согнуть правую ногу в сторону; 2 — и. п.; 3 — мах правой в сторону; 4 — и. п. (рис. 107).

То же другой ногой; с разогнутыми стопами.

108. И. п.— лежа левым боком, левую руку вверх, согнутую правую на пол. 1—согнуть правую ногу вперед; 2 — и. п.; 3 — мах правой ногой в сторону; 4 — и. п. (рис. 108). То же другой ногой.

109. И. п.— упор лежа на левом бедре. 1—мах правой ногой в сторону; 2 — правую ногу влево на пол; 3 — мах правой в сторону; 4 — и. п. (рис. 109). То же другой ногой.

110. И. п.— упор лежа на левом бедре, ноги согнуты. 1—2 — круг ногами вправо, поворот бедер направо, упор лежа на правом бедре, ноги согнуты; 3—4 — то же в другую сторону (рис. ПО).

То же слитно, ногами выполнять движение «восьмерка».

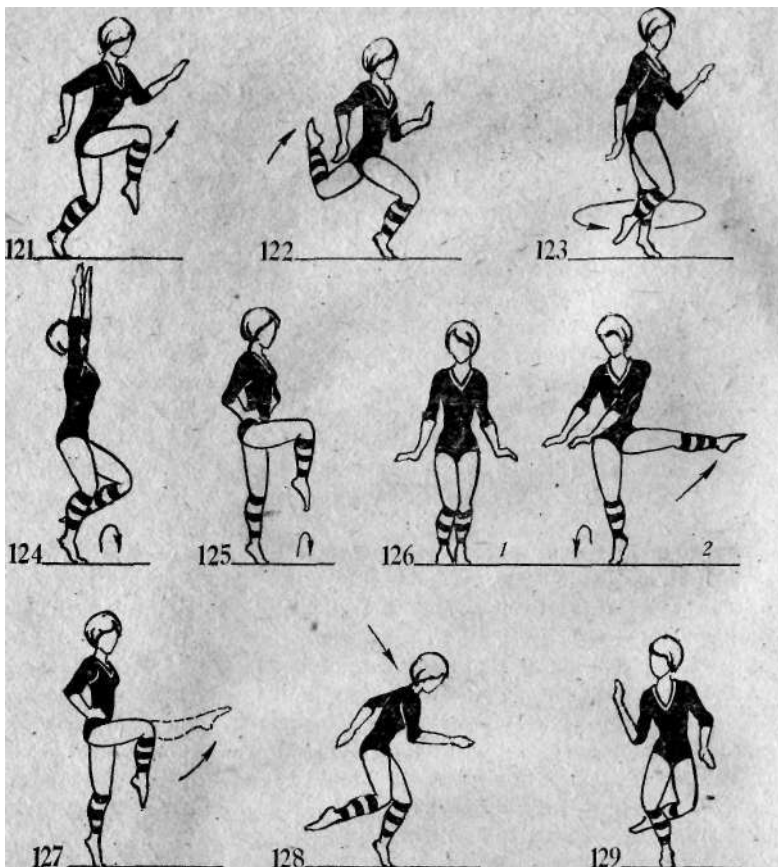
111. И. п.— упор лежа на левом бедре, правая согнутая нога скрестно перед левой. 1—левую ногу вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону (рис. 111).

112. И. п.— упор лежа на левом бедре. 1—правую ногу в сторону; 2 — левую ногу вправо (к правой ноге); 3 — опустить левую ногу; 4 — опустить правую ногу (рис. 112).

113. И. п.— упор на коленях. 1 — прогнуться, наклон головы назад; 2 — скруглить спину, наклон головы вперед (рис. 113).

То же в и. п.— упор на коленях на предплечьях.

114. И. п.— сед на пятках, руки в стороны. 1—наклон вправо, правой рукой коснуться пола; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (рис. 114).



То же, на счет 2, 4 выполнить стоя на коленях.

115. И. п.—упор на коленях. 1 —мах правой ногой назад; 2 — и. п. То же другой ногой (рис. 115). То же, но на счет 1 согнуть руки.

116. И. п.—упор на коленях. 1 —мах правой ногой в сторону; 2 — и. п. То же другой ногой (рис. 116).

117. И. п.—стоя на коленях, стопы врозь. 1—сед между стоп; 2 — и. п. (рис. 117).

118. И. п.—стоя на коленях. 1—сед на правое бедро, руки влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (рис. 118).

119. И. п.—стоя на коленях, ноги врозь. 1—наклон назад; руки вверх; 2 —наклон вперед, руки вниз между стоп (рис. 119).

120. И. п.—стойка на лопатках. 1—ноги опустить за голову; 2— согнуть ноги, колени наружу; 3—4 — и. п. (рис. 120),

Бег и танцевальные упражнения

121. Бег на месте с высоким подниманием бедра (рис. 121).
122. Бег на месте, сгибая ноги назад (рис. 122).
123. Бег вокруг себя по кругу (рис. 123).
124. И. п.—руки к плечам. Бег на месте, выпрямляя руки вперед и вверх. То же с хлопками (рис. 124).
125. И. п.—руки на пояс. Подскоки на месте и с продвижением вперед (рис. 125).
126. Прыжки с двух ног на одну. То же с хлопками (рис. 126).
127. Подскоки, сгибая ногу и выпрямляя ее вперед (рис. 127). То же с поворотом кругом.
128. Бег на месте, наклоняясь вперед, туловище горизонтально (рис. 128).
129. Прыжки, поочередно сгибая правую и левую ногу назад (рис. 129).
130. Шаги галопа вправо и влево. То же с хлопками.

Как составить комплекс

Физическое совершенство — это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования его.

Н. Г. Чернышевский

Выбор упражнений. В предыдущей главе вы ознакомились с предложенными упражнениями. Всего их 130. Конечно, не каждое из них должно войти в ваш комплекс. Это лишь примерные упражнения, которые можно изменять по своему вкусу.

Главное, что, пожалуй, определит ваш выбор это потребность в упражнении. Например, перед вами стоит задача укрепить мышцы живота, а заодно избавиться от излишних жировых отложений. Эта задача не из легких, а ее выполнение потребует определенного труда и терпения. Выберем все возможные упражнения, где участвуют мышцы живота и будем повторять их много раз, постепенно увеличивая дозировку от занятия к занятию. По такому же принципу подберем и другие упражнения.

Так, для укрепления мышц шеи, устранения излишков жира и предупреждения появления морщин в области шеи и затылка, профилактики отложений солей в шейном отделе позвоночного столба можно рекомендовать упражнения с 1-го по 8-е.

Для развития подвижности и профилактики заболеваний в плечевых и локтевых суставах, улучшения осанки, развития силы мышц рук используйте упражнения с 9-го по 25-е и 28-е.

На развитие гибкости в грудном и поясничном отделе позвоночного столба, улучшение осанки влияют упражнения 26—47, 64, 66, 80, 84, 100—102, 105, ИЗ, 114.

Упражнения для талии 32—47, 49—53, 56, 57, 82, 100, 101, 103, 114, 118.

Развивают силу мышц спины, способствуют устранению жировых складок в поясничной области упражнения 43, 45, 48, 88—91, 93—96, 113, 115, 116.

Для укрепления мышц ног, промежности и ягодичных мышц, устранения излишков жира на бедрах, увеличения подвижности в тазобедренных суставах включите в комплекс упражнения 44, 45—67, 71—73, 76—79, 82, 83, 85—87, 89, 92, 94—96, 98, 99—112, 115, 116, 119, 120.

Сила мышц живота увеличивается при выполнении упражнений 72, 74, 75, 78, 80—83, 86, 87, 98, 103, ПО, 119, 120.

Укрепить мышечно-связочный аппарат, развить подвижность голеностопных суставов, способствовать профилактике плоскостопия помогут упражнения 68, 70, 85, 97, 106, 117.

Для развития выносливости и прыгучести используйте упражнения 121, 122, 123—130.

Все упражнения следует выполнять в обе стороны с одинаковым количеством повторений.

Последовательность выполнения упражнений. Мы уже говорили, что для удобства все упражнения ритмической гимнастики разделены на несколько больших групп в зависимости от того, какие мышцы участвуют в выполнении движения.

При этом есть движения изолированные, когда в выполнении данных действий участвуют только мышцы определенной части тела, и комплексные, где к выполнению упражнений подключаются мышцы других частей тела.

Начинать обучение лучше с изолированных движений, тогда внимание концентрируется только на данной части тела, на нескольких, рядом расположенных мышечных группах. В этом случае меньше возможности допустить ошибки в выполнении упражнений.

Однако и среди изолированных движений есть очень простые, естественные движения, которые мы часто выполняем в повседневной жизни. Например, повороты и наклоны головы. Им надо отдать предпочтение при разучивании и составлении первого комплекса. А вот упражнение 3 уже сложнее, и его можно включить в комплекс несколько позже.

Когда изолированные движения освоены, их можно соединять вместе по два или по три (как в упражнении 15) в следующем комплексе.

Среди упражнений есть простые и сложные. Не торопитесь в первый комплекс включать трудные упражнения. Это будет отвлекать вас от правильного выполнения движений. А кроме того, свобода движений, красота линий и гармония придет к вам благодаря совершенствованию простых движений, а не от неумелого выполнения сложных по координации упражнений.

Выполнять изолированные и комплексные движения лучше всего в той последовательности, в которой они описаны в разделе «Предла-

гаем упражнения», то есть, соблюдая постепенный переход от мышц шеи, головы, верхних конечностей к мышцам нижних конечностей. Постарайтесь ничего не упустить и включить упражнения для всех частей тела и мышечных групп.

Дозировка. Результат любого упражнения улучшается за счет увеличения количества повторений. В ритмической гимнастике повышенная дозировка — одна из особенностей занятий. Это не значит, что с первого урока вы будете повторять одно и то же упражнение по 20—30 раз. Но стремиться к многократному повторению упражнения необходимо, так как это условие повышения функциональных возможностей организма. ..

Для развития силы отдельных мышечных групп упражнение следует повторять не менее 8—12 раз. Это относится и к несложным изолированным движениям и к комплексным упражнениям. Постепенно количество повторений этих упражнений можно увеличивать до 12—24 раз. По мере привыкания к нагрузке, можно использовать небольшие гантели массой до 1 кг. Это указание в большей мере касается мужчин. Женщинам чаще всего бывает достаточно собственной массы, но в некоторых упражнениях можно воспользоваться и резиновыми эспандерами.

Упражнения для развития гибкости требуют несколько большей дозировки. Различные наклоны лучше повторять по 8—16 раз в каждую сторону.

Кроме того, усиления эффекта упражнений для развития гибкости можно ожидать при увеличении амплитуды движений. Большая дозировка с постепенно увеличивающейся амплитудой движений — главное условие развития гибкости в упражнениях ритмической гимнастики.

Самая большая дозировка в упражнениях 121—ГЗО (бег, танцевальные и прыжковые движения).

Благодаря своей физиологической ценности эти упражнения следует включать в каждое занятие. Для начинающих вполне достаточно одной серии упражнений длительностью 1—2 мин. В последующем можно увеличивать продолжительность этой серии до 3—4 мин.

А еще лучше включать такие серии несколько раз в занятие.

Основным и главным критерием, лимитирующим дозировку, должно быть ваше самочувствие. И если сегодня вам не удалось задуманное, постарайтесь восполнить упущенное на следующем занятии.

В то же время вы должны помнить, что развить какое-либо физическое качество можно только в том случае, если сегодня сделать упражнение чуть-чуть больше раз и лучше, чем вчера, а на следующем занятии превзойти сегодняшнее достижение. .

Лицам пожилого возраста следует особенно внимательно отнестись к определению дозировки упражнений.

Количество повторений упражнений любой группы должно быть у пожилых меньше, чем у молодых.

В данном случае хорошим ориентиром, помимо вашего состояния

во время и после нагрузки, может служить частота сердечных сокращений.

Части комплекса. Каждый комплекс упражнений ритмической гимнастики должен включать в себя три части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Каждая часть комплекса имеет свои определенные задачи и, следовательно, упражнения, входящие в состав каждой части комплекса, должны соответствовать поставленным задачам.

Подготовительная часть. Задача: подготовить организм к предстоящей нагрузке.

Средства: упражнения для осанки, подготовительные упражнения для овладения движениями основной части комплекса; изолированные и несложные комплексные упражнения, выполняемые стоя..

Основная часть. Задачи: 1) развитие физических качеств; 2) повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 3) повышение эмоционального состояния занимающихся; 4) достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений.

Средства: 1) упражнения для всех частей тела и мышечных групп, выполняемые в различных исходных положениях; 2) бег, прыжки, танцевальные упражнения; 3) упражнения в различном темпе и ритме.

Заключительная часть. Задачи: 1) снижение нагрузки; 2) восстановление после физической нагрузки.

Средства: упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; простейшие неумительные танцевальные связки в медленном темпе; элементы йоги; аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Длительность выполнения комплекса зависит от уровня подготовленности, возраста и свободного времени. Естественно, утром перед работой вы вряд ли сможете выкроить 45 мин для занятий. А вот после работы можно рассчитывать на целый час приятной физической нагрузки.

Людям пожилым и начинающим заниматься ритмической гимнастикой не следует сразу нагружать свой организм в полную меру. В этом случае вполне достаточно 30-минутного занятия.

Каждая часть комплекса имеет свою продолжительность. Подготовительной части занятия отводится около 10 % всего времени, основной — 70% и заключительной части — 20%. Это соотношение обусловлено важностью задач каждой части и необходимым распределением нагрузки.

Импровизация. До сих пор, занимаясь ритмической гимнастикой, вы пользовались уже готовыми упражнениями. Но постепенно появится опыт и, возможно, слушая музыку, у вас родятся новые движения, которые с успехом можно включить в комплекс. Сиюминутная выдумка часто бывает очень удачной и, главное, она обычно выражает ваше настроение. Самостоятельно придуманные упражнения чаще всего выполняются с большей самоотдачей, чем предложенные. Вы — творец своих движений и, конечно же, они имеют для вас свой особый смысл и

значение. Но не будем торопиться заменять всё ранее освоенные движения на вновь придуманные.

Импровизация под музыку возможна лишь при условии, что вы овладели техникой движений. То есть движения выполняются легко и непринужденно, с полной амплитудой и в нужном темпе, без излишнего напряжения мышц и эстетично.

Импровизировать можно после овладения большим арсеналом движений, поскольку поточный способ выполнения упражнений исключает какие-либо паузы для придумывания следующего упражнения. А кроме того, импровизируя, соблюдайте все особенности проведения урока ритмической гимнастики (последовательность выполнения упражнений, их чередование и дозировка).

Ваша фантазия и творчество — желательное явление при составлении комплекса. Они помогут «приспособить» многие упражнения к себе, сделать их более приятными и желаемыми.

Для чего нужна аутогенная тренировка

Здоровое сердце, как и исправный автомобиль, может увезти далеко и быстро без всякого вреда для него, но нуждается в отдыхе и восстановлении.

Г. Гилмор

Производя мышечную работу, организм затрачивает энергию и запасы ее уменьшаются. Количество углеводов, белков и жиров снижается, а в тканях накапливаются продукты их распада.

Для того чтобы дать возможность продуктам окисления свободно и беспрепятственно выйти из мышечных волокон, нужно расслабить все мышцы. Чем быстрее этот процесс совершится, тем быстрее наступит восстановление.

Продолжительность восстановления зависит от возраста, степени тренированности, продолжительности работы и ее напряженности.

Восстановительные процессы можно ускорить. Для этого существует целый ряд приемов, к которым можно отнести водные процедуры, массаж, физиотерапевтические методы, а также приемы аутогенной тренировки.

В чем смысл аутогенной тренировки?

Ученые уже давно доказали, что человек становится чрезвычайно чувствителен к словам и мысленным образам в тот момент, когда его мозг находится в дремотном состоянии. То есть еще не спит, но уже и не бодрствует.

Представьте, что вы погрузились в дремотное состояние и мысленно приближаете руку к ванне с теплой водой. Вот вы опустили кончики пальцев, ладонь, руку по локоть и, наконец, всю руку по самое плечо. Вы ощущаете, как тепло постепенно растекается по всей руке:

тепеют кончики пальцев, ладонь и т. д. Вы чувствуете, как в ваших сосудах течет «теплая» кровь, которая согревает всю вашу руку.

А теперь страхните с себя дремоту. И попробуйте заставить себя почувствовать свою руку теплой. Прикажите себе! Не получается. Тогда постарайтесь убедить себя в том, что ваша рука теплая. Может быть, после долгих усилий вам это все-таки удастся.

Когда же вы находились в полудреме, это было значительно проще. Значит, вначале необходимо «войти» в дремотное состояние и тогда уже, вызывая словами мысленные образы, воздействовать на дремлющий мозг, сосредоточив свое внимание на самом важном и главном.

Прислушайтесь к себе... Никто не знает ваш организм лучше, чем вы сами. Поэтому вы можете «услышать» сейчас свои мышцы, сердце и сосуды, которые оповестят о том, как они справляются с нагрузкой. Не переусердствовали ли вы в погоне за более молодыми, или наоборот, не слишком ли шадите себя, отказываясь от трудных, на первый взгляд, упражнений?

Испытываете ли вы приятное чувство усталости в мышцах и одновременно легкости и свободы во всем теле?

Прислушайтесь к себе.

При выполнении упражнений каждая мышца вашего тела получила определенную нагрузку. Каждая работающая мышца посылала мощный поток импульсов в головной мозг. Следовательно, пока вы выполняли упражнения, мозг находился в активном возбужденном состоянии. Теперь вы сели в кресло или легли так, чтобы мышцы тела испытывали минимальное напряжение и погрузились в дремотное состояние. Чем лучше вы сможете расслабить свои мышцы, тем меньше импульсов будет поступать от них в головной мозг, тем легче вам будет погрузиться в дремотное состояние.

Начинайте расслабление мышц последовательно с одной конечности и постепенно переходите на другую. Не спешите.

Расслабление начинайте с дистального отдела конечности (кисть и стопа).

Не старайтесь потряхивать конечностями для расслабления мышц. Это увеличивает их активность, а головной мозг в этот момент получает новый поток нервных импульсов.

Представляйте свою руку (ногу) теплой и тяжелой, расслабленной. Какие мысленные образы будут связаны с этим, вы выберете сами. Одним людям для этого нужно мысленно опускать руку в теплую воду, другим — представлять себя в состоянии невесомости, третьим — ощущать покалывание в кончиках пальцев и др.

Понаблюдайте за тем, как расслабляют свое тело кошки и собаки. Многие знают, что после хорошей прогулки собака в буквальном смысле слова рухнет на пол и будет лежать, отбросив лапы и прикрыв глаза. Но попробуйте несколько минут спустя взять ошейник и отправиться к двери. Усталости как не бывало. Что это? Чрезвычайная выносливость животных или любовь к прогулкам? Может быть и то, и

другое. Но добавьте еще и умение очень быстро отдыхать, связанное с полным и глубоким расслаблением мышц всего тела.

Итак, вы расслабили свои конечности, мышцы лица и шеи. Дыхание свободное и непринужденное, не глубокое, и не частое.

Сердце работает ровно, спокойно, четко. Вы слышите свой ритмичный пульс.

Вы чувствуете, как отдыхают мышцы, мозг, сердце, все тело.

На лбу вы ощущаете приятную прохладу легкого весеннего ветра, а глаза через закрытые веки «видят» приятную картину, окрашенную в мягкие, успокаивающие серовато-голубоватые или нежно-зеленые тона.

Организм в таком состоянии восстанавливается значительно быстрее, чем во время бодрствования или даже сна.

Проверьте себя

Если заниматься физическими упражнениями, то нет никакой нужды в употреблении лекарств.

Авиценна

Занятия ритмической гимнастикой принесут пользу в том случае, если вы будете контролировать свое состояние и следить за самочувствием. Вы должны знать, как реагирует ваш организм на выполненную нагрузку. Посильны ли требования, предъявляемые к органам и системам, которые обеспечивают физическую активность.

Самый верный и точный ответ на это может дать сердце, а вернее, частота его сокращений.

Сердце, сокращаясь, выталкивает порцию крови в артерии, которые расширяются, принимают эту кровь и передают ее дальше по всей системе артерий. То есть сокращение сердца вызывает колебание стенок сосудов, которое называется пульсом.

Чем выше двигательная активность человека, тем больше крови должно поступать к работающим мышцам, чтобы обеспечить их кислородом и питанием.

Следовательно, чем напряженнее человек трудится, тем чаще у него сокращается сердце и тем выше показатель пульса. Резервы сердца очень велики, но не безграничны.

Существуют определенные границы ЧСС, лимитирующие интенсивность физической нагрузки и реакцию сердечно-сосудистой системы на нее.

А поскольку выполнение определенного объема нагрузки вызывает адекватное увеличение ЧСС, излишне будет знать, как дозировать ее по этому показателю.

Средняя ЧСС, при которой происходят положительные физиологические сдвиги в организме, равна 130—140 в 1 мин. Если данный по-

казатель ниже этого уровня, нагрузка не вызывает желаемых сдвигов в организме и не обеспечивает тренирующего эффекта.

Вместе с тем существуют упражнения, например бег, прыжки, танцевальные движения и другие, вызывающие значительное увеличение ЧСС, которая однако не должна превышать у людей нетренированных 160—180 в 1 мин.

Если ЧСС поддерживается в этом диапазоне более 10 мин или поднимается выше, то возможны признаки перегрузки организма.

Помимо величины и интенсивности нагрузки, существуют еще несколько факторов, которые определяют реакцию сердечно-сосудистой системы на выполняемую работу. К ним следует отнести возраст занимающихся и уровень их подготовленности.

Одна и та же нагрузка вызовет более значительные изменения ЧСС у людей нетренированных, чем у спортсменов. Это естественно, ведь тренированное сердце работает более экономно, выбрасывая за одно сокращение больше крови, чем сердце человека, не привыкшего к физической нагрузке.

С возрастом сосуды становятся менее эластичными, просвет их сужается и уменьшается количество действующих сосудов. Все это затрудняет ток крови и ведет к повышению ЧСС не только в покое, но и при минимальной физической нагрузке. Малоподвижный образ жизни усугубляет эти процессы. Ежедневные физические упражнения способствуют повышению эластичности сосудов, облегчая тем самым ток крови, а следовательно, и работу сердца.

Поэтому, определяя ЧСС во время занятий ритмической гимнастикой, следует учитывать и эти особенности.

В табл. 2 приведены средние значения ЧСС, которые являются ориентировочными показателями реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Допустимый диапазон колебаний от минимальной до максимальной величины характеризует интенсивность нагрузки.

Общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в исходном положении стоя или лежа на полу в среднем темпе при любой дозировке, не вызовут максимального' увеличения ЧСС, а бег и прыжки способны увеличить ЧСС до обусловленной верхней границы. Показатель ЧСС ниже минимального значения свидетельствует о недостаточной физической нагрузке, а выше максимального значения — о слишком большой интенсивности упражнений. Если нагрузка по показателям ЧСС недостаточна, ее можно повысить за счет увеличения дозировки упражнений, ускорения темпа и повышения амплитуды движений. Включение - нескольких дыхательных упражнений, упражнений на расслабление и для мелких мышечных групп (мышцы кисти или стопы) позволит снизить нагрузку.

Измерять ЧСС на занятиях можно двумя способами. Первый — на внутренней поверхности запястья в том месте, где проходит лучевая артерия. Второй способ — подсчет ЧСС непосредственно на области сердца, прикладыванием ладони к грудной клетке слева.

Обычно принято измерять частоту сердечных сокращений за 10 и 15 с. Во время выполнения упражнений ритмической гимнастики лучше всего ограничиться первым временным интервалом и умножить полученную величину на 6, чтобы получить значение ЧСС за 1 мин.

Ограничиваясь столь короткими временными интервалами, вы получите более или менее реальную величину ЧСС во время нагрузки. Это связано с тем, что частота сердечных сокращений за последние 5 с (при 15-секундном интервале) успевает резко снизиться, вследствие наступающего восстановления.

Известно, что, чем лучше тренировано сердце, тем быстрее наступает восстановление. А ЧСС, определенная на фоне восстановления, уже не даст реальной картины реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Измерять ЧСС лучше всего несколько раз за занятие. Количество измерений зависит от длительности занятия, возраста и самочувствия.

Если вы только начали заниматься ритмической гимнастикой, то проверяйте ЧСС 4—5 раз за одно занятие. Скажем, до и после разминки, в середине основной части и после серии бега, прыжков и танцевальных шагов, а также после занятия.

Через некоторое время вы втянетесь и будете легко переносить нагрузку, пульс достаточно измерять дважды — после разминки и после серии беговых и прыжковых упражнений или в середине и в конце основной части занятия.

Однако в любом случае следует помнить, что измерение ЧСС необходимо для того, чтобы соблюдать оздоровительную направленность занятий и регулировать нагрузку.

Если во время занятий вы начали задыхаться, остановитесь и постарайтесь снизить нагрузку: темп выполнения упражнений, уменьшить дозировку. Это очень важно, особенно в начале занятий. Если вы думаете, что можете навредить себе, выполняя какое-либо задание, лучше временно откажитесь от него. Постепенно вы сами вернетесь к нему, захотев испытать себя,

Таблица 2. Средние значения ЧСС в зависимости от возраста

Возраст, лет	ЧСС в 1 мин	
	минимальная	максимальная
10—15	145	178
16	142	173
18	141	171
20	140	170
22	138	168
24	137	166
26	135	164
28	134	163
30	133	161
32	131	159
34	130	158
36	128	156
38	127	154
40	126	153
42	124	151
44	123	149
46	121	147
48	120	146
50	119	144
52	117	142
54	116	141
56	114	139
58	113	137
60	112	136

Ваши субъективные ощущения после выполнения упражнений подчас могут быть более верными и мгновенными подсказчиками, чем ЧСС.

И еще очень важно, начиная занятия ритмической гимнастикой, обратить внимание на свою осанку. Она во многом определит правильность выполнения и в конечном итоге красоту упражнений. Нельзя забывать и о том, что правильное расположение внутренних органов, надежное их функционирование зависит от хорошей осанки.

Что значит правильная осанка?

Встаньте к стене и коснитесь ее затылком, спиной и пятками. А теперь шагните вперед и постарайтесь сохранить такое же положение тела. Запомните его и старайтесь удерживать, когда садитесь на стул, наклоняетесь вперед, делаете уборку. Немного усилий над собой, и эта поза станет естественной и привычной.

Кроме того, определить, правильная ли у вас осанка, можно, 'вычислив отношение ширины плеч и величины дуги спины.

Для этого сантиметровой лентой измерьте ширину плеч по выступающим костным точкам над плечевыми суставами спереди по линии ключиц. А величину дуги спины — сзади по линии верхнего края лопаток.

Состояние осанки определяют по формуле:

$$\frac{\text{Ширина плеч, см}}{\text{Величина дуги спины, см}} * 100 \quad \%$$

100—110%—это средние показатели состояния осанки. Показатель 90 % — означает, что имеются серьезные отклонения.

Чаще всего причиной плохой осанки и сутулости бывают недостаточно развитые мышцы спины, которые не способны удержать туловище в выпрямленном состоянии. Усугубляет неправильную осанку сидячий образ жизни, а точнее, длительное сидение в позе «уставшего» человека: спина сутулая, плечи и голова опущены.

В этом положении грудная клетка находится в сдавленном состоянии, за счет чего уменьшается экскурсия грудной клетки, легкие не работают в полном объеме. А если вы еще плотно поели, то диафрагма давит снизу на сердце, затрудняя его работу.

В старину женщины носили специальные жесткие корсеты, которые фиксировали спину, не давая согнуться или ссутулиться. Ценители женской красоты и законодатели мод в то время немало потрудились над конструкцией этого наряда, чтобы сделать осанку женщины величественной и гордой.

Для современной женщины жесткий корсет — это лишь музейный экспонат. Однако мы не вправе забывать о необходимости другого корсета — мышечного, который нужен не только для красоты, но и для здоровья.

Вот почему во время занятий ритмической гимнастикой следует постоянно контролировать свою осанку.

«Когда тренировка закончена,— пишет Джейн Фонда в книге «Моя аэробика»,— вы должны стоять более прямо, чем до нее, чувствовать легкость и веселье».

Не только упражнения

Здоровое тело — продукт здорового рассудка.

Б. Шоу

Пожалуй, нет такой женщины, которую не волновала бы проблема массы ее тела. В последнее время этот вопрос стал волновать и многих мужчин.

По подсчетам, ученых в современных промышленно развитых странах около половины людей имеют избыточную массу тела.

Причина этого очень проста. Двигаемся мы из года в год все меньше, а питаемся с каждым годом всё лучше.

Занятия ритмической гимнастикой частично восполняют недостающую двигательную активность. Но если вы хотите сохранить здоровье, придется подумать еще и о рациональном и правильном питании.

В проблеме преодоления избыточной массы тела есть одна особенность. Чем больше мы уделяем внимания вопросу похудения, тем сложнее это делать. Каждый прием пищи превращается в пытку: съесть это или нет, а если съесть, то наверняка от этого поправляются.

Что же делать в этом случае?

Прежде всего, надо совершенно точно уяснить, что пища — это такая же необходимость для нашего организма как сон или отдых. Она должна обеспечивать организм энергией и строительным материалом. Это ее главная роль и не нужно из этого обычного, естественного мероприятия делать нечто более существенное и важное.

Процесс приема пищи не должен превращаться в смысл жизни. Чтобы избежать этого, следует есть самую простую пищу.

Пища с низкой энергетической ценностью — это в первую очередь — овощи, всевозможные салаты и винегреты, просто отварные и заправленные овощи, овощные рагу и другие блюда. Лучше всего, если овощи, потребляемые вами, будут отварными или печеными. Так же, как фрукты,— сырыми.

Заправлять овощи рекомендуется растительным маслом. Оно полезнее и не способствует образованию жировой ткани в такой мере, как животные жиры. Хороши овощи, заправленные сметаной.

Мясо — нужный продукт, но не более чем 3—4 раза в неделю. То же касается мясных и колбасных изделий. Молоко и кефир, творог и сыр — должны быть неперенными составными частями вашего рациона; бульон, особенно костный,— самый большой наш враг. Предпочтительнее следует отдавать вегетарианским супам, заправленным маслом или сметаной. Включайте в меню хлеб черный, серый, грубого помола. Бе-

лый хлеб, а особенно булки,—это такое же лакомство, как и пирожное.

Сладости... это перечеркнутый эффект нескольких занятий. Вместо куска жирного торта гораздо полезнее кусочек черного хлеба с медом и орехами.

Когда вы очень голодны, не набрасывайтесь на еду. Иначе вы съедите намного больше, чем необходимо организму. Это происходит от того, что сигнал о насыщении придет в головной мозг несколько позже.

Постарайтесь есть не спеша, чтобы питательные вещества постепенно поступали в кровь. И в тот момент, когда вам кажется, что чего-нибудь вы, пожалуй бы, еще съели, отодвиньте от себя тарелку. Это значит, что вы сыты. А мозг узнает об этом через несколько минут. Питаясь таким образом, вы будете избавлены от неприятного чувства переедания, когда желудок подпирает диафрагму, а она давит на сердце и легкие, затрудняя их работу.

Главное, чтобы вы получили необходимое количество питательных веществ для нормальной жизнедеятельности организма и дали своим клеткам строительный материал для их обновления.

Какой же должна быть нормальная масса тела? Это в первую очередь зависит от роста. Существует множество способов определения нормальной массы тела.

Индекс Брока. Рост в сантиметрах минус сто равняется массе тела в килограммах. Если ваша масса меньше полученной разности на 8—10 кг, это указывает на недостаточную массу, если больше на 5—8 кг — повышенную. А если разница достигает 10 кг, масса тела считается избыточной.

Индекс Кетле. Масса в граммах, деленная на рост в сантиметрах. Величина, равная 325—375, считается нормой для женщин. Величины, превышающие примерную норму на 5—15 %, свидетельствуют об избыточной массе.

Формула Лоренца выглядит следующим образом:

$$P = (S - 100) \frac{S - 150}{4},$$

где P — масса тела в килограммах, S — рост в сантиметрах.

Избавиться от повышенной массы тела вы сможете только при повышенной двигательной активности и снижении энергетической ценности пищевого рациона. Это не такой быстрый путь, как скажем, строгие диеты или голодание.

Для того чтобы снизить энергетическую ценность пищевого рациона, надо знать, сколько примерно килоджоулей (кДж) содержится в потребляемых вами продуктах.

Эти данные приведены в табл. 3.

Теперь, исходя из данных таблицы, подсчитайте примерную энергетическую ценность продуктов, потребляемых вами за день. Ничего не упустите. Здесь должны быть и те «мелочи», которые вы съедаете в

Таблица 3. Энергетическая ценность некоторых пищевых продуктов (в 100 г)

Продукты	кДж	Продукты	кДж
<i>Белковые</i>		<i>Углеводистые</i>	
Молоко, кефир	260,4	Хлеб ржаной	856,8
Сметана I сорта	1071,0	Хлеб пшеничный	966,0
Творог жирный	966,0	Печенье столовое	1780,8
Творог нежирный	315,0	Пирожное заварное	1810,2
Сыр	1092,0	Макароны	1411,2
Молоко сгущенное с сахаром	1360,8	Крупа манная	1398,6
Мороженое сливочное	567,0	Крупа гречневая	1381,8
Говядина I категории	646,8	Рис	1394,4
Свинина нежирная	1029,0	Картофель	373,8
Баранина I категории	865,2	Сахар	1638,0
Куры	777,0	Мед	1344,0
Мясо тушеное	772,8	Тянучки	1680,0
Ветчина	1533,0	Леденцы	1579,2
Колбаса любительская	1008,0	Шоколад	2385,6
Сосиски	861,0	Конфеты шоколадные	2364,6
<i>Витаминосодержащие</i>		Варенье земляничное	1234,8
Капуста свежая	113,4	<i>Жиры</i>	
Капуста квашеная	96,6	Масло сливочное	3095,4
Капуста цветная	117,5	Масло топленое	3649,8
Морковь	151,2	Шпиг свиной	3368,4
Лук зеленый	88,2	Маргарин молочный	3024,0
Лук репчатый	201,6	Масло растительное	3662,4
Огурцы свежие	63,0	Майонез	2779,0
Огурцы волные	33,6		
Свекла	197,4		
Томаты красные	75,6		
Салат.	58,8		
Яблоки	201,6		
Груши	184,8		
Виноград	294,0		
Лимоны, апельсины	172,2		
Орехи грецкие	2570,4		
Грибы белые	134,4		

промежутках между едой (печенье, ложка сметаны, яблоко и т. Д.). Обязательно следует учесть энергетическую стоимость жиров, на которых вы готовите еду, и сахар в чае, компоте и др.

А теперь подведем итоги. Человеку, ведущему сидячий образ жизни, вполне достаточно 8400 кДж в день.

Ежедневный излишек в 840 кДж позволяет откладывать про запас 20 г жира. В год эта величина составляет от 3 до 7 кг.

Для контроля за массой тела постарайтесь ежедневно в одно и то же время взвешиваться. Если масса тела увеличивается при система-

тических занятиях гимнастикой, значит сократите потребление пищи. Только не за счет витаминосодержащих продуктов. Резко уменьшите потребление каш, макарон, жареной и жирной пищи, сладостей.

Однако не ожидайте снижения массы после первых занятий ритмической гимнастикой. Даже после месяца тренировок вы можете чувствовать, что похудели, а весы будут упрямо показывать обратное.

Это возможно. Ведь мышцы, которые укрепились благодаря физическим упражнениям, гораздо тяжелее жировой ткани.

Несколько слов о питьевом режиме.

Жажду следует утолять небольшими порциями воды, так как ее всасывание и поступление в кровь начинается через 10—15 мин после приема. Следовательно, только по истечении этого времени вы получите известие о том, утолена жажда или нет. Если вы поторопитесь, то можете выпить намного больше жидкости, чем требуется организму и создадите этим сложные условия для деятельности сердца и почек, которым предстоит «перекачать» всю эту воду;

Взрослому человеку вполне достаточно 40 мл жидкости на 1 кг массы тела. В это количество должна быть включена вода, входящая в состав супов, компотов, содержащаяся в овощах, фруктах, мясе, твороге и других продуктах.

Чтобы во время занятий не испытывать очень сильного чувства жажды, следует уменьшить потребление поваренной соли. Помните, что пищу лучше недосолить, чем пересолить.

Перед тем как проститься и пожелать вам приятных занятий ритмической гимнастикой, разрешите еще раз остановиться на наиболее важных моментах.

Заниматься следует не менее 2—3 раз в неделю.

Не переусердствуйте. Измеряйте пульс регулярно и несколько раз за тренировку.

Задавайте сами себе темп. Вы лучше знаете свой организм, чем кто-либо другой. Это очень важно, особенно на первых занятиях.

Остановитесь, если чувствуете, что не справляетесь с темпом и количеством повторений упражнений.

Принимайте пищу не позже чем за 2—3 ч до занятий.

Пейте достаточное количество воды. Если вас мучает сильная жажда во время занятий, утоляйте ее маленькими порциями воды (лучше минеральной или сока).

После упражнений следует расслабиться. Процессы восстановления протекают намного эффективнее при проведении аутогенной тренировки.

Мы намеренно не указываем количество повторений упражнений. Сегодня вам удалось выполнить это упражнение 4 раза. Но с каждым занятием вам будет все легче выполнять его и вы сможете сами увеличить дозировку.

Вас ждет прекрасное времяпрепровождение. Сначала будет трудно. Но после каждого занятия вы будете благодарить себя за него. Это будет самая лучшая плата за старание. Улыбайтесь во время занятий.

Список литературы

1. *Алексеев А.* Аутотренинг для всех.— Физкультура и спорт, 1984, № 9, с. 13—22.
2. *Борисов Н. М.* Питьевой режим гимнастов.— Гимнастика, 1984, вып. 2, с. 67—69.
3. *Борисов Н. М., Пшендин А. И., Жилинский Л. В.* Питание и регулирование веса тела гимнастов.— Гимнастика, 1979, вып. 2, с. 40—45.
4. *Ивлев М.* Гимнастика без пауз.— Собеседник, 1984, № 20, с. 12.
5. *Круглый М. М., Лежнева С. Б.* Еще раз об Аполлоне.— В кн.: Физкультура и здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1985, с. 5—38.
6. *Лей В.* Искусство быть собой.— М.: Знание, 1977.— 208 с.
7. *Матов В. В., Иванова О. А., Ланцберг Л. А.* Ритмическая гимнастика.— М.: Знание, 1985.— 64 с.
8. *Нечаева Н. В., Башкирова М. М., Павлова Г. Ф.* Аэробика — что это такое? — Теория и практика физической культуры, 1984, № 8, с. 59—60.
9. *Руднева С., Фиш Э.* Ритмика. Музыкальное движение.— М.: Просвещение, 1972.— 334 с.
10. *Сосана В. Ю.* Аэробика — сила волшебная.— Советский Красный Крест, 1984, № 8, с. 22—23, № д, с. 24—25.
11. *Теппер Ю.* «Ритмичная гимнастика?». «Аэробика?» Проблемы не в названиях.— Старт, 1984, № 10, с. 29—30.
12. *Шенкман С.* Танцующая аэробика.— Наука и жизнь, 1984, № 7, с. 116—118.
13. *Шефер И. В.* Гимнастика женщины.— М.: Физкультура и спорт, 1984.— 78 с.
14. *Гилмор Г.* Бег ради жизни. Бег трусцой с Артуром Лидьярдом: Сокр. пер. с англ.— 2-е изд., испр. и доп.— М.: Физкультура и спорт, 1970.— 112 с.
15. *Дени Г., Дасвиль Л.* Все танцы: Сокр. пер. с фр.— К.: Музична Украша, 1983.— 340 с.
16. *Рыбicka А., Качински А.* Джаз-гимнастика — современная форма танцевально-гимнастических упражнений.— В кн.: Гимнастика, 1984, вып. 1, с. 73—75.
17. *Фонда Дж.* Моя аэробика.— Физкультура и спорт, 1984, № 9, с. 24—25, № 10, с. 19—20, № И, с. 19—21, № 12, с. 19—20, 1985, № 1, с. 33—34.

Содержание

Ритмическая гимнастика. Что? Кому? Зачем?	3
Немного истории	8
Как заниматься	14
Предлагаем упражнения	20
Как составить комплекс	49
Для чего нужна аутогенная тренировка	53
Проверьте себя	55
Не только упражнения	59
Список литературы	63

Сосида В. Ю.

С66 Азбука ритмической гимнастики.— К.: Здоров'я, 1986.—64 с, ил., 0,86 л.ил.

В книге рассказывается об истории возникновения ритмической гимнастики, ее создателях и пропагандистах. Приводятся комплексы упражнений, даются рекомендации по их применению,

С $\frac{4202000000-088}{M209(04)-86}$ БЗ.4.10.86

75.6