

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Е. П. ЛИСАЕВИЧ, Т. А. БУСЕЛ, С. С. ХУРБАТОВ

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ВУЗЕ

Практическое пособие

для студентов непрофильных специальностей университета

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2021

УДК 796.412(076)
ББК 75.6я73
Л63

Рецензенты:

кандидат педагогических наук С. Л. Володкович;
кандидат педагогических наук О. В. Тозик

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Лисаевич, Е. П.

Л63 Ритмическая гимнастика в вузе : практическое пособие /
Е. П. Лисаевич, Т. А. Бусел, С. С. Хурбатов ; Гомельский гос. ун-т
им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – 45 с.
ISBN 978-985-577-711-4

Практическое пособие включает рекомендации по проведению занятий по
ритмической гимнастике: комплексы упражнений для формирования правиль-
ной осанки, танцевальные элементы и др.

Материал сопровождается иллюстрациями. Приведены вопросы для
самоконтроля и список литературы.

Издание адресовано студентам непрофильных специальностей
университета.

УДК 796.412(076)
ББК 75.6я73

ISBN 978-985-577-711-4

© Лисаевич Е. П., Бусел Т. А., Хурбатов С. С.,
2021

© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет имени
Франциска Скорины», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1 Содержание и структура занятия по ритмической гимнастике.....	5
2 Подготовительная часть.....	7
2.1 Упражнения ритмической гимнастики.....	7
2.2 Основные позы для контроля правильной осанки.....	7
2.3 Упражнения для формирования правильной осанки.....	8
2.4 Упражнения с ходьбой на месте.....	11
3 Основная часть.....	15
3.1 Танцевальные элементы.....	15
3.2 Упражнения для шеи.....	17
3.3 Упражнения для рук и плечевого пояса.....	20
3.4 Упражнения для туловища.....	24
3.5 Упражнения для ног.....	29
4 Бег и прыжки.....	34
4.1 Бег на месте с различными движениями рук.....	34
4.2 Бег на месте с различными движениями ног.....	34
4.3 Прыжки на двух ногах.....	35
5 Заключительная часть.....	41
5.1 Упражнения для расслабления.....	41
Вопросы для самоконтроля.....	44
Литература.....	45

ВВЕДЕНИЕ

В связи с ростом в нашей стране различных заболеваний, ухудшением здоровья нынешней студенческой молодежи актуальной становится проблема поиска эффективных средств и методов для повышения физической подготовленности, физического развития, интереса к занятиям физической культуры.

Физическая культура в высших учебных заведениях в последнее время претерпевает сильные изменения. Одной из проблем в физкультурно-оздоровительной и учебно-воспитательной работах является использование инновационных педагогических и оздоровительных технологий.

В последнее время можно отметить, что большая часть инноваций в области физической культуры появляется в фитнес-индустрии, которая лучше реагирует на изменения в социокультурных запросах общества в сфере физкультурно-оздоровительных услуг и создает условия для развития новых, более современных и интересных направлений оздоровительных занятий.

Одним из таких направлений в высших учебных заведениях (вуз) стала ритмическая гимнастика (РГ). Возможности применения ритмической гимнастики достаточно широки. Ритмическая гимнастика является комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях развития личности. Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение её состоит в том, чтобы:

- укреплять здоровье студенческой молодежи, поддерживать на высоком уровне её физическую и умственную работоспособность;
- успешно использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах организации физической культуры в виде разминки, общей или специальной физической подготовки в учебно-тренировочных занятиях;
- она была доступной; ее содержание составляли простые общеразвивающие упражнения, и для занятий не требовалось специального оборудования.

Эффективность ритмической гимнастики заключается: в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека.

Эмоциональность занятий объясняется музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики.

1 СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Ритмическая гимнастика — это комплекс произвольных упражнений, выполняемых в танцевальной манере, когда не требуется больших усилий для их выполнения и темп продиктован прежде всего звучащей музыкой.

Занятия ритмической гимнастикой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы, восстанавливают координацию движений, исправляют осанку, походка становится правильной и элегантной. Вырабатывается выносливость, силовые качества, улучшается подвижность суставов.

В ритмическую гимнастику можно включать следующие движения:

– движения отдельными частями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения с большим и маленьким напряжением, махи ногами и руками;

– ходьба, бег, подскоки, прыжки;

– элементы художественной гимнастики и танцевально-хореографические.

Упражнения ритмической гимнастики достаточно просты и доступны для любого возраста. Многократное повторение каждого движения в отдельности или сочетание различных упражнений определяют их аэробный характер, который стимулирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обеспечивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Весь комплекс ритмической гимнастики можно разделить на 3 части: подготовительная часть, основная и заключительная часть. На подготовительную часть отводится приблизительно 20 % от общего времени занятий, на основную часть – 70 %, на заключительную – 10 % времени. Более подходящая продолжительность одного упражнения 50–60 секунд, что позволяет определить количество упражнений в каждой части и в общем комплексе.

Упражнения в подготовительной части ритмической гимнастики помогают разогреть организм для выполнения упражнений в основной части комплекса. Это упражнения на потягивание, разные виды ходьбы на месте или с продвижением, танцевальные элементы. Движения выполняются в медленном темпе с постепенным нарастанием.

В основную часть комплекса ритмической гимнастики входят более интенсивные упражнения, направленные на развитие мышечных групп. Она состоит из двух частей – аэробной и силовой. Все упражнения в аэробной части выполняются в положении стоя: пружинистые шаги, полуприседы, прыжки, махи, легкий бег, разнообразные движения ногами и

руками, сопровождаемые хлопками. В силовой части упражнения выполняются в положении сидя и лежа для разных групп мышц – это повороты, наклоны, махи, отжимание, растягивание мышц.

Заключительная часть ритмической гимнастики состоит из упражнений малой интенсивности – на расслабление и дыхание – чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений и помочь восстановиться организму после напряженной физической нагрузки.

При занятиях ритмической гимнастикой большое значение имеет музыка – она стимулирует центральную нервную систему, создает радостное настроение, задает темп. Музыка подбирается отдельно для каждого упражнения, а затем составляется комплекс. Упражнения выполняются непрерывно, одно за другим, без остановок.

2 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Упражнения ритмической гимнастики

Первое, на что нужно обратить внимание в ритмической гимнастике, – это выработка правильной осанки. Сохранение правильной осанки – обязательное условие для выполнения всех упражнений. Поэтому перед выполнением первой части комплекса необходимо стать спиной к стене или двери в исходное положение (и. п.) основной стойки (о. с.), прижать пятки к стене, носки вместе, руки вниз. Затылок, лопатки и ягодицы должны касаться стены, плечи на одном уровне. Это положение необходимо запомнить и сохранять его при выполнении всего комплекса упражнений ритмической гимнастики.

2.2 Основные позы для контроля правильной осанки

1. И. п. – о. с. у стены (живот подтянут, ягодицы и бедра напряжены); 1–2 – медленно подняться на носки; 3–4 – и. п.; 5–6 – полуприсед, пятки от пола не отрывать; 7–8 – и. п. (рисунок 2.1).

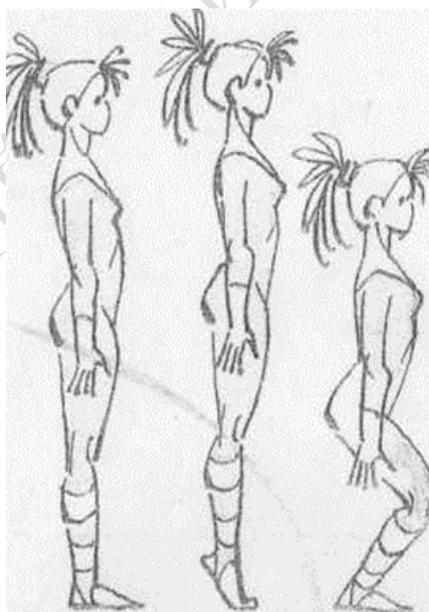


Рисунок 2.1

2. И. п. – о. с. у стены. 1–2 – поднять руки вперед до уровня плеч; 3–4 – поднимаясь на носки, поднять руки вверх, прижать ладони тыльной стороной к стене (руки параллельны); 5–6 – опустить руки в стороны до уровня плеч; 7–8 – руки вниз, вернуться в и. п. (рисунок 2.2).

Повторить то же упражнение, отойдя от стены. Снова вернуться к стене и выполнить упражнение из исходного положения ноги врозь, стопы параллельны и развернуты носками наружу. Повторить упражнения, заменив поднимание на носки полуприседом.

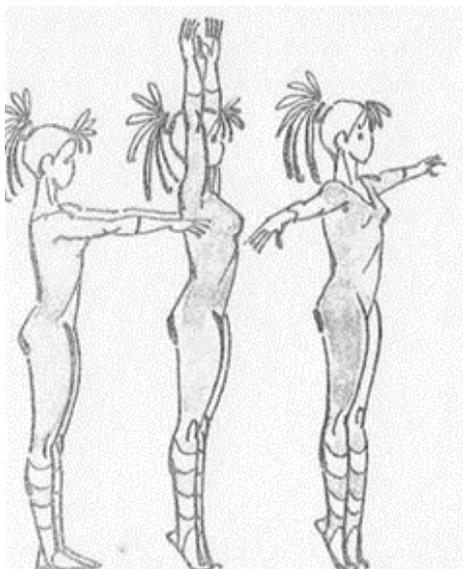


Рисунок 2.2

Разучивая новое упражнение, необходимо время от времени проверять точность положений описанным выше способом.

2.3 Упражнения для формирования правильной осанки

1. И. п. – стойка ноги врозь, ладони с переплетенными пальцами над головой. 1–2 – поднимаясь на носки, руки вверх, ладонями вверх, мышцы напряжены, потянуться вверх; 3–4 – и. п. (рисунок 2.3).

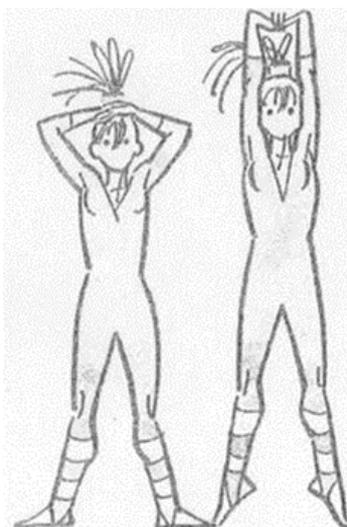


Рисунок 2.3

2. И. п. – стойка ноги врозь, стопы развернуты наружу, пальцы рук переплетены ладонями вниз. 1–2 – поднимая руки над головой, встать на носки; 3–4 – вернуться в и. п.

3. И. п. – о. с. кисти к плечам. 1–2 – полуприсед, округляя спину, соединить локти; 3–4 – и. п., локти отвести назад, лопатки соединить (рисунок 2.4).

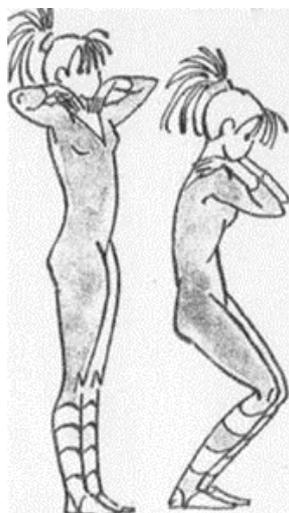


Рисунок 2.4

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – с поворотом направо полуприсед, спину округлить, голову опустить, локти вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.

5. И. п. – о. с. 1 – спину округлить; 2 – руками потянуться к полу; 3 – левую ногу отвести назад на носок, руки вверх-назад, прогнуться; 4 – и. п. То же с другой ноги.

6. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – полуприсед на левой, правым носком коснуться левого колена; руки вправо; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п. (рисунок 2.5).

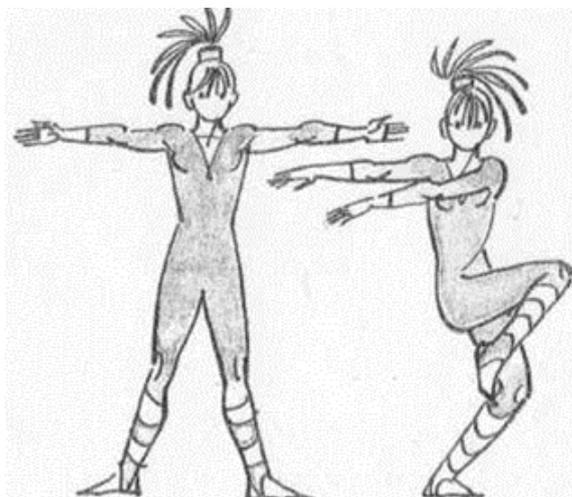


Рисунок 2.5

7. И. п. – о. с. 1 – полуприсед на правой ноге, поднять левую ногу, согнутую в колене, округлить спину, локтями коснуться поднятого колена; 2 – отводя левую согнутую ногу в сторону на носок, поднять локти в стороны-вверх, предплечья вниз, лопатки соединить; 3 – вернуться в положение 1; 4 – и. п. То же с другой ноги (рисунок 2.6).



Рисунок 2.6

8. И. п. – ноги врозь. 1 – подняться на носки; 2 – с поворотом вправо опуститься на всю стопу, правую ногу согнуть в колене, правую руку отвести вверх-вперед, левую – вниз-назад; 3 – положение счета 1; 4 – повторить счет 2 с поворотом влево, левая рука вверх-вперед, правая рука вниз-назад; 5 – положение счета 1; 6 – опуститься на всю стопу руки за спину, пальцы переплести; 7 – полуприсед, отвести руки назад; 8 – и. п. (рисунок 2.7).

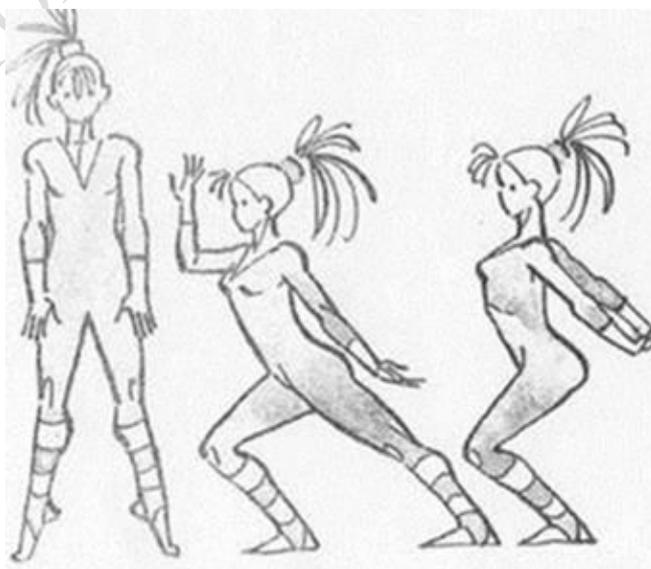


Рисунок 2.7

9. И. п. – ноги врозь, кисти к плечам. 1 – сгибая правую ногу, левую руку выпрямить вперед-вниз к правому колену, правый локоть отвести назад; 2 – и. п.; 3 – полуприсед, руки вверх; 4 – и. п. То же в другую сторону (рисунок 2.8).

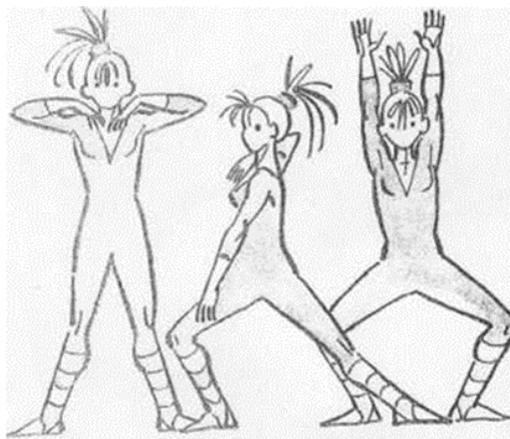


Рисунок 2.8

10. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – полуприсед на левой поднять согнутую правую ногу вперед, обхватить руками колено, спину округлить; 2 – руки в стороны, правую ногу отвести назад на носок, прогнуться; 3 – положение счета 1; 4 – и. п. (рисунок 2.9).

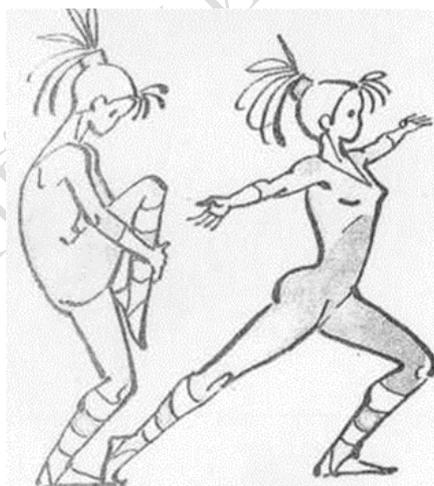


Рисунок 2.9

2.4 Упражнения с ходьбой на месте

Упражнения с ходьбой на месте используются в комплексах ритмической гимнастики в подготовительной и основной частях для разогревания мышц ног и их развития.

1. И. п. – о. с. на носках (мышцы бедра, голени напряжены, живот и ягодицы подтянуты; сохранять правильную осанку!). 1 – опустить левую

пятку на пол, сгибая колено правой ноги; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1 другой ногой; 4 – и. п. Далее выполнить это упражнение быстрее, меняя положение ног на каждый счет (рисунок 2.10).

Это же упражнение можно выполнять с поворотом ног и таза:

2. И. п. – стоя на носках, руки в стороны. 1 – сохраняя положение рук, повернуть ноги и таз вправо, поставить на пол правую пятку; 2 – то же в другую сторону (рисунок 2.10).

3. И. п. – ноги врозь, стопы параллельно. 1 – поднимая правую пятку, перенести тяжесть тела на носок правой ноги; 2 – сгибая правую ногу, опустить пятку; 3–4 – повторить счет 1–2 с другой ноги. Затем быстрее: 1 – поднять правую пятку, сгибая колено, опустить ее на пол; 2 – то же левой ногой; 3–4 – повторить счет 1–2.

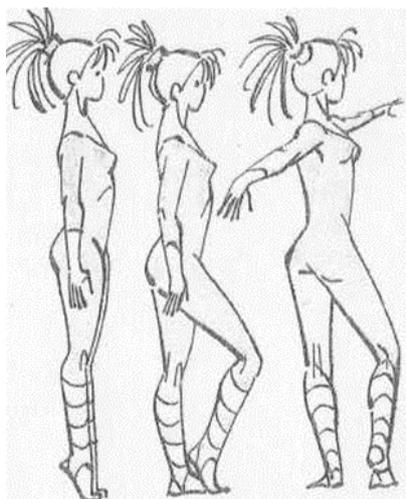


Рисунок 2.10

4. И. п. – о. с., правое колено согнуто, правая пятка высоко поднята. 1 – медленно опуская пятку на пол, перенести тяжесть тела на согнутую правую ногу, левую скользящим движением отвести назад; 2 – выпрямляя правую ногу, носок левой поставить в и. п.; 3 – движение счета 1 с левой ноги; 4 – и. п. (рисунок 2.11).

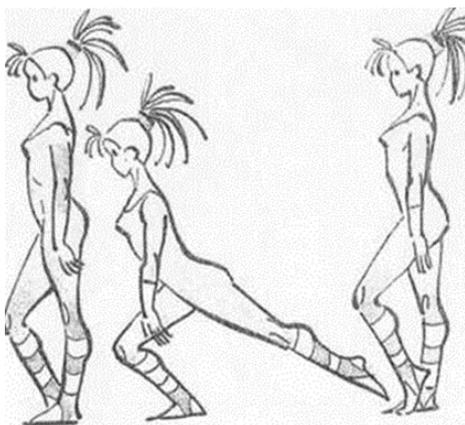


Рисунок 2.11

После того как разучены движения ногами, можно объединить их с различными положениями рук, плеч, туловища.

5. И. п. – о. с., руки согнуты, локти вниз, пальцы в кулаки. 1 – выпрямляя пальцы и руки вверх, подняться на носки; 2 – и. п.; 3–7 – ходьба на месте, при этом на каждый счет, сгибая правую ногу, выводить вперед согнутую левую руку, а сгибая левую ногу – выводить правую руку; 8 – и. п.

6. И. п. – о. с. на носках, руки согнуты локтями вниз, ладони вперед. 1 – опустить правую пятку, правая рука вперед, сохраняя положение кисти; 2 – поменять положение рук и ног; 3–4 – повторить движения счетов 1–2.

7. И. п. – ноги врозь. 1 – встать на носки; 2 – поворачиваясь налево, опустить правую пятку, левую ногу согнуть, правое плечо вывести вперед; 3 – опустить левую пятку, правую ногу согнуть, левое плечо вперед; 4 – и. п. То же в другую сторону (рисунок 2.12).

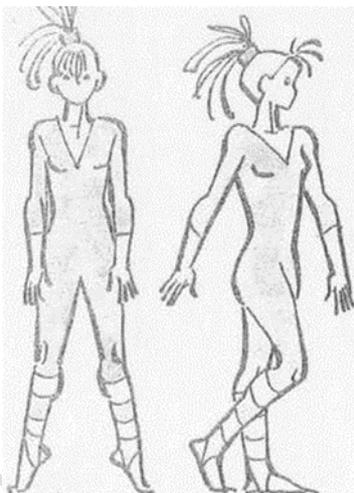


Рисунок 2.12

8. И. п. – на носках, руки вперед. 1 – опустить левую пятку, правую ногу согнуть, прямые руки отвести вправо; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п. (рисунок 2.13).



Рисунок 2.13

9. И. п. – ноги врозь стопы параллельно. 1 – сгибая правое колено, правое плечо отвести вверх-назад; 2 – и. п.; 3 – сгибая левое колено, левое плечо отвести назад; 4 – и. п.

10. И. п. – то же. 1 – поднять правую пятку, с поворотом туловища направо поднять руки вверх, кисти вниз; 2 – сгибая колено и опуская пятку на пол, опуская руки поднять кисти вверх; 3 – полуприсед, руки на пояс; 4 – и. п.; 5–8 – в другую сторону (рисунок 2.14).

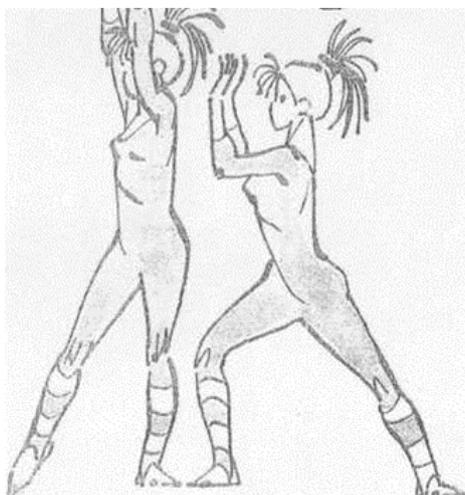


Рисунок 2.14

3 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1 Танцевальные элементы

В зависимости от желания и характера выбранной музыки в основную часть комплекса могут включаться танцевальные движения в стиле диско, брейк, элементы бальных и народных танцев. Необходимо постоянно разучивать новые элементы и упражнения. Это поможет развить хорошую координацию движений, умение владеть собственным телом.

Выполняя танцевальные движения по описанию и рисункам, нужно разучить движения ног и рук отдельно, а затем объединить их.

1. И. п. – о. с. на носках. 1 – полуприсед, шаг правой ногой скрестно через левую, левую руку согнуть локтем вниз; 2 – шаг левой ногой скрестно через правую, поменять положение рук; 3 – шаг правой ногой назад, выпрямляя колено, положение рук поменять; 4 – и опять, меняя положение рук, левую ногу приставить к правой, вернувшись в и. п. (рисунок 3.1).



Рисунок 3.1

2. И. п. – о. с. 1 – приставной шаг вправо, руки в стороны; 2 – шаг левой скрестно назад за правую, согнутую правую приподнять вверх, руки скрестно перед грудью, локти вниз; 3 – опустить правую ногу и перенести на нее тяжесть тела; 4 – и. п. То же влево.

3. И. п. – о. с. 1 – шаг левой ногой вперед, согнутая правая рука вперед; 2 – вынося вперед левую руку, небольшой мах правой ногой вперед; 3 – маленький шаг назад с правой ноги; 4 – и. п. (рисунок 3.2).



Рисунок 3.2

4. И. п. – о. с. 1 – с поворотом налево шаг левой ногой, правая рука вперед, небольшой наклон туловища влево; 2 – правая нога вперед на носок, левая рука вперед, небольшой наклон вправо; 3 – правая нога назад на носок, с наклоном туловища влево, правая рука вперед; 4 – повторить счет 2; 5 – шаг правой ногой в сторону с поворотом направо; 6–8 – повторить счета 2–4 левой ногой (рисунок 3.3).



Рисунок 3.3

5. И. п. – о. с. 1 – с поворотом налево правая нога вперед на носок, полуприсед на левой, небольшой наклон туловища назад, согнутая локтем в сторону левая рука вперед, правая назад; 2 – отводя правую ногу назад, небольшой наклон вперед, меняя положение рук; 3 – приставить правую ногу к левой, полуприсед, руки вниз; 4 – поднимаясь на носки, полукруг коленями и тазом вперед в и. п. То же упражнение выполнить с другой ноги (рисунок 3.4).

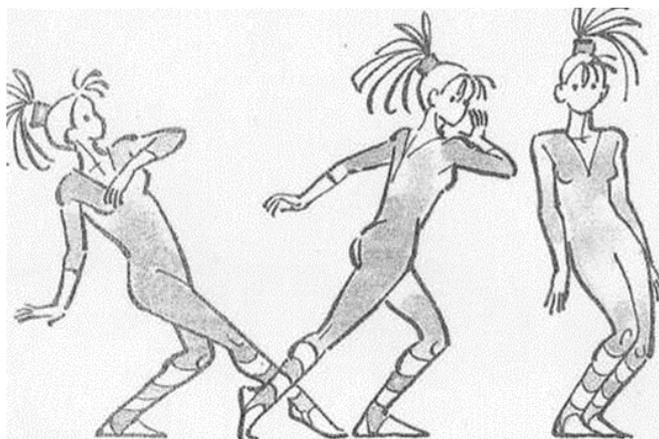


Рисунок 3.4

3.2 Упражнения для шеи

Эти упражнения включают наклоны, повороты, отведения, полукруговые и круговые движения в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В комплексе надо использовать несколько видов таких упражнений. Контролируйте правильность выполнения у стены или перед зеркалом.

1. И. п. – о. с. 1 – наклон головы вперед; 2 – и. п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и. п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и. п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и. п.

2. И. п. – о. с. 1 – поворот головы влево; 2 – и. п.; 3 – поворот головы вправо; 4 – и. п.; 5–7 – повороты головы (вправо-влево) на каждый счет; 8 – и. п.

3. И. п. – ноги врозь, полуприсед, руки над головой в замок. 1 – не меняя положения рук, выдвинуть голову вперед, как бы выглядывая из окошка; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1, возвращая голову назад; 4 – и. п.; 5 – потянуться левым ухом к левой руке, сделав движение как в восточном танце; 6 – и. п.; 7 – повторить счет 5 вправо; 8 – и. п. (рисунок 3.5).

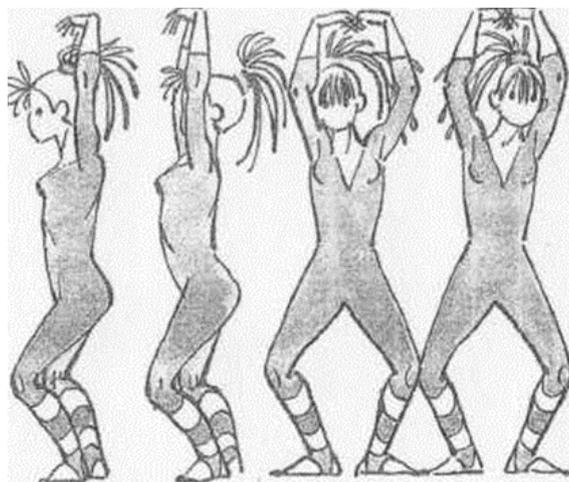


Рисунок 3.5

4. И. п. – ноги врозь. 1–2 – полукруг головой вперед (наклонить голову влево-вперед-вправо); 3–4 – полукруг в другую сторону; 5–6 – полукруг назад, начиная вправо; 7–8 – полукруг назад, начиная влево.

5. И. п. – ноги врозь. 1 – согнуть левую ногу, голову повернуть направо; 2 – выпрямляя левую, согнуть правую ногу, поворот головы налево; 3 – выпрямляя ногу, полукруг головой вправо; 4 – и. п.; 5–8 – то же, начиная движение головой влево (рисунок 3.6).

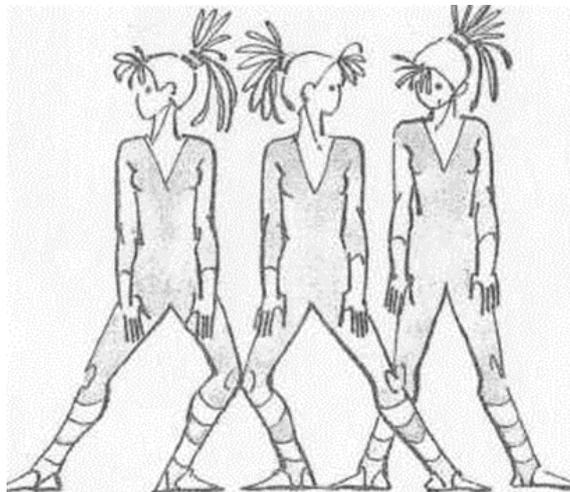


Рисунок 3.6

6. И. п. – полуприсед, ноги врозь, стопы разведены, руки на поясе. 1 – поднимая левую пятку, наклон головы влево; 2 – и. п.; 3 – опуская левую пятку, поднять правую, наклон головы вправо; 4 – и. п. (рисунок 3.7).

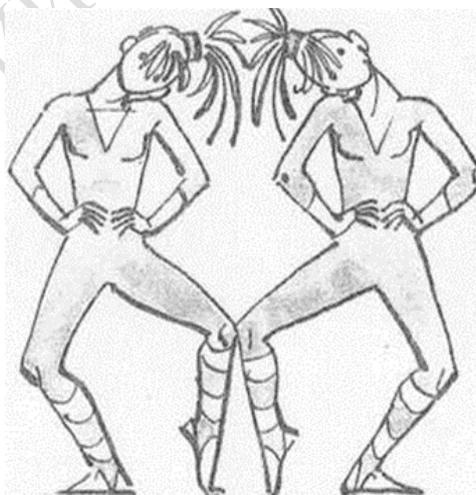


Рисунок 3.7

7. И. п. – ноги врозь. 1 – полуприсед, поднимая плечи, «втянуть» голову; 2 – выпрямляясь, опустить плечи, вытягивая шею, потянуться головой вверх, руками вниз; 3–4 – повторить движения счетов 1–2; 5–6 – поднять согнутые

руки вперед, локти в стороны, пальцы под подбородком, отвести голову влево-вправо; 7–8 – обратное движение головой, возвращаясь в и. п. (рисунок 3.8).

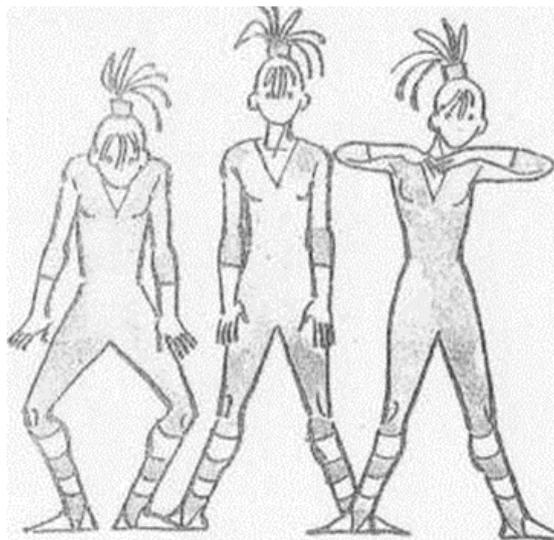


Рисунок 3.8

8. И. п. – о. с. 1 – полукруг головой вправо, 2 – полукруг головой влево; 3 – приседая, наклон головы вперед; 4 – и. п.

9. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – согнуть левую ногу, наклон туловища и головы влево, ухом касаясь плеча; 2 – и. п.; 3 – выпрямляя левую ногу, согнуть правую; наклон туловища и головы вправо; 4 – и. п. (рисунок 3.9).

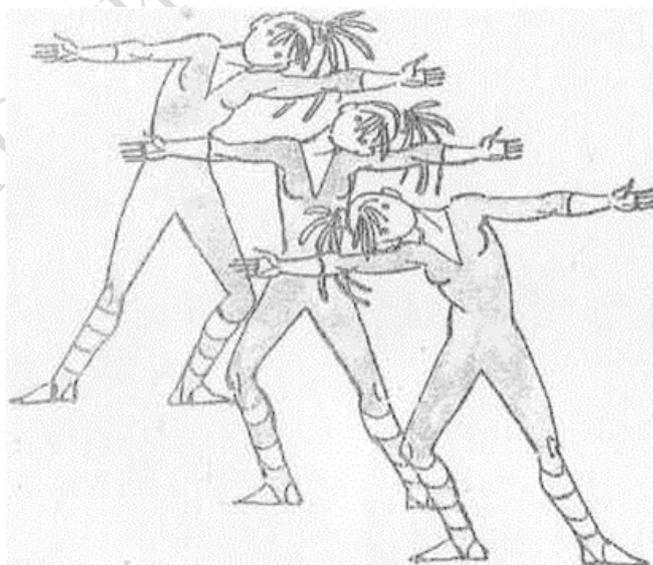


Рисунок 3.9

10. И. п. – ноги врозь. 1 – наклон головы вперед; 2 – сохраняя положение головы, наклон туловища вперед; 3 – прогибаясь, поднять голову вверх; 4 – и. п. (рисунок 3.10).

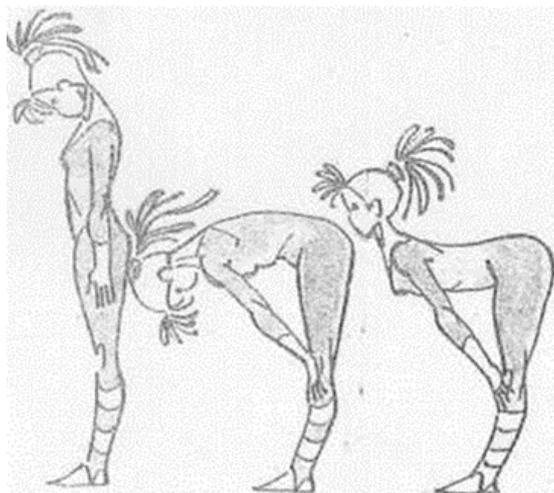


Рисунок 3.10

3.3 Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И. п. – о. с. 1 – поднять плечи вверх; 2 – и. п.; 3–4 – повторить движения счетов 1–2. То же левым плечом.

2. И. п. – ноги врозь, руки вниз, ладонями вперед. 1 – полуприсед, плечи поднять вверх; 2 – и. п., потянуться руками к полу; 3–4 – повторить счета 1–2; 5 – руки на пояс тыльной стороной ладоней, плечи и локти вперед; 6 – плечи и локти отвести назад; 7 – повторить движения счета 5; 8 – и. п. (рисунок 3.11).

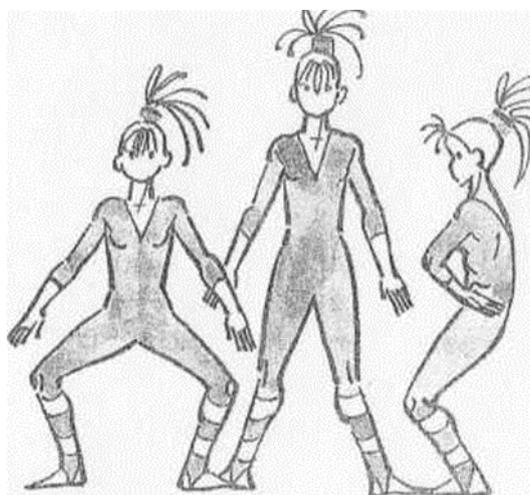


Рисунок 3.11

3. И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая левую ногу, полукруг левым плечом назад (поднять плечо вверх, отвести назад, опустить); 2 – выпрямляя левую и сгибая правую ногу, полукруг правым плечом назад; 3 – выпрямляя ногу, то же движение обоими плечами; 4 – и. п. То же, начиная в другую сторону.

4. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, кисти вниз. 1 – поднимая кисти вверх, руки вперед скрестно; 2 – и. п.; 3–4 – повторить движения счетов 1–2 (рисунок 3.12).



Рисунок 3.12

5. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, мах левой рукой вверх; 2 – и. п.; 3 – полуприсед, мах правой рукой вверх; 4 – и. п.; 5–8 – то же, отводя руку в сторону.

6. И. п. – ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз, пальцы в кулаки. 1 – с поворотом туловища вправо полуприсед, поменять положение рук; 2 – и. п.; 3–4 – то же с поворотом в другую сторону (рисунок 3.13).

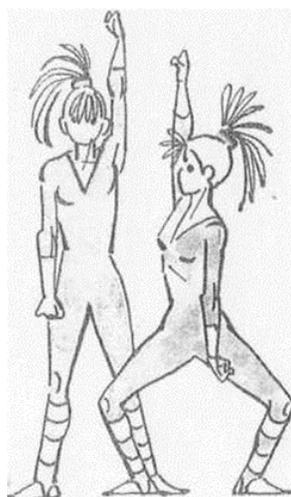


Рисунок 3.13

7. И. п. – о. с., руки в стороны, пальцы в кулаки. 1 – ходьба на месте: согнуть одну ногу, поднимая пятку, круг кистями вперед; 2 – меняя положение ног, круг предплечьями вперед; 3–4 – меняя положение ног, полный круг руками перед собой с возвратом в и. п. То же, выполняя движения назад (рисунок 3.14).

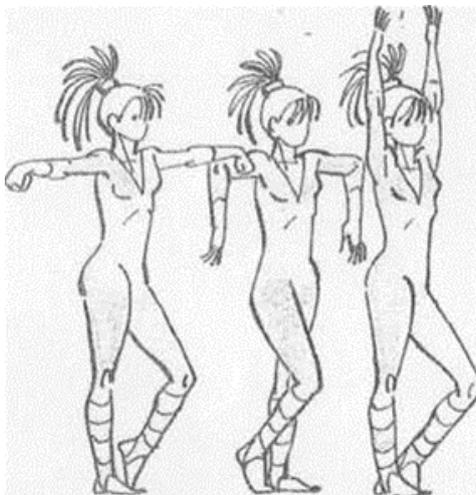


Рисунок 3.14

8. И. п. – о. с., руки вперед. 1 – полуприсед, круг левой рукой (вверх, назад, вниз); 2 – и. п.; 3 – с полуприседом мах руками в стороны-назад, соединяя лопатки; 4 – и. п. (рисунок 3.15). То же на другую сторону.

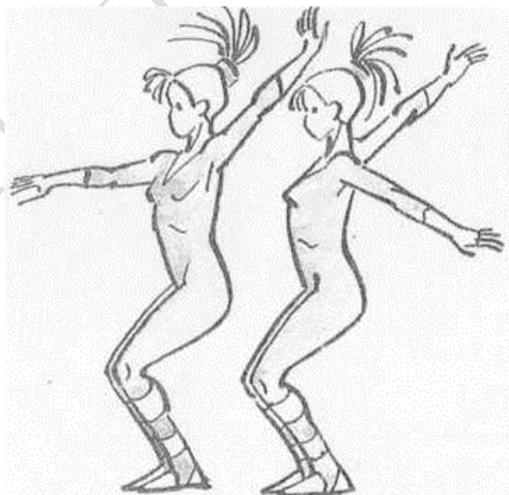


Рисунок 3.15

9. И. п. – ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед, пальцы прямые. 1 – полуприсед, сгибая локти, стараться соединить их за спиной, предплечья параллельны полу; 2 – и. п.; 3–4 – повторить движения счетов 1–2 (рисунок 3.16).



Рисунок 3.16

10. И. п. – ноги врозь, руки вперед, кисти соединены тыльными сторонами. 1–2 – полуприсед, круг предплечьями вниз, к себе-вверх-вперед (стараться не разъединять кисти, предплечья соединены); 3–4 – выпрямляясь, обратное движение предплечьями до и. п.; 5 – полуприсед, сгибая правую руку, локоть отвести назад, не меняя положения кисти; 6 – и. п.; 7 – повторить счет 5 левой рукой; 8 – и. п. (рисунок 3.17).

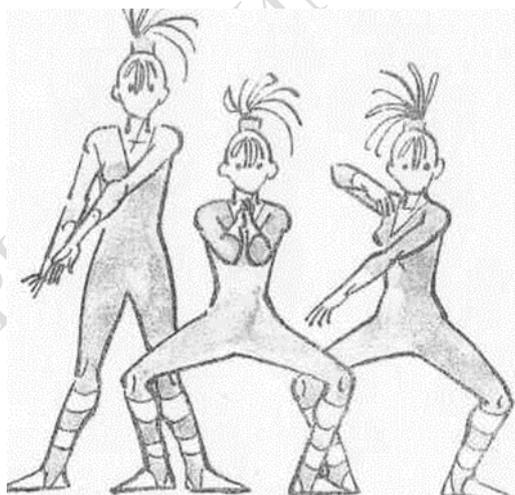


Рисунок 3.17

11. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. 1–2 – приставить левую ногу к правой с полуприседом, опуская голову и округляя спину, повернуть руки от плеча до кисти локтями вперед; 3–4 – и. п. То же, приставляя правую ногу к левой (рисунок 3.18).



Рисунок 3.18

12. И. п. – ноги врозь, руки вперед. 1 – сгибая левую ногу, поднять левую руку вверх, правую опустить вниз; 2 – перенося тяжесть тела на другую ногу, соединить пальцы рук за спиной, сгибая левую руку локтем вверх, а правую – локтем вниз; 3 – не меняя положения рук, перенести тяжесть тела на правую ногу; 4 – и. п. То же в другую сторону (рисунок 3.19).



Рисунок 3.19

3.4 Упражнения для туловища

Упражнения для мышц туловища включают наклоны, повороты, полукруговые и круговые движения таза. В комплекс должны входить различные виды упражнений.

1. И. п. – о. с. 1 – прогибаясь и отводя голову назад, горизонтальный наклон вперед, руки на колени; 2 – полуприсед, округляя спину, голову опустить, положение рук не менять; 3 – выпрямляя колени, наклон вперед,

скользящим движением опустить руки ниже колен, голову поднять; 4 – повторить счет 2; 5 – выпрямляя колени, опустить ладони как можно ниже; 6 – повторить счет 2; 7–8 – вернуться в и. п. (рисунок 3.20).

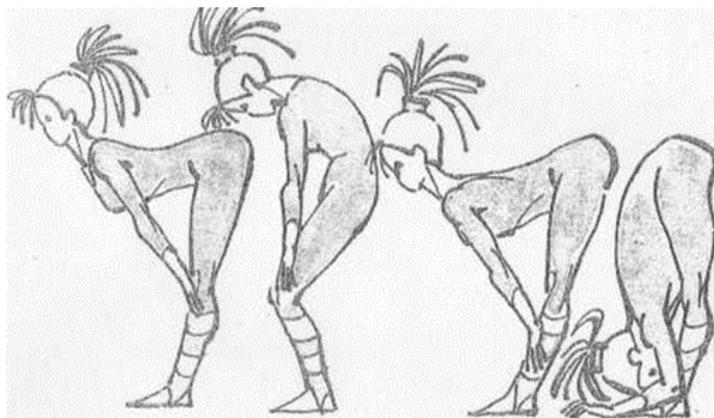


Рисунок 3.20

2. И. п. – о. с. 1 – с полуприседем на левой, правую вперед на носок, наклон вперед прогнувшись, руки вперед, кисти вперед; 2 – приставляя правую ногу, выпрямить колени, глубокий наклон вперед, руки назад. То же с другой ноги; 3 – вернуться в положения счета 2; 4 – и. п. (рисунок 3.21).



Рисунок 3.21

3. И. п. – ноги врозь, руки за головой в замок. 1 – сгибая левую ногу, наклон вправо; 2 – выпрямляя колени горизонтальный наклон вперед, руки вперед; 3 – сгибая правую ногу, наклон влево, руки возвращаются за голову в замок; 4 – и. п.

4. И. п. – ноги широко врозь, руки в стороны. 1 – сгибая левую ногу, наклон вперед, правой ладонью коснуться пола перед левой стопой; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п. Постепенно увеличивая глубину наклона, коснуться пола предплечьем.

5. И. п. – ноги врозь, руки согнуты, локти прижаты к туловищу, предплечья параллельны полу. 1 – опираясь на пятки, повернуть обе стопы и туловище влево; 2 – горизонтальный наклон, руки вниз-назад; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в и. п.; 5 – стопы и туловище вправо; 6 – повторить счет 2; 7 – повторить счет 3; 8 – вернуться в и. п. Выполняя повороты и наклоны туловища вперед и в сторону, необходимо держать спину прямой (рисунок 3.22).

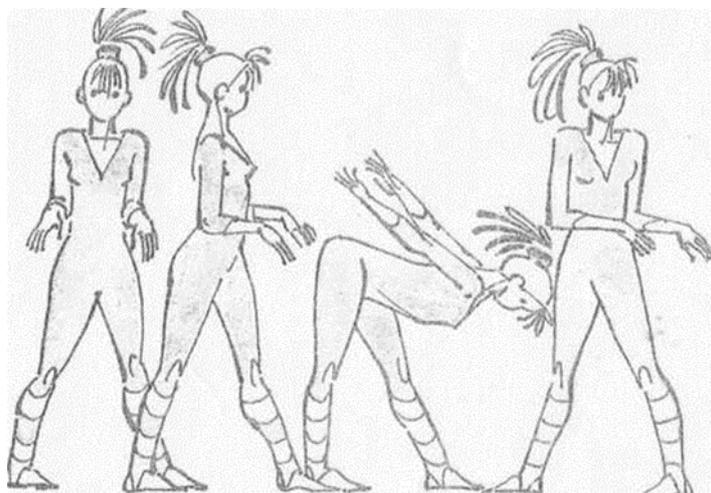


Рисунок 3.22

6. И. п. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – с полуприседом поворот туловища влево, правая рука влево, левый локоть назад; 2 – и. п.; 3 – увеличивая поворот туловища влево, руки вытянуть в стороны, голова вслед за туловищем; 4 – и. п. То же в другую сторону (рисунок 3.23).

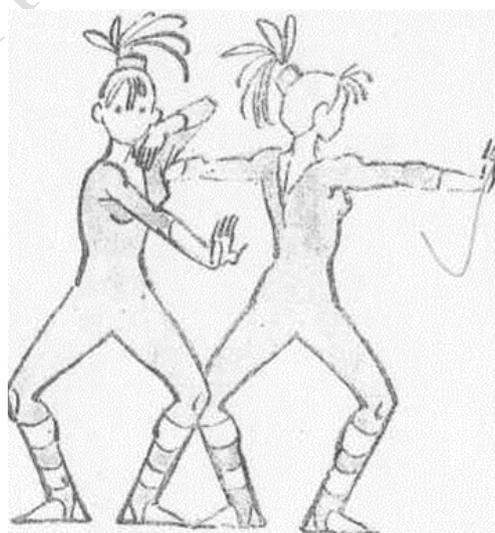


Рисунок 3.23

7. И. п. – ноги врозь, руки за спиной в замок ладонями вниз. 1 – поворот вправо; 2 – полуприсед, голову наклонить назад и, прогибаясь потянуться ладонями вниз; 3 – выпрямляя спину поднять голову; 4 – и. п. То же с поворотом влево (рисунок 3.24).



Рисунок 3.24

8. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон туловища влево, сгибая правую ногу, левая рука скользит по левой ноге до голени; 2 – с поворотом вправо, правая рука вверх, прогибаясь назад, сохранить положение руки на голени; 3 – повторить счет 1; 4 – и. п. То же в другую сторону (рисунок 3.25).

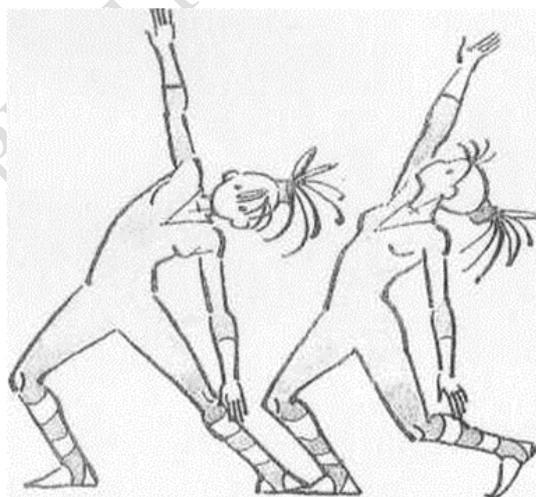


Рисунок 3.25

9. И. п. – ноги врозь, руки вверх. 1 – шаг правой вперед скрестно через левую, полуприсед, правой рукой коснуться левой пятки; 2 – и. п.; 3 – наклон вперед, ладони опустить на пол; 4 – и. п. То же, начиная с шага левой ногой через правую (рисунок 3.26).



Рисунок 3.26

10. И. п. – ноги врозь, руки вверх. 1–2 – с поворотом направо полукруг туловищем, наклоняясь вниз и выпрямляясь с поворотом налево; 3–4 – полукруг в другую сторону; 5–8 – круговое движение туловищем налево, руки на пояс. То же, начиная движение в другую сторону.

11. И. п. – полуприсед, ноги врозь, руки на пояс. 1 – сохраняя положение плеч и таза, отвести грудную клетку влево; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1 вправо; 4 – и. п.; 5 – отвести грудную клетку назад; 6 – и. п.; 7 – прогибаясь, отвести грудную клетку вперед; 8 – и. п.

12. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, сохраняя положение плеч, отвести таз назад; 2 – то же вперед; 3 – повторить счет 1; 4 – и. п. (рисунок 3.27).

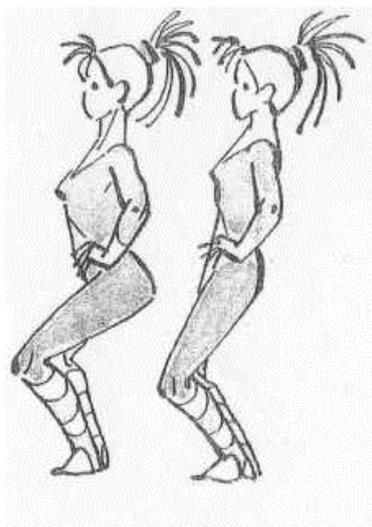


Рисунок 3.27

13. И. п. – ноги врозь, носки развернуты наружу, руки к плечам. 1 – полуприсед, отвести таз влево; 2 – и. п.; 3 – то же вправо; 4 – и. п. Повторить упражнение, отводя таз в сторону, поднимать одноименную пятку (рисунок 3.28).



Рисунок 3.28

14. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1–2–3 – с полуприседом полукруг тазом вправо, ноги выпрямить; 4 – и. п.; 5–7 – с полуприседом круг тазом влево; 4 – и. п.

3.5 Упражнения для ног

1. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – полуприсед на носках, руки скрестно вверх; 2 – и. п.; 3 – поднимаясь на носки, руки скрестно вниз; 4 – и. п. (рисунок 3.29).

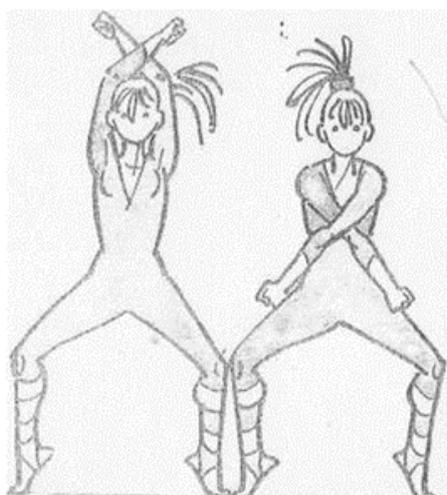


Рисунок 3.29

2. И. п. – ноги врозь. 1 – полуприсед, колени вправо, правая стопа на наружном своде, а левая на внутреннем; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счеты 1–2 в другую сторону.

3. И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – выпрямить колени, руки на полу; 3–6 – поочередно сгибая колени, высоко поднимать одноименную пятку; 7 – вернуться в положение счета 1; 8 – и. п. (рисунок 3.30).

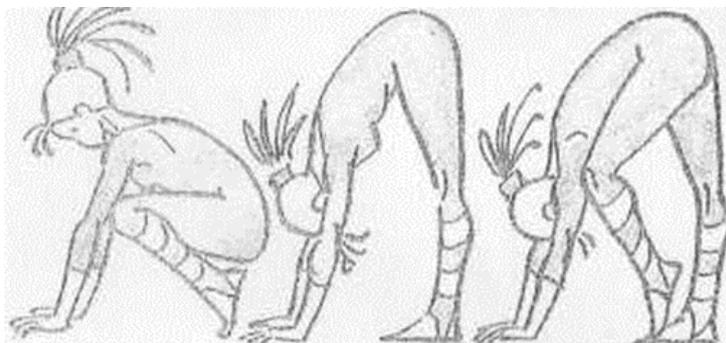


Рисунок 3.30

4. И. п. – о. с. 1 – перенося тяжесть тела на пятки, горизонтальный наклон вперед, руки вперед, кисти вверх; 2 – опускаясь на всю стопу, колени согнуть, руки назад; 3 – повторить счет 1; 4 – и. п. (рисунок 3.31).



Рисунок 3.31

5. И. п. – о. с., руки в стороны. 1 – поднимаясь на носки, пятки врозь; 2 – стоя на пятках, поднять и развести в стороны носки; 3 – повторить счет 1; 4 – повторить счет 2; 5–6 – сгибая левую ногу, коснуться предплечьями пола; 7–8 – то же, сгибая правую ногу; 9 – выпрямиться, руки в стороны, опираясь на пятки; повернуть носки вовнутрь; 10 – поднимаясь на носках, повернуть пятки вовнутрь; 11 – полуприсед; 12 – и. п. (рисунок 3.32).

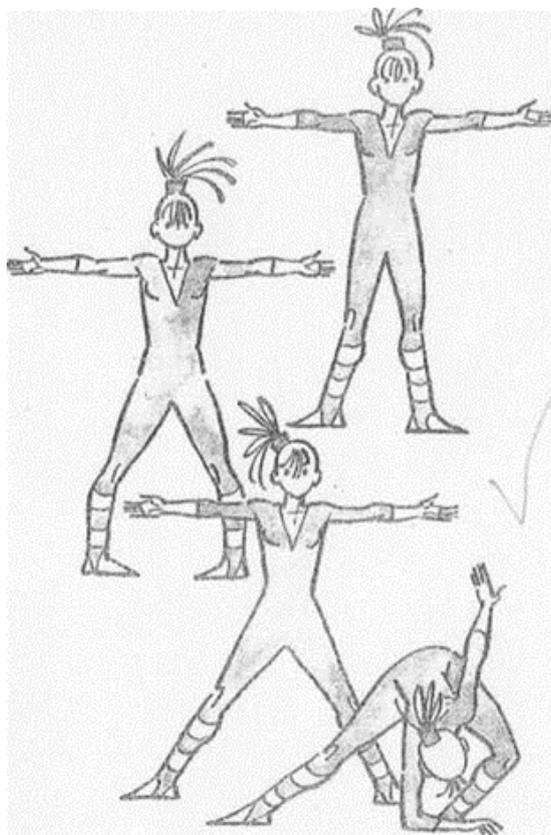


Рисунок 3.32

6. И. п. – о. с., руки в стороны. 1 – с полуприседом на левой, согнутую правую ногу поднять вперед, руки скрестно вверх; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1 с другой ноги; 4 – и. п.; 5 – с полуприседом на левой мах правой ногой назад, руки вперед скрестно; 6 – и. п.; 7–8 – повторить счета 5–6 с другой ноги (рисунок 3.33).

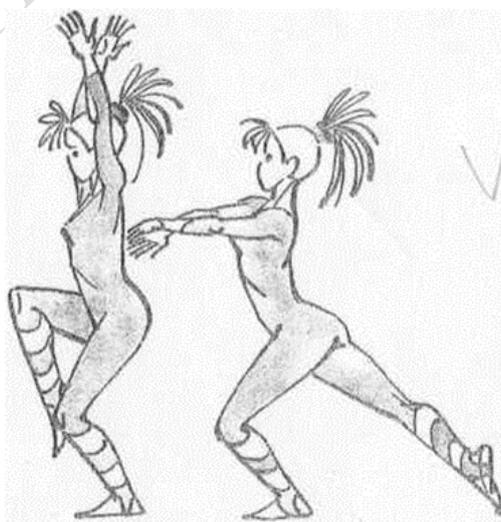


Рисунок 3.33

7. И. п. – о. с. 1–2 – скользящим движением отвести левую ногу назад, выпад, ладони на пол, колено между рук; 3–4 – не меняя положения рук, выпрямить правую ногу, стараясь коснуться лбом колена; 5–6 – вернуться в положение счета 1–2; 7–8 – и. п. То же с другой ноги (рисунок 3.34).

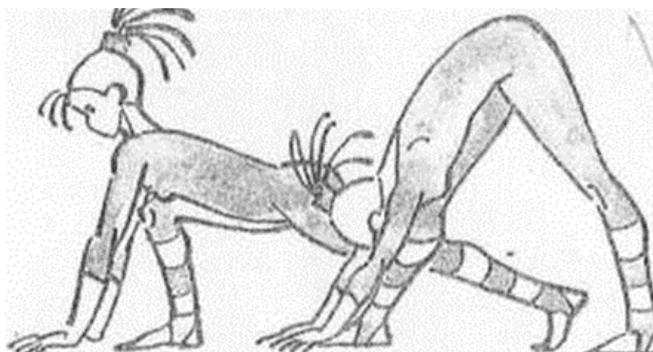


Рисунок 3.34

8. И. п. – о. с. 1 – полуприсед на левой, поднять согнутую правую ногу вперед, захватив руками голень; 2 – не меняя положения опорной ноги, выпрямить правую вперед, помогая руками; 3 – вернуться в положение счета 1; 4 – и. п. То же с другой ноги (рисунок 3.35).

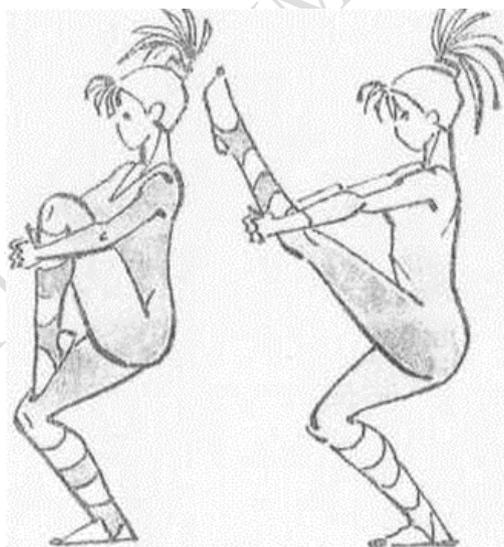


Рисунок 3.35

9. И. п. – о. с., руки вверх. 1 – скользящим движением правую ногу в сторону, приседая на левой, ладони на пол; 2 – не меняя положения рук, приставить правую к левой и выпрямить колени; 3 – сохраняя положение рук, присесть; 4 – и. п. То же с другой ноги (рисунок 3.36).

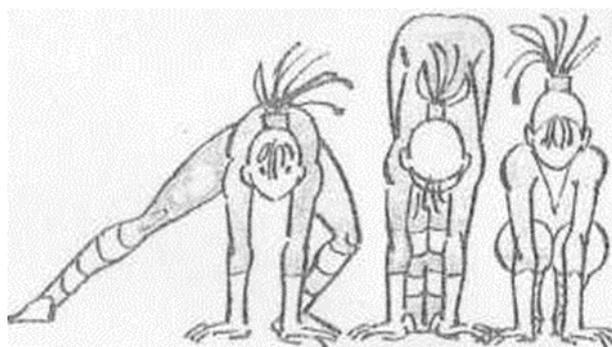


Рисунок 3.36

10. И. п. – о. с., руки к плечам. 1 – полуприсед на левой поднять согнутую правую ногу вперед, коснуться левым локтем правого колена; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1 с другой ноги; 4 – и. п.; 5 – полуприсед на левой мах правой ногой в сторону, хлопок ладонями над головой; 6 – и. п.; руки в стороны; 7 – повторить счет 5 другой ногой; 8 – и. п. (рисунок 3.37).

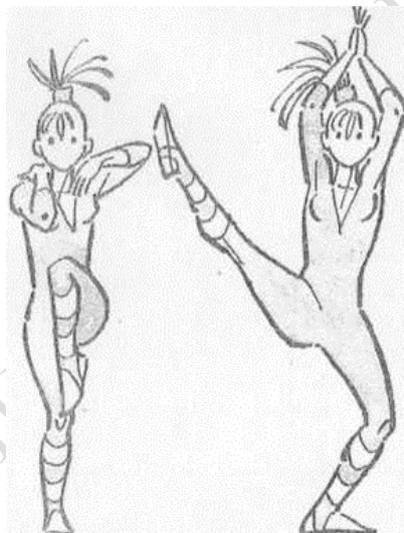


Рисунок 3.37

4 БЕГ И ПРЫЖКИ

«Пиковая» нагрузка характеризуется максимальной интенсивностью движений. Чтобы добиться необходимой интенсивности, подбирается соответствующий темп музыки. В таком темпе легче всего выполнять бег, подскоки, прыжки, быстрые танцевальные движения. На каждом занятии эти упражнения можно менять, придумывать новые. Допускается даже выполнять бег на месте. Однако существует главное условие, которое необходимо соблюдать – не останавливаться.

4.1 Бег на месте с различными движениями рук

1. И. п. – о. с. Выполняя бег вперед на месте, 1–4 – руки поднять через стороны вверх; 5–8 – опустить в и. п.

2. И. п. – о. с. 1–2 – руки вперед; 3–4 – руки вверх; 5–6 – руки в стороны; 7–8 – руки вниз в и. п.

3. И. п. – о. с., руки вперед. На каждый счет скрестные движения руками, меняя их положение: то правая сверху, то левая. То же, руки вверх или за спину.

4. И. п. – о. с. 1 – правая рука вверх, левая – вниз; 2 – правая рука вниз, левая вверх; 3–4 – смена положения рук. Далее на каждый счет менять положение рук.

5. И. п. – о. с., руки в стороны ладонями вперед; пальцы раздвинуты. На 1–3 отводить руки немного назад; 4 – возвращать в и. п. То же, но ладони повернуты назад.

6. И. п. – о. с., руки в стороны. 1 – шаг левой ногой, правую руку согнуть, локоть в сторону; 2 – шаг правой, поменять положение рук; 3–4 – повторить счет 1–2.

4.2 Бег на месте с различными движениями ног

1. И. п. – о. с., руки вперед. На каждый счет поочередно высоко поднимать колени вперед. То же, поднимая колени в стороны.

2. И. п. – о. с. На каждый счет поочередно отводить назад согнутую ногу, стараясь коснуться пяткой ягодицы.

3. И. п. – о. с. 1–4 – со взмахом прямых ног вперед; 5–8 – со взмахом прямых ног назад; 9–12 – то же в стороны.

4. И. п. – о. с. На 1 – сгибая правую ногу, отводить ее назад скрестно, колено в сторону; 2 – то же самое левой ногой; 3–4 – повторить счет 1–2.

4.3 Прыжки на двух ногах

Во время выполнения бега и прыжков главное – сохранять темп движений и контролировать свое самочувствие. Если использовать только бег, то ноги необходимо поднимать повыше. Дыхание не задерживать. Необязательно стремиться с первого же занятия выполнять всю нагрузку, предусмотренную комплексом. В зависимости от подготовленности и самочувствия, нагрузку увеличивать нужно постепенно.

1. И. п. – о. с. 1 – прыжок вперед; 2 – назад; 3 – влево; 4 – вправо. Прыжки выполнять с небольшим наклоном туловища в сторону, противоположную направлению движения.

2. И. п. – о. с., руки на пояс. 1–4 – прыжок с поворотом на 90° или 180° влево; 5–8 – то же вправо.

3. И. п. – о. с., руки к плечам, локти вниз. 1 – поднимая локти в стороны, прыжком пятки врозь; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счет 1–2.

4. И. п. – о. с., руки в стороны. 1 – сохраняя положение плеч, согнуть перед грудью левую руку, прыжок с поворотом таза и ног влево; 2 – меняя положение рук, прыжок с поворотом вправо; 3–4 – повторить счет 1–2.

5. И. п. – о. с., руки перед грудью. 1 – выпрямляя руки вперед, прыжок вперед; 2 – возвращаемся в и. п.; 3–4 – повторить счет 1–2.

6. И. п. – о. с., руки согнуты. 1 – полуприсед; 2 – прыжок с поворотом влево, левая рука вперед, локоть вниз; 3 – повторить счет 1; 4 – повторить счет 2. Для большей нагрузки можно увеличить глубину приседа.

7. И. п. – о. с., руки к плечам. 1 – выпрямить руки вверх; 2 – сохраняя положение плеч, прыжок, поднимая ноги с поворотом таза и ног влево; 3 – вернуться в положение счета 1; 4 – то же вправо.

8. И. п. – о. с., руки назад. 1 – выполнить энергичный мах руками вниз-вперед; 2 – прыжок, поднимая ноги коленями вперед; 3 – прыжок, колени вверх, к груди; 4–5 – повторить счет 1–2; 6 – прыжок, согнутые ноги назад, колени вниз - стараться коснуться пятками ягодиц; 7 – и. п. (рисунок 4.1).



Рисунок 4.1

9. И. п. – о. с., руки к плечам, локти вниз. 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 – прыжком и. п.; 3 – прыжок ноги врозь с поворотом налево, левую ногу согнуть; 4 – и. п. То же с поворотом направо (рисунок 4.2).



Рисунок 4.2

10. И. п. – о. с. 1–4 – прыжки в приседе, руки на колени; 5 – выпрямляясь, прыжок вверх; 6 – и. п.; 7 – глубокий присед; 8 – и. п.

11. И. п. – о. с. 1 – прыжком отвести левую ногу назад на носок; 2 – опустить пятку на пол, согнуть левую руку вперед локтем вниз; 3 – прыжком поменять положение рук и ног; 4 – и. п.; 5–8 – то же на другую сторону.

12. И. п. – о. с. 1 – прыжок ноги в стороны; 2 – прыжок ноги вместе; 3–4 повторить счет 1–2. С каждым прыжком стараться развести ноги шире. То же самое, одна нога вперед, другая назад.

13. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – прыжком ноги скрестно правая перед левой; 2 – с поворотом налево прыжок ноги врозь; 3 – прыжком ноги скрестно левая перед правой; 4 – прыжком с поворотом направо вернуться в и. п. То же в другую сторону (рисунок 4.3).

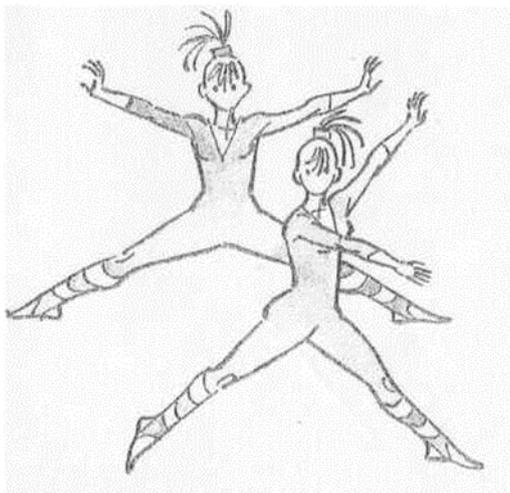


Рисунок 4.3

14. И. п. – о. с., стопы развернуты наружу носками, руки на пояс. 1 – прыжок ноги врозь, приземляясь, сохранить положение стоп, колени в стороны; 2 – прыжком в и. п.; 3 – прыжок, поднимая ноги скрестно, колени в стороны; 4 – прыжком в и. п. (рисунок 4.4).

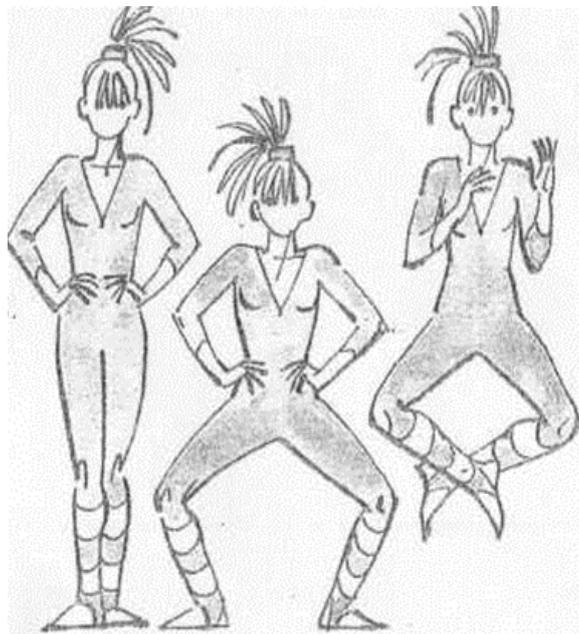


Рисунок 4.4

15. И. п. – о. с. 1 – шаг правой ногой чуть в сторону; 2 – прыжок на правой, левая скрестно вперед-вниз; 3 – шаг левой; 4 – прыжок на левой, правая скрестно вперед-вниз. Руки произвольно скрещиваются. Это же упражнение можно выполнять в следующих вариантах. На счет 2 и 4, выполняя прыжок:

- отводить ногу скрестно назад-вниз;
- отводить ногу в сторону-вниз;
- высоко поднимать колено вперед;
- поднимать колено в сторону;
- высоко поднимать колено (или прямую ногу) скрестно к опорной ноге (рисунок 4.5).

Затем можно заменить движение счета 1 прыжком на двух ногах и выполнить по очереди все предложенные варианты упражнения. Руки произвольно. Обычно используется скрестная координация движений: левая нога отводится вперед с правой рукой и наоборот.

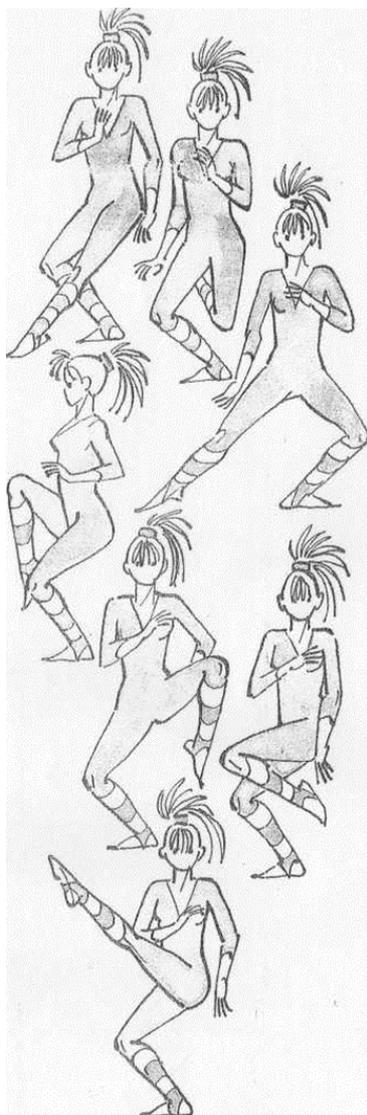


Рисунок 4.5

16. И. п. – о. с. 1 – с прыжком на левую, правую прямую ногу вперед, левую руку вперед, правую в сторону; 2 – прыжок на левой, отводя правую ногу в сторону, левая рука в сторону, правая вперед; 3 – повторить счет 1; 4 – прыжком вернуться в и. п. То же с другой ноги (рисунок 4.6).

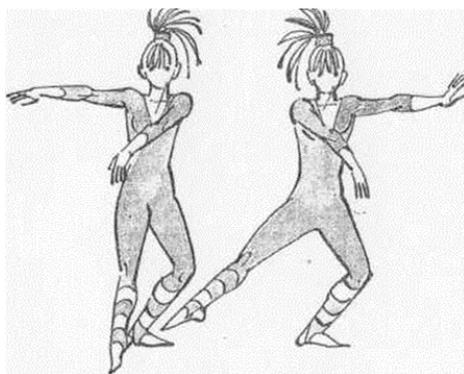


Рисунок 4.6

17. И. п. – о. с. 1 – прыжок на левую, правое колено высоко вверх, хлопок под коленом; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – с прыжком на левую мах вперед прямой правой ногой, хлопок руками за спиной; 4 – прыжком вернуться в и. п. То же с другой ноги.

18. И. п. – о. с. 1 – с прыжком на левую согнутую, правую ногу отвести назад; 2 – прыжок на левой, вытянуть правую ногу вперед; 3 – прыжок на правой, левая нога назад; 4 – прыжок на правой, левую ногу вперед; 5–8 – то же, вынося ногу в сторону как на счеты 1 и 4.

19. И. п. – о. с. 1 – прыжком на правую, левую скрестно вперед, согнутую правую руку вперед, локтем вниз; 2 – прыжком в и. п.; 3 – повторить счет 1 с другой ноги; 4 – прыжком в и. п.; 5 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 6 – с поворотом налево на 180° прыжок ноги вместе; 7 – повторить счет 5; 8 – повторить счет 6 (рисунок 4.7).

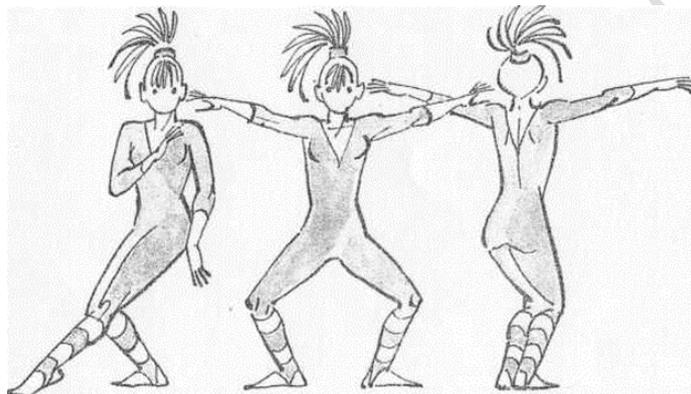


Рисунок 4.7

20. И. п. – о. с. 1 – с прыжком на левую, правую скрестно вперед, согнутая левая рука вперед; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1 с другой ноги; 4 – и. п.; 5 – прыжком ноги скрестно, правая перед левой, руки в стороны; 6 – прыжком поворот налево на 180° , ноги врозь; 7 – с прыжком на левой, высоко поднять правое колено; 8 – и. п. (рисунок 4.8).

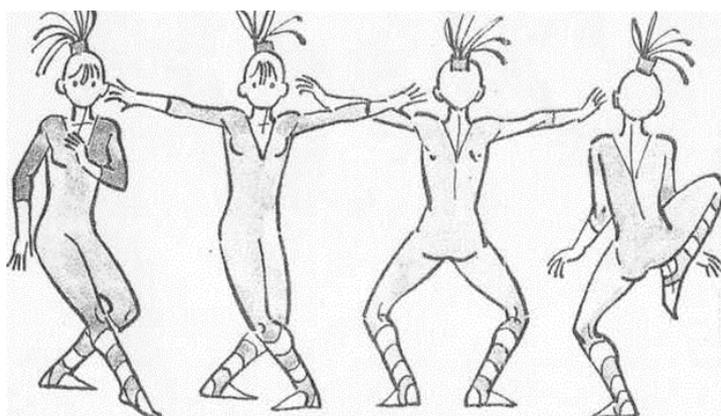


Рисунок 4.8

После бега и прыжков необходимо сделать 1–2 дыхательных упражнения и 12 упражнений на расслабление.

1. И. п. – о. с. 1 – 2 поднимаясь на носки, поднять руки и потянуться вверх, вдох; 3–4 – опускаясь на всю стопу и расслабляя руки, плечи, туловище, глубоко присесть, выдох.

2. И. п. – о. с. 1 – шаг правой в сторону; 2 – руки через стороны вверх, левая нога в сторону на носок, напрягая все мышцы, потянуться вверх, вдох; 3 – приставляя левую ногу к правой, округлить спину; 4 – руки опустить вниз, расслабиться, выдох. То же в другую сторону, с шагом вперед и назад.

3. И. п. – ноги врозь. 1–2 – поднимаясь на носки, руки в стороны, вдох; 3–4 – опуская пятки, обнять себя руками, голову опустить вниз, выдох.

5 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

5.1 Упражнения для расслабления

1. И. п. – сидя, ноги скрестно, колени в стороны, вдох. 1–4 – медленный наклон вперед, руки вперед, выдох; 5–8 – возвращаясь в и. п., вдох.

2. И. п. – стоя ноги врозь. 1–4 – полукруг руками вправо до положения руки вверх, вдох; 5–8 – опустить расслабленные руки с небольшим наклоном влево, выдох. То же в другую сторону.

3. И. п. – стоя на коленях с опорой на руки. 1 – сгибая руки, опустить грудь на пол; 2 – лечь на живот; 3 – повторить счет 1; 4 – вернуться в и. п.

4. И. п. – о. с., руки в стороны. 1 – полуприсед, расслабить кисти; 2 – увеличивая глубину приседа, расслабить предплечья; 3 – присед с полным расслаблением рук; 4 – и. п. (рисунок 5.1).

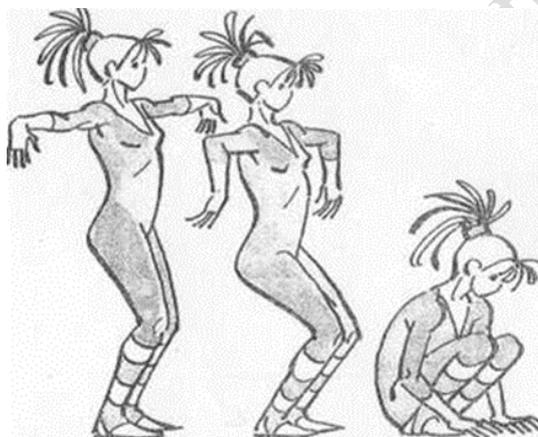


Рисунок 5.1

5. И. п. – сидя на пятках, руки и спина расслаблены, голова вниз. 1–4 – вставая с пяток, руки перевести вперед, вверх; 5–8 – медленно вернуться в и. п. (рисунок 5.2).

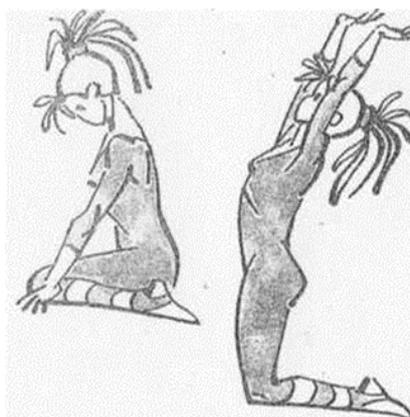


Рисунок 5.2

6. И. п. – стойка ноги врозь. 1–2 – перенося тяжесть тела на правую ногу, левую в сторону на носок, с небольшим наклоном вправо, руки перевести вправо; 3–4 – возвращаясь в и. п., полуприсед, расслабить руки, голову опустить; 5–8 – то же в другую сторону (рисунок 5.3).

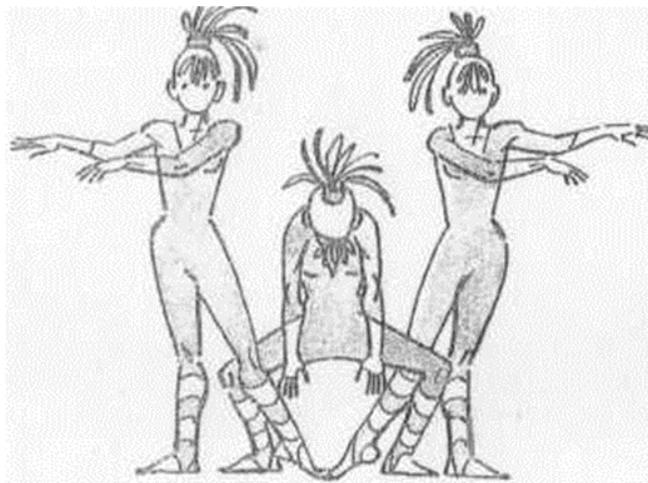


Рисунок 5.3

7. И. п. – о. с., руки вверх. 1 – расслабить и опустить кисти; 2 – расслабить предплечья; 3–4 – полностью расслабить руки с небольшим наклоном вперед; 5–8 – поднимая руки в стороны, медленно вернуться в и. п.

8. И. п. – лежа на животе. 1 – захватить правой рукой стопу согнутой правой ноги; 2 – захватить левой рукой стопу левой ноги; 3–6 – прогибаясь, поднять руками ноги вверх; 7–8 – и. п. (рисунок 5.4).



Рисунок 5.4

9. И. п. – сидя на пятках, руки на пояс. 1 – встать на колени, руки в стороны; 2 – отвести правую ногу в сторону на носок, руки вверх; 3 – вернуться в положения счета 3; 4 – и. п. То же в другую сторону.

10. И. п. – лежа на спине. 1–8 – медленно поднимая ноги вверх, коснуться ногами пола за головой, удержать это положение; 9–16 – медленно вернуться в и. п. (рисунок 5.5).

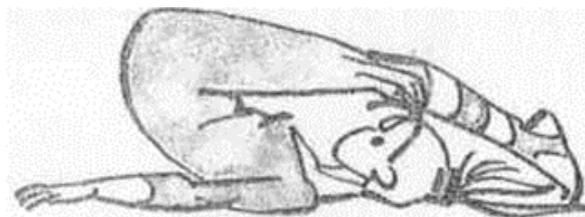


Рисунок 5.5

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

- 1 Что такое ритмическая гимнастика?
- 2 Какое воздействие на организм оказывает комплекс ритмической гимнастики?
- 3 Из каких частей состоит комплекс ритмической гимнастики?
- 4 Что входит в каждую из этих частей?
- 5 Какие движения можно включать в комплекс ритмической гимнастики?
- 6 Какая роль в комплексе ритмической гимнастики отводится музыкальному сопровождению?
- 7 Какие упражнения в комплексе ритмической гимнастики составляют подготовительную часть?
- 8 Что в комплексе ритмической гимнастики выполняется первым?
- 9 Какие упражнения в комплексе ритмической гимнастики составляют основную часть?
- 10 Для чего в комплексе ритмической гимнастики используются упражнения с ходьбой на месте?
- 11 В какой последовательности выполняются упражнения ритмической гимнастики в основной части?
- 12 Какие упражнения в комплексе ритмической гимнастики входят в заключительную часть?

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 303 с. – Библиогр. : С. 301–303.
- 2 Ритмическая гимнастика на ТВ / А. В. Иваницкий [и др.]. – М. : Советский спорт, 1989. – 53 с.
- 3 Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград ; ВолГУ, 2004. – 124 с.
- 4 Калачев, В. В. Музыкально-ритмическое воспитание : практическое пособие / В. В. Калачев, В. З. Марченко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2005. – 71 с.
- 5 Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография и игры : методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М. : Дрофа, 2004. – 96с.
- 6 Курганский, А. В. О возникновении координационных ритмичных движений / А. В. Курганский // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 11. – С. 44–49.
- 7 Курьсь, В. Н. Ритмическая гимнастика в школе / В. Н. Курьсь, Н. Н. Грудницкая. – Ставрополь : СГУ, 1998. – 204 с.
- 8 Лисицкая, Т. С. Аэробика. Хореография и дизайн урока / Т. С. Лисицкая, И. М. Беляева. – М. : РГУФК, 2005. – 32 с.
- 9 Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. Т. 1 / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – 216 с.
- 10 Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И. Б. Одинцова. – М. : Эксмо, 2003. – 160 с.
- 11 Оздоровительная аэробика : учебник для начинающих инструкторов / Н. Г. Михайлов [и др.]. – М. : Учебно-методический центр повышения квалификации и переподготовки кадров, 2001. – 128 с.
- 12 Сайкина, Е. Г. Ритмическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е. Г. Сайкина, Н. В. Казакевич, Ж. Е. Фирилева. – СПб. : Познание, 2001. – 101 с.

Производственно-практическое издание

**Лисаевич Елена Павловна,
Бусел Татьяна Александровна,
Хурбатов Сергей Сергеевич**

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ВУЗЕ

Практическое пособие

Редактор В. И. Шкредова
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 19.02.2021. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,8. Уч.-изд. л. 3,1.
Тираж 25 экз. Заказ 86.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 .
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246028, Гомель

