

ЛЕКЦІЯ 3. СПЕЦІАЛЬНА ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

I. Загальні положення

II. Стройові вправи

III. Дії чергового на початку уроку з гімнастики

IV . Вправи загального розвитку

I. Загальні положення

Для гімнастики з її безмежною кількістю вправ єдина термінологія відіграє важливу роль, так як полегшує спілкування між лікарями та пацієнтами, викладачами та учнями, допомагає більш спрощено описати гімнастичні вправи і техніку їх виконання. Загалом це дає можливість ефективніше використати засоби гімнастики у навчально-виховному процесі та фізичній реабілітації. Слід зауважити, що гімнастична термінологія широко застосовується на заняттях не тільки гімнастикою, а й іншими видами спортивною та реабілітаційно-лікувальною роботи.

Отже кожен фахівець фізичного виховання, спорту і фізичної реабілітації повинен оволодіти єдиною гімнастичною термінологією. Слід зауважити, що більшість білетів для контролю теоретичних знань та методичної підготовленості містять інформацію із змісту цього розділу теоретичного курсу основ методики викладання гімнастики. Спеціальної літератури з цієї тематики поки-що недостатньо.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю, а також правила утворення та застосування термінів, умовних скорочень і форми запису вправ.

Термін – стисла умовна назва рухової дії або поняття.

Доступність, точність, стислість - основні вимоги до термінів.

Терміни поділяються на такі групи: загальні; основні; додаткові; команди управління; сигнали управління.

Загальні терміни – призначені для визначення окремих груп вправ, загальних понять, знаряддя та інвентарю. Наприклад: *стройові вправи, довільні вправи, гімнастичні сходи, бруса, лонжі т.п.*

Основні терміни – призначені для точного визначення специфічних ознак вправи, наприклад: *вис, упор, спад, присід, упор лежачи і т.п. (в гімнастиці поряд з вітчизняною термінологією часто вживаються терміни іношомовного походження, прийняті міжнародною федерацією гімнастики, наприклад, рондат, фляк, бланш, курбет тощо).*

Додаткові терміни – уточнюють основні і вказують напрямок руху, спосіб виконання, умови опори і т.п., наприклад, *"руки на пояс", "ноги нарізно", "мах дугою", "нахил вперед".*

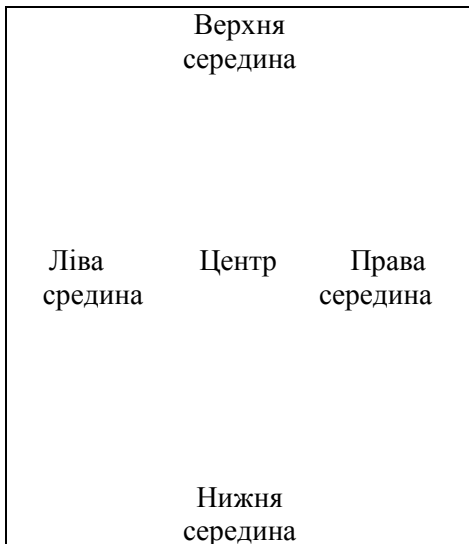
Команди управління – слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які необхідно буде виконати наприкінці команди.

Розрізняють **прості команди** (Шикуйсь!, Струнко!, Вперед!, Руш! і т.д.) та **складні команди**, що складаються з підготовчої та виконавчої частин (Право-РУЧ!; Бігом-РУШ! і т. д.).

У поданні команд важливу роль відіграють сила голосу та інтонація, так наприклад, підготовча частина команди промовляється протяжно та виразно, виконавча частина команди – після 3-х секундної паузи на одному видиху, уривчасто і гучно.

Сигнали управління - загально прийняті звукові або інші сигнали, які вказують на час початку або завершення дії. Сигнали можуть подаватися голосом, свистком, гонгом, камертоном, плесканням у долоні, жестами, світлом і т.д.

II. Стройові вправи



Стройові вправи – це найбільш раціональні колективні або поодинокі дії учнів у строю або за його межами.

Стройові вправи проводяться на спеціальних майданчиках з умовними або окресленими межами, у спортивних залах, на гімнастичному килимі. Для зручності територію майданчика для проведення вправ поділяють на межі (права, ліва, верхня, нижня), середину тієї чи іншої межі, кути майданчика (лівий верхній, правий нижній і т.д.) рис.1.

На початку заняття група шикується вздовж будь-якої (за вказівкою викладача) межі, переважно навпроти вхідних дверей, або спиною до вікон, дзеркал.

Рис. 1. Схема спортивного майданчика

Під час виконання стройових вправ користуються такими термінами:

Стрій – встановлене розміщення учнів для спеціальних дій.

Шеренга – стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалами.

Фланг – правий чи лівий край строю. Під час обертань строю назви флангів не змінюються.

Правофланговий – учень, який стоїть першим у шерензі (праворуч).

Лівофланговий – учень, який стоїть останнім у шерензі.

Колона – стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т. д.) на відстані одного кроку.

Направляючий – учень, який стоїть на чолі колони у визначеному напрямку.

Замикаючий – учень, який стоїть останнім у колоні.

Фронт – сторона строю, до якої учні стоять обличчям.

Тил – сторона, протилежна фронту.

Інтервал – відстань між учнями по фронту.

Дистанція – відстань між учнями у глибину.

Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги (напрямого) до останньої (замикаючого).

Зімкнутий стрій – стрій, у якому учні розміщені у шеренгах з інтервалом у ширину долоні (між ліктями) один від одного або в колонах з дистанцією на підняту вперед руку.

Розімкнутий стрій – стрій, в якому учні розташовані з інтервалом у шеренгах на один крок, або з інтервалом, указаним керівником.

Стройові вправи складаються із стройових прийомів і поділяються на такі групи:

- Шиккування та перешикування;
- Пересування;

- Розмикання та змикання.

Стройові прийоми - це окремі частини стройових вправ. Вони можуть виконуватися самостійно або в складі вправи.

Стройові прийоми виконуються за такими командами і розпорядженнями:

1. загального значення;
2. для розподілу;
3. для обертань на місці;
4. для шикування та перешикування з положення на місці;
5. для шикування та перешикування під час руху;
6. для розмикання та змикання;
7. для пересування;
8. для зупинки.

1. Команди та розпорядження загального значення

1.1. **„СТАВАЙ!”** – за цією командою учні стають ліворуч від викладача, вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертаючи голову праворуч.

1.2. **„РІВНЯЙСЬ!”**

1.3. **„СТРУНКО”** учні приймають стройову стійку, що у гімнастиці відповідає *«основній стійці»*. При цьому вага тіла переноситься рівномірно на носки, фаланги пальців стискаються, руки випрямляються і притискаються до середини стегон, живіт втягується, підборіддя піднімається.

1.4. **„На середину –“РІВНЯЙСЬ”**, і т.д.) – за цією командою учні вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертають голову у вказаний бік.

1.5. **„ВІДСТАВИТИ!”** – учні займають попереднє положення або виконують попередню дію.

1.6. **„ВІЛЬНО!”** – кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.

1.7. **„Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ!”** – учні відставляють на крок у бік праву ногу і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки позаду навхрест.

1.7. **„РОЗІЙДИСЬ!”** – учні негайно покидають стрій, розбігаючись у різні сторони.

2. Команди та розпорядження для розподілу

2.1. **«За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!»** – кожен учень, починаючи з правофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи голову ліворуч і, швидко, – у попереднє положення. Лівofланговий, робить крок уперед - в шерензі (або залишається на місці - в колоні), називає свій останній номер і додає: **«РОЗРАХУНОК ЗАКІНЧЕНО!»**

2.2. **«На перший і другий (перший другий і третій і т.д.) – РОЗРАХУЙСЬ!»** – учні, починаючи з правого флангу, почергово повертають голову ліворуч, гучно називають номери: **«Перший!»**, **«Другий!»** і т.д. Останній учень робить крок уперед, називає свій номер, наприклад: **«ДРУГИЙ ПОВНИЙ!»** або **«ПЕРШИЙ НЕПОВНИЙ!»**.

3. Команди та розпорядження для обертання на місці

3.1. **«Право – РУЧ!»**, **«Ліво – РУЧ!»** - з положення «Струнко» учні обертаються на 90° на п'ятці однойменної та носку протилежної ноги і приставляють її до першої.

3.2. **«Кру– ГОМ!»** - з положення «струнко» учні обертаються на 180° через ліве плече на п'ятці лівої та носку правої ноги і приставляють праву.

3.3. «Пів повороту право - РУЧ!», «Пів повороту ліво - РУЧ!»; з положення «струнко» учні обертаються на 45° на п'ятці однойменної та носку протилежної ноги і приставляють протилежну ногу до першої.

4. Команди та розпорядження для шикування та перешикування з положення на місці

4.1. Шикування в шеренгу. «В одну шеренгу (за зростом, за списком) – СТАВАЙ!» (В дві (три, чотири, ...) шеренги – СТАВАЙ!) – учні займають свої місця в строю з інтервалами - на ширину долоні та дистанцією між шеренгами в один крок або на довжину піднятої руки.

4.2. Шикування в колону. «В колону по одному – СТАВАЙ!» («В колону по двоє (троє, четверо, ...) – СТАВАЙ!») – учні займають свої місця в строю, стаючи один за одним за напрямним (або напрямними).

4.3. Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. «На перший і другий – РОЗРАХУЙСЬ!», «В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!» – після розподілу перші номери залишаються на місці, другі номери виконують крок назад лівою, правою вбік і, приставляючи ліву, стають за першими; «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!» – другі номери виконують дії у зворотному порядку.

4.4. Перешикування з колони по одному у колону по двоє і навпаки. «На перший і другий – РОЗРАХУЙСЬ!», «В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!» – учні, починаючи від напрямного, повертають голову ліворуч, голосно називають номери «Перший!», «Другий!». За другою командою після розподілу перші залишаються на місці, другі виконують крок праворуч, лівою вперед та приставляють праву, зупиняючись поруч з першими; «В колону по одному – ШИКУЙСЬ!» - другі номери виконують дії у зворотному порядку.

4.5. Перешикування з однієї шеренги в три і навпаки. «На перший, другий, третій – РОЗРАХУЙСЬ!», «В три шеренги – ШИКУЙСЬ!» – після розподілу другі номери залишаються на місці, перші виконують крок правою назад, лівою вбік і приставляють праву, стаючи за другими; треті – виконують крок лівою вперед, правою вбік і приставляють ліву, стаючи попереду других. «В одну шеренгу - ШИКУЙСЬ!» – другі номери стоять на місці, а перші і треті виконують свої дії у зворотному напрямку.

4.6. Перешикування з колони по одному в колону по три і навпаки. Виконується за аналогією з пунктами 4.4 і 4.5.

4.7. Перешикування з шеренги виступом та зворотне перешикування. «На дев'ять, шість, три, на місці – РОЗРАХУЙСЬ!» (або «На шість, чотири, два, на місці - РОЗРАХУЙСЬ!»); «За розподілом кроком – РУШ!» - учні, починаючи з правофлангового за чергою з обертом голови ліворуч, називають номери в заданій послідовності, потім, відповідно до розподілу виконують вказану кількість кроків вперед і приставляють ногу. Для зворотного перешикування за командою «На свої місця кроком - РУШ!» - всі, хто виходив зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в шерензі, приставляють ногу і повертаються кругом.

5. Команди та розпорядження для перешикування під час руху

5.1. Перешикування з колони по одному у колону по двоє і навпаки. «На перший і другий – РОЗРАХУЙСЬ!», «В колону по двоє – РУШ!» – після розрахунку на «перший» і «другий», перші номери вповільнюють ходу, другі – виходять праворуч і з лівої ноги виконують повний крок, займаючи місце поруч з першими; «В колону по одному - РУШ!» – перші номери розмикаються, звільняючи місце другим, а другі, в міру звільнення місця стають за першими.

5.2. Перешикування з колони по одному у колону по троє і навпаки. «На перший, другий і третій – РОЗРАХУЙСЬ!», «В колону по троє – РУШ!» – після розрахунку перші номери вповільнюють ходу, другі – виходять праворуч і з лівої виконують повний крок, займаючи місце поруч з першими, треті, подібно другим, виходять ліворуч; «В колону по одному - РУШ!» – перші номери розмикаються, звільняючи місце другим, а другі і треті, в міру звільнення місця стають за першими.

5.3. Перешиккування з колони по одному в шеренги по двійкам (трійкам, четвіркам і т.д.) – «По двоє (троє, четверо і т.д.) ліворуч (праворуч) - РУШ!» - виконавча частина команди подається під однойменну ногу, після чого перша пара (трійка, четвірка) виконує крок протилежною ногою, обертається на 90° і продовжує рух у новому напрямку, а наступні виконують обертання під команду свого замикаючого на тому ж місці, що і попередні. Після першої команди, як правило, подається команда на розмикання під час ходи: *“Інтервал – Дистанція - два (три) кроки!”*. При підході першої шеренги до лінії зупинки, подається команда *“Група - НА МІСЦІ!”*, при підході останньої – команда: *“СТІЙ!”*.

5.4. Зворотнє перешиккування. *“Група право - РУЧ!”*, *“Зліва в колону по одному (в обхід, праве плече вперед і т.д.) кроком - РУШ!”*; за виконавчою частиною команди всі учні починають крокувати; ліва колона починає рух у вказаному напрямку, в інших колонах спочатку проходить змикання до напрямних; далі за чергою колони вишиковуються одна за одною, утворюючи одну колону.

5.5. Перешиккування з шеренг в колону з заходженням плечем. *“На перший, другий (третій і т.д.) – РОЗРАХУЙСЬ!»*, *«Відділеннями лівими плечами вперед – РУШ!»* - після розподілу кожне відділення заходить лівим плечем вперед навколо свого правофлангового і продовжує йти до наступної команди.

5.6. Зворотнє перешиккування. *«Кру – ГОМ!»*, *„Відділеннями праві плечі вперед в одну шеренгу кроком – РУШ!»*, *“СТІЙ!”*, *“Кру - ГОМ!”* - відділення, доходячи до положення шеренги, крокують на місці до наступної команди.

5.7. Перешиккування колони по одному в колону по 2, 4, 8 дробленням та зведенням. *“Через центр – РУШ!”* – команда подається на одній із середин – *“В колону по одному праворуч і ліворуч в обхід - РУШ!”* – подається на протилежній середині, непарні номери звертають в обхід праворуч, парні – ліворуч; *«До верхньої середини в колону по чотири – РУШ»* – непарні та парні змикаються на середині і продовжують рух через центр майданчика парами; далі при необхідності за аналогією пари утворюють четвірки, четвірки утворюють вісімки.

5.8. Зворотнє перешиккування розведенням та злиттям. *„В обхід ліворуч і праворуч в колону по двоє – РУШ!”* – четвірки (двійки), крокуючи через центр майданчика, біля нижньої його середини розходяться дугами і, підійшовши до верхньої середини, за командою *«До верхньої середини в колону по чотири – РУШ»* – непарні заходять у колонний стрій першими, парні – за ними.

6. Команди та розпорядження для розмикання та змикання

Розмикання – способи збільшення інтервалу або дистанції строю.

6.1. «Вліво, вправо (або від середини) приставними кроками на ... кроки розім – КНИСЬ!» – під підрахунок починають розмикання флангові учні, а за ними почергово інші.

6.2. «Вліво, вправо (від середини) на ... кроки розім – КНИСЬ!» – учні повертаються у вказаному напрямку (крім одного з флангових або середнього) під підрахунок починають розмикання дрібними кроками на вказану дистанцію, спостерігаючи через ліве плече за тим, хто йде позаду, розімкнувшись кожний самостійно зупиняється та повертається обличчям до фронту.

6.3. « Вліво, вправо (або до середини) приставними кроками зім – КНИСЬ!» – учні повертаються у напрямку змикання та під підрахунок починають змикання, зімкнувшись, повертаються самостійно лицем до фронту.

7. Команди та розпорядження для переміщення та зміна напрямку руху

7.1. «На місці кроком – РУШ!» – учні починають крок з лівої ноги і крокують на місці за підрахунком: «Раз – Два!, ...».

7.2. «ПРЯМО!» (під ліву ногу) – після крокування на місці за командою «Прямо!» учні виконують крок правою на місці і з лівої ноги починають рух уперед повним кроком за підрахунком: «Раз – Два!, ...».

7.3. «Кроком – РУШ!» (з положення «з місця») – за підготовчою частиною команди вага тіла подається максимально вперед; за виконавчою частиною команди з лівої ноги починається рух повним кроком за підрахунком: «Раз – Два!, ...»; (з положення "бігу") - команда подається під праву ногу – крок лівою-правою – хода починається з лівої ноги за підрахунком: «РАЗ – ДВА!, ...».

7.4. «Бігом – РУШ!» (з положень «з місця» або «з ходи») – за підготовчою частиною команди згинаються руки, пальці – в кулак, вага тіла подається максимально вперед; за виконавчою частиною команди з лівої ноги починається рух бігом (під час ходи команда подається під ліву ногу – крок правою – біг починається з лівої ноги).

7.5. «Ширше – КРОК!», «Коротше – КРОК!», «Пів - КРОКУ!», «Частіше – КРОК!», «Рідше – КРОК!», „Повний - КРОК!“, – за цими командами змінюється швидкість руху.

7.6. «Праворуч - РУШ!», «Ліво – РУЧ!» - (якщо зміна напрямку руху починається з місця); «Праворуч - РУШ!», «Ліворуч - РУШ!» – (якщо учні уже рухаються); виконавча частина команди подається під однойменну ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним обертом, починається крок у новому напрямку з однойменної ноги.

7.7. «Праве плече вперед - РУШ!», «Ліве плече вперед - РУШ!» - (якщо зміна напрямку руху починається з місця); «Праве плече – ВПЕРЕД!», «Ліве плече – ВПЕРЕД!» - (якщо учні уже рухаються); за виконавчою частиною команди починається завертання в протилежний від названого плеча бік до команди «ПРЯМО!»; якщо завертання виконує стрій у декілька колон, або шеренг, то у кожній шерензі зберігається рівняння за рахунок різної довжини кроків.

7.8. «Кругом – РУШ!» - виконавча частина команди подається під праву ногу, після чого виконується крок лівою, руки притискаються до тулуба та здійснюється швидкий оберт через ліве плече на 180° з правою навхрест і з лівої починається крокування у протилежному напрямку; під час бігу оберт виконується у напрямку, вказаному керівником.

7.9. «В обхід ліворуч (праворуч) кроком (бігом, стрибками і т.д.) – РУШ!» - рух в заданому напрямку починається одноразово всіма виконавцями з лівої ноги і з збереженням установленної дистанції; якщо є доцільність розімкнути колону (колони), подається команда «Дистанція - ДВА (або більше) КРОКИ!»

7.10. «По діагоналі - РУШ!» - підготовча частина команди подається за 5-7 кроків до підходу колони до одного з кутів майданчика; виконавча частина – під ліву ногу за крок до повороту.

7.11. «Протиходом ліворуч (праворуч) - РУШ!» - за виконавчою частиною команди за напрямним колона завертає і починає рухатися у протилежному напрямку.

7.12. «Змійкою - РУШ!» - за виконавчою частиною команди за направляючим колона завертає і починає рухатися у протилежному напрямку, а далі – змійкою.

8. Команди та розпорядження для припинення руху (вправи)

8.1. «Група – СТІЙ!» (команда подається під ліву ногу), можливий підрахунок: «РАЗ – ДВА!» - виконується крок правою ногою і приставляється ліва, приймається положення "струнко".

8.2. «Група – НА МІСЦІ!» – команда подається, коли необхідно припинити переміщення учнів вперед; за цією командою учні крокують на місці до наступної команди; як правило, ця команда подається перед командою «Стій!».

8.3. «Направляючий (направляючі) – НА МІСЦІ!» – подається, коли необхідно набрати потрібну дистанцію або зімкнути групу; за цією командою направляючий позначає крокування на місці, інші по черговому набирають необхідну дистанцію і продовжують крокувати на місці.

III. Дії чергового на початку уроку з гімнастики

Початок уроку з гімнастики проводиться за чітким сценарієм, що нагадує ритуальні дії. Чинний сценарій початку уроку сформувався протягом тривалої педагогічної практики і має на меті сприяти психологічній мобілізації учнів до передуючих фізичних навантажень, а також формуванню у них методичних навичок.

Ключовою фігурою у цьому сценарії виступає черговий, який призначається із числа найбільш підготовлених учнів і користується авторитетом серед колег. Його завдання полягає у тому, щоби організувати учнів до початку занять, визначити їх кількість, готовність до уроку і доповісти про це керівнику.

Послідовність команд і розпоряджень чергового та його дії повинні бути наступними:

1. «Група – ДО МЕНЕ!» – черговий до команди стає на місце, де повинні бути вишикувані учні, та приймає положення «струнко». (Черговий всі команди подає тільки з положення «струнко»).

2. «В одну (дві) шеренги за зростом (за списком) – СТАВАЙ!» - за цією командою учні швидко займають своє місце в строю ліворуч від чергового відповідно до його розпорядження. Черговий після шикування робить крок уперед, обертається ліворуч. При необхідності, робить зауваження щодо помилок у шикуванні і добивається чіткого виконання попередніх команд.

3. «Група – РІВНЯЙСЬ!», після 3-х секундної паузи - «СТРУНКО!», «За порядком номерів – РОЗРАХУЙСЬ!»; після завершення розподілу, визначивши кількість присутніх, подає команду - «Рівняння на – СЕРЕДИНУ!», далі стройовим кроком за найкоротшою траєкторією підходить до вчителя, зупиняється в трьох кроках від нього і рапортує.

4. **Форма рапорту:** «Шановний викладач! Група у кількості ... чоловік на заняття – ВИШИКУВАНА!»; доповів черговий (називається прізвище і ім'я).

5. Доповівши, черговий робить крок у правий бік і крок уперед за спину вчителя, повертається обличчям до строю; після привітання викладача: «БАЖАЮ ЗДОРОВ'Я!» і відповіді учнів: «ЗДОРОВ'Я БАЖАЄМО!», оголошення викладачем теми заняття і його команди «ВІЛЬНО!», черговий дублює команду «ВІЛЬНО!» для групи і за командою викладача «В стрій СТАТИ!», займає своє місце в строю.

IV. Вправи загального розвитку

Вправи загального розвитку (ВЗР) – це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, що виконуються з визначеною швидкістю, амплітудою та частотою; або ж це є утримання у часі і просторі м'язової напруги, рівноваги, розтягненості м'язів.

Асиметричні вправи – вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга – з правої або вправо; керівник завжди повинен виконувати асиметричні вправи дзеркально.

Вихідне положення (ВП) – таке положення тулуба, голови, рук, ніг, що є початковим у виконанні вправи.

Повний цикл вправи загального розвитку – це всі рухи у вправі, що виконуються у заданій послідовності і не повторюються; доцільно виконувати ВЗР з циклами, що об'єднують 2, 4, 8, і 16 рухів; всі рухи виконуються під підрахунок так, щоби кожній рух мав свій порядковий номер; цикли у окремій вправі повторюються в залежності від кількості рухів, з яких вправа складається, та педагогічних завдань - від 2-х до 16 разів.

Вправи починаються та завершуються тільки за спеціальними командами, що наведені нижче.

“Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!” – перед цією командою необхідно назвати вихідне положення (ВП) та дії на кожний рахунок або чітко продемонструвати спосіб прийняття вихідного положення та всю вправу загалом під підрахунок; якщо ВП відповідає положенню стройової стійки, його можна не називати а обмежитися командою “Струнко!”.

“Вправу почи – НАЙ!” (якщо вправа асиметрична, окремо перед командою вказується напрямок першого руху, наприклад, *“ліворуч”, “праворуч”* або *“з лівої”, “правої”* ноги і т.д.) – за цією командою учні разом з керівником одноразово починають виконувати вправу під підрахунок; після одного-двох циклів керівник може прийняти стійку “струнко”, продовжуючи підрахунок та контроль виконання вправи.

“ВПЕРЕД!”, “МОЖНА!”, (сигнали свистком, жестами) – умовні сигнали для початку вправи чи рухів, як правило, використовуються при виконанні вправи способом *“потокотом”*.

“СТІЙ!” – команда подається по завершенню останнього циклу ВЗР, що починалася з положення “струнко”; призначена для повної зупинки всіх рухів і рівнозначна команді “Струнко!”; під час останнього циклу голосовий акцент на підрахунку з невеликою паузою мають вказувати на завершення вправи, а команда “Стій!” подається замість останнього рахунку.

“Вправу – ЗАКІНЧИТИ!” – команда подається по завершенню останнього циклу ВЗР, що виконується у русі або сидячи; під час останнього циклу голосовий акцент на підрахунку з невеликою паузою мають вказувати на завершення вправи, а команда “Вправу – ЗАКІНЧИТИ!” подається замість останніх двох рахунків; за цією командою виконання вправи завершується, але рух (хода, біг) не припиняється, або ж зберігається вихідне положення ВЗР.

Вправи загального розвитку можуть починатися з різних вихідних положень. Часто вихідними положеннями є різноманітні стійки. Більшість із стійок мають загальноприйняті назви.

Основна стійка (о.с.) – відповідає стійці “струнко”.

Гімнастична стійка – стійка ноги нарізно; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, що розставлені на відстані в один крок, руки за спину.

Широка стійка – ноги нарізно на кут 90° ; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги.

Вузька стійка – ноги нарізно на відстань однієї стопи.

Стійка ноги нарізно правою (лівою) – права (ліва) нога знаходиться на крок перед лівою (правою); вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги.

Стійка навхрест правою (лівою) – одна нога знаходиться перед другою навхрест і торкається до коліна опорної ноги.

Стійка на колінах – коліна, гомілки та носки опираються на підлогу.

Стійка на правому (лівому) коліні – одна нога в положенні “на коліні”, положення другої вказується додатково.

Для правильного виконання вихідного положення вчитель попередньо вказує положення ніг. Для таких вказівок існує своя спеціальна термінологія.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ НІГ:

Ліву (праву) вперед – стоячи на правій (лівій), підняти протилежну ногу під прямим кутом до опорної.

Ліву (праву) назад – пряма нога максимально піднімається назад без нахилу тулуба.

Ліву (праву) вбік – нога піднімається вбік до прямого кута відносно опорної.

Ліву (праву) вперед - (назад -, вбік -) донизу – пряма нога піднімається у вказаному напрямку до кута 45° відносно опорної.

Ліву (праву) вперед - (назад -, вбік -) на носок – пряма нога торкається носком підлоги у вказаному напрямку.

Ліву (праву) гомілку назад – нога згинається у колінному суглобі максимально назад.

Ліву (праву) зігнути вперед – стегно згинається горизонтально до підлоги, гомілка – вертикально.

Ліву (праву) зігнути назад – стегно згинається вертикально до підлоги, гомілка – горизонтально.

Ліву (праву) зігнути вбік – нога піднімається горизонтально вбік, гомілка – вертикально до підлоги.

ВИПАДИ (рис. 2):

Випад вліво (вправо) – положення з виставленою вбік на широкий крок зігнутою ногою, ліва – пряма.

Випад вперед лівою (правою) – положення з виставленою вперед зігнутою ногою.

Глибокий випад – випад з максимальним розведенням ніг.

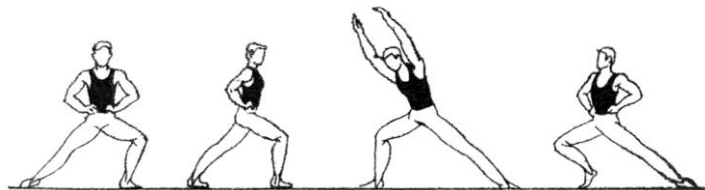


Рис. 2. Випади

В гімнастиці постійно звертається увага на положення долонь та пальців рук з таких двох причин:

- естетичної (*положення долонь та пальців рук суттєво впливають на естетику рухів і зовнішність людини*);
- технічної (*від положення долонь та пальців рук знаходиться в прямій залежності техніка виконання вправ, в першу чергу, в махових вправах та вправах, що виконуються без опори*).

Спеціальна термінологія положення долонь та пальців рук включає наступні терміни:

Долоні всередину (вниз, вгору, вперед, права – вниз, ліва – вгору і т.д.) – пальці зімкнуті; долоні утворюють одну лінію з передпліччям; долоні повернуті у вказаному напрямку.

Долоні зігнути (розігнути) – пальці разом; долоні максимально зігнуті чи розігнути.

Долоні в замок – права долонь вниз, ліва вверх; фаланги пальців зігнуті і щеплені між собою.

Пальці в замок – пальці двох рук переплетені між собою та зігнуті; долоні разом.

Пальці в кулак – пальці стиснуті в кулаки.

Фаланги зігнути – долоні утворюють одну лінію з руками; пальці разом, максимально зігнуті.

Пальці розвезти – пальці рук максимально розведені.

У стандартних положеннях рук положення долонь та пальців не вказується, називається тільки положення рук, наприклад, "Руки вперед!". У випадку, коли положення долонь не відповідає загальноприйнятому, його обов'язково вказують, наприклад, "Руки вперед, долоні вгору!".

СПЕЦІАЛЬНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ПОЛОЖЕННЯ РУК

Руки вперед – прямі руки підняті до прямого кута відносно тулуба, пальці разом, долоні всередину одна до одної.

Руки вгору – прямі руки паралельно одна до одної, долоні всередину.

Руки в сторони – прямі руки підняті вбік до прямого кута, долоні донизу.

Руки назад – прямі руки максимально відведені назад, паралельно одна до одної, долоні всередину.

Руки вправо (вліво) – обидві руки відведені у вказаному напрямку.

Руки до плечей – руки зігнуті у ліктьових суглобах; лікті притиснуті до тулуба; плечі відведені максимально назад; долоні зігнуті в бік плечей; пальці в кулак.

Руки перед грудьми – руки в зігнуті ліктях на рівні плечей; долоні вниз; пальці торкаються; відстань до грудей дорівнює ширині долоні.

Руки за голову – руки відведені за голову; пальці в кулак (вказується додатково).

Руки на пояс – кисті рук опираються в гребінь мискової кістки чотирма пальцями вперед; лікті вбік; плечі відведені назад.

Руки за спину – руки зігнуті ззаду, передпліччя з'єднані одне над одним, пальці торкаються ліктів.

Руки нарізно (вперед, вгору) – прямі руки розведені до прямого кута і підняті до вказаного положення.

Руки вперед-донизу (вперед-догори, вперед-назовні, вбік-вперед, вперед-усередину і т.д.) – проміжні положення від основних.

Вихідними положеннями деяких вправ є сіди.

Сіди – це положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду (попереду, на поясі, за головою і т.д.), про що вказується додатково.

Сід – положення сидячи з прямими зімкнутими ногами, відтягнутими носками ніг.

Сід ноги нарізно – положення сидячи з максимально розведеними ногами.

Сід зігнувши ноги – положення сидячи з зігнутими ногами.

Сід кутом – положення сидячи з піднятими під кутом 45° ногами.

Сід зігнувшись – положення сидячи з вертикально піднятими вгору ногами.

Сід із захватом – теж саме, але руками обхопити гомілки.

Сід на п'ятках – положення сидячи на п'ятках; коліна, гомілки і носки опираються в підлогу; тулуб вертикально.

Вихідними положеннями вправ можуть бути присіди (рис.3).

Присіди – це положення тіла на зігнутих ногах.

Круглий присід – присід на носках, ноги зігнуті, спина округлена, голова опущена.

Присід на лівій (правій) – присід, в якому вага тіла розміщена на зігнутій нозі, положення другої вказується додатково.

Напів присід – присід на напівзігнутих ногах.

Круглий напів присід – те ж саме, спина кругла, голова опущена.

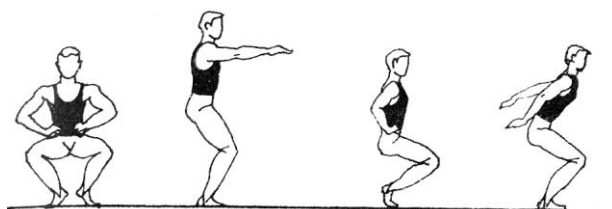


Рис. 3. Присіди

Деякі вправи можуть виконуватися з різноманітних упорів (рис. 4).

Упори – це положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори. Упори бувають:

Змішаний упор – положення з опорою руками та іншими частинами тіла.

Упор сидячи – сід з невеликим нахилом назад і опорою на руки за спиною.

Упор стоячи – положення стоячи зігнувшись з додатковою опорою руками (до стіни і т.д.)

Упор присівши – присід з опорою руками.

Упор лежачи – положення обличчям до підлоги з опорою на руки і носки; тулуб і ноги складають одну лінію.

Упор лежачи ззаду – положення спиною до підлоги з опорою на руки і п'ятки.

Упор сидячи на стегнах – упор позаду сидячи на стегнах.

Упор стоячи на колінах – стійка на колінах з опорою на руки; руки і стегна вертикально.

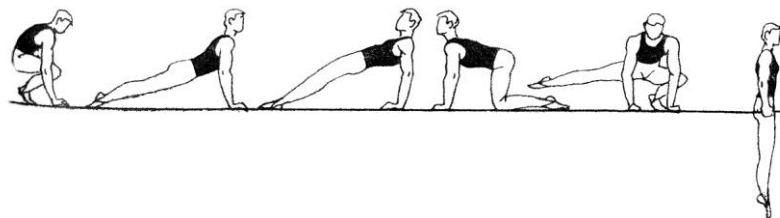


Рис. 4. Упори

Нахили – згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку; при нахилах голови завжди додається слово “голова”, наприклад, “Нахил голови вліво!” (рис. 5).

Нахил зігнувшись з упором – положення максимально зігнутого вперед тулуба з упором руками.

Нахил вперед – проміжне положення між нахилом прогнувшись і нахилом зігнувшись.

Нахил зігнувшись з обхватом ніг – положення максимально зігнутого вперед тулуба.

Нахил вперед ноги - нарізно руки - в сторони – положення зігнутого вперед тулуба під прямим кутом, руки розведені в сторони.

Нахил назад – нахил тулуба назад з максимальним прогином.

Нахил вправо, руки - на пояс, ноги - на ширину плечей – положення, при якому тулуб нахилений вправо, руки на поясі, ноги - на ширині плечей.

Ноги - на ширину плечей, права – на пояс, ліва – в сторону з поворотом тулуба вправо



Рис. 5. Основні положення тулуба і голови

Переверти, повороти, колові та обертальні рухи можуть бути складовою частиною багатьох динамічних вправ.

Колові рухи – рухи руками, ногами за колоподібною траєкторією у певній площині, наприклад, кола на коні з ручками.

Оберти – обертальні рухи тулуба на приладі у певній площині навколо осі обертання, наприклад, великі оберти на перекладині.

Переверти - обертальні рухи тулуба з лінійним переміщенням у просторі, наприклад, переверти на перекладині.

Поворот - обертальний рух тулуба навколо вертикальної осі, наприклад, повороти на місці.

Коло – лінія, яка обмежує певну площину, наприклад, майданчик для виконання ЗРВ.

Рівновага – таке положення, при якому зовнішні сили, що діють на тіло, взаємно урівноважені (рис.6).

Стійка рівновага – таке положення, при якому центр ваги тіла знаходиться нижче опори, наприклад, вис на кільцях.

Нестійка рівновага – таке положення, при якому центр ваги тіла знаходиться вище опори, наприклад, стійка на кистях.

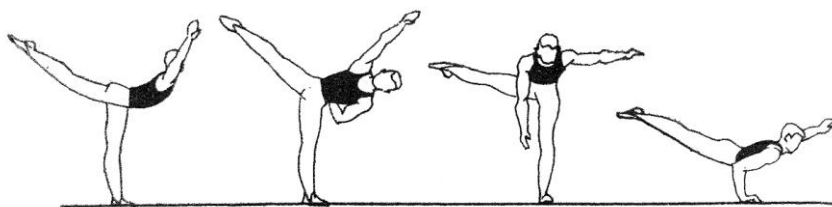


Рис. 6. Рівновага (варіанти)

Байдужа рівновага – таке положення, при якому центр ваги при переміщенні тіла не змінює своєї висоти над опорою, наприклад, лежачи на спині.

Рівновага на правій (лівій, бокова, задня, з нахилом і т.д.) – положення стоячи на правій (лівій) нозі, положення іншої ноги та тулуба вказуються додатково. Цей різновид рівноваги у побуті називають "ластівкою".

Вправи з предметами широко застосовуються у різних видах гімнастики, так як сприяють підвищенню емоційного фону заняття і дозволяють регулювати фізичне навантаження. До традиційних предметів, з якими виконуються ВЗР, належать: палиці, м'ячі, набивні м'ячі (медицинболи), скакалки, лави, гімнастичні стінки.

Основні положення з гімнастичною палицею: палицю донизу, палицю на груди, палицю вперед-вертикально (горизонтально), палицю за голову, палицю за спину, палицю вгору, палицю до плеча вліво (вправо), палицю в ліву (праву) руку.

Зміна виду хвату вказується додатково: хватом зверху (знизу), хватом права зверху-ліва знизу, широким (вузьким) хватом, хватом нахрест і т.д.

Основні положення з набивним м'ячем: м'яч внизу, м'яч вперед, м'яч вгору, м'яч за голову, м'яч на груди, м'яч вліво, упор на м'яч лежачи і т.д.

Основні терміни для вправ зі скакалкою:

Підскіки – невеликі підстрибування на місці або з переміщеннями.

Подвійні підскіки – чергування двох підскіків: перший – основний, другий – додатковий з меншою амплітудою.

Підскіки навхрест – виконуються із стійки ноги навхрест.

Підскіки навхрест – скакалка обертається схрещеними руками.

Підскіки з правої на ліву – підскіки з почерговим відштовхуванням лівою і правою.

Підскіки з подвійним обертанням – подвійне обертання скакалки на один підскік.

ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА.

1. Товт В.А. Гімнастика у фізичній реабілітації (основи методики викладання)/ В.А.Товт М.І.Товт-Коршинська, О.П. Пишка. Навчальний посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004. – 104 с.
2. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
3. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.
4. Гимнастика и методика преподавания. Уч. для институтов физ. культуры /Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 228 с.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Підручник. К.: «Олімпійська література», 1999.- 463 с.