

Т.С. Лисицкая

Ритмическая гимнастика



Т.С.Лисицкая

Ритмическая гимнастика

(230 упражнений)



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1985

Рецензенты
В. М. Смолевский, профессор,
Л. И. Прохорова, мастер спорта

Лисицкая Т. С.
Л63 Ритмическая гимнастика (230 упражнений). — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 96 с, ил.

В пособии описаны 230 простейших упражнений ритмической гимнастики, которые с помощью приведенных рисунков можно разучить самостоятельно. Автор даёт советы и по составлению комплексов упражнений.
Для массового читателя.

Татьяна Соломоновна Лисицкая

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

(230 упражнений)

Заведующая редакцией А. К. Гринкевич. Редактор З. В. Дворцова. Художник С. А. Салтанов. Художественный редактор В. А. Жигарев. Технический редактор О. П. Жигарева. Корректоры З. Г. Самылкина, Р. Б. Шупикова. ИБ №2171. Сдано в набор 16.05.85. Подписано к печати 30.09.85. А 15212. Формат 60 x 90 /16 Бумага офс. №2. Гарнитура «Джил Санс». Офсетная печать. Усл. п. л. 60. Усл. кр.-отг. 12,5. Уч.-изд. л. 6,0. Тираж 50000 экз. Издат. № 7715. Зак. 408. Цена 40 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП-4, Москва, К-6, Каляевская ул. 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

ОГЛАВЛЕНИЕ



Ритмическая гимнастика. Что это такое?
Модное увлечение или система физического воспитания?



Ритмическая гимнастика не только развлекает, но и развивает



Где, как, в чем заниматься ритмической гимнастикой



Спешите не торопясь



«Десятое» ли дело музыка?



Упражнения ритмической гимнастики



Примерный комплекс ритмической гимнастики

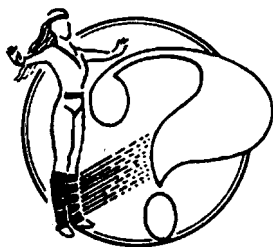


Выберите для себя

Ритмическая гимнастика

Что это такое?

Модное увлечение или система физического воспитания?



Современный человек, особенно в городе, ведет малоподвижный образ жизни. На работу его везут автобусы, троллейбусы, метро. Машины заменили физический труд на производстве. На протяжении всего рабочего дня человек сидит за письменным столом, за пультом управления. Улучшились условия быта людей. Городским жителям не нужно пилить, колоть дрова, копать огород, носить ведра с водой. Цивилизация все больше и больше освобождает человека от физического труда. А что в результате? Оказывается, что инфаркт «помолодел», увеличился процент заболеваний сердечно-сосудистой системы, психических расстройств среди людей не только пожилого, среднего, но и молодого возраста.

Что делать? Может быть, заняться бегом? В самом деле, чего проще, а польза вне всяких сомнений. Но тут оказывается, что поблизости от дома нет стадиона, парка. Можно, конечно, проехать несколько остановок на метро, автобусе и оказаться в зеленой зоне. Но когда? Работа, семья, дети, да и почитать хочется, посмотреть новый фильм, футбольный матч, пообщаться с друзьями. А что, если дождь, холод... К тому же не всем нравится бегать. Некоторые люди, в особенности женщины, плохо переносят монотонную физическую нагрузку. А тут еще лишний вес — неловко выходить в тренировочном костюме, и что скажут соседи...

Может быть, просто включить магнитофон и потанцевать, попрыгать, покружиться, помахать руками, ногами? И это тоже хорошо. У вас непременно пройдет усталость, улучшится настроение. Но куда полезнее, если вы не хаотично будете двигаться, выполняя случайные, пусть и доставляющие вам удовольствие движения, а соблюдая определенную последовательность и дозировку, делать упражнения, которые позволят вам эффективно воздействовать на организм: улучшить фигуру, повысить работоспособность, снять усталость после рабочего дня. Вот тут ритмическая гимнастика помо-

жет вам. Всевозможные наклоны, выпады, махи ногами, скачки, подскоки, беговые движения, элементы современных танцев предлагает ритмическая гимнастика, или, как ее часто называют, аэробика. Что кроется за этим названием? Да и вообще, что это — мода или все-таки определенная система? Пожалуй, и то и другое.

Красивая одежда (купальник, комбинезон, гетры, повязка на голову) — это тоже немаловажный фактор, доставляющий удовольствие. Но это и удобство: гетры сохраняют тепло в мышцах ног, а повязка на лбу предохраняет глаза от капелек пота, стекающих со лба. Красивая одежда обязывает и красиво двигаться. А упражнения ритмической гимнастики в самом деле необычны и красивы по форме. В них и современные линии, и свобода движений, раскрепощенность, гармония с музыкальным сопровождением. Но, пожалуй, главное — они функциональны. Упражнения ритмической гимнастики позволяют «проработать» все группы мышц. Лучшие специалисты мира, обобщив опыт различных гимнастических школ, изучив достижения в области современных танцев, движений музыкального, сконструировали упражнения, активно воздействующие на мышцы рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Прошел месяц, как вы стали заниматься ритмической гимнастикой, а друзья уже обратили внимание, что у вас изменилась фигура, походка. Да вы и сами чувствуете, что после рабочего дня не волочите, как прежде, ноги, ссутулив спину. Во всем теле появилась упругость, сила, хочется не идти, а подпрыгивать.

Вы опаздываете на работу, замешкались с домашними делами. На улице вы ускорили шаг, бегом догнали подошедший к остановке автобус, вошли в него и вдруг заметили, что не задыхнулись, что не чувствуете тревожного сердцебиения, покалывания в правом боку. Вы входите в здание своего предприятия, у лифта очередь, поднимаетесь на пятый этаж легко, чувствуете удовольствие от собственной выносливости, силы. Приятно чувствовать себя здоровым. Неужто ритмическая гимнастика, думаете вы? Ведь всего три месяца занятий... Без сомнения! Упражнения ритмической гимнастики выполняются почти без перерыва, без больших пауз для объяснения движений, как говорят спортсмены, «в потоке».

Такая методика активно воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Исчезает детренированность организма, отсюда — быстрая вработываемость, восстанавливаемость, экономичность работы сердца, сосудов, легких.

Наступила осень, дни солнечные, но прохладные. Вы надеваете теплую, шерстяную юбку... Но что это? Велика! Неужто похудели? Не может быть! Встаете на весы. Вроде бы за три месяца занятий похудели незначительно. Но фигура подтянулась, талия явно стала тоньше, бедра уже. В чем тут дело? Оказывается, занятия физическими упражнениями приводят к изменениям в соотношении жировой и мышечной тканей. Наблюдается снижение или предупреждение увеличения жировой ткани при одновременном увеличении мышечной массы. Существует непреложный закон: чтобы избежать прибавки веса, нужно снизить калорийность пищи и одновременно увеличить энерготраты. Однако пусть вас не удивляет, что при занятиях физическими упражнениями вес не поддается быстрой сгонке. Только ограничение питания приводит к снижению объема и жировой и мышечной тканей, тогда как при занятиях ритмической гимнастикой наблюдается рост мышечной ткани. Вот почему у вас улучшилась фигура.

Некоторые, конечно, скептически отнесутся к новому направлению — ритмической гимнастике. «Разрекламировали, — скажут они. — Мода.

Ну и, как любая мода, пришла и уйдет». Может быть, и на самом деле так? Может, это вовсе и не система физического воспитания?

Да, конечно, увлечение ритмической гимнастикой в наше время приняло характер модного поветрия, но по сути своей она существовала уже давно и не возникла на пустом месте. Она не выдумана, а складывалась, видоизменяясь на протяжении не одного столетия. Еще в Древней Греции танцы, музыка, физические упражнения применялись для того, чтобы воспитать хорошую осанку, походку, пластичность движений, наконец, силу, выносливость. Думается, что неспроста танцы входили в число обязательных занятий молодежи в прошлые века. В конце XIX века профессор женеvской консерватории Ж. Далькроз разработал систему ритмической гимнастики, которая должна была воспитывать у музыкантов чувство ритма. Однако оказалось, что она может быть и прекрасным средством физического воспитания. Ритмическая гимнастика стала успешно развиваться во Франции, Швеции и других странах Европы.

В России еще в дореволюционные годы существовали разнообразные школы художественного движения, как их называли, ритмики. Уже в советское время, особенно в двадцатых годах, элементы ритмики, свободные, пластические танцевальные движения стали широко применяться и как средство физического воспитания. Именно на основе школ художественного движения зародилась и развилась художественная гимнастика. Сейчас ритмическая гимнастика (в виде «женской гимнастики») успешно культивируется в нашей стране.

Особенно бурное развитие ритмическая гимнастика получила в начале восьмидесятых годов. Этому в немалой степени помогло изготовление видеокассет, грампластинок, специальных альбомов, подготовка телепередач. Возникло множество клубов для детей, подростков, взрослых. С 1984 года регулярно транслируются уроки ритмической гимнастики по телевидению, упражнения демонстрируют известные спортсменки, артистки балета.

Современная музыка внесла новую струю в содержание ритмической гимнастики. Элементы мюзик-холла, популярных танцев придали новую эстетическую окраску уже существовавшим общеразвивающим движениям. Современная ритмическая гимнастика обогатилась и знаниями в области развития физических качеств, а также физиологии мышечной деятельности, которые разработали ученые в спорте. «Сила, выносливость, гибкость, плюс красота» — вот формула современной ритмической гимнастики.

Закономерен еще один вопрос. А не привилегия ли только женщин ритмическая гимнастика? Можно ли мужчинам? Да, конечно, можно и нужно! Правда, ритмической гимнастикой в большей мере занимаются женщины, но это объясняется вовсе не тем, что будто для них она полезнее. Просто мужчины могут заняться и другими видами спорта, у них больше выбор. Например, многие увлекаются оздоровительным бегом.

Ну а есть ли отличия в содержании, методике занятий ритмической гимнастикой для мужчин и женщин? Есть ряд комплексов универсального характера, которые могут использовать и мужчины и женщины разных возрастов. Это касается главным образом начинающих. Для тех, кто прошел азы ритмической гимнастики, комплексы составляются по-иному. Для девочек, женщин в уроки включаются в большее количестве различные танцевальные движения. Для мальчиков и мужчин они носят более выраженную атлетическую направленность. Шире применяются упражнения силового характера (с отягощениями, гантелями),

танцевальные элементы более просты по координации и в большей мере соответствуют мужской манере исполнения.

Итак, вы решили заняться ритмической гимнастикой. Однако не спешите. Прежде чем перейти к тренировке, прочтите рекомендации о том, как, в чем, когда, сколько заниматься, которые приводятся в этой книге.

Что представляет собой комплекс ритмической гимнастики, каковы его составляющие? Для любого комплекса, будь то 15- или 60-минутное занятие, сохраняется определенная структура. Это подготовительная, основная и заключительная части.

Человеческому организму нужно 2 — 5 минут, чтобы «вработаться» в предстоящий режим. Это касается и физических упражнений. Нужна перестройка различных систем организма. Прodelайте несколько простейших упражнений: подъемы на носки, небольшие приседания, подскоки, немного потанцуйте.

Вторая (основная) часть урока по длительности наибольшая. Она составляет 80 — 85% всего времени занятия и состоит из нескольких серий (обычно от 2 до 6). Количество серий зависит от продолжительности занятия, вашей подготовленности, возраста. При общей длительности занятия 15 — 20 минут обычно применяется двухсерийная форма. В первую серию включаются упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног. Вторая серия — беговая. Именно беговая серия самая нагрузочная. **Будьте осторожны!** Начните с очень маленькой дозировки, буквально с 30 секунд, и постепенно увеличивайте ее.

Другой вариант — 3 — 4-серийный. При этом варианте первая серия включает упражнения для всех групп мышц, она аналогична серии предыдущего варианта. Вторая серия — беговая, которую следует закончить, постепенно переходя на ходьбу, выполнить при этом несколько дыхательных упражнений и упражнений на расслабление. Третья серия — партерная: упражнения выполняются сидя, лежа на полу. Постелите коврик! Именно такие, партерные, положения позволяют лучшим образом развить силу, добиться большей подвижности в суставах. Если вы хотите воспитать выносливость, сбавить вес, то повторите беговую серию (четвертую) после выполнения упражнений на полу.

И, наконец, самый сложный вариант. Длительность занятия 45 — 60 минут. Его можно применять лишь при хорошем здоровье, достаточной тренированности, после нескольких месяцев систематических занятий ритмической гимнастикой. Первая серия, так же как и в предыдущих вариантах, состоит из общеразвивающих упражнений для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Вторая серия — беговая (2 — 5 минут). Третья вновь включает упражнения для всех групп мышц, большое количество упражнений на растягивание (наклоны, выпады), но выполняемых с большей амплитудой, более нагрузочных по своему содержанию, чем упражнения первой серии. Четвертая — вновь беговая (2 — 5 минут). Пятая серия — партерная. Заканчивается основная часть вновь бегом, подскоками, танцевальными элементами.

Непременным условием методически правильно построенного урока является наличие заключительной части. Обычно это упражнения на расслабление, дыхательные. Рекомендуется применять и психологические методы восстановления, в частности аутогенную тренировку.

В книге вы найдете описание наиболее характерного для ритмической гимнастики комплекса продолжительностью 20 — 25 минут. Помимо примерного комплекса приводится множество других упражнений, с помощью которых вы сможете конструировать новые уроки.

Ритмическая гимнастика не только развлекает, но и развивает



Ритмическая гимнастика развивает подвижность суставов. Это помогает избежать травм в быту, при занятиях различными видами спорта. Травмы не будет, если, с одной стороны, мышцы, удерживающие сустав, достаточно сильны, а с другой — сустав подвижен, то есть сухожилия, связки, мышцы достаточно эластичны. При хорошей гибкости тела движения получатся грациозными, ловкими, красивыми. Учтите, что для развития гибкости нужны ежедневные занятия, а для поддержания достигнутого уровня заниматься можно 2 — 3 раза в неделю. Комплексы ритмической гимнастики составляются так, чтобы планомерно проработать все суставы, а также позвоночник: избирательно воздействовать на его шейный, грудной, поясничный отделы. Упражнения на гибкость в сочетании с силовыми являются эффективным средством профилактики такого распространенного заболевания, как остеохондроз. Физические упражнения способны «омолаживать» суставы, межпозвоночные хрящи: улучшается их питание и кровоснабжение, рассасываются лишние соли. Современная медицина, вслед за древними философами и врачами, считает, что хорошая подвижность в суставах является показателем долголетия.

Занятия ритмической гимнастикой позволяют развить одно из ведущих качеств — силу. Мышцы при движении напрягаются, причем напряжения могут быть изотоническими и изометрическими. В изотоническом режиме мышцы, сокращаясь, производят движение. Тогда говорят о динамической силе. Изометрическими (или статическими) называются усилия, при которых мышцы напрягаются, но движения не производят. Изучая упражнения и комплексы ритмической гимнастики, вы увидите, что в них встречаются как изотонические, так и изометрические напряжения мышц, которые часто чередуются.

Выполняя упражнения, направленные на развитие силы, вы должны соблюдать ряд правил.

— Следить за исходным положением, иначе упражнение не даст должного эффекта.

— Выполняйте упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении. Только тогда можно оказать воздействие на нужную группу мышц.

— Упражнения, направленные на развитие силы, выполняйте до отказа, то есть до полного утомления работающей мышцы. При выполнении силовых упражнений у вас вполне закономерно возникает ощущение усталости. Вот здесь вы должны проявить максимум волевых усилий, потерпеть и выполнить задание еще хотя бы 1 — 2 раза. Помните, сила мышц увеличивается лишь на последних попытках. Этот метод развития силы получил название метода повторных упражнений. Учтите, что упражнения следует выполнять с удобной, привычной скоростью. Повторять упражнение вы должны не более 10 — 20 раз. Если же вы будете способны выполнять упражнение более 20 раз, то у вас будет развиваться не сила, а силовая выносливость. В таком случае усложните задание. Например, для развития силы мышц брюшного пресса вы выполняете сед из исходного положения лежа на спине, руки вверх, ноги слегка согнуты. Если вам становится легко выполнять это упражнение, усложните его (например, руки за голову или в положении лежа на спине ноги вверх, или взяв в руки гантели весом от 0,5 до 2,5 кг).

— Если вы хотите увеличить объем ваших мышц, чтобы они стали рельефнее, то упражнения выполняйте до отказа, но в спокойном темпе. Полезно при этом применять отягощения весом от 0,5 до 2,5 кг. Если же вы хотите развить силу, не изменяя при этом конфигурации тела, то применяйте скоростной режим работы, то есть выполняйте упражнения в быстром темпе.

— Старайтесь не задерживать дыхания при выполнении силовых упражнений. Дышите равномерно, акцентируя выдох. Если же при последних попытках вам приходится задерживать дыхание, не бойтесь этого, так как упражнения с задержкой дыхания тоже полезны.

— Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на гибкость, иначе мышцы станут узловатыми и неэластичными.

— В комплекс ритмической гимнастики следует включать силовые упражнения, гармонично развивающие все группы мышц. Подбором средств и их дозировкой можно делать больший акцент на развитии тех или иных групп мышц, добиваясь определенной их гипертрофии, рельефности мускулатуры. Можно, например, если у вас худые ноги, плохо развиты мышцы голени, увеличить объем мышц. Для этого должно возрасти количество повторений упражнений, связанных с подъемом на полупальцы, подскоков.

Развитие силы некоторых групп мышц помогает исправить походку. Несимпатично смотрится походка, особенно если женщина на каблуках, с согнутыми коленями, отставленным тазом. Эти пороки могут исчезнуть, если вы укрепите мышцы передней поверхности бедра, в частности четырехглавую мышцу, выпрямляющую ногу в коленном суставе (делая приседания, маховые движения), а также ягодичные мышцы, которые изменяют наклон таза.

Активная работа мышц приводит к «сгоранию» жира, к уменьшению объема жировых клеток. Соответствующими упражнениями можно улучшить форму бедер. А укрепив мышцы туловища, можно добиться уменьшения окружности талии.

Развитие силы у женщин и мужчин должно иметь существенное различие, выражающееся не только в дозировке, но и в подборе упражнений. Женщина больший акцент делает на укреплении мышц живота, малого таза. Мужчины большее внимание уделяют развитию мышц плечевого пояса, рук.

Силовые упражнения могут вызвать боль в мышцах. Следует знать, что мышечная боль безопасна и естественна. Небольшая боль — показатель активной работы мышц.

Занятия ритмической гимнастикой способствуют воспитанию выносливости, под которой понимается способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения физических упражнений. Уровень развития выносливости определяется функциональными возможностями сердечно-сосудистой системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Благодаря высокой интенсивности, поточному методу выполнения упражнений ритмической гимнастики успешно развивается выносливость. Однако, учитывая высокую нагрузочность упражнений, в особенности беговых, вы должны время от времени, лучше после каждой серии, проверять реакцию организма на нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Пuls можно подсчитать на лучевой, височной или сонной артерии в течение вторых 10 секунд после прекращения выполнения упражнений, затем полученную цифру умножить на 6 и прибавить к конечному результату 13. Например, $22 \times 6 + 13 = 145$ уд/мин. После заключительной части занятия, когда вы определяете ваш пульс покоя, прибавлять 13 не следует. Существуют и другие методики подсчета пульса.

Для самоконтроля за переносимостью физической нагрузки рекомендуется подсчитать пульс через 5 — 10 минут после окончания занятия. За это время у практически здоровых людей он приходит в норму. Замедленное восстановление пульса указывает на чрезмерность нагрузки или отклонения в состоянии здоровья. В последнем случае вам следует обратиться к врачу.

Если вам за 40 лет, то ваш пульс должен колебаться в зоне 110 — 130 уд/мин. Это наиболее оптимальный пульсовый режим. Более молодым подбор упражнений, их интенсивность должны обеспечить частоту пульса в зоне 130 — 150 уд/мин. Постепенно, после 3 — 4 месяцев систематических занятий, и люди в возрасте 40 — 55 лет могут довести нагрузку до 130 — 150 уд/мин в течение 10 — 15 минут. Длительная работа в зоне 130 — 150 уд/мин не только способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы, но и активизирует жировой обмен, что позволяет успешно сбрасывать вес. Лишь молодые и хорошо тренированные люди могут позволить себе нагрузочные занятия, оказывающие специально-тренировочное воздействие, включать длительные и интенсивные беговые упражнения, при выполнении которых ЧСС достигает 170 — 190 уд/мин. **Будьте осторожны!** Учитывайте свои возможности!

Где, как, в чем заниматься ритмической гимнастикой



Заниматься ритмической гимнастикой можно в группе или самостоятельно. Групповые занятия мобилизуют на выполнение упражнений в полную силу, заставляют больше стараться, «выкладываться» и, естественно, доставляют радость общения. Самостоятельные занятия, конечно, требуют больших волевых усилий, внутренней дисциплины, нужно заставить себя регулярно проделывать выбранный или составленный вами комплекс, не лениться. Если же вы будете выполнять упражнения нехотя, без желания, неэмоционально, то эффекта от занятий не ждите, коэффициент полезного действия упражнений значительно снизится.

Учеными установлено, что тренирующий эффект ритмической гимнастики достигается в том случае, если занятия проходят 5 — 6 раз в неделю по 15 — 20 минут, или 3 раза в неделю по 30 — 45 минут, или 2 раза по 45 — 60 минут. Уже через 3 — 4 месяца можно достичь существенных сдвигов: повысится работоспособность, снизится вес, улучшатся показатели силы, подвижности в суставах.

Заниматься ритмической гимнастикой вовсе не обязательно утром, это можно делать в любое время дня, но лучше, если в одно и то же время суток. Утром выполнить небольшой комплекс (15 — 20 минут), после которого уже через 20 — 25 минут вы можете позавтракать, не пережидая конечно. А вот более интенсивный и длительный урок желательно проводить через 1 — 1,5 часа после еды. Последующий прием пищи также должен быть минимум через 1 — 1,5 часа.

Нельзя ограничивать потребление воды. Уже через 1 — 1,5 часа после интенсивного урока ритмической гимнастики вы можете пить воду, соки в том количестве, в каком ощущаете потребность. Ученые не рекомендуют сбрасывать вес за счет ограничения в потреблении жидкости: это может привести к необратимым процессам в организме, к возникновению ряда серьезных заболеваний.

В теплую погоду занимайтесь при открытых

окнах, но не устраивайте сквозняка. В холодное время года перед занятиями проветрите как следует помещение, где вы будете заниматься. Лучше всего выполнять упражнения перед зеркалом, тогда вы сможете проконтролировать все свои действия. Музыка не включайте слишком громко. Не забудьте о мягкой подстилке, коврик, который вам понадобится для выполнения упражнения сидя и лежа на полу.

Естествен вопрос, который возникает у занимающихся: в чем надо заниматься ритмической гимнастикой? Лучше всего иметь специальный костюм. Он должен быть, во-первых, удобным для выполнения специфических упражнений ритмической гимнастики, достаточно эластичным, чтобы не сковывать ваших движений. Во-вторых, он должен быть красивым, в нем вам невольно захочется красиво двигаться, сохранять хорошую осанку. В-третьих, костюм должен помогать добиться желаемого эффекта от занятия, похудеть, улучшить телосложение.

Мужчинам лучше надеть майку, трусы, шорты, тренировочный костюм. Женщины также могут заниматься в тренировочных костюмах, гимнастических трико, комбинезонах из эластичной ткани. А вот девушкам лучше всего подойдут гимнастический купальник, колготы, гетры, которые можно приобрести в магазине или связать самим. Поязка на голову рекомендуется всем. Одежда должна позволять контролировать правильность выполнения движений, их выразительность.

На ноги можно надеть кеды, кроссовки, мягкие тапочки. Однако если у вас плоскостопие, то все упражнения в положении стоя и особенно беговые лучше делать в специальной обуви — кроссовках, где имеется супинатор, а вот упражнения в партере полезно выполнять босиком, в носках или в мягких тапочках.

Если вы хотите похудеть, то можно надеть костюм, лучше шерстяной, а сверху одежду из специальной водонепроницаемой ткани. Однако будьте осторожны! Учтите, что это можно делать лишь при хорошей тренированности, крепком здоровье, так как в таком костюме значительно усиливается теплообмен, повышаются требования к деятельности сердечно-сосудистой системы, большая нагрузка ложится на систему выделения. Лучше, если вы будете использовать специальные утеплители. Надевая их на отдельные части тела, можно вызвать тем самым локальное усиление обменных процессов, а следовательно, повлиять на соотношение жировой и мышечной тканей. Так, если вы хотите, чтобы талия стала тоньше, шейте себе пояс шириной 20 — 25 см из обычной шерстяной ткани или шарфа, простегайте его сверху водонепроницаемой тканью или целлофаном. Подобным образом можно сделать и утепленные шорты, бриджи.

Приступая к занятиям ритмической гимнастикой, вы должны помнить, что физические нагрузки не совместимы с вредными привычками. Курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков пагубно влияют на здоровье, снижают работоспособность.

Спешите не торопясь



Прежде чем приступить к занятиям по предложенным комплексам, а тем более самим их составлять, разучите основные виды движений для различных групп мышц: рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Первые дни, а может быть, и недели уйдут у вас на подготовительную работу, зато вы правильно освоите упражнения. Это очень важно! Только правильное выполнение гарантирует эффективность и полезность упражнений, а нагрузка при изучении движений для начала будет вполне достаточной. Спешка ни в каком деле не приводит к успеху. Разучивайте только основные, базовые упражнения. С разновидностями можете лишь ознакомиться, главным образом по фотографиям. Это вовсе не означает, что их не следует осваивать, вы вернетесь к ним чуть позже. Как только вы освоите основные движения, приступайте к тренировке по предложенному комплексу. По содержанию он доступен всем, а нагрузочность его будет зависеть от темпа музыкального сопровождения (а отсюда и темпа движений), дозировки, то есть количества повторений каждого упражнения, пауз отдыха между сериями.

При разучивании упражнений ритмической гимнастики соблюдайте следующую последовательность.

1. Внимательно прочтите описание упражнения, методические указания по технике его выполнения.

2. Изучите движение по рисунку.

3. Вновь прочтите описание. При этом, заглядывая в книгу, постарайтесь воспроизвести упражнение в медленном темпе, четко фиксируя исходное и конечное положения, без музыкального сопровождения.

4. А теперь отложите книгу и сделайте упражнение несколько раз самостоятельно. Если вы сбиваетесь, вновь посмотрите на рисунок, прочтите описание.

5. Включите магнитофон и попробуйте выполнить упражнение в медленном темпе, через такт, а затем уже на каждый такт (музыкальный

акцент). Столь тщательной проработки требуют лишь сложные по координации движения. Многие упражнения, как, например, ряд беговых, подскоки, которые близки к естественным формам движения, не требуют такого разделения при разучивании, а могут выполняться, что называется, «с листа».

Помните, что все движения должны выполняться в ту и другую сторону. Если вы левша, то начинайте разучивать и выполнять движения с левой руки.

Как только проработаете основные упражнения, приступайте к освоению комплекса. Комплекс разучивается и запоминается по частям и сериям. Закрепить последовательность упражнений очень важно. Только запомнив движения «наизусть» и их очередность, вы сможете выполнять их поточным методом, без пауз отдыха, ведь в этом смысл ритмической гимнастики.

Итак, начните с малого. Внимательно изучите 3 — 4 упражнения. Мысленно повторите их. Например: «подъем на полупальцы, руки вдоль туловища, расслаблены; теперь руки к плечам, полуприсед, руки вниз; затем руки за спину, упражнения для мышц шеи — повороты головы направо, налево, то же с подниманием головы вверх...»

Таким образом, заучив упражнения и их последовательность, повторите их несколько раз вполсилы, то есть только обозначая движения. А теперь включите магнитофон или проигрыватель и постарайтесь выполнить эти упражнения под музыку в полную силу с указанной дозировкой. Пользуйтесь «шпаргалкой» — подглядывайте в книгу.

Лишь вначале у вас будут возникать некоторые трудности при запоминании последовательности упражнений. Постарайтесь проявить силу воли и продолжайте работать. Постепенно у вас будет тренироваться не только тело, но и двигательная память, последовательность упражнений будет запоминаться легче. **Проявите характер!**

Наряду с повторением освоенного вами комплекса в начале занятия или лучше в другое время постепенно разучивайте разновидности упражнений, усложненные варианты. Так, одновременно с повышением тренированности, развитием физических качеств вы будете расширять и свою двигательную эрудицию. Уже через 1 — 2 месяца систематических занятий вы сможете усложнить комплекс, заменив упражнения более сложными вариантами и введя дополнительное. Однако общую структуру комплекса сохраняйте. При усложнении и модернизации комплекса исходите из следующих правил.

1. Учитывайте свой возраст, физическую подготовленность, двигательный опыт. Комплекс должен быть составлен так, чтобы все трудности физического и координационного характера преодолевались и не превышали ваших возможностей. Относитесь к себе критически, лучше недооценить свои силы, чем переоценить и, столкнувшись с трудно преодолимыми препятствиями, отбить этим у себя желание заниматься.

2. Старайтесь найти разумное сочетание хорошо освоенных движений с новыми. Не меняйте комплекса полностью, постепенно добавляйте и заменяйте движения на более сложные.

«Десятое» ли дело музыка?



Автор одной из статей, посвященных ритмической гимнастике, написал: «Музыка, одежда, синхронность в группе, танцевальные элементы — это да, да — дело десятое». Можно спорить с автором этой статьи о роли одежды, танцев; эстетики вообще, значении их в нашей жизни, и в частности в ритмической гимнастике. Но бесспорно то, что музыка — это дело далеко не «десятое». Музыка — это эмоции, это радость, которые люди ощущают на занятиях. Музыка — ритм движения, темп его исполнения.

В занятиях ритмической гимнастикой может быть использована самая разная музыка, но главное — она должна быть ритмична! Для молодежи, людей среднего возраста лучше подходит музыка в стиле диско, рок-н-ролла, брэк-данса. А вот тем, кому за пятьдесят, можно посоветовать музыкальное оформление занятий в стиле ретро. Фокстроты, чарльстоны, танго, латиноамериканские ритмы (ча-ча-ча, самба, румба и др.) прекрасно сочетаются с упражнениями ритмической гимнастики, создают хороший эмоциональный настрой. При этом задаваемый темп движений будет вполне соответствовать вашим физическим возможностям. Ученые показано, что современные танцы по сравнению с танцами прошлых десятилетий почти вдвое нагрузочнее.

При выборе музыкальных произведений старайтесь учитывать количество акцентов в минуту. Ниже в таблице приводятся примерный музыкальный темп и возможные движения. Это поможет вам составить фонограмму для занятий или просто подобрать грамзаписи.

40 — 60 акцентов в мин.	упражнения для мышц шеи, на расслабление, на растягивание, статические позы
70	упражнения для мышц брюшного пресса, спины, наклоны, ходьба
80 — 90	упражнения для рук и плечевого пояса, таза, махи, танцевальные движения
100 — 150	бег, подскоки, танцевальные движения
160 и более	бег в быстром темпе, рок-н-ролл

Упражнения ритмической гимнастики



Упражнения для мышц шеи

1*

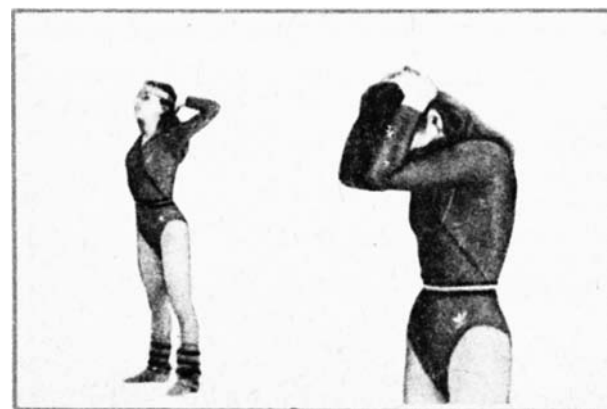
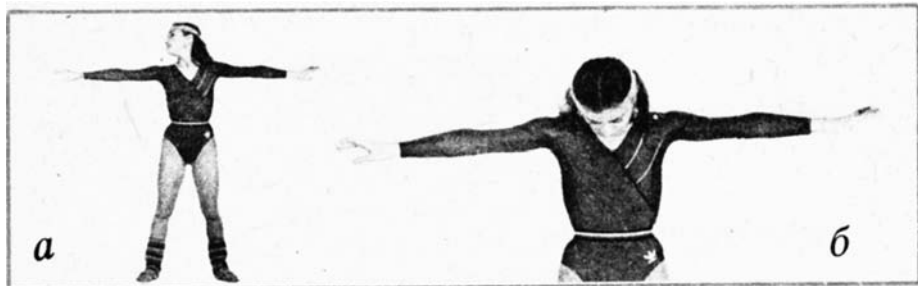
И.п. — стойка ноги врозь, руки за спину. Поворот головы направо, налево. Четко фиксируйте крайнее положение, сохраняйте правильную осанку: плечи опущены, живот втянут. Начните с небольшой дозировки, так как чрезмерное раздражение вестибулярного аппарата, возникающее при движениях головой, может вызвать головокружение и тошноту. Повторить по 4 раза.

2

И.п. — то же. Повернуть голову направо, приподнять, опустить и повернуть налево. То же влево. Повторить по 4 раза.



* Жирным шрифтом выделены основные упражнения.



3

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, голова направо. Опуская, повернуть голову налево (по дуге). Темп выполнения — от медленного до среднего. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

4

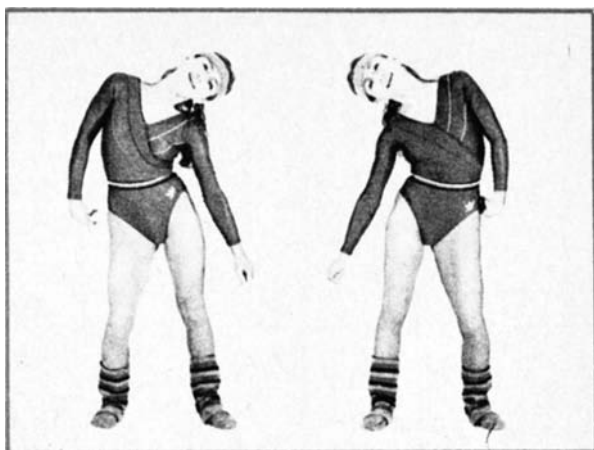
И. п. — стойка ноги врозь, руки за спину. Наклон головы вперед, с небольшим полуприседом наклон головы назад. Повторить 4 — 8 раз.

5

И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. Наклон головы вперед, локти вперед, слегка надавить на затылок, усиливая наклон головы. Повторить 4 — 8 раз.

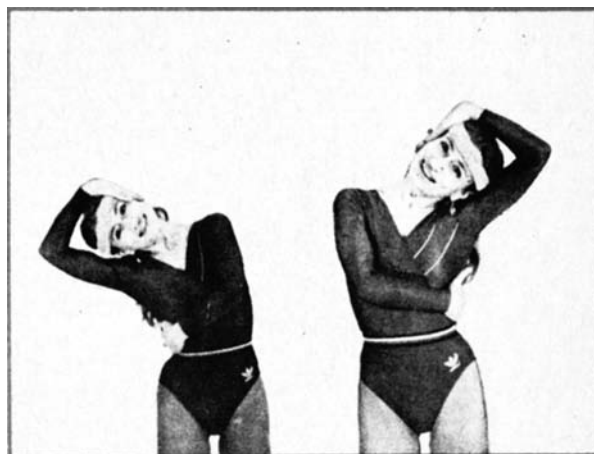
6

И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз. Сгибая правую ногу, выводя таз влево, наклонить голову влево и одновременно выполнить щелчок пальцами левой руки (в такт музыкального сопровождения). То же в другую сторону. Повторить по 4 — 8 раз.



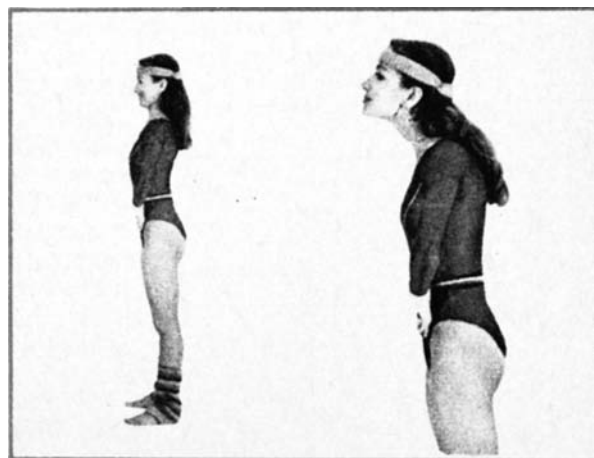
7

И. п. — стойка ноги врозь, левой рукой обхватить грудную клетку, правой — голову. Наклон головы вправо, слегка надавливая на нее рукой. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза. Возможно выполнение пружинным движением по 2 — 4 раза в каждую сторону.



8

И. п. — стойка ноги врозь, руки на бедрах. Вывести голову вперед, вернуть в и. п. Туловище прямо, вперед не наклонять, сохранять правильную осанку: мышцы живота втянуты, ягодичные мышцы напряжены, плечи опущены. Повторить 8 раз.





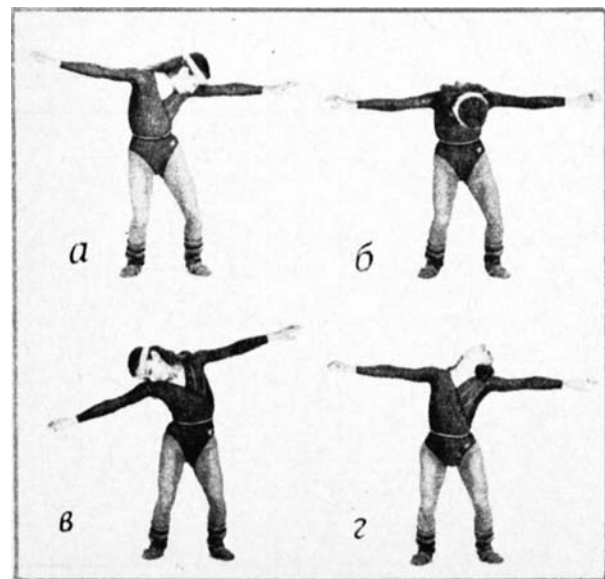
9

Упражнение аналогично предыдущему, но в и. п. сед по-восточному. Повторить 8 раз.



10

И. п. — стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны, ладони вверх. Вывести голову вправо, влево. Туловище фиксировано, плечи не поднимать. Повторить по 4 — 8 раз.



11

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, небольшой полуприсед. Круговые движения головой вправо и влево. Колени не выпрямлять, выполнять движение по большой амплитуде. Темп от медленного до среднего. Повторить по 2 — 4 раза.

Упражнения для рук и плечевого пояса

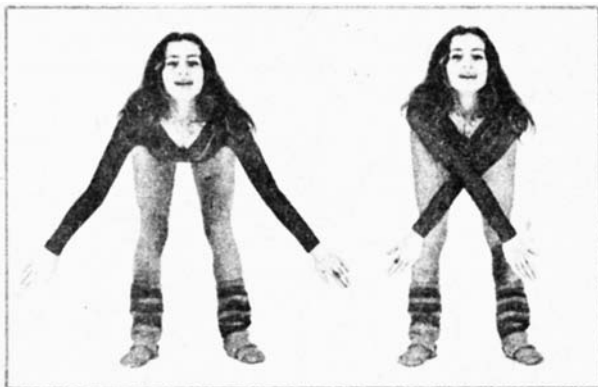
12

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу под углом 60° . Скрестные маховые движения руками перед телом (правая, затем левая сверху). Руки прямые, мышцы напряжены, пальцы вытянуты. При перекрещивании локти касаются друг друга. Темп от среднего до быстрого. Повторить по 8 — 16 раз.



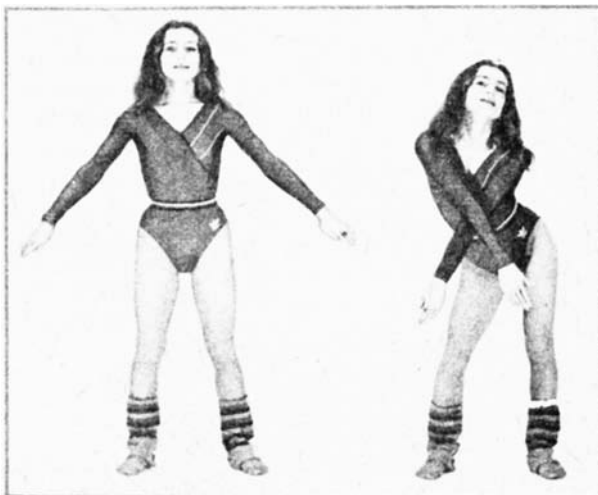
13

Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в наклоне прогнувшись. Повторить по 8 — 16 раз.



14

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Сгибая правую ногу, выводя таз влево, руки скрестно перед телом, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 8 — 16 раз.





15

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу, кисти разогнуты (от себя). Скрестные маховые движения руками перед телом. Здесь активно участвуют в работе статически напряженные разгибатели кисти. Повторить по 8 — 16 раз.

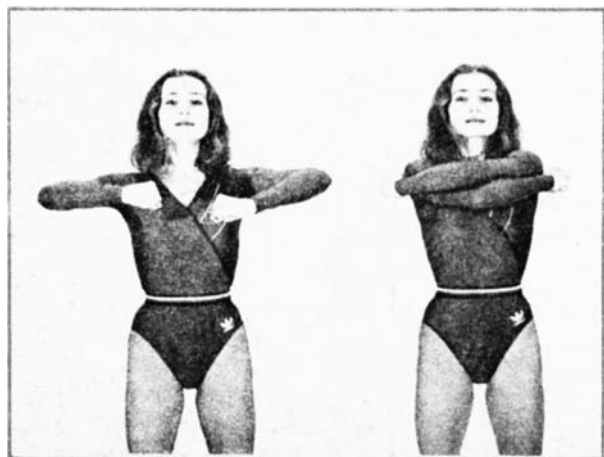


16

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу, слегка отведены назад. Скрестные махи руками за телом. Руки не сгибать, в пояснице не прогибаться. Повторить по 8 — 16 раз.

17

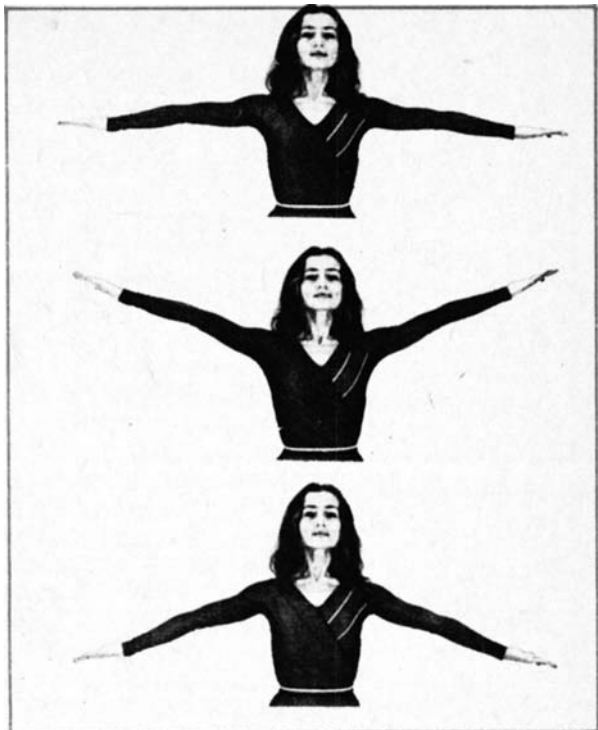
Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в наклоне вперед прогнувшись. Повторить 8 — 16 раз.



18

И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Рывки руками внутрь: правая над левой, левая над правой. Движение выполняется активно, резко. Повторить 8 — 16 раз.

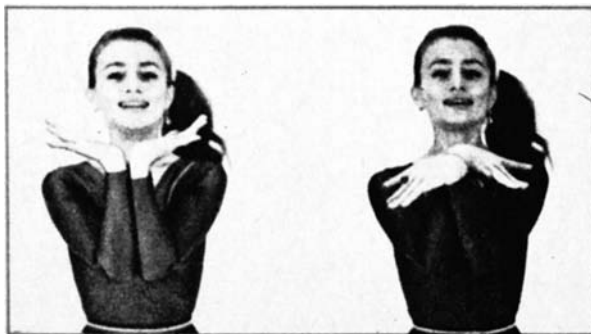
И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Круги вперед с небольшим радиусом. Движения со слишком большим или малым радиусом не будут эффективны для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Руки выпрямлены до предела, кисти напряжены, пальцы вместе, плечи опущены, голова прямо, мышцы туловища напряжены. В поясничном отделе не прогибаться. Повторить 16 — 32 раза. Аналогично выполняются круговые движения назад.



Упражнение аналогично предыдущему, но ладони вниз, кисти сжаты в кулак. Повторить 16 — 32 раза.



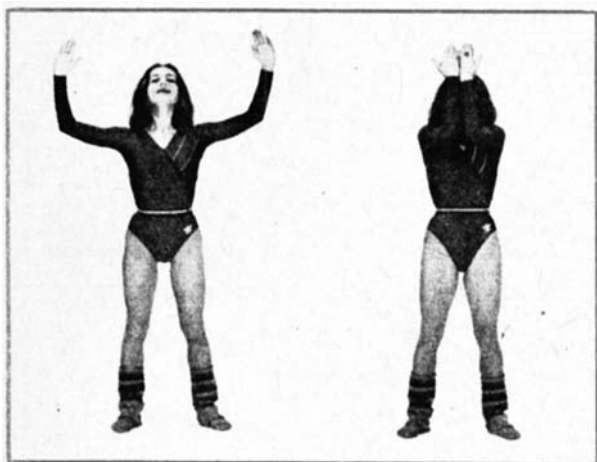
И. п. — основная стойка, руки перед грудью, предплечья соединены, кисти разогнуты. Согнуть кисти, правая перед левой, разогнуть; согнуть кисти, левая перед правой. Повторить по 8 раз.





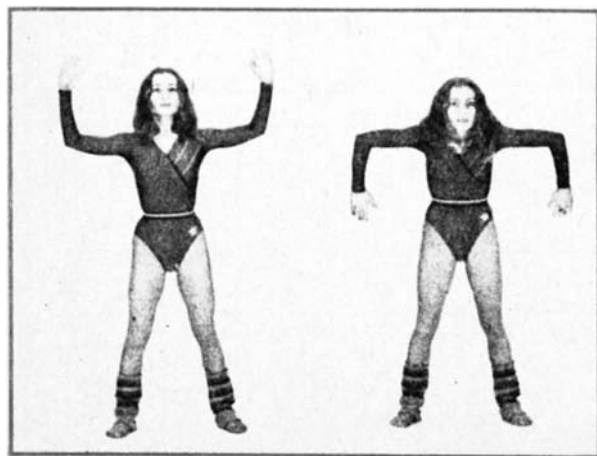
22

И. п. — стойка на правой ноге, левая согнута, полупальцами опираться о пол, руки к груди, пальцы переплетены. Поднимаясь на полупальцы левой ноги, перенести на нее тяжесть тела, правую согнуть; руки вперед ладонями от себя. Сгибание и разгибание ног выполняются пружинящим движением, колени вперед. Повторить 16 — 32 раза



23

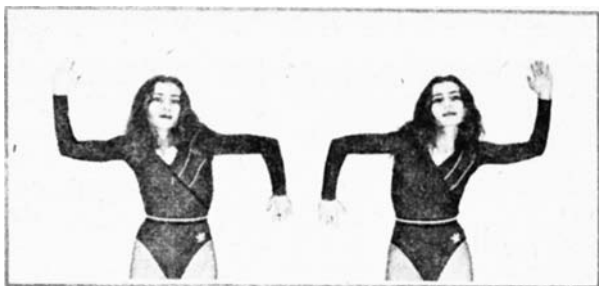
И. п. — стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, ладони вперед. Соединить предплечья, ладони к себе. Повторить 8 — 16 раз.



24

И. п. — стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, ладони вперед. Опустить предплечья вниз, ладони назад. Спина слегка округлена, живот втянут. Повторить 8 — 16 раз.

Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется поочередно правой, левой рукой. Повторить 8 — 16 раз.

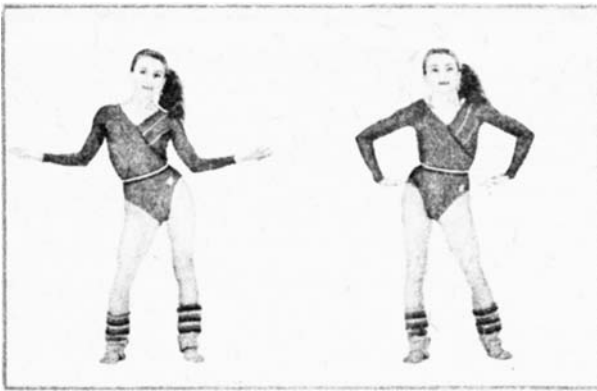


«Каратэ». И. п. — полуприсед в стойке ноги врозь, руки скрестно перед грудью, кисти сжаты в кулак. Резким движением разогнуть левую руку вперед-книзу, согнутую правую опустить вниз. То же с другой руки. Повторить по 8 раз.



И. п. — стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки вниз. Рывком согнуть руки и отвести локти назад; выпрямляя руки, опустить вниз, мах прямыми руками назад. Темп выполнения от среднего до быстрого. Повторить 8 — 16 раз.





И. п. — правая нога слегка согнута, таз отведен влево, согнутые руки в стороны-книзу, предплечья параллельны полу. Переноса тяжесть тела на правую ногу, слегка согнуть левую, таз вправо, предплечья повернуть внутрь. Повторить по 8 — 16 раз.

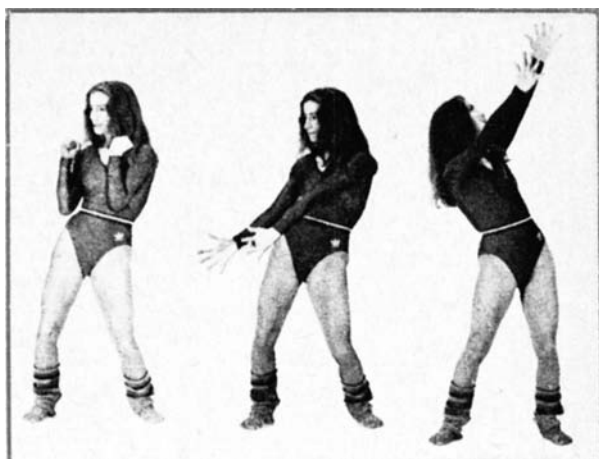


И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам, кисти сжаты в кулак. Разжимая пальцы, разогнуть руки в стороны, согнуть к плечам, кисти сжать в кулак; разжимая пальцы, разогнуть руки вверх. Упражнение можно выполнять в различном режиме: в медленном темпе с сопротивлением или резким толчковым движением. Повторить 8 — 16 раз.



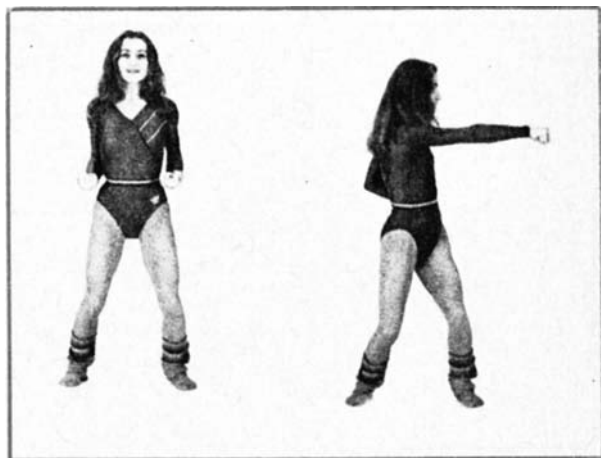
Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в полуприседе на выворотных ногах с одновременным подъемом на полупальцы. Повторить 8 — 16 раз.

И. п. — полуприсед в стойке ноги врозь, руки к плечам, кисти сжаты в кулак. Разжимая пальцы, резко разогнуть руки в сторону-книзу, затем в сторону, в сторону-кверху, кверху и т.д. (по кругу). Повторить 16 — 32 раза.



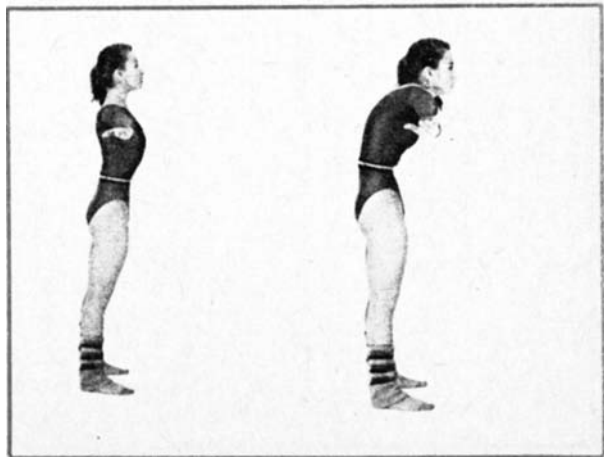
32

«Каратэ». И. п. — полуприсед в стойке ноги чуть шире плеч, руки согнуты, предплечья параллельны полу, кисти сжаты в кулак ладонями вверх. С поворотом туловища налево резко разогнуть правую руку вперед, ладонь вниз. Резко сгибая руку, повернуть туловище направо в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 8 — 16 раз.



33

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вверх. Скругляя спину, повернуть руки внутрь (пронация), ладони вверх. Живот втянут, голова прямо (**не опускать!**). Темп от медленного до среднего. Повторить 8 — 16 раз.



34



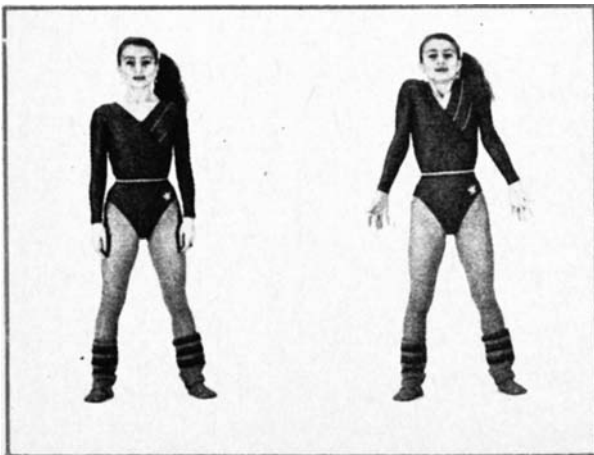
И. п. — полуприсед в стойке ноги вместе, руки вперед, кисти на себя. Округляя спину, толчок двумя руками вперед (резко вытянуть руки вперед). Повторить 8 — 16 раз.

35



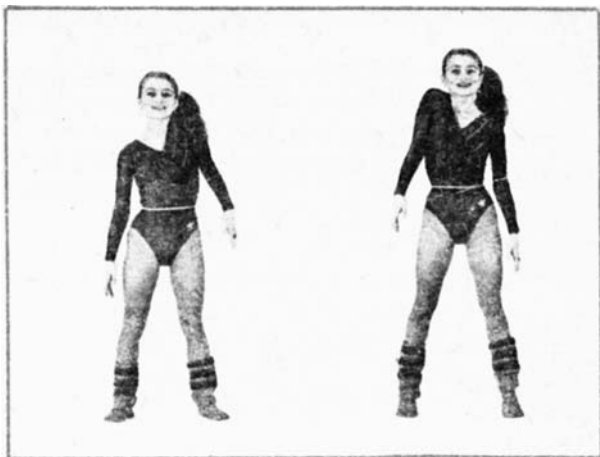
Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется поочередно правой, затем левой рукой. Повторить по 8 — 16 раз.

36

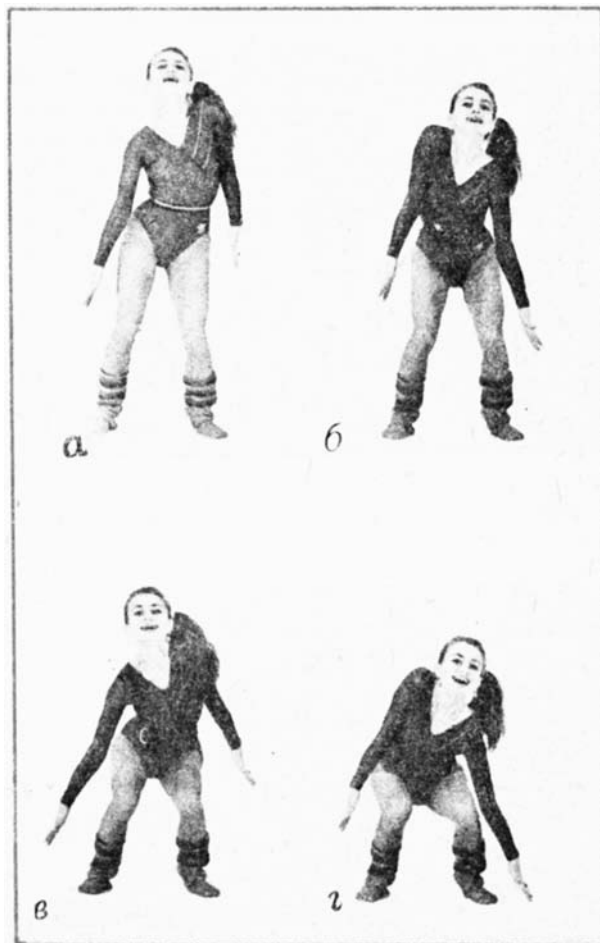


И. п. — стойка ноги врозь. Поднимание плеч вверх. Повторить 8 — 16 раз. Обратите внимание на ритм дыхания. При подъеме плеч — вдох, при опускании — выдох.

Выполнение упражнения с поочередным подниманием плеч. Повторить по 8 — 16 раз.



Еще один вариант выполнения: поочередное поднятие-опускание плеч в сочетании с приседом. Повторить 4 — 8 раз



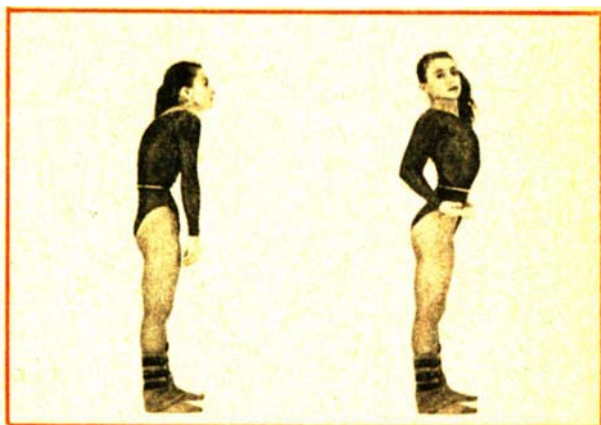
42

И. п. — стойка ноги врозь. Круговое движение правым плечом, то же левым. Упражнение выполняется на хорошей амплитуде, в спокойном темпе. Повторить по 4 — 8 раз.



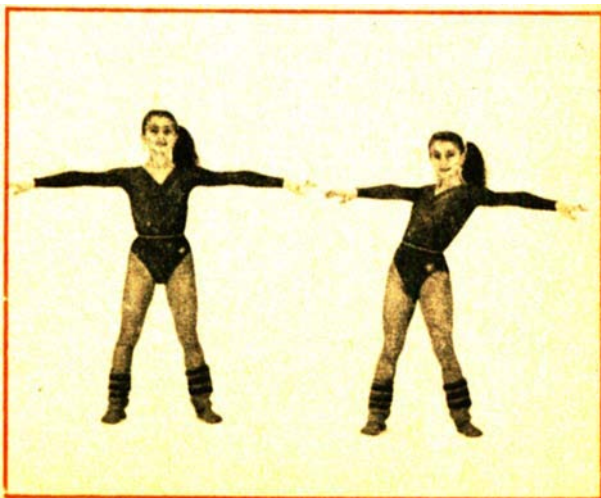
43

И. п. — основная стойка. Скругляя спину, потянуть плечи вперед, руки расслаблены; прогнуться в поясничном отделе позвоночника, свести лопатки, отвести плечи назад, руки слегка согнуты, кисти вверх. Темп спокойный. Повторить 8 раз.



44

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Слегка поворачивая туловище направо, «втянуть» правую руку в себя. Рука не сгибается. То же другой рукой. Темп выполнения от медленного до среднего. Выполнять упражнение можно по следующей схеме: по 4 раза каждой рукой, по 2 раза каждой рукой, по одному разу. Общее количество повторений 16 раз.

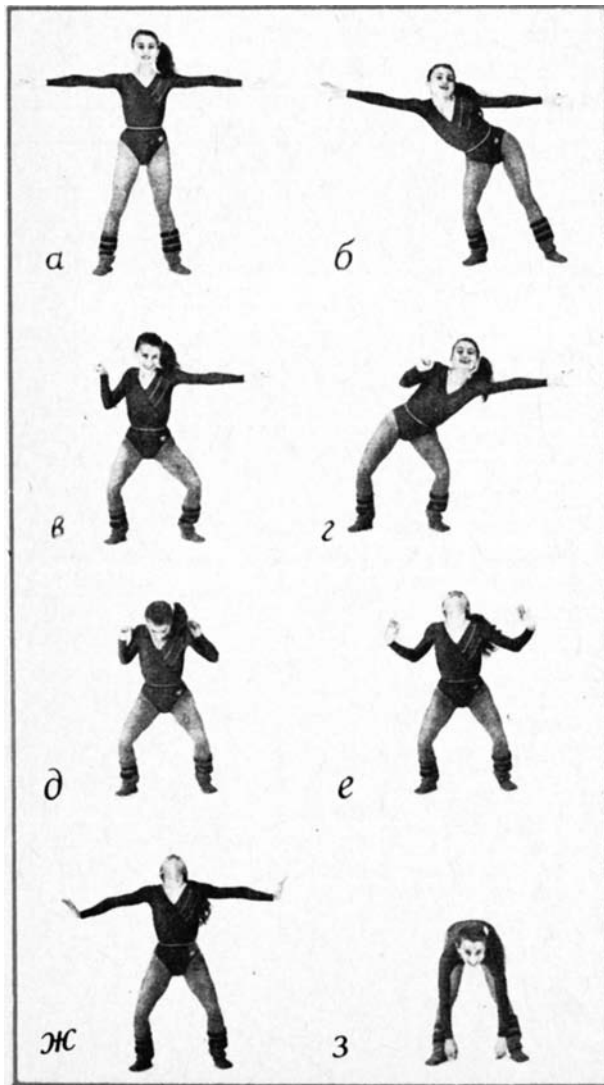




45

Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется слегка сгибаемая разноименную работающую руку ногу.

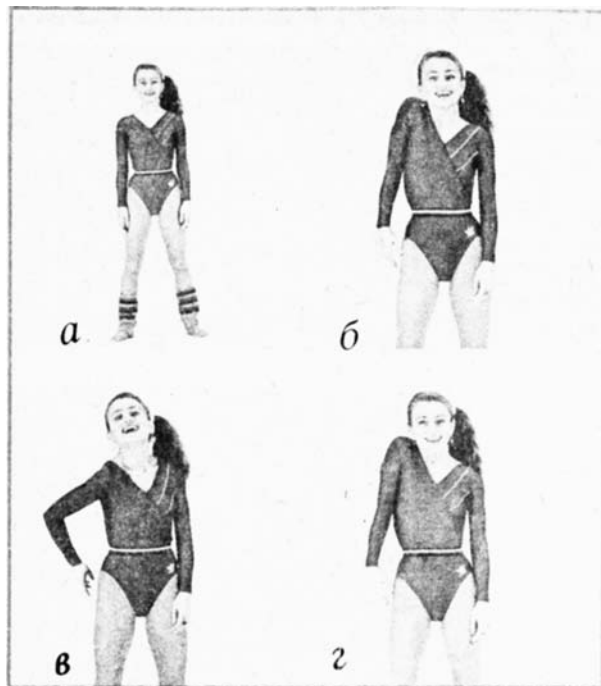
46



И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Слегка поворачивая туловище налево, вывести правое плечо вперед, поворачивая при этом руку внутрь (ладонь назад). Тренируйтесь по схеме, указанной в упр. 56.

47

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение имитирует перетягивание каната. С выпадом вправо вытянуть правую руку в сторону, «захватить канат»; медленно, с сопротивлением согнуть правую руку, сжимая кисть в кулак; то же с другой руки. С сопротивлением разгибайте руки в стороны, представьте себе, что сжимаете пружину. Закончить упражнение расслаблением: уронить туловище вперед в наклон, руки вниз. Повторить 4 — 8 раз.



И. п. — основная стойка. Поднять правое плечо вверх, опуская, вывести вперед (слегка согнуть правую руку), поднять правое плечо вверх, опустить (и. п.). То же другой рукой. Повторить по 4 — 8 раз.



И. п. — полуприсед в широкой стойке ноги врозь, колени в стороны; стопы выворотны, руки на бедрах. Поочередное выведение правого, затем левого плеча вперед. Повторить по 8 — 16 раз.

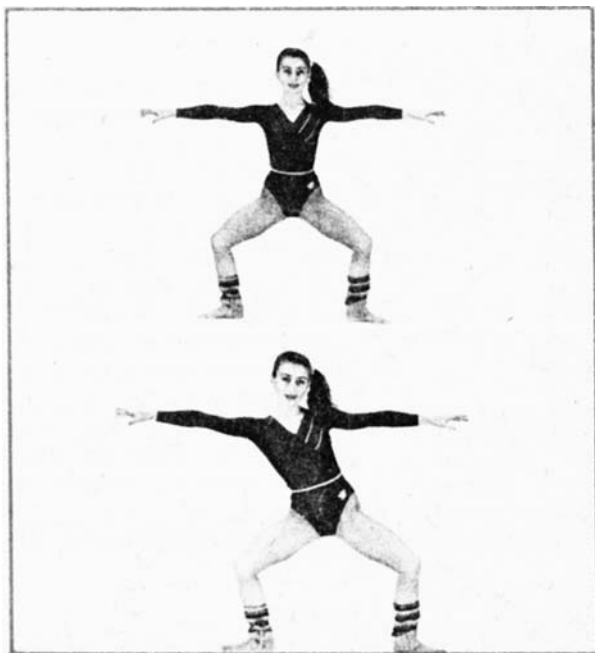


Еще одна разновидность: постепенный наклон вперед с поочередным выведением плеч вперед (2 раза при наклоне вперед, 2 раза выпрямляясь). Повторить 4 — 8 раз.

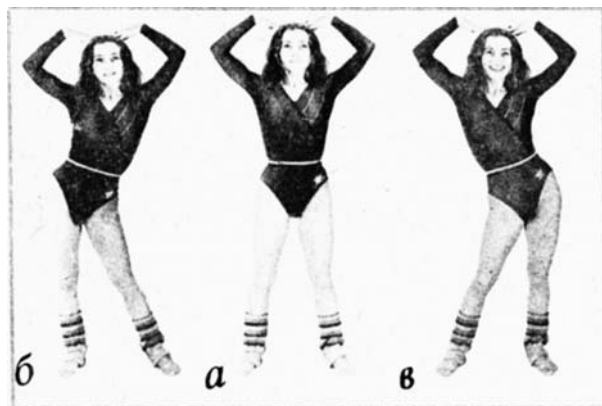
И. п. — стойка ноги врозь. Упражнение на координацию. Слегка поворачивая туловище налево, сгибая левую ногу, правую руку на пояс; передавая тяжесть тела на правую ногу и слегка сгибая ее, согнуть левую руку к плечу, правую руку за голову, левую разогнуть вперед. Возвратиться в и. п., выполняя движение руками в обратном порядке: правую руку к плечу, левую на пояс, правую вниз, левую вниз. Повторить 4 — 8 раз.



И. п. — полуприсед в широкой стойке ноги врозь, колени в стороны, стопы развернуты. Потянуться правой рукой в сторону, выводя грудь вправо (ягодичные мышцы напряжены, живот втянут, плечи на одном уровне; растягиваются мышцы левого бока), вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 8 раз.



Упражнения для туловища



50

И. п. — стойка ноги врозь, руки на голову. Движение таза вправо, влево. Возможно выполнение упражнения с возвращением в и. п. или без фиксации его, только вправо-влево. Повторить так же с пружинящим движением (2 раза вправо, 2 влево). Повторить по 8 — 16 раз.



51

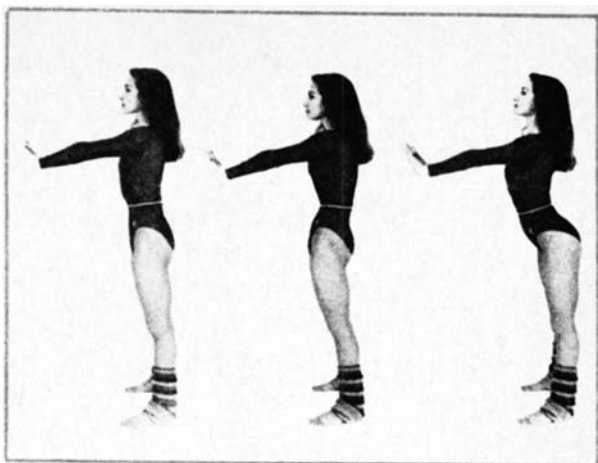
Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в полуприседе.



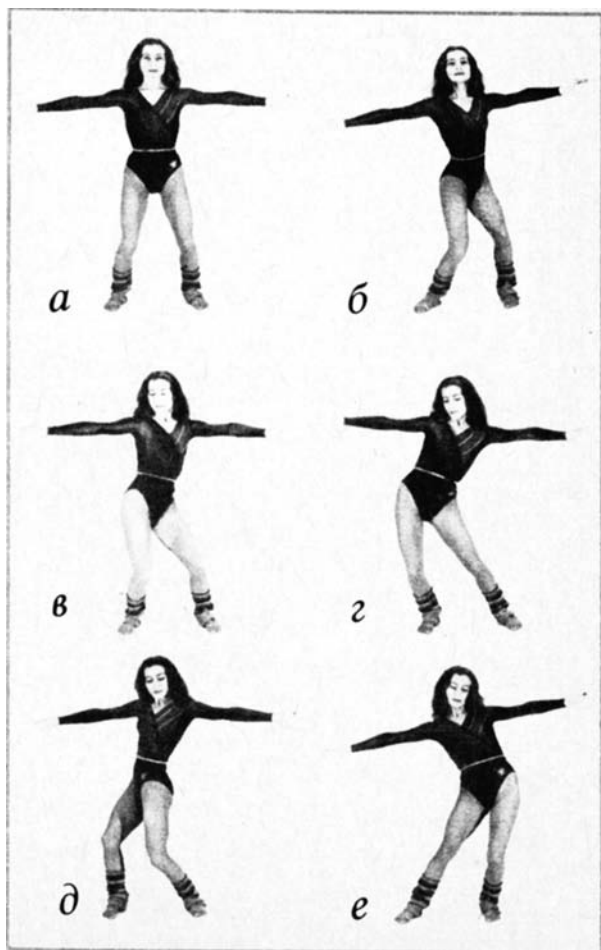
52

И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам, локти в стороны. Движением таза вправо, правую руку в сторону, ладонью вверх, движение таза влево, правую руку к плечу, левую в сторону, ладонью вверх. Повторить по 8 — 16 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед. Втянуть живот, таз вперед (ягодичные мышцы напряжены), вернуться в и. п. Прогнуться в пояснице, таз отвести назад (плечи не наклонять вперед). Возможно выполнение упражнения без фиксации и. п.: движение таза вперед-назад. Выполнить пружинящим движением. Повторить по 8 — 16 раз.



И. п. — полуприсед в стойке ноги врозь, руки в стороны. «Восьмерка» тазом (движение таза вправо-влево сочетается с поворотами, тяжесть тела постепенно переносится на правую, затем на левую ногу). Повторить 8 — 16 раз.





И. п. — стойка ноги врозь, правая нога слегка согнута, согнутая правая рука в сторону (предплечье вверх), левая согнута, ладонь на уровне желудка, таз отведен влево. Передать тяжесть тела на правую ногу, таз вправо, поменять положение рук. Повторить по 8 — 16 раз.



И. п. — круглый полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах. Прогнуться в поясничном отделе позвоночника, лопатки свести, голову наклонить назад. Вернуться в и.п. Повторить 8 — 16 раз.



И. п. — полуприсед в стойке ноги вместе, спина округлена, руки согнуты, ладони на уровне желудка. Не разгибая ног, прогнуться в поясничном отделе позвоночника, правую согнутую руку в сторону (предплечье вверх), вернуться в и.п. То же с другой руки. Повторить по 8 — 16 раз.

И. п. — круглый полу-присед в стойке ноги вместе, руки перед грудью. Прогнуться в пояснице с одновременным рывком руками назад, вернуться в и. п.; прогнуться в пояснице с одновременным рывком прямыми руками назад. Повторить 4 — 8 раз.



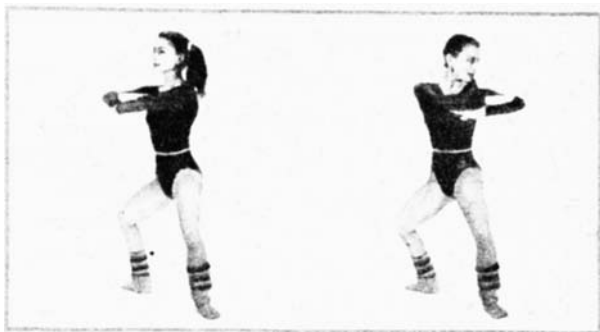
59

И. п. — то же. Прогнуться в пояснице с одновременным рывком правой рукой вверх, левой в сторону. То же с другой руки. Повторить 4 — 8 раз.



60

И. п. — полуприсед в широкой стойке ноги врозь, колени в стороны, стопы развернуты, руки перед грудью. Повороты туловища направо, налево. Можно пружинящим движением по 2 — 4 раза в каждую сторону. Повторить по 4 — 8 раз.



61

Упражнение аналогично предыдущему, но с махом рукой назад. Повторить по 4 — 8 раз.





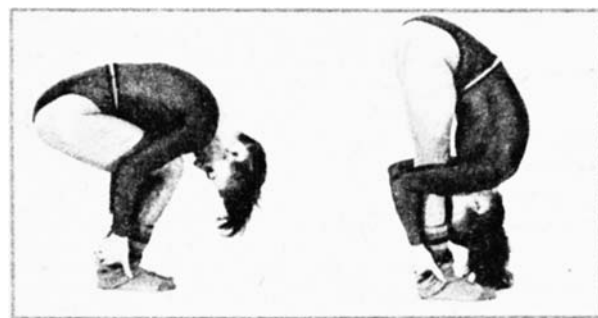
62

И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам, локти вперед. Поворот туловища направо, развести локти в стороны, вернуться в и. п.; то же в другую сторону. Повторить по 4 — 8 раз.



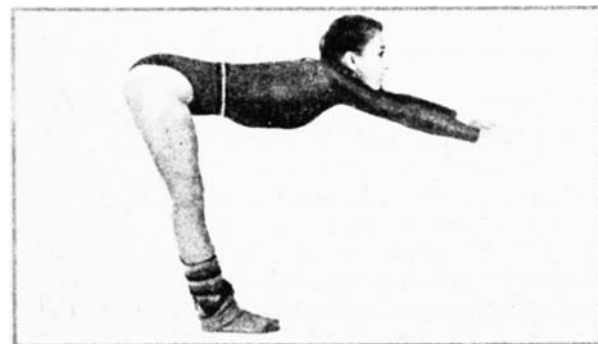
63

И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, округлены, пальцы касаются друг друга. С поворотами туловища направо, налево выполнить присед. Аналогично выполняя повороты туловища, подняться в и. п. Повторить 8 — 16 раз.



64

И. п. — глубокий присед, руками взяться за голени. Выпрямить ноги — наклон вперед согнувшись, сгибая ноги, перейти в присед. Повторить 8 — 16 раз.



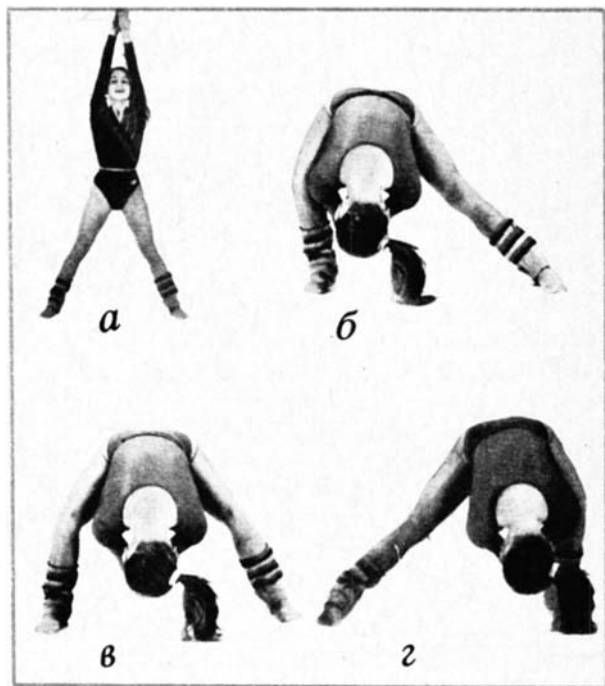
65

И. п. — наклон прогнувшись (туловище параллельно полу). Пружинящие движения туловищем вниз (колени не сгибать), спина прямая. Повторить 16 — 32 раза.

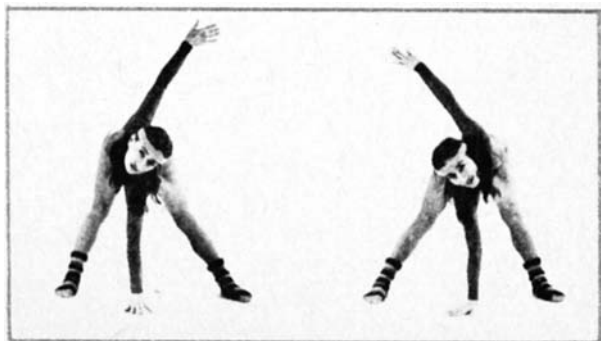
И. п. — стойка ноги врозь, наклон вперед, руки между ног. Пружинящие движения туловищем на прямых ногах и сгибая ноги. Повторить 8 — 16 раз.

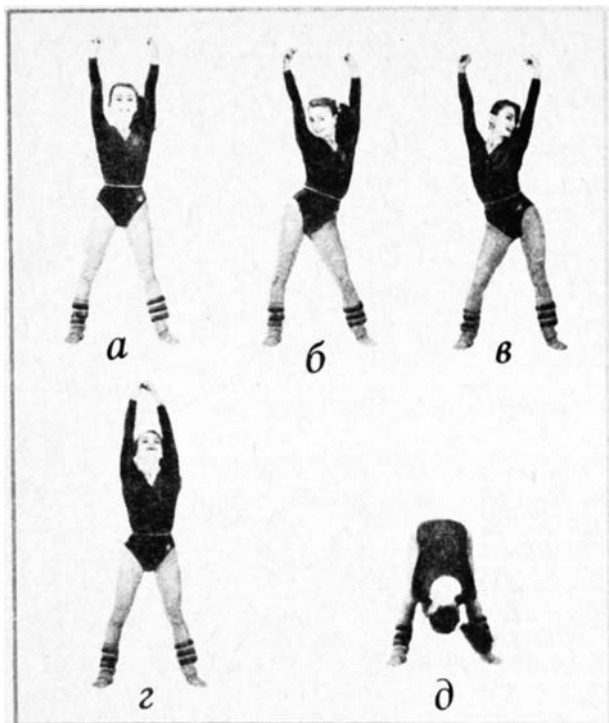


И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки вверх, ладонь одной на тыльной стороне кисти другой руки. Сгибая правую ногу, наклон вперед, руки опустить между ног; перенося тяжесть тела на две ноги и сохраняя положение приседа, пружинящий наклон вперед; перенося тяжесть тела на левую ногу, пружинящий наклон вперед, выпрямиться в и. п. Повторить 4 — 8 раз.



И. п. — широкая стойка ноги врозь. Наклон вперед прогнувшись, левая рука касается пола, правая назад, поворот туловища направо. С поворотом туловища налево правую руку на пол, левую рывком назад. Повторить по 8 — 16 раз.





И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. Таз вправо, щелчок пальцами правой руки, то же влево, соединяя руки над головой, наклон вперед, руки опустить между ног, выпрямиться в и. п. Повторить 8 — 16 раз.

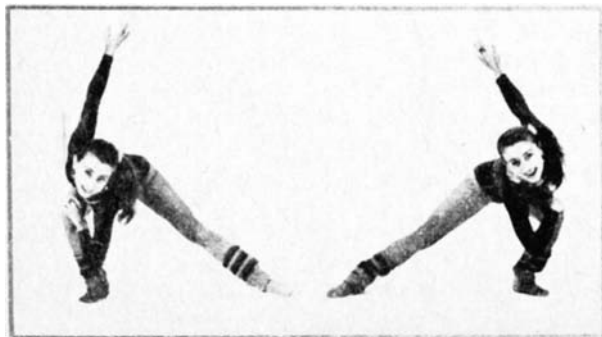
70

И. п. — выпад вправо с наклоном вперед, руки за спину. Пружинящий наклон (2 раза). Выпрямиться, перейти в выпад влево с наклоном вперед, пружинящий наклон (2 раза). Повторить 4 — 8 раз.



71

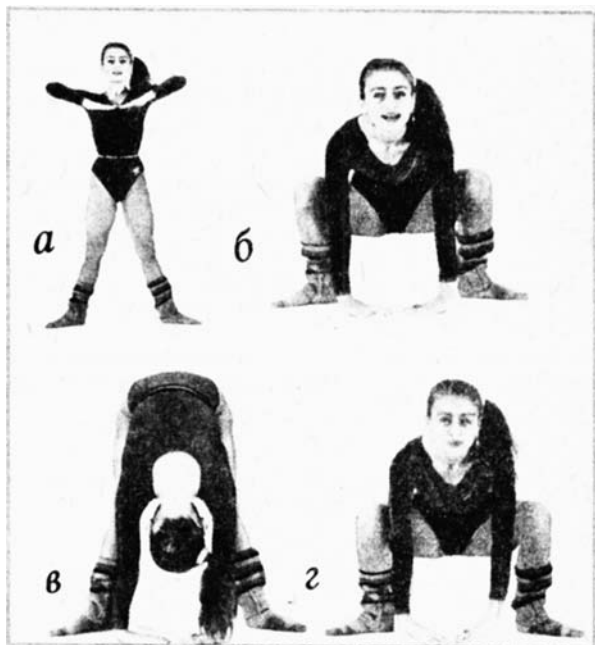
И. п. — выпад вправо с наклоном вперед, левая рука согнута, ладонью опирается о колено правой ноги, правая рука назад. Пружинящий наклон вперед с рывковым движением правой рукой назад (2 — 4 раза). Не поднимаясь и не выпрямляясь, перейти в выпад влево. Пружинящий наклон вперед с одновременными рывковыми движениями левой рукой назад. Повторить 4 — 8 раз.



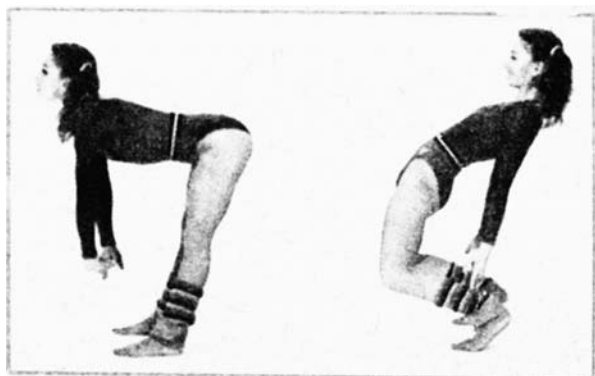
Упражнение аналогично предыдущему, но в положении руки в стороны, поворот рук внутрь (пропированы).

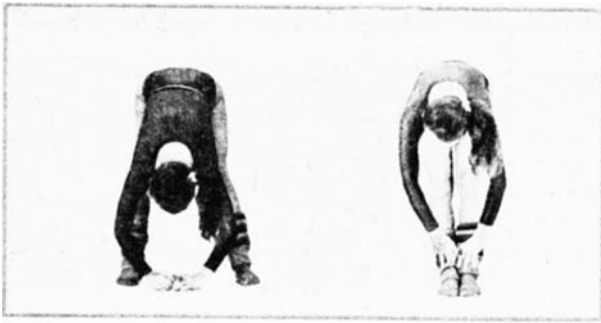


И. п. — стойка ноги врозь, стопы развернуты, руки перед грудью. Глубокий присед, руки на пол, ладонями коснуться пола, выпрямляя колени наклон вперед согнувшись, сгибая ноги, глубокий присед, встать в и. п. Повторить 4 — 8 раз.



И.п. — наклон вперед прогнувшись в стойке ноги врозь. Выпрямляясь, наклон назад сильно сгибая ноги, голову не наклонять, стараться руками коснуться голени. Повторить 8 — 16 раз.





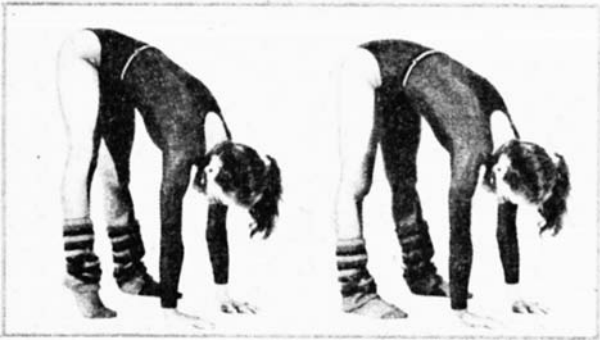
75

И. п. — наклон вперед. Пружинящий наклон вперед в сочетании с приставными шагами вправо, влево. Повторить 16 — 32 раза.



76

И. п. — упор стоя. Периодическое сгибание и разгибание ног. Повторить по 8 — 16 раз.



77

И.п. — упор стоя ноги врозь. Подъем на полупальцы правой ноги, то же левой. Повторить по 8 — 16 раз.



78

Упражнение аналогично предыдущему, но с подъемом на полупальцы обеих ног одновременно. Повторить 16 — 32 раза.

И. п. — упор стоя на предплечьях. Подъем на полупальцы правой ноги, левой. Повторить 8 — 16 раз.



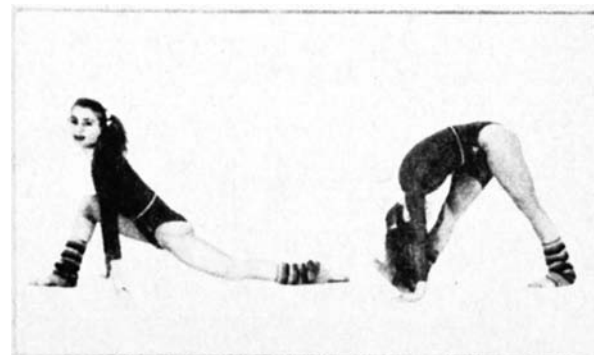
Упражнение аналогично предыдущему, но подъем на полупальцы обеих ног одновременно. Повторить 16 — 32 раза.

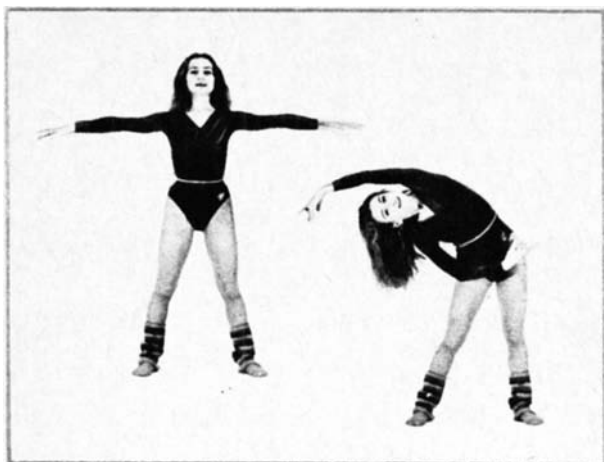


И. п. — глубокий выпад на правой ноге, с опорой руками о пол. Пружинить (4 раза). Пружинящий наклон вперед согнувшись (стопы на одной Линии, носки вперед). Повторить 4 — 8 раз. То же с другой ноги.



И. п. — глубокий выпад на правой ноге. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Пружинить (4 раза). Пружинящий наклон вперед, носок правой ноги оторвать от пола, стопы не разворачивать. Повторить 4 — 8 раз. То же с другой ноги.

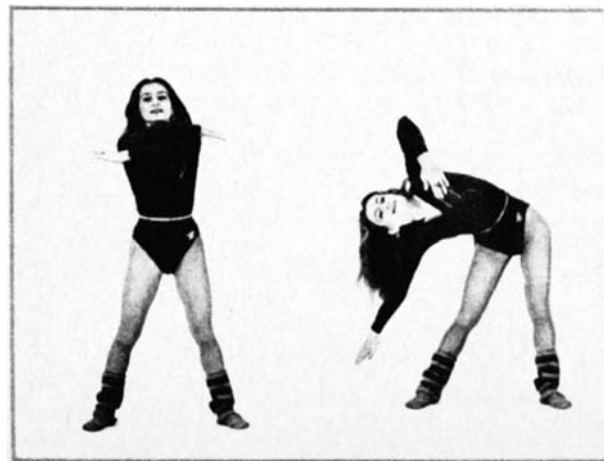




И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, левая рука вверх, правая перед телом. То же в другую сторону. Выполнить 16 — 32 наклона вправо, затем столько же влево, постепенно увеличивая амплитуду и дозировку.



И. п. — то же. С полуприседом наклон вправо, левая рука вверх, правая перед телом, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 8 — 16 раз.



И. п. — стойка ноги врозь, руки скрестно перед грудью. Наклон вправо, выпрямляя правую руку в сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 8 — 16 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. Наклон вправо, не выпрямляясь, пружинящий наклон; руки вверх, не выпрямляясь, пружинящий наклон; в выпаде вправо с подъемом на полупальцы правой правая рука опирается на бедро правой ноги, левая рука вверх, пружинящий наклон; выпрямиться — и. п. То же в другую сторону. Повторить по 4 — 8 раз.

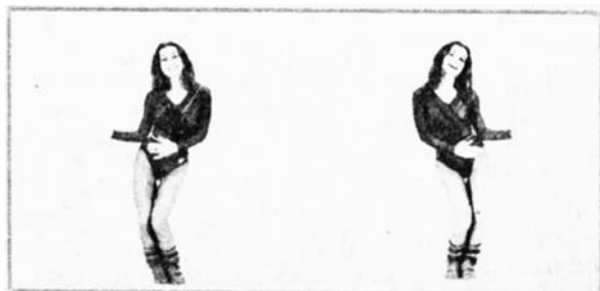


И. п. — стойка ноги вместе, руки к плечам. Полуприсед с небольшим поворотом туловища налево (правое плечо вперед), рывковым движением руками назад; вернуться в и. п. То же с поворотом туловища направо. Повторить по 8 — 16 раз.

Упражнения для ног



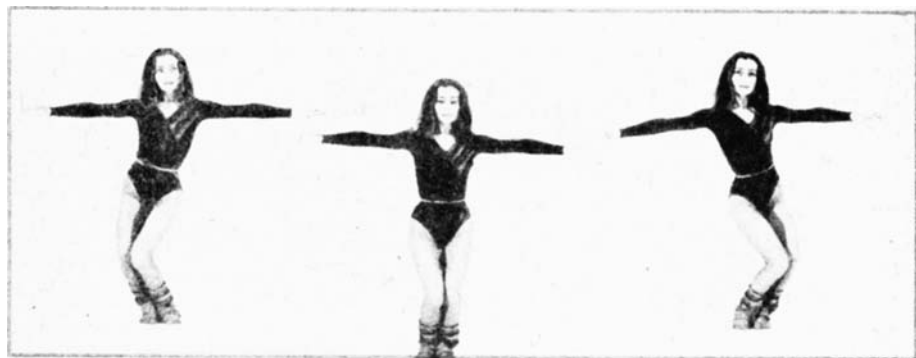
И. п. — полуприсед в стойке ноги вместе, колени вправо, согнутые руки вправо (на уровне талии). Перевести колени и руки влево. Повторить по 16 — 32 раза.





89

И. п. — полуприсед в стойке ноги врозь, колени вправо, согнутые руки вправо (правая рука на уровне головы, левая — талии). Перевести колени и руки влево. Повторить по 16 — 32 раза.



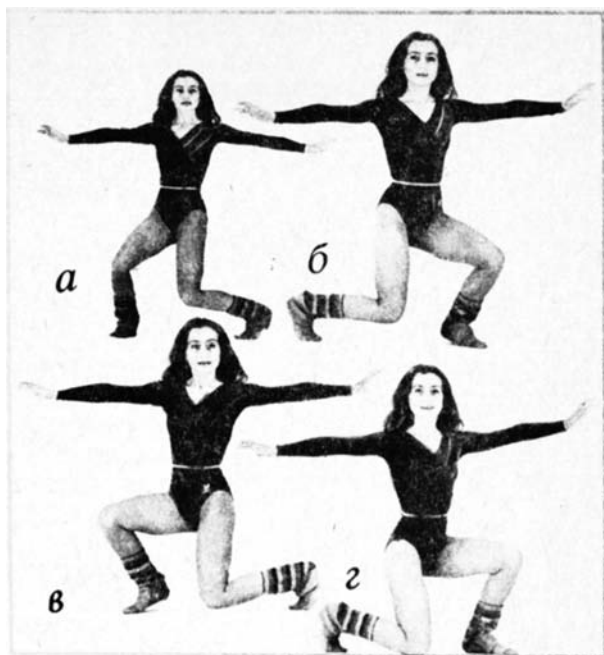
90

И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. С полуприседом колени вправо, и. п., то же в другую сторону. Повторить по 8 — 16 раз.

91

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Полуприсед колени внутрь, руки согнуть, вернуться в и. п. Повторить 16 — 32 раза.

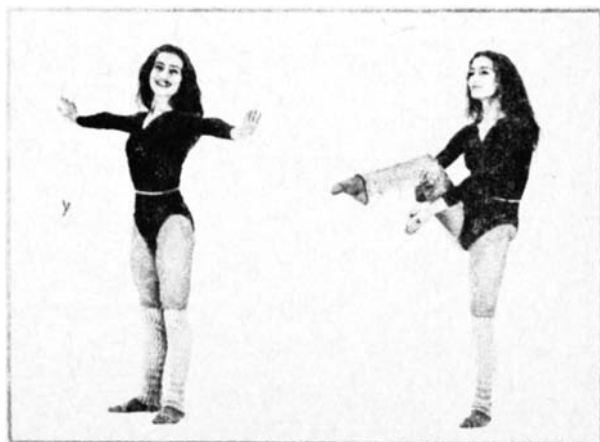
И. п. — то же. Приседание с поворотами коленей внутрь. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.



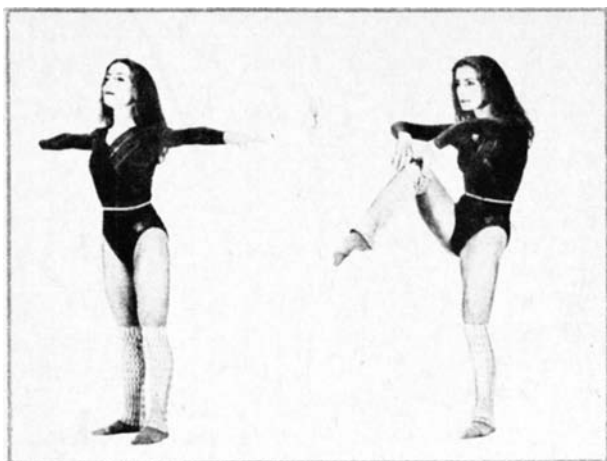
И. п. — глубокий присед в стойке ноги врозь, колени в стороны, носки наружу; постарайтесь руками взяться за голень или поставить руки на пол. Пружинить. Повторить 16 — 32 раза.



И. п. — то же. Подъемы на полупальцы. Повторить 8 — 16 раз.



И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. Поочередные махи согнутыми ногами с хлопками под ногой. Повторить по 8 — 16 раз.



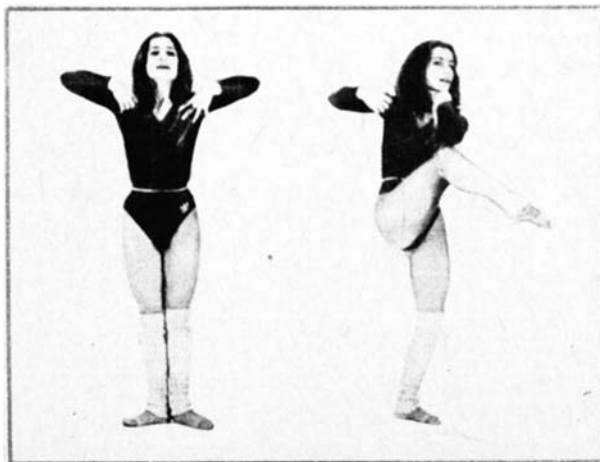
96

И. п. — ноги вместе, руки в стороны. 4 маха согнутой правой ногой, 4 — левой, руки касаются колена; 2 маха согнутой правой, 2 — левой, повторить 2 раза; мах согнутой правой, то же левой, повторить по 8 раз.



97

И. п. — ноги вместе, руки в стороны. Мах согнутой левой ногой вперед, согнуть левую руку, опустить левую ногу носком на пол, левую руку вниз; вновь мах левой вперед, согнуть левую руку, приставить левую ногу к правой. То же с другой ноги. Повторить по 4 — 8 раз.



98

И. п. — стойка ноги вместе, руки к плечам, локти в стороны. Мах согнутой правой ногой вперед, небольшой поворот туловища направо, коснуться локтем левой руки, колена правой ноги. То же с другой ноги. Повторить 8 — 16 раз.

И. п. — основная стойка, руки в стороны. Махи согнутыми ногами в стороны, руки на бедра. Повторить по 8 — 16 раз.



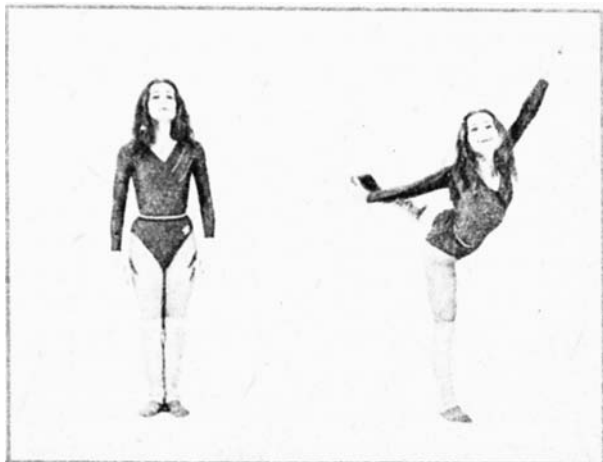
100

И. п. — основная стойка, руки перед грудью, пальцы сцеплены. 4 маха согнутой правой ногой в сторону, небольшой наклон вперед, руки вниз; то же левой; 2 маха правой, 2 левой (повторить 2 раза); по одному маху повторить по 8 раз.



101

И. п. — то же, что в упражнении 100. Мах согнутой правой ногой в сторону (невыворотно, колено вниз), стараться локтем коснуться пятки. То же левой. Повторить по 8 — 16 раз.



102

И. п. — основная стойка. Мах согнутой правой ногой назад, правая рука в сторону, левая вверх-наружу. То же с другой ноги. Повторить по 8 — 16 раз.

**Беговые упражнения,
подскоки**



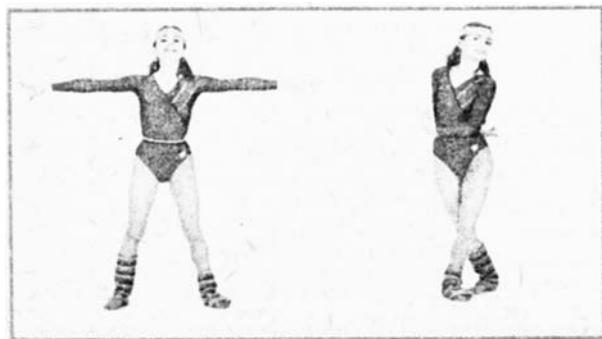
103

Бег высоко подни-
мая колени.



104

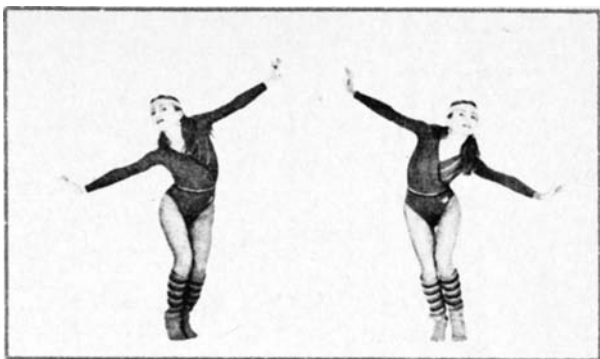
Бег сгибая ноги на-
зад. Можно с раз-
личными движения-
ми рук: из и. п. ру-
ки к плечам раскрыть
в стороны, вверх, впе-
ред.



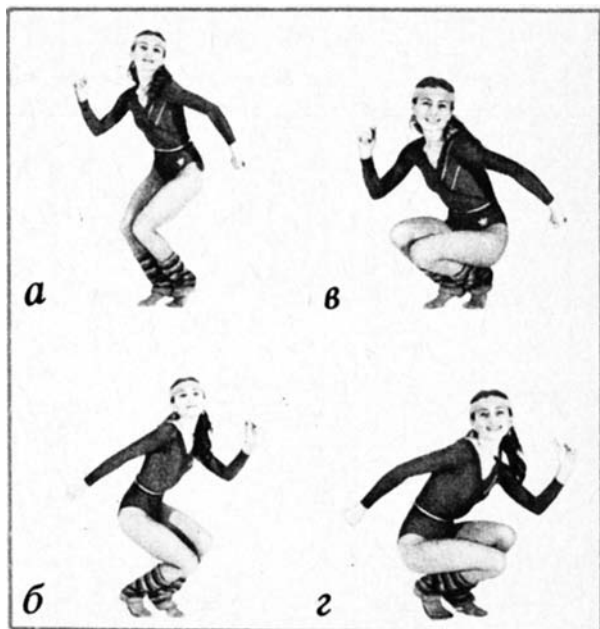
105

Подскоки ноги врозь,
ноги скрестно (пра-
вая или левая впе-
реди); руки в сто-
роны-вниз — одна
вперед, другая за
телом.

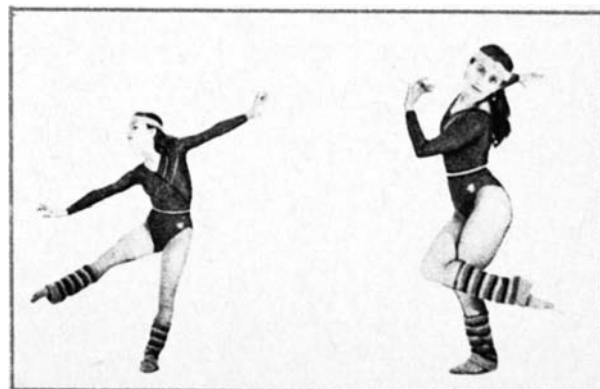
Подскоки на двух ногах вправо, влево, в полуприседе, с небольшими наклонами в стороны; руки в стороны.



Подскоки на двух ногах постепенно приседая и вставая, колени вправо, влево (твист).



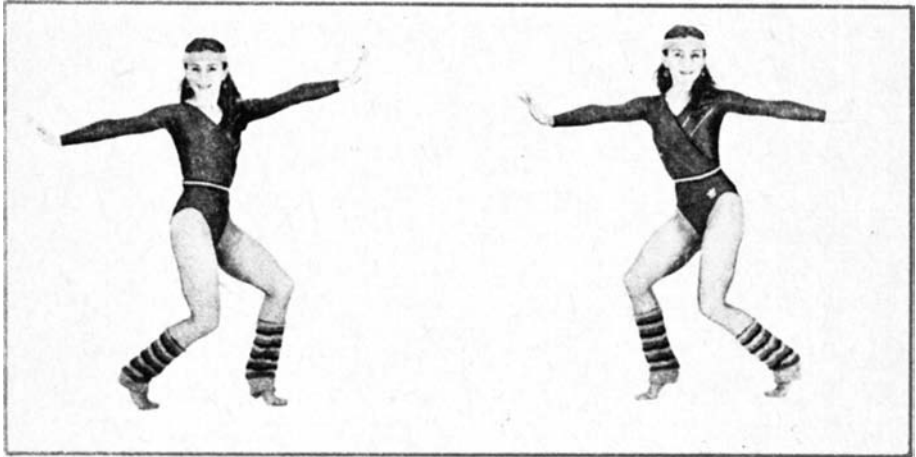
Скачок на левой, правую вперед-в сторону-книзу, руки в стороны, небольшой наклон вправо; скачок на левой, правую согнуть, колено у колена опорной, правую руку назад, левую согнуть перед грудью. То же с другой ноги.



109



Скачок на левой, правую согнутую вперед, скачок на левой, правую согнуть невыворотом, колено внутрь. То же с другой ноги.



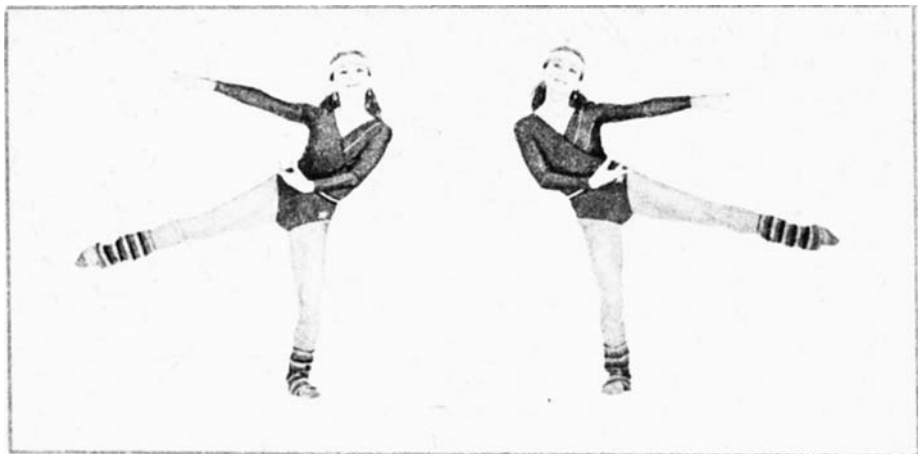
110

Подскоки в полуприседе ноги врозь с поворотами коленей вправо, влево, руки в стороны.



111

Подскоки с махом ноги в сторону (сгибая-разгибая).



112

Двойные (или одинарные) подскоки на одной ноге, другая в сторону.



113

Скачок на левую ногу, правую сгибая-разгибая вперед; то же скачком на правую.

114

Скачком выпад правой, правую руку вверх, левую вперед, скачком полуприсед ноги вместе, руки к плечам, скачком с поворотом налево выпад левой, правую руку вперед, левую вверх.



**Упражнения для мышц туловища
и ног в партере**



115

И. п. — сед. Поочередное сгибание и разгибание стоп. Спина прямая, ноги не сгибать. Повторить 8 — 16 раз.



116

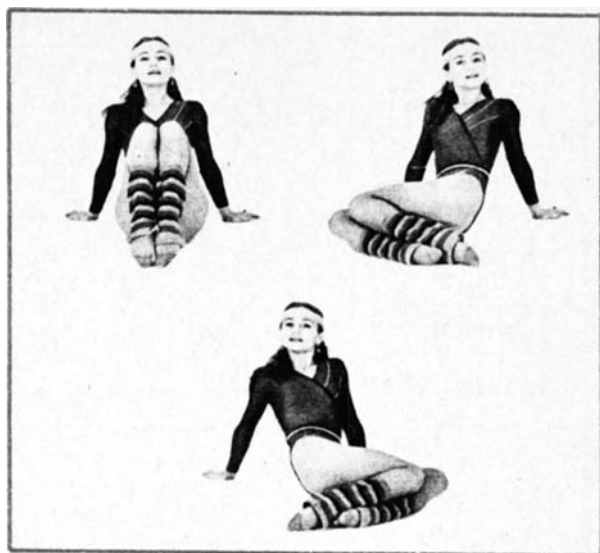
И. п. — сед углом. Сгибание и разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. Повторить 4 — 8 раз.



117

И. п. — то же. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. Повторить 8 — 16 раз.

И. п. — сед согнув ноги. Положить бедра вправо, вернуться в и. п., то же влево. Повторить по 8 — 16 раз.

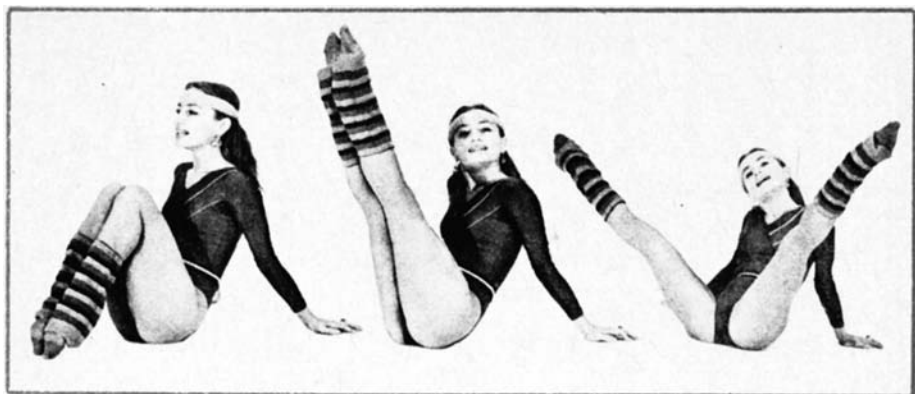


Упражнение аналогично предыдущему, но в положении седа согнув ноги на ширине плеч. Повторить 8 — 16 раз.



И. п. — сед на правом бедре, левая нога согнута, руками опираться о колени. Повернуть левую ногу внутрь, положить колено на пол. Повторить 8 раз. То же с другой ноги.





121

И. п. — сед согнув ноги. Разогнуть ноги, не опуская бедра, в сед углом, согнуть ноги, разогнуть ноги, разводя в стороны (сед углом ноги врозь), вернуться в и.п. Повторить 8 — 16 раз.



122

И. п. — сед согнув ноги. Выпрямляя ноги, перейти в положение лежа на спине, руки в стороны, ноги и голова не касаются пола, вернуться в и. п. Повторять до явного утомления.



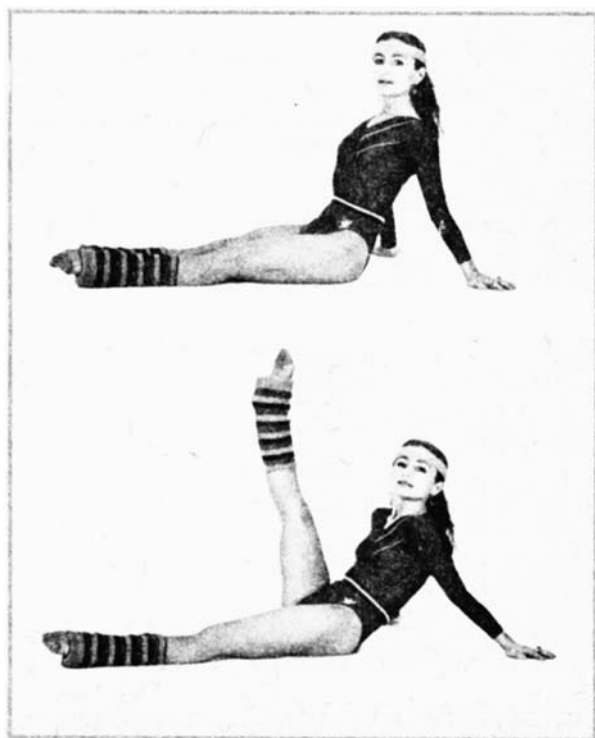
123

И. п. — сед углом. Небольшие скрестные махи ногами — «ножницы». Повторить 16 — 32 раза.

И. п. — сед. 4 маха согнутой правой ногой, 4 — левой; 2 маха согнутой правой, 2 — левой (повторить 2 раза); махи правой, левой (по 8 раз). Руки не сгибать, плечи не поднимать.



И. п. — сед. 4 маха правой ногой, 4 — левой. Повторить 2 — 4 раза.





126

И. п. — сед. Мах согнутой ногой, опустить в и. п., мах прямой ногой, опустить в и. п. То же с другой ноги. Повторить по 8 — 16 раз.

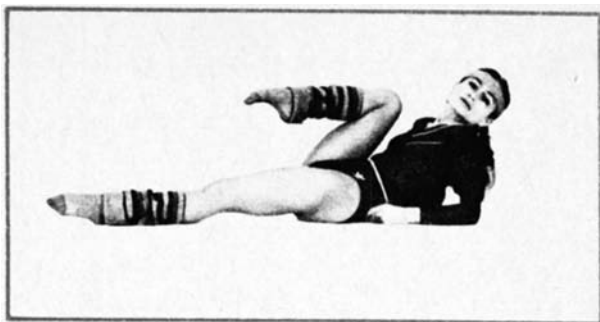


127

И. п. — сед. Мах правой. Согнуть носок к левому колену с наружной стороны, мах правой вперед, опустить. То же левой ногой. Повторить по 8 — 16 раз.



И. п. — упор лежа сзади на предплечьях. 4 маха согнутой правой ногой вперед, 4 — левой (повторить 2 раза); 2 маха согнутой правой вперед, 2 — левой (повторить 2 раза), махи правой, левой (по 8 раз).



129

И. п. — то же. Махи вперед правой, левой. Повторить по 8 — 24 раза. Ноги прямые, носки оттянуты.



130

И. п. — то же. Мах согнутой правой ногой вперед, опустить в и. п., мах прямой ногой, опустить в и. п. То же с другой ноги. Повторить 8 — 24 раза.



131



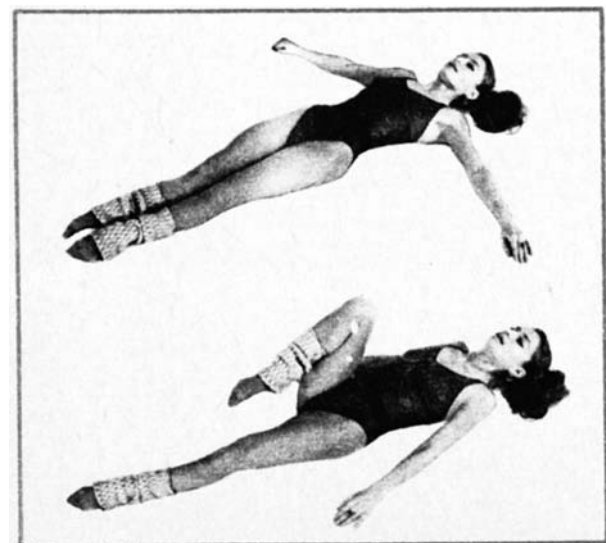
И. п. — сед, согнув левую ногу с захватом руками. 4 — 8 махов правой вперед, то же с другой ноги. Повторить 2 раза.

132



И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу в сторону, опустить в и. п. 4 раза правой, 4 левой. Повторить 2 раза.

133

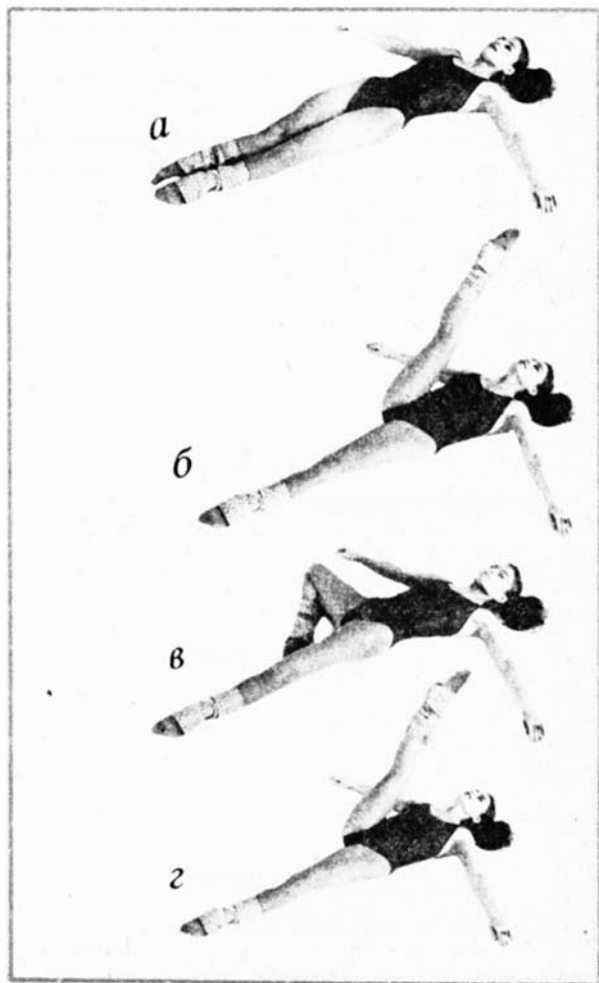


И.п. — лежа на спине. 4 маха согнутой правой ногой вперед, 4 левой. Повторить по 2 — 4 раза.

И. п. — лежа на спине. 4 маха правой ногой вперед, 4 левой. Повторить по 2 — 4 раза.



И. п. — лежа на спине. Мах правой ногой вперед, согнуть, выпрямить, опустить в и. п. То же другой ногой. Повторить по 4 — 8 раз.





136

И. п. — сед ноги врозь. Поднять правую ногу вперед-в сторону, опустить в и. п., то же левой. Повторить по 8 — 16 раз.



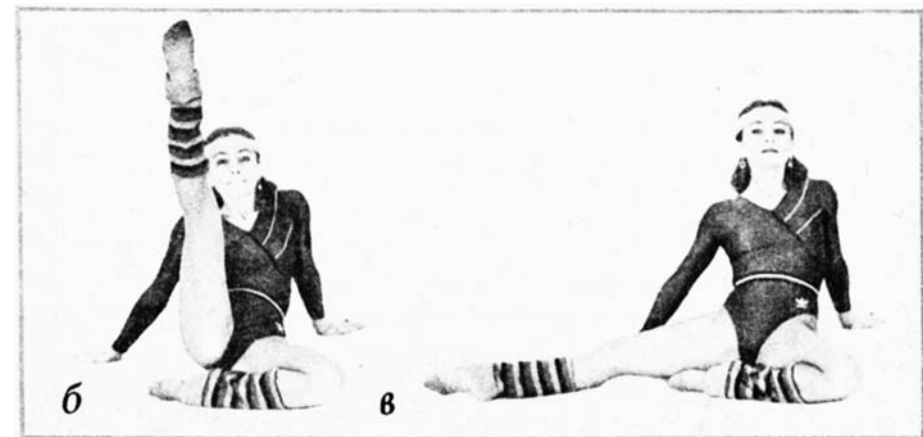
137

И. п. — сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть правую ногу вперед, достать левым локтем голень правой ноги; вернуться в и. п. То же левой. Повторить по 4 — 8 раз.



138

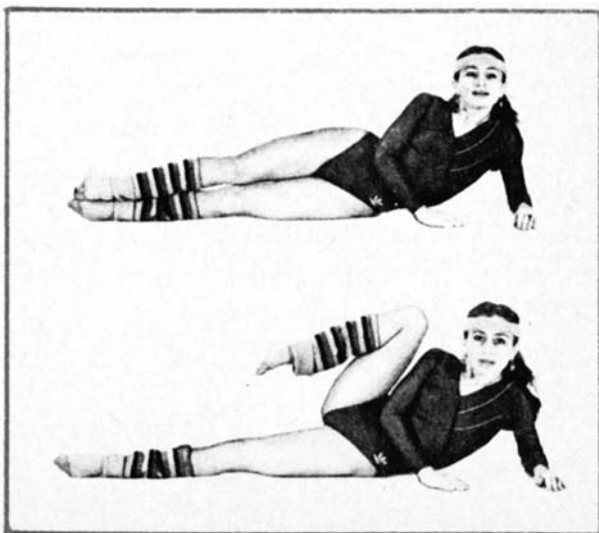
И. п. — сед на левом бедре, правую ногу в сторону невыворотной. По дуге поднять правую вперед, опустить в сторону выворотной, вернуться в и. п. Повторить 8 — 12 раз. То же с другой ноги.

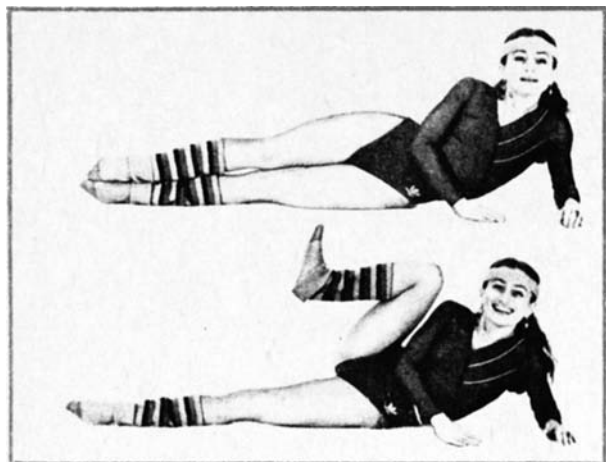


И. п. — сед на левом бедре, правая согнута в сторону невыворотного. По дуге, разгибая правую ногу, поднять ее вперед в сторону, левую разогнуть (сед ноги врозь); сгибая ноги, перейти в сед на левом бедре. Веерообразные движения ногами. То же в другую сторону. Повторить по 4 — 8 раз.



И. п. — лежа на левом боку с упором на предплечье левой руки и кисть правой. Махи в сторону согнутой правой ногой. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.





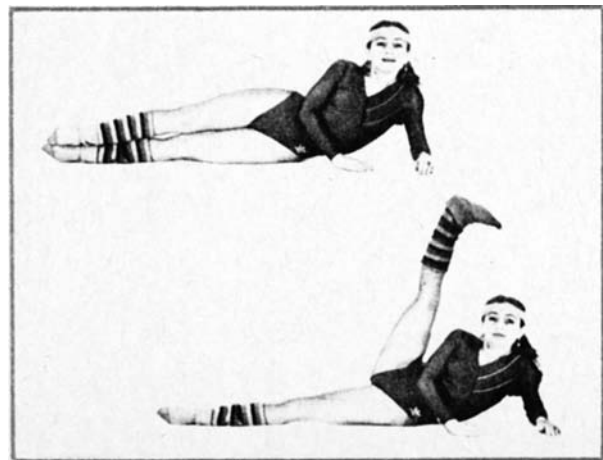
141

И. п. — то же. Махи согнутой ногой, стопа на себя. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.



142

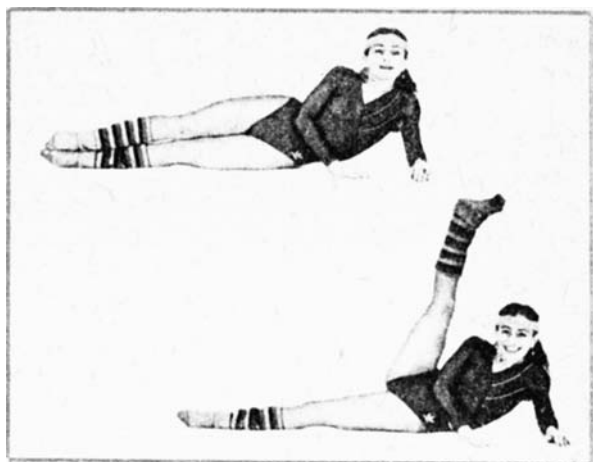
И. п. — то же. Махи в сторону прямой ногой. Повторить 8 — 24 раза. То же другой ногой.



143

И. п. — то же. Махи прямой правой ногой, стопа на себя. Повторить 8 — 24 раза. То же другой ногой.

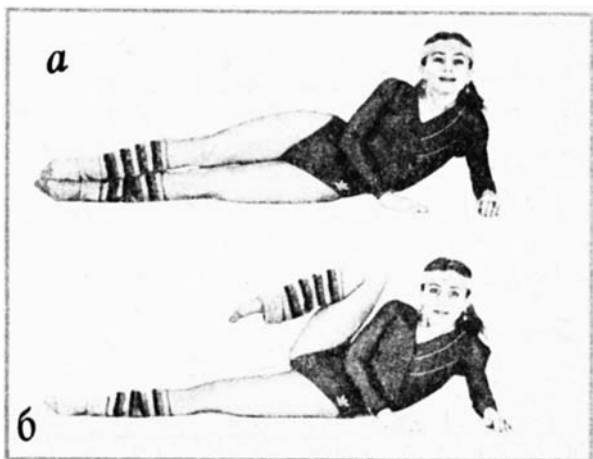
И. п. — то же. Махи правой в сторону с полуютянутым носком (стопу на себя, пальцы согнуть). Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.

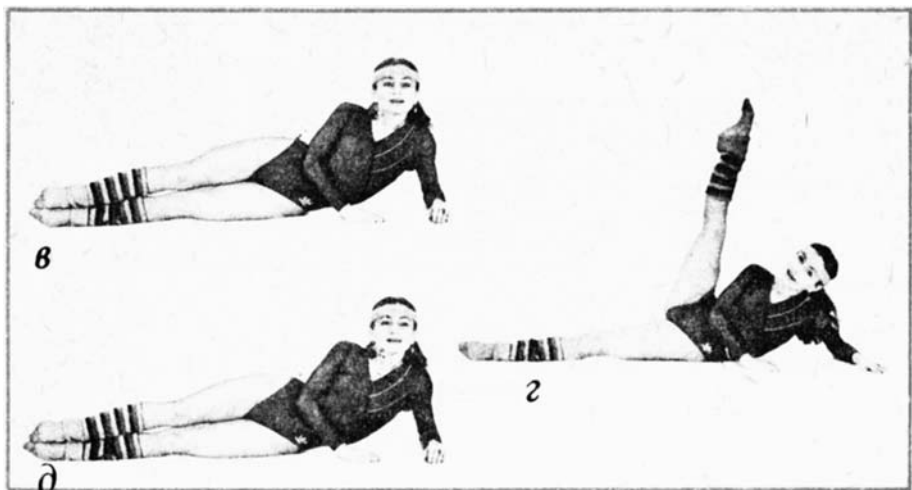


И. п. — лежа на левом боку, с упором на предплечье левой и ладонь правой, правую ногу в сторону. Сгибание и разгибание стопы. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.



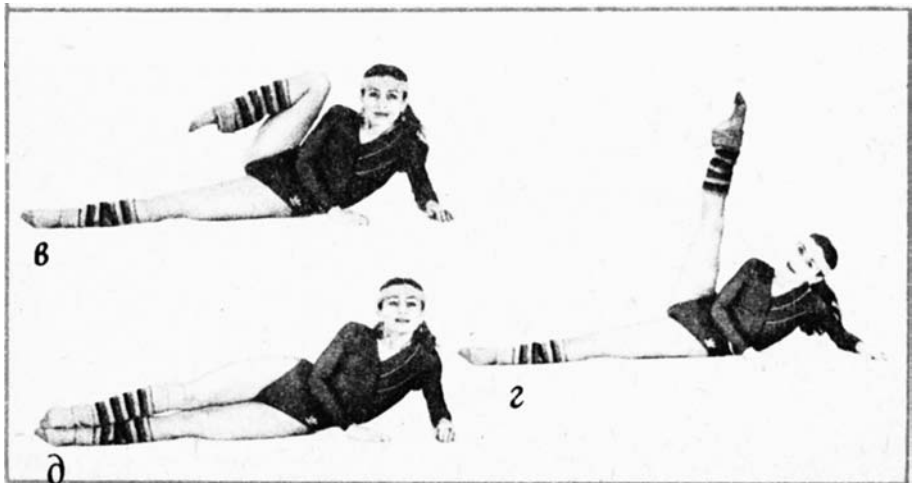
И. п. — то же, что в упражнении 145. Мах согнутой ногой, опустить в и. п.; мах прямой ногой — и. п. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.





147

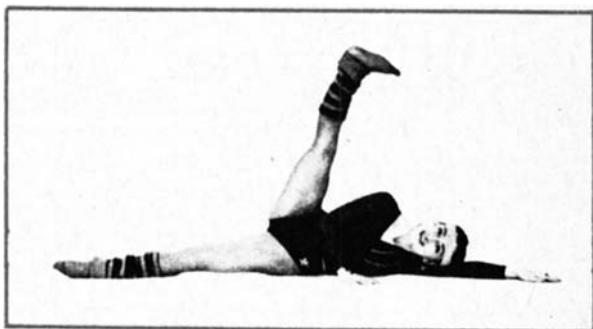
И. п. — то же, что в упражнении 145. Мах прямой ногой, согнуть, разогнуть в сторону, опустить в и. п. Повторить 8 — 16 раз.



И. п. — лежа на левом боку с упором на предплечье левой руки и кисть правой, правая нога согнута в сторону, стопа на себя. Разогнуть ногу, вновь согнуть. Повторить 8 — 24 раза. То же другой ногой.



И. п. — лежа на левом боку, левая рука вверх, правая согнута перед телом, опирается на ладонь. Махи в сторону. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.



И. п. — лежа на левом боку, упор на левое предплечье, правая нога согнута, рукой захватить правую голень. Махи левой ногой. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.





151

Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в упоре на ладонь левой руки (рука прямая).



152

И. п. — лежа на левом боку, левая нога согнута, правая в сторону, стопа на себя; упор на предплечье левой руки, правая согнута перед телом, опирается на ладонь. Опустить правую ногу вперед, поднять в сторону. Повторить 8 — 24 раза. То же другой ногой.



153

И. п. — то же. Мах правой вперед, мах согнутой ногой назад. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.

154

И. п. — то же. Поднять обе ноги в сторону, фиксировать крайнее положение. Повторить 8 — 16 раз. То же лежа на другом боку.



155

Упражнение аналогично предыдущему, но в положении упора на руку.



156

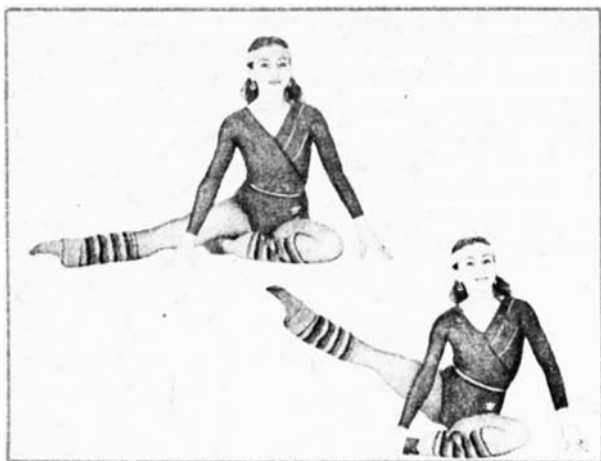
И. п. — то же, что в упражнении 152. Согнуть правую ногу вперед, вернуть в и. п. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.



157

Упражнение аналогично 156-му, но махи вперед прямой ногой.





158

И. п. — сед, левая нога согнута, правая в сторону прямая, с опорой руками вперед. Мах правой в сторону. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.



159

И. п. — упор присев, правую ногу в сторону. Мах ногой в сторону, опустить в и. п. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.

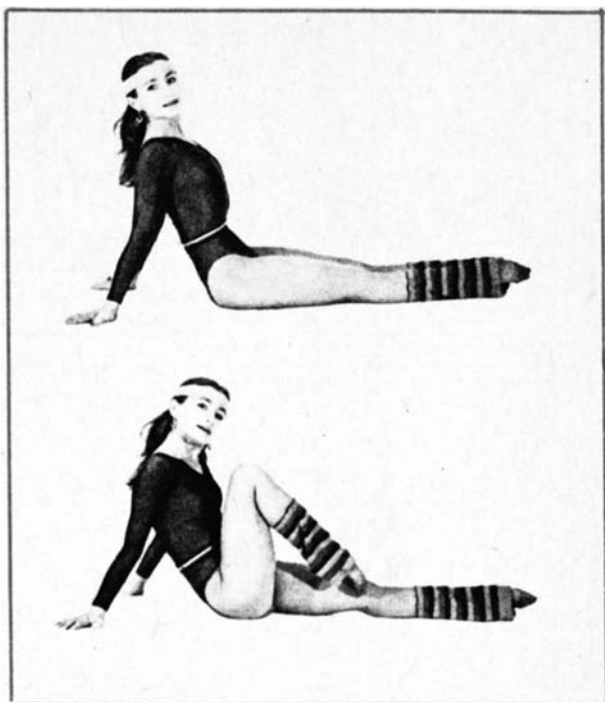


160

И. п. — сед на левом бедре с опорой левой рукой о пол, правая нога согнута, носок на себя, правая рука согнута. Разогнуть правую в сторону, носок вытянуть, правую руку вверх. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.

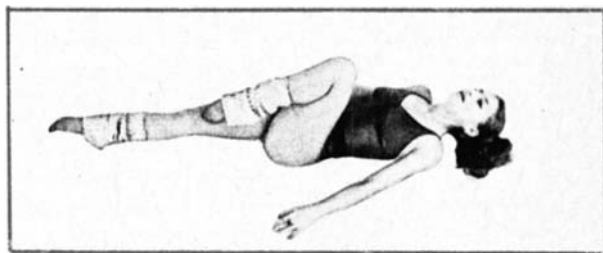
161

И. п. — сед. Поочередное сгибание и разгибание ног над полом («велосипед»). Повторить 16 — 32 раза.



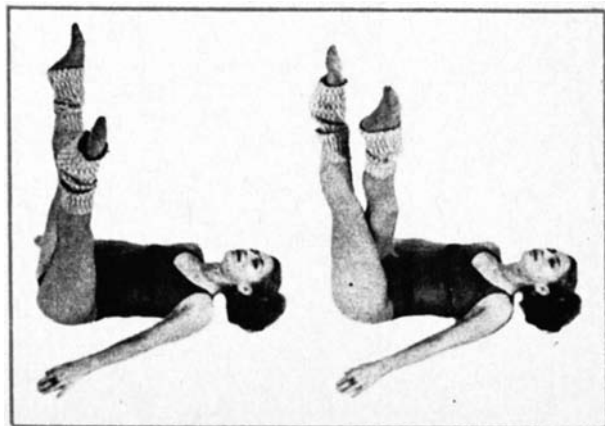
162

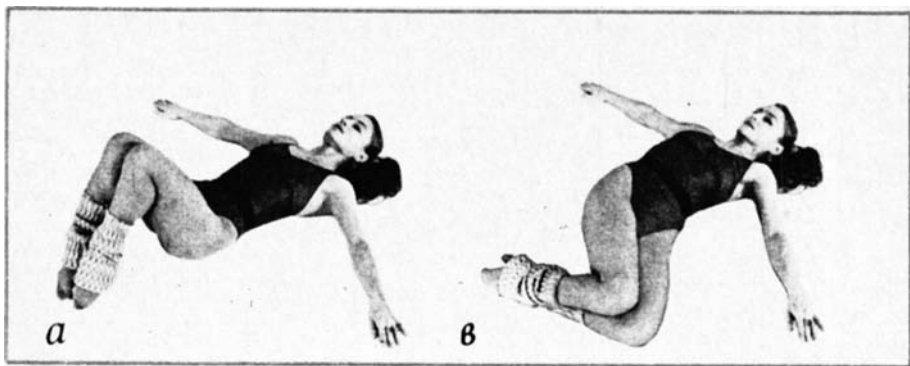
И. п. — лежа на спине. «Велосипед». Повторить 16 — 32 раза.



163

И. п. — лежа на спине, ноги вперед, слегка разведены в стороны. Быстрые скрестные махи ногами («ножницы»). Повторить 16 — 32 раза.





164

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, носками опираться о пол. Повороты бедер вправо-влево. Повторить 8 — 16 раз.



165

И. п. — лежа на спине, согнутые ноги подняты (голень и бедро под тупым углом). Опустить ноги вправо на пол, затем влево. Повторить 4 — 16 раз.



Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется с прямыми ногами.



И. п. — лежа на спине
Круговые движения
ногами вправо, затем
влево. Повторить по
4 — 8 раз.

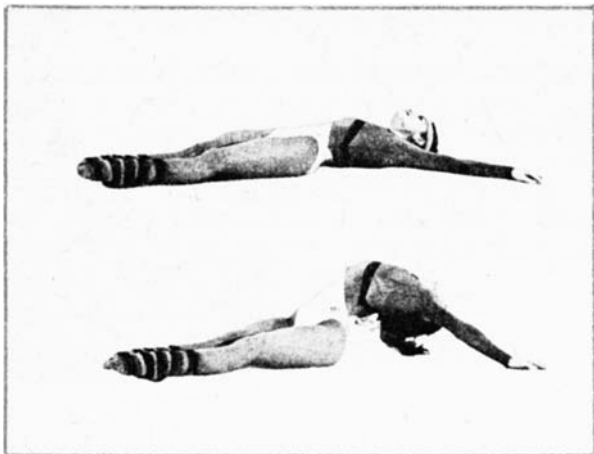


a



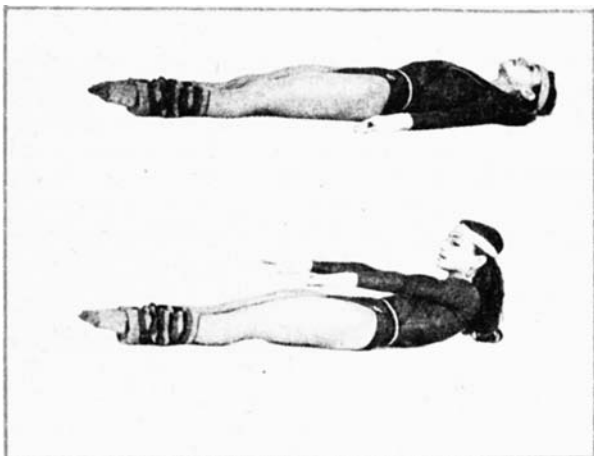
б

в



168

И. п. — лежа на спине, руки вверх - в стороны. Прогнбаясь в пояснице и сводя лопатки, приподнять грудь от пола, вернуться в и. п. Повторить 8 — 16 раз.



169

И. п. — лежа на спине. Скругляя спину, приподнять голову и лопатки, руками потянуться вперед («улитка»). Расслабляясь, вернуться в и. п. Повторять до явного утомления.



170

И. п. — положение улитки. Пружинящие движения вперед, не опуская головы и лопаток на пол. Повторять до явного утомления.

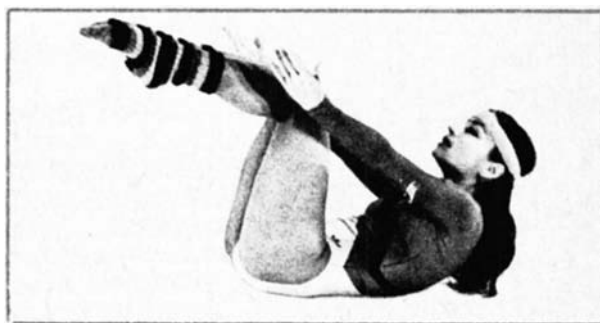
171

Упражнение аналогично 169-му, однако ноги согнуты.



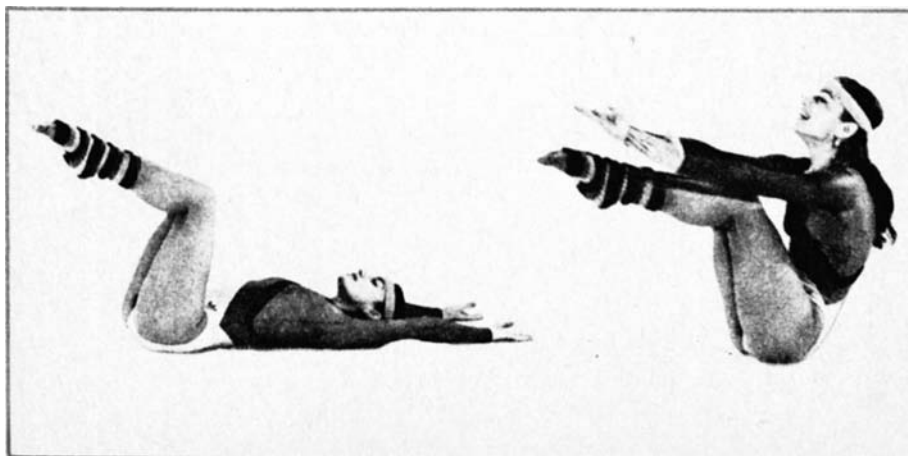
172

Упражнение аналогично 170-му, но ноги согнуты.



173

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки вверх. Перейти в положение седа, руки вперед, ноги не опускать, вновь лечь на спину. Повторять до явного утомления.



174

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Упражнение аналогично 169-му.



175

Упражнение аналогично 169-му.



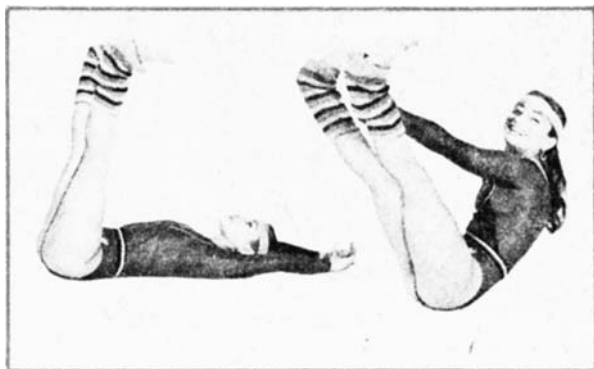
176

Упражнение аналогично 173-му.



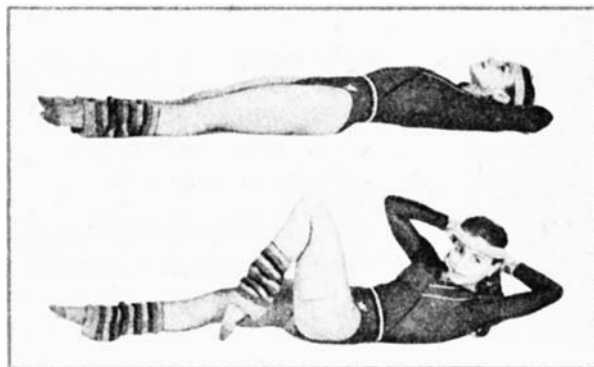
177

И. п. — лежа на спине, ноги вперед, стопы на себя. Перейти в положение седа, руки вперед. Повторять до явного утомления.



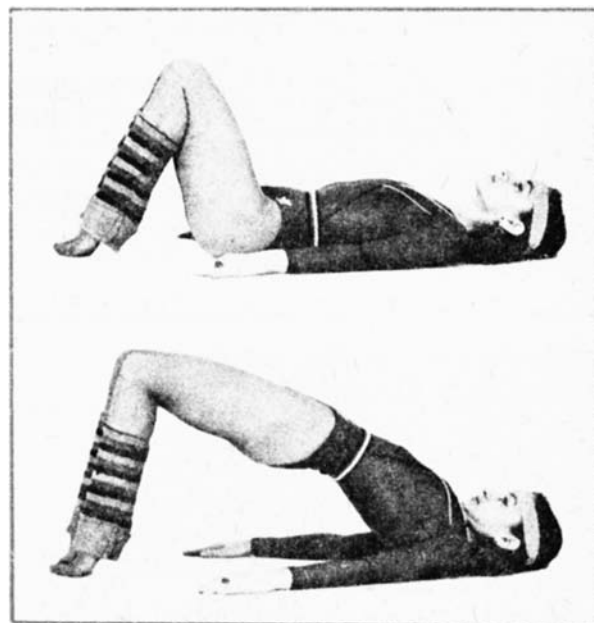
178

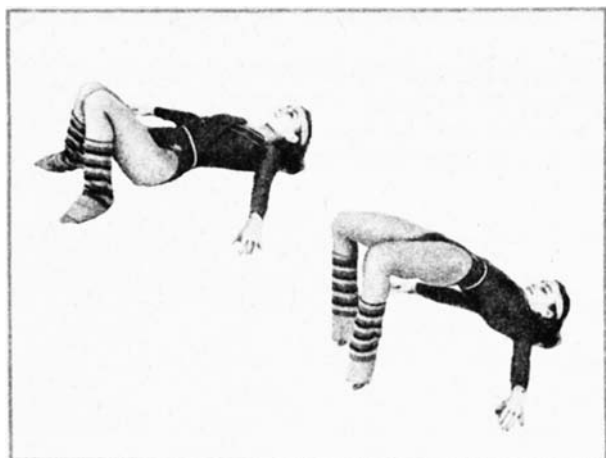
И. п. — лежа на спине, руки за головой. Сгибая левую ногу, приподнимая голову и лопатки, поворот туловища налево, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторять до явного утомления.



179

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты. Поднять таз (борцовский мост), опустить на пол. Повторить 8 — 16 раз.





180

Упражнение аналогично предыдущему, но в положении ноги врозь.

181

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, бедро левой на полу, правое колено внутрь.

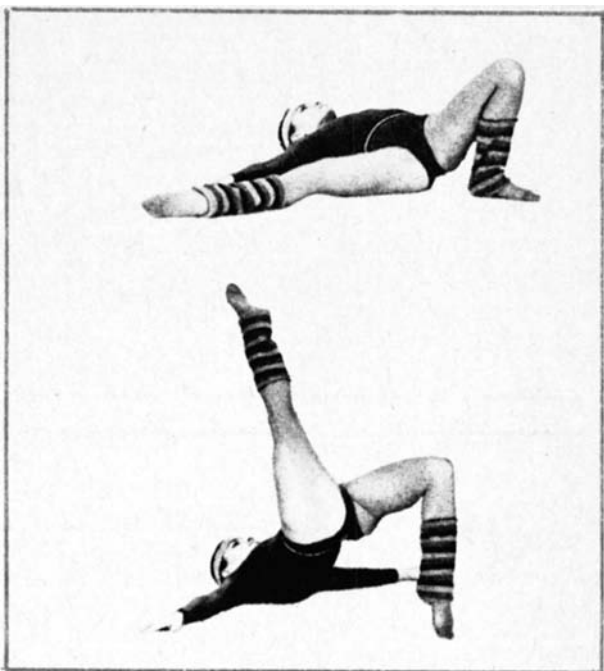


Подняться в положение борцовского моста, опустить бедра вправо. Повторить 4 — 8 раз.

182

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, левая опирается носком о пол, правая пяткой о колено левой. Подняться в борцовский мост, правую разогнуть вперед, опуститься в и. п. Повторить 4 — 8 раз. То же с другой ноги.

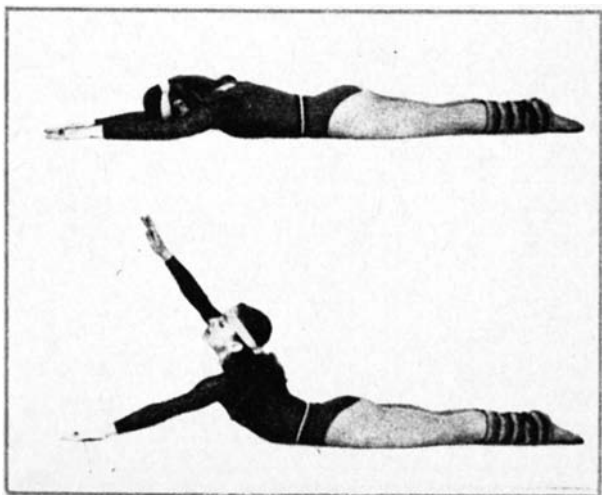
И. п. — лежа на спине, левая нога согнута, правая в сторону. Подняться в борцовский мост, правую ногу вперед, вернуться в и. п. Повторить 4 — 8 раз. То же с другой ноги.



И. п. — лежа на спине, ноги слегка согнуты, стопами опираться о пол. Приподнять таз над полом, вернуться в и. п. Повторять до явного утомления.



И.п. — лежа на животе, руки вверх. Прогнбаясь, приподнять правую руку, вернуться в и. п. То же левой. Повторить по 8 — 16 раз.





186

И. п. — то же. Прогнуться, ноги приподнять над полом, вернуться в и. п. Повторить 8 — 16 раз.



187

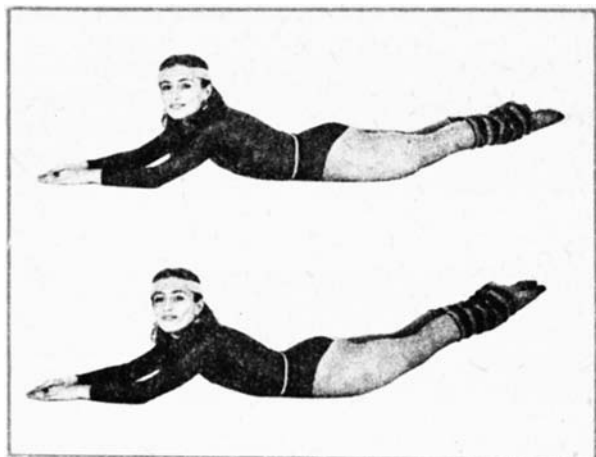
И. п. — лежа на животе прогнувшись, руки перед грудью. Руки вверх, в стороны, в и. п., удерживая прогиб («плавание брассом»). Повторить 8 — 12 раз.



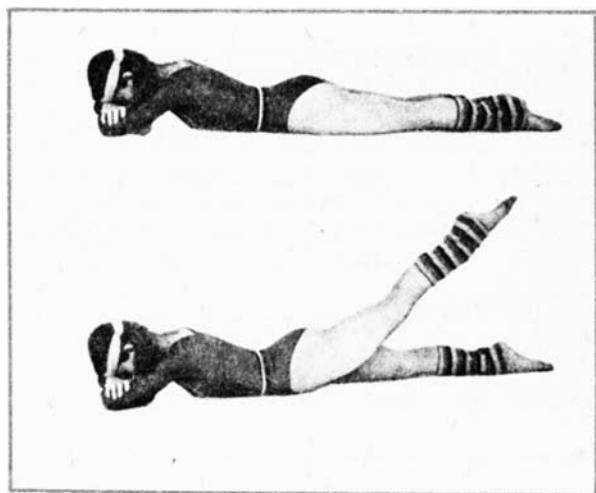
188

И. п. — лежа на животе прогнувшись, руки в стороны, ноги приподняты над полом. Перекаты вперед-назад. Повторить 8 — 12 раз.

И. п. — лежа на животе с опорой на предплечья. Поднять ноги. Повторить 8 — 12 раз.

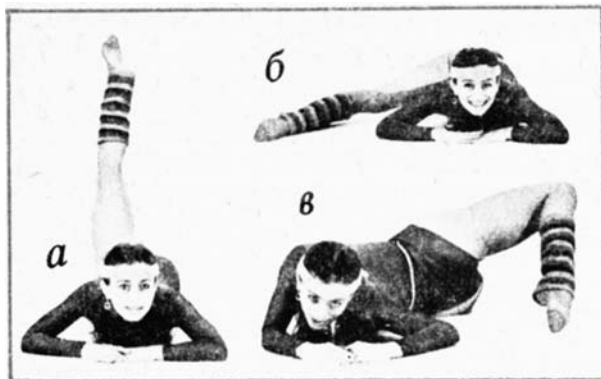


И. п. — лежа на животе с опорой на предплечья, опираясь на них лбом. 4 маха правой ногой (пяткой кверху, невыворотно), 4 левой. Повторить по 2 — 4 раза.



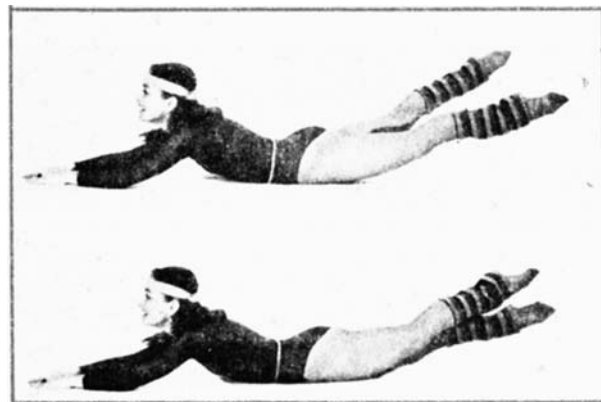
И. п. — лежа на животе с опорой на предплечья. 4 маха левой ногой назад, прогибаясь в пояснице, 4 — правой. Повторить по 3 — 4 раза.





192

И. п. — лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны). Поднять правую ногу, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком пола за спину, поднять, опустить. То же другой ногой. Повторить по 4 — 8 раз.



193

И. п. — лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. Повторить 8 — 16 раз.



194

И. п. — лежа на животе, ноги согнуты, руками захватить стопы. Прогнуться, удерживая положение прогиба, вернуться в и. п. Повторить 4 — 8 раз.

195

И. п. — сед. Повороты таза направо, налево. Повторить по 4 — 8 раз.



196

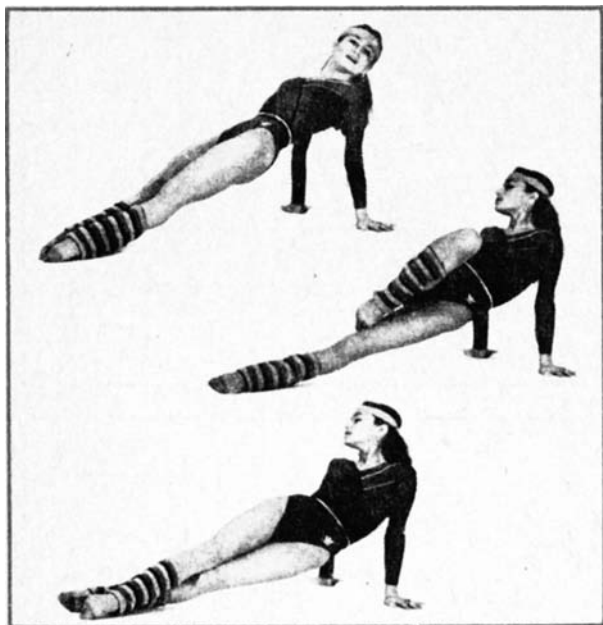
И. п. — упор лежа сзади. Повороты таза направо, налево. Повторить по 4 — 8 раз.



197

И. п. — сед согнув ноги. Подняться в упор лежа сзади с согнутыми ногами, вернуться в и. п. Повторить 8 — 12 раз.





198

И. п. — упор лежа сзади. С поворотом таза налево согнуть правую ногу вперед, разогнуть вниз, правая над левой. То же другой ногой. Повторить 8 — 12 раз.

199

И. п. — упор лежа. С поворотом налево снять левую руку на пояс, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 4 — 8 раз.



200

И. п. — сед на левом бедре, правую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять левую назад, опустить в и. п. Повторить 8 — 12 раз. То же другой ногой.

201

И. п. — упражнение аналогично предыдущему, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.



202

И. п. — упор на коленях. Мах согнутой правой ногой, стопа на себя. Повторить 8 — 24 раза. То же левой.



203

Упражнение аналогично предыдущему, но прямой ногой.



204

И. п. — упор на левом колене, правая, согнутая, в сторону. Мах правой ногой вперед (колено к правому плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Повторить 8 — 16 раз. То же другой ногой.





205

И. п. — упор на коленях. Округлить спину, прогнуться. Повторить 4 — 8 раз.



206

И. п. — то же. Округлить спину, прогнуться, согнуть руки до касания грудью пола, разогнуть в и. п. Повторить 8 — 16 раз.



207

Упражнение аналогично предыдущему, но во время сгибания рук выполняется мах правой (левой) ногой назад.

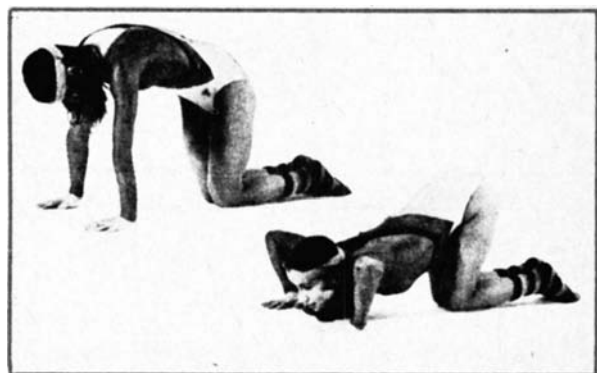
И. п. — упор на коленях. Левую согнутую ногу вперед (колени к груди), разгибая — мах назад. Повторить 8 — 24 раза. То же другой ногой.



И. п. — упор на правом колене, согнутую левую ногу назад. Разогнуть левую ногу, согнуть. Повторить 8 — 24 раза. То же другой ногой.



И. п. — упор на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Повторить 4 — 8 раз.





211

И. п. — сед с захватом. Пружинящий наклон вперед, голова опущена. Повторить 8 — 16 раз. Пружинящий наклон вперед, голова прямо. Повторить 8 — 16 раз.



212

И. п. — сед ноги врозь. Пружинящий наклон вперед. Повторить 16 — 32 раза.



213

И. п. — сед ноги врозь, стопы на себя, захватить их руками. Пружинящий наклон вперед. Повторить 16 — 32 раза.



214

И. п. — сед ноги врозь. Наклон к левой ноге, вперед, к правой. Повторить 4 — 8 раз.



215

И. п. — сед ноги врозь, левая согнута, правая стопа на себя. Пружинящий наклон вперед, голову наклонить, стараться захватить руками правую ступу. Пружинящий наклон вперед, оттянув носок правой ноги, приподнять голову, стараться руками оттягивать носок. Повторить 4 — 8 раз. То же с другой ноги.



216

И. п. — сед с захватом. 2 пружинящих наклона, поднимая туловище и правую ногу по дуге, перейти в сед ноги врозь, 2 пружинящих наклона вперед, поднимая туловище и левую ногу по дуге, присоединяя ее к правой, 2 пружинящих наклона вперед. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.



217

И. п. — сед по-восточному (стопа к стопе) с захватом руками. Пружинящие движения коленей в стороны. Повторить 8 — 24 раза.



218

И. п. — то же. Перекаты вправо-влево («Неваляшка»). Мышцы спины напряжены. Повторить по 4 — 8 раз.

219

И. п. — то же. Пружинящие наклоны вперед, спина прямая,



голова приподнята, спина округлена, голова опущена. Повторить 8 — 10 раз.

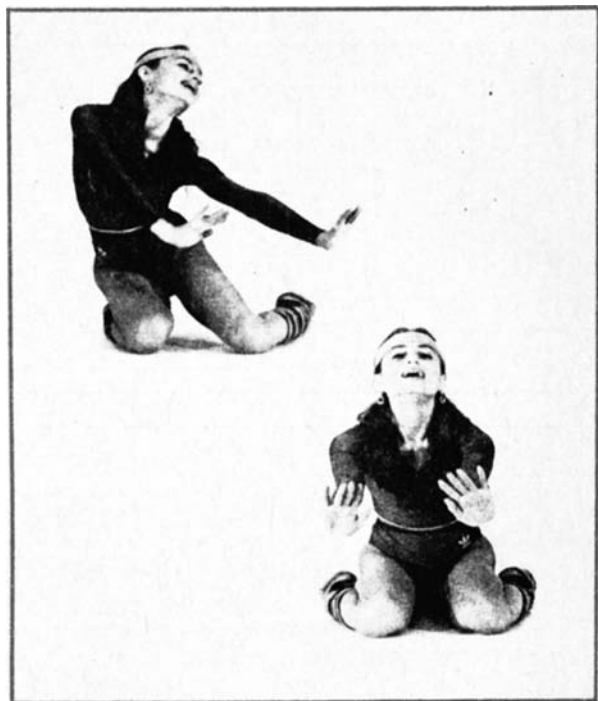
220

И. п. — сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх. Пружинить. Поднять туловище и перейти в сед на пятках с наклоном назад. Держать. Повторить 4 — 8 раз.

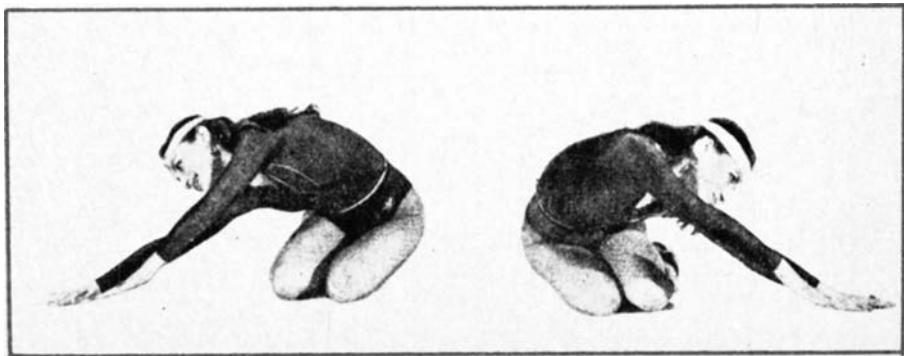
Упражнение аналогично предыдущему, но наклон назад выполняется до положения лежа, касаясь затылком пола, руки в стороны.

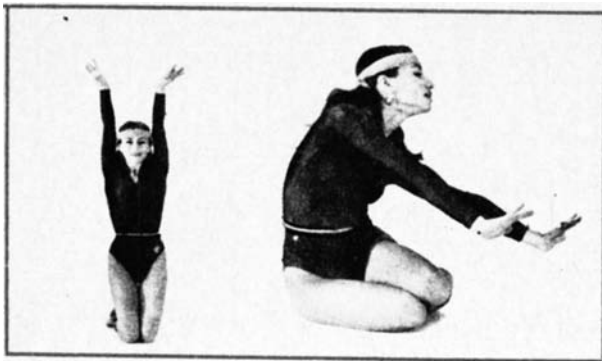


И. п. — сед на пятке правой, ноги врозь, руки влево. Слегка приподнимаясь в стойку на коленях, сед на пятках ноги врозь. То же в другую сторону. Повторить 4 — 8 раз.



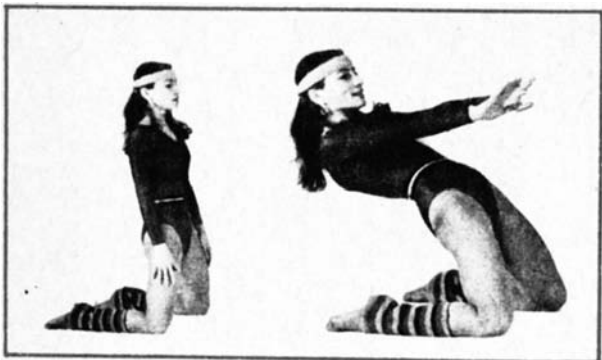
И. п. — сед на пятках. Пружинящий наклон в сторону направо, затем налево. Повторить по 4 — 8 раз.





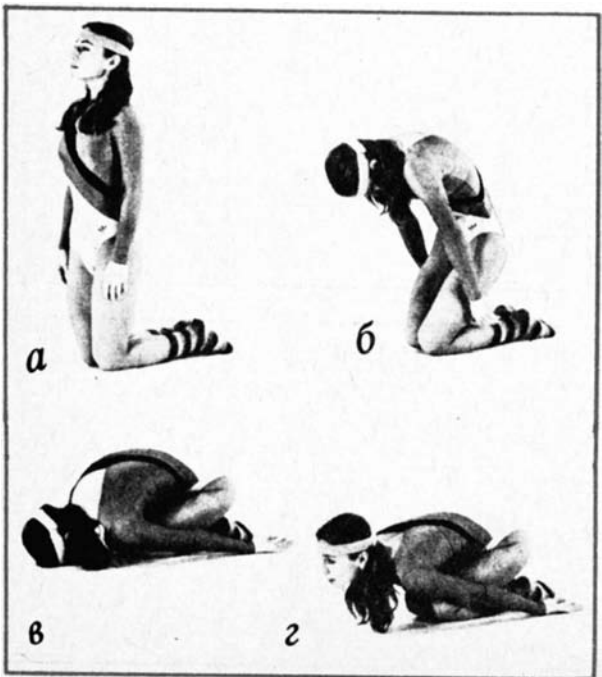
224

И. п. — стойка на коленях, руки вверх. Сед на правое бедро, руки влево; подняться в стойку на коленях, сед на левое бедро. Повторить 4 — 8 раз.



225

И. п. — стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и. п. Повторить 4 — 12 раз.



226

И. п. — стойка на коленях. Постепенно округляя спину и опуская голову, перейти в сед на пятках, поднять голову, держать. Обратным движением вернуться в и. п. Повторить 4 — 8 раз.

227

Стойка на лопатках. Упражнение способствует оттоку крови от ног, улучшает кровообращение головного мозга. Дозировка: от 10 с до 3 мин.



228

И. п. — сед на пятках, руки назад, пальцы соединить. Пружинящий наклон вперед с рывковыми махами руками назад. Повторить 4 — 8 раз.

229

Стойка на лопатках, ноги за голову («плуг»). Дозировка та же, что в упражнении 227. Не рекомендуется людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы. Один из вариантов выполнения упражнения — согнув ноги.



230

Поза скручивания, или «извивка». Сед на левом бедре, правая нога согнута, левую руку на правое колено. Поворот туловища и головы направо. Наиболее сложный вариант — с прямой ногой и сцепленными за спиной руками.



Примерный комплекс ритмической гимнастики



Подготовительная часть

1. Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.

2. И. п. — руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз.

3. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8 — 16 раз.

4. То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад-книзу. Повторить 8 — 16 раз.

5. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 16 — 32 раза.

Основная часть

Серия 1

1. И. п. — стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.

2. И. п. — то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.

3. То же, что в упражнении 1, но с подъемом на полупальцы. Повторить 4 раза.

4. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах. Повторить 2 — 4 раза.

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16 — 32 раза.

6. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2 — 4 раза.

7. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16 — 32 раза.

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые вращения в плечевых суставах. Руки прямые, пальцы вытянуты, напряжены. Повторить — 16 — 32 раза.

9. И. п. — стойка ноги чуть шире плеч,

полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4 — 8 раз.

10. И. п. — стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движения грудной клетки вправо-влево. Повторить 16 — 24 раза.

11. И. п. — стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо-влево. Повторить 8 — 16 раз.

12. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8 — 16 раз.

13. И. п. — то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4 — 8 раз.

14. И. п. — стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8 — 16 раз.

15. И. п. — ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8 — 16 раз.

16. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4 — 8 раз.

17. И. п. — стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза (повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).

Серия 2

(продолжительность от 30 с до 5 мин)

1. Бег сгибая ноги вперед с различными движениями рук.

2. Бег сгибая ноги назад.

3. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево.

4. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево и одновременным приседанием («твист»).

5. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед, в сторону.

6. Ходьба на месте пружинящим шагом.

Серия 3

1. И. п. — сед. Сгибание-разгибание стоп (колени прямые). Повторить 16 раз.

2. И. п. — то же. Сгибание-разгибание стоп с одновременным подъемом ног. Повторить 2 — 4 раза.

3. И. п. — сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8 — 16 раз.

4. И. п. — упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

5. И. п. — лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.

6. И. п. — лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание-разгибание стопы. Повторить 8 раз.

7. И. п. — лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъем ноги в сторону. Повторить 8 — 16 раз.

8. И. п. — лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене). Повторить 8 раз.

9. И. п. — то же. Поднимание ног в сторону. Повторить 4 — 8 раз.
- 10 — 14. То же, что в 5 — 9-м упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.
15. И. п. — сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4 — 8 раз.
16. И. п. — то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.
17. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» — приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.
18. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты и разведены, руки вверх. Перейти в сед, руки вперед. Повторять до явного утомления.
19. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, носки касаются пола. Повороты таза до касания коленями пола справа, слева. Повторить 8 раз.
20. То же, но слегка разогнув ноги, носки не касаются пола. Повторять до явного утомления.
21. И. п. — лежа на спине. «Велосипед» — сгибать и разгибать ноги над полом. Повторить 16 — 32 раза.
22. И. п. — упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4 — 8 раз.
23. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8 — 16 раз.

Серия 4

Повторить беговую серию 2.

Заключительная часть

1. И. п. — стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 4 — 8 раз.
2. И. п. — то же, медленно поднять руки в стороны, вверх — вдох, опустить, расслабляя — выдох. Повторить 4 раза.

Выберите для себя



Многие начинают заниматься ритмической гимнастикой, желая приобрести стройную фигуру, хорошую осанку, изящество движений. Но вскоре, не видя существенных сдвигов, бросают эти занятия. Следует, однако, помнить, что заметные результаты не достигаются мгновенно, без труда. Все зависит от подбора упражнений, правильности их выполнения, дозировки и, конечно, систематичности занятий и упорства занимающегося. Учитывая особенности своего телосложения, потребности, подберите нужные вам упражнения.

Упражнения, ликвидирующие излишки жира на подбородке, затылке, предупреждающие появление морщин, это 1 — 12, 226.

Упражнения, развивающие силу, ликвидирующие излишки жировой ткани, увеличивающие гибкость рук, придающие им красивую форму, воспитывающие выразительность жеста, — 15, 16, 19, 20, 21, 27, 29, 31.

Упражнения, позволяющие женщинам сохранить красивую форму груди, — 12 — 15, 18, 23, 33.

Упражнения, исправляющие сутулость, торчащие лопатки, — 24 — 25, 27, 34, 35, 56, 58, 59, 62.

Упражнения, улучшающие форму грудной клетки, ликвидирующие излишние жировые отложения в верхней части живота, — 60, 61, 63, 168 — 178.

Упражнения, делающие талию тонкой, — 49, 83 — 86, 154, 155, 222, 223.

Упражнения от излишка жировой ткани на бедрах и ягодицах, — 50 — 54, 131, 179 — 184, 189, 190, 200, 201, 208, 209, 224, 225.

Упражнения, изменяющие форму внутренней поверхности бедер, ликвидирующие дряблость мышц, — 136 — 139, 150, 151, 152.

Упражнения, развивающие мышцы брюшного пресса, ликвидирующие излишки жировой ткани, — 116, 121 — 123, 161 — 167, 173, 176, 177, 178.

Упражнения, укрепляющие мышцы голени и придающие ногам красивую форму, — 101 — 106, 103 — 110, 115 — 117.