



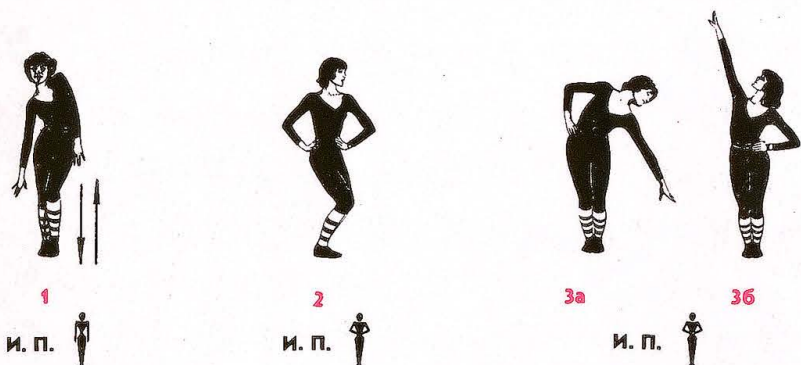
МЕЛОДИЯ

**AEROBIC  
EXERCISES**

**РИТМическая  
гимнастика.....**

# Сторона 1

## Полуприседания с движениями туловища

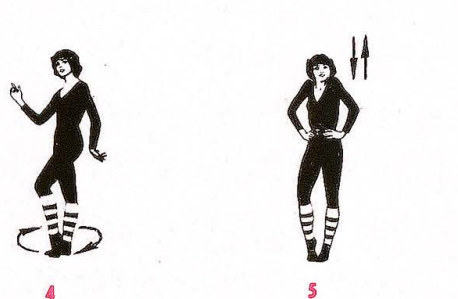


Движения плечами попеременно вверх-вниз, приседая и выпрямляясь

Повороты туловища в левую и правую стороны

Поочередные выпрямления рук вниз (3а) и вверх (3б) с наклоном туловища в сторону

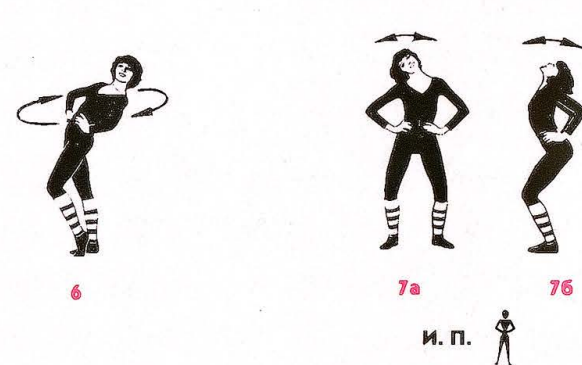
## Ходьба с попеременной опорой на пальцы



На месте и с поворотом вокруг себя на 360°

Поднимаем и опускаем плечи на месте и с продвижением вперед и назад

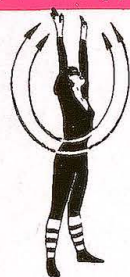
## Полуприседания



Круговые движения туловища (влево и вправо)

Чередуем наклоны к левому и правому плечу (7а) с наклонами вперед и назад (7б)

## Движения руками



И. П.

Чередуем движение рук по кругу в левую и правую стороны (можно добавить полуприседание)

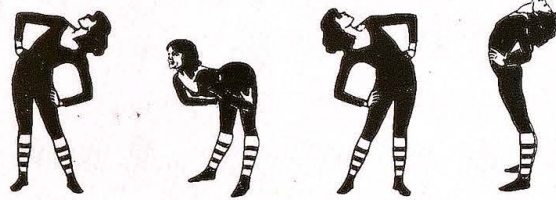
## Наклоны туловища



И. П.

Чередуем по три пружинистых наклона в сторону (15а) с выпрямлением и опусканием рук вниз-скрестно (15б)

## Наклоны туловища



И. П.

Поочередные наклоны туловища: влево (а), вперед (б), вправо (а), назад (г). Затем в обратном направлении: вправо-вперед-влево-назад

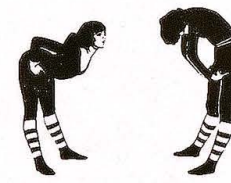
## Вращения



И. П.

Круговые движения туловища (влево и вправо)

## Наклоны туловища

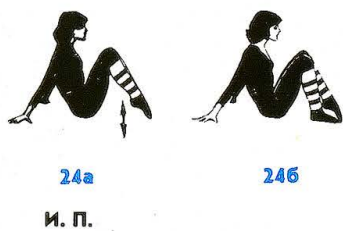


И. П.

Чередуем наклон вперед прогнувшись (а) с выпрямлением в И. П. руки на бедрах (б)

# Сторона 2

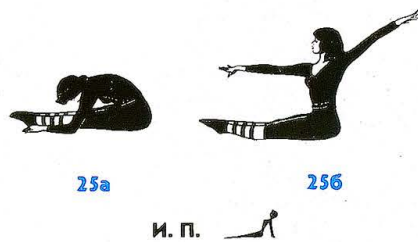
## Опускание пяток



И. П.

Не отрывая носков ног от пола, опускаем и поднимаем пятки: вместе (а) и поочередно (б) Чередуем упражнения (а) и (б)

## Наклоны туловища



И. П.

Чередуем наклон туловища вперед (а) с выпрямлением, одновременно поднимая руку вверх-назад (б)

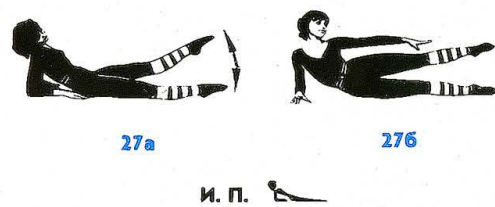
## Движения руками



И. П.

Движения руками в противоположном направлении

## Малые махи



И. П.

Чередуем небольшие махи вперед, лежа на спине (а), и в сторону, лежа на боку (б)

## Большие махи



Мах выпрямленной ногой вперед повторить мах вперед и опустить ногу

## Сгибание ног в коленях



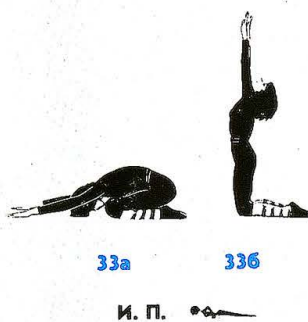
И. П.

И. П.

Попеременно сгибаем и разгибаем ноги. Чередуем движение в медленном и быстром темпе

Попередно сгибаем и разгибаем ноги в коленях с вытянутыми носками (а) и согнутыми «на себя» (б). Чередуем упражнения (а) и (б)

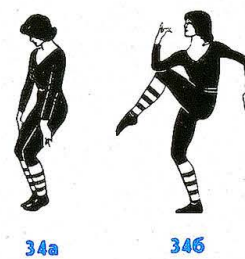
## Отжимания



И. П.

Отталкиваясь руками от пола, сесть на пятки (а); встать на колени (б); сесть на пятки (а) и лечь на живот в И. П.

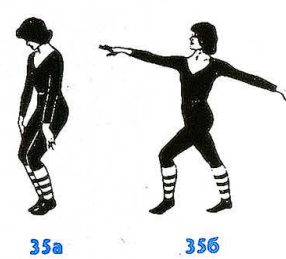
## Прыжки



И. П.

Чередуем прыжок на 2 ноги (а) с попеременным подниманием согнутых ног вперед (б)

## Прыжки



И. П.

Чередуем прыжок на 2 ноги (а) с попеременными выпадами вперед (б)



8а 8б

И. П.

Чередуем наклон головы (8а) с её поворотом в ту же сторону (8б). Влево и вправо



9

И. П.

Полукруговые движения к левому и правому плечу



10а 10б

И. П.

Поднимание (10а) и опускание (10б) плеч



11а 11б

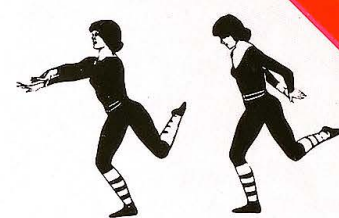
И. П.

Наклоны туловища в сторону (11а), поочередно влево и вправо, через положение 11б. Чередуем упражнения 10 и 11



12а 12б

Чередуем сгибание рук к плечам с выпрямлением вверх (12а) и вниз (12б)



13а 13б

Чередуем три перекрестных движения выпрямленных рук вперед (13а) с хлопком за спиной (13б)

Махи

Повороты

Махи

Повороты

Прыжки



19а 19б

И. П.

Мах согнутой ногой вперед с одновременным полуприседанием (а) и возвращением в И. П. (б)



20а 20б

И. П.

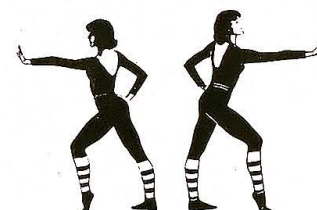
Скручивание нижней части туловища с поочередным сгибанием ног, вытягивая носки



21а 21б

И. П.

Мах согнутой ногой назад с одновременным полуприседанием, разведением рук в стороны (а). Возвращение в И. П. (б)



22а 22б

И. П.

Шаги с поочередными поворотами на 180° влево (а) и вправо (б)



23а 23б

Поочередные прыжки на одной ноге, сгибая (а) и разгибая (б) свободную ногу

Большие махи

Большие махи

Упражнения для мышц живота



28а 28б

И. П.

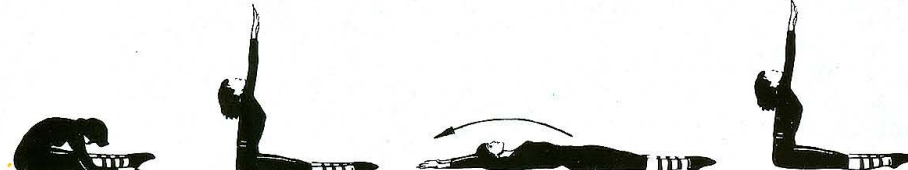
(а); сгибая ее, коснуться носком пола за опорной ногой (б); ту вниз (в). Выполняем махи сначала левой, а затем правой ногой



29а 29б

И. П.

Мах в сторону, одновременно опуская руку вниз (а); обратным движением возвращение в И. П. (б)



30а 30б 30в 30г

И. П.

Наклон туловища вперед (а); сесть, руки вверх (б); опуская руки вниз, лечь на спину и поднять руки вверх (в); опуская руки вниз, сесть в И. П. (г)

Прыжки

Наклоны туловища

Движения руками

Условные обозначения:



36а 36б

Чередуем прыжок «ноги врозь» (а) с прыжком «ноги и руки в перекрестном положении» (б)



37а 37б

И. П.

Чередуем наклон туловища вперед (а) с выпрямлением (б)



38а 38б

И. П.

Перекрестные движения руками перед грудью (а) с разведением рук в стороны (б)

И. П. — исходное положение для каждого упражнения обозначено на фотографии либо дано отдельным рисунком:



стоя, ноги вместе, руки внизу



стоя, ноги вместе, руки на поясе



стоя, ноги вместе, руки в стороны



стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки внизу



стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе



стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки вверх



сидя, с опорой сзади на выпрямленные руки



лежа на спине, с опорой на передние плечи



лежа на животе, с опорой на согнутые руки

Звукорежиссер Г. Петров

Редактор Б. Тихомиров

Художники: Ю. Балашов и С. Борисов

Разворот художника Н. Чернышевой

Recording engineer G. Petrov

Editor B. Tikhomirov

Cover design by Yu. Balashev and S. Borisov

Back cover design by N. Chernysheva

## РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Сторона 1

**К звездам** (П. Овсянников) — 1.02

**Сафари** (Н. Соколов) — 3.47

**Игра** (С. Педерсен) — 1.21

**В движении** (А. Устин) — 2.18

**Заход солнца** (А. Устин) — 3.58

**Танец** (З. Лиепиньш) — 2.06

**Веретено** (П. Овсянников) — 2.11

**К звездам** (П. Овсянников) — 1.05

Оркестр п/у П. Овсянникова (1, 7, 8)

Ансамбль п/у В. Осинского (2, 4, 5)

Ансамбль «Радар» (3)

ВИА «Опус» (6)

Ольга Чиповская, чтение

Сторона 2

**Интродукция** (А. Родионов) — 1.43

**Просто так** (А. Устин) — 2.29

**Ралли** (Б. Тихомиров) — 2.12

**Ручей** (В. Осинский) — 1.47

**Аттракцион** (Б. Тихомиров) — 2.18

**К звездам** (П. Овсянников) — 3.03

**Мираж** (Б. Тихомиров) — 3.35

**В движении** (А. Устин) — 1.23

А. Родионов,

клавишные, синтезатор ударных (1)

Ансамбль п/у В. Осинского (2, 4, 8)

Б. Тихомиров, клавишные (3, 5, 7)

Вадим Кондратьев, гитара (3, 5)

Оркестр п/у П. Овсянникова (6)

Ольга Чиповская, чтение

### Ритмическая гимнастика!

Сколько бодрости, здоровья и хорошего настроения дарит она людям, поверившим в ее чудодейственную силу. Благодаря ей Вы научитесь управлять собой, улучшите осанку, Ваша фигура станет более пластичной и грациозной. Упражнения с элементами игры и танца раскроют Ваши творческие возможности, будут способствовать совершенствованию физической и двигательной культуры.

Занятия ритмической гимнастикой наиболее эффективны под руководством опытного преподавателя. Эту роль выполнит данная пластинка, подготовленная фирмой «Мелодия» совместно со Спорткомитетом СССР. Она открывает серию программ по ритмической гимнастике, предназначенных для коллективных, индивидуальных и даже семейных занятий.

Предлагаемая программа является в некоторой степени универсальной и может быть использована как женщинами, так и мужчинами различного возраста и уровня физической подготовленности.

Прежде чем приступить к занятиям, ознакомьтесь с некоторыми методическими правилами.

1. Не торопитесь сразу выполнить все упражнения. Сначала разберите каждое из них в отдельности по фотографиям, а затем с музыкой и паузами для отдыха.

2. Занятие состоит из двух равных частей (1-я и 2-я стороны пластинки). Начните с изу-

чения упражнений 1-й части, и лишь после того, как Вы полностью их освоите, приступайте к изучению 2-й.

3. По мере возрастания уровня Вашей подготовленности уменьшайте паузы между отдельными упражнениями.

4. Сигналом к началу выполнения каждого упражнения служит команда «И».

При желании Вы можете использовать данную программу (особенно 1-ю ее часть) не только как средство тренировки, но и в качестве утренней и производственной гимнастики, она может служить составной частью массовых выступлений на стадионах и спортивных площадках а также стать одной из форм занятий по физической культуре в школах, техникумах, вузах.

Итак, приступайте к занятиям. Всего Вам доброго!

**Любовь Богданова,**  
мастер спорта СССР международного  
класса, преподаватель кафедры  
гимнастики ГЦОЛИФК

## AEROBIC EXERCISES

Side 1

**Towards the Stars** (P. Ovsyannikov) — 1.02

**Safari** (N. Sokolov) — 3.47

**Game** (S. Pedersen) — 1.21

**On the Move** (A. Ustin) — 2.18

**Sunset** (A. Ustin) — 3.58

**Dance** (Z. Liepins) — 2.06

**Spindle** (P. Ovsyannikov) — 2.11

**Towards the Stars** (P. Ovsyannikov) — 1.05

Orchestra directed  
by P. Ovsyannikov (1, 7, 8)

Ensemble directed by V. Osinsky (2, 4, 5)

“Radar” Ensemble (3)

“Opus” Group (6)

Olga Chipovskaya, reading

Side 2

**Introduction** (A. Rodionov) — 1.43

**Just So** (A. Ustin) — 2.29

**Rally** (B. Tikhomirov) — 2.12

**Stream** (V. Osinsky) — 1.47

**Attraction** (B. Tikhomirov) — 2.18

**Towards the Stars** (P. Ovsyannikov) — 3.03

**Mirage** (B. Tikhomirov) — 3.35

**On the Move** (A. Ustin) — 1.23

A. Rodionov,  
keyboards, percussion synthesizer (1)

Ensemble directed by V. Osinsky (2, 4, 8)

B. Tikhomirov, keyboards (3, 5, 7)

V. Kondratiev, guitar (3, 5)

Orchestra directed by P. Ovsyannikov (6)

Olga Chipovskaya, reading

### Aerobics!

Those who believe in its magic power will become cheerful, healthy and high-spirited. Thanks to it you will be able to better control yourself and improve your carriage. Your figure will become lithe and graceful. The exercises will bring out your creative abilities, improve your physical health and perfect your movements.

These exercises are more effective if you are directed by an experienced teacher. This disc prepared by “Melodia” together with the USSR Sports Committee will replace the teacher. The record is the first in the series of programmes in aerobics, intended for collective, individual and even family exercises.

The given programme is sort of universal and can be used both by women and men of different age and physical training.

Before you start doing the exercises keep in mind the following:

1. Don't try to do all the exercises at once. Look at the pictures and learn each of them and after that do the exercises with music and rest pauses.

2. The programme consists of two equal parts (the disc's Side 1 and Side 2). Begin with the first part and only after you have mastered its exercises proceed to the second part.

3. The more trained you are in those exercises the smaller should be pauses between separate exercises.

4. The sound “ee” is the signal for the beginning of each exercise.

If you wish you can use the offered programme (especially its first part) not only for training but as morning exercises, at-work exercises, it can be part of sports shows at stadiums and on sports grounds and also be used during physical culture lessons at schools, technical colleges and higher educational establishments.

So don't waste your time. Good luck to you!

**Lubov Bogdanova,**  
master of sports of the USSR  
of international class,  
teacher of gymnastics  
of the Institute of Physical Culture

Студия 50-А