

МІНІСТЕРСТВО НАУКИ І ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА**

**ГЛОСАРІЙ
ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ
РУХОВОЇ АНІМАЦІЇ
В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Методичні вказівки

для проведення практичних і самостійних занять
з дисциплін

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» І «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

(для студентів 1 - 5 курсів усіх спеціальностей Академії)

**Харків
ХНАМГ
2012**

Глосарій основних термінів рухової анімації в фізичному вихованні:
Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з
дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» (для студентів 1- 5 курсів
усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.:
О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 36 с.

Укладачі: О. І. Четчикова,
В. І. Протоковило

Рецензент : к. пед. н. Харківської національної юридичної академії
В. В. Шадріна

Рекомендовано кафедрою Фізичного виховання та спорту,
протокол № 3 від 12.10.11 р.

Зміст

Вступ.....	3
1. Зміст і значення гімнастичної термінології.....	4
2. Основні вимоги до гімнастичної термінології.....	5
3. Стройові вправи.....	6
3.1. Шикування і перешікування.....	7
3.2. Розмикання і змикання.....	12
4. Основні рухи руками, ногами, тулубом.....	14
5. Загально розвиваючі вправи.....	19
5.1. Положення ніг. Стійки. Сіди.....	19
5.2. Положення рук (у стійках, сідах).....	21
5.3. Положення тулуба.....	23
5.4. Положення тіла в упорах.....	23
6. Вправи без предметів.....	25
6.1. Рухи руками.....	25
6.2. Рухи ногами.....	27
6.3. Рухи тулубом.....	30
Висновок.....	32
Список джерел.....	32
Додатки.....	33

ВСТУП

У наш час гімнастика міцно увійшла в систему фізичного виховання людей і займає в ній важливе місце. Вона популярна завдяки її доступності. Поряд зі складними, навіть дуже складними вправами, які є в сучасній спортивній гімнастиці, у ній є безліч найрізноманітніших простих вправ, цілком доступних будь-якій людині, незалежно від його віку та статі. Важко переоцінити значення гімнастики, яка поряд з основними засобами фізичного виховання, є такими: як ігри, спорт, туризм, покликана сприяти зміцненню здоров'я, загартовування організму, вихованню моральних і вольових якостей людини, відновлення його фізичних і духовних можливостей.

Гімнастика стала сьогодні справді народним засобом фізичного виховання. У нашій країні щодня займаються гімнастикою мільйони людей. Гімнастика займає важливе місце у програмах фізичного виховання вищих та середніх навчальних закладів.

Гімнастична термінологія – система термінів для короткого і чіткого позначення понять, предметів, вправ, а також правил їх виникнення і застосування, форм запису і скорочень. Термінологія гімнастики є базовою основою усієї спортивної термінології і має значний обсяг понять, категорій, правил користування, без яких не можливий подальший розвиток у різних видів спорту.

1. ЗМІСТ І ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Термінологія – це система короткого визначення понять, явищ, предметів певної області знань і досліджень.

Термін – це слово або словосполучення, яке визначає спеціальне поняття у якійсь галузі і не потребує у фахівців додаткового тлумачення. За ідеєю І.П. Павлова термін є універсальним подразником і дає попереднє уявлення про предмет обговорення (у фізичному вихованні і спорті про вправу, метод та ін.). Використання термінології виключає багатослівність і дає чіткість при поясненні виконання різних вправ, рухів і дій.

Основи термінології – словниковий фонд та граматична будова рідної мови, що складають доступність, зручність у користуванні.

В енциклопедичному тлумаченні «термін» – це слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття якоїсь галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо. Терміни відрізняються від звичайних слів мови, які можуть і не містити якогось конкретного поняття, а мати лише певне значення, як, наприклад, службові слова.

Як і термінологія інших галузей знань, гімнастична термінологія розвивалась і продовжує розвиватись та вдосконалюватись разом з розвитком гімнастики.

Гімнастична термінологія має свої особливості. Вона становить складну систему термінів і правил користування ними при поясненні та записуванні вправ. Специфіка гімнастичної термінології полягає в тому, що фізичні вправи, які використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються в звичайній діяльності людини.

Переважає більшість гімнастичних вправ мають абстрактний і штучний характер, через що пояснити їх дуже важко.

Якщо при описуванні гімнастичних вправ або при проведенні занять користуватися звичайною мовою, то неминуча багатослівність і зайва трата часу на пояснення назви вправи. Так, щоб пояснити своїми словами термін «упор лежачи», 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.

Як у педагогічному процесі в цілому, так і у викладанні гімнастики, зокрема, слово відіграє велику роль. І. П. Павлов, характеризуючи слово як умовний подразник, підкреслював його виняткове значення в діяльності людини. Він говорив, що слово для людини такий самий реальний умовний подразник, як всі інші, спільні в неї з тваринами, але разом з тим і такий багато об'ємний, як ніякий інший; він не підходить у цьому розумінні ні для кількісного, ні для якісного порівняння з умовними подразниками тварин.

Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Кожний термін включає в себе ціле поняття. Тому термін є більш універсальним подразником, бо дає можливість створити уявлення про рух.

Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправи. Спортсмен розуміє, як виконувати ту чи іншу вправу (розгином, обертом, дугою, прогнутим, зігнутих, поступово, швидко і т.д.). Крім того, термінологія сприяє створенню готовності спортсменів до осмисленого виконання рухових завдань.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що термінологія сприяє кращому запам'ятовуванню вправ, техніки їх виконання.

Гімнастичну термінологію, яка діє тепер, введено в 1938 р. До того часу в гімнастиці вживали термінологію, перекладену в 1911 р. з чеської мови на російську одним з діячів сокольської гімнастики М. В. Манохінім. Вона не враховувала особливостей російської мови, її граматичної структури, засмічувала мову незрозумілими словами.

Для позначення рухів руками було вжито дієслово «ручить», якого в російській мові немає, для рухів ногами введено слово «ножить». Для визначення напрямку руху або кінцевого положення використовували терміни: «предручить» (руки вперед), «взручить» (руки вгору), «заручить» (руки назад), «вножить» (ногу вбік), «розножить» (ноги нарізно) і т. д.

Усе це робило термінологію незрозумілою, мало доступною. Нею могла користуватися лише невелика кількість спеціально підготовлених фахівців гімнастики.

Така термінологія не могла сприяти успішному розвитку гімнастики в нашій країні. Тому в 1933 р. на Всесоюзній гімнастичній конференції було розглянуто питання про її заміну. Була створена комісія з розробки нової гімнастичної термінології. У 1938 р. така термінологія була опублікована і рекомендована для загального вживання.

Утворення сучасної гімнастичної термінології, здійснене на базі словникового фонду рідної мови, зробило її зрозумілою, зручною для вивчення, доступною широким колам фахівців фізичного виховання і спорту, а також тим, хто бажає займатися гімнастикою.

2. ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Доступність. Доступність гімнастичної термінології забезпечується насамперед точним добром термінів і правильним користуванням ними. При доборі термінів слід спиратися на основний словниковий фонд мови, якою проводиться фізичне виховання, а також на інтернаціональні слова-терміни, які повністю відповідають законам словоутворення. Така термінологія є життєвою, стійкою, бо вона розвивається і вдосконалюється разом з рідною мовою.

Точність. Точність назви і запису вправи зумовлюється правилами створення термінів і їх використання. Термін повинен створювати виразне уявлення про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання. У цьому запорука успішного формування гімнастичних навичок і постійного зростання майстерності спортсменів. Точність зумовлюється недопустимістю різного тлумачення гімнастичних термінів.

Стислість. 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.

3. СТРОЙОВІ ВПРАВИ

- Строй — встановлене статутом розміщення студентів для спільних дій.
- Шеренга — розміщення студентів на одній лінії — один поруч з одним.
- Колона — розміщення студентів один за одним.
- Фланг — правий і лівий край строю.
- Фронт — сторона строю, в яку студенти стоять обличчям, маючи правий фланг з правого боку.
- Інтервал — відстань по фронту між студентами.
- Дистанція — відстань у глибину між студентами.
- Направляючий — студент, який іде першим у колоні в зазначеному напрямі.
- Замикаючий — студент, який іде останнім у колоні.

СТРОЙОВІ ПРИЙОМИ

Стройові вправи є засобом організації студентів на занятті та їхнього доцільного розміщення в залі й на спортивному майданчику. Поряд з цим стройові вправи забезпечують набуття навичок колективних дій, виховання дисципліни й організованості, а також сприяють розвитку чуття ритму й формуванню правильної постави.

Стройові вправи застосовують як у підготовчій частині заняття, так і в основній та заключній частинах. У підготовчій частині заняття їх, приміром, використовують для організації початку занять; в основній – для організованого переходу від одного виду вправ до іншого. Наприкінці заняття (у заключній частині) стройові вправи є гарним засобом, за допомогою якого можна зменшити навантаження, підготувати студентів до майбутньої навчальної роботи та організовано закінчити заняття.

Таблиця 1.

Команди	Призначення	Дії
Ставай	Початок і закінчення заняття	Студенти займають своє місце в певному строю.
Струнко	Виконання стройових прийомів	Студенти приймають стройову стійку.
Вільно	Виконання стройових прийомів	У зімкнутому строю студент розслабляє в коліні ногу, не сходячи з місця.
Рівняйсь	Для вирівнювання групи	Усі, крім право- флангового, повертають голову направо і вирівнюються так, щоб кожен бачив груди четвертого, вважаючи себе першим.

Команди	Призначення	Дії
Відставити	Для відміни або припинення виконання прийому	Припиняється виконання прийому.
На перший – другий - розподілись	Для розподілу групи	Розрахунок починається з правого флангу: кожний називає свій номер, швидко повертаючи голову до того, хто стоїть зліва від нього, і одразу ж повертає її в основне положення.
Розійдись		Група розходиться після команди.

3.1. ШИКУВАННЯ І ПЕРЕШИКУВАННЯ

Ця підгрупа стройових вправ характеризується вмінням студентів шикуватися в різні види строю, шеренгу, колону, коло, а також перешиковуватися в них. При проведенні шикунів і перешикувань на занятті в спортивній залі умовно визначають точки – центр, середини, кути (рис.1.) Визначення цих точок залежить від того, як шикуються група перед початком заняття. Зазвичай це одна з найдовших сторін у залі. Сторона зали, де вишикувана група, називається правою, протилежна – лівою. Сторона, де перебуває направляючий, є верхньою, а та, де перебуває замикаючий, - нижньою.



Рис.1

Шикування — дії студентів після команди викладача для прийняття того чи іншого строю.

Для шикування подається команда «В одну (дві) шеренгу (ги) - СТАВАЙ». Одночасно з командою староста або черговий стає обличчям до фронту в положенні «струнко». Група шикується зліва від нього.

Перед докладом про готовність до занять староста (черговий) шикує групу, розподіляє, а потім дає команду «СТРУНКО! Рівняння НАПРАВО! (НАЛІВО, НА СЕРЕДИНУ!)». За 2-3 стройових кроки до викладача, староста (черговий) зупиняється і рапортує: «Товариш викладач! На занятті з фізичного виховання присутня група по списку ..., присутні ... чоловік. Староста (черговий) ...». Далі коротким шляхом стає в одну лінію з викладачем, обличчям до строю.

Таблиця 2 – Шикування і перешикування

Команди	Призначення	Дії
1	2	3
В одну (дві) шеренгу (ги) – „Ставай!”	Шикування в шеренгу	Шикування в шеренгу. Якщо під час шикування групи в дві шеренги залишається неповний ряд, то при повороті убік неповної шеренги студент неповного ряду переходить у передню шеренгу
У колону по одному (по два)- „Ставай!”	Шикування в колону	Шикування в колону
У дві шеренги – „шикуйся!”	Перешикування з однієї шеренги в дві	Заздалегіть у шерензі розподіляються „ на перший – другий”. Перешикування на три відділки виконують „ другі” кроком лівою назад, правою убік, приставляючи ліву стають за першими номерами
В одну шеренгу – „шикуйся!”	Перешикування з двох шеренг в одну	Перешикування на три відділки виконують „ другі” кроком лівою убік, правою уперед і приставляють ліву
У три шеренги – „шикуйся!”	Перешикування з однієї шеренги в три	Після попереднього розподілу „другі” стоять на місці, „перші” кроком правою назад, кроком лівою в сторону і, приставляючи праву ногу стають в затилок другим номером. Треті номери виконують крок лівою уперед, крок правою в сторону і, приставляючи ліву, стають попереду других номерів
За розподілом кроком – „Руш!”	Перешикування з однієї шеренги в три (чотири) уступами	Після попереднього розподілу на „6-3 на місці”, („6- 4 -2 – на місці”) студенти пересуваються на визначену їм за розподілом кількість кроків і приставляють ногу. Викладач веде відлік до моменту приставлення ноги першою шеренгою

1	2	3
На свої місця кроком – „Руш!”	Перешикуння в одну шеренгу уступами	Перша і друга шеренги виконують поворот кругом і пересуваються на свої місця після чого виконують поворот кругом. Викладач веде відлік „раз – два” до тих пір , доки останні не виконають поворот кругом
Перші номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вправо, треті номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вліво, кроком – „Руш!”	Перешикуння з однієї колони в три уступом	Після попереднього розподілу „ по три”, по команді виконується перешикуння приставним кроком
У колону по два – „Руш!”	Перешикуння з колони по одному в колону по два в русі	За виконавчою командою після повороту першої двійки слідуючі виконують поворот під команду свого замикаючого на тому ж місці, що і перші
У колону по одному – „Руш!”	Перешикуння з колони по два в колону по одному	За виконавчою командою направляючий йде повним кроком; у міру звільнення місць „другі” в такт кроку заходять і займають місця за “першими”

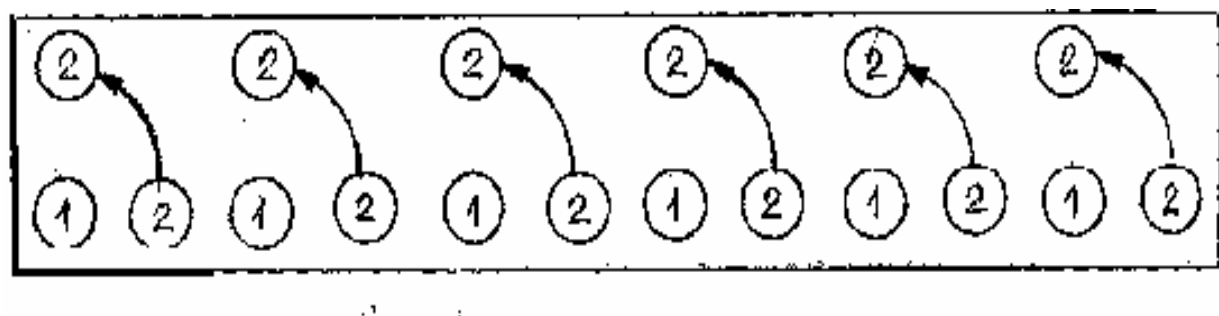


Рис. 2 – Перешикуння з однієї шеренги в дві

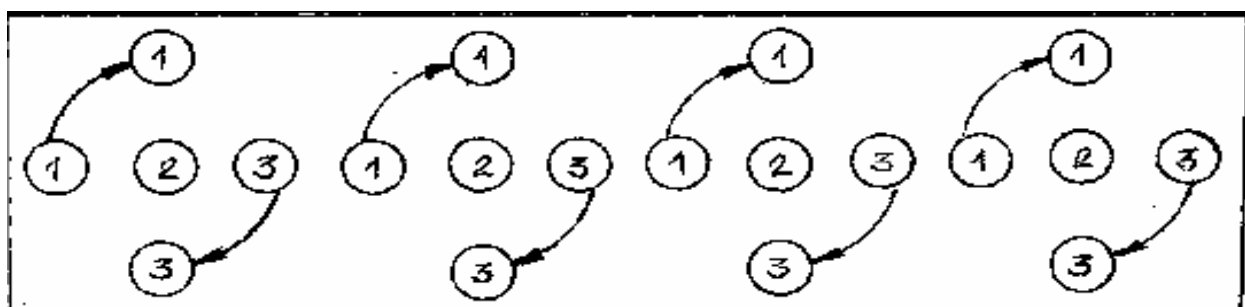


Рис.3 – Перешикуння з однієї шеренги в три

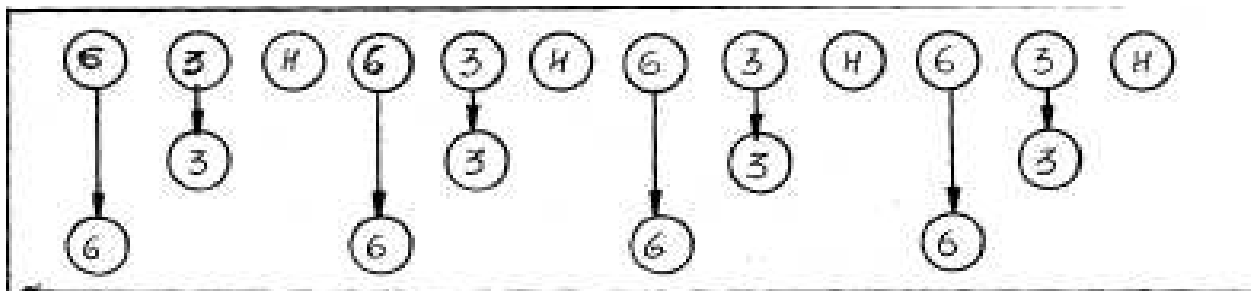


Рис. 4 – Перешиккування з однієї шеренги в три (уступами)

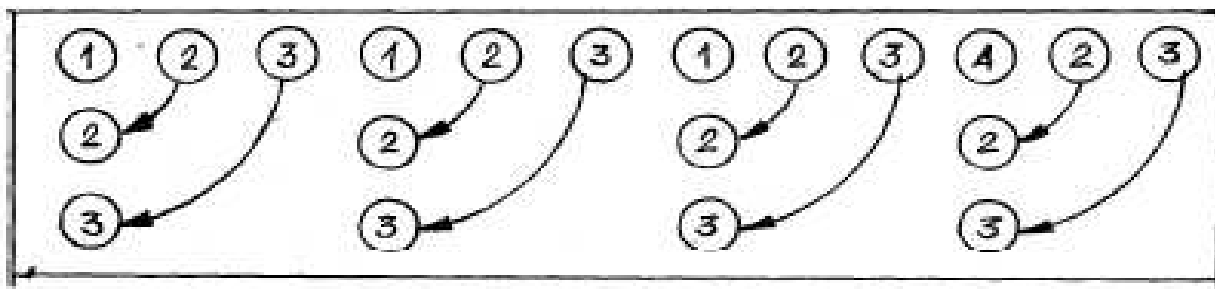


Рис. 5 – Перешиккування з однієї шеренги в колону з заходженням відділень плечем

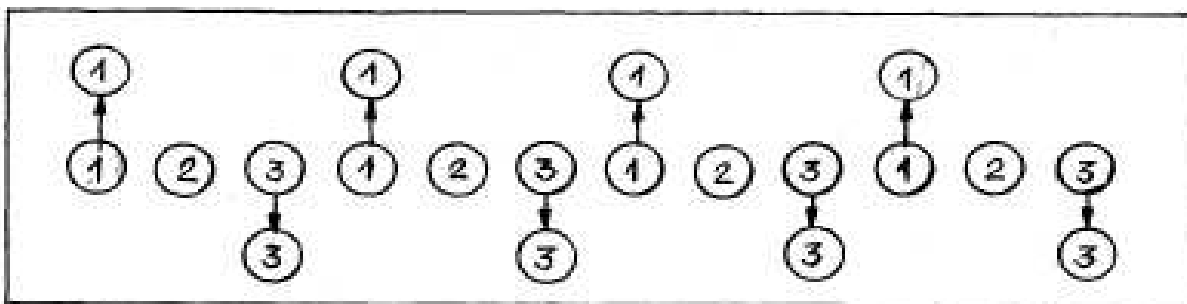


Рис. 6 – Перешиккування із однієї колони в три уступом

Перешиккування в русі

1. Перешиккування колони в русі. Командувати: «Наліво (направо) по чотири — РУШ» .

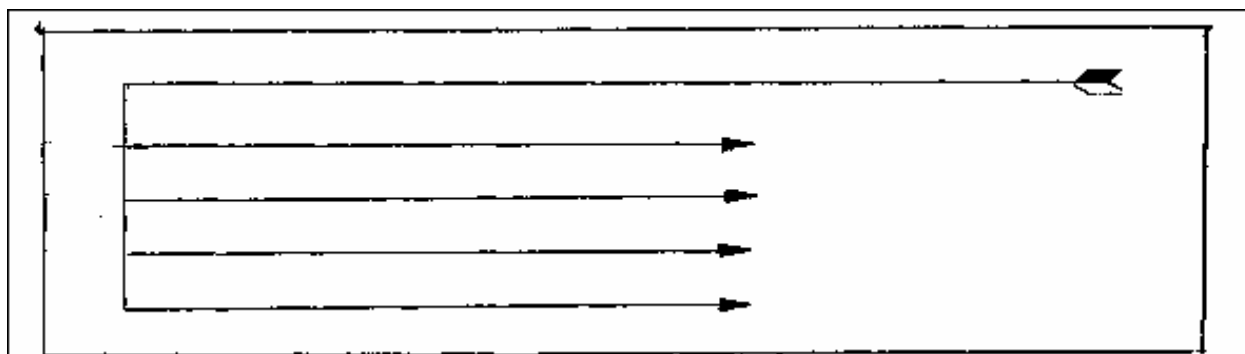


Рис. 7

Варіанти: а) те саме шикування, але приставними або схресними кроками. Командувати: «Наліво (направо) по стільки-то приставними (схресними) кроками — РУШ!»;

б) те саме шикування, але бігом або будь-якими танцювальними кроками. Командувати: «Наліво (направо) по стільки-то бігом (кроком польки) — РУШ!».

2. Перешикування з колони по одному в русі в шаховому порядку (уступами). Виконується так само, як і першим способом, але перешикування йде послідовно по 4 і 5 або по 3 і 4. Щоб полегшити перешикування, слід заздалегідь розрахувати студентів.

Для перешикування фігурним маршируванням застосовують такі способи: «дробіння», «зведення», «розведення» і «злиття».

«Дробіння» — це спосіб перешикування однієї колони в дві або більше розходженням студентів послідовно (по одному, двоє і більше) в будь-яких напрямках. Перестроювання зворотним порядком називається «злиттям».

«Зведення» — це спосіб перешикування, коли кілька колон сходяться в одну з тієї самою кількістю студентів у ряду, яка була в усіх колонах. Перешикування зворотним порядком називається «розведенням».

Перешикування з рухом колон у прямих напрямках

1. «Дробіння». Команда: «Наліво і направо (в обхід) по одному (по два, по три і т.д.) — РУШ!».

У прямому напрямку дробіння можна виконувати на серединах і в центрі. В окремих випадках командувати:

а) «Наліво і направо по одному до бокових середин — РУШ!» (дробіння в центрі);

б) «Наліво і направо по два в обхід — РУШ!» (дробіння на середині);

в) «Наліво і направо «протиходом» по одному РУШ!»;

г) «Наліво і направо по два до верхньої середини — РУШ!» (дробіння в центрі).

2. «Злиття». Командувати:

а) «Через центр по одному — РУШ!»

б) «Наліво в обхід по одному — РУШ!»

в) «До правої бокової середини по одному — РУШ!» (злиття в центрі) і т. п.

3. «Розведення». Командувати:

а) «Наліво і направо (в обхід) по одному (по два, по три і т.д.) РУШ!»;

б) «Наліво і направо (в обхід) по одному — РУШ!»;

в) «Наліво і направо (в обхід) по одному зі схрещенням — РУШ!».

4. «Зведення». Командувати:

а) «До нижньої середини по два — РУШ!»;

б) «До нижньої середини по чотири — РУШ!»;

в) «До нижньої середини по два схрещенням — РУШ!».

3. 2. РОЗМИКАННЯ І ЗМИКАННЯ

Розмикання — спосіб збільшення інтервалу або дистанції строю.

Змикання — прийом ущільнення розімкнутого строю.

Таблиця 3 – Розмикання і змикання

Команди	Призначення	Дії
Направо (наліво, від середени) „розімкнись!” Направо (наліво, від середини) на стільки-то кроків „розімкнись!”	Розмикання групи	Якщо інтервал не зазначений, розмикаються на один крок. Для розмикання всі виконують повороти в зазначену сторону (за винятком студента від якого починається розмикання) і йдуть швидким кроком, дивлячись назад через плече на студента, який йде за ним. Після розмикання всі повертаються убік фронту. Якщо треба „розімкнутись” від середини, вказують, хто середній.
Направо (наліво, до середини) „зімкнись!”	Змикання групи	Для виконання цієї команди, всі (за винятком студента, до якого призначено змикатись) повертають убік змикання і швидким кроком підходять на встановлений інтервал, самостійно зупиняються і повертають убік фронту строю.

1. Розмикання в русі. Під час перешикування в русі командувати:

а) «По чотири наліво (направо) з розмиканням у русі на довжину прямих рук — РУШ!»;

б) «По чотири наліво (направо) з розмиканням у русі на інтервал і дистанцію три кроки — РУШ!».

2. Розмикання після команди «Стій!»:

а) подано команду «На місці!», за нею — команду «З розмиканням від середини, приставними кроками на два кроки, група - СТІЙ!». Група розмикається зазначеним вище способом і стоїть у положенні струнко;

б) подано команду «На місці!», а за нею — команду «З розмиканням дугами уперед, на інтервал два кроки, група — СТІЙ!».

3. Розмикання кола в два і три кола після команди «СТІЙ!»:

а) подано команду в русі по колу «На місці!», а за нею — команду «З розмиканням у два кола на дистанцію два кроки група — СТІЙ!». Заздалегідь слід розрахувати тих, що стоять у колі, по три. За виконавчою командою «другі» роблять 2 приставних кроки вліво, а «третій» — крок уперед по колу.

Команда для змикання: «В одне коло ЗІМКНИСЬ!»;

б) подано команду в русі по колу «На місці!», а за нею — команду «З розмиканням у три кола на дистанцію два кроки група - СТІЙ!».

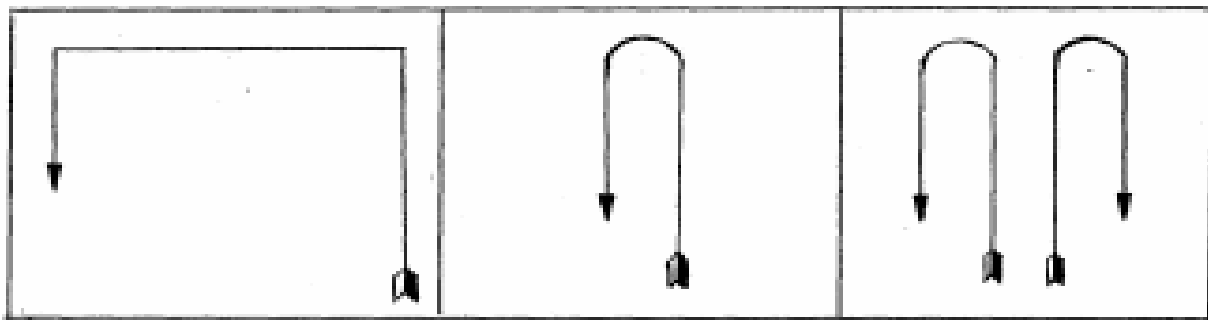
Рух у прямих напрямках

1. «Обхід». Команда: «Наліво (направо) в обхід в колону по одному — РУШ!». Подається для пересування групи по межах майданчика.

2. «Протихід». Команда: «Наліво (направо) протиходом — РУШ!». Подається для зміни руху в протилежному напрямі.

3. Команда «Протиходом назовні (до середини) — РУШ!» подається під час руху групи в двох колонах чи в колоні по два.

4. Для руху «протиходом у колонах» необхідно заздалегідь збільшити інтервал.



5. «Змійка». Виконується в поперечному і поздовжньому напрямках; може бути різного розміру: великого (на всю ширину або довжину майданчика), середнього (на півширини або на півдовжини майданчика), малого (на чверть ширини або довжини майданчика) і довільного.

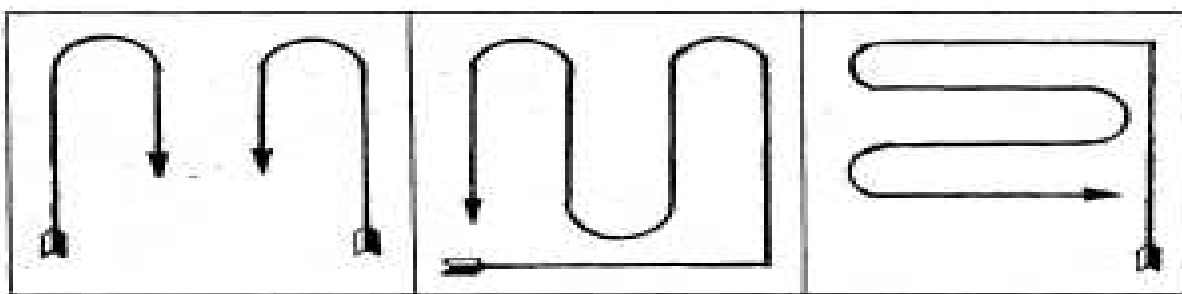
Для руху «змійкою» спочатку треба подавати команду: «Протиходом — РУШ!»; коли направляючий зробив перший виток потрібного розміру: командувати — «Змійкою — РУШ!». За цією командою направляючий виконує рух «змійкою» («протиходами») до нової команди.

Для «проходу» командувати:

а) «Проходом справа — РУШ!»

б) «Проходом справа в колонах — РУШ!»

в) «Проходом до середини (назовні) — РУШ!». Команда в даному разі подана колоні, де є правофланговий ряд.

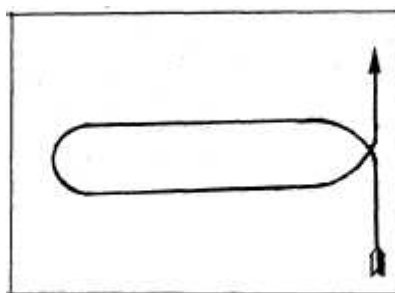
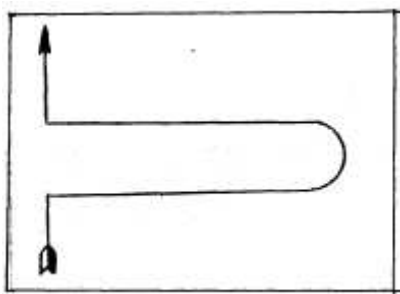


6. Для «схрещування» в прямому напрямку в центрі командувати: «Через центр (схрещенням) — РУШ!».

7. «Петля» виконується в поперечному і поздовжньому напрямках. В усіх напрямках петля може бути великого, середнього і малого розмірів і, крім того, відкрита і замкнута.

У кожному окремому випадку командувати:

- а) «Направо великою відкритою петлею — РУШ!»;
- б) «Наліво середньою відкритою петлею — РУШ!»;
- в) «Наліво великою закритою петлею — РУШ!».











Рух у косих напрямках

1. Для руху колони по діагоналі командувати: «По діагоналі - РУШ!».
2. Рух «протиходом» («змійкою») виконують так само, як і «протиходом» у прямих напрямках, але під гострим кутом до будь-якої сторони майданчика.
3. Під час руху «змійкою» в косому напрямку кожний виток повинен бути можливо більшої довжини; таким чином, «змійка» або поступово зменшується, або збільшується.
4. Для «проходів» подаються ті самі команди, що й для «проходів» у прямих напрямках, але рух повинен бути в косих напрямках.
5. «Схрещення». Команда: «Через центр — РУШ!»
6. «Петля». В окремих випадках командувати: «По діагоналі великою відкритою петлею — РУШ!» або «По діагоналі середньою закритою петлею — РУШ!».




4. ОСНОВНІ РУХИ РУКАМИ, НОГАМИ, ТУЛУБОМ


При виконанні стійок на носках додають слово «на носках». Перехід із стійки на колінах в стійку на носках позначається терміном «встати». Сіди — положення сидячи на підлозі або на снаряді. Розрізняють: сід, сід ноги нарізно, сід кутом, сід кутом ноги нарізно, сід зігнувшись, сід із захватом, сід на п'ятах, на стегні.

	Сід
	Сід ноги нарізно




	Сід кутом
	Сід із захватом
	Сід на п'ятах
	Сід зігнувшись
	Бар'єрний сід
	Сід на п'ятах з нахилом уперед

Присід — стійка на носках зігнутих ніг, коліна розведені, п'ятки разом, тулуб вертикальний, голова прямо. Розрізняють: присід, круглий присід, присід на правій або лівій нозі, напівприсід, напівприсід з нахилом




	Напівприсід
	Круглий напівприсід
	Присід на правій або лівій нозі



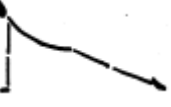
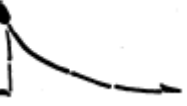
	Напів присід з нахилом (вперед, назад)
---	--

Випад — рух (або положення) з виставленням і згинанням опорної ноги, випад, випад вправо з нахилом, глибокий випад.

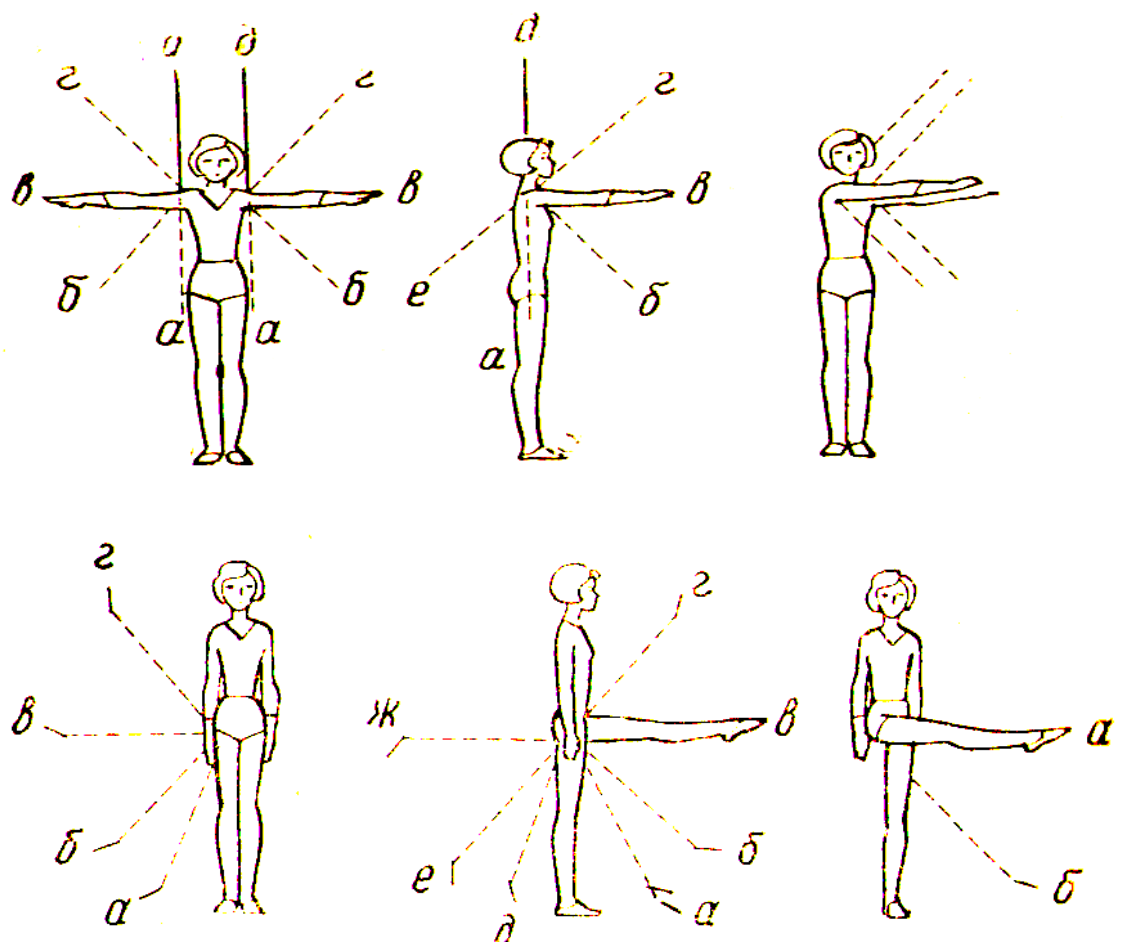
	Випад
	Випад вправо з нахилом
	Глибокий випад

Упор — положення, в яких плечі вище точок опори. Розрізняють: упор присів, упор на правому коліні, упор стоячи зігнувшись, упор лежачи на передпліччях, упор лежачи ззаду.

	Упор присів
	Упор на правому коліні
	Упор стоячи зігнувшись

	Упор лежачи на предпліччях
	Упор лежачи ззаду
	Упор лежачи
	Упор лежачи прогнувшись

Основні терміни, які визначають положення й рухи руками, ногами, тулубом. Усі рухи відбуваються в трьох основних площинах: 1) передньо-задній, 2) у боковій, 3) горизонтальній.



Рухи, які виконуються кінцівками мають такі назви:

- а) однойменний, коли рух збігається зі стороною кінцівки;
- б) різнойменний, якщо напрям руху протилежний стороні кінцівки;
- в) одночасний, якщо кінцівки рухаються в один і той самий час;




- г) послідовний, якщо рухи, які виконуються кінцівками, починаються і проходять в одному напрямку, але з відставанням однієї з них;
- д) почерговий, якщо рухи однакові для обох кінцівок і виконуються по черзі кожною — спочатку однією, а потім другою;
- е) симетричний, якщо кінцівки виконують одночасно один і той же самий рух;
- з) несиметричний, якщо кінцівки виконують в один і той же самий час різні рухи.

Визначення руху окремими частинами тіла. Рухи рукою або обома руками визначають за напрямом руху із зазначенням кінцевого положення («дугою назовні», «права рука вгору»). Залежно від положення рук назву руху, якщо його виконують не найкоротшим шляхом, визначають термінами «дуга», «коло». Напрямки руху можуть бути: донизу (униз), угору, уперед і назад, всередину і назовні. Для визначення згинання кінцівок вживається термін «зігнути».

Рухи ногою. Для визначення руху ногою в певному напрямку вказують, яка нога робить рух, його напрямок і кінцеве положення (наприклад, «права в сторону на носок», «права назад на носок», «права нога уперед»).

Рухи тулубом і головою. Для визначення рухів тулубом вживають терміни: «нахил» (при нахилі голови додають слово «головою»).

Нахил можна виконувати уперед (у записі слово «уперед» можна випускати), назад та в сторони (уліво і управо). Крім того, вживаються терміни: «нахил зігнувшись», «нахил пружинячи», «нахил розслаблено», «нахил із захватом» тощо.

	Нахил зігнувшись
	Нахил прогнувшись
	Нахил із захватом

Для позначення рухів тулубом (головою) навколо вертикальної осі вживають термін: «поворот тулуба (голови)». Повороти можуть бути наліво і направо. Для визначення переходу тулуба чи голови з одного положення нахилу в інше (по колу) вживається термін: «коловий рух тулубом (головою)». Вправи описуються в такій послідовності: вихідне положення, нахил, вказується напрямок початкового руху тулубом (наприклад: «коловий рух тулубом (головою) вправо або вліво»).

5. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) — це рухи окремими частинами тіла без предметів та з різними предметами (набивними м'ячами, гімнастичною палкою, булавами, гантелями тощо). Ці вправи можуть виконуватися кожним окремо і вдвох, причому партнер або допомагає виконувати вправу, або чинить опір. Загальнорозвиваючі вправи застосовують на заняттях різними видами гімнастики та спорту для розв'язування педагогічних завдань. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики, їх застосовують для розвитку рухових здібностей сили, гнучкості, координації рухів тощо; вони відіграють роль допоміжних вправ, призначених для підготовки організму до наступної роботи чи наприкінці заняття, для розв'язування завдань лікувального характеру (у лікувальній гімнастиці).

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ

Вихідним називається таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

5.1. ПОЛОЖЕННЯ НІГ. СТІЙКИ. СІДИ

1. Основна стійка — у цьому положенні потилиця, лопатки, сідниці, п'ятки розміщені в одній площині. П'ятки разом, носки розведені під кутом 60° . Ноги прямі. Руки вільно опущені униз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину. Голова прямо, підборіддя трохи на себе. Тіло в такому положенні має перебувати без особливого напруження, зберігаючи правильну поставу.



2. Сійка на носках – тіло зберігає положення основної сійки, але вага його передається на носки, п'ятки трохи підняті від підлоги.

3. Сійка на п'ятках — положення тіла таке саме, як і в основній сійці, але його вага переноситься на п'ятки, носки розведені і трохи підняті від підлоги.

4. Сійка п'ятки нарізно – носки разом, п'ятки розведені, ступні ніг під кутом $60\text{—}90^\circ$.

5. Сійка ступні разом — носки і п'ятки разом, інші частини тіла перебувають у положенні основної сійки.

6. Сійки ніг нарізно:

а) сійка ніг нарізно — ноги розведені на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги;



б) широка стійка ніг нарізно — ноги розведені більше, чим на ширину кроку



в) вузька стійка ніг нарізно — ноги розведені менше, чим на ширину кроку .

7. Стійка ніг нарізно, ліва (права) уперед — ноги на всій ступні - ліва уперед, права назад. Відстань між п'яткою лівої ноги і носком правої — середній крок. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги. Виконують стрибком.



8. Стійка на колінах — стегна розміщені під кутом 90° до гомілок, які торкаються підлоги, коліна, п'ятки і носки разом, носки випрямлені.



а) стійка на лівому коліні — стегно лівої ноги перпендикулярне до підлоги, права нога зігнута і виставлена уперед на всю ступню так, щоб її гомілка була паралельна стегну лівої ноги.



Тулуб — вертикально. Виконують цю стійку кроком правої ноги уперед або кроком лівої назад, а також виставляючи праву ногу уперед із стійки на колінах.

9. Присід — стійка на носках зігнутих ніг, коліна розведені якнайширше, п'ятки разом, тулуб вертикально, голова прямо. Різновиди присіду:

а) присід, права (ліва) уперед на п'ятку (убік на носок чи п'ятку, назад на носок), тулуб вертикально, голова прямо; вага тіла на зігнутій лівій нозі, права пряма і торкається підлоги п'яткою чи носком;

б) круглий напівприсід — положення таке саме, як і при напівприсіді, але спина кругла.

10. Випад правою (лівою) уперед (убік, назад) — ступні розведені на кут 60—90°, гомілка у випаді уперед і убік у вертикальному положенні, у випаді назад коліно над носком ноги. Тулуб як у вертикальному положенні так і похилому, утворює з прямою ногою одну лінію.

11. Сід — положення сидячи на підлозі з випрямленими і зведеними ногами, носки прямі, тулуб вертикально, постава правильна;

а) сід ноги нарізно; б) сід зігнувши ноги.

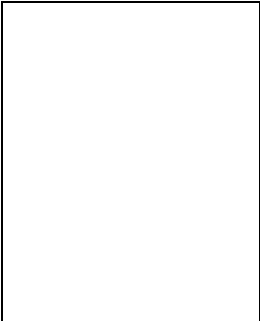

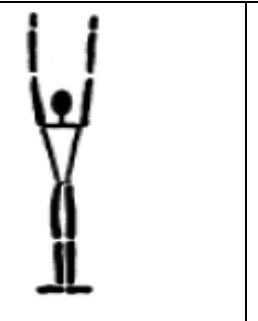
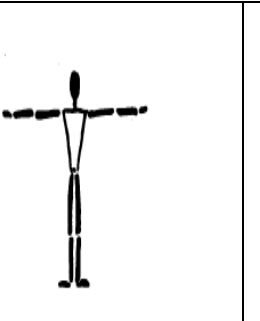


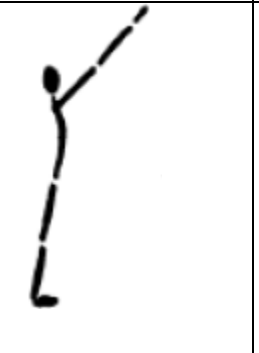
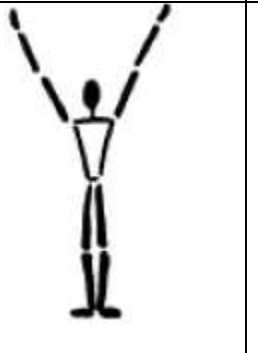

12. Сід схрестивши ноги — положення сидячи на підлозі, ноги зігнуті та перехрещені, коліна розведені.







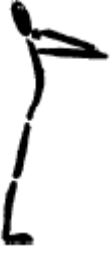



13. Бар'єрний сід лівою (правою) ногою уперед — сід лівою (правою) ногою уперед, права (ліва) зігнута в коліні і відведена убік так, щоб стегна утворювали прямий кут.

14. Напівшпагат — сід на зігнутій нозі, ліва назад, її стегно на підлозі, носок випрямлений, тулуб прогнутий. Виконують із стійки на колінах, з упору стоячи на колінах або на одному коліні, повністю згинаючи одну ногу і випрямляючи другу назад, аж поки вона не доторкнеться стегном підлоги.

15. Шпагат правою уперед — сід ноги нарізно, права нога уперед. Ноги прямі, носки випрямлені, тулуб прогнутий.

5.2. ПОЛОЖЕННЯ РУК (У СТІЙКАХ, СІДАХ)

				
Руки вниз	Руки вперед	Руки вгору	Руки в сторони	Руки назад
				
Руки вперед- донизу	Руки вперед- доверху	Руки вгору- назовні	Руки в сторони- донизу	

				
Руки на пояс	Руки до плечей	Руки за голову	Руки на голову	Руки схрещені
				
Зігнуті руки в сторони	Зігнуті руки вперед	Зігнуті руки назад	Зігнуті руки перед грудьми	Руки перед собою

1. Руки униз — руки притиснуті до тулуба, пальці трохи зігнуті й торкаються долонями стегон (у стійках), плечі розправлені без напруження.

2. Руки в сторони — прямі руки підняті на рівень плечей. Кисті з зімкнутими і прямими пальцями є продовженням передпліччя.

Руки трохи відведені назад. Найчастіша помилка — розміщення рук на різних рівнях. Якщо про долоні нічого не сказано, то вони мають бути повернуті униз; в інших випадках додатково вказують: руки в сторони, долоні уперед (угору або назад).

3. Руки уперед — випрямлені уперед руки повернуті долонями всередину і розведені на ширину плечей. Руки на рівні плечей, плечі трохи відведені назад.

4. Руки угору — підняті угору руки відведені назад; долоні повернуті всередину, руки випрямлені.

5. Руки назад — випрямлені руки відведені назад (тулуб прямий); долоні повернуті всередину і розміщені на ширині плечей або ширше.

6. Руки на пояс — руки зігнуті, кисті вперті в пояс так, щоб великі пальці були повернуті назад, а всі інші — уперед, лікті трохи відведені назад.

7. Руки за голову — руки зігнуті, долоні повернуті уперед, пальці торкаються потилиці. Лікті на рівні плечей і трохи відведені назад, голова прямо.

8. Руки на голову — руки зігнуті, пальці торкаються голови, долоні униз. Лікті вище плечей і трохи відведені назад. Часто це вихідне положення застосовують зі зчепленням пальців рук, долоні лежать на голові або повернуті догори, а протилежним боком торкаються голови.

9. Руки до плечей — пальці зігнутих рук торкаються плечей. Лікті якомога ближче до тулуба. Пальці і кисті закруглені. Плечі трохи відведені назад.

10. Руки перед грудьми — лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад. Кисті рук — продовження передпліч і на висоті грудей. Плечі розпрямлені. Долоні униз.

11. Руки зігнуті назад — плечі зігнутих рук відведені до відказу назад. Лікті на ширині плечей.

12. Руки зігнуті в сторони — лікті зігнутих рук на рівні плечей і трохи відведені назад; долоні униз.

13. Руки зігнуті уперед — лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину.

14. Руки уперед назовні — руки розміщені під кутом 45° до положень руки уперед і руки в сторони; долоні повернуті всередину; великі пальці на рівні плечей.

15. Руки уперед усередину — руки розміщені під кутом 45° до положення руки уперед, причому перехрещуються, одна — зверху.

16. Руки униз назовні — руки під кутом 45° до положень руки униз і руки в сторони; долоні униз.

5.3. ПОЛОЖЕННЯ ТУЛУБА

1. Нахил уперед прогнувшись — прогнутий тулуб нахилений до горизонтального положення уперед, голова прямо .

2. Нахил уперед зігнувшись — у цьому положенні тулуб нахилений уперед з повною можливою амплітудою в кульшових суглобах і суглобах хребетного стовпа, голова опущена.

3. Нахил назад — тулуб прогнутий в суглобах грудної частини хребетного стовпа, плечі відведені назад, таз трохи поданий уперед. Голова прямо, не закинута назад.

4. Нахил уліво (управо) — плечі і голова на місці, рух у суглобах хребетного стовпа і кульшових суглобах, таз трохи подати в сторону, протилежному нахилу.

5. Поворот тулуба наліво (направо) — рух тулубом навколо вертикальної осі до відказу наліво (направо). Положення голови залишається без зміни щодо плечової осі.

Положення голови:

1. Нахил голови уперед (назад, уліво, управо).

2. Поворот голови наліво (направо).

5.4. ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА В УПОРАХ

1. Упор лежачи — тіло обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, голова, тулуб і ноги на одній лінії. П'ятки, носки і коліна зведені .



2. Упор лежачи на зігнутих руках.

3. Упор лежачи ззаду — тіло спиною до підлоги. Тулуб трохи прогнутий, голова прямо.



4. Упор лежачи боком управо (уліво) — тіло лівим боком до підлоги, на лівій руці і лівій нозі. Голова, тулуб і нога на одній лінії. Для полегшення можна спиратись на обидві трохи розведені ноги.

5. Упор лежачи на стегнах — упор, коли випростане тіло спирається стегнами випрямлених ніг. Голова трохи піднята.



6. Упор стоячи зігнувшись — тіло в стійці нахилене уперед, впирається долоньями на підлогу. Ноги прямі, коліна, п'ятки і носки зведені. Голова опущена. Аналогічне положення в стійці ноги нарізно називають упор стоячи ноги нарізно.



7. Упор присівши — на зведених ногах, коліна між руками. Кисті на лінії носків ніг. Голова прямо.



Різновиди упору присівши:

а) упор присівши, права убік на носок — положення, аналогічне упору присівши, але права нога виставлена убік на носок на одну лінію з пальцями рук;

б) упор присівши, права назад на носок.



8. Упор сидячи — сид із зведеними і випрямленими ногами, руки на підлозі. Тулуб трохи нахилений назад. Різновиди упору сидячи:

а) упор сидячи ноги нарізно;

б) кут в упорі сидячи.



9. Міст — тіло прогнуте спиною до підлоги, спирається на ноги і руки, ноги — на повній ступні, руки — випрямлені, голова назад.

6. ВПРАВИ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ

6.1. РУХИ РУКАМИ

Рухи в бічній площині (згинання і розгинання плеча, колові рухи). Рухи зі зміною положень рук безпосереднім переходом найкоротшим шляхом по черзі або одночасно.

Рухи в лицевій площині (відведення і приведення плеча, колові рухи).

Зміна положень рук:

1. У сторони, угору, дугами назовні тощо.
2. Рухи зігнутими руками.
3. Різносторонні рухи: а) ліва рука всередину, права дугою назовні угору; б) права рука убік-униз, ліва убік-угору.
4. Коло однією рукою: а) коло назовні, до середини (в. п. — рука униз, угору); б) коло униз угору (в. п. — рука убік).
5. Коло двома руками: а) в. п. — руки в сторони; коло руками униз (угору); б) в. п. — руки угору (униз); коло руками назовні, до середини (управо, уліво).

Рухи в проміжних площинах:

1. Руки уперед-назовні (чи в сторони-уперед); руки уперед-уліво, уперед-управо, угору-назовні тощо.
2. Зміни наведених вище положень.
3. Різносторонні рухи: а) ліва рука уперед-назовні, права убік-угору; б) ліва рука назад-назовні, права уперед-назовні тощо.

Рухи із згинанням і розгинанням рук у ліктьових або в ліктьових і плечових суглобах:

1. Згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з в. п. — руки в сторони, уперед, униз, назад та ін.
2. З в. п. — руки на пояс, перед грудьми, за голову, до плечей тощо — розгинання рук в сторони, уперед, угору, назад, уперед до середини тощо.
3. Пружинисті рухи — це одночасне згинання в суглобах усього тіла або окремих його частин з наступним розгинанням (вправи із зберіганням повної амплітуди і потрібного напруження м'язів).

Спочатку вивчають найпростіші форми цих рухів — руками, а потім — ногами; і тільки після засвоєння попередніх вправ вивчають весь рух пружинисто та комбінації цих рухів.

Пружинисті рухи руками:

- а) руки в сторони: одночасне згинання в усіх суглобах (пальці, кисті, лікті, плечі), лікті притиснуті до тулуба, кисті — до плечей, пальці в кулаках — розгинання рук в сторони з силою і великим напруженням, кисті угору;
- б) те саме виконувати з кроками уперед або назад, на випаді тощо.
4. В. п. — упор стоячи на колінах; пальці рук повернуті всередину, долоні лежать одна на одній, упор на пальцях, упор однією рукою, інша — на пояс; упор на зігнутих руках стоячи на колінах, упор стоячи на колінах.

5. В. п. — упор лежачи:

- а) упор лежачи на зігнутих руках — упор лежачи; те саме, але згинати різко і швидко;
- б) те саме, але упор руками ширший за плечі; згинати і розгинати одну руку по черзі, інша випрямлена убік і впирається долонею на підлогу;
- в) те саме, але долоні лежать одна на одній; в упорі на пальцях;
- г) як а) і в), але з в. п. упор стоячи, ноги нарізно.

6. В. п. — упор лежачи на зігнутій лівій руці, права рука убік, долонею на підлозі, ноги нарізно — упор лежачи на лівій руці і зігнутій правій — в. п.

7. В. п. — упор лежачи на передпліччях.

Упор лежачи — в. п.

Рухи плечовим поясом

1. В. п. — руки уперед, руки назад, упор лежачи, упор стоячи на колінах, упор лежачи ззаду.

Плечі уперед — плечі назад.

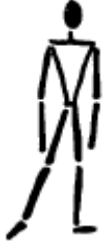



2. В. п.: руки угору, руки униз, упор сидячи, стійка на кистях.





Плечі униз — плечі угору.

3. В. п. — упор лежачи.

Поштовхом плечима стрибок на руках; пересування в упор присівши та в. п.; пересування по колу.

6.2. РУХИ НОГАМИ

			
Права в сторону на носок	Права в сторону донизу	Права в сторону	Права в сторону догори

			
Ліва вперед на носок, руки на пояс	Ліва вперед донизу, руки на пояс	Ліва вперед, руки на пояс	Ліва вперед догори, руки на пояс

Рухи прямими або зігнутими ногами

Рухи ногами (ногою) в бічній площині (згинання і розгинання стегна):

1. В. п. — руки в сторони, уперед, на пояс, перед грудьми, до плечей та ін.; ліва (права) нога уперед — назад; уперед на носок, — назад на носок.

2. В. п.: лежачи (сидячи, упор сидячи, зокрема упор лежачи ззаду) руки довільно:

- а) ліва (права) нога уперед;
- б) ноги уперед;
- в) ноги уперед нарізно (кут ноги нарізно).

3. В. п. — лежачи обличчям до підлоги (зокрема упор лежачи):

- а) ліва (права) нога назад;
- б) ноги назад тощо.

Рухи ногами в лицевій площині (відведенням і приведенням стегна):

1. В. п. — руки довільно. Ліва (права) нога убік; убік на носок.

2. В. п. — упор сидячи, сид, лежачи спиною (чи боком). Ліва (права) нога убік; ноги нарізно.

3. В. п.: упор лежачи, лежачи обличчям до підлоги:

- а) ноги нарізно;
- б) ліва (права) нога убік, убік на носок.

4. В. п.: лежачи, ноги уперед.

Ноги нарізно — в. п.; ноги уперед — уліво (управо).

Колові рухи:

1. В. п. — руки довільно.

Коло лівою (правою) ногою уперед (назад).

2. В. п. — упор сидячи, сид, упор лежачи, ноги нарізно; коло лівою (правою) ногою; коло ногами нарізно.

3. В. п. — упор лежачи, упор лежачи ззаду. Коло ногою.

4. В. п. — лежачи спиною на підлозі, ноги уперед:

а) коло лівою (правою) ногою; те саме обома;

б) комбінація колових рухів ногою: коло лівою — півколо правою — коло обома уліво тощо.

Рухи із згинанням і розгинанням ніг у колінному або в колінному і кульшовому суглобах:

1. В. п. — руки на пояс; ліву (праву) ногу назад зігнути (намагаючись п'яткою торкнутись сідничного м'яза) — в. п.

Під час виконання руху стегно ноги, яку згинають назад, не відводити, коліна зімкнуті.

2. В. п. — руки на пояс (за голову, до плечей тощо)

а) зігнути ліву ногу вперед (щоб коліно торкалося грудей; тулуба уперед не нахилитися);

б) лежачи на спині зігнути одну і обидві ноги;

в) те саме в упорі лежачи ззаду.

3. В. п.: ліва нога зігнута, руки на пояс (за голову, до плечей тощо):

а) розігнути ліву ногу вперед (стегно лівої ноги не опускати, правої ноги в коліні не згинати, носок випрямити) — в. п.;

б) те саме в упорі лежачи ззаду; лежачи на спині — однією ногою і обома ногами одночасно: в упорі сидячи однією ногою (обома).

4. В. п.: лежачи на спині, руки за голову, ліва нога зігнута, права не торкається підлоги.

Послідовно згинати і розгинати ноги: розгинаючи ліву ногу вперед, опустити її униз, одночасно зігнути праву. Рух виконувати послідовно, подібно до рухів ніг під час їзди на велосипеді.

5. В. п. — упор присівши. По черзі розгинати ноги уперед.

6. В. п. — упор присівши, права убік на носок (назад на носок). Легким поштовхом ноги, передаючи вагу тіла на руки, упор присівши ліва убік (назад на носок).

7. В. п. — сид, упор сидячи:

а) згинання ніг (по черзі, поперемінно);

б) кут із зігнутими ногами; кут — кут із зігнутими ногами.

8. В. п. — лежачи на животі, руки за голову (на пояс тощо); зігнути ліву (праву) або обидві ноги назад — розігнути;

9. В. п. — упор лежачи; зігнути ліву (праву) уперед — розігнути у в. п.

10. Рухи ногами (пружинисті):

- а) стійка біля опори лівим боком, вільна рука на поясі: стійка на носках, максимально випрямити ноги, тулуб прямий, перекатом опуститись на всю ступню, трохи зпружинити коліна, зразу ж на «і» стійка на носках (рух униз і угору);
- б) те саме, але з стійки на носках напівприсід на лівій стопі, права залишається на носку, потім знову стійка на носках, напівприсід на правій, ліва на носку. Вправу виконувати з великим напруженням м'язів ніг, без поштовхів, повільно;
- в) те саме, але вдвох із затримкою на носках або в присіді;
- г) те саме із затримкою на одному носку, вільна нога зігнута уперед або пряма назад;
- д) те саме без опори рухи руками і ногами пружинисто в одному темпі або ногами швидко, а руками вдвоє повільніше.

11. Випади.

Випад лівою (правою) уперед (убік, назад) виконують з основної стійки, виставляючи ногу відповідно уперед (убік або назад) на всю ступню і одночасно згинаючи її. При цьому гомілка виставленої ноги має бути перпендикулярна до підлоги (при випаді назад коліно над носком); носок трохи розвернутий в бік випаду. Тулуб зберігає вертикальне положення. Різновиди:

- а) випад правою (лівою) уперед (убік, назад), тулуб у продовженні лівої (правої) ноги — в. п.;
- б) випад уперед-назовні, назад-назовні, уперед-всередину тощо;
- в) в. п. — стійка на носках, руки за голову (до плечей, на голову тощо): випад лівою (правою) уперед (назад) на носках.

12. Присід:

- а) в. п. — руки на пояс (за голову, до плечей, уперед тощо); присід — в. п.;
- б) в. п. — широка стійка ноги нарізно, руки на пояс; напівприсід на правій (лівій) (тулуб зберігає вертикальне положення) — в. п.;
- в) в. п. — присід, ліва убік на носок, руки на пояс (за голову, в сторони тощо); присід, права убік на носок (під час виконання руху тулуб переміщується вліво і вправо, не піднімаючись) — в. п.;
- г) в. п. — присід руки на пояс (за голову, уперед тощо); присід, ліва убік на носок — в. п. — присід, права убік на носок - присід (в. п.);
- д) в. п. — права нога уперед, руки уперед: присід, права нога уперед, лівою упор біля носка лівої ноги — в. п. (упор лівою присівши, права нога уперед); те саме присід на всій ступні лівої ноги; те саме без упору лівою;
- б) присід, ліва (права) нога уперед — в. п.

13. Стійка на колінах — основна стійка.

- 14. В. п. — стійка схрестивши ноги, ліва нога перед правою, руки уперед; сід схрестивши ноги — в. п.

6.3. РУХИ ТУЛУБОМ

Рухи тулубом (нахили уперед і назад) у бічній площині

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс (за голову, до плечей, у сторони, угору); а) нахил назад — в. п.

б) те саме, але в основній стійці, у стійці ноги нарізно, одна нога уперед, у стійці на колінах, у стійці на одному коліні друга уперед на носок, у випаді уперед, назад, в сторони;

в) те саме, але сидячи, сидячи ноги нарізно, сидячи в напівшпагаті, у шпагаті; лежачи на животі.

2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс (перед грудьми, до плечей, у сторони, за голову, угору тощо); а) нахил уперед прогнувшись — випрямлення (в. п.);

б) нахил уперед зігнувшись — випрямлення;

в) те саме, але випрямлення з послідовним вигинанням у грудній, потім у поперековій частині хребта та ін.

3. В. п. — права (ліва) назад на носок: а) нахил уперед, права (ліва) нога назад, руки в сторони (рівновага) — в. п.;

б) те саме руки на пояс (угору, за голову, до плечей тощо);

в) те саме з присідом;

г) те саме з вихідних положень: присід; упор присівши на одній нозі, друга назад на носок; упор присівши, стійка на коліні тощо.

4. Нахил назад, ліва нога (випрямлена чи зігнута) уперед, руки угору (в сторони);

5. В. п. — сидячи на п'ятках, нахил уперед, руки назад. Напружений нахил назад, руки в сторони або за голову — в. п. (з п'яток не вставати).

6. В. п. — випад лівою уперед, нахил назад, руки в сторони, долоні уперед (руки за голову, до плечей тощо):

а) розгинаючи ліву ногу і присідаючи на правій, нахил уперед, руки уперед, пальці рук біля носка лівої ноги;

б) те саме але нахил уперед, руки назад — нахил назад, руки угору.

7. В. п. — лежачи на животі, руки в сторони (за голову, угору). Нахил назад, щоб коліна і груди відривались від підлоги; нахил назад, намагаючись носками ніг торкнутись голови.

8. В. п. — сід (сід ноги нарізно), руки вільно (уперед, за голову, в сторони тощо). Нахил — випрямлення; нахил — в. п. — лягти на підлогу — сід.

9. В. п. — шпагат, руки довільно;

а) нахил — випрямлення — нахил назад — в. п.;

б) те саме, ускладнюючи рух руками.

10. В. п. — стійка на колінах, руки на пояс (до плечей, за голову, угору тощо):

а) нахил назад (голова рівно) — в. п.;

б) нахил назад (тулуб рівно — рух у колінних суглобах);

в) те саме з різними рухами руками.

11. В. п. — стійка ніг нарізно, руки в сторони (угору тощо), поворот тулуба на 45° наліво (направо): а) нахил уперед прогнувшись; б) нахил уперед, присідаючи на лівій.

Рухи тулубом у лицевій площині (нахили тулуба в сторони)

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей.

Нахил вліво (вправо) — випрямлення. Ускладнення в. п. рук, а саме: руки за голову, в сторони, угору та ін.: в основній стійці, у стійці на лівій нозі, права убік на носок, у стійці на колінах, на коліні, друга убік на носок, у присіді друга убік на носок, у випаді убік.

2. В. п. — стійка ноги нарізно.

Нахил вправо, зігнути ліву руку (під пахву) — в. п. — нахил вліво, зігнути праву руку (під пахву), розігнути униз ліву — в. п.

3. Нахил вправо, права убік на носок, права рука за спину, ліва угору — в. п. — те саме в протилежну сторону.

4. (Удвох). В. п. — перший — лежачи на правому боці, ноги нарізно, права нога уперед, руки за голову (угору); другий — упор стоячи на колінах хват за таранногомілкові суглоби партнера; перший - нахил вліво.

Колові рухи тулубом:

В. п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки до плечей (за голову, вільно, угору та ін.):

а) послідовно нахил вліво, назад, вправо, уперед; вправу виконувати безперервним рухом по колу з можливою амплітудою;

б) те саме стоячи на одному коліні, на колінах.

Повороти тулуба (рухи навколо хребта)

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони (руки за голову та ін.):

а) поворот тулуба направо (наліво). П'яток від підлоги не відривати, ступні не повертати;

б) те саме у в. п.: нахил уперед прогнувшись, нахил назад, нахили в сторони в стійці на колінах, стоячи на одному коліні (руки в сторони, за голову, перед грудьми тощо).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки угору (до плечей, перед грудьми):

а) поворот тулуба направо, праву руку вбік — в. п.

б) те саме з напівприсідом на правій, а також у сиді ноги нарізно, у стійці на колінах або на одному коліні.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, праву руку вперед, зігнути ліву руку назад (лікоть на рівні плеча), поворот тулуба наліво. Поворот тулуба направо, ліву руку вперед одночасно зігнути праву руку назад — те саме з поворотом наліво у в. п.

Рухи тазом:

1. В. п. — руки угору. Колові рухи тазом вліво (вправо). Лінія: пальці рук — ступні ніг є віссю обертання.

2. В. п. — лежачи спиною на підлозі, руки в сторони, ноги уперед. Ноги вліво на підлогу — в. п. — ноги вправо — в. п. (плечей від підлоги не відривати). Вправу можна ускладнити, утримуючи ногами набивний м'яч.

Рухи головою:

В. п. — руки на пояс (униз, в сторони тощо):

а) нахил голови уперед (назад, в сторони) — випрямлення;

б) повороти голови направо і наліво;

в) колові рухи головою;

г) рухи головою в формі лежачої «вісімки».

ВИСНОВОК

Гімнастичні вправи є універсальним засобом фізичного виховання в школі, Вузі, тому що їх використовують не тільки на заняттях з фізичної культури, але й під час проведення ранкової гімнастики, фізкультхвилинок, свят тощо.

Крім того, кожна гімнастична вправа, залежно від методу її виконання, може виконувати різні функції.

Характерною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на окремі м'язові групи та суглоби, а також на різні частини тіла й системи організму. Існує безліч вправ, які відрізняються за руховою структурою, способами виконання й енергозабезпечення та з яких складають комплекси для розв'язання багатьох оздоровчих, навчальних та виховних завдань.

Заняття гімнастикою підвищують життєдіяльність і працездатність організму людини, сприяють формуванню правильної постави. Гімнастика розвиває гнучкість, спритність, витривалість, дисциплінує людину й удосконалює її тіло. Колективні заняття сприяють вихованню організованості, уваги, почуття колективізму. Швидкість реакції, координація, свідоме володіння рухами мають велике значення також для розумового розвитку студентів.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры./ Под редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М.: Физкультура и спорт, 1977 – 422 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов. – М.: Гуманист. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

4. Спортивная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. М.Л. Украна. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 448 с.

5. Теория и методика гимнастики. /Под ред. В.И. Филипповича. Учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1971. – 448 с.

6. Шерета В.В. Гімнастика та методика її викладання / В.В. Шерета, С.М. Кодацька, В.О. Ковальов: навч.посібник. – Кіровоград, 2003. – 168 с.

ДОДАТОК А



Рис. 1 –
Основна
стойка



Рис. 2 –
Вузька стойка
ноги нарізно



Рис. 3 –
Стойка ноги
нарізно



Рис. 4 – Широка
стойка ноги
нарізно



Рис. 5 – Стойка
схресно правою



Рис. 6 – Стойка
ноги нарізно
правою



Рис. 7 –
Стойка на
правому
коліні



Рис. 8 –
Стойка на
колінах



Рис. 9 – Праву
вбік на носок



Рис. 10 – Праву
вбік до низу



Рис. 11 – Праву
вбік



Рис. 12 –
Праву вбік
догори



Рис. 13 – Ліву
вперед на
носок



Рис. 14 – Праву
вперед донизу



Рис. 15 – Праву
вперед



Рис. 16 – Праву
вперед догори



Рис. 17 – Сід



Рис. 18 – Сід
кутом



Рис. 19 – Сід
зігнувшись



Рис. 20 – Сід із
захватом



Рис. 21 – Сід на
п'ятках



Рис. 22 – Сід
на п'ятках з
нахилом



Рис. 23 –
Присід



Рис. 24 –
Напівприсід



Рис. 25 –
Круглий присід

Загальнорозвиваючі та вільні вправи

2



Рис. 26 –
Напівприсід
нахилений



Рис. 27 –
Напівприсід з
нахилом



Рис. 28 – Присід
на лівій



Рис. 29 –
Випад уперед



Рис. 30 –
Нахилений
випад



Рис. 31 – Випад
з нахилом



Рис. 32 –
Глибокий випад



Рис. 33 – Випад
лівою вправо



Рис. 34 – Упор
присівши



Рис. 35 – Упор
на лівому коліні



Рис. 36 – Упор
стоячи



Рис. 37 – Упор
лежачи на
передпліччях



Рис. 38 – Упор: а) лежачи;
б) лежачи ззаду



Рис. 39 – Упор
лежачи на
стегнах



Рис. 40 – Упор
на правому
коліні боком



Рис. 41 – Упор
присівши на
правій



Рис. 42 –
Руки вниз



Рис. 43 –
Руки
вперед



Рис. 44 –
Руки вгору



Рис. 45 –
Руки в
сторони



Рис. 46 – Руки
назад



Рис. 47 – Руки
вперед донизу



Рис. 48 – Руки
вперед догори



Рис. 49 – Руки
вниз назовні



Рис. 50 – Руки
вгору назовні



Рис. 51 – Руки
на пояс



Рис. 52 – Руки
до плечей



Рис. 53 – Руки
на голову



Рис. 54 – Руки
за голову



Рис. 55 – Зігнуті
руки в сторони

Загальнорозвиваючі та вільні вправи



Рис. 56 – Зігнуті
руки вперед



Рис. 57 –
Зігнуті руки
назад



Рис. 58 –
Нахил



Рис. 59 – Нахил
прогнувшись



Рис. 60 – Нахил
назад торкаючись
правою



Рис. 61 – Нахил
у широкій
стойці



Рис. 62 –
Нахил із
захватом



Рис. 63 –
Рівновага на
правій



Рис. 64 – Бічна
рівновага



Рис. 65 – Задня
рівновага



Рис. 66 –
Фронтальна
рівновага



Рис. 67 –
Рівновага з
захватом



Рис. 68 –
Рівновага
шпагатом



Рис. 69 –
Рівновага
кільцем

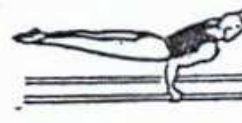


Рис. 70 –
Рівновага на
лікті



Рис. 71 –
Хрестовидна
рівновага



Рис. 72 –
Палиця вниз



Рис. 73 –
Палиця на
груди



Рис. 74 –Палиця
вгору



Рис. 75 –
Палиця до
плеча



Рис. 76 – 3
палицею вільно



Рис. 77 –
Палицю на
голову
вправо



Рис. 78 – Праву
в сторону
палицю вгору



Рис. 79 –Палиця
на груди
правим кінцем
угору



Рис. 80 –
Палиця вперед
нахилена права
зверху

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**ГЛОСАРІЙ
ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ РУХОВОЇ АНІМАЦІЇ
В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Методичні вказівки

для проведення практичних і самостійних занять
з дисциплін

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» І «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

(для студентів 1- 5 курсів усіх спеціальностей Академії)

Укладачі: **ЧЕТЧИКОВА** Ольга Іванівна,
ПРОТOKOBIЛO Валентина Іванівна

Редактор *З. І. Зайцева*

Комп'ютерне верстання: *І. В. Волосожарова*

План 2012, поз. 323 М

Підп. до друку 14.05.2012

Формат 60х84/16

Друк на ризографі.

Ум. друк. арк. 2,1

Зам. №

Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 4064 від 12.05.2011р.