

**Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка**

С. Герасименко, В. Кізло, Т. Кізло

ТЕРМІНОЛОГІЯ
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ
навчально-методичний посібник
для практичних занять з гімнастики

**Дрогобич
2010**

УДК 796.41
ББК 75.6
Г 37

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 4 від 18. 03. 2010 р.)

Г 37

Герасименко С.Ю. «Термінологія загальноорозвивальних вправ»: Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Герасименко С.Ю., Кізло В.І., Кізло Т.В. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. – 36 с.

Навчально-методичний посібник написано відповідно до програми навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» напряму підготовки «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» затвердженої вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. У ньому вміщені матеріали щодо термінології ЗРВ.

Посібник призначений для викладачів і студентів ВНЗ, вчителів середньої школи та усіх небайдужих до спорту.

Рецензенти:

Афонін В.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії «Теорії та організації фізичної підготовки» Наукового центру Сухопутних військ Львівського інституту Сухопутних військ Національного університету «Львівська політехніка», почесний майстер спорту.

Лук'янченко М.І. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Відповідальний за випуск: Кізло Н. Б – доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання.

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	3
ВСТУП.....	4
1. ТЕРМІНОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ.	
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	5
1.1. Стійки.....	6
1.2. Основні положення прямих рук.....	8
1.3. Проміжні положення рук у лицьовій площині	9
1.4. Проміжні положення рук у боковій площині	9
1.5. Проміжні положення рук у горизонтальній площині.....	10
1.6. Положення зігнутих рук	10
1.7. Положення ніг.....	12
1.8. Присіди	13
1.9. Напівприсіди.....	14
1.10. Випади.....	15
1.11. Положення тулуба в стійках.....	17
1.12. Положення тулуба в сідах.....	18
1.13. Положення тіла в упорах.....	22
1.14. Положення лежачи.....	27
2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ДЕМОНСТРАЦІЇ	
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ.....	28
ЛІТЕРАТУРА.....	31
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК	32

ВСТУП

Гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання, яка охоплює велику кількість рухів, положень, вправ, включаючи такі, які зовсім не характерні для повсякденного життя людини. Тому виникає необхідність у користуванні спеціальною термінологією.

Гімнастична термінологія – це система термінів для короткого і точного позначення понять, предметів і вправ, а також правил утворення і використання термінів, встановлених скорочень і форми запису вправ.

Отже, у гімнастичній термінології використовуються спеціальні слова, умовні вирази, значення яких необхідно розкривати у процесі навчання. Стислість позначень викликає необхідність у створенні словників гімнастичних термінів, у тому числі з загальнорозвивальних вправ (ЗРВ).

ЗРВ застосовують на заняттях різними видами гімнастики для розв'язування педагогічних завдань. Загальнорозвивальні вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності, їх застосовують для розвитку рухових здібностей – сили, гнучкості, координації рухів. Під час їх використання важливо дотримуватися єдиної термінології.

Зазначений методичний посібник складається з двох розділів: «Термінологія загальнорозвивальних вправ» та «Методичні рекомендації до демонстрації загальнорозвивальних вправ».

Навчально-методичний посібник «Термінологія загальнорозвивальних вправ» написано відповідно до програми навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» напряму підготовки «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

Запропонований у посібнику матеріал може бути використаний у навчальному процесі викладачами і студентами вищих навчальних закладів освіти та учителями фізичної культури.

1. ТЕРМІНОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) – це рухи окремими частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою, м'язовим напруженням.

ЗРВ виконуються:

- без предметів;
- з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками тощо);
- з обтяжуваннями (гантелями, гириями тощо);
- на приладах (гімнастичній лаві, стінці тощо);
- з партнером.

Вихідне положення (В.п.) – таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

Вихідні положення дають змогу ізолювати під час виконання вправ окремі частини тіла, а також забезпечити відповідний вплив на інші. Виконання вправи ускладнюється зміною вихідних положень, що дає можливість поступово збільшувати навантаження і підвищувати складність вправи. Мова йде про такі положення: із зміною форми й величини площі опори (положення стоячи, сидячи, лежачи, в упорі, висі тощо); із зміною величин плеча сили ваги окремих частин тіла (сід, руки вгору при переході в положення лежачи); більш низькі положення рук полегшать вправу.

Важливе значення мають не лише вихідні, а й кінцеві положення, які часто є перехідними з одного положення до іншого. Тому слід розглянути різні положення тіла в різних умовах. З цих положень можна добирати й вихідні.

Для викладача фізичного виховання потрібні як знання вихідних положень (в. п.), так і їх назв (термінів). Нижче подаються окремі положення і їх термінологічні назви.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Стійки

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 вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину. Голова прямо (мал. 1).

2. *Вузька стійка ноги нарізно* – ноги розміщені на відстані однієї стопи (мал.2).

3. *Стійка ноги нарізно* – ноги розведені на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал.3).

4. *Широка стійка ноги нарізно* – відстань між ногами більше ніж один крок (мал.4).



Мал. 1. Основна стійка



Мал. 2. Вузька стійка ноги нарізно



Мал. 3. Стійка ноги нарізно



Мал. 4. Широка стійка ноги нарізно

5. *Стійка ноги нарізно, лівою (правою)* – ноги на всій ступні – ліва вперед, права назад. Відстань між п'яткою лівої ноги і носком правої – середній крок. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги (мал.5).

6. *Стійка навхрест, правою (лівою)* – одна нога перебуває перед другою навхрест і торкається коліна опорної ноги (мал.6).

7. *Стійка на лівому (правому) 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 (мал.7).

8. *Стійка на колінах* – стегна розміщені під кутом 90° до гомілок, які лежать на підлозі. Коліна, п'ятки і носки разом; носки випрямлені (мал.8).



Мал. 5. *Стійка ноги нарізно, (правою)*



Мал. 6. *Стійка навхрест, правою лівою (лівою)*



Мал. 7. *Стійка на лівому (правому) коліні*



Мал. 8. *Стійка на колінах*

1.2. Основні положення прямих рук

1. *Руки вниз* – руки притиснуті до тулуба, пальці трохи зігнуті й торкаються долонями стегон, плечі розправлені без напруження (мал.9).

2. *Руки вперед* – випрямлені вперед руки повернуті долонями всередину і розведені на ширину плечей. Руки на висоті плечей, плечі трохи відведені назад (мал.10).

3. *Руки вгору* – підняті вгору руки відведені назад; долоні повернуті всередину, руки випрямлені (мал.11).

4. *Руки в сторони* – прямі руки підняті на рівень плечей. Кисті із зімкнутими і прямими пальцями є продовженням передпліччя. Руки трохи відведені назад (мал.12).



Мал. 9. Руки вниз



Мал. 10. Руки вперед



Мал. 11. Руки вгору



Мал. 12. Руки в сторони

1.3. Проміжні положення рук у лицьовій площині

1. *Руки вниз в сторони* – від основного положення руки вниз, вони підняті під кутом 45° (мал.13).

2. *Руки вгору в сторони* – від основного положення руки вгору, вони опущені в сторони під кутом 45° (мал.14).



Мал. 13. Руки вниз в сторони



Мал. 14. Руки вгору в сторони

1.4. Проміжні положення рук у боковій площині

1. *Руки вперед-донизу* – від основного положення руки вперед, вони опущені під кутом 45° (мал.15).

2. *Руки вперед-догори* – від основного положення руки підняті під кутом 45° (мал.16).



Мал. 15. Руки вперед-донизу



Мал. 16. Руки вперед-догори

1.5. Проміжні положення рук у горизонтальній площині

1. *Руки вперед-назовні* – від основного положення руки розведені в сторони під кутом 45° (мал.17).

2. *Руки вперед до середини* – від основного положення руки зведені і торкаються долонями. (мал.18).



Мал. 17. Руки вперед-назовні



Мал. 18. Руки вперед до середини

1.6. Положення зігнутих рук

1. *Руки на пояс* – руки зігнуті, кисті вперті в пояс так, щоб великий палець був повернутий назад, а всі інші – уперед, лікті трохи відведені назад (мал.19).

2. *Руки до плечей* – пальці зігнутих рук торкаються плечей. Лікті якомога ближче до тулуба. Пальці і кисті закруглені. Плечі трохи відведені назад (мал.20).



Мал. 19. Руки на пояс



Мал. 20. Руки до плечей

3. *Руки за голову* – руки зігнуті, долоні повернуті уперед, пальці торкаються потилиці. Лікті на висоті плечей і трохи відведені назад, голова прямо (мал.21).

4. *Руки на голову* – руки зігнуті, пальці торкаються голови, долоні униз. Лікті вище плечей і трохи відведені назад (мал.22)



Мал. 21. *Руки за голову*



Мал. 22. *Руки на голову*

5. *Руки перед грудьми* – лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад. Кисті рук – продовження передпліч і на висоті грудей. Плечі розпрямлені. Долоні униз (мал 23).

6. *Руки зігнуті в сторони* – лікті зігнутих рук на рівні плечей і трохи відведені назад; долоні униз (мал 24).



Мал. 23. *Руки перед грудьми*



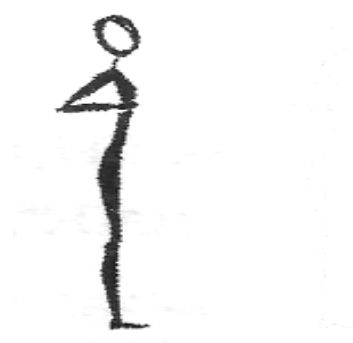
Мал. 24. *Руки зігнуті в сторони*

7. *Руки зігнуті вперед* – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину (мал.25).

8. *Руки зігнуті назад* – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину (мал.26).



Мал. 25. *Руки зігнуті вперед*



Мал. 26. *Руки зігнуті назад*

1.7. Положення ніг

1. *Ліву (праву) вперед на носок* – пряма нога торкається носком підлоги у вказаному напрямку (мал.27).

2. *Ліву (праву) вперед* – стоячи на праві (лівій), підняти ліву (праву) під прямим кутом відносно опорної ноги (мал.28).



Мал. 27 *Ліву (праву) вперед
на носок*



Мал. 28. *Ліву (праву)
вперед*

3. *Ліву (праву) вперед-вгору* – пряма нога максимально піднята вперед і вгору (мал. 29).

4. *Ліву (праву) зігнути вперед* – стегно паралельно до підлоги, гомілка – вертикально (мал. 30).



Мал. 29. *Ліву (праву)
вперед-вгору*



Мал.30. *Ліву (праву) зігнути
вперед*

1.8. Присіди

1. *Присід* – положення на максимально зігнутих ногах з опорою на носки або на всю ступню (мал.31).

2. *Присід із захватом правої* – положення на зігнутій лівій нозі, права пряма і не торкається підлоги, тулуб нахилений вперед із захватом обома руками правої (мал.32).



Мал. 31. *Присід*



Мал. 32. *Присід із захватом правої*

3. *Присід на лівій* – тулуб вертикально, голова прямо, вага тіла на зігнутій лівій нозі, права пряма і не торкається підлоги (мал.33).

4. *Присід на лівій, праву вперед на п'ятку* – тулуб вертикально, голова прямо, вага тіла на зігнутій лівій нозі, права пряма і торкається підлоги (мал.34).



Мал. 33. Присід на лівій



Мал. 34. Присід на лівій, праву вперед
на п'ятку

1.9. Напівприсіди

1. *Напівприсід* – присід, на напівзігнутих ногах (мал.35).

2. *Круглий напівприсід* – присід, на напівзігнутих ногах, але спина кругла, голова опущена (мал.36).



Мал. 35. Напівприсід



Мал. 36. Круглий напівприсід

3. *Нахилений напівприсід* – присід, на напівзігнутих ногах, тулуб з невеликим нахилом назад (мал.37).

4. *Напівприсід з нахилом* – присід, на напівзігнутих ногах, тулуб нахилений вперед (мал.38).



Мал. 37. *Нахилений напівприсід*



Мал. 38. *Напівприсід з нахилом*

1.10. Випади

1. *Випад правою (лівою)* – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги (мал.39).

2. *Глибокий випад правою (лівою)* – випад з максимальним розведенням ніг (мал.40).



Мал. 39. *Випад правою (лівою)*



Мал. 40. *Глибокий випад
правою (лівою)*

3. *Випад вліво (вправо)* – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги в бік (мал.41).

4. *Нахилений випад вліво (вправо)* – випад, у якому тулуб нахилений в бік випаду і складає пряму лінію з прямою ногою, руки вгору (мал.42).



Мал. 41. *Випад вліво (вправо)*



Мал. 42. *Нахилений випад вліво (вправо)*

5. *Випад правою (лівою) з нахилом* – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги з одночасним невеликим нахилом тулуба вперед (мал.43).

6. *Випад вправо (вліво) з нахилом* – поєднання випаду з одночасним нахилом тулуба вперед, руки вільно (схресно) опущені перед коліном виставленої ноги (мал.44).



Мал. 43. *Випад правою (лівою)*

з нахилом



Мал. 44. *Випад вправо (вліво)*

з нахилом

1.11. Положення тулуба у стійках

1. *Нахил* – максимальне згинання тулуба вперед (мал.45).

2. *Нахил вліво (вправо)* – максимально зігнуте тіло вліво або вправо (мал.46).



Мал. 45. Нахил



Мал. 46. Нахил вліво (вправо)

3. *Нахил назад* – тулуб прогнутий в суглобах грудної частини хребетного стовпа, плечі відведені назад, таз трохи поданий вперед (мал.47).

4. *Нахил прогнувшись* – прогнутий тулуб нахилений до горизонтального положення вперед, голова прямо (мал.48).



Мал. 47. Нахил назад



Мал. 48. Нахил прогнувшись

1.12. Положення тулуба у сідах

1. *Сід* – положення сидячи на підлозі з прямими ногами, тулуб вертикально, руки вільно торкаються опори (*мал.49*).

2. *Сід зігнувши ноги* – сід з зігнутими ногами (*мал.50*).



Мал. 49. Сід



Мал. 50. Сід зігнувши ноги

3. *Сід ноги нарізно* – сід з максимально розведеними ногами, тулуб вертикально (*мал.51*).

4. *Сід зігнувши ноги нарізно* – сід з зігнутими і розведеними ногами, руки вільно торкаються опори (*мал.52*).



Мал. 51. Сід ноги нарізно



Мал. 52. Сід зігнувши ноги нарізно

5. *Сід кутом* – сід, в якому ноги підняті під кутом 45° відносно опори (мал.53).

6. *Сід кутом, ноги нарізно* – сід, в якому ноги розведені і підняті під кутом 45° відносно опори (мал.54).



Мал. 53. *Сід кутом*



Мал. 54. *Сід кутом,
ноги нарізно*

7. *Сід кутом, зігнувши ноги* – сід, в якому зігнуті ноги підняті під кутом 45° відносно опори (мал.55).

8. *Сід кутом, зігнувши ноги нарізно* – сід, в якому зігнуті ноги нарізно підняті під кутом 45° відносно опори (мал.56).



Мал. 55. *Сід кутом, зігнувши
ноги*



Мал. 56. *Сід кутом, зігнувши
ноги нарізно;*

9. *Сід зігнувшись* – сід з вертикально піднятими ногами вгору, руки вільно торкаються опори (мал.57).

10. *Сід із захватом* – сід з вертикально піднятими ногами вгору, руками обхопити гомілки (мал.58).



Мал. 57. *Сід зігнувшись*



Мал. 58. *Сід із захватом*

11. *Сід на п'ятках* – сід, в якому коліна, гомілки, носки торкаються опори, тулуб вертикально (мал.59).

12. *Сід на правому (лівому) стегні, зігнувши ноги* – сід, в якому вага тіла на стегні зігнутої правої (лівої) ноги (мал.60).



Мал. 59. *Сід на п'ятках*



Мал. 60. *Сід на правому (лівому) стегні, зігнувши ноги*

13. *Сід між ступнями* – сід, в якому ноги розведені, коліна, гомілки, носки торкаються опори, тулуб вертикально між ступнями (мал.61).

14. *Сід, зімкнувши ступні* – сід, в якому коліна розведені, ступні зімкнуті, тулуб вертикально (мал.62).



Мал .61. *Сід між ступнями*



Мал. 62. *Сід, зімкнувши ступні*

15. *Сід на правому (лівому) стегні* – сід, в якому вага тіла на стегні зігнутої правої (лівої) ноги, положення другої вказується додатково (мал.63).

16. *Бар'єрний сід лівою (правою) ногою вперед* – сід лівою (правою) ногою вперед, права (ліва) зігнута в коліні і відведена вбік, так щоб стегна утворювали прямий кут (мал.64).



Мал. 63. *Сід на правому (лівому)*

стегні



Мал. 64. *Бар'єрний сід лівою(правою)*

ногою вперед

17. Сід на п'ятках із нахилом – сід, в якому коліна, гомілки, носки торкаються опори з одночасним нахилом тулуба вперед (мал.65).

18. Сід на правій (лівій) п'ятці – сід, в якому коліно, гомілка, носок правої (лівої) ноги торкаються опори, ліва (права) нога вперед, тулуб вертикально (мал.66).



Мал. 65. Сід на п'ятках
із нахилом



Мал. 66. Сід на правій (лівій)
п'ятці

1.13. Положення тіла в упорах

1. Упор присівши – присід з опорою руками на зведених ногах, коліна між руками, голова прямо (мал.67).

2. Упор стоячи зігнувшись – тіло в стійці нахилене вперед з опорою руками, ноги прямі, голова опущена (мал.68).



Мал. 67. Упор присівши



Мал. 68. Упор стоячи,
зігнувшись

3. Упор стоячи на колінах – стійка на колінах з опорою на руки, руки і стегна – вертикально, голова прямо (мал.69).

4. Упор присівши на лівій, праву в сторону на носок – присід на лівій з опорою руками, права нога в сторону на носок, тулуб вертикально, голова прямо (мал.70).



Мал. 69. Упор стоячи
на колінах



Мал. 70. Упор присівши на лівій, праву в
сторону на носок

5. Упор стоячи на правому (лівому) коліні, ліву (праву) назад – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на руки, руки і праве (ліве) стегно – вертикально, ліву (праву) ногу максимально відводиться назад (мал.71).

6. Упор стоячи на правому (лівому) коліні, ліву (праву) в сторону – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на руки, ліву (праву) ногу відводиться в сторону (мал.72).



Мал. 71. Упор стоячи на
правому (лівому) коліні,
ліву (праву) назад



Мал. 72. Упор стоячи на правому
(лівому) коліні, ліву
(праву) в сторону

7. Різнойменний упор на правому (лівому) коліні – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на праву (ліву) руку, ліву (праву) руку вперед-догори, ліву (праву) ногу назад (мал.73).

8. *Однойменний упор на правому (лівому) коліні* – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на ліву (праву) руку, праву (ліву) руку вперед-догори, ліву (праву) ногу назад (мал.74).



Мал. 73. *Різнойменний упор на правому (лівому) коліні*



Мал. 74. *Однойменний упор на правому (лівому) коліні*

9. *Упор лежачи* – положення тіла обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, голова, тулуб і ноги на одній лінії. П'ятки, носки і коліна зведені(мал.75).

10. *Упор лежачи, ноги нарізно* – положення тіла обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг розведених нарізно (мал.76).



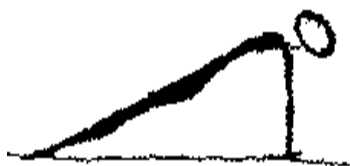
Мал. 75. *Упор лежачи*



Мал. 76 *Упор лежачи, ноги нарізно*

11. *Упор лежачи ззаду* – положення тіла спиною до підлоги, упор руками і носками ніг, тулуб трохи прогнутий, голова прямо (мал.77).

12. *Упор лежачи ззаду, ноги нарізно* – положення тіла спиною до підлоги, упор руками і п'ятками ніг розведених нарізно (мал.78).



Мал. 77. Упор лежачи ззаду



*Мал. 78. Упор лежачи ззаду,
ноги нарізно*

13. *Упор лежачи боком правим (лівим)* – положення тіла з опорою на одну руку, тіло повернуте боком до опори, голова, тулуб, ноги на одній лінії (мал.79).

14. *Упор лежачи боком правим (лівим), ноги нарізно лівою (правою)* – положення тіла з опорою на одну руку, тіло повернуте боком до опори, ноги нарізно лівою (правою), вказується нога, що попереду (мал.80).



*Мал. 79. Упор лежачи боком
правим (лівим)*



*Мал. 80. Упор лежачи боком правим
(лівим), ноги нарізно лівою
(правою)*

15. *Упор присівши на правій, ліву назад на носок* – присід на правій з опорою на руки, ліву ногу назад на носок (мал.81).

16. *Упор на правому (лівому) коліні боком* – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на одну руку, тіло повернуте боком до опори, ліву (праву) ногу відводиться в сторону (мал.82).



Мал. 81. Упор присівши на
правій, ліву назад
на носок



Мал. 82. Упор на правому
(лівому) коліні
боком

17. Упор лежачи на зігнутих руках – положення тіла обличчям до підлоги з опорою на зігнутих руках і носках ніг, тулуб і ноги складають одну лінію (мал.83).

18. Упор лежачи на стегнах – упор лежачи з опорою стегнами на підлогу, голова трохи піднята (мал.84).



Мал. 83. Упор лежачи на
зігнутих руках



Мал. 84. Упор лежачи на
стегнах

19. Упор лежачи на передпліччях – положення тіла обличчям до підлоги з опорою на передпліччя і стегна (мал.85).

20. Упор лежачи на правому (лівому) стегні – положення тіла боком до підлоги з опорою на одну руку і стегно праве (ліве) (мал.86).



*Мал. 85. Упор лежачи на
передпліччях*



*Мал. 86. Упор лежачи на
правому (лівому) стегні.*

1.14. Положення лежачи

1. *На спині* – положення тіла спиною до підлоги, голова, тулуб і ноги на одній лінії, п'ятки, носки і коліна зведені (мал.87).

2. *На грудях* – положення тіла обличчям до підлоги, голова, тулуб і ноги на одній лінії, п'ятки, носки і коліна зведені (мал.88).



Мал. 87. На спині



Мал. 88. На грудях

2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ДЕМОНСТРАЦІЇ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Для проведення загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) на місці викладач (учитель), зазвичай, стає обличчям до групи, використовуючи «дзеркальний» спосіб, і демонструє (показує) їх.

Демонстрація є найдоступнішим методом навчання ЗРВ, вона дає змогу створити у студентів (учнів) конкретне уявлення про вправу, яка вивчається. Ефективність її застосування забезпечується за умови дотримання таких рекомендацій:

- показувати вправу тільки тоді, коли студент (учень) за поясненням не може уявити рухову дію і правильно її виконати;
- з самого початку у студента (учня) повинно бути створене уявлення не тільки про послідовність окремих рухів, але й про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;
- використовувати повільну демонстрацію, яка дає можливість краще сприйняти структуру вправи, що виконується;
- при показі можна зупинятися на певних місцях, підкреслювати розмах, швидкість та інші параметри рухової дії. Це дає змогу виділяти ті місця, які визначають успішне виконання вправи;
- показувати вправу варто не більше двох разів;
- доцільно максимально скоротити паузу між демонстрацією вправи і її виконанням (вона не повинна перевищувати однієї хвилини);
- показувати можна цілу вправу або її частини (показ вправи повинен служити взірцем того, що повинен відтворити студент (учень));
- показ вправи завжди повинен поєднуватися з методами використання слова.

ЗРВ на місці виконуються з різних вихідних положень (в. п.):

- стоячи (основна стійка або стійка з різним положенням ніг, тулуба, рук);
- сидячи (сід, сід кутом, сід зігнувши ноги, сід на п'ятках тощо);

– лежачи, з упорів (упор присівши, упор лежачи).

В. п. приймається перед початком виконання певних рухових дій і, зазвичай, завершується ним. Отже, для демонстрації вправ викладач (учитель) повинен обрати таке положення тулуба, яке буде найраціональнішим (найкращим) для візуального сприйняття студентами (учнями) всіх рухів.

Разом з тим, необхідно зазначити, що одну і ту ж вправу можна показувати, стоячи до групи як у профіль, так і в анфас. Все залежить від того, на яку позу або рух викладач хоче акцентувати увагу студентів (учнів). Наведемо декілька прикладів раціонального (правильного) вибору позиції тулуба викладача (учителя) відносно студентів для демонстрації ЗРВ.

Приклад перший.

Вправа виконується уперше. Позиція тулуба викладача (учителя) до студентів в анфас. Викладач називає і показує наступну вправу:

В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – нахил прогнувшись, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – нахил прогнувшись, руки в сторони;

4 – в. п.

Перш, ніж розпочати виконання вправи, викладач повідомляє такі вимоги, щодо виконання рухової дії (нахил прогнувшись, руки в сторони):

– ноги не згинати;

– спина прогнута;

– голова піднята (дивитись вперед);

– руки перебувають в одній площині з тулубом і утворюють відносно нього 90° (руки в сторони).

Після цього, викладач повертається до групи боком (у профіль), просить студентів звернути увагу на зазначені вимоги і повторно показує вправу.

Після закінчення вправи викладач повертається обличчям (в анфас) до групи і подає наступні команди:

1. «Вихідне положення – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс, стрибком – прийняти!»
2. «Вправу почи-най!»

Цю вправу, студенти (учні) намагаються виконувати відповідно до зазначених вимог, а викладач (учитель), задавши темп виконання, коментує його хід, вказуючи на помилки і корегуючи дії учнів.

Приклад другий.

В комплекс ЗРВ викладач включив наступну вправу:

В. п. – сид в упорі ззаду;

1 – упор лежачи ззаду;

2– в. п.;

3 – упор лежачи ззаду;

4 – в. п.

Враховуючи те, що цю вправу студенти (учні) вже виконували на попередньому занятті і добре знають вимоги до її виконання, викладач (учитель) подає команду студентам прийняти відповідне вихідне положення, приймає його сам (у профіль) і подає команду до її виконання. Разом зі студентами повторює вправу (1–2 рази). Якщо вправа виконується студентами (учнями) технічно правильно, то викладач може лише вести спостереження за наступним її виконанням.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія : Навчальний посібник / Бузюн О.І. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с.
2. Бузюн О.І. Гімнастика : ЗРВ з предметами / Бузюн О.І., Волинець Ю.Й. – Луцьк, 2002.
3. Гимнастика с методикой преподавания / Под ред. Мельникова Н.Н. – М. : Просвещение, 1990. – С. 95 – 100.
4. Гимнастика с методикой преподавания / Под ред. Павлова И.Б., Баршая В.М. – М. : Просвещение, 1985. – С. 106 – 111.
5. Ковальчук Н.М. До проблеми використання існуючих гімнастичних термінів / Ковальчук Н.М., Санюк В.І. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук, праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 52 – 56.
6. Петрина Р.Л. Основна гімнастика / Петрина Р.Л., Бубела О.Ю. – Л. : Українські технології, – 2002. – С. 64 – 68.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / Петров П.К – М. : Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, – 2000 – 64 – 68.
8. Санюк В.І. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та стройових вправ / Санюк В.І., Биков Ю.А. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб. статей III науково-практичної конференції – Львів, 2001. – С. 222 – 234.
9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навчальний посібник / Худолій О.М. – Харків : «ОВС», 2004. – С. 129 – 187.
10. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : Навчальний посібник / Шиян Б.М., Папуша В.Г. – Харків : «ОВС», 2005. – С. 135 – 137.

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Б

Бар'єрний сід лівою (правою) ногою вперед 22

В

Випад 16

Випад вліво (вправо) 17

Випад вправо (вліво) з нахилом 17

Випад правою (лівою) 16

Випад правою (лівою) з нахилом 17

Вихідне положення 6

Вузька стійка ноги нарізно 7

Г

Глибокий випад правою (лівою) 16

З

Загальнорозвивальні вправи 6

К

Круглий напівприсід 15

Л

Ліву (праву) вперед 13

Ліву (праву) вперед-вгору 14

Ліву (праву) вперед на носок 13

Ліву (праву) зігнути вперед 14

Н

Напівприсід 15

Напівприсід з нахилом 16

Нахил 18

Нахилений випад вліво (вправо) 17

Нахил вліво (вправо) 18

Нахил назад 18

Нахилений напівприсід 16

Нахил прогнувшись 18

О

Одноименний упор на правому (лівому) коліні 25

Основна стійка 7

П

Положення лежачи 28

Положення ніг 13

Положення рук 9

Положення тулуба 18

Присід 14

Присід із захватом правої 14

Присід на лівій 15

Присід на лівій, праву вперед на п'ятку 15

Р

Різномименний упор на правому (лівому) коліні 25

Руки вгору 9

Руки вгору в сторони 10

Руки вниз 9

Руки вниз в сторони 10

Руки вперед 9

Руки вперед-донизу 10

Руки вперед-догори 10

Руки вперед –назовні 11

Руки вперед до середини 11

Руки в сторони 9

Руки до плечей 11

Руки за голову 12

Руки зігнуті в сторони 12

Руки зігнуті вперед 13

Руки зігнуті назад 13

Руки на голову 12

Руки на пояс 11

Руки перед грудьми 12

С

Сід 19

Сід зігнувшись 21

Сід зігнувши ноги 19

Сід зігнувши ноги нарізно 19

Сід зімкнувши ступні 22

Сід кутом 20

Сід кутом, зігнувши ноги 20

Сід кутом, зігнувши ноги нарізно 20

Сід кутом, ноги нарізно 20

Сід між ступнями 22

Сід на на правому (лівому) стегні 22

Сід на правій (лівій) п'ятці 23

Сід на правому (лівому) стегні, зігнувши ноги 21

Сід на п'ятках 21

Сід на п'ятках із нахилом 23

Сід ноги нарізно 19

Стійки 7

Стійка навхрест, правою (лівою) 8

Стійка на колінах 8

Стійка на лівому (правому) коліні 8

Стійка ноги нарізно 7

Стійка ноги нарізно, лівою (правою) 8

У

Упор 23

Упор лежачи 25

Упор лежачи боком правим (лівим) 26
Упор лежачи боком правим (лівим), ноги нарізно лівою (правою) 26
Упор лежачи ззаду 26
Упор лежачи ззаду, ноги нарізно 26
Упор лежачи на зігнутих руках 27
Упор лежачи на передпліччях 28
Упор лежачи на правому (лівому) стегні 28
Упор лежачи на стегнах 27
Упор лежачи, ноги нарізно 25
Упор на правому (лівому) коліні боком 27
Упор присівши 23
Упор присівши на лівій, праву в сторони на носок 24
Упор присівши на правій, ліву назад на носок 27
Упор стоячи зігнувшись 23
Упор стоячи на колінах 24
Упор стоячи на правому (лівому) коліні, ліву (праву) назад 24
Упор стоячи на правому (лівому) коліні, ліву (праву) в сторону 24

III

Широка стійка ноги нарізно 7

Навчально-методичне видання

С. Герасименко, В. Кізло, Т. Кізло

ТЕРМІНОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

**навчально-методичний посібник
для практичних занять з гімнастики**

Головний редактор

Ірина Невмержицька

Редактор

Леся Грабинська

Технічний редактор

Наталія Намачинська

Коректор

Світлана Бецко

Здано до набору 18.03. 2010 р. Підписано до друку 26. 03. 2010р. Формат 60х84/16. Папір офсетний. Гарнітура. Times. Наклад 200 прим. Ум. друк. арк. 1, 86. Зам. 198.

Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 2155 від 12. 04. 2005 р.) 82100 Дрогобич, вул. І.Франка, 24. к.43 тел. 2 – 23 – 78.