

# ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

СПОСОБЫ ГРАФИЧЕСКИХ ИЗОБРАЖЕНИЙ

ПИКТОГРАММЫ



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (ОРУ) НАЗЫВАЮТСЯ ДВИЖЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫМИ ЧАСТЯМИ ТЕЛА ИЛИ ИХ СОЧЕТАНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С РАЗНОЙ С РАЗНОЙ СКОРОСТЬЮ И АМПЛИТУДОЙ, С МАКСИМАЛЬНЫМ И УМЕРЕННЫМ МЫШЕЧНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ. ЦЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ О.Р.У. — ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПОДГОТОВКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ К ОВЛАДЕНИЮ БОЛЕЕ СЛОЖНЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ.

Графическая запись представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений человека, выполняющего описываемое упражнение

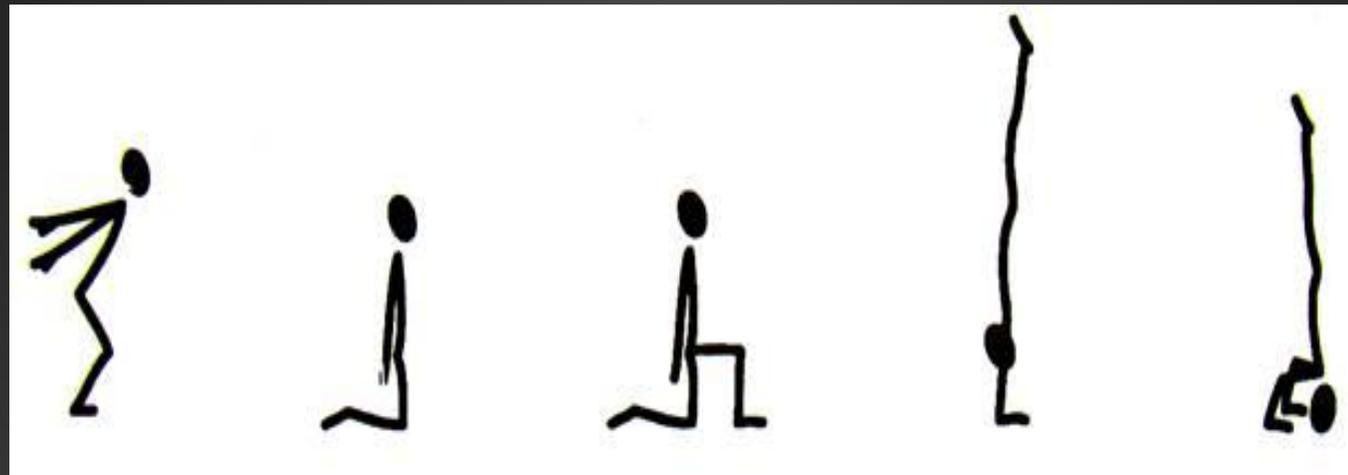


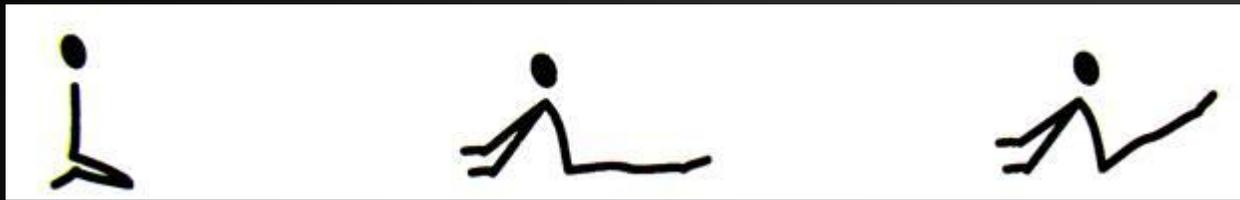
Из исходных положений в общеразвивающих упражнениях самым распространенным является стойка.

Этот термин означает стойку на ногах, на всей стопе.

Наиболее простая из стоек — основная, записываемая обычно о. с. Другие стойки являются основными: стойка, руки вверх, стойка, ноги врозь, руки на пояс и т.д.

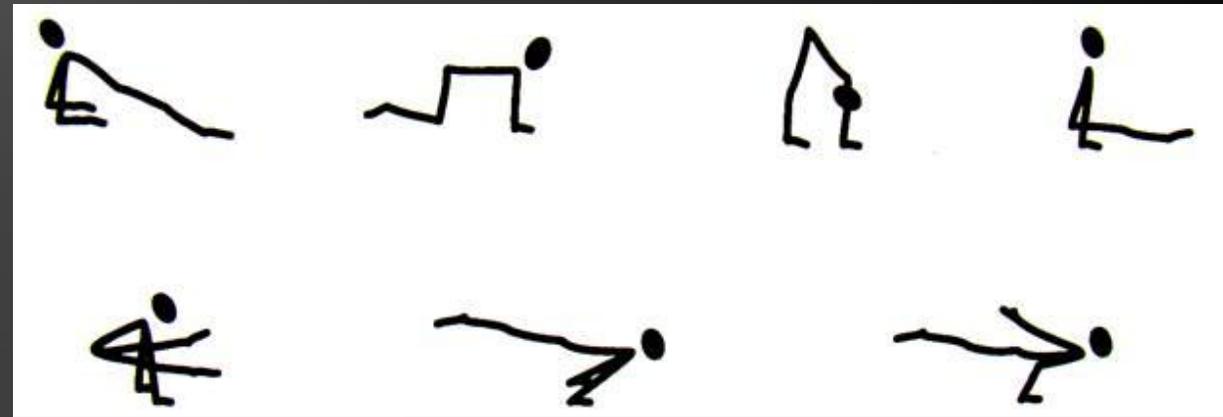
Стойка, выполняемая не на прямых ногах, называется полуприседом, или приседом. Если основной опорой является не стопа, то условия опоры оговариваются, например: стойка на носках, на лопатках, на коленях, на правом колене, на руках, на голове.





Исходными положениями могут быть также седы, упоры, положения лежа. Сед, или положение сидя без дополнительной опоры, имеет три основные разновидности: сед, сед ноги врозь, сед на пятках. Наличие существенной опоры руками дает основание определять такое положение, как упор сидя, упор сидя углом и т.п.

Упор называется смешанным, если опора выполняется руками (рукой) и другой частью тела. К смешанным упорам, кроме упоров сидя, относятся упор присев, упор лежа, упор лежа сзади на предплечьях, упор стоя на коленях, упор стоя согнувшись. В простых упорах опора выполняется только руками — двумя или одной, например: упор углом, упор углом вне, горизонтальный упор, горизонтальный упор на локте.



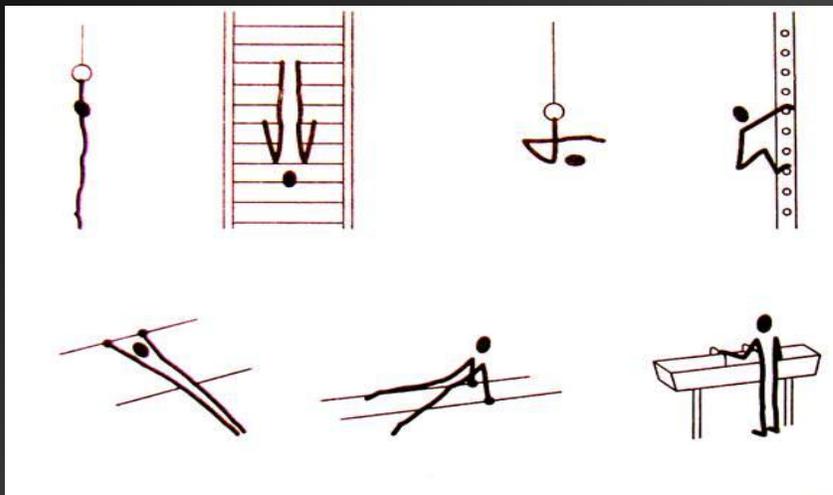
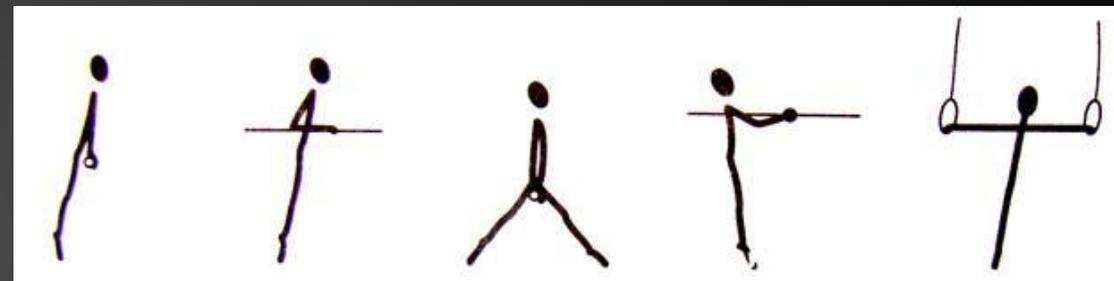
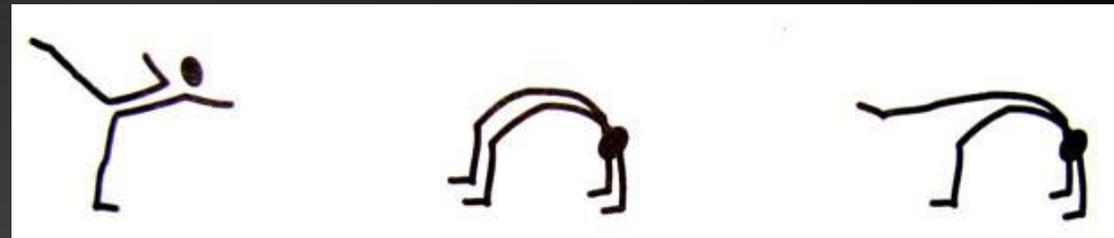
Перемещение вперед, назад, в сторону может выполняться шагом, перестановкой рук, толчком ног, прыжком, выпадом. Последний термин означает не только движение, но и принимаемое в результате положение: выпад правой, выпад правой назад, выпад левой вправо и т.д. Для одноименных выпадов вставляемая нога не указывается, например: выпад вправо, руки “стороны, выпад влево.



## АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СОСТОЯТ ИЗ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ.

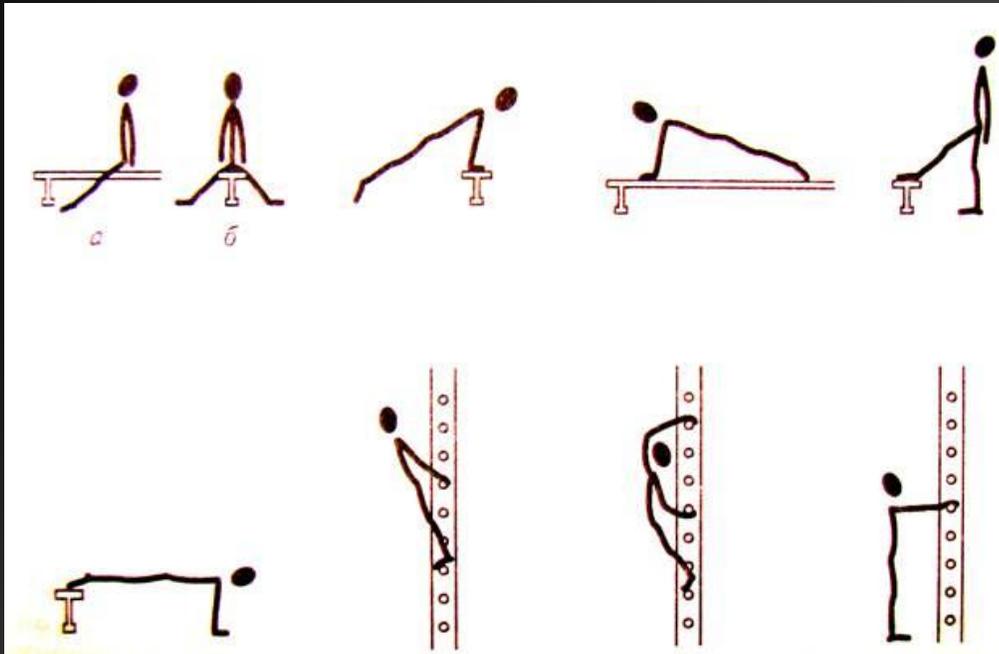
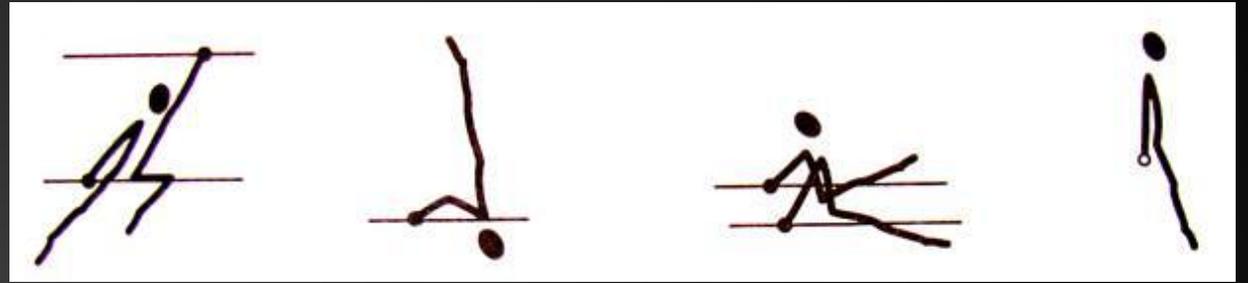
Основными статическими элементами являются стойки, упоры, равновесия, мосты и шпагаты. К стойкам относятся перевернутые вертикальные положения (вниз головой) — стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на руках.

Упражнения на снарядах состоят главным образом из упоров, висов и различных переходов из одних положений в другие.



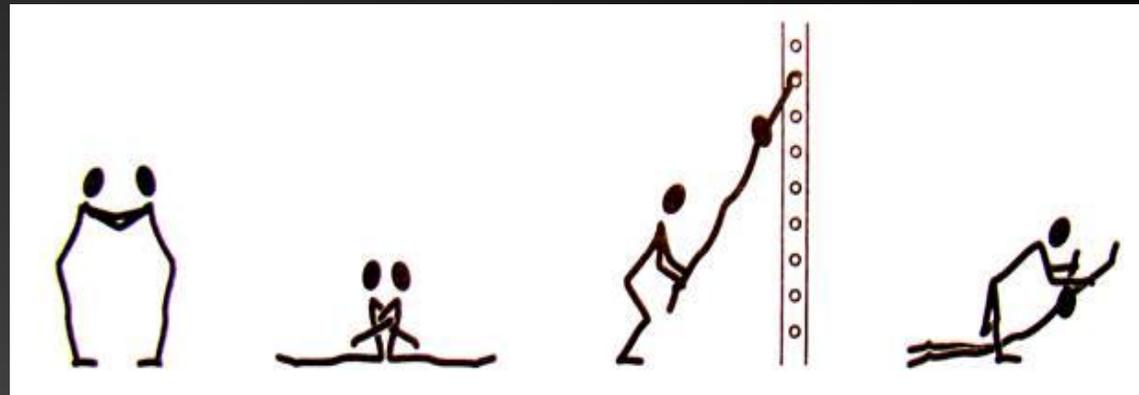
В висах плечи расположены ниже точек хвата, например: вис, вис прогнувшись, вис согнувшись.

В седах опора руками не должна быть основной.  
В противном случае это положение должно называться упором, например: упор сидя ноги врозь, упор сзади.



Запись и. п. в упражнениях на скамейке отличается от таковой в общеразвивающих упражнениях без предмета только указанием положения относительно скамейки, например: сед ноги врозь на скамейке поперек, упор лежа на скамейке продольно, упор лежа на скамейке поперек (рис. 51). Иногда положение относительно скамейки можно определить и без специального указания на это, например: стойка на левой, правую вперед на скамейку, упор лежа, ноги на скамейке .

Общеразвивающие упражнения любого типа, в том числе на стенке и на скамейке, могут выполняться в парах. Взаимное положение партнеров записывается так же, как и относительно стенки или скамейки, например: стоя лицом на расстоянии шага друг от друга с полунаклоном вперед, руки на плечи друг другу, сед спиной друг к другу с захватом под локти



Запись несимметричных парных упражнений может содержать описание действий только партнера, выполняющего активную или основную роль (рис. 69):

- 1-2 — дугами наружу, приподнимая руки партнера вверх;
- 3-4 — то же в обратном направлении.