



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Л. П. Сиводедова, Н. Д. Кондрат

КОМПЛЕКС ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения

Гомель 2012

УДК 796.015.572(075.8)
ББК 75.656.6я73
С34

*Рекомендовано заседанием кафедры
«Физическое воспитание и спорт» ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 9 от 04.05.2012 г.)*

Рецензент: ст. преподаватель каф. «Физическое воспитание и спорт» БТЭУ ПК
М. В. Гришечкин

Сиводедова, Л. П.
С34 Комплекс дополнительных упражнений по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / Л. П. Сиводедова, Н. Д. Кондрат. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2012. – 14 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://alis.gstu.by/StartEK/>. – Загл. с титул. экрана.

Изложен комплекс дополнительных упражнений на определенные группы мышц, которые позволяют повысить умственную и физическую работоспособность студентов.
Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.015.572(075.8)
ББК 75.656.6я73

© Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», 2012

ВВЕДЕНИЕ

Каждое средство хорошо, если приводит к цели. Предпринимая героические, ограничивая себя в еде, садясь на чудо-диеты, спустя несколько недель подобных самоистязаний теряешь килограммы, потом возвращаешься к нормальному образу жизни и - к тому же весу. Можно перепробовать всё: различные диеты, бег, прыжки, приседания и ножницы ногами лёжа на спине. Всё это или просто не помогает, или результаты ничтожные. Я рекомендую комплекс упражнений – калланетик. К этому можно отнестись скептически, так как упражнения на первый взгляд кажутся слишком лёгкими. Но из числа практических соображений через две недели вы себя не узнаете. Попробуйте, что вам мешает! Не объясняйте, что у вас для этого нет ни места, ни времени. Для калланетика нужно два квадратных метра площади и всего сорок минут в день. И не говорите, что у вас недостаточно терпения. Уж если вы выдерживаете столько телепередач, от которых ничуть не улучшилось ваше материальное положение, разве не сможете выдержать несколько гимнастических упражнений, от которых наверняка выиграет ваша красота и вы станете моложе минимум на десять лет.

Калланетик – программа из 36 упражнений, рассчитанных на час интенсивных занятий. Они сделают бедра стройными, уберут живот, приподнимают бюст и избавляет от лишнего веса.

Зная, что большинство женщин не любят заниматься гимнастикой, Каллан Пинкней требует выполнения часовых сеансов по два раза в неделю только в начальный период, когда необходимо избавляться от лишнего веса. Почувствовав, что килограммов стало меньше, достаточно часа в неделю – для сохранения достигнутого.

Как только твоя фигура приблизится к желаемому идеалу, можешь посвящать калланетику только пятнадцать минут, но – обрати внимание! – каждый день.

После 10 часов упражнений станешь моложе на 10 лет – уверяет Каллан.

Результаты калланетика можно измерить, взвесить, через несколько часов занятий. Но – внимание! – упражнения нужно выполнять очень точно, придерживаясь инструкции.

- Делай только то, что можешь. Не принуждай тело к тому, к чему оно ещё не готово. В начале занятий почаще отдыхай, глубоко

дыша. Если после 25 повторений почувствуешь боль в мышцах, а инструкция требует именно 25 повторений, не переутомляйся.

- В твоих занятиях поможет большое зеркало, в котором ты могла бы наблюдать за собой. Для некоторых упражнений будет необходимо на что-то опереться, например, на стул. Как ты будешь, одета – не имеет значения, было бы удобно.

-Помни о спокойном, естественном дыхании. Если его задерживаешь, организм не получает полную дозу кислорода, необходимую для питания мышц и очищения крови.

-Тишина в данном случае – золото. Когда включаешь музыку, то инстинктивно двигаешься в её ритме и... теряешь контроль над упражнениями.

-Спрячь или даже вынеси из дома весы, чтобы не взвешиваться каждый день. Предупреждаем, что вначале можешь даже прибавить в весе, хотя юбка на тебе, и будет свободна. Причина проста: крепкие, тренированные мышцы весят больше, нежели дряблые, меньшие по объёму. Если у тебя слабые мышцы живота, он тоже вначале может показаться тебе несколько увеличенным, хотя талия и будет уменьшаться. Не впадай в истерику, если выявятся какие - то новые появления жира. Со временем всё подберётся и окрепнет.

Глава 1. РАЗМИНКА

Ею нельзя пренебрегать, так как перед началом занятий необходимо разогреть мышцы и активизировать кровообращение. Эти упражнения помогут войти в тонус мышцам и сделать более подвижной костную систему.

1.1. Сядь на стул с подлокотниками. Опираясь на подлокотники, поднимись. Важно прямо держать спину и поднять повыше подбородок. Прекрасно снимешь напряжение ягодиц.

1.2. Выпрямись и расставь ноги (не шире, чем на 35 см). Подними руки вверх и держи так высоко, как только возможно. Втяни живот, почувствуешь, что стала на несколько сантиметров выше. Согни ноги в коленях и вытяни руки вперёд, как будто хочешь что-то достать. Нагнись вперёд и подержись минуту в таком положении. Не меняя позиций, переведи руки назад и в это время сильно вытяни вперёд подбородок и шею. Снова переведи руки вперёд, а потом ещё раз назад. Повтори это упражнение 5 раз.

1.3. Укрепление плечевого пояса. Выпрямившись, подними руки в стороны до уровня плеч и поверни ладони вверх. Чем сильнее повернёшь ладони, тем больше почувствуешь работу мышц. Без усилия отведи руки назад, как бы желая соединить лопатки. Плавно подвигай плечами. Попробуй коснуться за спиной пальцами. Не сгибай локти. Сделай это 100 раз.

Правильное выполнение упражнения выпрямляет плечи, поднимает бюст и снимает напряжение мышц между лопатками.

1.4. Упражнение для талии. Ноги слегка расставлены. Правая рука вытянута вверх, левая - на внешней стороне левой ноги (не на бедре!). С максимальной силой, на которую ты только способна, вытяни правую сторону тела и руку вверх. Ягодицы подобраны, таз, как у манекенщицы, подан вперёд. Задержись в этой позиции и только через минуту наклони левое плечо, как можешь, в левую сторону. Спина напряжена. Выполни наклоны с амплитудой в несколько сантиметров (по 30 влево и вправо). Не балансируй бёдрами, а старательно вытягивай правую сторону тела. Не только уменьшишь талию, но избавишься от полных бёдер.

1.5. Растяжка ног. Упражнение начинаем с наклона вперёд (на согнутых коленях) и соприкосновения ладоней с полом. Положив ладони на пол, задержись на минуту, а потом мягко обхвати, как

можно ниже, ноги опусти плечи и спрячь голову. Почувствуешь, как растягиваются мышцы спины. В этой же позиции мягко перемести на несколько сантиметров весь корпус в направлении ног.

Выполнив около 20 движений, положи левую руку на икры правой ноги повыше щиколотки. Вытягивай мышцы спины и бёдер, пока не досчитаешь до 20. Теперь отдохни, а затем, положив ладони на пол, выгнись, как кот. Повтори то же самое на другой ноге.

1.6. Упражнение для шеи. Встань в положение «ноги на ширине плеч», расслабив плечи. Живот втянут, ягодицы напряжены, таз вновь, как у манекенщицы, подбородок на груди. Из этой позиции очень медленно и мягко переведи голову вверх. Продержись в этой позиции, досчитав до 5, после чего плавно вернись к промежуточной позиции и медленно переведи голову влево. Выполни по 5 раз в обоих направлениях.

Глава 2. ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЖИВОТА

Важно, чтобы ты выполняла эти упражнения точно по инструкции, тогда почувствуешь каждое движение брюшной мышцы. Главное – не разочароваться. Со временем всё исполнишь с лёгкостью.

2.1. Спокойно ложись на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расставлены. С силой «вожми» спину в пол. Ухватись ладонями за внутреннюю сторону бёдер и оттолкни их от себя. Поднимая голову вперёд, отрывай плечи от пола. При этом следи, чтобы часть позвоночника – от лопаток вниз – плотно прилегала к полу. В этом положении переведи верхнюю часть тела назад на 10-15 см. Движения должны быть свободными и медленными. Голова всё время устремлена вверх. Сделай это три раза и отдохни в позиции лёжа. Повтори.

2.2. Ложись на пол в той же позиции. Подними обе ноги на 10-15 см над полом. Подними плечи и голову, направляя перпендикулярно потолку выпрямленную ногу. Если сумеешь, держи ногу вертикально без помощи рук. Руки же вытяни перед собой, как будто хочешь, чтобы они были на несколько сантиметров длиннее. Не забывай, что нижняя часть спины и ягодицы должны плотно прилегать к полу.

2.3. Снова в этой же позиции лёжа поднимай обе ноги. Обхвати их и тяни в направлении колен голову и плечи. Теперь отпусти ноги и, держа вытянутые как можно дальше руки, плотно раскачивай верхней частью тела – 15 см вперёд и столько же назад. Выполни сто раз. Если у тебя слабые ноги можешь согнуть колени.

Глава 3. СТРОЙНЫЕ НОГИ

Ноги требуют особого внимания. Обильная пища способствует их полноте. Гипертрофии мышц могут также способствовать неправильно подобранные упражнения. Тяжёлые мускулистые ноги укорачивают фигуру. Применяя методы резкого похудения, можешь превратить их в тонкие палки. Упражнения калланетик составлены так, что твоим ногам не грозит ни то, ни другое. Они станут стройными и правильной формы.

3.1. Мягко обопрись ладонями, находящимися в положении на ширине плеч, на спинку стула. Приподнимись как можно выше на пальцах. Колени согнуты и слегка вывернуты, пятки соединены. Спина прямая, плечи – хотя это и трудно – расслаблены. Голову подними вверх. Напряги ягодицы, а таз вытолкни как можно дальше вперёд. Задержись на минуту и верни таз в исходную позицию. На согнутых ногах, держа пятки вместе, опустишь на 3 см. Побалансируй минуту на пальцах. Помни: не выпячивай зад.

Повтори упражнение «вырастай» на 3 см (выталкивай при этом таз вперёд) и возвращайся в исходную позицию. Затем – на 3 см вниз. И так 3 раза. Цикл: таз вперёд, потом назад и приседание считается как одно движение. Помни о ровном положении плеч.

Знаю, что валишься вперёд и тебе трудно удержаться в прямом положении. Терпение! Трудности помогут, как только укрепишь ноги.

3.2. Упражнение, очень похожее на предыдущее. Разница в том, что упражнение на этот раз должно быть максимальным: опуститься ты должна на 6 см. Но продолжаем внимание: нельзя «плюхаться» на пятки. Держись прямо. Повтори 10 раз.

3.3. Выпрямленная правая нога опирается на спинку стула. Поднимая руки вверх, вытягивай все тело так, чтобы чувствовались мышцы живота. Из этой позиции выполни наклон в сторону стопы. Если ты не в состоянии потянуться до кончиков пальцев, не принимай

это близко к сердцу. Отдохни, положив руки на ноги в удобном для тебя месте. Плавно перемещай туловище в направлении колена и обратно. Сделай это 50 раз. Выполни тоже самое в другую сторону, стоя при этом на правой ноге.

Если поначалу не сможешь выпрямить подтянутую ногу, можешь выполнять тоже упражнение, согнув колено. Уверяю, через какое-то время нога сама выпрямится.

3.4. Согнутой в колене правой ногой обопрись на спинку стула, держа его обеими руками. Выпрями правую ногу, насколько сможешь. Продержись с выпрямленной ногой, досчитав до 50. Тоже самое повтори с левой. Ничего не делай через силу. Не заставляй поднятую ногу выпрямиться. Когда растянешь сухожилие, сделаешь это без труда.

Глава 4. ЯГОДИЦЫ И БЕДРА

Этот комплекс упражнений благодаря сильному воздействию на глубоко расположенные мышцы ягодиц и бедер эффективно способствует похудению т. н. нижних частей, в которых очень легко накапливается жир.

4.1. Постарайся сесть на правой ягодице лицом к стулу. Правая нога согнута в колене, стопа плотно прижата к полу. Левая нога вытянута влево назад и согнута в колене. Левая стопа расслаблена. Правой рукой держи стул, а левую положи на бедро и толкай его в перед. Одновременно опирайся левым коленом в пол. Левая стопа начинает отрываться от пола. Ягодицы и таз удерживай направленными вперёд, а спину сохраняй выпрямленной. Попробуй поднять левое колено выше, чем на 6 см. над полом и передвинуть ногу на 2 см. назад. Медленно вернись на 2 см. вперёд. Плавно двигая ногой вперёд - назад 30 раз. Прodelать это упражнение правой, левой ногой по 30 раз.

4.2. Та же исходная позиция, что в предыдущем упражнении. Левая нога без напряжения вытянута в левую сторону. Ноги поверни так, чтобы пальцами упереться в пол. Подними левую ногу не выше, чем на 7 см. над полом, и задержишь минуту в этом положении. Если даже не сможешь,- попробуй. В конце концов это удастся.

4.3. Опустись на колено лицом к стулу. Выпрями плечи и отклонись назад. Напряги спину, а таз выдвини вперёд. Плечи

наклони вперёд, чтобы выгнуть спину и потянуть позвоночник. Не отрывай стоп от пола, медленно подними левое колено вверх и наклони его вбок.

Не отрывая стопы от пола, досчитай 5 и только тогда подними стопу на несколько см. над полом. Переведи колено на 2 см. назад и вернись предыдущей позиции. Выполни 100 раз по 50 с каждой стороны.

4.4. Ты по -прежнему стоишь на коленях перед стулом на расстоянии вытянутых перед собой рук. Прямая в колене левая нога вытянута в сторону. Левую ногу, колено и стопу поверни в направлении пола. Напрягая ягодицы и выталкивая таз вперёд, подними ногу минимум на 6 см. над полом. Подержи минуту и опусти. Повтори 100 раз - по 50 с каждой стороны.

4.5. Избавляем бедра от лишнего веса. Сядь спиной к стулу, но не далее, чем на 10 см. Возьмись руками за спинку. Соединённые ноги вытяни перед собой. Согни их в коленях и подтяни к груди, не отрывая пальцы от пола. Теперь выпрями ноги, поднимая их над полом так высоко, как только сможешь. Чем выше поднимешь, тем лучше будут результаты упражнений, тем более плотными и эластичными станут икры. Раздвинь и сомкни ноги, не давая им опуститься на пол. Если не сможешь с первого раза поднять ноги, соедини их, размыкая их, двигая по полу и постепенно стараясь поднять их. Со временем выполнишь это с легкостью.

Глава 5.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ

Прислушайся к своему телу. Только ты можешь судить о степени напряжения мышц. Каждый должен чувствовать границы своих возможностей. Главным в этих упражнениях является нагрузка на соединительные ткани, которые окружают мышцы. Если надлежащим образом их не растянуть, они потеряют эластичность. А это не только ограничивает подвижность человека, но и делает мышцы чересчур рельефными – а у женщин это выглядит не очень эстетично.

5.1. Сядь на пол. Напряги бедра, ягодицы, спины и даже шею. Руками упрись в пол сзади, за ягодицами. Раздвинь ноги как можно шире. Собери всю свою энергию на «вдавливание» в пол всех «нижних групп», включая бедра. Выдержи максимально. Теперь

наклонись вперед. Каждый сантиметр вперед – уже успех. Вначале можешь помогать себе, опираясь руками о бедра. Сделай это 30 раз.

Отдохни 30 секунд. Повтори снова.

5.2. Ложись на пол. Подбородок (это важно для шеи) все время поднят вверх. Правую ногу подними и обхвати ею сзади. Подержи так 30 секунд, потом мягко подтяни ногу к грудной клетке. Почувствуешь сопротивление. Несмотря на это, мягко подвигай ногой 30 раз назад-вперед. Повтори тоже самое с другой ноги.

5.3. Ложись на пол. Руки согни в локтях на уровне плеч. Согни правую ногу и переведи ее над левой, пытаясь при этом придвинуть правое колено как можно ближе к левому локтю. Не отрывай локти от пола. Выпрями ногу и повтори упражнение 30 раз. После этого смени ногу, и снова- 30 раз, в направлении правого локтя. Рекомендую это упражнение от болей в позвоночнике, которые наверняка многие испытывают после хождения в туфлях на высоком каблуке.

5.4. Стань лицом к спинке стула на расстоянии вытянутой руки. Наклонись в направлении стула, стопы вместе, руки- прямые в локтях. Не отрывай правую ногу от пола, подними левое колено. Пятку правой ноги со всей силой вдави в пол. Напряги ягодицы и мягко вытолкни таз и бедра вперед. Вернись к предыдущей позиции и повтори «выталкивание» 30 раз. Сделай тоже самое, стоя на левой ноге и поднимая правую.

Глава 6.

«ТАНЕЦ ЖИВОТА»

В упражнениях для таза взяты за образец грациозные движения восточных танцовщиц. Их основа - круговые вращения тазом. Стань на колени перед зеркалом и попробуй. Да, да! Это и есть танец живота. Смелее вращай бедрами. Очень быстро заметишь, насколько привлекательны бедра в этих как бы плывущих движениях.

6.1. Опустившись на колени, вытяни сплетенные руки над головой так, чтобы почувствовать, что по крайней мере на 5 см. стала выше. Приподними туловище на 10- 20 см. над пятками и снова потянись максимально вверх. В этой позиции передвинь бедра вправо так далеко, как только сможешь. Голову и плечи держи высоко. Медленным движением опиши тазом круг. Потянись как можно дальше влево. И так, то вправо, то влево – по 5 раз. Касаться пяток ягодицами нельзя.

6.2. Ты стоишь на коленях, стопы вместе, руки перекрещены высоко над головой. Потянись изо всей силы вверх. Медленно опускайся в направлении пяток. Когда почувствуешь, что через миг коснешься их, сильно напряги ягодицы и задержись в таком положении на минуту. Досчитай до 10 и выполни упражнение еще раз. Повтори 10 раз.

6.3. Это упражнение – продолжение предыдущего. Когда, опускаясь вниз, ты почувствуешь, что можешь дотронуться до пяток, сильно напряги ягодицы и вытолкни таз вверх. Вспомни, как держатся манекенщицы на подиуме, они всегда « выталкивают » таз, чтобы спрятать ягодицы. Продержись в этой позиции - 2 сек. Затем силой внутренних мышц бедер и таза медленно переводи все тело на исходную позицию (на коленях). Повтори 10 раз.

Глава 7. УКРЕПЛЕНИЕ НОГ

7.1. Стоя на коленях, ноги и стопы вместе, отклонись назад, положив ладони за стопами. Напряги ягодицы и мышцы живота. Мягко вытолкни таз вперед и вверх, насколько сможешь. Продержись в максимальной позиции, досчитав до 10. Повтори 10 раз, стараясь поднимать таз все выше. Это упражнение избавит от некрасивых, располневших или дряблых бедер.

7.2. Возьми крепкий надежный стул. Сядь на пол, приложив стопы к внешней стороне задних ножек. Обрати внимание – носки оттянуты. Руками опираешься о пол. Туловище вперед. Сожми стопы и ноги так, как будто хочешь сломать стул ногами, так сильно, как только сможешь, напрягая при этом внутренние мышцы бедер. В таком положении медленно считай до 100. Ну а в конце сделай тоже упражнение «ломаем стул», только руки расположены на полу между бедрами. Сжав ножки стула, считай сначала до 50, а потом, когда почувствуешь, что идет легче, - до 100.

Глава 8. УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ ГРУДИ

8.1. Ладони сомкни перед собой, кисти вперед, локти в стороны. Сделай усилие сомкнутых рук вправо и влево. Упражнения на большие и малые грудные мышцы.

8.2. Из упора лёжа, руки шире плеч, кисти в стороны, делай сгибание и разгибание рук, локти в стороны (локти рук полностью не разгибаются).

8.3. Из упора лёжа руки на ширине плеч, кисти вперёд, сгибание и разгибание рук, локти вдоль туловища. Упражнение на трёхглавые мышцы плеча, передние пучки дельтовидной.

8.4. Из упора лёжа, руки шире плеч, ноги согнуты в коленях касаются пол, кисти в стороны. На два счёта опустится и грудью коснуться пола. На два подняться.

8.5. Из упора лёжа ноги согнуты в коленях, касаются пола, руки шире плеч, кисти во внутрь. На один счёт - опуститься, на два счёта подняться.

Глава 9.

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ ПОЗВОНОЧНИКА

9.1. Лёжа на животе, руки вдоль туловища, голову поднять как можно повыше, ноги прижаты к полу. Удерживать 20 секунд. Повторить 5 раз.

9.2. Положение тоже, руки за голову, ноги прижаты к полу. Повторить 5 раз.

9.3. Положение тоже, руки вперед, кисти соединить, голову опустить, ноги прижаты к полу. Повторить 5 раз.

9.4. Положение тоже, руки вперёд, локти согнуть, ноги прижаты к полу, лопатки максимально сводятся в верхнем положении. Повторить 5 раз.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Разминка	5
Глава 2. Избавляемся от живота	6
Глава 3. Стройные ноги	7
Глава 4. Ягодицы и бедра	8
Глава 5. Растягивание мышц	9
Глава 6. «Танец живота»	10
Глава 7. Укрепление ног	11
Глава 8. Укрепляем мышцы груди	11
Глава 8. Укрепляем мышцы позвоночника	12
Содержание	13
Список литературы	14

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ритмическая гимнастика/В.В. Матов, О.А. Иванова, Л.А. Ланцберг. – М.:1995. – 64 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; № 1)
2. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с., ил.(Библиотечка тренера)
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.:СпортАкадемПресс, 2002, - 304с.

**Сиводедова Лариса Петровна
Кондрат Николай Демьянович**

**КОМПЛЕКС ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
АЭРОБИКЕ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 21.09.12.

Рег. № 27Е.

E-mail: ic@gstu.by
<http://www.gstu.by>