

Рис. 4

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

### Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И. п. — лёжа на спине, правая рука вытянута вверх, левая внизу. 1 — наклон головы вперёд со сменой положения рук; 2 — и. п. Повторить 7—8 раз.
2. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — голову вперёд, руки к плечам; 2 — руки за голову; 3 — руки к плечам; 4 — и. п. Повторить 7—8 раз.
3. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, руки лежат ладонями на лбу. 1—2 — выдох, голову вверх, надавливая руками на лоб; 3—4 — вдох, и. п. Повторить 8—10 раз.
4. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять движения «велосипеда». Повторить 2 раза по 20 с.

5. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять движение «горизонтальные ножницы». Повторить 2 раза по 20 с.
6. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 — под-  
нять ноги вверх под углом  $45^\circ$ ; 2—3 — удерживать по-  
ложение; 4 — и. п. Повторить 8—10 раз.

*Упражнение на повышение эластичности мышц* (рис. 5)

В настоящее время для укрепления мышц туловища создана целая оздоровительная система, которая получила название «стретчинг». В переводе с английского «стретчинг» означает «растягивание». Это название система получила потому, что включает в себя большое количество упражнений на гибкость, связанных с растягиванием мышц. Тренировочный эффект комплексов упражнений этой системы носит разносторонний характер. Они повышают эластичность мышц и их сократительные свойства, улучшают кровоток в мышцах и их работоспособность. Занятия стретчингом улучшают осанку и телосложение, помогают убрать излишки жировой ткани и повысить упругость кожи.

1. И. п. — лёжа на спине, руки вверх. Поднять согнутые ноги, колени прижать к груди, удерживать 30 с. Повто-  
рить 4—5 раз.
2. И. п. — лёжа на спине, упор сзади. Наклонить голову  
вниз, стараясь прижаться подбородком к груди, и удер-  
живать 15—20 с. Повторить 4—5 раз.
3. И. п. — лёжа на спине в упоре на согнутых в коленях  
ногах (борцовский мостик). Руками хват за голени, удер-  
живать 20—30 с. Повторить 4—5 раз.
4. И. п. — стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, удер-  
живать 20—30 с. Наклон вправо, удерживать 20—30 с.  
Повторить 4—5 раз.
5. И. п. — о. с. Наклониться вперёд, спина прямая, руки  
соединены в «замок» за спиной. Удерживать положение  
30 с. Повторить 4—5 раз.
6. И. п. — о. с., ноги врозь, руки соединены в «замок» пе-  
ред грудью. Глубокий присед на всей ступне, спина пря-  
мая. Удерживать положение 20 с. Повторить 2—3 раза.

7. И. п. — сидя, согнутые в коленях ноги разведены в стороны, руки вверх, спина прямая. Наклон вправо с удержанием туловища 30 с. Наклон влево с удержанием туловища 30 с. Повторить 2—3 раза.

8. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Соединяя стопы, развести ноги в стороны. Удерживать положение 30 с. Повторить 4—5 раз.

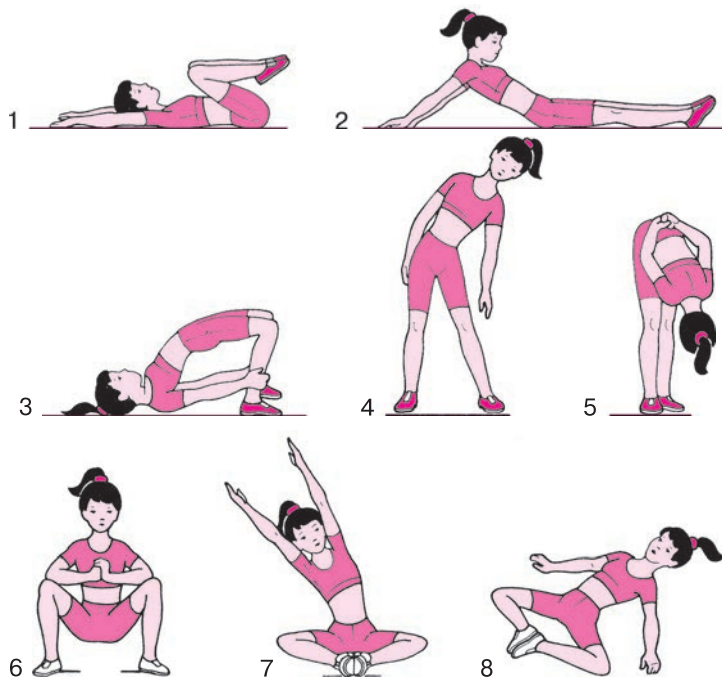


Рис. 5

### *Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов (рис. 6)*

Эти упражнения рекомендуется выполнять девушкам. Хорошая подвижность этих суставов необходима для будущего нормального деторождения. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов можно включать в комплексы утренней зарядки, а также выполнять самостоятельно, отводя для этого по 15—20 мин ежедневно.

1. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — согнуть правую ногу в колене вперёд-вверх и, обхватив её за голень, подтянуть как можно ближе к груди (спина прямая); 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.
2. И. п. — то же. 1 — согнуть правую в колене назад-вверх и, обхватив её за носок, подтянуть как можно ближе к ягодице (спина прямая); 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.
3. И. п. — о. с. с опорой руками о спинки стульев (сиденья наружу), спина прямая. Поочерёдно махи правой и левой прямой ногой вперёд и назад. Повторить 10—15 с.
4. И. п. — о. с., руки на поясе, спина прямая. Поочерёдно махи правой и левой прямой ногой в сторону. Повторить 10—15 с.
5. И. п. — то же. 1 — выпад вперёд правой ногой; 2—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п.; 5—8 — то же с левой ноги. Повторить 6—8 раз с каждой ноги.
6. И. п. — то же. 1 — выпад в сторону правой ногой; 2—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п.; 5—8 — то же левой ногой. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
7. И. п. — сидя на полу, ноги прямые. 1—3 — пружинистые наклоны вперёд с касанием руками носков ног; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.

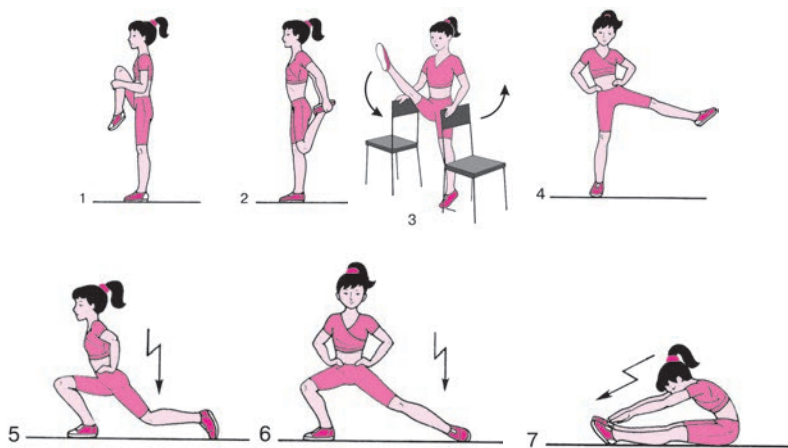


Рис. 6

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

**Акробатические комбинации** — это последовательное, связанное выполнение акробатических упражнений. Главным элементом любой акробатической комбинации является согласование заканчивающегося и начинающегося упражнения, т. е. переход одного упражнения в другое. В акробатике такое согласование упражнений между собой называется **связкой**. Осваивают акробатические комбинации поэтапно. Сначала разучивают каждое упражнение, входящее в комбинацию, а затем учатся выполнять их связанно — одной комбинацией.

**Учебная комбинация № 1** (рис. 7). И. п. — о. с. 1 — упор присев, перекат назад в стойку на лопатках; 2 — перекат вперёд в упор присев; 3 — два последовательных кувырка вперёд в упор присев, о. с. Упражнения, которые входят в эту акробатическую комбинацию, разучивались в 4 и 5 классах. Их необходимо повторить.

#### *Техника выполнения*

1. Из положения упор присев перекат назад в стойку на лопатках.
2. Из стойки на лопатках перекат вперёд в упор присев.
3. Из положения упор присев два кувырка вперёд в упор присев.

Переходить к каждому следующему упражнению можно лишь тогда, когда предыдущее упражнение хорошо освоено. Повторив эти упражнения, приступают к разучиванию всей комбинации. Её освоение осуществляется последовательно за счёт связывания предыдущего и следующего упражнений.