

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Л. А. Юсупова

АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры
в качестве пособия для студентов учреждений высшего образования*

Минск
БГУФК
2021

УДК 796.411(075)+373.016:796
ББК 75.6:74.24я73
Ю91

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра спортивных дисциплин и методик их преподавания
Брестского государственного университета им. А. С. Пушкина
(кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой *К. И. Белый*);
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры
и спорта Белорусского национального технического университета
И. В. Дrajина

Юсупова, Л.А.

Ю91 Аэробика спортивная в учреждениях общего среднего образования :
пособие / Л. А. Юсупова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск :
БГУФК, 2021. – 47 с.
ISBN 978-985-569-530-2.

Пособие написано на основе материалов ранее опубликованных работ, а также многолетнего опыта практической деятельности автора и других ведущих специалистов по аэробике спортивной в нашей стране и за рубежом.

В издании рассмотрены разделы учебной программы по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания», включающие в себя изучение упражнений по аэробике спортивной с подробным анализом их техники выполнения и методики обучения. Представлены примерные соединения из изучаемых упражнений, комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, гибкости и упражнений «для здоровья и красоты», рекомендуемые в дальнейшем к освоению в учреждениях среднего образования.

Пособие предназначено для студентов Белорусского государственного университета физической культуры, факультетов физического воспитания учреждений образования, тренеров-методистов, преподавателей и тренеров по аэробике спортивной, учителей учреждений общего среднего образования, руководителей спортивных секций и кружков в учреждениях высшего и среднего образования.

УДК 796.411(075)+373.016:796
ББК 75.6:74.24я73

ISBN 978-985-569-530-2

© Юсупова Л. А., 2021
© Оформление. Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Спортивная аэробика в учебной программе	5
1.1. Программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–IX классов	5
1.1.1. Содержание вариативного компонента	5
1.2. Программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X–XI классов	6
1.2.1. Содержание инвариантного компонента	7
1.2.2. Содержание вариативного компонента	8
2. Практический материал учебной программы по аэробике спортивной: техника и методика обучения	11
2.1. Базовые движения аэробики спортивной	11
2.1.1. Разновидности шагов	11
2.1.2. Разновидности бега и подскоков	13
2.1.3. Другие базовые движения	15
2.2. Элементы сложности	16
2.2.1. Элементы гибкости	16
2.2.2. Равновесия и повороты	18
2.2.3. Элементы динамической силы	19
2.2.4. Элементы статической силы	21
2.2.5. Прыжки	23
2.3. Специальная физическая подготовка	24
2.3.1. Примерный комплекс упражнений на силу и силовую выносливость в положении сидя и лежа	24
2.3.2. Примерный комплекс упражнений на силу и скоростно-силовые качества	25
2.3.3. Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг)	26
2.4. Аэробика спортивная. Связки и композиции	32
3. Примерные комплексы упражнений по аэробике	35
4. Упражнения для здоровья и красоты: комплекс упражнений с элементами хореографии (боди-балет)	40
4.1. Упражнения в исходном положении стоя	40
4.2. Упражнения в исходном положении сидя или лежа (партер)	44
Список рекомендуемой литературы	47

ВВЕДЕНИЕ

Школьникам импонирует имитационно-танцевальная манера выполнения движений, современные классические или национальные мелодии с высоким темпом, бодрящим ритмом. Все это, а также наличие простых регламентаций по технике, притягивает к занятиям аэробикой.

Сложившаяся в нашей стране система оздоровительной аэробики опирается на комплекс разнообразных упражнений. По своему физиологическому воздействию аэробика соизмерима с такими признанными видами оздоровления, как ходьба, бег трусцой, вело- и лыжные прогулки и часто является полноценной заменой этим видам в совершенствовании функциональных показателей, улучшением осанки, походки, фигуры. Именно аэробика введена в систему видов спорта, совершенствующих аэробные процессы в организме и укрепляющих тем самым здоровье занимающихся.

Аэробика – это система преимущественно гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под диско-музыку, в умеренном темпе, поточным способом (без остановок и пауз отдыха). При этом аэробику отличает от ритмической гимнастики более строгая регламентация техники выполнения движений, устранение «запрещенных», вредных для здоровья движений, возможность в перспективе усложнять выполняемые упражнения до перевода их в спортивную аэробику с участием в соревнованиях, выполнением спортивных разрядов и т. д.

Аэробика выгодно отличается от всех спортивных разновидностей гимнастики развитием важнейших систем жизнеобеспечения. Этому способствует аэробный двигательный режим, опирающийся на поточный способ выполнения упражнений, обеспечивающий высокий уровень дееспособности сердца, сосудов, легких. И именно в этом залог здоровья.

Рост популярности аэробики в Беларуси, а также попытки специалистов внедрить новый вид спортивной деятельности в урок физической культуры и вызванный этим интерес со стороны учащихся, остро поставил вопрос о включении аэробики в школьную программу. В новой программе спортивная аэробика присутствует не только в вариативном компоненте для учащихся V–IX классов, но и в инвариантном (основном) компоненте, где для девушек старших (X–XI) классов предложено ведение спортивной аэробики.

В процессе освоения данного вида деятельности имеется ряд трудностей, не позволяющих с наибольшей пользой внедрять спортивную аэробику в практику занятий по физической культуре. Наиболее распространенные – недостаточность знаний по технике и методике обучения упражнений по спортивной аэробике. Именно этот пробел призвано заполнить данное пособие, посвященное разделам школьной программы по спортивной аэробике.

1. СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА В УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

В первом разделе представлены материалы программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», включающие в себя упражнения по спортивной аэробике.

Раздел выполнен в соответствии с учебной программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–XI классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.07.2019.

1.1. Программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–IX классов

В программе для V–IX классов аэробика присутствует только в вариативном компоненте.

Вариативный компонент* представлен видами спорта инвариантного компонента, а также упражнениями, комплексами и игровыми элементами плавания, аэробики спортивной, тенниса настольного, конькобежного спорта. Из общего объема содержания вариативного компонента учитель, с учетом наличия соответствующей физкультурно-спортивной базы, интересов обучающихся, спортивных традиций учреждения общего среднего образования, выбирает и использует в образовательном процессе учебный материал для каждого из V–IX классов.

1.1.1. Содержание вариативного компонента

Теоретические сведения

Аэробика спортивная – выполнение упражнений в аэробном режиме работы под музыкальное сопровождение. Оздоровительная и профилактическая направленность аэробики. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Сбалансированное питание при занятиях аэробикой. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.

* Здесь и далее в первом разделе выделение жирным и курсивом выполнено в соответствии с учебной программой.

Практический материал

Разновидности приставного шага в сторону, основного шага, скрестного шага, шагов ноги врозь – ноги вместе. Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки ноги врозь – ноги вместе. Подскоки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук. Соединение подскоков ноги врозь – ноги вместе с различными положениями рук.

Поочередное многократное поднимание коленей. Поочередное поднимание коленей с подскоком.

Выпады вперед, в сторону, с подскоками.

Махи ногами вперед, в стороны, вперед и в сторону с подскоками.

Полушапагат на правую ногу, на левую ногу. Волны из исходных положений «стоя», «сидя на пятках на полу».

Повороты на 180° и 360° стоя на одной ноге, другая прижата к голеностопу. Равновесие стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, другую ногу в сторону, руки вверх или в стороны. Удержание равновесия после приземления, прыжков или подскоков.

В программе приведены необходимые ограничения физической нагрузки, связанные с состоянием кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата.

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы:

- *снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.*

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата.

Подскоки:

- *ограничить количество выполняемых подскоков;*
- *исключить поочередное поднимание коленей с подскоком.*

Махи:

- *ограничить маховые упражнения с подскоками.*

1.2. Программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X–XI классов

В программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X–XI классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (утверждено постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.07.2019) спортивная аэробика присутствует в инвариантном и вариативном компонентах.

1.2.1. Содержание инвариантного компонента

Инвариантный компонент является базовым содержанием учебного предмета «Физическая культура и здоровье», обязательным для освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Он состоит из двух разделов «Основы физкультурных знаний» и «Основы видов спорта», которые содержат минимальный объем учебного материала, необходимого для общего физкультурного образования, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового образа жизни, активного отдыха с использованием средств физической культуры (программа).

Среди видов спорта, отвечающих общим задачам развития координационных и кондиционных способностей обучающихся, представлена, в частности, спортивная аэробика.

В учебный материал инвариантного компонента по аэробике спортивной входит следующий практический материал.

Разновидности шагов. Разновидности приставного шага в сторону, основного шага, скрестного шага, шагов ноги врозь – ноги вместе. Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега. Бег с продвижением вперед с различными движениями рук (сгибая и разгибая руки вверх, в стороны, попеременно вправо, влево, с кругами руками, с кругами предплечьями).

Подскоки. Подскоки сгибая и разгибая ногу вперед, в сторону, назад, с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Подскоки ноги врозь – ноги вместе. Подскоки в сочетании с различными симметричными и асимметричными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук.

Соединение подскоков ноги врозь – ноги вместе с различными положениями рук.

Подъемы колена. Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком.

Выпады. Выпады вперед, в сторону, с подскоками.

Махи. Вперед, в стороны, вперед и в сторону с подскоками.

Элементы гибкости. Полушпагат на правую ногу, на левую ногу, поперечный полушпагат и шпагат. Волны из исходных положений «стоя», «сидя на пятках на полу». Махи в вертикальный шпагат. Махи вперед и в сторону с подскоками. Четыре маха вперед поочередно правой и левой ногой с поворотом на 360°.

Упражнения в равновесии. Повороты на 360° стоя на одной ноге, другая прижата к голеностопу. Равновесие стоя на носках, руки вверх. Равновесие стоя на одной ноге, другую ногу в сторону, руки вверх или в стороны. Удержание равновесия после приземления, прыжков или подскоков.

Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц туловища, рук и ног в исходном положении «сидя» и «лежа».

Комплексы упражнений для развития гибкости (стретчинг).

Связки базовых движений на 8 счетов в соединении с элементами гибкости и равновесия (четыре связки с четырьмя элементами).

Комплекс из не менее восьми разученных упражнений.

Для XI класса

В программе для XI класса есть раздел «Аэробика», аналогичный разделу «Ритмическая гимнастика» из предыдущих программ. В нем широко представлены специальные упражнения, направленные как на формирование осанки, так и вырабатывающие умения двигаться пластично, легко и выразительно.

Аэробика (для девушек)

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметами на голове, по линии на полу, по гимнастической скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед по гимнастической скамейке с поворотами в приседе с сохранением осанки.

Упражнения для здоровья и красоты. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стон. Специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями.

Волны в положениях «стоя», «сидя на пятках на полу», «стоя» в соединении с поворотами туловища и другими движениями.

Маховые движения руками и ногами в различных соединениях.

Прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; комбинации прыжков с движениями рук.

1.2.2. Содержание вариативного компонента

Вариативный компонент представлен видами спорта инвариантного компонента, а также упражнениями, комплексами и игровыми элементами плавания, аэробики спортивной, тенниса настольного, конькобежного спорта. Из общего объема содержания вариативного компонента учитель, с учетом наличия соответствующей физкультурно-спортивной базы, интересов обучающихся, спортивных традиций учреждения общего среднего образования, выбирает и использует в образовательном процессе учебный материал для каждого из X–XI классов. Допускается в качестве учебного материала использовать содержание учебных программ факультативных занятий, соответствующих перечню видов спорта вариативного компонента и утвержденных в установленном порядке

Министерством образования Республики Беларусь, а также электронные средства обучения – учебно-методические пособия для учителей физической культуры.

Вариативный компонент учебной программы включает базовые движения, умения и навыки; элементы сложности и специальную физическую подготовку.

Базовые движения, умения и навыки

Разновидности ходьбы. Приставной шаг в сторону, вперед и назад, скрестный шаг, варианты шагов ноги врозь – ноги вместе вперед, назад, в сочетании с поворотами.

Разновидности бега. Бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук и с кругами.

Подскоки. С разгибанием ноги вперед, в сторону, назад.

Подскоки ноги врозь – ноги вместе. С симметричными и асимметричными движениями руками.

Подъем колена. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Выпады. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь – ноги вместе с выпадами.

Махи. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Элементы сложности

Элементы динамической силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени, в упоре лежа, ноги врозь, в упоре лежа с опорой на одну ногу и (или) на одну руку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опусканием в упор на предплечьях.

Круговые движения поочередно правой и левой ногами из исходного положения «упор присев на одной, другая – в сторону на носок».

Элементы статической силы. Из исходного положения «лежа на спине, руки вверху или за головой» поднимание и опускание туловища. Упор углом с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или поднимание таза над полом в том же исходном положении). Упор углом (силовое удержание ног в упоре): угол ноги врозь с опорой на одну руку, упор углом ноги врозь, упоры углом ноги врозь на гимнастической скамейке.

Прыжки. Прыжки прогнувшись, прыжки с подкидного мостика, прыжки в глубину (с гимнастической скамейки) с приземлением в полуприсед, руки в стороны. Прыжки с поворотом на 180° и на 360°. С опорой руками о гимнастическую стенку прыжки вверх с разведением ног в стороны (на угол не менее 90°). Прыжки «ножницы» (с поочередным взмахом ног вперед).

Элементы гибкости и равновесия. Шпагаты и полушпагаты. Мах в вертикальный шпагат. Поочередные четыре маха. Поочередные четыре маха с пово-

ротом на 360°. Равновесие с удержанием ноги назад, в сторону, вперед. Повороты на 360° и 720° стоя на одной ноге, другая прижата к голеностопу.

Специальная физическая подготовка

Специальная силовая подготовка. Удержание: упора лежа на согнутых руках; упора лежа с опорой на предплечья; ног под прямым углом в висе на гимнастической стенке; туловища прогнувшись в упоре лежа на бедрах; ног под прямым углом в упоре сидя на гимнастической скамейке.

Специальная скоростно-силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях с хлопками; из исходного положения «лежа на спине, руки вверх» переход в сед в группировке и возвращение в исходное положение; повороты кругом из упора лежа в правую и левую стороны; прыжковые упражнения с использованием подкидного мостика и гимнастической скамейки.

Аэробика спортивная

Разучивание и совершенствование связок и композиций аэробики спортивной, включающих базовые движения, элементы сложности, составленные в соответствии с требованиями правил соревнований. Соревнования в выполнении разученных связок и композиций.

Таблица – Изучение упражнений спортивной аэробики в средних и старших классах учреждений общего среднего образования на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

№	Учебный материал	V–IX классы ВК*	X класс		XI класс	
			ВК*	ИК*	ВК*	ИК*
	Теоретические сведения	+				
	Практический материал:					
1	Разновидности шагов, бега, подскоков, подъемы колена, выпады, махи	+	+	+	+	+
2	Элементы гибкости	+	+	+	+	+
3	Равновесия	+	+	+	+	
4	Повороты	+	+	+	+	
5	Волны	+				+
6	Элементы динамической силы		+		+	
7	Элементы статической силы		+		+	
8	Прыжки		+		+	+
9	Специальная силовая подготовка		+	+	+	
10	Специальная скоростно-силовая подготовка		+		+	
11	Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости			+		+
12	Комплексы упражнений для развития гибкости			+		+
13	Связки и композиции аэробики спортивной		+	+	+	+
14	Упражнения для формирования правильной осанки					+
15	Упражнения для здоровья и красоты					+

* ВК – применяется в вариативном компоненте; ИК – применяется в инвариантном компоненте.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО АЭРОБИКЕ СПОРТИВНОЙ: ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

2.1. Базовые движения аэробики спортивной

Базовые движения аэробики спортивной изучаются в вариативном компоненте V–IX классов, а также в инвариантном и вариативном компонентах X–XI классов.

2.1.1. Разновидности шагов

Все шаги в аэробике выполняются с амортизацией в момент постановки стопы на пол. Двигаться надо как на пружинах, не допуская расслаблений или жестких постановок ног. Нога ставится на всю стопу, перекатом с носка на пятку с обязательной постановкой пятки на опору. Разворот стопы, как и в исходном положении, около 12° от переднезадней оси.

Во время выполнения всех шагов ягодицы должны быть напряжены, живот подтянут, спина прямая, плечи опущены, взгляд устремлен вперед.

В названии шагов аэробики чаще используются английские термины.

Однако в данном пособии, как и в школьной программе, применяются русские термины с одновременной транскрипцией англоязычного варианта.

Приставной шаг в сторону (вправо, влево), *step-touch* (*стен-тач*): начинается из полуприседа на двух ногах. Выполняется шагом в сторону с приставлением ноги (рисунок 1) в различных вариантах (приставлением стопы к стопе,



1



2

Рисунок 1 – Приставной шаг в сторону, *step-touch* (*стен-тач*):

1 – шаг в сторону с полуприседом;

2 – приставить ногу в положение полуприседа

на носок, стопой к колену опорной ноги, со сгибанием ноги назад вместо приставления, прыжком на две ноги и т. д.). Можно соединять по 2 шага в одну сторону. При этом можно выполнить второй шаг с поворотом кругом и повторить двойной приставной шаг (*double step-touch*) с той же ноги с возвращением на исходное место.

Приставной шаг вперед и назад, basic-step (бейсик-стен): выполняется с одной и той же или с разных ног шагом вперед с приставлением ноги и шагом назад (рисунок 2). Варианты приставления ноги: стопа к стопе, на носок, на пятку, стопой к колену опорной ноги, подскоком на две ноги и т. д. Можно выполнять *basic-step* с поворотом, поворачиваясь кругом в момент приставления ноги. При этом поворот осуществляется в сторону приставляемой ноги.



Рисунок 2 – Приставной шаг вперед и назад, *basic-step* (бейсик-стен)

Шаги ноги врозь – ноги вместе, V-step (ви-стен): шаг правой вперед-кнаружи, шаг левой вперед-кнаружи, шаг правой назад-внутри, шаг левой назад-внутри, приставляя к правой (рисунок 3). Аналогично шаг выполняется с левой ноги. Шаг может заканчиваться без приставления ноги, со сгибанием приставляемой ноги назад, с подскоком на две ноги, с подскоком в выпад на ведущую ногу и т. д. Ведущей в аэробике называют ногу, с которой начинается шаг. В нашем случае – это правая нога.



Рисунок 3 – Шаги ноги врозь, ноги вместе, *V-step* (ви-стен)

Скрестный шаг, grape-wine (грейн-вайн): шаг правой в сторону, скрестный шаг левой вправо сзади, шаг правой в сторону, приставить левую (рисунок 4). Аналогично – в левую сторону. Варианты приставления ноги: стопа к стопе, подскоком на две ноги, стопа к колену, на носок, на пятку, со сгибанием ноги назад в колене и т. д.



Рисунок 4 – Скрестный шаг, *grape-wine* (грейн-вайн)

Другие шаги. Шаги ноги врозь, ноги вместе, начиная с шага назад, *A-step* (*эй-стен*), широкий приставной шаг в сторону – *squat* (*сквот*), шаг в сторону оставляя другую в сторону на носке – *open step* (*оупен-стен*), шаг с захлестом или со сгибанием голени назад – *curl* (*кёл*), шаг в сторону, отводя другую в сторону – *side* (*сайд*) и др.

После освоения шагов можно выполнять их с различными движениями рук: руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук.

Примерная связка из освоенных шагов:

1–4 – скрестный шаг вправо (*grape-wine*) с кругом руками в лицевой плоскости;

5–8 – шаги ноги врозь – ноги вместе (*V-step*) с поочередными выведениями рук в стороны и на пояс;

1–4 – два приставных шага вправо (*step-touch*);

5–8 – основной шаг вперед с правой, приставляя ногу с поворотом, основной шаг вперед с правой, поворот, руки на пояс.

Затем всю комбинацию повторить с другой ноги (влево).

2.1.2. Разновидности бега и подскоков

Разновидности бега. Бег, *jog* (*джог*): вариант шага с высокой интенсивностью воздействия, при котором голень сгибается назад до угла примерно 120°. В отличие от бега с захлестом – стопа натянута, без расслаблений. Бег можно выполнять на месте или с продвижением вперед с различными движениями рук (сгибая и разгибая руки вверх, в стороны, попеременно вправо, влево, с кругами руками, с кругами предплечьями).

Подскоки. Подскоки сгибая и разгибая ногу вперед, в сторону, назад, с ноги на ногу. Подскок, *skip* (*скип*) – (рисунок 5).



Рисунок 5 – Подскок, *skip* (*skip*)

Движение высокой интенсивности воздействия. В нем сочетается контролируемое сгибание колена с последующим сгибанием бедра и одновременным разгибанием колена с подскоком на опорной ноге. При этом допускается любое положение в голеностопном суставе – сгибание (оттянутый носок) или разгибание (носок на себя).

Примерные связки с бегом и подскоками:

- 1–4 – 4 шага бегом;
- 5–8 – 2 прыжка на правой ноге;
- 7–8 – 2 прыжка на левой ноге;
- 1–8 – 8 подскоков на двух ногах с поочередными движениями руками вперед, в стороны, вверх и вниз.



Рисунок 6 – Подскоки с чередованием стойки ноги врозь и ноги вместе, *jumping jack* (*джампин джек*)

Подскоки ноги врозь – ноги вместе, *jumping jack* (джампин джек): подскоки с чередованием стойки ноги врозь и ноги вместе (рисунок 6). Движение высокой интенсивности воздействия, в течении которого ноги (стопы) разводят и соединяют («открывают» в стороны и «закрывают») в тазобедренных суставах. Центр тяжести остается между ногами, вес тела распределяется равномерно на каждую ногу.

Колени должны быть полусогнуты и направлены в одну сторону со стопами (слегка развернутыми наружу), стопы опускаются на пол перекатом, чтобы погасить удар при приземлении.

Соединение подскоков ноги врозь – ноги вместе с различными положениями рук:

- 1–2 – подскоки ноги врозь, ноги вместе, руки поочередно – перед собой;
- 3–4 – то же, руки поочередно разгибать предплечьем вверх;

5–6 – те же подскоки, руки поочередно – вверх;

7–8 – те же подскоки, руки вниз, с двумя хлопками по бедрам.

2.1.3. Другие базовые движения



Рисунок 7 – Подъем колена, *knee lift* (ни лифт)

Подъемы колена. Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком.

Подъем колена, *knee lift* (ни лифт) (рисунок 7): движение высокой (с подскоком) или низкой интенсивности воздействия, в котором поднимаемая нога согнута в коленном и тазобедренном суставах минимум на 90°.

Подъем колена соединяется с различными одноименными положениями рук (вверх, скрестно вверх, разгибая вперед-вверх), можно выполнять с разноименными положениями или движениями рук. Например: правую руку вверх, левую, с кругом предплечья, в сторону.

Выпады. Выпады вперед, в сторону, с подскоками. Выпад, *lunge* (ландж) (рисунок 8): движение высокой или низкой интенсивности воздействия с разведением ног вперед или в стороны. Колено ведущей ноги нужно согнуть в направлении стопы, голень должна располагаться вертикально. Опускания на пол пятки отставленной назад ноги не требуется.



Рисунок 9 – Мах, *kick* (кик)



Рисунок 8 – Выпад, *lunge* (ландж)

Махи. Вперед, в стороны, вперед и в сторону с подскоками. Мах, *kick* (кик) (рисунок 9). Движение высокой (с подскоком) или низкой интенсивности воздействия выполняется прямой ногой со сгибанием в тазобедренном суставе с большой амплитудой (стопа на уровне плеч).

Примерная связка из освоенных движений

- 1–2 – подъем правого колена, сгибая руки;
- 3–4 – то же левой ногой;
- 5–6 – подскоком, выпад вправо, левую руку вперед, правую в сторону;
- 7–8 – то же влево;
- 1–8 – 4 поочередных маха правой и левой ногой, руки вперед.

2.2. Элементы сложности

К элементам сложности относятся отдельные гимнастические упражнения, выполнение которых вызывают определенные трудности в связи с необходимостью проявлять высокий уровень развития различных физических качеств. В вариативный компонент для учащихся V–IX классов входят такие группы элементов, как элементы гибкости и повороты.

В X–IX классах (вариативный компонент) учащиеся осваивают элементы группы динамической силы, статической силы и прыжки. К ранее освоенным элементам гибкости, равновесиям и поворотам добавляются шпагат и полушпагат, мах в вертикальный шпагат. Поочередные четыре маха. Поочередные четыре маха с поворотом на 360°. Равновесие с удержанием ноги назад, в сторону, вперед. Повороты на 360 и 720° стоя на одной ноге, другая прижата к голеностопу.

2.2.1. Элементы гибкости



Рисунок 10 – Полушпагат на левую ногу

В раздел «Элементы гибкости» входят упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения в тазобедренных суставах, а также в суставах позвоночного столба.

К данным элементам относятся: ***полушпагат на правую ногу, на левую ногу*** (рисунок 10), выполняется как сед на пятке одной ноги, другую – назад.



Рисунок 11 – Поперечный полушпагат

Поперечный полушпагат выполняется аналогично прямому, только сед на пятке отведенной в сторону ноги, другая – в противоположную сторону (рисунок 11).

К элементам гибкости также относятся: **волны из исходных положений «сед на пятках»** (рисунок 12). Из исходного положения сед на пятках с наклоном, руки назад, скругляя спину, подняться в стойку на коленях, последовательно поднимая руки вверх. Затем, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, опуститься в сед на пятках.

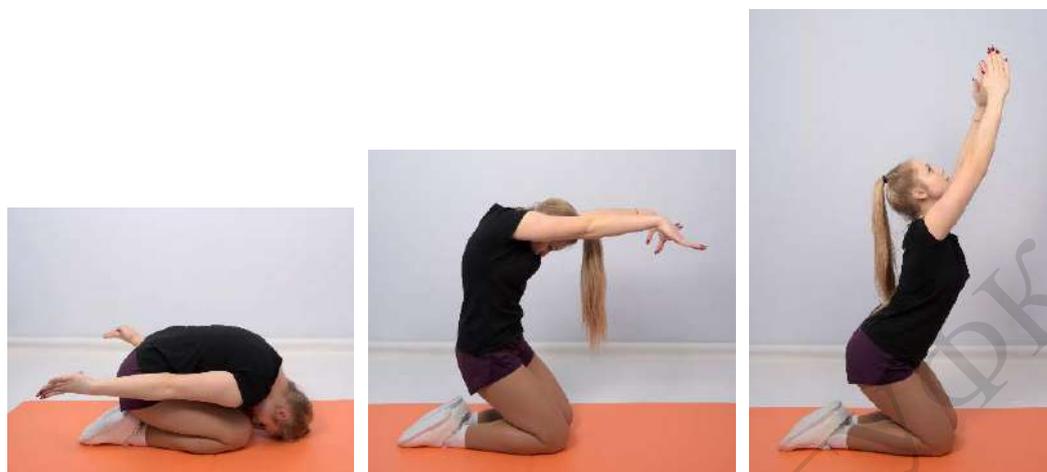


Рисунок 12 – Волна из исходного положения «сед на пятках»

Волна в положении «стоя» выполняется из круглого полуприседа с постепенным выведением вперед коленей, таза, живота, груди в стойку руки вверх (рисунок 13).



Рисунок 13 – Волна вперед из исходного положения стоя

В учебной программе инвариантного компонента для девушек X класса представлены, кроме описанных выше элементов гибкости и равновесий, такие элементы гибкости, как **шпагат** (рисунок 14), **махи в вертикальный шпагат** (рисунок 15), **четыре маха вперед поочередно правой и левой ногой с поворотом на 360°** (рисунок 16).



Рисунок 14 – Шпагат

Рисунок 15 – Мах в вертикальный шпагат



Рисунок 16 – Четыре маха вперед поочередно правой и левой с поворотом на 360°

2.2.2. Равновесие и повороты



Рисунок 17 – Равновесие в стойке на носках
руки вверх



Рисунок 18 – Равновесие стоя
на одной ноге, другую – в сторону,
руки в стороны

В учебной программе для учащихся V–IX классов (вариативный компонент) представлены статические равновесия в определенном положении: *равновесие в стойке на носках, руки вверх* (рисунок 17); *равновесие стоя на одной ноге, другую в сторону* (рисунок 18), *руки вверх или в стороны*.

Повороты выполняются в виде динамических равновесий, связанных с сохранением определенного положения в повороте на одной ноге (*повороты на 180° и на 360° стоя на одной ноге, другая прижата к голенистопопу* (рисунок 19)). Положение рук произвольное, но точно зафиксировано.

Кроме того, к упражнениям в равновесии относятся равновесия прикладного характера, связанные с *удержанием равновесия после приземления, прыжков или подскоков*.



Рисунок 19 – Поворот на 360° в стойке на одной ноге, другая прижата носком к голенистопопу

2.2.3. Элементы динамической силы

Группу элементов динамической силы осваивают в X–XI классе (вариативный компонент). Основу элементов в учебной программе составляют различные варианты сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания). Данное упражнение широко распространено и входит в тестовые упражнения, оценивающие уровень развития двигательных способностей учащихся V–IX классов. В аэробике спортивной сгибание и разгибание рук в упоре лежа применяется как элемент гимнастической композиции, выполняемой в совокупности со связками базовых движений и под музыкальное сопровождение. Оценивается техника выполнения данного элемента, красота, легкость, элегантность и другие составляющие гимнастического стиля.

Общее описание техники выполнения сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа

1. Исходное и/или конечное положение: одна или обе руки находятся в контакте с полом, локти разогнуты, оба плеча параллельны полу, голова на одной линии с позвоночником, тазобедренные суставы разогнуты, мышцы живота напряжены (рисунок 20, 1).



1

2

Рисунок 20 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 1 – исходное положение; 2 – фаза сгибания рук

2. Сгибание в локтевых суставах: в фазе сгибания рук максимальное расстояние между грудью и полом должно быть 10 см. Плечи опускаются до уровня локтевых суставов.

3. В фазах сгибания и/или разгибания рук движения должны быть контролируемыми и плечи сохраняют горизонтальное положение.

4. В фазе сгибания локоть вдоль туловища.



Рисунок 21 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени. Из упора сидя на пятках выполняется переход в упор лежа на согнутых руках с опорой на колени (рисунок 21). Тело держать ровно, угол сгибания между бедром и голенью – 90°. Голову следует удерживать как продолжение линии позвоночника и бедер.

Далее, укрепляя мышцы плечевого пояса, можно выполнять сгибание и разгибание рук в упоре стоя ноги врозь о гимнастическую стенку или о гимнастическую скамейку, или другое возвышение. Ширина разведения ног в упоре зависит от силовых возможностей ученика: по мере освоения упражнения и развития силы мышц, ноги разводятся на ширину плеч и менее. В дальнейшем ноги сводятся и выполняются отжимания с опорой о гимнастическую скамейку.

Следующее по трудности упражнение – **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (рисунок 20). Стопы должны быть вместе. Направление локтей при первоначальном выполнении может быть произвольным. По мере развития силовых качеств локти направляются назад и проходят вдоль туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на одной ноге (рисунок 22), **сгибание и разгибание руки в упоре лежа на одной руке** (рисунок 23).



Рисунок 22 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на одной ноге



Рисунок 23 – Сгибание и разгибание руки в упоре лежа на одной руке

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опусканием в упор на предплечьях (рисунок 24). В упражнении должны четко просматриваться четыре фазы: 1 – из упора лежа, опускание в упор лежа согнув руки; 2 – переход в упор лежа на предплечьях, плечи располагаются над локтями; 3 – возвращение в упор лежа согнув руки; 4 – разгибание рук в упор лежа. Ноги должны быть вместе на протяжении всего движения.



1, 3

2

Рисунок 24 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с переходом в упор на предплечьях:
1, 3 – упор лежа согнув руки; 2 – переход в упор лежа на предплечьях

Среди элементов динамической силы, кроме сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, можно выделить как наиболее доступный элемент с **круговым движением правой (левой) ногой из исходного положения «упор присев на одной, другая – в сторону на носок»** (рисунок 25). Более распространено неофициальное название элемента – «подсечка». Из упора присев на одной ноге выполняется полное круговое движение ногой вперед. Выводя ногу вперед (1/4 круга) производится толчок руками, пропуская ногу, которая движется до опорной ноги, как бы подсечая ее и продолжая круговое движение, доходит до исходного положения.



1

2

Рисунок 25 – Круговое движение ногой из упора присев на одной, другая в сторону на носок:
1 – исходное положение; 2 – первая половина кругового движения

2.2.4. Элементы статической силы



Рисунок 26 – Поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги

Группу элементов статической силы также осваивают в X–XI классе (вариативный компонент). Все элементы этой группы демонстрируют изометрическое напряжение мышц, выдерживаемое в течение нескольких секунд.

В качестве подготовительного упражнения, развивающего статическую силу, часто практикуется: **из исходного положения «лежа на спине, руки вверх или за головой» поднимание и опускание туловища** (рисунок 26).

Упоры углом. Осваивать элементы группы «упоры углом» рекомендуется начинать с **упора углом с опорой** – приподнимание ног над полом в упоре сидя или поднимание таза над полом (рисунок 27) в том же исходном положении.



Рисунок 27 – Упоры углом с опорой

Упор углом разучивается из седа на любом возвышении: это может быть стул (рисунок 28), гимнастическая скамейка, маты. Так же осваивается упор углом ноги врозь. Постепенно возвышение уменьшается (после стула – скамейка, потом – два и один мат).

Для укрепления мышц туловища и брюшного пресса выполняется упор сидя ноги врозь с опорой на пятки и на одну руку (рисунок 29).



Рисунок 28 – Упор углом ноги врозь на возвышении



Рисунок 29 – Упор сидя ноги врозь с опорой на одну руку и на пятки



Рисунок 30 – Упор углом ноги врозь

Далее упор углом можно выполнять из седа ноги врозь, поднимая одновременно таз и ноги над полом (рисунок 30).

Допускаются и усложненные способы принятия упора:

- 1) после кувырка вперед;
- 2) из упора стоя ноги врозь – наклон касаясь, затем, передавая тяжесть тела на руки и поднимая ноги, принять упор углом ноги врозь.

Ноги при выполнении упора ноги врозь разведены минимум на 90° и параллельны полу.

Завершается упражнение контролируемым опусканием в сед. Падение или бесконтрольное опускание – недопустимы.

Во время упоров, ладони должны полностью соприкоснуться с полом.

Для совершенствования выполнения упоров углом можно выполнять следующие упражнения:

В упоре углом ноги врозь – передача тяжести тела с одной руки на другую.

В упоре углом ноги врозь – переступание на руках на месте или с продвижением вперед, назад.

В упоре углом ноги врозь – обучение переступаниям, партнер облегчает удержание ног с помощью пояса или скакалки.

2.2.5. Прыжки

Группу элементов «Прыжки» осваивают учащиеся X–IX классов (вариативный компонент). Сюда входят прыжки, выполняемые на обычном покрытии с использованием инвентаря и без него, выполняемые толчком двух или одной ноги. Прыжки могут носить прикладной характер, как средство развития скоростно-силовых качеств, так и являться элементом композиции, входящим в нее наряду с элементами других групп.

Прыжки прогнувшись, прыжки с подкидного мостика, прыжки в глубину (с гимнастической скамейки) с приземлением в полуприсед, руки в стороны. Прыжки с поворотом на 180° и на 360° . С опорой руками о гимнастическую стенку прыжки вверх с разведением ног в стороны (на угол не менее 90°). Прыжки «ножницы» (с поочередным взмахом ног вперед).

Все элементы группы прыжков должны демонстрировать взрывную силу (прыгучесть) и максимальную амплитуду. Поза тела (форма) в безопорном положении должна быть ясно распознаваемой. Тело и ноги должны быть натянуты (если нет других указаний), голова на одной линии с позвоночником. Приземление должно быть на одну или две ноги с амортизацией и хорошей осанкой.

Группа прыжков – самая многочисленная и разнообразная. Выполнение прыжков возможно только при условии развития следующих качеств:

- скоростно-силовые качества мышц ног (прыгучесть);

- скоростно-силовые качества мышц туловища для принятия положения тела в фазе полета;
- активно-динамическая подвижность в тазобедренном суставе.

Формирование техники выполнения элементов прыжковой группы начинается с освоения базовых навыков:

- отталкивание с двух (одной) ноги;
- приземление на две в полуприсед;
- вращение тела вокруг вертикальной оси (на 90, 180, 360°).

Высокий уровень развития физических качеств и технически правильно сформированные базовые навыки обеспечивают освоение большинства прыжковых элементов, представленных в учебной программе и выходя за ее пределы.

2.3. Специальная физическая подготовка

В физической подготовке учащихся X–IX классов в вариативном компоненте учебной программы представлены специальные упражнения по силовой и скоростно-силовой подготовке.

Специальная силовая подготовка. Удержание: упора лежа на согнутых руках; упора лежа с опорой на предплечья; ног под прямым углом в висе на гимнастической стенке; туловища прогнувшись в упоре лежа на бедрах; ног под прямым углом в упоре сидя на гимнастической скамейке.

Специальная скоростно-силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях с хлопками; из исходного положения «лежа на спине, руки вверх» переход в сед в группировке и возвращение в исходное положение; повороты кругом из упора лежа в правую и левую стороны; прыжковые упражнения с использованием подкидного мостика и гимнастической скамейки.

В инвариантном компоненте в учебной программе предложено выполнение комплексов упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц передней поверхности туловища, мышц спины, боковых мышц туловища и ног, мышц плечевого пояса, выполняемые в исходном положении сидя, лежа на спине, лежа на боку, лежа на животе, в упоре лежа.

2.3.1. Примерный комплекс упражнений на силу и силовую выносливость в положении сидя или лежа

Упражнения подбираются последовательно для мышц туловища (различных участков мышц брюшного пресса), бедра (приводящих и отводящих мышц), спины, рук и плечевого пояса. Выполняются под музыкальное сопровождение. Применяется музыка для аэробики 130–140 уд/мин.

1. И.п. – упор сидя сзади. Сгибание и разгибание стоп – 16 раз.
2. И.п. – упор сидя сзади углом (ноги подняты на высоту около 25 см). Сгибание и разгибание стоп – 16 раз.
3. И.п. – упор сидя сзади. Поднимание и опускание ног – 8 раз.
4. И.п. – упор сидя сзади согнув ноги. Разгибание ног в угол – 16 раз.

5. И.п. – лежа на спине с дополнительной опорой о пол стопами согнутых ног, руки вверх, ладони сомкнуты. Поднимание и опускание туловища (поясница прижата к полу) – 16 раз.

6. И.п. – лежа на спине, левая нога согнута, пятка правой – на левом колене, руки за голову. Поднимание туловища с поворотом вправо и касанием левым локтем правого колена – по 8 раз.

7. И.п. – лежа на спине, слегка согнув ноги вперед (вертикально), руки вверх. Поднимание и опускание туловища с круговыми движениями предплечий – 8 раз.

8. И.п. – лежа на спине, слегка согнув ноги вперед (вертикально), руки в стороны. Последовательное отведение ног на пол вправо (влево) с возвращением в и.п. – по 8 раз.

9. И.п. – лежа на правом боку, с упором правой рукой под голову, левой – о пол перед собой. Поднимание и опускание левой ноги в сторону, на высоту около 20 см – по 32 раза.

10. И.п. – лежа на правом боку, левую ногу в сторону – вниз, с упором правой рукой под голову, левой – о пол перед собой. Сгибание левой ноги вперед до касания коленом пола и разгибание в и.п. – по 16 раз.

11. И.п. – лежа на правом боку, левую ногу в сторону (вертикально), правую слегка согнуть, с упором правой рукой под голову, левой – о пол перед собой. Опускание левой ноги вперед до касания пола и поднимание в и.п. – по 8 раз.

12. И.п. – лежа на правом боку, с упором правой рукой под голову, левой – о пол перед собой. Поднимание туловища с разгибанием левой руки и опускание в и.п. – по 8 раз.

13. И.п. – лежа на правом боку с упором на правое предплечье. Выпрямление туловища с подниманием таза, левую руку в сторону и возвращение на пол в и.п. – по 8 раз.

14. И.п. – упор стоя на правом колене, левую ногу назад (горизонтально). Опускание к полу и поднимание левой ноги – по 32 раза.

15. И.п. – упор лежа (облегченный вариант – упор лежа на коленях). Отжимания – 16 раз.

16. И.п. – упор стоя на правом колене, левую согнутую ногу назад. Опускание к полу и поднимание левой ноги – по 32 раза.

17. И.п. – упор присев. Прыжком, переход в упор лежа ноги врозь и возвращение в и.п. – 16 раз.

18. И.п. – сидя на полу, наклон вперед с касанием руками носков ног. Пружинящие покачивания вперед и назад – 32 раза.

2.3.2. Примерный комплекс упражнений на силу и скоростно-силовые качества

Все упражнения проводятся круговым методом, выполняются по 30 с, 15 с – на переход к следующей станции.

1-й вариант

1. Бег высоко поднимая бедро (на месте).

2. Упор присев – упор лежа на согнутых руках.

3. Прыжки выпрямившись, каждый 3-й – в группировку.
4. Отжимания в упоре лежа сзади.
5. Упор сидя, перенос ног через скамейку вправо и влево.
6. Перепрыгивание с одной ноги на другую через скамейку.

2-й вариант

1. Широкий бег (7 м), обратно – бег спиной вперед.
2. В упоре лежа – поочередные сгибания рук в локтевых суставах.
3. Прыжок выпрямившись, выпад вправо с наклоном, касаясь левой рукой пола, прыжок выпрямившись, выпад влево с касанием правой рукой пола.
4. Из упора лежа, с поворотом, переход в упор лежа сзади и обратно.
5. Из положения лежа на спине – сед в группировку – исходное положение.
6. Прыжок выпрямившись, прыжок в группировку, прыжок выпрямившись, прыжок сгибая ноги назад.

2.3.3. Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг)

В последние годы упражнения на гибкость все чаще дополняет система стретчинга. Стретчинг (англ. *stretching* – растягивание) представляет собой комплекс упражнений, направленных на растягивание мышц с применением длительного удержания предельной амплитуды (10–30–60 секунд), сопровождающийся специальными дыхательными приемами. Например, рекомендуется перед наклоном делать глубокий вдох, а в момент достижения максимальной амплитуды движения – выдох. Во время статической фиксации максимальной амплитуды дыхание может быть произвольным. Стретчинг рекомендуется на занятиях по физической культуре для укрепления и лучшего кровоснабжения растягиваемых мышц, для снятия напряжения с ранее работавших мышц. Кроме того, стретчинг популярен, это актуальный вид физической культуры, привлекателен как для молодежи, так и занимающихся любого возраста. Рекомендуется для учащихся девушек X–XI классов (инвариантный компонент)

Упражнения для растягивания мышц шейного отдела позвоночника: а – в сторону, для мышц боковой поверхности шеи; б – вперед, для мышц задней поверхности шеи; в – с поворотом, для мышц передней поверхности шеи (рисунок 31)

Упражнения для растягивания мышц предплечья. Выполняются из исходного положения в упоре стоя на коленях, подавая плечи вперед (рисунок 32, а) и из положения в упоре стоя на коленях, повернув кисти пальцами назад, подавая плечи назад опуститься в сед на пятках (рисунок 32, б).

Упражнения для растягивания мышц плеча. Выполняются из положения стоя ноги врозь с заведением руки в противоположную сторону (рисунок 33, а). С целью растягивания больших участков мышц плеча выполняются также упражнения в положении стойки ноги врозь, согнутую руку вверх за голову (рисунок 33, б) и стоя боком к опоре с опорой рукой. Опорой может быть как гимнастическая стенка, так и обычная стена (рисунок 33, в) или партнер.



а б в
Рисунок 31 – Растягивание мышц шейного отдела позвоночника



а б
Рисунок 32 – Растягивание мышц предплечья



а б в
Рисунок 33 – Растягивание мышц плеча

Упражнения для растягивания мышц грудного отдела позвоночника. Выполняются из положения стойка ноги врозь с полуприседом и опорой руками о колени. Прогиб в грудном отделе позвоночника с отведением головы

назад, способствует растягиванию грудных мышц (рисунок 34, а). Округленное положение спины, опустив голову и слегка выводя локти вперед (рисунок 34, б), способствует растягиванию мышц верхней части спины. Для растягивания мышц передней и задней части грудного отдела позвоночника можно выполнять упражнение: из стойки ноги врозь с опорой руками о колени наклон с поворотом (рисунок 34, в).



а

б

в

Рисунок 34 – Растягивание мышц грудного отдела позвоночника

Упражнения для растягивания боковых мышц туловища. Выполняются из стойки ноги врозь с захватом одной руки (рисунок 35, а) или, аналогичный наклон с захватом из седа ноги врозь (рисунок 35, б).



а

б

Рисунок 35 – Растягивание боковых мышц туловища

Упражнения для растягивания мышц поясничного отдела позвоночника выполняются сидя, согнув одну (рисунок 36, а) или две ноги коленями врозь (рисунок 36, б).



а



б

Рисунок 36 – Растягивание мышц поясничного отдела позвоночника



а



б

Рисунок 37 – Растягивание мышц туловища в положениях стоя и сидя

Упражнения для комплексного растягивания мышц туловища. Данные упражнения захватывают различные участки мышц туловища и выполняются из различных исходных положений. В исходном положении стоя ноги врозь, повороты туловища с захватом руками за таз или поворот туловища с опорой на стену. Опирается можно как на стену (рисунок 37, а), так и на гимнастическую стенку и на партнера.

Из исходного положения сидя упражнения с поворотом туловища, опираясь одной рукой о колено согнутой ноги, другой рукой – о пол (рисунок 37, б).

Из исходного положения лежа на спине ногу вверх, руки в стороны – опускание ноги в противоположную сторону (рисунок 38, а).

Из исходного положения лежа на животе руки в стороны, поднимая ногу назад, выведение её в противоположную сторону (рисунок 38, б).



а

б

Рисунок 38 – Растягивание мышц туловища в положении лежа

Упражнения для растягивания мышц передней поверхности бедра. Из положения стоя на колене выведение таза вперед (рисунок 39, а). Из седа на пятку одной ноги, другую назад (полушпагат), сгибание сзади ноги голенью вверх с захватом за стопу (рисунок 39, б).



а

б

Рисунок 39 – Растягивание мышц передней поверхности бедра

Упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра. Из положения: глубокий выпад с опорой разноименной рукой, раскачивая таз вверх и вниз, зафиксировать его в максимально низком положении (рисунок 40, а). Для большей эффективности данное упражнение можно выполнять с постановки согнутой ноги на возвышение (мат, гимнастическая скамейка, кубик). Растягивается проксимальный участок мышц задней поверхности бедра

Стоя в полуприседе на одной другую на носок, наклоны касаясь пола около пятки выпрямленной ноги (рисунок 40, б). Растягивается дистальный участок мышц задней поверхности бедра.



а

б

Рисунок 40 – Растягивание мышц задней поверхности бедра стоя

В положении сед согнув ногу, наклон с захватом за голеностоп (подтягивая туловище к выпрямленной ноге). Согнутая нога остается в стороне от корпуса (рисунок 41, а).

В положении сед наклон с захватом за взятые на себя носки, подтягивая корпус к ногам (рисунок 41, б).



а

б

Рисунок 41 – Растягивание мышц задней поверхности бедра сидя

В положении лежа ногу вперед с захватом за голень, подтягивание выпрямленной ноги к корпусу, удерживая положение максимальной амплитуды (рисунок 42, а).

Лежа на боку ногу в сторону с захватом за голеностоп одноименной рукой, подтягивание выпрямленной ноги к корпусу, удерживая положение максимальной амплитуды (рисунок 42, б). Для владеющих хорошей растяжимостью мышц можно выполнять упражнение лежа на боку с захватом разноименной рукой (рисунок 42, в).

При низком уровне растяжимости мышц рекомендуется свободную ногу согнуть.

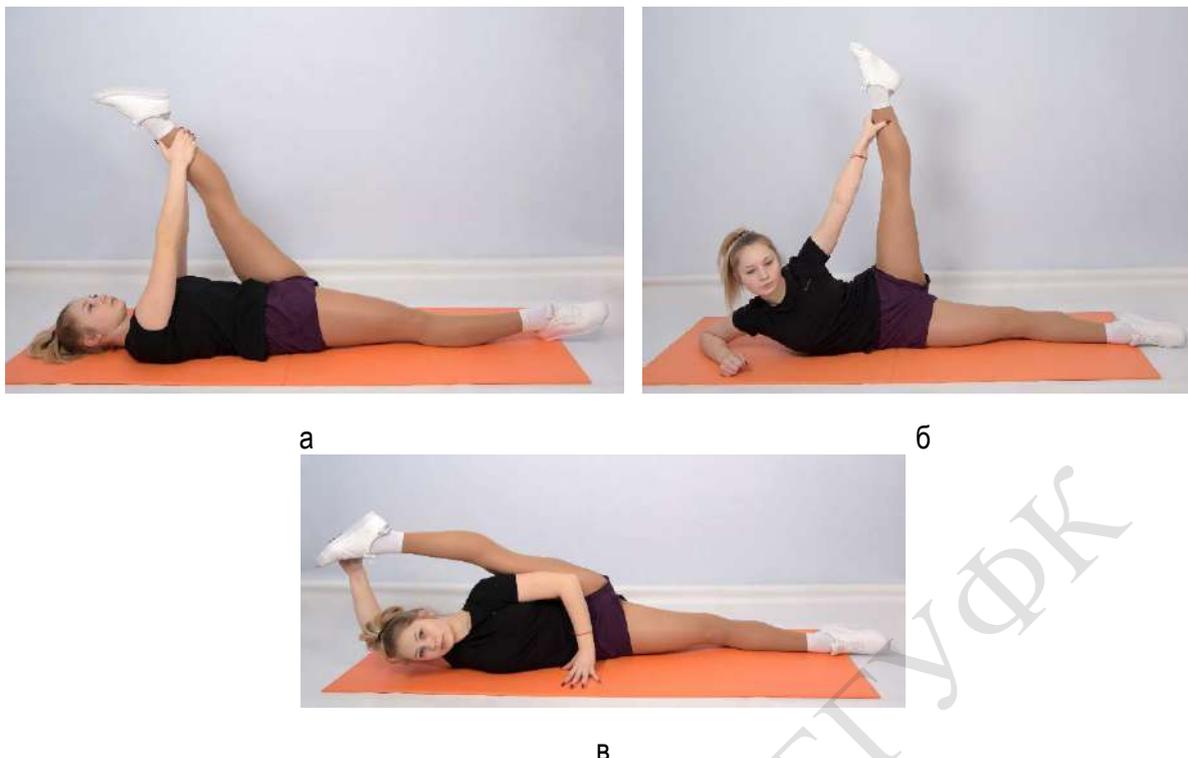


Рисунок 42 – Растягивание мышц задней поверхности бедра лежа

Для многих занимающихся одной из основных целей упражнений на растягивание является выполнение положения шпагат: сед с предельно разведенными ногами, касаясь опоры всей их длиной: шпагат правой (левой) (рисунок 43, а) и прямой шпагат (рисунок 43, б). Цель, вполне достижимая при регулярных занятиях и выполнением различных упражнений на гибкость.



Рисунок 43 – Шпагаты

2.4. Аэробика спортивная. Связки и композиции

Разучивание и совершенствование связок и композиций аэробики спортивной, включающих базовые движения, элементы сложности, составленные в соответствии с требованиями правил соревнований. Соревнования в выполнении разученных связок и композиций. Рекомендуется, в соответствии с учебной программой, для девушек X–XI классов в вариативном и инвариантном компонентах.

Связки базовых движений на 8 счетов в соединении с элементами прыжков, гибкости и равновесия (восемь связок с пятью элементами):

1-я связка

- 1–4 – 4 шага бегом с хлопками;
- 5–6 – приставной шаг вправо с круговыми движениями предплечьями;
- 7–8 – то же влево;
- 1–8 – 4 подъема колена с подскоком и с поворотом на 360°, сгибая и разгибая руки.

2-я связка

- 1–4 – скрестный шаг (грейп-вайн) вправо;
- 5–8 – шаги ноги врозь – ноги вместе (V-step);
- 1–2 – выпад правой, руки влево;
- 3–4 – поворот на правой на 360°, левый голеностоп прижат к колену правой, руки согнуты к груди;
- 5–8 – равновесие на носках, руки вверх (держать).

3-я связка

- 1–2 – шаг галопа вправо, круг руками влево;
- 3–4 – шаг вправо, левую ногу в сторону на носок, дугами влево руки вправо;
- 5–8 – то же в левую сторону;
- 1–8 – 4 поочередных маха, руки вперед.

4-я связка

- 1–4 – с поворотом направо, глубокий выпад правой с опорой на левую руку;
- 5–8 – с поворотом направо в упоре на левую руку, сесть;
- 1–6 – упор углом с опорой на пятки (держать);
- 7–8 – с поворотом направо, упор лежа.

5-я связка

- 1–4 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, с поворотом головы вправо;
- 5–8 – то же с поворотом головы влево;
- 1–4 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на левой ноге, правую назад;
- 5–8 – то же на другой ноге.

6-я связка

- 1–2 – лечь на живот;
- 3–4 – прыжком, упор присев;
- 5–6 – прыжок выпрямившись;
- 7–8 – прыжок ноги врозь, руки в стороны-вверх;
- 1–8 – четыре подскока ноги врозь – ноги вместе с поочередным сгибанием рук к плечам, подниманием вверх, опусканием в стороны и вниз.

7-я связка

- 1–4 – с поворотом налево, руки в стороны, 4 шага бегом с двумя кругами предплечьями (один круг на два шага);
- 5–8 – бег на месте с поворотом налево на 540° , руки в стороны, предплечьями вверх, кисти в кулак;
- 1–2 – приставной шаг вперед с правой ноги, руки на пояс;
- 3–4 – приставной шаг назад с правой ноги;
- 5–6 – приставной шаг вперед с правой ноги с поворотом кругом влево;
- 7–8 – повторить 5–6.

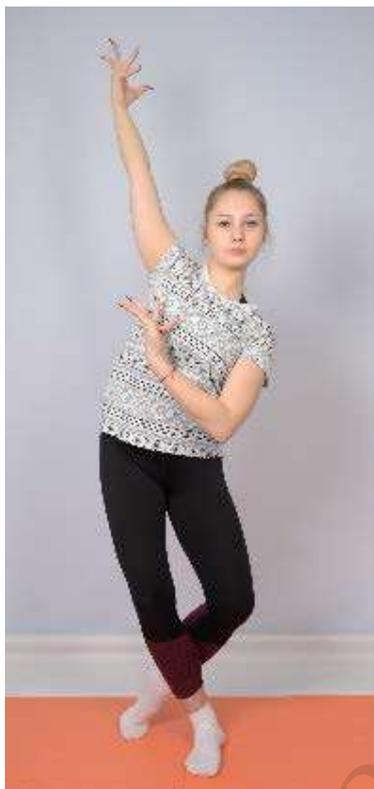


Рисунок 44 – Один из вариантов конечного положения

8-я связка

- 1–2 – упор присев;
- 3–4 – упор сидя на пятках;
- 5–6 – стойка на коленях, руки вверх;
- 7–8 – обратной волной, вернуться в сед на пятках;
- 1–2 – вставая на левое колено;
- 3–4 – подняться в равновесие на правой ноге, левую назад, руки вверх;
- 5–6 – держать равновесие;
- 7–8 – конечное положение, которое может быть произвольным (например: наклон вправо с полуприседом на правой, левую ногу сгибая назад на носок, правую руку к плечу, левую руку – вверх (рисунок 44)).

Разученные связки объединяются в единую композицию, которую можно выполнять на соревнованиях с оценкой за качество выполнения. Оцениваются: запоминание последовательности движений, удержание осанки, выполнение в соответствии с музыкальным сопровождением.

3. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО АЭРОБИКЕ

Выполняется комплекс базовых движений аэробики, без дополнительного включения элементов сложности и может быть рекомендован в качестве эффективного средства физической подготовки как в инвариантном, так и в вариативном компонентах для девушек X–XI классов.

Подготовительная часть

Ниже приводится примерная подготовительная часть урока для начинающих: разогревание (*Warm up*) и упражнения на гибкость (*Stretching*).

Разогревание (*Warm up*) Состоит из 16 упражнений, осваивается целостным методом.

1. Пружинистые полуприседания в стойке ноги врозь (базовое исходное положение). Уточняется положение туловища, головы, плеч, напоминает о напряжении ягодиц и брюшного пресса (16 раз).

2. Поднимание рук в стороны, вперед, разведение поднятых вперед рук – в стороны (повторить каждое движение поочередно и одновременно по 4–6 раз).

3. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Выполнять до полного выпрямления «свободной» ноги. После 8 повторений добавить поднимание руки в сторону движения (8+8 раз).

4. Перенос тяжести тела с выпрямлением на опорной ноге (*open step*). Свободную ногу в сторону на носок. Выполняется из стороны в сторону с прохождением каждый раз через базовое исходное положение, на правильное выполнение которого следует обратить особое внимание. Руки на пояс – 8 раз

5. Тот же перенос тяжести с выпрямлением, добавляя движение рук: при прохождении базового положения – круги предплечьями, при переносе тяжести тела и выпрямлении опорной ноги, руки в сторону – 8 раз.

6. Тот же перенос тяжести тела с другим движением рук: в сторону опорной ноги – 8 раз.

7. Тот же перенос тяжести тела с новым положением рук: рука, одноименная опорной ноге, – в сторону, предплечьем вверх, другая – согнута перед грудью. 8 раз.

8. Приставные шаги в сторону (*step-touch*) с подниманием плеча, одноименного направлению движения – 16 раз.

9. То же с круговым движением плеча назад (8) и вперед (8).

10. То же с одновременным подниманием двух плеч – 16 раз.

11. То же с одновременными кругами двумя плечами назад (8) и вперед (8).

12. Пружинистые полуприседания в базовом положении (*plie*), руки вниз (4) и вверх (4). Повторить 4 раза.

13. Наклон в сторону в базовом положении, разноименному направлению наклона, руку поднять вверх вверх, другую – на пояс – выполнять в соединении

ях по 8 наклонов в одну сторону, потом – по 4 (2 раза), далее – по 2 (4) и по одному (8 раз).

14. Пружинистые наклоны, руки вверх – 16 раз.

15. Стоя в базовом положении, руки вверх в замок поочередное поднятие плеч вверх – 16 раз.

16. Ходьба на месте с поочередным (волнообразным) опусканием и подниманием рук, сцепленных в замок перед собой – 16 счетов.

Упражнения для развития гибкости (стретчинг). Все 9 упражнений этого раздела проводятся целостным методом с одновременным показом и выполнением. Каждое упражнение необходимо выполнять с ощущением растягивания определенных мышечных групп, с постепенным увеличением амплитуды растяжения, но избегая неприятных болевых ощущений. Упражнения 1–4 выполняются сначала стоя левым боком к основному направлению, затем – стоя правым боком, на другую ногу. Упражнения 7 и 8 – сначала правой, потом левой рукой.

1. И.п. – стоя левым боком к о.н., полуприсед в стойке ноги врозь, правая впереди, левая рука согнута вперед кисть в кулак, правая на пояс.

1–2 – разгибая левую ногу, опустить ее пяткой на пол, слегка наклоняясь вперед, левую руку разогнуть назад;

3–4 – вернуться в и.п.

2. И.п. – стоя левым боком к о.н., полуприсед на левой с наклоном вперед, правую вперед на пятку, носок на себя, правую руку на правое колено, левую – на пояс.

1 – разогнуть носок правой ноги, поставив всю стопу на пол;

2 – вернуться в и.п.

3. И.п. – стоя левым боком к о.н., полуприсед на левой, с наклоном вперед прогнувшись, правую вперед на пятку, руки за спину.

Пружинящие наклоны вперед до ощущения растяжения мышц задней поверхности бедра.

4. И.п. – стоя левым боком к о.н., глубокий выпад на правой, правую руку на одноименное колено, левую – на пол.

Пружинящие движения, увеличивая амплитуду движения таза вниз и растягивая мышцы задней поверхности бедра.

5. И.п. – полуприсед, округлив спину, руки на колени, голова опущена.

Пружинящие движения лопатками вверх, растягивая мышцы спины.

6. И.п. – то же, что в упр. 5.

1–2 – наклон вперед прогнувшись;

3–4 – движение туловищем вверх, округляя спину, голову вниз.

7. И.п. – базовая стойка, правую руку вперед с захватом левой правого локтя снаружи.

Медленно левой рукой отвести правую влево как можно дальше. Затем так же плавно вернуть в и.п.

8. И.п. – базовая стойка, правую руку вверх с захватом левой рукой правого локтя снаружи.

Медленно отвести правую руку влево на максимальную амплитуду. Затем медленно вернуться в и.п.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу, пальцы врозь.

1–8 – медленное поднимание рук в стороны, потряхивая кистями;

9–16 – таким же образом – руки вниз (и.п.).

Основная часть

Включены два варианта: вариант 1 – для X класса (менее сложный) и вариант 2 – для XI класса.

Вариант 1 (для X класса)

1-й блок

1–2 – приставной шаг (*step-touch*): шагом вправо*, правую руку в сторону (счет 1), приставляя ногу, руку вниз (2);

3–4 – то же влево левой рукой;

5–8 – два приставных шага вправо (*double step-touch*), руки: на счет 5 и 7 – к плечам, на счет 6 и 8 – вниз;

9–16 – повторить 1–8 в другую сторону.

2-й блок

1–8 – восемь шагов на месте: на счет 4 – хлопок в ладоши перед собой, на счет 5 и 7 – быстрые разгибания рук вверх, на счет 6 и 8 – руки к плечам;

9–16 – два скрестных шага (*grape wine*) вправо.

Следующие 16 счетов повторить, но с продвижением на скрестном шаге влево.

Соединить 1-й и 2-й блоки.

3-й блок

1–4 – четыре шага вперед с правой;

5–8 – два приставных шага вправо (*double step-touch*), руки на счет 5 и 7 – в стороны, 6 и 8 – вниз;

9–12 – четыре шага назад с левой ноги;

13–16 – то же, что 5–8, влево;

1–8 – восемь шагов с небольшим продвижением назад, слегка приседая (счет 1–2 и 5–6) и выпрямляясь (3–4 и 7–8).

* Здесь и далее, все шаги начинать с правой ноги.

- 9–12 – два подскока ноги врозь, руки в стороны и ноги вместе, руки вниз (*jumping jack*);
13–16 – четыре беговых шага вперед с возвращением на исходную точку.
Соединить 1-й, 2-й и 3-й блоки.

4-й блок

- 1–8 – четыре подскока с разгибанием ноги вперед (*skip*), начиная с правой ноги, продвигаясь в правый верхний угол;
9–16 – восемь шагов бега, по дуге возвращаясь на исходную точку;
1–16 – повторить 1–8 с левой ноги, продвигаясь в левый верхний угол;
1–2 – приставной шаг (*step-touch*) вправо, приставляя левую ногу скрестно вправо-вперед на пятку, руки на счет 1 – в стороны, 2 – скрестно вперед;
3–4 – повторить то же влево;
5–8 – повторить 1–4;
9–10 – приставной шаг (*step-touch*) вправо, приставляя левую назад в выпад, руки вверх;
11–12 – повторить то же вправо;
13–16 – повторить 9–12;
1–8 – шаги на месте с круговыми движениями рук наружу;
9–16 – повторить 1–8.
Соединить 1, 2, 3 и 4-й блоки.

Вариант 2 (для XI класса)

1-й блок

- 1–8 – четыре приставных шага (*step-touch*) вправо и влево;
9–16 – четыре раза выполнить шаги с выпрямлением на опорной ноге (*open step*) с продвижением вперед. Свободную ногу в сторону на носок с поочередными кругами противоположной шагающей ноге рукой в лицевой плоскости;
1–8 – четыре приставных шага (*step-touch*) вправо и влево;
9–16 – четыре раза сгибание голени назад с одновременным продвижением назад (*curl*). Можно усложнить движение, поворачиваясь при выполнении шагов кругом.

2-й блок

- 1–4 – скрестный шаг (*grape wine*) вправо, заканчивая его подскоком на правой, левую в сторону-вниз, руки произвольно;
5–6 – небольшой шаг левой вперед в полуприсед, другая нога полусогнута сзади на носке (*mambo*);
7–8 – приставной шаг левой назад;
9–12 – приставной шаг вперед и назад (*basic-step*);
13–16 – два раза подскоки ноги врозь – ноги вместе (*jumping jack*);
1–16 – повторить предыдущие 1–16 счета в левую сторону, начиная с левой ноги.
Соединить 1-й и 2-й блоки.

3-й блок

- 1–3 – три шага вперед с правой ноги;
 - 4 – подъем левого колена (*knee lift*) с подскоком на опорной ноге, руки вверх;
 - 5–8 – два раза выполнить выпад (*lunge*) – вправо и влево. Руки произвольно;
 - 9–16 – повторить все с продвижением назад, начиная с левой ноги;
 - 1–4 – шаги ноги врозь – ноги вместе (*V-step*);
 - 5–8 – движение, аналогичное *V-step*, но выполняемое назад (*A-step*);
 - 9–16 – четыре подъема колена с подскоком (*knee lift*), руки произвольно.
- Соединить 1-й, 2-й и 3-й блоки.

4-й блок

- 1–4 – с поворотом направо четыре шага бегом, руки в стороны, предплечьями вверх, кисти сжаты в кулаки;
 - 5–8 – бег на месте, поворачиваясь лицом к основному направлению, руки на два счета вывести предплечьями вперед, на два – вернуть в стороны;
 - 9–16 – четыре подскока ноги врозь – ноги вместе (*jumping jack*), руки: 1 – правую перед собой, 2 – левую перед собой, 3 – правую вверх, 4 – левую вверх, 5 – правую в сторону, 6 – левую в сторону, 7 – правую вниз, 8 – левую вниз;
 - 1–16 – повторить 1–16, начиная бег с поворотом налево.
- Соединить 1, 2, 3 и 4-й блоки.

Заключительная часть

4–5 дыхательных упражнений на расслабление.

1. Выпад правой, руки вверх с захватом. Сильно вытянуться вверх, на вдохе, задержаться в этом положении на 6 счетов, выдох. То же в выпаде левой ногой.

2. Стойка ноги врозь с опорой руками о колени. Опуская голову, сильно округлить спину, после вдоха задержаться на 6 секунд. Выдыхая, прогнуться в грудном отделе, голову слегка назад.

3. Стойка ноги врозь, руки вверх. Круговой наклон вправо (расслабленно). Затем то же влево.

4. Стойка ноги врозь. Слегка потряхивая кистями, руки на вдохе, вверх. Продолжая потряхивание на выдохе, дугами вовнутрь, руки вниз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Поочередно сгибая и выпрямляя, руки вниз, затем наклон (расслабленно). Вернуться в и.п.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФИИ (БОДИ-БАЛЕТ)

Урок выполнен в соответствии с программой инвариантного компонента для XI класса, включающей в себя «упражнения для формирования правильной осанки», а также «упражнения для здоровья и красоты». Данный урок составлен в соответствии с одной из разновидностей фитнеса – «боди-балет», или упражнениями с элементами хореографии и ритмической гимнастики.

Урок включает в себя упражнения стоя в различных позициях классического балета, с выполнением движений ногами и руками из хореографии. Положение тела при выполнении хореографических упражнений формирует правильную осанку, умение опускать и разворачивать плечи, красиво держать голову, подтягивать мышцы живота и таза. Движения ногами воспитывают равновесие и координацию, укрепляют мышцы бедра, голени и стопы, способствуют формированию легкой и плавной походки. Волнообразные упражнения обучают умению чередовать напряжение и расслабление работающих мышц.

В урок включены также упражнения в исходном положении сидя и лежа – «партерная хореография». Кроме укрепления мышечных групп, данные упражнения способствуют растягиванию мышц, а, следовательно, увеличивают подвижность в тазобедренных суставах.

4.1. Упражнения в исходном положении стоя



Рисунок 45 –
Подъем на полупальцы
(релеве) из IV позиции

1. И.п. – IV позиция (выполняется как сомкнутая стойка), руки на пояс.

Два подъема на полупальцы (релеве), затем подняться, задержаться на 3 счета (рисунок 45) и плавно вернуться в и.п. – 4 раза.

В данном и всех последующих упражнениях следует особое внимание уделять исходному положению: руки держать на поясе точно в лицевой плоскости, не позволяя уводить локти назад, живот втягивать, напрягать ягодичные мышцы. Голову держать ровно, слегка приподняв подбородок.

2. Из IV позиции, перейти в I (стопы образуют прямую линию, пятки соединены) и вернуться в IV – 8 раз.

Контролировать ровное положение тела, препятствовать отставлению таза назад при смене позиций.

3. Из I позиции, выведение ноги вперед на носок (тандю) (рисунок 46) и возвращение в и.п. – по 4 раза с правой и левой ноги.

Выставляя ногу на носок, сохранять выворотное положение ноги.

4. Из I позиции – выводя ногу вперед на носок, приподнять ее над полом, примерно на 45° (тандю жете) (рисунок 47, 1) – по 4 раза.

Поднятая нога сохраняет развернутое положение с выпрямленным коленом и сильно оттянутым носком.

Выполнив по одному разу, добавить положение рук – в стороны. Руки должны быть слегка откруглены, с сильно опущенными плечами и соединенными лопатками (рисунок 47, 2). В следующих упражнениях руки сохраняют положение «в стороны».



Рисунок 46 – Выставление ноги на носок (тандю)



1



2

Рисунок 47 – Взмах ногой на 45° (тандю жете)

5. То же, но приподняв ногу – взять носок на себя (рисунок 48). Затем, оттягивая стопу, поставить на носок и закрыть в I позицию – по 4 раза.

6. То же, приподняв ногу, выполнить круговое движение стопой кнаружи (8 раз) и вовнутрь (8 раз).

7. Из I позиции – 2 подъема на полупальцы (релеве), затем – с остановкой на 3 счета (рисунок 49) и плавным опусканием в I позицию – 4 раза.

8. Из I позиции – полуприседания (деми-плие) (рисунок 50) – 8 раз.

При полуприседе следует направлять колени максимально развернутыми в стороны.

9. В полуприседании по I позиции приподнять правую пятку от пола с опорой на полупальцы – 4 раза. При подъеме пятки, правую руку вверх, левую вниз. Руки сохраняют округленное положение (рисунок 51).

10. Повторить упражнение 8 левой ногой – 4 раза.



Рисунок 48 – Взмах ног на 45° носок на себя



Рисунок 49 – Подъём на полупальцы (релеве) по I позиции



Рисунок 50 – Полуприседание (деми-плие)

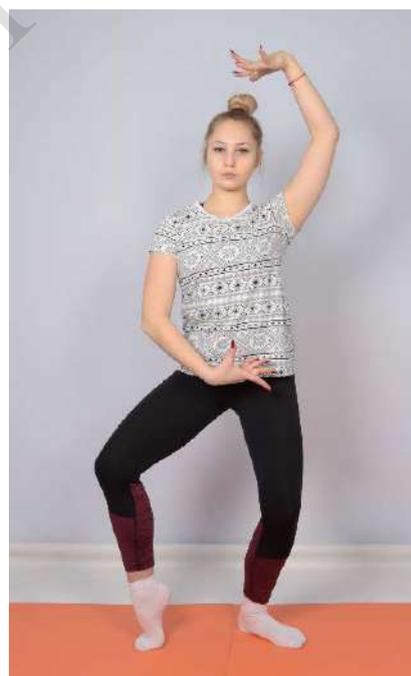


Рисунок 51 – Полуприседание с отрывом одной пятки от пола

11. II позиция (стопы сохраняют прямую линию, расстояние между пятками – равно длине стопы) – полуприседания (деми-плие) (рисунок 52) – 8 раз.

12. То же, что упр. 9, но в полуприседании по II позиции (рисунок 53).



Рисунок 52 – Полуприседание (деми-плие) по II позиции



Рисунок 53 – Полуприседание по II позиции с отрывом одной пятки от пола

13. II позиция широкая (расстояние между пятками равно трем длинам стопы) – приседание (плие) с остановкой на 8 счетов – 4 раза.

14. II позиция – подъем на полупальцы (релеве), руки вверх – 8 раз.



Рисунок 54 – Приседание (плие) по II широкой позиции

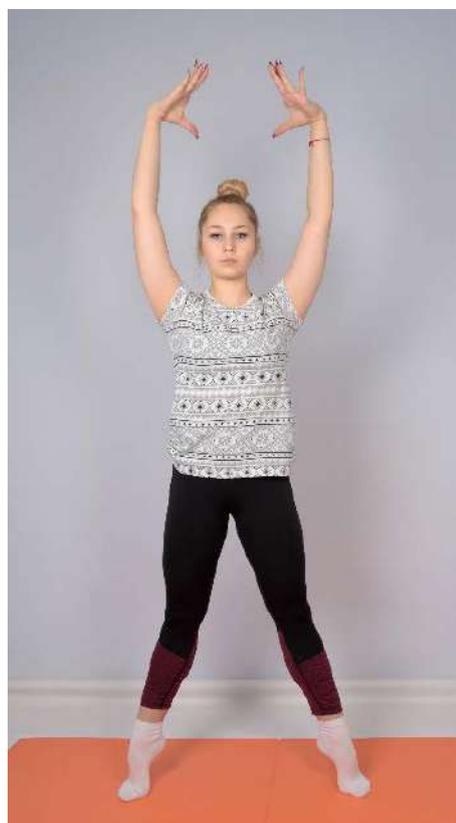


Рисунок 55 – Подъем на полупальцы (релеве) по II позиции

4.2. Упражнения в исходном положении сидя или лежа (партер)

15. Сидя ноги врозь (максимально широко), руки в стороны – наклоны вправо, правую руку вперед, левую вверх (рисунок 56). При наклоне влево левую руку вперед, правую вверх – 8 раз.

Руки слегка округлены, удерживая лопатки сведенными.

16. В упоре сидя сзади, приподнять ногу над полом, удерживая выворотное положение (рисунок 57) – по 8 раз правой и левой ногой.



Рисунок 56 – Наклоны в седе ноги врозь



Рисунок 57 – Приподнимание ноги в упоре сидя сзади

17. В упоре сидя сзади приподнять ногу над полом, взять носок на себя (рисунок 58), затем, оттягивая, положить – по 8 раз.

18. В упоре сидя сзади приподнять ногу над полом, перевести слегка в сторону, положить на пол (рисунок 59), приподнимая – вернуть в и.п. – по 8 раз.



Рисунок 58 – Приподнимание ноги, носок на себя, в упоре сидя сзади



Рисунок 59 – Приподнимание и опускание ноги в сторону на пол

19. Лежа на животе, руки вверх: приподнять ногу над полом, удерживая выворотное положение (рисунок 60) – по 8 раз правой и левой ногой.

20. Лежа на животе, руки вверх: приподнять ногу над полом, взять носок на себя (рисунок 61), затем, оттягивая, положить – по 8 раз правой и левой ногой.



Рисунок 60 – Приподнимание ноги назад лежа на животе



Рисунок 61 – Приподнимание ноги назад носок на себя лежа на животе

21. Лежа на спине, руки в стороны, поднимание ноги вперед (рисунок 62) и опускание в и.п. – по 4 раза правой и левой ногой.

22. То же, с захватом за голеностоп и удержанием максимальной амплитуды в течение 4 счетов (рисунок 63) – по 4 раза правой и левой ногой.



Рисунок 62 – Поднимание ноги лежа на спине



Рисунок 63 – Поднимание ноги с захватом



Рисунок 64 – Поднимание ноги в сторону, лежа на боку

23. Упор лежа на боку – поднимание ноги в сторону (рисунок 64) и опускание в и.п. – 4 раза.

24. То же, подняв ногу, взять носок на себя. Оттягивая носок, опустить ногу – 4 раза.

25. Лежа на боку, руку вверх – сгибая ногу к колену (пассе) (рисунок 65), разогнуть в сторону и плавно опустить в и.п. – 4 раза.

Лежа на боку – поднять ногу, захватить за пятку (рисунок 66) и удерживать максимальную амплитуду в течение 4 счетов – 4 раза.

26–29. Повторить упражнения 22, 23, 24, 25 – лежа на другом боку, с другой ногой.

30. Лежа на спине – махи вперед (по 8 раз).



Рисунок 65 – Сгибание ноги к колену (пассе), лежа на боку



Рисунок 66 – Поднимание ноги с захватом, лежа на боку

31. Лежа на боку, махи в сторону (по 8 раз).
32. В упоре стоя на коленях – махи назад (по 8 раз).
33. В упоре стоя на колене – замах согнутой ногой вперед (рисунок 67) – мах назад (по 8 раз).
34. В упоре стоя на колене – ногу назад (рисунок 68), держать 8 счетов (по 4 раза).



Рисунок 67 – Замах ногой перед махом назад в упоре, стоя на колене



Рисунок 68 – Удержание ноги назад в упоре, стоя на колене

35. Из стойки на коленях, волной опуститься на пятки и волной вернуться в положение стоя на коленях – (раздел 2.4, рисунок 12) (4 раза).
36. Стоя, руки вверх. Опуская руки и голову, скруглив спину, поочередно вывести вперед бедра, живот, грудь и поднять голову (раздел 2.4, рисунок 13). Руки выполняют полный круг вперед (4 раза).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Беспутчик, В. Г. Аэробика в физическом воспитании школьника / В. Г. Беспутчик; Ком. по спорту М-ва культуры и печати Респ. Беларусь [и др.]. – Минск, 1995. – 96 с.
3. Крючек, Е. С. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
4. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Лисицкая, Т. С. Аэробика: Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Т. I. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.
6. Мартынов, А. А. Методика проведения занятий по спортивной аэробике в школе [Электронный ресурс] / А. А. Мартынов, В. О. Михайлова // Спортивная электронная библиотека. – 2010. – Режим доступа: http://vuzirossii.ru/publ/metodika_provedeniya_zanjatij_po_sportivnoj_aehrobike_v_shkole/36-1-0-1964. – Дата доступа: 06.01.2020.
7. Скачкова, Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. Ю. Скачкова. – М., 2003. – 176 с.
8. Спортивная аэробика в школе. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 84 с.
9. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений: пер. с польск. / Е. Талага. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
10. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / Г. П. Косяченко [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск: Аверсэв, 2016. – 446 с.
11. Юсупова, Л. А. Методические особенности развития гибкости в спортивной аэробике / Л. А. Юсупова // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин [и др.]. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 1. – С. 368–372.
12. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика: учеб. пособие / Л. А. Юсупова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2019. – 370 с.
13. Юсупова, Л. А. Аэробика: учеб.-метод. пособие / Л. А. Юсупова, В. М. Миронов; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2005. – 100 с.
14. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика. Методика преподавания: учеб.-метод. пособие / Л. А. Юсупова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – 103 с.

Учебное издание

Юсупова Людмила Алексеевна

АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Пособие

Корректор *Е. М. Емельяненко*
Компьютерная верстка *Е. В. Миско*

Подписано в печать 04.05.2021. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 2,73. Уч.-изд. л. 2,84. Тираж 100. Заказ 30.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.