

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского  
Кафедра физического воспитания

Утверждаю

Ректор ТНУ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
« АЭРОБИКА »  
для студентов дневной формы обучения  
всех специальностей  
(кроме «Физическое воспитание»  
«Физическая реабилитация»)

Симферополь, 2007г

Печатается по решению научно-методического совета ТНУ

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_ года

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**« АЭРОБИКА »** Сост.: ст.преп. Урюпина И.В.

ст. преп. Лисконог Л.В.

ст. преп. Тетеря Т.А.

ст. преп. Родина И.С.

Симферополь: ИО ТНУ, 2007. - \_\_ с.

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Программа утверждена методической комиссией кафедры физического воспитания

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## 1. УКАЗАНИЯ, КОМАНДЫ (КЬЮИНГ)

Для Повышения эффективности учебного процесса необходим специальный язык, терминология и жесты, которые обозначаются в кругу специалистов как "CUEING" (от английского "cue", что означает намек, указание).

CUEING - способ информирования занимающихся о последующих движениях, обозначает общие языковые и оптические средства, которые используются, чтобы дать нужные указания занимающимся, не прерывая течения занятий.

Кьюинг охватывает все возможности вербальной (голосовой) и невербальной (без речи) коммуникации, используемой тренером.

### КЬЮИНГ

(объединение словесных и визуальных средств)

•четкое

•правильное по времени •точное / убедительное

Вербальный кьюинг

Нонвербальный кьюинг

•речевые обозначения

•язык движений (тела)

•речевые указания

•мимика (например улыбка)

•речевая мотивация

•жесты (например кивнуть головой)

•указания и символы ("Visual Preview")

В вербальном кьюинге используют, обычно, одно-два слова. Он охватывает кроме указаний и вспомогательных пояснений также мотивацию, похвалу и критику. Важнейшие указания для вербального кьюинга:

- обозначение следующего движения,
- указание нужной ноги,
- указание положения рук,
- указание направления движения, поворота и т.п.,
- число повторений до смены движения,
- подготовка для участников,
- корректирующие указания.

Для помощи в вербальном руководстве все чаще используются специальные микрофоны, что облегчает работу с большой группой и в большом помещении (фанкмикрофоны). Однако эти приспособления, особенно с хорошим звуком, дороги и не могут использоваться многими преподавателями аэробики. Рекомендации как не сорвать голос: хорошая аппаратура с различными регуляторами громкости для микрофона и динамиков, не слишком громкий звук, песенная музыка по тональности должна отличаться от голоса преподавателя, используя микрофон, не кричать в него (громкость – функция микрофона), не подавать вербальные команды в положениях, затрудняющих дыхание, дать команду до или после.

Не вербальный кьюинг включает оптические указания - жесты и мимику ("Visual preview" - предварительный оптический показ).

Оптические указания и символика используются вместе с вербальным кьюингом. Это особенно важно в связи с тем, что педагог должен вести подсчет, кроме того люди быстрее воспринимают зрительную информацию.

Большое значение оптических указаний в аэробной тренировке привело к использованию интернациональных символов-жестов (табл. 1).

В учебных заведениях при организации занятий могут использоваться формулировки в виде постановки заданий. Например; "Двигайтесь под музыку вокруг площадки и ищите возможность переступить через нее", "Попробуйте соединить 4 различных элемента на 32 счета".

Чтобы кьюинг был понятен, все жесты должны выполняться четко и оставаться постоянными, их надо выдерживать, чтобы стоящим в последних рядах было ясно какое движение последует. Жест-указание, чтобы быть видным, должен выполняться на уровне

головы. Движение, выполняемое перед телом, различают первые два ряда, но для задних рядов бесполезны.

Таблица 1

Команда-указание	Символ-жест
Количество раз (еще 4, еще 3, еще 2, еще 1)	Пальцы согнутой в сторону руки (4 или 3, или 2, или 1, остальные в кулак).
Стоп (Hold / Stay) (закончить движение с последующим переходом на другое)	Руки вверх, ладонью вперед.
Сначала (From the Top)	Руки согнуть над головой, ладонью книзу.
Маршировать (March)	Руки вперед-кверху, ладонями внутрь, хлопки.
Ходьба (Walk)	Руки вперед, ладонями внутрь, хлопки.
Руки сюда (Add Arms)	Пример: скрестить руки на груди.
Вперед (Front)	Руки вперед, ладонями внутрь.
Назад (Back)	Руки согнуть вперед предплечьями вверх, большие пальцы указывают назад, остальные в кулак.
Вправо/Влево	Соответствующая рука в сторону, ладонью вперед.
Хорошо!	Правая рука полусогнута вперед, большой палец вверх, остальные в кулак.
Поворот (Circle)	Круг левой рукой над головой в нужную сторону, указательный палец вверх, другие в кулак.
Лоу-импект	Рука согнута в сторону, предплечьем вверх, кисть ладонью книзу на уровне уха.
Хай-импект	Полусогнутая рука вверх, кисть повернута в сторону головы ладонью книзу.
Только смотреть (Watch me)	Согнуть руку в сторону, развести указательный и средний пальцы перед глазом, другие в кулак.
Приближающаяся смена упражнения или команда перехода	Руки на пояс.

Чрезвычайно важно и время показа. Все указания должны быть направлены на то, чтобы занимающиеся понимали, что будет дальше. То есть во время выполнения движения, тренер громко и отчетливо называет следующее и дает нужную информацию к нему. При этом считают голосом: "еще четыре, еще три, еще два, еще один", и указывают число с помощью руки.

Если течение тренировки прерывается из-за того, что занимающиеся не могут следовать за тренером, нужно анализировать кьюинг. Распространенная ошибка - слишком поздние команды, когда занимающиеся не успевают перейти к новым движениям. Например, "Еще четыре, еще три, еще два, грэпвайн".

Другой ошибкой является неясный кьюинг - сказать правильно, но тихо, непонятный шаг, не указано направление, жест непривычный, точно перед телом.

Дальнейшая возможность показа шагов состоит в демонстрации движения без одновременного его выполнения учениками. Это позволяет занимающимся оптически воспринять и осмыслить движение, особенно в комплексных образцах шагов.

Нужно следить за тем, чтобы кьюинг не был перенасыщен. Ненужные повторения указаний, монотонные или слишком громкие команды мешают занимающимся.

Работа над кьюингом очень важна, необходимо изучать его и целенаправленно вводить в тренировку.

## 2. ЗЕРКАЛЬНАЯ РАБОТА

Аэробика проводится в залах с одной и иногда несколькими "зеркальными" стенами. Это дает возможность тренеру работать спиной к группе. Но хороший педагог стремится работать лицом к группе. В обычных спортзалах как правило другой возможности нет.

Непосредственный контакт с группой, независимо от внешних условий, очень важен для того чтобы установить индивидуальную мотивирующую атмосферу.

При этом приходится все движения демонстрировать в зеркальном отражении по отношению к занимающимся, что не всегда легко и требует упражнения.

Положение лицом к группе важно и потому, что голос тренера в этом случае лучше слышен. Находясь спиной к группе тренер не может контролировать ошибки и неточности у занимающихся, следить за внешними проявлениями нагрузки.

Другой особенностью работы в зеркальном отражении являются повороты. Повороты вначале выполняют вместе с группой, стоя спиной к ней. После 2 - 3 повторений поворота, тренер поворачивается и выполняет поворот лицом к группе, вращаясь в противоположном направлении, то есть занимающиеся - направо, тренер - налево.

Бывают случаи, когда зеркальное отражение не уместно. Например, комбинации, где присутствуют многочисленные повороты и переходы влево и вправо. В таких случаях лучше смотреть в ту же сторону, что и группа.

Зеркальная работа должна входить в репертуар тренера по аэробике и быть хорошо изучена.

## 3. ОСНОВНЫЕ ШАГИ И ЭЛЕМЕНТЫ АЭРОБИКИ

### Требования к осанке

- Стопы чуть шире, чем ширина бедра,
- Стопы слегка развернуты наружу, колени в направлении носков,
- Колени чуть согнуты,
- Легкое напряжение ягодичных мышц и живота направляет таз вперед,
- Таз расположен ровно, без перекоса,
- Грудь приподнята,
- Лопатки сдвинуты и прижаты к ребрам сзади,
- Плечи на одной высоте,
- Шея выпрямлена, голова прямо.

### Техника

Чистое, ясное исполнение движений - важнейшая предпосылка хорошего преподавания, которая позволяет участникам понять и повторить движение. Ошибки и неточности при исполнении движений тренером усугубляются у его учеников.

Каждое движение должно точно начинаться и заканчиваться, как и точно выполняться, то есть никаких неожиданных бросков и взмахов.

Исключаются переразгибания в суставах, особенно в коленных и локтевых.

При хай-импект-движениях, например "джоггинг", нужно особенно следить за стопой, чтобы она полностью опускалась с носка на пятку до касания пола. Распространенной ошибкой является поднимание пятки опорной ноги и слишком сильное сгибание в коленном суставе.

#### Основные шаги

В аэробике различают лоу- и хай-импект-движения. Слово "Импект"- толчковая нагрузка. Лоу-импект означает низкую нагрузку на суставы и позвоночник, хай-импект - высокую.

При лоу-импект одна стопа как минимум на полу, при хай- на короткое время обе ноги отрываются от пола (фаза полета).

Тем не менее, обозначения лоу- и хай- не свидетельствуют об интенсивности тренировки. Лоу-импект шаги с большой амплитудой и двигательным радиусом могут быть интенсивнее, чем небольшие локальные хай-импект движения. При описании движений указывается и число необходимых счетов (beats) - тактовых долей.

#### Marching/Walking (мачинг/вокинг или March/alk(мач/вок)

Marching (мачинг) означает ходьбу на месте, как вариант с выставлением и приставлением ноги (Marching out-in), хай-импект версия называется Jogging (джоггинг) - бег.

Walking (вокинг) - означает ходьбу в различных направлениях: вперед-назад, по диагонали или кругу.

Правильное выполнение:

- туловище остается прямым и спокойным,
- руки движутся разнонаправлено (широко),
- колени чуть согнуты,
- стопы с носка опускаются на пятку,
- при вокинг вперед, стопа ставится с пятки с перекатом на всю стопу и носок,
- перекал выполняется мягко и бесшумно.

#### V-step (ви-степ) - 4 счета

Выполняется с пятки, стопы и колени на первых двух шагах слегка разворачиваются наружу, в стойку ноги врозь, на двух других возвращаются назад и приставляются друг к другу.

Правильное выполнение:

- колени остаются слегка согнутыми без приседа.

#### Push Touch (пуш тач) или Toe Tap (то теп) - 2 счета

Одна нога без перемещения веса тела выставляется и приставляется в сторону или по диагонали (в сторону-назад, в сторону-вперед) и носок давит на пол ("теп").

Правильное выполнение:

- верхняя часть туловища остается на месте,
- колено опорной ноги остается слегка согнутым и не пружинит.

#### Step Touch (степ тач) - приставной шаг - 2 счета

Одна нога выставляется в сторону (или вперед, или назад) как при Push Touch, но тяжесть тела при этом распределяется на обе ноги. Рабочая нога опускается на всю стопу. После этого рабочая нога приставляется с притопом носком. Двойное движение в сторону называется "Double Step Touch".

Правильное выполнение:

- колени остаются спокойными и не пружинят,
- колени всегда позади носков (не сгибаются слишком сильно).

Side to Side (сайд ту сайд) или Plie Touch (плие тач) или Side Tip (сайд тип) - 2 счета.

Ноги в стойке ноги врозь, чуть шире плеч. Перемещение с ноги на ногу, носок свободной ноги давят на пол - Tippt (munm) • притопывает.

Правильное выполнение:

- колено опорной ноги полусогнуто, без дополнительного приседания,
- пятка опорной ноги на полу,
- плечи и таз держать прямо.

Hopscotch (хопскотч) или Hamstring Curl (хемстринг кёл) или Leg Curl (лег кёл) - 2 счета

Перемещение из основной позиции в сторону как при Side to Side (сайд ту сайд). Свободная нога не притопывает, но сгибается назад в направлении к ягодичной мышце (отрываясь от пола).

Правильное выполнение;

- опорная нога остается слегка согнутой и спокойной без дополнительного полуприседа,
- пятка опорной не отрывается от пола,
- расстояние между коленями не изменяется.

Knee Lift (ни лифт) или Knee Up (ни ап) - 2 счета

Свободная нога сгибается и поднимается вперед на высоту тазобедренного сустава. Этот шаг часто выполняется и в хай-импект версии с прыжком.

Правильное выполнение;

- опорная нога слегка согнута,
- колено свободной ноги, не выше тазобедренного сустава, туловище не наклонять вперед,
- колено опорной не разгибать.

Heel Dig (хил диг) или Heel Touch (хил тач) – 2 счета

Обе ноги полусогнуты, свободная нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку.

Правильное выполнение:

- колено опорной спокойное - следить, чтобы колено не выходило вперед за границу носка,
- свободная нога прямая.

Lunge (ланг) - выпад -2 счета

Выпады можно выполнять во многих направлениях, при этом нога, на которую переносится вес тела, может сгибаться (flexed lunges - флэкст лангс) предварительно и может начинать движение с предварительного выпрямления.

Сначала обе ноги слегка согнуты, затем свободная нога выставляется назад, носок на полу, вес тела на впереди стоящей ноге, туловище слегка наклоняется вперед (свободная нога и туловище в одной плоскости).

Правильное выполнение:

- пятка выставляемой ноги остается в воздухе,
- выставляемая нога прямая,
- ось: стопа-колено-тазобедренный сустав-плечевой пояс.

Grapevine (грэпвайн) - 4 счета

Первый шаг выполняется вперед - в сторону (по диагонали) с пятки, свободная нога выполняет окрестный шаг сзади, два последующих шага соответствуют Step Touch (степ тач) - приставному шагу.

Правильное выполнение:

- первый шаг в сторону выполнять с пятки,

- туловище и таз развернуты фронтально,
- плечи прямо,
- колени слегка согнуты.

Mambo (мамбо) - 4 счета

Мамбо - вариация Marching (мачинг) при котором одна нога выполняет шаг на месте, а другая меняет направление: сначала слегка вперед, затем слегка назад.

Версия хай-импект называется Rock Step (рок степ).

Правильное выполнение:

- колени слегка согнуты,
- плечи прямо.

Pivot Turn (пивот тён) - 4 счета.

Этот шаг хорошо продолжает мамбо. Правая нога ставится вперед и, начиная с пятки, выполняется поворот кругом. Правая нога снова ставится вперед и поворот завершается к основному направлению. Вращение выполняется на передней части стопы. Таким образом левая нога все время остается на месте, а правая движется вокруг нее.

Когда ведущей является левая нога, правая остается на месте.

Jogging (джоггинг) или Jog (лжог) - 2 счета.

При беге на месте стопы ставятся с носка с опусканием затем на пятку, голень поднимается на высоту колена. Руки движутся свободными махами навстречу друг другу, локти слегка согнуты.

Low Kick (лоу кик) - 2 счета.

Одна нога выносится вперед-книзу и выпрямляется, опорная нога выполняет небольшое движение в тазобедренном суставе - "Нор" (хоп). Свободная нога приставляется к опорной с подскоком (хай-импект вариант). В лоу-импект подскок отсутствует.

Мах или "kick" (кик) можно выполнять по диагонали вперед, в сторону или выпрямляя ногу назад.

Правильное выполнение:

- опорная нога остается согнутой,
- маховая нога выполняет контролируемые движения по направлению от туловища,
- плечевой пояс остается прямым, не раскачивается.

Jumping Jack (джампинг Джек) или Hampelmann {хэмплмэи} - 2 счета.

Обе ноги прыжком в стойку ноги врозь (чуть шире плеч), стопы и колени слегка наружу, колени слегка согнуты, чтобы смягчить приземление. При втором прыжке сомкнутая стойка.

Правильное выполнение:

- при стойке ноги врозь стопы и колени слегка наружу,
- полное опускание на пятки после подскока,
- колени не переходят линии носков спереди, голень почти вертикально, это достигается за счет достаточно широкой стойки.

Scoop (скуп) - 2 счета.

Скуп - это хай-импект вариант Степ тач. Нога выставляется в сторону с переносом тяжести, после этого прыжком ноги возвращаются в сомкнутую стойку.

Squat (сквайт) - сгибание и разгибание ног - 4 счета.

Сквайт - полуприсед с наклоном прямого туловища вперед. При этом пятки остаются на полу, тяжесть тела равномерно распределяется на всю стопу. Для этого таз отводится



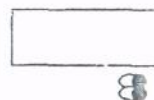
назад, колени не двигать вперед. Стопы располагаются на ширине тазобедренных суставов или чуть шире, колени всегда в направлении носков. Слабо тренированные должны помогать спине упором рук о колени.

#### 4. ОСНОВНЫЕ ШАГИ И ЭЛЕМЕНТЫ СТЕП-АЭРОБИКИ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

From the Front (фром зе фронт):  
спереди (обозначает длинную сторону платформы)



From the Side (фром зе сайд): боком справа или слева



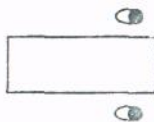
From the End (фром зе энд): из конца площадки



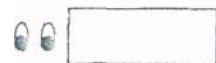
From the Top (фром зе топ): сверху



From Astride (фром эстраид): в стойке ноги врозь



Beside the End (бисайд зе энд): сбоку у узкого конца



#### ПОЗИЦИИ.

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. Параллельная | 2. Параллельная |
| 1. Выворотная   | 2. Выворотная   |

#### ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

- Стопы в стойке ноги врозь, слегка развернутых наружу.
- Колени над стопами и направлены в сторону носков.
- Ноги слегка согнуты, чтобы хорошо поднять таз.
- Грудь приподнята, лопатки опущены, голова прямо.

#### ПРАВИЛЬНАЯ СТЕП-ТЕХНИКА

- Безопасная опора, не скользящая.
- Расстояние до платформы около 20 см.
- Зеркало используется, чтобы улучшить визуальный контроль.
- Стопа опускается на платформу всей поверхностью, колено не должно быть впереди голеностопа.
- При схождении касаться пола сначала носком, а затем перекатываться на пятку, ближе к платформе.

#### РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ.

- Не сходить и не подниматься спиной к платформе.
  - Носки и пятки не должны выходить за опорные края.
  - При выполнении шагов колени чуть согнуты. Не сгибать ведущую ногу больше 90°.
- Избегать переразгибания. Невысокие занимающиеся должны снизить высоту платформы.
- Избегать поворотов на опорной ноге.

#### ОСНОВНЫЕ ШАГИ.

Шаги "Basic Step" (бейсис степ) "Single Lead Leg" (сингл лид лег) и "Alternating Step" (алтенатинг степ). Из этих двух разновидностей происходят другие образцы.

Basic Step - базовый шаг - 4 счета.

И.П.: спереди, сверху, с конца.

Выполнение: правая (П) вверх, левая (Л) вверх, П вниз, Л вниз. Примечание: шаг может выполняться с правой и левой ног, а так же из И.П. сверху (вниз, вниз вверх, вверх).

Alternating Step или Tap Up - базовый шаг - 4 счета.

И.П.: спереди, с конца, сбоку, сверху.

Выполнение: П вверх, притоп носком (Tap) Л, Л вниз, П вниз.

V-step - основной и попеременный - 4 счета.

И.П.: спереди.

Выполнение: П вверх врозь, Л вверх врозь, П вниз вместе, Л вниз вместе.

Примечание: для выполнения попеременного сделать Tap на 4-й счет.

Tap Up - Tap Down (притоп носком внизу иверху) - 4 счета.

И.П.: спереди, с конца, сбоку, сверху.

Выполнение: П вверх, Л Tap вверх, Л вниз, П Tap внизу.

Tap Down (притоп носком внизу) попеременный – 8 счетов.

Определение: шаг, во время которого нога касается пола на счет 2 (сверху) или на счет 4 (спереди или с конца).

И.П.: спереди, сверху, с конца.

Выполнение: П вверх, Л вверх, П вниз, Л Tap, Л вверх, вверх,

Л вниз, П Tap.

Примечание: для выполнения вариаций можно выполнять выпад (Lunge) на 4-й и 8-й счета. Шаг будет называться LiwgeBack (выпад назад).

Step Tap (шаг с касанием) - 4 счета.

И.П.: спереди, с конца, в стойке ноги врозь.

Выполнение: П шаг на полу, Л Tap платформы, Л шаг на полу, П Tap платформы.

Lift Step (шаг с подъемом) основной и попеременный - 8 счетов.

Определение: шаг во время которого безопорная нога поднимается вверх, не касаясь платформы. Может выполняться подъем колена (Knee Lift), вынос ноги в сторону (Side Lift),

выброс (Kick) или захлест голени назад (Leg Curl).

И.П.: спереди, с конца, сверху, сбоку, в стойке ноги врозь.

Выполнение: П вверх, Л колена вверх, Л вниз, П вниз, Л вверх, П колена вверх, П вниз, Л вниз.

Примечание: для выполнения этого шага как основного необходимо на 4-й счет выполнить Tap.

Straddle Down (врозь вниз) основной и попеременный - 4счета.

И.П.: сверху.

Выполнение: П врозь вниз, Л врозь вниз, П вверх, Л вверх.

Примечание: чтобы выполнить этот шаг как попеременный -Тар платформы на 4-й счет.

Straddle Up (врозь вверх) основной я попеременный - 4 счета

И.П.: в стойке ноги врозь.

Выполнение: П вверх, Л вверх, П врозь вниз, Л врозь вниз. Примечание: чтобы выполнить этот шаг как попеременный -Тар платформы или Knee Lift на 2-й счет.

Turn Step (шаг с поворотом) попеременный - 8 счетов.

И.П.: сбоку.

Выполнение: П вверх, Л вверх по диагонали, П вниз, Л Тар, Л вверх, П вверх по диагонали, Л вниз, П Тар.

Примечание: следить за тем, чтобы оставаться на одной стороне платформы в ходе поворота от одного конца платформы к другому.

Ovor the Top (через верх) попеременный - 8 счетов.

И.П.: сбоку.

Выполнение: П вверх, Л вверх, П вниз с передней стороны платформы, Л Тар вниз с передней стороны платформы, Л вверх, П вверх, Л вниз с задней стороны платформы, П Тар вниз с задней стороны платформы.

Примечание: для вариации добавить Step на платформу или Тар платформы на счет 4 и 8.

## 5. ДВИЖЕНИЯ РУК

Движения рук многообразны, только некоторые из них имеют специальные названия, большинство из этих обозначений из области силовой тренировки.

1. Тип движений:

- а) сгибания-разгибания,
- б) поднимания-опускания,
- в) вращения.

2. Зоны или плоскости:

- а) зона плеч,
- б) ниже зоны плеч,
- в) выше зоны плеч.

3. Направления:

- а) вверх и вниз,
- б) вперед-назад,
- в) в стороны и по диагонали.

4. Качество:

- а) мягко, текуче,
- б) жестко, сильно.

5. Темп:

- а) в такт,
- б) половинный темп,
- в) двойной темп.

6. Симметрия-асимметрия.

7. Хронология - переход с одних на другие.

Все описанные ниже движения выполняются из нейтральной позиции: кисти слегка разогнуты, пальцы в кулак.

Движения рук ниже зоны плеч.

Clap Hands (клеп хендс) - хлопки перед телом на высоте груди.  
 Walking Arms (вокинг амс) - обычные движения рук при ходьбе.  
 Biceps Curl (бисып кёл) - сгибание в локтях перед телом: руки к плечам - И.П., можно вперед, в стороны чередуя правую-левую.  
 Triceps Kick Back (трицыпс кик бек) - И.П. - кисти на пояс, сжаты в кулак: выпрямление и сгибание в стороны, по диагонали, в чередовании.  
 Triceps Kick Side (трицыпс кик сайд) - И.П. - кисти на пояс, сжаты в кулак: выпрямление и сгибание в стороны-книзу.  
 Pumping Arms (пампинг амс) - согнуть руки ниже груди, кисти в кулак вместе - руки вниз, кисти в кулак.  
 Funky Arms (фанки амс) - И.П. - руки к плечам, локти вниз – в стороны, пальцы врозь: сгибание-разгибание рук.  
 Criss Cross (крисс кросс) - И.П. - руки скрещены на уровне бедер, локти прижаты: разведение рук - И.П.  
 Rolling Arms (ролинг амс) - скрещивание рук спереди-книзу.  
 Punching Arms (пантчинг амс) - И.П. - руки на пояс. Поочередные удары одной и другой рукой вперед-книзу, кисти в кулак.  
 Rowing Arms (роувинг амс) - гребля.  
 Swinging Arms (свингинг амс) - маятник: поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед телом.  
 Deltoid arms (дилтойд амс) - И.П. руки полусогнуты, напряжены, кисти в кулак: поднятие рук, плечи в стороны, предплечья вперед -И.П.  
 Upright Row (апрайт роу) - И.П. руки вниз почти прямые, кистями внутрь. Дугами внутрь, поднятие и опускание рук к плечам.  
 Front Laterals (франт лэтэралс) - поднятие рук вперед на высоту плеч.  
 Side Laterals (сайд лэтэралс) - то же в стороны.

#### Движения рук на высоте плеч

Chest press (чест пресс)	- скрещивание согнутых рук.
Triceps Kick Side (трицыпс кик сайд)	- то же, но сгибания разгибания руки в стороны.
Butterfly (баттерфляй)	- то же, но из И.П. – согнуть руки в стороны, предплечьями вверх.
Shoulder Pull (шоуде пул)	- И.П. - руки полусогнуты вперед, кисти в кулак: согнуть руки, локти в стороны - И.П.
Diagonal Punch (диагонэл панч)	- руки скрестно-вперед с поворотом туловища.
Semicircle Arm (сэмисёкл ам)	- полукрут рукой перед телом.
Pendulum Arm (пэндьюлем ам)	- полукругом правая рука в сторону, левая согнута вправо и наоборот.

#### Движения рук выше плеч

Overhead Press (оувехед пресс) - руки вверх, кисти в кулак - согнуть руки в стороны предплечьями вверх, кисти в кулак.  
Lateral pulls (леттерел пуллс) - покачивания рук в положении вперед-кверху.

## 6. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.

Аэробика пришла из США и имеет тренировочный язык с английскими специальными терминами, прямой перевод которых не всегда возможен.

Bounce (баинс)	- пружинить,
Bridge (бридж)	- переход от одного движения к другому двумя шагами,
Clap (клэп)	- хлопать,
Double Side Step (дабл сайд степ)	- два приставных шага в сторону на 4 счета,
Fist Hand (фист хэнд)	- кисть в кулак,
Flex (флекс)	- сгибание колена опорной с выставлением на пятку свободной (на пол или платформу),
Flying (флаинг)	- поднять ногу назад,
Gravevine (грэпвайн)	- шаг правой в сторону, шаг левой скрестно сзади, шаг правой в сторону, приставить левую,
Hamstring Curl(хемстринг кёл)	-поднять пятку к тазу,
Hop Scotch (хоп скотч)	- из второй позиции переход с ноги на ногу через плие, сгибая ногу назад,
Jump (джамп)	- прыжок, прыгать,
Jazz Hand (джэз хэнд)	- пальцы врозь,
Jogging (джоггинг)	- бег,
Jumping Jack (джампинг Джек)	- прыгающий Джек: из первой позиции параллельно прыжок во вторую и назад, на 2 счета,
Kick (кик)	-движение стопой в свободном махе,
Knee Up или Knee Lift (ни ап или ни лифт)	- поднять колено до 90* максимально,
Li или Left Side(ли или лэфт сайд)	- влево или левая сторона,
Lunge Back (ландж бэк)	- из первой позиции параллельно, выставление ноги вперед и назад.
Lunge Side (ландж сайд)	- из первой позиции параллельно, выставление вправо и влево ноги с возвращением в И.П.,
Pas de Bourree (па де бурре)	- шаг в сторону с правой, с носка, шаг левой скрестно сзади, шаг правой в сторону, счет: 1-и-2,
Pattern (петен)	- образец или форма,
Plie (плие)	- проходящее сгибание и разгибание в коленях,
Press (прэс)	- давить,
Propulsion (пропьюлшен)	- наращивание интенсивности в движении, напр. шаг с подскоком,
Pull (пул)	- тянуть,
Pump (памп)	- качать,
Punch (панч)	- ударять (в том числе удар как в боксе),
Push (пуш)	- толкать,
Raise (рэиз)	- поднимать,
Re или Right Side (ри или раит сайд)	- вправо или правая сторона,
Releve (релевэ)	- стойка на носках,

Repeater (рыпите)	- три или пять повторений одного движения внутри двух или трех тактов,
Row (роу)	- грести,
Shake the Body (шейк зе боди)	- покачивание плеч с наклоненным корпусом,
Sidelift (сайдлифт)	- поднять ногу в сторону,
Side to Side/Plie Touch (сайд ту сайд/плие тач)	- из второй позиции, переход с ноги на ногу через плие,
Slide (слайд)	- скользить,
Squat (сквоут)	- выпады в сторону на 2 счета,
Step (степ)	- шаг,
Step Down (степ даун)	- сойти с платформы одной ногой,
Step Touch (степ тач)	- шаг в сторону с приставлением другой,
Step Up (степ ап)	- подняться на платформу одной ногой,
Swing (свинг)	- махать,
Tap (тэп)	- притоп носком у опорной с последующей сменой ведущей ноги,
Touch (тач)	- в стороне от опорной ноги легкий притоп носком свободной ноги,
Transitions (трэнсишонс)	- переход,
Turn Jump (тэн джамп)	- прыжок с поворотом,
Walk in (вок ин)	- идти в первой позиции параллельно),
Walk\March (вок/мач)	- ходьба на месте,
Walk out (вок аут)	- идти во второй позиции параллельно.

#### Список рекомендуемой литературы.

1. Aerobic – Training / Gudrun Paul u.a. – Aachen: Meyer und Meyer, 1997 - 167s.
2. Pahmeier Iris, Corinna Nederbaumer. Step-Aerobic. Fitnesstraining fur Schule, Verein und Studio. – Aachen: Meyer und Meyer, 1996 – 144s.
3. Wade Jennifer. Personal Training. Fitness – fur ein neues Lebens-gefuhl. – Munchen; Sudwest, 1996 – 160s.

## Задания для самостоятельной работы.

### 4.1. Упражнения разминки

#### I. Переступания

1. Пружинные поднимания на носки с полуприседом, ускоряя и замедляя темп.

2. Поочередные пружинные поднимания на носки с движениями руками:

1-руки к плечам; 2 - руки вверх; 3 - руки к плечам; 4 - руки в стороны.

3. 1 - переступая на левой, правая нога вперед на носок; 2 - переступая на левой правая нога назад на носок. То же другой ногой.

4. И.П. - стойка ноги врозь: 1 - переступая правой, таз вправо; 2 - то же влево.

#### II. Приседания

5. И.П. - стойка ноги врозь: 1 - полуприсед, руки вперед; 2 - И.П., согнуть руки назад.

6. И.П. - то же: 1-4 - 2 полуприседа, сгибая руки к плечам; 5 - с полуприворотом направо, полуприсед на левой, согнуть правую вперед на носок, согнуть руку вперед; 6 - повторить 5, с поворотом налево; 7-8 - повторить 5-6.

7. И.П. - то же: 1 - полуприсед на левой, правая в сторону на носок; 2 - то же на правой.

8. И.П. - то же: 1. - круг правым плечом назад; 2 - полуприсед с поворотом туловища направо и кругом согнутой правой рукой назад; 3 - 4 - то же в другую сторону.

#### III. Наклоны - повороты туловища

9. И.П. - стойка ноги врозь, руки к плечам: 1 - наклон прогнувшись вперед-направо, левая рука вверх, правая назад; 2 - И.П.; 3-4 - то же в другую сторону.

10. И.П. - то же: 1-3 - 3 пружинистых полуприседания с поворотом туловища направо, руки вниз вправо; 4 - И.П.; 5-8 - то же в другую сторону.

11. И.П. - то же: 1 - поворот туловища направо, левая рука вперед, правая в сторону; 2 - И.П.; 3 - наклон вправо, левая рука вверх, правая вниз; 4 - И.П.; 5-8 -

то же в другую сторону.

12. И.П. - то же, руки вниз: 1 - полуприсед с поворотом туловища

направо,  
кисти на колени; 2 - е поворотом в И.П., наклон влево, левая рука в сторону;  
3-4 -  
в полуприседе, 2 пружинных поворота туловища налево, левая рука на пояс,  
пра  
вая вниз; 5-8 - то же в другую сторону.

#### IV. Махи ногами

13. 1 - шагом правой, полуприсед в стойке ноги врозь, руки вперед;  
2 -  
стойка на правой, мах согнутой левой ногой назад-вправо, согнуть руки назад;  
3-4  
- то же в другую сторону.

14. 1-8 - 4 маха согнутой правой ногой вперед с хлопком под ногой; 9-  
16 -  
то же левой; 17-20 - в приседе на левой два маха согнутой правой ногой, руки  
на  
зад; 21-24 - то же, что 9-10 на правой; 25-32 - 4 поочередных маха правой и  
левой.

15. И.П. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки к плечам: 1 - в стойке  
на  
правой мах левой ногой в сторону, руки вправо-кверху; 2 - И.П.; 3-4 - повторить  
1-  
2; 5-8 - то же, что 1-4 - другой ногой .

16. 1-6-3 маха левой ногой вперед вправо, руки влево-книзу; 7-8 - 2  
шага  
на месте; 9-16 - то же другой ногой.

#### V. Бег

17. Бег, сгибая ноги назад.

18. 1-8 - бег по кругу с поворотом направо; 1-8 - бег на месте; 1-8 - бег  
по  
кругу с поворотом налево; 1-8 - бег на месте.

19. Бег скрестными переменными шагами вправо и влево.

20. Бег на месте с движениями руками: 1 - левую в сторону, правую  
со  
гнуть в сторону; 2 - сменить положение рук; или 1-2 - руки вперед; 3-4 -  
руки  
вверх; 5-6 - руки в стороны; 7-8 - руки вниз.

#### VI. Ходьба

21. В стойке ноги врозь пружинные переступания на месте с  
движениями  
руками; 1 - правая рука в сторону; 2 - левая рука в сторону; 3 - дугами книзу,  
со  
гнуть руки скрестно; 4 - руки вниз.

22. Переступания в стойке ноги врозь с движениями руками: 1-4 -  
лицевой  
круг руками внутрь.

23. Пружинные переступания на месте, руки: 1 - дугой наружу,  
правая



вверх; 2 - то же левой; 3 - по сегментно расслабить правую вниз; 4 - то же левой.

24. 1-4 - 4 - переступания на месте, согнуть руки скрестно вперед; 5-8 - 4 переступания на месте, руки в стороны.

#### VII. Растягивания

25. Полуприсед в стойке на правой, левая вперед на пятку, полунаклон туловища вперед, кисти на правом колене. То же на левой.

26. Полуприсед на правой, левая назад на всей стопе, полунаклон туловища вперед, руки вперед в замок. То же на левой.

27. Полуприсед в стойке ноги врозь, руки на колени.

28. Стойка на правой, левую согнуть назад, удерживая за голень левой рукой, колени вместе, правая рука вперед. То же на левой.

### 4.2. Общеразвивающие упражнения из положения стоя

#### I. Упражнения для рук

29. 1 - руки к плечам; 2 - руки вперед; 3 - руки к плечам; 4 - руки в стороны; 5 - руки к плечам; 6 - руки вниз; 7-8 - два хлопка.

30. 1 - правую к плечу; 2 - то же левой; 3 - правую вниз; 4 - то же левой.

31. И.П. - стойка ноги врозь: 1-3 - 3 пружинных смены руки скрестно, вперед-книзу; 4 - мах руками назад книзу.

32. И.П. - то же: 1-2 - с поворотом туловища направо 2 круга полусогнутой левой рукой слева назад; 3-4 - то же в другую сторону, правой рукой; 5 - лицевой круг полусогнутой левой рукой наружу; 6 - то же правой рукой; 7-8 - 2 лицевых круга руками наружу.

#### II. Упражнения для мышц туловища (галия)

33. И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх в замок: 1 - наклон туловища вперед; 2 - И.П.; 3-4 - то же влево.

34. И.П. - стойка ноги врозь, руки за голову: 1 - полуприсед с наклоном туловища вправо, левая рука вверх, правая на бедро; 2 - И.П.; 3 - стойка на левой, правую согнуть в сторону, наклон туловища вправо, руки за голову; 4 - И.П.; 5-8 - то же в другую сторону.

35. И.П. - полуприсед в широкой стойке ноги врозь, руки перед грудью, правая сверху: 1 - поворот туловища направо, правая рука в сторону; 2 - И.П.; 3-4 -

то же в другую сторону.

36. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 - 4 поворота туловища на право и налево, в полуприседе; 5-8 - то же, поднимаясь в И.П.

### III. Упражнения для мышц туловища (ягодицы)

37. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - полуприсед, таз отвести назад; 2 - то же вперед; 3 - повторить счет 1; 4 - И.П.

38. И.П. - полуприсед, согнуть руки вперед, предплечьями кверху. 1 - мах согнутой правой ногой назад, согнутые руки в стороны; 2 - И.П. Повторить последовательно по 8, 4, 2, 1.

39. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны: 1 - полуприсед, отвести таз вправо; 2 - И.П.; 3-4 - то же влево; 5-8 - повторить 1-4, поднимая одноименную пятку.

40. И.П. - то же: 1 - поворот направо в стойку ноги врозь правой, руки за голову; 2 - полуприсед, колени вперед, вывести таз вперед, локти вперед; 3 - стойка ноги врозь правой, руки за голову; 4-7 - повторить два раза счет 2-3; 9-18 - то же в другую сторону.

### IV. Упражнения для мышц туловища (общее)

41. И.П. - стойка ноги врозь правой, руки вверх в замок: 1 - наклон прогнувшись; 2-3 - поворот кругом с движением туловища влево; 4 - стойка ноги врозь левой, руки вверх в замок; 5-8 - то же в другую сторону.

42. И.П. - наклон прогнувшись в стойке ноги врозь, руки к плечам: 1 - 2 - наклон прогнувшись вперед-вправо, левая рука вверх, правая назад - в сторону; 3 - 4 - то же в другую сторону.

43. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - полуприсед с поворотом туловища направо, руки в стороны; 2 - с поворотом туловища налево, наклон вперед-влево, правая рука вверх, левая назад; 3 - счет 2 в другую сторону; 4 - И.П.; 5-8 - то же в другую сторону.

44. И.П. - стойка ноги врозь, руки согнуты, локти назад: 1 - поворот стоп на пятках направо; 2 - поворот туловища направо; 3 - наклон прогнувшись, руки на зад-книзу; 4 - выпрямиться, руки согнуть; 5-8 - то же в другую сторону.

#### V. Упражнения для бедер

45. И.П. - стойка ноги врозь: 1 - полуприсед, руки вперед; 2 - И.П.

46. И.П. - руки в стороны: 1 - полуприсед на левой, правую согнуть вперед, руки вверх скрестно; 2 - И.П.; 3-4 - повторить 1-2; 5-8 - повторить с другой ноги.

47. И.П. - то же: 1 - полуприсед на левой, правую согнуть назад на носок, руки вперед скрестно; 2 - И.П.; 3-4 - повторить 1-2; 5-8 - повторить на другой ноге.

48. И.П. - стойка ноги врозь в полуприседе, руки на бедрах. 1 - не меняя И.П., колени внутрь; 2 - И.П.; 3 - подняться на носки, колени в стороны; 4 - И.П.; 5

- в полуприседе, колени вправо; 6 - счет 5 влево; 7-8 - И.П.

#### VI. Упражнения для ног

49. 1 - с полуприседом на левой, мах правой вперед-влево, руки вправо книзу; 2 - И.П.; 3 - с полуприседом на левой, мах согнутой правой в сторону, руки вниз - в замок; 4 - И.П.; 5 - поднимаясь на носки, поворот бедер налево в стойку на левой, правую согнуть на носок, правая рука в сторону, левая перед грудью; 6 - повторить счет 5 направо; 7-8 - повторить счет 5-6.

50. 1 - стойка на левой, поднимая согнутую правую ногу круговым движением коленом в сторону, приставить правую за левой; 2 - в стойке на левой, поднимая согнутую правую ногу в сторону, круговое движение коленом вперед, приставить правую перед левой; 3-4 - два малых маха правой ногой вперед с полуприседом на левой; 5-8 - то же с другой ноги.

51. И.П. - полуприсед на левой, правая назад на носок, руки согнуты: 1 - стойка на левой, круговым махом наружу, правая нога вперед-вправо, правая рука вперед-вправо, левая вниз (удар носком о ладонь); 2 - И.П.; 3-8 - повторить 3 раза 1-2; 9 - стойка на левой, круговым махом внутрь, правая нога вперед-влево,

левая  
рука вперед влево, правая вниз (удар носком о ладонь); 10 - И.П.; 11-16 -  
повторить 9-103 раза.

То же с другой ноги.

52. И.П. - стойка на левой, правую согнуть вперед, руки согнуты: 1 -  
выпад  
правой, левая рука вперед, правая назад; 2 - И.П.; 3 - выпад правой назад,  
правая  
рука вперед, левая назад; 4 - И.П.

То же другой ногой.

#### VI. Прыжки

53. И.П. - руки к плечам: 1 - прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх;  
2 -  
прыжком И.П.; 3 - прыжком поворот направо в выпад правой, руки вверх;  
4 -  
прыжком И.П.; 5-8 - то же с поворотом налево.

54. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - прыжком стойка ноги  
врозь  
скрестно правой; 2 - прыжком с поворотом налево стойка ноги врозь; 3 -  
прыжком  
стойка ноги врозь скрестно левой; 4 - прыжком поворотом направо И.П.; 5-8 -  
то  
же в другую сторону.

55. И.П. - руки на пояс: 1 - прыжком стойка ноги врозь с полуприседом;  
2 -  
прыжком И.П.; 3-4 - 2 прыжка вверх, сгибая ноги скрестно, колени в стороны.

56. 1 - прыжком стойка на левой, правую согнуть вперед-кверху,  
хлопок  
под ногой; 2 - прыжком О.С.; 3 - прыжком стойка на левой, правая нога  
вперед-  
кверху, хлопок за спиной; 4 - прыжком О.С.; 5-8 - то же с другой ноги.

#### VII. Упражнения на расслабление

57. 1-2 - стойка на носках, руки вверх; 3-4 - расслабление  
посегментно в  
полуприсед на всей стопе.

58. 1-2 - шагом вправо, стойка на правой, левая в сторону на носок,  
дугами  
наружу руки вверх, потянуться вверх; 3-4 - приставляя левую, полуприсед,  
руки  
вниз, расслабиться; 5-8 - то же в другую сторону.

59. И.П. - стойка ноги врозь: 1-2 - стойка на носках, руки в стороны;  
3-4 -  
опускаясь в полуприсед, руки скрестно на бедра.

60. И.П. - то же: 1-2 - стойка на правой, левая в сторону на носок,  
наклон  
вправо, руки вправо; 3-4 - возвратиться в И.П., полуприсед, руки расслабить

вниз,  
голову опустить; 5-8 - то же в другую сторону.

### 4.3. Упражнения кардио-аэробной фазы

#### I. Ходьба на месте

61. 1-2 - два шага с правой; 3-4 - переменный шаг правой; 5-8 - то же с левой.

62. 1 - шаг правой, левая вперед на пятку; 2 - шаг левой, правая назад на носок. То же с другой ноги.

63. 1 - шаг правой вперед-вправо в полуприсед; 2 - то же левой; 3 - прыжком О.С.; "и" - прыжком стойка ноги врозь; 4 - прыжком О.С.

Варианты движений руками при ходьбе на месте: к плечам - вниз; к плечам - вперед - к плечам - в стороны - к плечам - вниз - 2 хлопка; поочередно или последовательно к плечам; пружинящие разгибания вправо-книзу и влево-книзу.

#### II. Передвижения вперед-назад

65. 1 - шагом правой полуприсед, приставить левую на носок; 2 - шагом левой назад, полуприсед, правая вперед на пятку; 3-6 - повторить счет 1-2; 7-8 - два шага на месте; 9-16 - то же с другой ноги.

66. 1-4 - 4 шага вперед с правой; 5 - правая вперед на пятку; 6 - приставить правую; 7-8 - повторить счет 5-6 левой ногой; 9-12 - 4 шага назад с правой; 13 - правая назад на носок; 14 - приставить правую; 15-16 - повторить счет 13-14 левой ногой. То же с другой ноги.

67. 1 - шаг правой вперед, согнуть левую вперед; 2 - шаг левой назад, приставить правую. То же с другой ноги.

68. 1-8 - 8 шагов назад руки в стороны - скрестно к плечам; 9 - с поворотом налево шаг правой в сторону, руки вправо-кверху; 10 - с поворотом направо, приставить левую, руки к плечам; 11-12 - повторить 9-10 с левой ноги; 13-16 - повторить счет 9-12.

#### III. Передвижения в стороны

69. 1 - шагом правой в сторону, полуприсед в стойке ноги врозь; 2 - приставить левую в О.С.; 3 - то же с правой; 4 - приставить левую на носок; 5-8 - то же в другую сторону.

70. 1 - с полуприседом, шаг правой в сторону с пятки; 2 - в полуприседе, шаг левой скрестно назад; 3 - то же, что счет 1; 4 - приставить левую в О.С.; 5-8 - то же в другую сторону.

71. 1 - шаг левой вперед-вправо; 2 - шаг правой в сторону; 3 - шаг левой назад-вправо; 4 - приставить правую в О.С.; 5-8 - то же правой.

72. 1-2 - 2 шага галопа вправо; 3 - шаг вправо; 4 - прыжком О.С.

#### IV. Передвижения по диагонали

73. 1 - шаг левой вперед-вправо; 2 - е поворотом налево, шаг правой в сторону; 3 - е поворотом налево, шаг левой назад; 4 - приставить правую; 5-8 - повторить счет 1-4 обратно с правой.

74. 1 - е полуповоротом налево, шаг галопа вправо; 2 - шаг правой в сторону; 3 - е поворотом направо кругом, шаг галопа влево; 4 - шаг левой в сторону; 5-7 - с поворотом налево, три шага назад с правой; 8 - приставить левую; 9-18 - то же в другую диагональ с левой ноги.

75. 1 - шаг правой вперед-вправо; 2 - подскок на правой, левую согнуть вперед; 3-4 - 2 шага назад-влево с левой; 5-8 - то же в другую диагональ, с левой ноги.

76. 1-2 - два шага бегом по диагонали вправо; 3-4 - два шага назад в приседе; 5-8 - то же в другую диагональ.

#### V. Шаги в сочетании с махами

77. 1 - шаг правой вперед-вправо, правая рука вперед-вправо, левая в сторону; 2 - полуприсед на правой, согнуть левую вперед, согнуть правую руку вперед; 3-4 - то же, что 1-2 с левой ноги; 5-8 - повторить счет 1-4; 9-14 - 6 подскоков назад, выставляя ногу вперед на пятку; 15-16 - приставить ногу в О.С.

78. 1 - стойка на левой, правую в сторону на носок; 2 - приставить правую в полуприсед; 3 - мах правой в сторону; 4 - приставить правую в О.С.; 5-8 - то же левой.

79. 1 - скрестный шаг вправо; 2 - мах правой в сторону; 3 - скрестный шаг правой назад; 4 - приставить левую в О.С.; 5-8 - то же в другую сторону.

80. 1 - шагом правой, полуприсед, согнуть левую вперед; 2 - стойка на

правой, выпрямив левую назад-книзу; 3-4 - то же шагом левой.

#### VI. Передвижение по квадрату

81. 1 - шаг правой вперед; 2 - шаг левой в сторону; 3-4 - приставить правую; 5 - шаг левой назад; 6 - шаг правой в сторону; 7-8 - приставить левую. То же с другой ноги.

82. 1 - шаг правой вперед-влево; 2 - шаг левой назад; 3 - шаг правой в сторону; 4 - приставить левую. То же с подскоками. То же с другой ноги.

83. 1-2 - два шага вперед с правой; 3 - подскок на двух в полуприседе, сгибая правую руку вперед ("бицепс"); 4 - повторить счет 3 с поворотом налево; 5-16 - повторить 1-4 по квадрату. То же в другую сторону.

84. 1 - шаг правой; 2 - приставить левую; 3 - шаг галопа вправо; 4 - шаг правой в сторону; 5 - шаг левой назад; 6 - приставить правую; 7 - галоп влево; 8 - шаг левой в сторону. То же другой ногой.

#### VII. Шаги с поворотом на 90 - 360°

85. 1 - с поворотом налево, переступая на левой, правую в сторону на носок; 2 - переступая, приставить правую; 3-8 - повторить 1-2 с поворотом по кругу; 9-16 - то же в другую сторону.

86. 1 - шаг правой в сторону; 2 - с поворотом направо кругом, шаг левой в сторону; 3 - с поворотом направо кругом, шаг правой в сторону; 4 - приставить левую; 5-8 - то же в другую сторону.

87. 1-4 - 2 приставных шага влево; 5 - шаг левой с поворотом налево; 6 - шаг правой в сторону; 7-8 - приставить левую; 9-32 - повторить счет 1-8 по квадрату. То же в другую сторону.

88. 1 - шагом правой в сторону с поворотом направо, полуприсед; 2 - стойка на правой, поднимая левую; 3 - шаг левой назад с поворотом налево; 4 - приставить правую в И.П.; 5-8 - то же в другую сторону.

#### 4.4. Общеразвивающие упражнения из положения сидя и лежа

##### I. Упражнения для стоп

89. И.П. - сед. Поочередные и одновременные сгибания-разгибания стоп.

90. И.П. - сед согнув ноги, Пружинящие движения стопами.

91. И.П. - то же. Стопы на пятки - на носки.

92. И.П. - то же. Пятки врозь - вместе.

#### II. Упражнения для ног

93. И.П. - сед. Поочередные сгибания-разгибания ног.

94. И.П. - сед согнув ноги: 1 - сед на правом бедре; 2 - И.П.; 3-4 - то же на левом. То же с разведением согнутых ног или выпрямляя одну ногу.

95. И.П. - лежа на правом боку. 1 - согнуть левую в сторону; 2 - мах левой в сторону; 3 - то же, что 1; 4 - И.П.; 5-8 - 4 малых маха левой в сторону. То же другой ногой.

96. И.П. - лежа на спине, согнув левую ногу. 1 - согнуть правую; 2 - И.П.; 3-4 - то же, что 1-2; 5-8 - 4 малых маха правой ногой. То же другой ногой.

#### III. Упражнения для мышц живота

97. И.П. - лежа на спине согнув ноги, руки за голову. Приподнимание плеч от пола.

98. И.П. - то же: 1 - правым локтем коснуться левого колена; 2 - И.П.; 3-4 - то же другой рукой.

99. И.П. - положить стопу на колено другой ноги. Захватить руками под коленом - наклон вперед. То же другой ногой.

100. И.П. - лежа на спине, руки за голову. Приподнимая плечи от пола, поочередное сгибание-разгибание ног ("велосипед").

#### IV. Упражнения для мышц спины

101. И.П. - лежа на спине, согнув ноги. 1 - поднять таз; 2 - И.П. То же с движением таза в стороны.

102. И.П. - лежа на животе руки в стороны, напрячь мышцы спины.

103. И.П. - упор стоя на коленях. 1 - правая нога назад; 2 - левая рука вверх; 3 - держать; 4 - И.П.; 5-8 - то же левой ногой.

104. И.П. - сед на пятках. 1 - упор стоя на коленях сзади; 2 - И.П.

#### V. Упражнения для рук

105. И.П. - упор лежа на коленях. Сгибание-разгибание рук.

106. И.П. - то же. Поочередное сгибание-разгибание рук.

107. И.П. - упор лежа на боку. Сгибание-разгибание рук.

108. И.П. - упор лежа на широко расставленных руках.

Сгибание-разгибание рук.

#### VI. Упражнения для мышц боковой поверхности и т.уловища

109. И.П. - сед ноги врозь: 1 - лечь с поворотом туловища направо; 2 - И.П.; 3-4 - то же налево.



110. И.П. - сед на правом бедре, левая нога в сторону: 1 - упор лежа справа, левая рука в сторону; 2 - И.П. то же на левом бедре.

111. И.П. - упор лежа на правом боку. Наклоны туловища влево. То же вправо.

112. И.П. - сед ноги врозь: 1 - е поворотом туловища направо левая рука в сторону; 2 - И.П.; 3-4 - то же налево.

#### VII. Упражнения для ягодичных мышц

113. И.П. - упор стоя на коленях: 1 - правая нога назад; 2 - согнуть правую; 3 - повторить счет 1; 4 - И.П.; 5-8 - то же левой.

114. И.П. - упор стоя на левом колене. Покачивания прямой ногой. То же на другом колене.

115. И.П. - то же. Опускание-поднимание ноги. То же другой.

116. И.П. - упор стоя на коленях и предплечьях. Поднимание согнутой ноги назад.

#### 4.5. Упражнения для проблемных зон

117.И.П. - лежа на спине, ноги полусогнуты, руки в стороны предплечьями вверх. Для подготовленных - руки в стороны. Поднимание рук вперед предплечьями вверх (с отягощением).

118.И.П. - упор лежа на коленях (колени врозь). Сгибание и разгибание рук.

119.И.П. - упор лежа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук.

120.И.П. - стоя на резиновом шнуре, концы шнура в обеих руках. Сгибание рук к плечам, не отводя локти назад.

121.И.П. - стойка ноги врозь правой (левой), одноименная рука назад, другая в упоре на бедре. Сгибание и разгибание руки, то же с отягощением (гантели), то же, но обеими руками одновременно.

122.И.П. - лежа на животе, согнутые руки в стороны предплечьями вверх. Поднимание выпрямленных рук назад-кверху (туловище не поднимать, голова прямо, не прогибаться). Для подготовленных: поднимание выпрямленных рук назад - в стороны.

123 .И.П. - лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вниз ладонями вперед. Облегченный вариант: приподнять туловище (не сгибаясь, лопатки над полом), руки над полом, голову не наклонять. Усложненный вариант - то же, но руки скрестно на грудь или за голову, или вверх ладони вместе.

124.И.П. - лежа на спине, ноги вперед, руки за голову. Поднимание таза вперед-кверху.

125.И.П. - лежа на спине, левая нога согнута, стопа правой на колене левой коленом наружу, правая рука вниз, левая за голову. Поднимание туловища с поворотом направо. То же налево.

126.И.П. - упор стоя на коленях и предплечьях, голова прямо. Поднимание согнутой ноги назад под углом 90° (не прогибаться).

127.И.П. - стойка ноги врозь, руки на бедрах. Приседания с наклоном туловища вперед (сгибать колени под углом  $90^\circ$ , не прогибаться).

128.И.П. - упор стоя на колене и предплечьях, другая параллельно полу. Сгибание и разгибание голени свободной ноги назад (угол в коленном суставе  $90^\circ$ ).

129.И.П. - широкая стойка ноги врозь, руки на бедрах. Полуприседания (угол в коленном суставе  $90^\circ$ ). То же, но из И.П. - стойка ноги врозь правой (левой), руки на поясе.

130.И.П. - лежа на левом боку, левая нога полусогнута, правая параллельно полу, левая рука вверх, правая в упоре спереди. Отведение и приведение правой ноги (угол  $45 - 50^\circ$ ). То же другой ногой.

131.И.П. - лежа на левом боку, левая нога вниз, правая согнута вперед, левая рука вверх, правая в упоре спереди. Поднимание левой ноги в сторону. То же правой.

#### 4.6. Позиции для растягивания

132.Растяжка задней поверхности бедра. И.П. - присед на левой, правая вперед на пятку, руки на левом бедре, туловище слегка наклонено вперед.

133.Растяжка задней поверхности бедра. И.П. - то же, но обе ноги выпрямлены.

134. Растяжка четырехглавой мышцы бедра. И.П. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левой захватить за пятку левую согнутую ногу назад (бедро продолжение туловища), правая нога полусогнута назад.

135. Растяжка мышцы выпрямляющей туловище и больших ягодичных мышц. И.П. - лежа на спине, ноги согнуть к груди и захватить руками под коленями.

136. Растяжка большой грудной мышцы. И.П. - стоя в узкой стойке ноги врозь, руки в стороны ладонями кверху.

137. Растяжка трехглавой мышцы плеча. И.П. - стоя, руки вверх, правую согнуть назад за голову, левой захватить правую сверху за локоть.

138. Растяжка приводящих мышц бедра. И.П. - сед согнув ноги коленями наружу, стопы вместе, захватив руками голеностопные суставы (спина прямая).

Практические рекомендации для эффективного растягивания:

- 1) растягиваться безопасно и полезно можно только после разминки;
- 2) принимать позицию ровно настолько, чтобы почувствовать легкое натяжение в растягиваемой мышце, избегая боли;
- 3) дышать свободно и соразмерно с растяжкой, это усиливает эффект расслабления;
- 4) занимать удобные позиции, в неудобной позиции трудно расслабиться;
- 5) удерживать позицию от 15 до 30 секунд.

