

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

А. М. Гурсєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ**



Навчальний посібник

Запоріжжя
2020

УДК 796.011.3(075.8)

Г 95

*Навчальний посібник рекомендований до видання
Центральною методичною радою Запорізького державного медичного університету
(протокол № 4 від 28.05.2020 р.)*

Рецензенти:

С. М. Малахова – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету

О. В. Соколова – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету.

Автори:

А. М. Гурєєва – канд. фіз. вих., доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

О. Є. Черненко – канд. фіз. вих., доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Е. Ю. Дорошенко – д-р фіз. вих., професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Г 95 **Гурєєва А. М.**

Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.

В посібнику викладено основи спеціальної термінології у фізичному вихованні. Для оволодіння студентами медичних закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія», теоретичними та практичними знаннями й навичками з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу.

УДК 796.011.3 (075.8)

© Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю., 2020

©Запорізький державний медичний університет, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Поняття «термін», «термінологія».....	5
2. Значення термінології в фізичному вихованні.....	8
3. Вимоги до спеціальної термінології.....	8
4. Правила скорочення термінології в фізичному вихованні.....	10
5. Терміни загальнорозвивальних вправ.....	11
5.1. Положення кисті.....	12
5.2. Положення кисті.....	14
5.3. Рухи руками і ногами.....	21
5.4. Положення ніг (стійки).....	22
5.5. Присіди та напівприсіди.....	27
5.6. Випади.....	28
5.7. Сіди.....	30
5.8. Упори.....	32
5.9. Нахили.....	35
5.10. Положення лежачи.....	37
6. Термінологія загальнорозвиваючих вправ з предметами.....	37
6.1. Положення з гімнастичною палкою.....	38
6.2. Положення з м'ячем.....	45
7. Форми запису фізичних вправ.....	48
8. Правила запису фізичних вправ.....	49
9. Запис фізичних вправ з предметами.....	51
10. Конструювання загальнорозвивальних вправ.....	53
11. Вимоги до складання комплексу загальнорозвивальних вправ.....	55
Питання для самоконтролю.....	60
Тестові завдання.....	62
Ситуаційні завдання.....	66
Глосарій.....	72
Рекомендована література.....	75
Додатки.....	76

ВСТУП

Спеціальною термінологією з фізичного виховання (гімнастичною) користуються у багатьох сферах знань (у виробничій, руховій діяльності) з метою короткого стислого визначення предметів, явищ, понять, процесів.

На заняттях з фізичного виховання, терапевтичними вправами, коригуючою гімнастикою використовується велика кількість вправ, без знання спеціальних термінів яких неможливо вивчати будь-який рух.

Знання термінології спрощує та полегшує спілкування між викладачем (інструктором, фізичним терапевтом, ерготерапевтом) та учнями (пацієнтами, клієнтами), під час занять допомагає спрощувати опис фізичних вправ.

Навчальний посібник включає в себе основні вимоги що до змісту та напису спеціальної термінології, наглядний та методичний опис термінів загальнорозвивальних вправ без предметів та з предметами, форми і правила запису фізичних вправ, глосарій, тестові та ситуаційні завдання тощо.

Мета навчального посібника – ознайомити та вивчити особливості використання спеціальної термінології фізичного виховання для практичного використання фізичним терапевтам, ерготерапевтам.

Основні завдання:

- ознайомити з загальними значеннями та вимогами до термінології;
- вивчити основні терміни загальнорозвивальних вправ;
- навчитися записувати фізичні вправи;
- використовувати на практиці набуті знання.

Викладений матеріал може використовуватися як для самостійної роботи так і на практичних заняттях студентами, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України, з навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Терапевтичні вправи», «Коригуюча гімнастика», «Сучасні фітнес-технології» та «Фізичне виховання».

1. Поняття «термін», «термінологія»

Оздоровче фізичне виховання відрізняється від інших методів лікування тим, що *фізичні вправи* є основним засобом лікування!

Фізичні вправи є основним специфічним засобом фізичного виховання, що забезпечує вирішенні його завдань (освітніх, виховних, оздоровчих).

Фізичні вправи –
це спеціально підібрані поєднання природних для
людини рухів.

Фізичні вправи –
це цілеспрямовані рухові дії, що виконуються з певною метою у відповідності до закономірностей фізичного виховання. Вони надають системний вплив на людину (розвивають фізичні та психічні здібності, формують рухові вміння і навички, особистісні якості, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я, сприяють фізичному розвитку та вдосконаленню людини) і мають характер повторюваних свідомих рухових дій.

Термін «*фізичні*» вказує на залежність дій, що виконуються, від функції нервово-м'язового апарату, а отже лише на переважний вплив на фізичну структуру організму людини. Цей термін відбиває характер праці, що здійснюється, і проявляється зовні у виді переміщення тіла людини та її частин у просторі та часі.

Термін «*вправа*» вказує на спрямовану повторюваність рухової дії для вдосконалення як способу її виконання, так і самої людини.

Кожна фізична вправа має:

- ✓ форму;
- ✓ зміст.

Форма фізичної вправи (від лат. forma – зовнішність, устрій) – певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної фізичної вправи. Розрізняють *зовнішню* і *внутрішню структуру*. **Зовнішня структура** представляє собою видиму форму, що характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху; **внутрішня структура** – характер зв'язку процесів функціонування організму людини, їх співвідношення і характер взаємодії.

Зміст фізичної вправи складають рухові акти, що входять у фізичну вправу (рухи й операції), а також процеси, які розвертаються в функціональних системах організму людини по ходу вправи, що визначають її вплив (біомеханічні, біохімічні, фізіологічні, психологічні й інші аспекти).

Рух представляє собою моторну (рухову) функцію організму і елемент спеціально організованої рухової дії, тобто фізичної вправи. Різноманітні рухи людині притаманні в повсякденній діяльності, в навчальній або професійній діяльності.

Фізичні вправи, що застосовуються з лікувальною метою, діляться на:

- гімнастичні;
- ідеомоторні;
- ізометричні;
- дихальні;
- прикладні;
- трудові;
- ігри та ін.

Вибірково впливаючи за допомогою фізичних вправ на окремі м'язові групи або суглоби, можна удосконалювати загальну координацію рухів, відновлювати і розвивати силу, швидкість рухів, спритність і гнучкість.

Термінологія застосовується в багатьох галузях: в науці, виробництві, фізичній культурі та у спортивній діяльності з метою короткого стислого визначення предметів, явищ, понять, процесів. У фізичному вихованні використовується велика кількість вправ, без термінів яких неможливо вивчати

будь-який рух. Знання термінології спрощує та полегшує спілкування між викладачем і учнями під час занять, допомагає спрощувати опис вправ під час видання спеціальної літератури.

Термінологія – галузь лексики; сукупність термінів, пов'язаних з відповідною системою понять.

**Термінологія, яка використовується в галузі
фізичної культури, спорті та фізичної реабілітації –**
це система спеціальних найменувань (термінів), які
застосовуються для стисненого позначення фізичних
вправ, загальних понять, назв спортивного або
спеціального обладнання та інвентарю.

Термінологія в фізичному вихованні має свої особливості.

Термін (від лат. Terminus – межа, кордон) – слово або словосполучення, що позначає спеціалізоване поняття в межах спеціальної сфери.

Вплив фізичних вправ багатосторонній, він зумовлений численними факторами й залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і в яких умовах виконуються (методика навчання). Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним.

Любий комплекс фізичних вправ складається з гімнастичних вправ, тому гімнастична термінологія використовується не тільки на гімнастиці, але і на інших дисциплінах (терапевтичні вправи, коригуючі гімнастика).

Якщо при описуванні гімнастичних вправ або при проведенні занять користуватися звичайною мовою, то неминучою є багатослівність і зайве витрачання часу на пояснення назви вправи. Так, щоб пояснити своїми словами термін «упор лежачи» або «стійка на лопатках», потрібно більше десятка слів. Але й тоді пояснення буде не зовсім зрозумілим. Тому при описуванні вправ з

гімнастики користуються умовними позначеннями – термінами, що дає змогу складні рухи визначати одним або кількома словами.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, які використовуються для стислого визначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, обладнання, а також правила утворення і використання термінів умовних скорочень в форми запису вправ.

Терміни у фізичному вихованні –
це умовні позначення, які дозволяють визначити
складні рухи одним або декількома словами

2. Значення термінології в фізичному вихованні

У фізичному вихованні термінологія грає дуже важливу роль:

- ✓ вона полегшує спілкування між викладачами та учнями;
- ✓ допомагає спростити опис вправ;
- ✓ дозволяє скоротити час на пояснення вправи;
- ✓ сприяє кращому налаштуванню на виконання вправи;
- ✓ сприяє осмисленому виконанню рухів, кращому їх запам'ятовуванню.

Термін повинен створювати чітке уявлення про вправу, її технічні основи, форми і способі виконання.

3. Вимоги до спеціальної термінології

Під терміном у гімнастиці прийнято розуміти коротку умовну назву будь-якої рухової дії або поняття (нахил, мах, присід, упор тощо).

Від слів загальноприйнятої лексики гімнастичні терміни відрізняються точністю і спеціалізованістю свого значення.

Слова, які стають термінами, набувають необхідної однозначності. При цьому терміни не тільки визначають те чи інше поняття, а й уточнюють його.

При заняттях фізичними вправами студенти (хворі) повинні разом з навчанням техніці виконання вправ навчатися й гімнастичним термінам.

Без знань термінології студент (хворий) і педагог (фізичний терапевт) не зможуть зрозуміти один одного. Тому гімнастична термінологія – це дуже важливий розділ для навчання майбутнього спеціаліста з фізичної терапії та ерготерапії.

До гімнастичної термінології є певні вимоги, яких слід суворо дотримуватись:

- доступність;
- точність;
- стислість;
- емоційність.

Доступність гімнастичної термінології забезпечується насамперед точним доббором термінів і правильним користуванням ними. Терміни повинні будуватись на основі словникового запасу рідної мови або іншомовних слів і відповідати законам словотворення і граматиці мови даного народу.

Точність назви і запису вправи зумовлюється правилами створення термінів і їх використання. Терміни повинні давати ясне уявлення про суть вправи або поняття. Точність терміна має велике значення для створення правильного уявлення про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання.

Стислості назви і запису вправ досягають переважно за допомогою умовних термінів, які скорочують опис у кілька разів. Крім того, стислість передбачена спеціально розробленими правилами гімнастичної термінології. Найбільш доцільні стисли терміни, зручні до вимови.

Емоційність назви терміну найчастіше використовують на заняття з дітьми.

4. Правила скорочення термінології в фізичному вихованні

Правила термінології в фізичному вихованні, що забезпечують її точність, стислість й у деякій мірі доступність, можна розподілити на наступні категорії:

- правила скорочення опису вправи;
- правила, які уточнюють вправу;
- правила запису вправи.

Правила скорочення.

Прийнято не вказувати цілий ряд загальноприйнятих положень, рухів або їх елементів.

Якщо передбачено звичайне виконання вправ і немає ніяких вказівок щодо зміни його форми, то виключаються такі слова:

- «з *прямими руками*»;
- «з *прямими ногами*»;
- «*витягнутими носками*» і т.д.

Опускаються слова:

- «*Вперед*» - коли вказується єдино можливий напрямок руху;
- «*Тулуб*» - при виконанні нахилів. Але при поворотах слово «тулуб» має залишатися в запису і в назві, наприклад, «нахил прогнувшись», але «поворот тулуба вправо»;
- «*Долоні всередину*» - в положенні руки вниз, вперед, назад, верх;
- «*Долоні до низу*» - в положенні руки в сторони, вліво (вправо);
- «*Руки вниз*» - в вихідному положенні;
- «*Нога*» - при рухах ногою (приклад правильної записи: «крок правою вперед» або «мах лівої в сторону» і т.д.);
- «*Виставити*», «*опустити*» - при рухах ногами або руками.
- **В.п.** – вихідне положення;
- **О.с.** – основна стійка.

Правила уточнення.

Правила уточнення вправи застосовують тоді, коли можливо різне трактування або визначення напрямку руху:

- *положення окремих частин тіла визначається **ПО ВІДНОШЕННЮ ДО ТУЛУБУ**, а не до горизонту!!!* Наприклад, з упору лежачи на животі, нога може бути піднята не вгору, як це можна назвати, орієнтуючись на горизонталь, а тому, виходячи з положення відносно тулубу – назад.;
- *при виконанні вправ з предметами основною ознакою є положення предмета та шлях, який він виконує.* Наприклад, м'яч вгору, гантелі вперед;
- повороти на 45⁰, 90⁰, 180⁰ записуються відповідно:
 - «напівповорот»;
 - «поворот»;
 - «поворот кругом».

Правила запису вправи.

Правила запису вправи наступні:

якщо рухи здійснюються декількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх в такій послідовності:

- 1) рух ніг;
- 2) рух тулуба;
- 3) рух рук;
- 4) рух голови.

Наприклад: праву в сторону на носок, нахил тулубу вправо, руки за голову, поворот голови направо (або «дивитися на праве плече»).

5. Терміни загальнорозвивальних вправ

Загальнорозвивальні (загальнозміцнювальні) вправи – це вправи, які спрямовані на оздоровлення та загальне зміцнення всього організму, підвищення його резистентності до патогенних впливів, прискорення

видужання та відновлення фізичної працездатності після перенесених захворювань.

Особливості термінології загальнорозвивальних вправ:

- якщо рух виконується найкоротшим шляхом, досить назвати лише кінцеве положення, наприклад, **«руки вперед»**;
- якщо рух здійснюється більш складним способом, використовуються допоміжні терміни, які уточнюють рух і конкретизують його напрямок, наприклад, **«дугами вперед руки в сторони»**, це означає, що спочатку руками виконують рух вперед, а потім переводять в сторони.
- при визначенні багатьох рухів буває необхідно вказати спосіб їх виконання, наприклад, **«кроком вліво стійка ноги нарізно»** або **«стрибком основна стійка»**.

5.1. Положення кисті

Звичайне положення кисті (таблиця 1) – стан, при якому пальці витягнуті і кисть знаходиться в продовженні руки. Вказівок про становище кисті не потрібно.

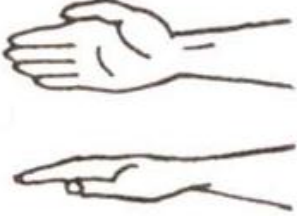





Необхідно пам'ятати, що:

- 1) *при положенні руки вниз – долоні повернені всередину*, тобто до тіла;
- 2) *при підніманні рук вперед, назад і вгору положення долонь не змінюється*, тобто вони спрямовані один до одного;
- 3) *при підніманні рук в сторону долоні звернені донизу*;
- 4) *при підніманні рук вгору з положення внизу долоні звернені всередину*, а *при підніманні рук вгору через сторони*, пройшовши горизонтальне положення, ***кисть повертається долонею догори***. Те ж при опусканні рук.

У всіх інших випадках, якщо немає додаткових вказівок при русі руками, кисть не повертається!

Таблиця 1

Положення кисті

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Звичайне положення кисті</i>		Положення, при якому пальці витягнуті і кисть знаходиться в продовженні руки. Вказівок про становище кисті не потрібно.
<i>Кисть стиснута в кулак (кисть у кулак)</i>		Сторона, куди звернені пальці або великий палець, вказується аналогічно тому, як це робиться при звичайному положенні розкритої кисті, якщо вниз – не вказується, всі інші напрямки вказуються.
<i>Кисть вільна</i>		Кисть знаходиться в продовженні передпліччя, але тримається вільно, без напруги, пальці розслаблені.
<i>Кисть розслаблена</i>		Положення, при якому кисть вільно висить (як дозволяє променевоzap'ястковий суглоб), пальці і кисть повністю розслаблені.
<i>Кисть піднята (опущена)</i>		Положення, при якому кисть, за можливістю пряма та відведена у відповідному напрямку.
<i>Пальці нарізно</i>		Кисть розкрита, пальці з силою розведені один від одного.

<p><i>Пальці зігнуті</i></p>		<p>Пальці згинаються з зусиллям у всіх суглобах, якби утримуючи ядро.</p>
------------------------------	---	---

Рухи кистями:

1. Згинання і розгинання.
2. Вісімка кистю руки.
3. Хвиля кистями рук.

Згинання та розгинання пальців – пальці згинаються і розгинаються силою одночасно.

Згинання та розгинання пальців послідовно, починаючи з мізинця. Іншу послідовність вказувати додатково.

Хвиля кистю – послідовне згинання (одночасно) і розгинання пальців у всіх суглобах.

5.2. Положення рук (основні, проміжні)

Можливі положення рук і рухи ними ідуть з вказівкою *відносно тулубу*, яке б положення людина не займала у просторі (стоячи, сидячи, лежачи і т.д.).

Розрізняють основні та проміжні рухи руками (рис. 1; таблиця 2).

Крім симетричних положень рук є і *несиметричні*, коли кожна рука займає різне положення, наприклад:

- ліва рука вгору, права рука в сторону;
- ліва рука вперед, права рука вгору-назовні;
- ліва рука на пояс, права рука зігнута в сторону і т.п.

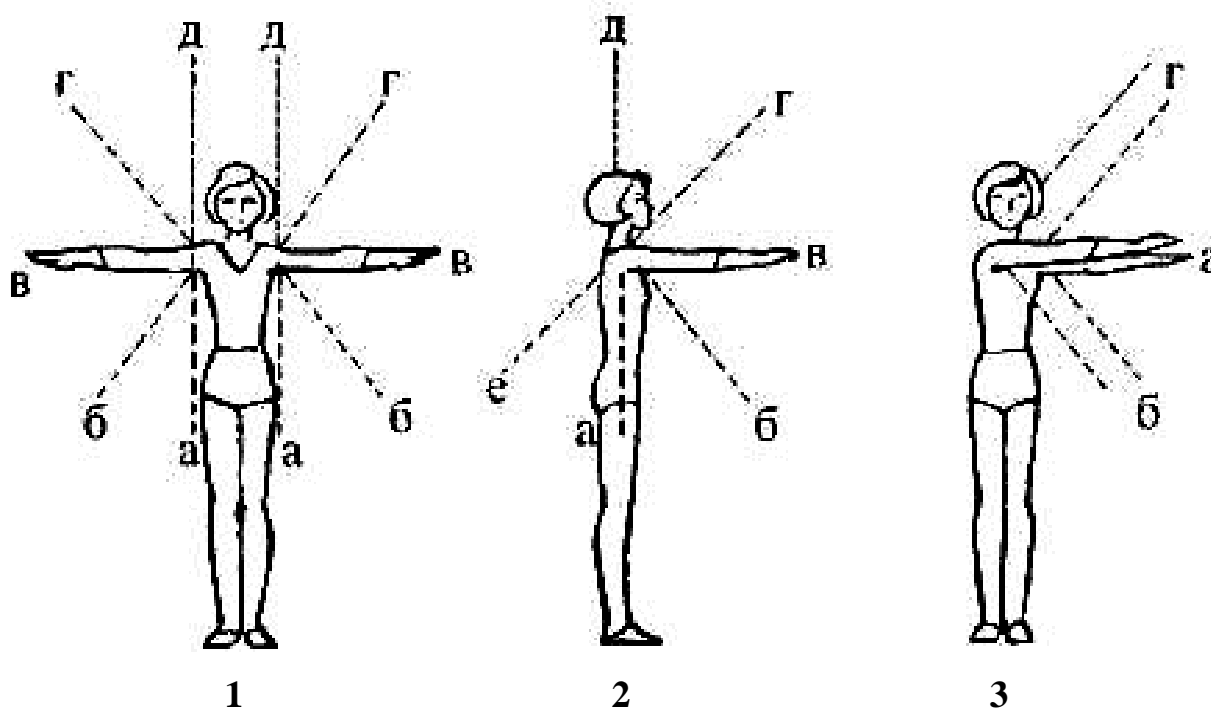
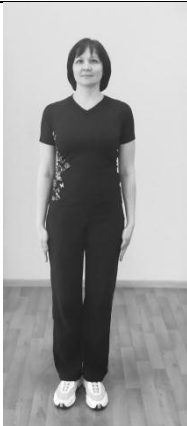


Рис. 1. Основні положення рук та рухи ними:

- 1: а – вниз; б – в сторону-донизу; в – в сторони; г – вгору-назовні; д – вгору
 2: а – вниз; б – вперед-донизу; в – вперед; г – вперед-догори; д – вгору; е – назад
 3: а – вправо; б – вправо-донизу; г – вправо-догори

Таблиця 2

Положення рук

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Руки вниз</i>		Руки уздовж тіла, лікті випрямлені, долоні торкаються стегон.

<p><i>Руки вперед</i></p>		<p>Прямі руки знаходяться на рівні плечових суглобів, паралельно підлозі, лікті прямі, кисті в продовженні передпліч, пальці зімкнуті, долоні звернені один до одного.</p>
<p><i>Руки вгору</i></p>		<p>Руки підняті до гори на одній вертикалі з тулубом, лікті випрямлені, долоні спрямовані всередину.</p>
<p><i>Руки в сторони</i></p>		<p>Руки знаходяться на рівні плечових суглобів, спрямовані в різні сторони, лікті випрямлені, долоні вниз. Інше положення долонь вказується додатково.</p>
<p><i>Руки назад</i></p>		<p>Прямі руки відведені назад до відказу, лікті випрямлені, долоні спрямовані всередину.</p>
<p><i>Руки в сторони- донизу (в сторони-до верху)</i></p>		<p>Прямі руки знаходяться під кутом 45⁰ вниз (вгору).</p>

***Руки вперед-донизу
(вперед-догори)***



Прямі руки знаходяться під кутом 45° донизу (догори) від положення рук вперед.

Руки вперед-назовні-донизу



Руки з положення вперед-назовні опущені вниз на 45° .

Руки вперед-назовні-догори







Руки з положення вперед-назовні підняті доверху на 45° .

<p><i>Руки вправо</i></p>		<p>Руки в горизонтальному положенні спрямовані в праву сторону, при цьому рука, що знаходиться попереду, злегка зігнута в ліктьовому суглобі.</p>
<p><i>Руки вправо-донизу (вправо-доверху)</i></p>		<p>Руки опущені (підняті) вниз (вгору) на 45° від основного положення руки вправо.</p>
<p><i>Руки в сторони, передпліччя вгору</i></p>		<p>Руки підняті в сторони з одночасним згинанням їх так, щоб передпліччя були спрямовані вгору перпендикулярно підлозі, кисті в кулак.</p>
<p><i>Руки в сторони, передпліччя вниз</i></p>		<p>Руки підняті в сторони з одночасним згинанням їх так, щоб передпліччя були спрямовані донизу перпендикулярно підлозі, долоні звернені всередину.</p>

<p><i>Руки вперед, передпліччя вгору</i></p>		<p>Руки підняти вперед з одночасним згинанням їх так, щоб передпліччя були спрямовані вгору, долоні всередину, лікті на висоті плечей.</p>
<p><i>Руки на пояс</i></p>		<p>Кисті рук спираються о гребінь клубової кістки чотирма пальцями вперед, лікті і плечі відведені так, щоб лопатки зберігали нормальне положення</p>
<p><i>Руки до плечей</i></p>		<p>Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться на плечових суглобах, а лікті спрямовані донизу.</p>
<p><i>Руки перед груддю</i></p>		<p>Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться перед груддю, лікті в сторони, долоні донизу, середні пальці торкаються один одного.</p>

<p><i>Руки перед собою</i></p>		<p>Положення зігнутих рук попереду на рівні плечових суглобів, коли передпліччя знаходяться одне на одному, кисті продовжують лінію передпліч.</p>
<p><i>Руки схресно перед собою</i></p>		<p>Зігнуті руки знаходяться на висоті плечей (один лікоть над іншим), кисть однієї руки торкається плеча інший. При необхідності вказується, яка рука зверху.</p>
<p><i>Руки за спину</i></p>		<p>Зігнуті в ліктьових суглобах руки обхоплюють передпліччя так, що пальці однієї руки обхоплюють лікоть інший, руки торкаються спини.</p>
<p><i>Руки за голову</i></p>		<p>Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться за головою, середні пальці торкаються один одного, лікті в сторони.</p>

<p><i>Руки на голову</i></p>		<p>Кисті зігнутих рук долонями на голові, середні пальці торкаються один одного, лікті відведені в сторону-назад</p>
<p><i>Руки зігнуті вперед (в сторони, назад)</i></p>		<p>Піднімаючи руки вперед, одночасно зігнути їх, кисті над плечем, лікті вперед (в сторону, назад) на рівні плечей.</p>
		

5.3. Рухи руками і ногами

Рухи розрізняють:

- *одночасні* – рухи, які виконуються кінцівками в один і той же час;
- *почергові* – рухи, які виконуються спочатку однією кінцівкою (рукою чи ногою), а потім іншою;
- *послідовні* – рухи, які виконуються один за одним з відставанням однієї кінцівки на половину амплітуди;
- *однойменні* – рухи, які співпадають за напрямом зі стороною кінцівки (руки, ноги);

- *різнойменні* – протилежні (ліва нога, права рука і т. п.);
- *паралельні* – рухи, які виконуються паралельно обома кінцівками;
- *симетричні й несиметричні*.

Рухи руками і ногами виконуються в основних і проміжних площинах прямими і зігнутими руками.

У другому випадку до терміна додається слово «*зігнути*». Наприклад, зігнути руки назад, зігнути руки в сторони. Цей же термін додається при згинанні ніг. Наприклад, зігнути праву, зігнути ліву, зігнути праву назад, зігнути ліву в сторону.

5.4. Положення ніг (стійки)

Основна стійка (о.с.) – стійка, в якій ноги розігнуті в колінних і тазостегнових суглобах і стоять вертикально, ступні – п'яти разом, а носки злегка розведені; голова прямо, тулуб випрямлений, плечі «розгорнені», живіт підтягнутий.

Основна стійка відповідає стройовій стійці, але положення рук в ній може бути різним. Цим вона відрізняється від стройової. Правильно сказати так: «основна стійка, руки на пояс» або «основна стійка, руки назад» і т.д.

Іноді доцільно вказувати тільки положення рук, маючи на увазі, що той хто займається, стоїть в основній стійці.

Всі стійки (крім стійок на колінах) виконуються також і на носках, що слід вказувати, додавати слово «*на носках*».

Ще існують *стійки на одній нозі*. У такому випадку спочатку вказується, на якій нозі виконується стійка, а потім відзначається положення іншої ноги. Наприклад, «Стойка на лівій, права в сторону на носок», «стійка на правій, ліва зігнути назад».

Вихідне положення (В. п.) – це положення, з якого починається виконання вправи.




Правильно прийняте вихідне положення є однією з обов'язкових умов для досягнення результату, який очікується від цієї вправи (таблиця 3).



Зміною вихідного положення можна або полегшити, або зробити більш важкою вправу.




Запис вихідного положення здійснюється у такій послідовності: спочатку положення ніг, потім тулубу, рук, голови.




Таблиця 3

Положення ніг (стійки)

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Основна стійка</i>		Стойка, в якій ноги розігнуті в колінних і тазостегнових суглобах і стоять вертикально, ступні – п'яти разом, а носки злегка розведені; голова прямо, тулуб випрямлений, плечі «розгорнені», живіт підтягнутий.
<i>Зімкнута стійка</i>		Стойка, коли носки і п'яти зімкнуті.
<i>Вузька стійка</i>		Стойка, коли стопи знаходяться на відстані <u>ширини стопи</u>

<p><i>Стійка ноги нарізно</i></p>		<p>Ступні розташовані, як і в основній стійці, але ноги на ширині плечей. Інше положення ступень треба вказувати додатково.</p>
<p><i>Широка стійка</i></p>		<p>Стійка, в якій ноги розведені широко (вдвічі ширше плечей) в сторони. Про положення рук, якщо вони не внизу, повинні бути додаткові вказівки.</p>
<p><i>Стійка ноги нарізно правою (лівою)</i></p>		<p>Стійка, в якій ноги стоять так, щоб права (ліва) нога була на крок попереду, ступні на одній лінії. Вага тіла розподіляється на обидві ноги рівномірно. Стійка може бути широкою і вузькою, про що потрібно вказувати додатково.</p>
<p><i>Стійка в лінію правою (лівою)</i></p>		<p>Права нога стоїть перед лівою, права п'ятка торкається лівого носка.</p>

<p><i>Стійка схресно правою</i></p>		<p>Стійка, в якій одна нога знаходиться перед іншою скрестно і торкається коліна іншої ноги, ступні паралельні на відстані одна від одної на 10-15 см. Вага тіла розподілена на обидві ноги рівномірно. Якщо права нога знаходиться перед лівою, то «стійка скрестно правою». Слово «спереду» опускається.</p>
<p><i>Права вперед (назад, в сторону) на носок</i></p>		<p>Носок виставленої правої ноги відтягнут. Коліна випрямленні. Вага тіла на опорній лівій нозі.</p>
<p><i>Стійка на правій, ліва вперед (назад, в сторону)</i></p>		<p>Пряма права нога піднімається вперед. Коліна випрямленні. Положення рук вказується додатково</p>

<p><i>Стійка на лівій, права зігнута</i></p>		<p>Стегно піднімається до горизонтального положення, гомілку вертикальна</p>
<p><i>Стійка на колінах</i></p>		<p>Гомілка і тильна сторона стопи повністю торкаються підлоги; стегно, тулуб та голова знаходяться на одній вертикалі</p>
<p><i>Стійка на лівому (правому) коліні</i></p>		<p>Положення, при якому тулуб і стегно вертикальні нозі, на коліні якої стоять, а інша виставлена вперед і зігнута під прямим кутом. Інше положення виставленої ноги вказується додатково, наприклад: «Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, руки на пояс».</p>



5.5. Присіди та напівприсіди

Присід – це положення на зігнутих ногах (таблиця 4).

Таблиця 4

Присіди та напівприсіди

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Присід</i>		<p>Ноги зігнуті до межі, ступні на носках (інше положення ступень та положення рук вказується додатково.), тулуб з головою знаходяться на одній вертикалі.</p>
<i>Напівприсід</i>		<p>Ноги зігнуті, стегно з гомілкою утворюють кут 90°, п'яти стоять на підлозі. Інше положення ступень та положення рук вказується додатково.</p>
<i>Напівприсід з нахилом, руки на пояс</i>		<p>Ноги зігнуті, стегно з гомілкою утворюють кут 90°, п'яти стоять на підлозі, нахил тулуба, положення рук вказується додатково (руки на пояс).</p>
<i>Круглий напівприсід</i>		<p>Коліна зігнуті не до кінця, спина округлена, руки угору закруглені, долонями вниз. Інше положення ступень та положення рук вказується додатково.</p>

<p><i>Півприсід на правій (лівій)</i></p>		<p>Права опорна нога зігнута, стегно з гомілкою утворюють кут 90°, ліва – піднята вперед, п'ятка стоїть на підлозі. Інше положення ступень та положення рук вказується додатково.</p>
<p><i>Присід на правій (лівій)</i></p>		<p>Присісти на правій (лівій) нозі, інша нога вперед (не торкається підлоги), коліна зімкнуті. Інше положення ступень та положення рук вказується додатково.</p>

Більшість положень присідів та напівприсідів потребує від тих, хто займається, крім сили м'язів, ще й досить розвинену функцію рівноваги.

5.6. Випади


Випад – це рух або положення з виставленням (в певному напрямку) й одночасним згинанням опорної ноги, коліно зігнутої ноги знаходиться над стопою, ступні паралельні, тулуб знаходиться у вертикальному положенні. Відрив від пола п'ятки нога яка стоїть позаду вважається помилкою.

Інші положення вказується додатково.

Випади розрізняють за напрямком руху (вліво, вправо, назад) (таблиця 5).

Таблиця 5

Випади

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<p><i>Випад правою (лівою)</i></p>		<p>Положення, коли опорна ліва (права) нога виставлена та зігнута вперед, інша нога стоїть позаду випрямлена в коліні, тулуб на одній вертикалі з тазом. Положення рук вказується додатково.</p>

<p><i>Випад вправо (вліво)</i></p>		<p>Положення, коли опорна права (ліва) нога виставлена вправо (вліво) і зігнута в коліні, тулуб – вертикально. Положення рук вказується додатково.</p>
<p><i>Глибокий випад вправо (вліво)</i></p>		<p>Виконується випад вправо (вліво) з максимально можливою амплітудою, тулуб – вертикально. Положення рук вказується додатково.</p>
<p><i>Глибокий випад вправою (лівою)</i></p>		<p>Виконується випад вправою (лівою) з максимально можливою амплітудою, тулуб – вертикально. Положення рук вказується додатково.</p>
<p><i>Нахилений випад вправо (вліво)</i></p>		<p>Положення, коли виконується випад вправо (вліво) з нахилом тулуба вправо (вліво), руки вгору; ліва (права) нога, бік тулубу і однойменна рука, знаходяться на одній нахиленій лінії.</p>
<p><i>Нахилений випад вправою (лівою)</i></p>		<p>Положення, коли виконується випад вправою (лівою) з нахилом тулубу, руки вгору; ліва (права) нога, тулуб і руки, знаходяться на одній нахиленій лінії.</p>

<p><i>Випад вправо з нахилом, руки на пояс</i></p>		<p>Положення, коли виконується випад вправо (вліво) з нахилом тулуба. Положення рук описується додатково (руки на пояс).</p>
<p><i>Схрестний випад лівою (правою)</i></p>		<p>Виконується схрестний рух лівою вправо, тулуб повернено вліво, положення рук вказуються додатково.</p>

5.7. Сіди

Сід – це положення сидячи на підлозі або на снаряді (таблиця 6).

Таблиця 6

Сіди

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<p><i>Сід</i></p>		<p>Положення сидячи, ноги разом випрямлені, стопи відтягнуті у відповідності з гімнастичним стилем. Положення рук вказується додатково (руки на пояс).</p>
<p><i>Сід ноги нарізно</i></p>		<p>Положення сидячи, ноги розведені настільки, наскільки дозволяє рухомість у кульшових суглобах, коліна випрямлені, стопи «натягнуті». Положення рук вказується додатково (руки на пояс).</p>

<p><i>Сід зігнув ноги</i></p>		<p>У положенні сидючи ноги максимально зігнуті, відтягнуті носки торкаються підлоги. Положення рук вказується додатково (руки на пояс).</p>
<p><i>Сід зігнув ноги схресно</i></p>		<p>У положенні сід зігнув ноги гомілки схресно, коліна розведені. Положення рук, якщо вони не внизу, вказується додатково.</p>
<p><i>Сід кутом</i></p>		<p>Положення сидючи, ноги підняті так, щоб стопи були на одному рівні з головою. Положення рук вказується додатково (руки на пояс).</p>
<p><i>Сід зігнувшись</i></p>		<p>Положення сидючи, ноги підняті майже до вертикалі, наскільки дозволяє гнучкість. Положення рук вказується додатково (руки вперед).</p>
<p><i>Сід із захватом</i></p>		<p>Положення сидючи, руками ноги притягуються до тулуба, коліна випрямлені.</p>
<p><i>Сід на п'ятках</i></p>		<p>Положення сидючи на п'ятках, ноги зігнуті, разом, гомілки і тильна сторони стоп спираються на підлогу.</p>
<p><i>Сід на правій п'яті</i></p>		<p>Положення сидючи на правій п'яті, ліва нога випрямлена вперед (в сторону, назад). Положення рук описують додатково (руки на пояс).</p>

<i>Сід на п'ятках з нахилом</i>		Положення сидячи на п'ятках, тулуб нахилений вперед, руки вздовж тулубу
<i>Сід на п'ятках з нахилом, руки вгору</i>		Положення сидячи на п'ятках, тулуб нахилений вперед, руки вгору.
<i>Сід на лівому (правому) стегні</i>		Положення сидячи зліва (справа) від зігнутих ніг, відповідні стегно, гомілка і стопа лежать на підлозі. Положення рук вказується додатково (руки на пояс).


5.8. Упори

Упор – положення з опорою руками (однією рукою), при якому точка опори нижче плечового поясу.

У загальнорозвиваючих вправах найчастіше застосовуються змішані упори (таблиця 7).



Таблиця 7

Упори

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Упор стоячи зігнувшись</i>		Положення, при якому тіло максимально нахилено вперед, руки на підлозі трохи попереду носків випрямлених ніг, тяжкість тіла рівномірно розподілена на руки та ноги.

<p><i>Упор присівши</i></p>		<p>Положення присіду з опорою руками на підлогу, лікті випрямлені, долоні з пальцями нарізно опираються у підлогу, плечові суглоби над кистями.</p>
<p><i>Упор стоячи на колінах</i></p>		<p>Положення, при якому опорними місцями є коліна, гомілки зі стопами та долоні; стегна і руки перпендикулярні до підлоги, тулуб – горизонтально.</p>
<p><i>Упор стоячи на лівому (правому) коліні</i></p>		<p>Положення, при якому опорними місцями є ліве (праве) коліно, ліва (права) гомілка зі стопою та долоні; ліве (праве) стегно і руки перпендикулярні до підлоги, права (ліва) пряма, піднята до горизонталі, тулуб – горизонтально.</p>
<p><i>Однйменний упор, стоячи на лівому (правому) коліні</i></p>		<p>Опора лівим (правим) коліном та лівою (правою) рукою. Права (ліва) рука спрямована вгору, а нога права (ліва) пряма – назад.</p>
<p><i>Різноїменний упор, стоячи на лівому (правому) коліні</i></p>		<p>Опора правою (лівою) рукою та лівим (правим) коліном. Ліва (права) рука спрямована вгору, а нога права (ліва) пряма – назад.</p>
<p><i>Упор сидячи позаду</i></p>		<p>Із положення сидячи, руки відставлені назад, і опора на руки за тулубом.</p>

<p><i>Упор сидячи позаду ноги нарізно</i></p>		<p>Із положення сід ноги нарізно, руки відставлені назад, опора на руки за тулубом.</p>
<p><i>Упор сидячи позаду, зігнув ноги</i></p>		<p>Із положення сід зігнув ноги нарізно, руки відставлені назад, опора на руки за тулубом.</p>
<p><i>Упор сидячи позаду, кутом</i></p>		<p>Положення сидячи, ноги підняті так, щоб стопи були на одному рівні з головою. Руки відставлені назад, опора на руки за тулубом.</p>
<p><i>Упор лежачи</i></p>		<p>Положення, при якому опорними місцями є долоні та стопи, плечові суглоби знаходяться над кистями, тулуб, таз і ноги – на одній нахиленій лінії.</p>
<p><i>Упор лежачи позаду</i></p>		<p>Виконується так само, як упор лежачи, але спиною до підлоги.</p>
<p><i>Упор лежачи позаду на передпліччях</i></p>		<p>Положення аналогічне попередньому, але руки зігнуті й замість опори тільки на долоні спираємось на передпліччя і долоні.</p>
<p><i>Упор лежачи на передпліччях</i></p>		<p>Аналогічно положенню «упор лежачи», але опора на передпліччя</p>


Упор лежачи на стегнах		Положення, при якому опорними місцями є долоні й ноги: стегна, гомілки та стопи; спина прогнута, лікті випрямлені.
Упор лежачи на стегнах та передпліччях		Аналогічно положенню «упор лежачи на стегнах», але опора на передпліччя.
Упор лежачи на правому (лівому) стегні та передпліччі		Положення, при якому праве (ліве) стегно торкається опори або лежить на ній, опора на праве (ліве) передпліччя, лікоть знаходиться під плечем. Вільна рука вздовж тіла.
Упор лежачи правим (лівим) боком на передпліччі		Тулуб повернуто боком до опори, спираючись на передпліччя однієї руки й ноги, тулуб прямий, вільна рука вздовж тіла (інше положення вільної руки описується додатково).

5.9. Нахили

Нахил – це термін, який означає згинання тіла (таблиця 8).

Таблиця 8

Нахили

Термін	Рисунок	Описання положення
Нахил		Положення нахилу вперед якомога нижче. Положення рук вказується додатково (на пояс, руки вгору).

<i>Напівнахил</i>		Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут у 45°. Положення рук вказується додатково (на пояс).
<i>Нахил прогнувшись</i>		Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут у 90°, прогнутий у спині, голова піднята. Положення рук описується додатково(на пояс).
<i>Нахил із захватом</i>		Положення нахилу, взявшись руками за низ гомілок і близько притягнувши тулуб до стегон; при гарній гнучкості просвіту між стегнами і тулубом немає.
<i>Нахил вправо (вліво)</i>		Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі вправо (вліво) на анатомічно можливу величину, строго у фронтальній площині. Положення ніг та рук описується додатково (стійка ноги нарізно, руки на пояс).
<i>Нахил назад</i>		Положення, при якому тулуб прогинається назад якомога нижче, голова піднята вгору. Положення ніг та рук описується додатково (стійка ноги нарізно, руки на пояс).

5.10. Положення лежачи

Таблиця 9

Положення лежачи

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Лежачи на спині</i>		Положення, при якому торкаються підлоги всі частини задньої поверхні тіла, положення рук визначається відносно тулуба.
<i>Лежачи на животі</i>		Положення, при якому торкаються підлоги всі частини передньої поверхні тіла, підборіддя теж торкається підлоги, руки вздовж тулуба.
<i>Лежачи на животі, прогнувшись</i>		Положення, при якому торкаються підлоги живіт і таз; верхня частина тулубу і ноги знаходяться над поверхнею підлоги якомога вище, в залежності від сили м'язів спини.
<i>Лежачи на правому (лівому) боці</i>		Положення, при якому торкається підлоги права (ліва) сторона тіла, однойменна рука піднята вгору, спираючись долонею на підлогу.

6. Термінологія загальнорозвиваючих вправ з предметами

Вправи з предметами відіграють велику роль в арсеналі засобів різних видів гімнастики: гігієнічної, лікувальної, атлетичної та ін.

Вправи з предметами є дійовим засобом більш поглибленого і вибіркового впливу на окремі м'язові групи, виховання тонкого відчуття і здатності диференціювати м'язові напруження і просторові параметри.

6.1. Положення з гімнастичною палкою

Гімнастичні палки виготовляють з дерева, металу, пластику.

Довжина їх – від 90 до 110 см, діаметр – 25-30 мм.

Вправи з гімнастичною палкою сприяють точному фіксуванню різних положень рук, тулуба, голови, ніг. Вони є ефективним засобом виховання правильної постави, усунення недоліків у ній. Вправи з гімнастичною палкою займають важливе місце в арсеналі засобів лікувальної і коригуючої гімнастики.

Положення гімнастичною палкою визначаються залежно від її положення по відношенню до тіла того, що займається. Розрізняють симетричні й несиметричні положення.

Положення і рухи с гімнастичною палкою можна виконувати в усіх площинах і напрямках, як і без палки. Положення також різні: стоячи, сидячи, лежачи і під час руху.

Вправи з гімнастичною палкою можна поділити на такі групи (таблиця 10, 11):

- ✓ статичні положення з палкою, тримаючи обома і однією рукою (вниз, вперед, перед груддю, за голову, до плеча, до стегна); статичні положення в проміжних площинах;
- ✓ рухи ногами, тулубом з палкою – дугами, колові, згинання і розгинання, нахили і повороти;
- ✓ переступання через палку;
- ✓ балансування (тримаючи її вертикально на долоні, на пальці), підкидання і ловіння палки (однією або обома руками).

Усі ці вправи виконуються у різних стійках: основній стійці, стійки ноги нарізно, широкій стійкі та ін.




Хвати гімнастичної палки бувають:


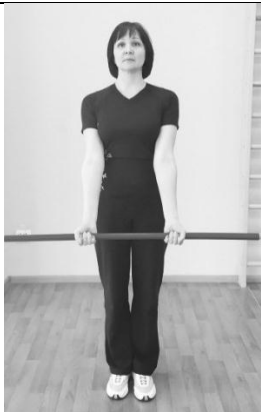
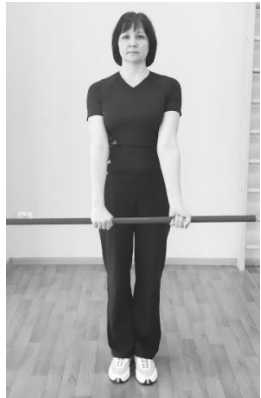

- звичайний хват;
- зімкнутий хват;
- вузький хват;

- широкий хват;
- зворотній хват;
- різнойменний хват;
- схрестний хват.

Таблиця 10





Хвати гімнастичної палки





<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Звичайний хват</i>		Положення, при якому палку тримають двома долонями зверху, долоні на ширині плеч, голова піднята вгору. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).
<i>Зімкнутий хват</i>		Положення, при якому палку тримають двома долонями зверху, долоні зімкнуті, голова піднята вгору. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).
<i>Вузький хват</i>		Положення, при якому палку тримають двома долонями зверху, відстань між долонями – ширина долоні, голова піднята вгору. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).

<p><i>Широкий хват</i></p>		<p>Положення, при якому палку тримають двома долонями зверху за кінці, голова піднята вгору. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Зворотній хват</i></p>		<p>Положення, при якому палку тримають двома долонями хватом знизу, долоні на ширині плеч, голова піднята вгору. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Різнойменний хват правою (лівою)</i></p>		<p>Положення, при якому палку тримають двома долонями: однією хватом зверху (правою, лівою), іншою – знизу (лівою, правою), долоні на ширині плеч, голова піднята вгору. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Схрестний хват правою (лівою)</i></p>		<p>Положення, при якому палку тримають двома долонями хватом зверху, руки схресно (схресно правою, схресно лівою) голова піднята вгору. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>

Положення з гімнастичною палкою

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<p><i>З палкою «вільно»</i></p>		<p>Положення відповідає стійці «вільно» у розімкненому строю без предмету. Лівий кінець палки при цьому торкається підлоги біля лівого носка.</p>
<p><i>Палка вперед вертикально хвatom правою (лівою) рукою за верхній кінець</i></p>		<p>Положення, при якому палка знаходиться попереду вертикально, нижній кінець торкається підлоги, хват виконується правою (лівою) рукою за верхній кінець палки. Положення ніг, тулуба, вільної руки описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Палка вправо вертикально хвatom правою (лівою) рукою за верхній кінець</i></p>		<p>Положення, при якому палка знаходиться праворуч (ліворуч) вертикально, нижній кінець торкається підлоги, хват виконується правою (лівою) рукою за верхній кінець палки. Положення ніг, тулуба, вільної руки описується додатково (о.с.).</p>

<p><i>Палка вниз</i></p>		<p>Палка тримається внизу руками звичайним хватом й торкається попереду стегон. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Палка вперед</i></p>		<p>Руки прямі вперед, палка тримається звичайним хватом. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Палка вгору</i></p>		<p>Руки прямі вгору, палка тримається звичайним хватом. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Палка за голову</i></p>		<p>Палка тримається зігнутими руками звичайним хватом і серединою торкається за головою на рівні потилиці. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>

<p><i>Палка на плечі</i></p>		<p>Палка тримається зігнутими руками звичайним хватом і серединою торкається плечей. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Палка на лопатках</i></p>		<p>Палка тримається зігнутими руками широким хватом (на рівні плечей) і серединою торкається середини лопаток. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Палка вниз-позаду</i></p>		<p>Палка тримається внизу руками звичайним хватом й торкається стегон позаду. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Палка назад</i></p>		<p>Руки відведені назад повністю, тримаючи палку прямими руками звичайним хватом. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>

<p><i>Палка за спину хватом згинами ліктів</i></p>		<p>Палка тримається зігнутими руками хватом на рівні плечей і торкається спини. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Палка вперед вертикально широким хватом ліва рука догори</i></p>		<p>Палка тримається прямими руками широким хватом попереду, ліва рука догори, права – донизу. Руки не згинати. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Палку вправо (вліво) вертикально вгору хватом за нижній кінець</i></p>		<p>Права (ліва) рука в сторону тримає палку за нижній край, палка перпендикулярна підлозі. Положення ніг, тулуба, вільної руки описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Палку вправо (вліво) горизонтально</i></p>		<p>Права (ліва) рука в сторону тримає палку за один край, створює з нею пряму лінію. Положення ніг, тулуба, вільної руки описується додатково (о.с.).</p>

6.2 Положення з м'ячом




М'ячі бувають різних розмірів і різної ваги (від 1 кг і до 6 кг).






Їх використовують як обтяження для збільшення навантаження і як предмет для вправ удвох або групою.

Вправи включають різні дії з м'ячом, не випускаючи його з рук (згинання і розгинання рук, махові і колові рухи руками і ногами з м'ячом, нахили тулуба, передавання м'яча з однієї в другу руку і стрибки з м'ячом). Виконують також дії з підкиданням і ловінням м'яча поодиноці і в парах (підкидання, перекидання, перекочування і різноманітні способи ловіння) (таблиця 12).


Таблиця 12

Положення з м'ячом

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>М'яч вниз</i>		М'яч тримається внизу двома руками звичайним хватом (з боків) й торкається попереду стегон. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).
<i>М'яч вперед</i>		Руки прямі вперед, м'яч тримається звичайним хватом. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).
<i>М'яч вгору</i>		Руки прямі вгору, м'яч тримається звичайним хватом. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).

<p><i>М'яч за голову</i></p>		<p>Руки за голову, м'яч тримається звичайним хватом, торкається голови та лопаток. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>М'яч вниз-позаду</i></p>		<p>М'яч тримається внизу руками звичайним хватом й торкається стегон позаду. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>М'яч назад</i></p>		<p>Руки відведені назад повністю, тримаючи м'яч прямими руками звичайним хватом. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>З м'ячом вільно у правій (лівій) руці</i></p>		<p>М'яч тримається правою (лівою) рукою, торкаючись правого (лівого) боку тулуба. Положення ніг відповідає стійкі «вільно».</p>
<p><i>М'яч в сторону в правій (лівій) руці</i></p>		<p>Права (ліва) рука в сторону тримає м'яч. Положення ніг, тулуба, вільної руки описується додатково (о.с.).</p>

<p><i>М'яч вперед в правій руці</i></p>		<p>Права (ліва) рука в вперед тримає м'яч. Положення ніг, тулуба, вільної руки описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>М'яч до лівого (правого) плеча</i></p>		<p>М'яч тримається руками звичайним хватом й торкається лівого (правого) плеча. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>М'яч перед груддю</i></p>		<p>М'яч тримається руками звичайним хватом перед груддю, лікті розведені в сторони. Положення ніг, тулуба описується додатково (о.с.).</p>
<p><i>Упор стоячи на колінах і м'ячі</i></p>		<p>Положення, при якому опорними місцями є коліна, гомілки зі стопами та долоні, які спираються на м'яч; стегна і руки перпендикулярні до підлоги, тулуб – горизонтально.</p>
<p><i>Упор стоячи на правому (лівому) коліні і м'ячі</i></p>		<p>Положення, при якому опорними місцями є праве (ліве) коліно, права (ліва) гомілка зі стопою та долоні, які спираються на м'яч; праве (ліве) стегно і руки перпендикулярні до підлоги, ліва (права) пряма, піднята до горизонталі, тулуб – горизонтально.</p>

<p><i>Однoйменний упор, стоячи на правoму (лівoму) коліні і м'ячі</i></p>		<p>Опора правим (лівим) коліном на підлогу та правою (лівою) рукою на м'яч. Ліва рука спрямована вгору, а нога ліва пряма – назад.</p>
<p><i>Різнoйменний упор, стоячи на правoму (лівoму) коліні і м'ячі</i></p>		<p>Опора лівою (правою) рукою на м'яч та правим (лівим) коліном на підлогу. Права (ліва) рука спрямована вгору, а ліва (права) пряма – назад.</p>

7. Форми запису фізичних вправ

Існують різні форми запису фізичних вправ. Тією чи іншою формою користуються залежно від змісту заняття і його завдань. Крім того, для створення посібників, програм, навчально-методичної документації також застосовують відповідні правила запису фізичних вправ.

Залежно від мети застосовують ту чи іншу форму запису:

- ✓ узагальнену (загальний запис);
- ✓ конкретну (конкретний запис);
- ✓ скорочену (скорочений запис);
- ✓ графічну (графічний запис вправ);
- ✓ їх поєднання.

Узагальнена форма. Користуються цією формою при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників і підручників, а іноді конспектів уроку, коли не має потреби конкретизувати матеріал. Наприклад: «вправи для м'язів тулубу – нахили, повороти, упори і т.д. або загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) без предметів для нижніх і верхніх кінцівок». Цілком зрозуміло, що описування всіх варіантів вправ зробило б навчальні програми, посібники надто об'ємними і незручними для користування.

Конкретна форма. Цю форму використовують у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записах комплексів, тобто там, де повинні бути єдині вимоги і де неприпустимі різні тлумачення. Бажано використовувати конкретний запис і при написанні конспектів уроків.

Скорочена форма – застосовується при складанні конспектів, під час запису залікових та інших вправ. У цьому випадку терміни записуються (застосовуються умовні скорочення) наприклад: в.п. – вихідне положення, о.с. – основна стійка, ел. – елемент, ч. – чоловіки, ж – жінки тощо.

Графічна форма. Графічне зображення вправ схемою-малюнком може мати в одних видах самостійне значення, а в інших – служити ілюстрацією до тексту. Стислість і швидкість графічного запису роблять його зручним і практичним. Користуються цією формою запису при складанні конспектів занять, написанні навчально-методичних матеріалів.

8. Правила запису фізичних вправ

Записуючи та називаючи будь-яку вправу, треба дати про неї повне і точне уявлення.

Із запису або назви має бути зрозуміло:

- з якого вихідного положення починається рух (о.с., стійка ноги нарізно, сід, лежачи на лівому боці);
- назва руху (нахил, мах, поворот, випад, сід);
- спосіб (з предметами, в парах) і напрямки руху (вперед, назад, вправо, вліво);
- точно представляти, яка частина тіла або предмет здійснює рух;
- в якому положенні вправа закінчується.

Ігнорування цих вимог, може призвести до різного тлумачення способу виконання вправи!

Вправи записуються **згідно з правилами термінології та орфографії!**

Допускається скорочення деяких термінів:

- «вихідне положення» – **в.п.**;
- «основна стійка» – **о.с.**

Усі інші терміни записуються повністю, відповідно до спеціальної термінології.

На початку запису вправи після «**В.п.**» ставиться тире «**–**» і далі йде запис **положення ніг** (назва стійки), **положення тулуба** (якщо необхідно), **положення рук і голови**.

Після визначення вихідного положення ставиться двокрапка «**:**».

Потім за рахунком (2, 4, 8, 16 і т.д.) ведеться запис рухів, починаючи з рухів ногами, і далі від низу до верху: рухи тулубом, рухи руками, рухи головою.

На останній рахунок необхідно записати вихідне положення, з якого виконується повтор цієї вправи.

Приклад запису загальнорозвивальних вправ:

1. В.п. – о.с.:

1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки на пояс;

2 – в.п.;

2-4 – теж.

2. В.п. – зімкнута стійка, руки на пояс:

1 – праву назад на носок, руки вгору;

2 – в.п.;

3 – праву в сторону на носок, руки в сторони, поворот голови вправо;

4 – в.п.;

5-8 – теж лівою.

3. В.п. – о.с., руки вгору:

1 – упор присів;

- 2 – упор лежачи;
 - 3 – упор присів;
 - 4 – в.п.
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс:
- 1-3 – три нахили вправо;
 - 4 – в.п.;
 - 5-8 – теж вліво.
5. В.п. – сід зігнув ноги, руки перед груддю:
- 1 – сід ноги нарізно, руки вгору;
 - 2 – нахил, руки вгору;
 - 3 – сід ноги нарізно, руки вгору;
 - 4 – в.п.

9. Запис фізичних вправ з предметами

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) з предметами (м'яч, гімнастична палка, обруч, скакалка, гімнастична лава тощо) сприяють розвитку фізичних якостей, координації руху, формуванню правильної постави, використовуються як обтяження, як засіб відновлення точності рухів, як засіб підвищення інтересу до занять і підвищення емоційного фону занять.

Гімнастична палка використовується як обмежувач рухів уточнюючий їх напрямок й амплітуду, можна застосовувати як опору.

Типовими вправами **зі скакалкою** є стрибки через неї: на двох і одній нозі; з обертанням скакалки назад і вперед; на кожне обертання скакалки і з проміжними підскоками; з подвійними обертаннями; в присіді і т.д. Скакалку, складену вдвічі, втричі або вчетверо, використовують як палку.

М'ячі використовуються для кидків і ловлі при індивідуальних, групових вправах. Малі (тенісні) м'ячі застосовуються також для метання в ціль.

Гантелі та медболи різної ваги широко застосовуються як обтяження, підсилюють ефект при динамічних вправах швидко-силового характеру (малої ваги) і при силових динамічних і статистичних вправах (середньої та великої ваги). З цією ж метою використовуються гумові та пружинні амортизатори.

Багато ЗРВ можна виконувати з використанням **гімнастичної лавки та гімнастичної стінки**. Гімнастична лава може служити опорою в положенні сидячи, в упорі лежачи або перешкодою при стрибках. Багато вправ можна виконувати використовуючи гімнастичну лавку як обтяження, піднімаючи її і переставляючи. Додаткова опора руками об гімнастичну стінку полегшує виконання ряду вправ (рівноваги, присідання), що важливо при заняттях з початківцями.

ЗРВ доцільно проводити також з **партнером**. Це розширює можливості використання ЗРВ: взаємодія партнерів може полегшити або ускладнити рухову задачу, а в цілому підвищує емоційний фон занять.

Правила запису вправ з предметами аналогічні, як і без предметів, тільки замість «рук» вказують предмет «м'яч вперед», «палка на лопатки» і т.д.; при необхідності описується хват предмета.

Приклад запису загальнорозвивальних вправ з предметами:

1. В.п. – широка стійка, палка вниз, широким хватом:
 - 1 – палка вперед, широким хватом;
 - 2 – нахил прогнувшись, палка вгору, широким хватом;
 - 3 – широка стійка, палка вперед, широким хватом;
 - 4 – в.п.
2. В.п. – стійка на колінах, палка за голову широким хватом:
 - 1 – стійка на правому коліні, палка вперед, широким хватом;
 - 2 – в.п.;
 - 3-4 – теж на лівому коліні.
3. В.п. – широка стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці:
 - 1 – поворот тулуба направо, м'яч вперед;

- 2 – широка стійка, руки в сторони, м'яч у лівій руці;
3-4 – те ж наліво.
4. В.п. – стійка на колінах, обличчям один до одного, узявшись за руки:
1 – сід на правому стегні, руки вперед, узявшись за руки;
2 – в.п.;
3-4 – теж на правому.
5. В.п. – лежачі на спині, руки вгору, узявшись за руки:
1 – зігнути ноги,
2 – ноги вгору;
3 – зігнути ноги;
4 – в.п.

10. Конструювання загальнорозвивальних вправ

Серед розмаїття засобів фізичного виховання, загальнорозвивальні вправи мають найбільш широке застосування, тому що вони вирішують переважно завдання загального фізичного розвитку.

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) – нескладні в технічному відношенні елементарні рухи тілом та його частинами, які виконуються з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, формування правильної постави та покращення функціонального стану організму тих, хто займається.

При підборі окремих вправ та складанні комплексів ЗРВ необхідно перш за все враховувати, для кого призначені ці вправи і з якою метою вони будуть використовуватися!

Викладач вибирає з великої кількості можливих рухів необхідні для вирішення конкретних педагогічних завдань, а потім komponує їх раціональним способом в цілісну вправу.

Конструювання загальнорозвивальних вправ – процес складання загальнорозвивальних вправ у відповідності з анатомічно можливими рухами в суглобах.

Вихідна база конструювання вправ – анатомічно можливі рухи в суглобах: згинання й розгинання, відведення й приведення, пронація й супінація, колові рухи.

Рухи окремими частинами тіла обмежені, а їх поєднання практично безмежні.

Опис і виконання будь-якого руху починається з вихідного положення.

Вихідне положення (В.п.) – положення, з якого починається виконання фізичної вправи.

Правильно прийняте вихідне положення є однією з обов'язкових умов для досягнення результату, який очікується від вправи.

Зміною вихідного положення можна або полегшити виконання вправи, або зробити її більш складною.

Запис вихідного положення здійснюється в такій послідовності:

- 1) положення ніг;
- 2) положення тулуба;
- 3) положення рук;
- 4) положення голови.

Вихідне положення це стрижень, на який нанизуються рухи.

Воно визначає взаємне розміщення окремих частин тіла, а від цього залежать напрям, амплітуда, ступінь м'язових зусиль при виконанні руху.

Різновиди вихідних положень:

1. **«Ізолюючі»** положення, які сприяють закріпленню тих частин тіла, котрі не повинні приймати участь у русі. Наприклад, В.п. – упор сидячи позаду на передпліччях – виключить роботу поперекового відділу при піднятті прямих ніг.
2. **Положення, які змінюють форму і величину опорної поверхні.** Наприклад, один і той же рух – нахил – можна виконувати із основної

стійки, стійки ноги нарізно, стійки на колінах, із сиду. Зміна опорної поверхні змінює спрямованість і величину м'язових зусиль при виконанні рухів.

3. **Положення, які змінюють величину плеча сили важкості тієї чи іншої частини тіла.** Це різні положення рук, які подовжують плече сили важкості і тим самим збільшують ступінь напруги м'язів. Наприклад, підняти тулуб із положення «лежачи на спині» в сід із вихідного положення «руки вгору» складніше, ніж з положення «руки вперед».

11. Вимоги до складання комплексу загальнорозвивальних вправ

Комплекс загальнорозвивальних вправ – це логічно продумана послідовність вправ загальнорозвивального характеру.

Перш ніж приступити до підбору вправ, необхідно визначити ЦІЛЬОВЕ призначення комплексу. Він може бути призначений для ранкової гігієнічної гімнастики, для комплексного або спрямованого розвитку фізичних якостей, для формування постави тощо.

Знаючи спрямованість комплексу, необхідно визначитися в тому, які вправи і в якій послідовності потрібно включити в комплекс.

Наприклад, комплекси ЗРВ для підготовчої частини заняття в першу чергу повинні вирішувати завдання загальнозміцнюючого впливу, які охоплюють всі основні м'язові групи, підготувати організм до праці в основній частині уроку, завдання виховання правильної постави та оволодіння школою рухів.

ЗРВ, які використовують в основній частині заняття, можуть бути спрямовані на вирішення завдань розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості). При цьому можуть бути використані або окремі вправи, які вибірково впливають на розвиток конкретних якостей і м'язових груп (наприклад, силу м'язів черевного пресу), або серія вправ, що надають комплексну дію на організм.

Зовсім інші завдання можуть вирішуватися комплексом ранкової гімнастики і фізкультхвилинками.

Комплекс ЗРВ складають з 8-12-16 вправ для різних м'язових груп і систем організму.

Типова схема послідовності ЗРВ в комплексі:

1. Вправи типу потягування (для випрямлення хребта, активізації дихання).
2. Нахили, повороти і півкола головою.
3. Вправи для м'язів рук.
4. Вправи для м'язів тулуба в передньо-задньому напрямку (нахили вперед і назад).
5. Вправи для м'язів ніг (присідання).
6. Вправи для косих м'язів тулуба (нахили в сторони, повороти, обертання).
7. Комплексні вправи в положеннях сидячи (лежачи) з включенням в роботу м'язів живота і спини.
8. Вправи на розтягування.
9. Стрибки з переходом на ходьбу і вправи на дихання.

Такі схеми досить умовні, залежать від завдань і умов проведення занять.

Для ЗРВ прийняте певне дозування вправ – не менше 2-3 вправ по кожному із зазначених пунктів.

Застосування ***комплексу ЗРВ буде ефективним*** тільки при дотриманні правил складання окремої вправи, порядку включення вправ в комплекс, підібраним дозуванням, рахунком, а також грамотно розставленими акцентами на домінуванні тих чи інших вправ в залежності від поставленої задачі.

При підборі вправ треба керуватися такими міркуваннями:

1. Вправи повинні бути підібрані так, щоб вони всебічно впливали на всі групи м'язів, органи і системи організму. У комплексі повинні бути включені вправи на формування правильної постави й оволодіння умінням управляти своїми рухами, тобто оцінювати рухи у просторі, у часі й по мірі м'язових зусиль.

2. Вправи повинні бути доступними, тобто відповідати змісту

навчальної програми. Треба враховувати, що загальнорозвиваючим вправам навчають, суворо дотримуючись правила «від простого до складного» і «від легкого до трудного». Тільки послідовне вивчення вправ, дотримуючись цього правила, забезпечує успіх у роботі.

Визначаючи черговість вправ у комплексі, рекомендується дотримуватися таких правил:

1. Першою у комплексі повинна бути вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.
2. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але у виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання, нахили, випадки із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до майбутньої роботи.
3. Наступними у комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулубу і ніг). При цьому у роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується у такому порядку – вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії у цієї ж послідовності, але з підвищеною складністю та інтенсивністю, із завданнями оцінювати амплітуду, швидкість і міру м'язових зусиль. Таке чергування вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови активного відпочинку м'язів, що працюють.
4. Далі у комплекс включаються 2-3 вправи для всіх частин тіла з різною мірою інтенсивності.

5. У кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправами на відчуття правильної постави.

Кожну вправу у комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні проводитися перед вправами на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість – до появи легких болючих відчуттів.

ЗРВ являються універсальним засобом фізичного виховання у школі, оскільки використовуються не лише на уроках фізкультури, а й при проведенні ранкової гімнастики фізкультхвилинок фізкультпауз, фізкультурних свят.

ЗРВ можуть виконуватися:

- ✓ без предметів;
- ✓ з предметами (гімнастичні палки, гімнастичні скакалки, обручи, м'ячі, гантелі і т.д.);
- ✓ зі спорядженням (на гімнастичній лаві, з використанням гімнастичної лави, біля гімнастичної стінки, на гімнастичній стінці, на низькій колоді тощо);
- ✓ із взаємною допомогою один одному (у парах);
- ✓ при різному шикуванні учнів на місці та у пересуванні.

Для більш ефективного проведення заняття необхідно скласти комплекс ЗРВ, маючи на увазі:

- ✓ завдання заняття;
- ✓ вид заняття;
- ✓ час проведення заняття;
- ✓ вік тих, що займаються;
- ✓ рівень фізичної підготовки;
- ✓ уподобання тих, що займаються, тощо.

Проводячи будь-який комплекс ЗРВ, необхідно чітко організувати тих, що займаються, саме для цього інструктор (вчитель, тренер, фізичний терапевт, спеціаліст з ЛФК) використовує одні й ті ж самі доступні, зрозумілі, чіткі

команди.

Перш ніж розпочати виконання вправи викладач розповідає та одночасно показує вправу, акцентуючи увагу на тому, що необхідно робити на кожному рахунок.

Для того, щоб ті, що займаються, прийняли потрібне вихідне положення (В.п.) подається команда: «**Вихідне положення – Прийняти!**».

Для початку виконання вправи – «**Вправу почи – Най!**».

Якщо вправа виконується праворуч чи ліворуч або починається з правої чи лівої ноги або руки, то команда звучатиме так: «**Вправу праворуч (або з правої...) почи – Най!**». Викладач або той, що проводить комплекс ЗРВ, у даному випадку починає виконання вправи у *дзеркальному* відображенні по відношенню до тих, що займаються. У деяких випадках для більш чіткого представлення вправи викладач стає боком по відношенню до тих, що займаються (вправи лежачі на спині, лежачі на боку, сидячі і т.д.).

Під час виконання вправи викладач обов'язково веде підрахунок а також приділяє увагу можливим помилкам у техніці виконання вправ.

Для того, щоб припинити виконання вправи, замість останнього рахунку подається команда «**Стій!**».

Якщо комплекс ЗРВ виконується у русі, то для завершення виконання подається команда «**Закінчили!**».

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте поняття «термін», «термінологія».
2. Яке значення термінології у фізичному вихованні?
3. Які існують вимоги до спеціальної термінології.
4. Чи існують правила термінології в фізичному вихованні?
5. Розкрийте поняття «правила скорочення опису вправи».
6. Поясніть правила, які уточнюють вправу.
7. Розкрийте правила запису вправи.
8. Які особливості термінології загальнорозвивальних вправ?
9. Перелічіть положення кисті.
10. Опишіть техніку виконання кожного з положень кисті.
11. Які рухи може виконати кисть?
12. Перелічіть основні положення рук.
13. Опишіть техніку виконання положення рук «руки в сторони-донизу».
14. Опишіть техніку виконання положення рук «руки вправо-донизу».
15. Опишіть техніку виконання положення рук «руки перед собою».
16. Перелічіть проміжні положення рук.
17. Охарактеризуйте симетричні та несиметричні положення рук.
18. Що таке вихідне положення?
19. Перелічіть положення (стійки) ніг.
20. Опишіть техніку виконання положення «стійка на правій, ліва вперед».
21. Опишіть техніку виконання положення «стійка в лінію правою».
22. Опишіть техніку виконання положення «стійка на колінах».
23. Які розрізняють рухи руками і ногами?
24. Перелічіть та опишіть техніку виконання присідів та півприсідів.
25. Опишіть техніку виконання положення «присід на правій, руки вперед».
26. Перелічіть та опишіть техніку виконання різноманітних випадів.
27. Опишіть техніку виконання положення «випад правою, права рука в сторону, ліва рука вгору».

28. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних сидів.
29. Опишіть техніку виконання положення «сід кутом».
30. Опишіть техніку виконання положення «сід на п'ятках з нахилом».
31. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних упорів.
32. Опишіть техніку виконання положення «упор стоячи на колінах».
33. Опишіть техніку виконання положення «упор лежачи позаду».
34. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних нахилів.
35. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних положень лежачи.
36. Перелічити та опишіть техніку виконання хватів гімнастичної палки.
37. Перелічити та опишіть техніку виконання положень з гімнастичною палкою.
38. Опишіть техніку виконання положення «широка стійка, палка за спину хватом згинами ліктів».
39. Перелічити та опишіть техніку виконання положень з м'ячом.
40. Які форми запису фізичних вправ існують? Розкрити кожен форму.
41. Перелічити особливості правил запису фізичних вправ.
42. Які особливості запису фізичних вправ з предметами?
43. Особливості конструювання загальнорозвивальних вправ.
44. Перелічити вимоги до складання комплексу загальнорозвивальних вправ.
45. Що таке «вихідне положення»? Які особливості запису «В.п.»?
46. Розкрийте поняття «ізолююче вихідне положення». Наведіть приклад.
47. Розкрийте поняття «положення, які змінюють форму і величину опорної поверхні». Наведіть приклад.
48. Розкрийте поняття «положення, які змінюють величину плеча сили важкості тієї чи іншої частини тіла». Наведіть приклад.
49. Розкрийте зміст типової схеми послідовності застосування загальнорозвивальних вправ у комплексі.
50. Від яких чинників залежить ефективність комплексу загальнорозвивальних вправ?

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Що таке термінологія у фізичному вихованні?

- A. Спеціальна мова
- B. Будова спеціальних термінів
- C. Система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю
- D. Стисла умовна назва рухової дії або поняття
- E. Основні вимоги до термінів

2. Основні вимоги до термінів:

- A. Раціональність
- B. Доступність
- C. Точність
- D. Стислість
- E. Усі відповіді вірні

3. Спеціальна термінологія рухів кисті включає наступні терміни:

- A. Руки вгору
- B. Руки назад
- C. Згинання (розгинання)
- D. Долоні зігнути (розігнути)
- E. Усі відповіді вірні

4. Якщо руху здійснюються декількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх в такій послідовності:

- A. Рух ніг, тулубу, рук, голови
- B. Рух голови, рук, тулубу, ніг
- C. Немає значення у якій послідовності
- D. Рухи рук та ніг
- E. Усі відповіді вірні

5. Основним засобом фізичного виховання є:

- A. Тренажери, гантелі, штанги
- B. Фізичні вправи

- C. Оздоровчі сили природи
- D. Оздоровчий масаж
- E. Повільний біг

6. Основні завдання фізичного виховання:

- A. Освітня, підготовча, оздоровча
- B. Оздоровча, виховна, навчальна
- C. Підготовча, основна, заключна
- D. Освітня, виховна, оздоровча
- E. Оздоровча, рекреаційна, рефлексорна

7. Терміни у фізичному вихованні повинні бути:

- A. Доступними, уточнюючими, емоційним, простими
- B. Доступними, точними, стислими, емоційним
- C. Точними, правильними, небагатослівними
- D. Словесним або графічним
- E. Доступним, гімнастичним, голосним

8. Яку форму запису фізичної вправи використовують при складанні конспекту заняття?

- A. Узагальнену
- B. Контурну
- C. Конкретну
- D. Скорочену
- E. Графічну

9. Фізична вправа складається на ... рахунки:

- A. 1, 2
- B. 2, 6
- C. 3, 6, 9
- D. 2, 4, 6
- E. 2, 4, 8

10. Положення, з якого починається та закінчується виконання фізичної вправи називається:

- A. Основне положення
- B. Вихідне положення
- C. Ізолююче положення
- D. Положення, яке змінює форму і величину опорної поверхні
- E. Немає правильної відповіді

11. Комплекс загальнорозвивальних вправ це:

- A. Положення, з якого починається виконання фізичної вправи
- B. Процес складання загальнорозвивальних вправ у відповідності з анатомічно можливими рухами в суглобах
- C. Різні положення, які змінюють форму і величину опорної поверхні
- D. Логічно продумана послідовність вправ загальнорозвивального характеру
- E. Усі відповіді вірні

12. Яка форма запису положення нахилу не відповідає стандартам термінології:

- A. Нахил
- B. Нахил вправо
- C. Нахил вперед
- D. Нахил назад
- E. Нахил прогнувшись

13. Яка форма запису вихідного положення не відповідає стандартам термінології:

- A. Основна стійка
- B. Випад правою
- C. Стійка ноги нарізно
- D. Випад вліво
- E. Стійка ноги на ширині плечей

14. Положення упор це:

- A. Положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду
- B. Положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори*

- C. Положення тіла на зігнутих ногах
 - D. Таке положення, при якому зовнішні сили, що діють на тіло, взаємно урівноважені
 - E. Згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку
- 15. Що таке гімнастична термінологія?**
- A. Спеціальна мова
 - B. Будова спеціальних термінів
 - C. Система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю...
 - D. Терміністична логістика
 - E. Усі відповіді вірні
- 16. Положення нахил це:**
- A. Положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду
 - B. Положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори
 - C. Положення тіла на зігнутих ногах
 - D. Згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку
 - E. Таке положення, при якому зовнішні сили взаємно урівноважені
- 17. Що називають класифікацією фізичних вправ?**
- A. Поділ вправ на класи, підкласи і т.д.
 - B. Поділ вправ за їх спільними ознаками на види, різновиди, групи, підгрупи
 - C. Поділ вправ на розряди в залежності від важкості виконання
 - D. Присвоєння вправам певного класу складності
 - E. Усі відповіді вірні
- 18. Положення присід це:**
- A. Це положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори
 - B. Це положення сидячи на підлозі з опорою руками позаду
 - C. Це положення тіла на зігнутих ногах
 - D. Таке положення, при якому зовнішні сили взаємно урівноважені
 - E. Згинання тулуба в будь-якому напрямку

СИТУАЦІЙНІ ЗАВДАННЯ

Рівень складності I

Записати вихідне положення відповідно правилам запису та стандартам термінології:



В.п. №1.1



В.п. №1.2

Рівень складності II

Записати вихідне положення відповідно правилам запису та стандартам термінології:



В.п. №2.1



В.п. №2.2

Рівень складності III

Записати вихідне положення з предметом відповідно правилам запису та стандартам термінології:



В.п. №3.1



В.п. №3.2

Рівень складності IV

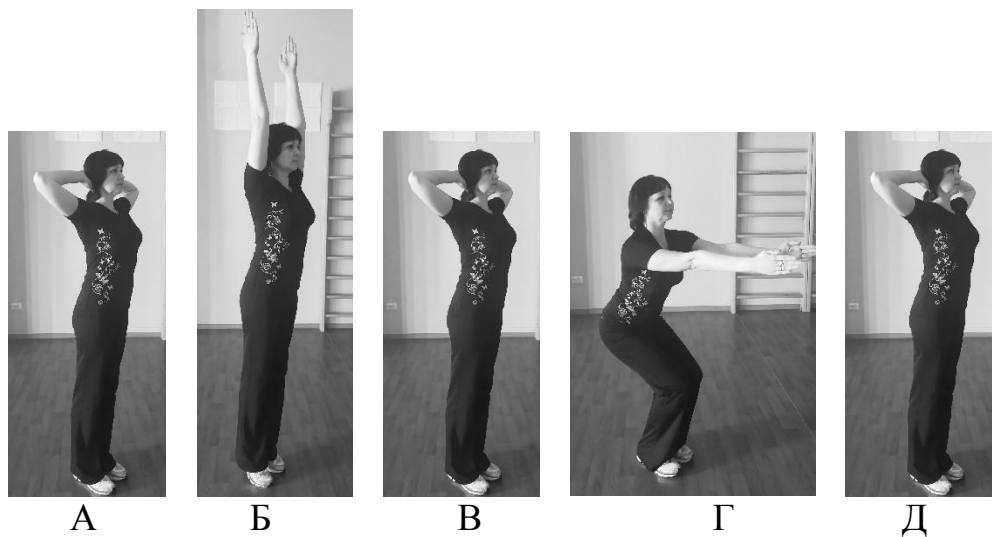
Створіть малюнок ЗРВ за словесним записом, використовуючи графічну форму запису:

- 4.1. В.п. – о.с., руки в сторону:
- 1 – упор стоячи зігнувшись;
 - 2 – присід, руки вперед;
 - 3 – упор присівши;
 - 4 – в.п.
- 4.2. В.п. – о.с.:
- 1 – випад вліво, руки в сторону;
 - 2 – в.п.;
 - 3 – випад вправо, руки вгору;
 - 4 – в.п.
- 4.3. В.п. – сід, руки вгору:
- 1 – упор лежачи позаду;
 - 2 – сід, руки в сторону;
 - 3 – сід кутом, руки вперед;
 - 4 – в.п.
- 4.4. В.п. – о.с., руки на пояс:
- 1 – упор присівши;
 - 2 – упор лежачи;
 - 3 – упор стоячи зігнувшись;
 - 4 – в.п.
- 4.5. В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгору:
- 1 – нахил, м'яч на підлогу;
 - 2 – в.п., хлопок вверху;
 - 3 – нахил, руки вгору;
 - 4 – в.п.

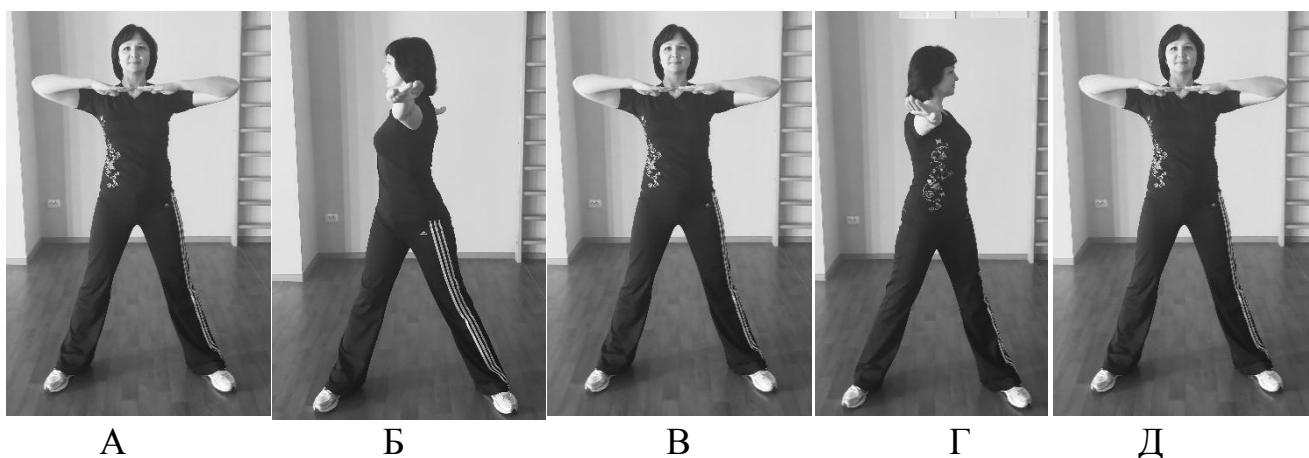
Рівень складності V

Записати фізичну вправу відповідно правилам запису та стандартам термінології за представленою графічною формою запису вправ:

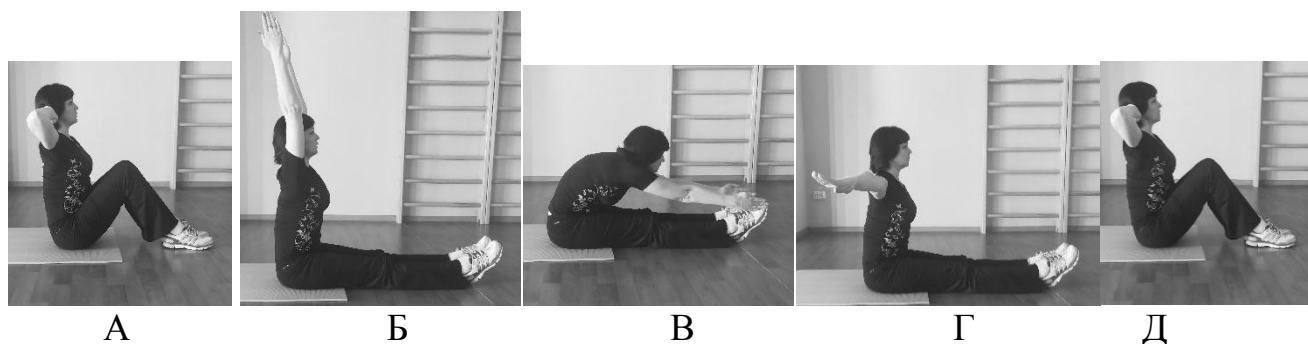
Вправа №5.1



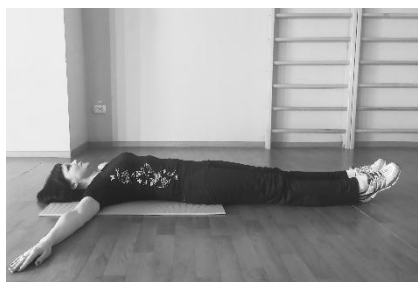
Вправа №5.2



Вправа №5.3



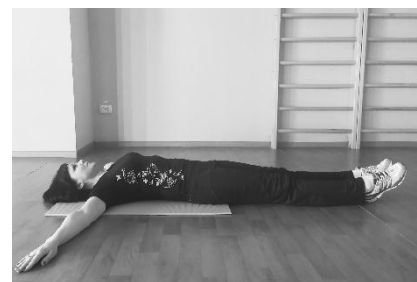
Вправа №5.4



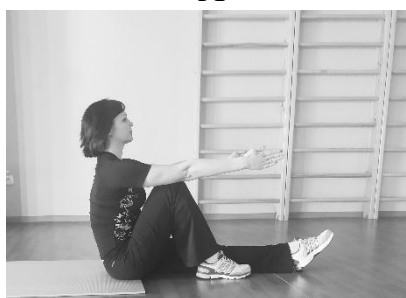
А



Б



В



Г



Д

Вправа №5.5



А



Б



В



Г



Д

Вправа №5.6



А



Б



В



Г



Д

Вправа №5.7



А



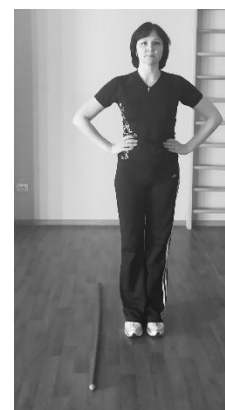
Б



В



Г

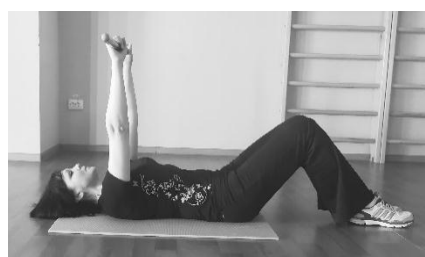


Д

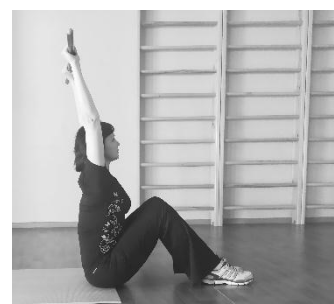
Вправа №5.8



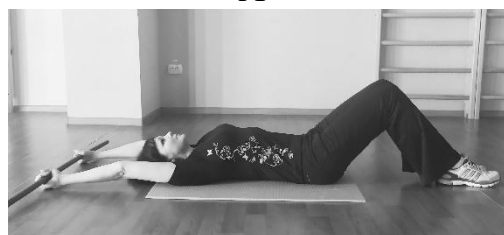
А



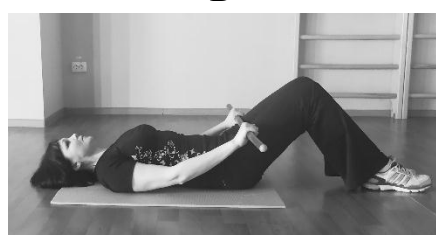
Б



В



Г



Д

Вправа №5.9



А



Б



В



Г



Д

ГЛОСАРІЙ

В

ВИПАД – це рух або положення з виставленням (в певному напрямку) й одночасним згинанням опорної ноги, коліно зігнутої ноги знаходиться над стопою, ступні паралельні, тулуб знаходиться у вертикальному положенні.

ВИХІДНА БАЗА КОНСТРУЮВАННЯ ВПРАВ – анатомічно можливі рухи в суглобах: згинання й розгинання, відведення й приведення, пронація й супінація, колові рухи.

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ (В. П.) – це положення, з якого починається виконання вправи.

Г

ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ – це система спеціальних термінів, які використовуються для стислого визначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, обладнання, а також правила утворення і використання термінів умовних скорочень в форми запису вправ.

З

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ (ЗРВ) – нескладні в технічному відношенні елементарні рухи тілом та його частинами, які виконуються з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, формування правильної постави та покращення функціонального стану організму тих, хто займається.

ЗВИЧАЙНЕ ПОЛОЖЕННЯ КИСТІ – стан, при якому пальці витягнуті і кисть знаходиться в продовженні руки.

ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ складають рухові акти, що входять у фізичну вправу (рухи й операції), а також процеси, які розвертаються в функціональних системах організму людини по ходу вправи, що визначають її вплив (біомеханічні, біохімічні, фізіологічні, психологічні й інші аспекти).

І

«ІЗОЛЮЮЧІ» ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ – положення, які сприяють закріпленню тих частин тіла, котрі не повинні приймати участь у русі.

К

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ – це логічно продумана послідовність вправ загальнорозвивального характеру.

КОНСТРУЮВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ – процес складання загальнорозвивальних вправ у відповідності з анатомічно можливими рухами в суглобах.

Н

НАХИЛ – це термін, який означає згинання тіла.

О

ОДНОЙМЕННІ РУХИ – рухи, які співпадають за напрямом зі стороною кінцівки (руки, ноги).

ОДНОЧАСНІ РУХИ – рухи, які виконуються кінцівками в один і той же час.

ОСНОВНА СТІЙКА (о.с.) – стійка, в якій ноги розігнуті в колінних і тазостегнових суглобах і стоять вертикально, ступні – п'яти разом, а носки злегка розведені; голова прямо, тулуб випрямлений, плечі «розгорнені», живіт підтягнутий.

П

ПАРАЛЕЛЬНІ РУХИ – рухи, які виконуються паралельно обома кінцівками.

ПОСЛІДОВНІ РУХИ – рухи, які виконуються один за одним з відставанням однієї кінцівки на половину амплітуди.

ПОЧЕРГОВІ РУХИ – рухи, які виконуються спочатку однією кінцівкою (рукою чи ногою), а потім іншою.

ПРАВИЛА ЗАПISУ ВПРАВИ: якщо рухи здійснюються декількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх в такій послідовності: рух ніг; рух тулуба; рух рук; рух голови.

ПРИСІД – це положення на зігнутих ногах.

Р

РІЗНОЙМЕННІ РУХИ – протилежні рухи які не співпадають за напрямом зі стороною кінцівки (ліва нога, права рука тощо).

РУХ – представляє собою моторну (рухову) функцію організму і елемент спеціально організованої рухової дії, тобто фізичної вправи.

С

СІД – це положення сидючи на підлозі або на снаряді.

Т

ТЕРМІН (від лат. Terminus – межа, кордон) – слово або словосполучення, що позначає спеціалізоване поняття в межах спеціальної сфери.

ТЕРМІН ПОВИНЕН створювати чітке уявлення про вправу, її технічні основи, формі і способі виконання та повинен бути доступним, точним, стислим, емоційним.

ТЕРМІНИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ – це умовні позначення, які дозволяють визначити складні рухи одним або декількома словами

ТЕРМІНОЛОГІЯ – галузь лексики; сукупність термінів, пов'язаних з відповідною системою понять.

ТЕРМІНОЛОГІЯ, яка використовується В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТИ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ – це система спеціальних найменувань (термінів), які застосовуються для стисненого позначення фізичних вправ, загальних понять, назв спортивного або спеціального обладнання та інвентарю.

У

УПОР – положення з опорою руками (однією рукою), при якому точка опори нижче плечового поясу.

Ф

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ – це цілеспрямовані рухові дії, що виконуються з певною метою у відповідності до закономірностей фізичного виховання. Вони надають системний вплив на людину (розвивають фізичні та психічні здібності, формують рухові вміння і навички, особистісні якості, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я, сприяють фізичному розвитку та вдосконаленню людини) і мають характер повторюваних свідомих рухових дій.

ФОРМА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ (від лат. forma – зовнішність, устрій) – певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної фізичної вправи.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
2. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

Додаткова:

1. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Кружило Г.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: терміни загальнорозвивальних вправ: методичні рекомендації до практичних занять для студентів спеціальностей: 6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010203 – «Здоров'я людини». – Запоріжжя, 2009. – 20 с.
3. Ляхова І.М. Теорія та методика викладання гімнастики у вищих навчальних закладах: навчальний посібник / І.М. Ляхова, Г.Г. Кружило. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 212 с.
4. Малець В.І. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 68 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Відповіді на тестові завдання

№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь
1	С	7	В	13	Е
2	Е	8	С	14	В
3	С	9	Е	15	С
4	А	10	В	16	D
5	В	11	D	17	В
6	D	12	С	18	С

Відповіді на ситуаційні завдання

- 1.1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед груддю.
- 1.2. В.п. – стійка на правому коліні, руки за голову.

- 2.1. В.п. – стійка ноги нарізно правою, права рука вгору, ліва рука в сторону.
- 2.2. В.п. – стійка на лівій, права зігнута вперед, ліва рука вперед, права рука в сторону.

- 3.1. В.п. – лежачи на спині, руки вперед.
- 3.2. В.п. – сід зігнув ноги, права рука за голову, ліва рука в сторону.

- 5.1. В.п. – о.с., руки за голову:
 - 1 – стійка на носках, руки вгору;
 - 2 – в.п.;
 - 3 – півприсід, руки вперед;
 - 4 – в.п.
- 5.2. В.п. – широка стійка, руки перед груддю:
 - 1 – поворот направо, руки в сторону;
 - 2 – в.п.;
 - 3-4 – теж направо
- 5.3. В.п. – сід зігнув ноги, руки за голову:
 - 1 – сід, руки вгору;
 - 2 – нахил, руки вгору;
 - 3 – сід, руки в сторони;
 - 4 – в.п.
- 5.4. В.п. – лежачи на спині, руки в сторону:
 - 1 – сід зігнув ліву, руки вперед;
 - 2 – в.п.;

3-4 – теж правою.

5.5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторону, м'яч у правій руці:

1 – поворот направо, м'яч вперед;

2 – в.п., м'яч у лівій;

3-4 – теж наліво.

5.6. В.п. – широка стійка, м'яч донизу:

1 – нахил прогнувшись, м'яч вгору;

2 – нахил прогнувшись, м'яч за голову;

3 – нахил прогнувшись, м'яч вгору;

4 – в.п.

5.7. В.п. – о.с., руки на пояс, палка на підлозі, поперек праворуч:

1 – крок правою, стійка ноги нарізно, руки вгору, палка поперек;

2 – о.с., руки в сторони, палка на підлозі, поперек ліворуч;

3-4 – теж вліво.

5.8. В.п. – лежачи на спині, зігнув ноги, палка на стегнах:

1 – палка вперед;

2 – сід зігнув ноги, палка вгору;

3 – лежачи на спині зігнув ноги, палка вгору;

4 – в.п.

5.9. В.п. – сід, руки в сторону, палка в правій руці горизонтально;

1 – сід, зігнув ліву, палка вперед, широким хватом;

2 – сід, руки в сторону, палка в лівій руці горизонтально;

3-4 – теж правою.