



ПРАВИЛА И ФОРМЫ
ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ.

ПРИ ЗАПИСИ ОТДЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ НАДО УКАЗЫВАТЬ:

- Исходное положение (И. п.) из которого начинается движение.
- Название движения (наклон, поворот, мах, выпад, присед и т. п.).
- Направление движения (вправо, влево, вперёд, назад, вверх, вниз и промежуточные направления)
- Если необходимо, указывается конечное положение.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения. Например: И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам; 1 – сгибая правую ногу, наклон влево, руки вверх; 2 – И. п.; 3 – сгибая левую, наклон вправо, руки вверх.



**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ,
НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫЕ
ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

СТОЙКИ РАЗЛИЧАЮТ:

- ∅ основная стойка - стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки вниз ладони внутрь;
- ∅ стойка ноги врозь – ноги расставлены на ширину плеч (на шаг);
- ∅ узкая стойка ноги врозь – ноги расставлены на одну стопу;
- ∅ стойка ноги врозь правой (левой)- правая(левая) нога находится на шаг впереди;
- ∅ стойка на правой (левой) ноге.

Перечисленные стойки можно выполнять на носках, пятках, на носке одной другая на пятке.

Общеразвивающие и вольные упражнения



Основная стойка



Узкая стойка
ноги врозь



Ноги врозь,
руки на поясе



Широкая стойка ноги
врозь, руки на поясе



Стойка скрестно
правой, руки
на поясе



Стойка ноги
врозь правой,
руки на поясе



Стойка на
правом колене,
руки на поясе



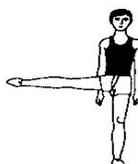
Стойка на коленях,
руки на поясе



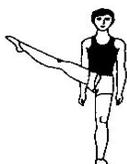
Правая в сторону
на носок



Правая
в сторону вниз



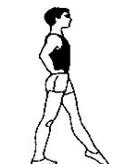
Правая
в сторону



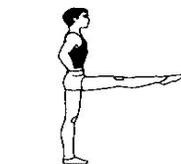
Правая
в сторону вверх



Правая вперед-
вниз



Левая вперед
на носок



Правая вперед,
руки на поясе



Правая вперед-вверх,
руки на поясе

Отдельную подгруппу движений составляют стойки на других частях тела.

Стойка на коленях - колени, голени и носки опираются о пол, носки оттянуты. Стойка на правом (левом) колене - правая нога коленом, голенью, носком опирается о пол, левая (правая) согнута, голень перпендикулярна полу, стопа на полу. Стойки могут выполняться с различными положениями рук, при описании их вначале указывается положение ног, затем рук (стойка на коленях, руки в стороны).

Стойки на лопатках, на голове и др.

ПОЛОЖЕНИЕ РУК И КИСТЕЙ.

Положение кисти. Обычное положение кисти – пальцы прямые, кисть является продолжением руки. В положениях рук вниз, вперед, назад, вверх ладони должны быть направлены друг к другу, в положении рук в стороны, ладони направлены книзу. Наиболее часто используемые положения - это кисть в кулаке (пальцы сжаты в кулак), кисть свободна (кисть без напряжения, пальцы расслаблены). Кисть может быть поднята (опущена), пальцы врозь, пальцы согнуты.

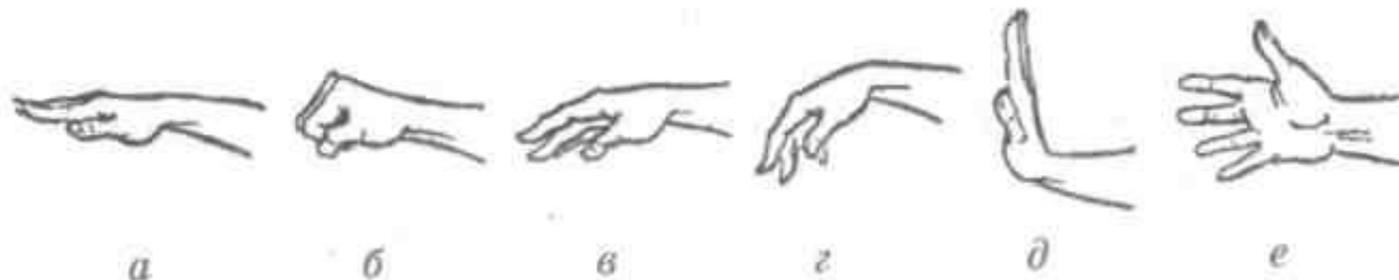


Рис. 14

Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве (стоя, сидя, лежа):

∅ руки вперед – прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, кисти продолжении предплечий, ладони обращены друг к другу.

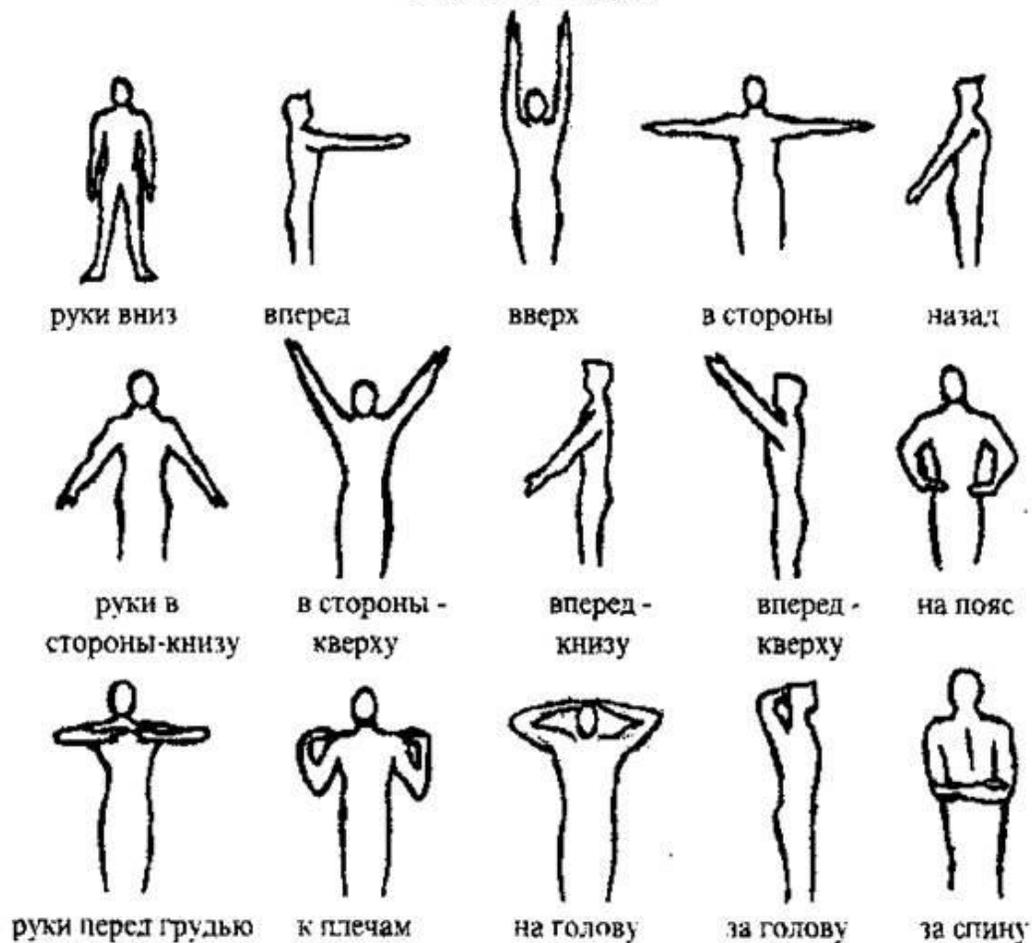
∅ руки назад – прямые руки отведены назад до отказа, ладони обращены друг к другу. Руки

∅ в стороны – прямые руки подняты на высоту плеч, ладони книзу.

∅ руки влево (вправо) – руки отведены в указанном направлении

∅ руки на пояс,

Положения рук:



Ø перед грудью,

Ø за голову,

Ø к плечам,

Ø руки перед собой (согнутые руки одно предплечье над другим находятся на высоте плеч),

Ø руки за спину – согнутые руки обхватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей,

Ø согнуть руки назад – согнутые в локтевых суставах руки отвести назад до отказа,

Ø согнуть руки в стороны – руки в стороны до горизонтального положения и одновременно согнуть в локтевых суставах, предплечья сверху. При сгибании предплечьями книзу указывать дополнительно – согнуть руки в стороны, предплечья снизу.

ПОЛОЖЕНИЕ НОГ И ДВИЖЕНИЯ ИМИ.

При выполнении движений ногами указывается название ноги (правая, левая) и направление движения. Различают движения прямыми и согнутыми ногами, выполняемые махом, подъемом, выставлением:

Ø правую вперед (в сторону, назад) на носок – здесь опускаются слова «нога» и «выставить». Слово «нога» записывается в случаях, когда нельзя определить, речь идет о руке или ноге;

Ø правую вперед (в сторону, назад) – правую вывести в нужном направлении, без опоры;

Ø на шаг вперед (в сторону, назад) – при движении на шаг вес тела распределяется одинаково на обе ноги. Например, левую на шаг в сторону;

Ø шаг вперед (в сторону, назад) - выставляя левую (правую) перенести вес тела на нее, приняв стойку на одной другая сзади на носке;

Ø согнуть правую в сторону (вперед, назад) - нога сгибается под прямым углом, с указанием направления движения ногой.



Выпад. Выпады – это движение (положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги левой (правой) вперед, в сторону, назад.

Присед – положение на согнутых ногах, можно выполнить присед на правой или левой ногах.

Полуприсед – положение на полусогнутых ногах.

УПОРЫ.

Упоры бывают простые и смешанные. В простых упорах опора выполняется только на руках (упор углом, горизонтальный упор), в смешанных упорах опора приходится на руки и другую часть тела. К смешанным упорам можно отнести:

∅ упор присев - положение в приседе с опорой руками о пол;

∅ упор лежа - положение лежа с опорой руками и ногами о пол;

∅ упор лежа на согнутых руках;

∅ упор лежа сзади - положение лежа спиной к полу и опорой руками и ногами о пол;

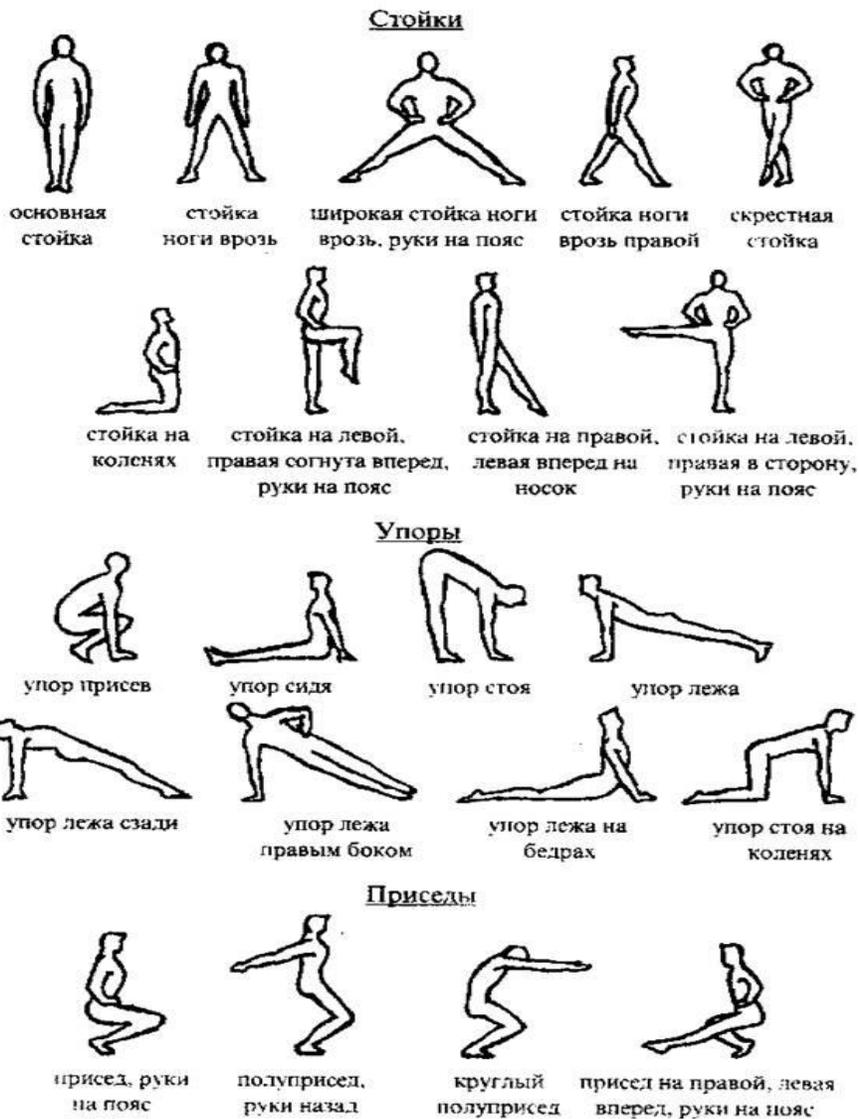
∅ упор лежа сзади, согнув ноги;

∅ упор лежа правым (левым) боком;

∅ упор присев на левой (правой), правую (левую) в сторону на носок;

∅ упор сидя и др.

СЕДЫ.



Седы - это положение сидя на полу. Различают:

Ø обычный сед

Ø сед ноги врозь,

Ø сед углом,

Ø сед углом ноги врозь,

Ø сед согнувшись,

Ø сед с захватом,

Ø сед на бедре,

Ø сед на пятках и др.

НАКЛОНЫ.

Наклоны - это сгибание туловища и головы в любом направлении (вперед, назад, в стороны) с полной амплитудой (при выполнении наклона вперед направление можно не указывать). Различают:

- ∅ наклон (вперед);
- ∅ наклон прогнувшись;
- ∅ полунаклон;
- ∅ наклон с захватом;
- ∅ наклон касаясь;
- ∅ наклон назад;
- ∅ наклоны вправо (влево)

Отдельную группу движений составляют повороты направо (налево).

Движения и положения туловищем и головой. К ним можно отнести: наклоны, повороты и круговые движения.