ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

Бубела О.Ю.

ТЕРМІНОЛОГІЇ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

Лекція з навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ і МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ»

Для студентів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) 017 Фізична культура і спорт (Різні групи населення)

“Затверджено”
на засіданні кафедри гімнастики
Протокол № _____2018 р.
Зав. каф., доцент _____Бубела О.Ю.

Мета : 1. Дати характеристику гімнастичній термінології та визначити її значення для проведення занять з гімнастики.

Задачі : 1. Розкрити принципи утворення та вимоги до гімнастичних термінів.
2. Визначити правила утворення та використання термінів.
3. Розглянути основні терміни гімнастики.

План

1. Значення гімнастичної термінології.
2. Короткий історичний огляд розвитку гімнастичної термінології.
3. Принципи утворення гімнастичних термінів.
4. Вимоги до термінології.
5. Правила утворення термінів.
6. Правила використання термінів.
7. Основні терміни гімнастики.
   - ЗР і вільні вправи.
   - Вправи на снарядах.
   - Акробатичні вправи.
   - Вправи художньої гімнастики.
   - Правила і форми запису вправ.
   - Вправи для загального розвитку.
   - Вільні вправи.
   - Вправи на снарядах.
   - Акробатичні вправи.
   - Вправи художньої гімнастики.

ТЕХНІЧНА ОСНАЩЕНІСТЬ ЗАНЯТТЯ:

Таблиці, наочні посібники

Табл.1 – принципи утворення термінів
Табл.2 – основні терміни спортивної гімнастики
Табл.3 – основні терміни спортивної акробатики
Табл.4 – основні терміни художньої гімнастики
Табл.5 – основні вправи для загального розвитку
Табл.6 – запис вправ ВдЗР

Форми контролю : опитування, контрольна робота

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубела О.Ю. Петрина Р.Л. СеницяА.І. Гімнастика – методич.пос. – Л., 2001
2. Афонін В.М. Стройові вправи мет.пос. – Л., 2001
3. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1979.
4. Гимнастика в школе / Под. ред.А.Н.Мартовчкого. – М., 1976.
5. Гимнастика в режиме дня школьника / Под. ред. Г.А. Василькова – М.: Просвещение, 1976.
6. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей. Київ, Здоров’я, 1983.
7. Васильков Г.А. Преподавание гимнастики в У-УІІІ классах. М., Учпедгиз, 1963.
8. Шлемин А.М. Гимнастика // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 340 с.

ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

У широкому розумінні “ термін “ – це слово або словосполучення, яке визначає спеціальне поняття галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо. Терміни відрізняються від звичайних слів мови тим, що можуть і не містити у собі якогось конкретного поняття, а мати лише певне значення у формі службових слів.

Гімнастична термінологія, як і термінологія в інших галузях знань, постійно розвивається та удосконалюється.

Якби ми спробували при описуванні гімнастичних вправ або під час проведення занять користуватись звичайними словами, то неминуче зіткнулися б з багатослівністю і зайвою витратою часу на пояснення вправ або якогось руху. Тому термінологія набуває особливого значення під час навчання і тренування, в зв'язку з тим що переважна більшість гімнастичних назв має абстрактний та штучний характер, через що пояснити їх дуже важко (приклад – “упор лежачи”).

Гімнастична термінологія – система термінів, яка призначена для короткого і точного позначення вправ, загальних понять, назв снарядів та приладів, правил користування ними. Специфіка гімнастичної термінології полягає у тому, що вправи, які виконуються, дуже різноманітні й рідко зустрічаються у повсякденній діяльності людини.

Термінологія сприяє покращенню процесу навчання і тренування, узагальненню досвіду, розробці теорії і методики гімнастики, виданню підручників, учбових посібників, правил змагань та класифікаційних програм.

Термінологічне пояснення відіграє важливу роль у початковому розумінні сутності вправи, у створенні вірного уявлення про неї.

Існування термінології дозволяє більш широко і різнобічно використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Знання термінології визначає у більшій мірі спортивну грамотність і культуру фахівця.

КОРОТКИЙ ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД РОЗВИТКУ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Гімнастична термінологія почала утворюватись дуже давно. Так, у стародавній Греції вже існувала термінологія акробатичних вправ, про що свідчать археологічні знахідки. Згодом ця термінологія поширювалась з появою вправ на дерев'яному коні, все більше почали використовуватись і спеціальні назви.

З розвитком гімнастики розвивалась і термінологія. У першій половині XIX ст. була спроба розробки термінології ВРЗ. Вона дозволяла коротко називати окремі вправи і систематизувати їх. Але в зв'язку з тим, що вона була створена для позначення порівняно невеликого обсягу вправ (та й то, більше статичних положень), великого внеску до розвитку гімнастики не дала.

НІМЕЦЬКА ГІМНАСТИКА. Створюється термінологія для вправ на снарядах, яка була перенасичена умовними й образними позначеннями.

гімнастичні вправи, за аналогією, порівнювались з тваринами, птахами, геометричними фігурами і називались відповідним терміном (наприклад, “ левовий крок “, “вовчий стрибок”, “ведмежий перекид”, “ластівка” тощо). Крім того, основні недоліки цієї термінології полягали у тому , що деякі вправи мали декілька назв, а самі назви не передавали сутності й характеру вправ, а тільки відображали зовнішню форму.

ШВЕДСЬКА ГІМНАСТИКА. Термін утворювався з двох частин : 1) назва вихідного положення; 2) назва самого руху. Так, термін “витянуто” позначав руки в сторони; “шаго” – крок правою; “круко – стояче положення” – нахил; “клино –стояче” – стійка ноги нарізно; “ дуго – стояче положення” – нахил назад.

Переклад шведської термінології без урахування норм утворення слів зробив її незрозумілою і вона не прижилась у нас.

СОКІЛЬСЬКА ТЕРМІНОЛОГІЯ. Вона більш сучасна. М.Тирш використовуючи німецьку термінологію , перекладає її на чеську мову й значно розширює. Основа побудови термінів – а) основні терміни:

- позначення руху руками – “ ручити”;
- позначення руху ногами – “ножити”;
- позначення руху тулубом – “клон”;

б) префікси для визначення напрямку руху :

- “пред” – уперед;
- “у” – у сторону;
- “за” – назад;
- “вз” – вгору;
- “при” – униз;

“предклон уручено” – нахил, руки в сторони;
“приножити уручившись” – присід, руки вперед;
“заклон взручено” – нахил назад, руки вгору;
“стійка ноги нарізно” – стійка шажно;
“ стійка ноги на носок” – стійка ножно.

Префікси перед цими словами визначали напрямок руху. Використовуючи префікси і корені тих чи інших слів, утворювали терміни для вправ на снарядах. (“Всклепка” – підйом розгином; стрибки зігнувши ноги – “скорочка”; “отбочка” – боком).

Всі ці терміни були незрозумілими й мало доступними. Розібратись в них могли лише фахівці, й то лише з гімнастики.

В нас чеська термінологія упроваджувалась викладачами – чехами, яких багато працювало вчителями з гімнастики в середніх учбових установах та гімнастичних секціях. У 1911 році видається курс сокільської гімнастики російською мовою (автор Манохін) , перекладений з чеської. Термінологія була русифікована. Що призвело до засмічення термінології малозрозумілими й дивними словами, чужими літературній мові.

Така термінологія мало сприяла успішному розвитку гімнастики. У 1933 році на гімнастичній конференції було утворено комісію нової гімнастичної термінології. У 1938 році нова термінологія була опублікована і рекомендована

для загального вживання. До основи термінології був покладений словниковий запас та граматична побудова рідної мови, а терміни добирались відповідно до характеру й форми вправ; у термінології збереглися і “народні терміни”, які перейшли від різних систем гімнастики (“шпагат”, “міст” і т.п.).

Таким чином, утворення сучасної термінології, яке було здійснене на базі словникового фонду рідної мови, зробило її зрозумілою, зручною для вивчення, доступною для широкого кола фахівців та спортсменів.

ПРИНЦИПИ УТВОРЕННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ТЕРМІНІВ

Як вже було сказано вище, термінологія базується на основі рідної мови і підпорядковується всім законам граматики. Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються влучністю і своїм спеціальним значенням. При цьому терміни не тільки визначають те чи інше поняття, дію, але й уточнюють його й відокремлюють від суміжних.

ВИМОГИ ДО ТЕРМІНОЛОГІЇ

При побудові термінів варто керуватися такими вимогами:

ДОСТУПНІСТЬ. Вона забезпечується, насамперед, точним добором термінів і правильним користуванням ними. При доборі термінів варто спиратися на основний словниковий фонд мови, якою проводиться фізичне виховання , а також на інтернаціональні слова – терміни, які повністю відповідають законам утворення слів. Така термінологія є життєвою, стійкою, бо вона розвивається і вдосконалюється разом з рідною мовою, як частина лексики.

У деяких випадках терміни “ емігрували “ до інших країн разом з вправами, загальними поняттями і робились “міжнародними”, тобто, вживались всюди з невеличкою різницею у написанні та вимові (“сальто”).

З розвитком гімнастики свої поправки до гімнастичної термінології вносять провідні спортсмени, які виконують нові оригінальні елементи і їх називають ім'ям першого виконавця (сальто “Дельчева” , “петля Корбут”, “стрибок Цукахара”).

ТОЧНІСТЬ. Обумовлюється правилами утворення термінів та їх використання. Створення виразного уявлення про вправу, її технічну основу, форму й спосіб виконання – ось що лежить в основі точності терміну. У цьому запорука успішного формування гімнастичних навичок і постійного зростання майстерності спортсменів.

Точність також зумовлюється неприпустимістю різного тлумачення гімнастичних термінів.

СТИСЛІСТЬ. Стислості назви й запису вправ ми досягаємо, переважно, за допомогою умовних слів (термінів) , які скорочують опис у кілька разів. Для досягнення стислості потрібно домагатись того, щоб термін (краще одне слово) відображав всі сторони, які характерні для нього. Крім того, стислість передбачена спеціально розробленими правилами скорочень гімнастичних термінів, про що ми поговоримо пізніше.

Точність і стислість гімнастичної термінології забезпечується також і правилами термінології.

ПРАВИЛА УТВОРЕННЯ ТЕРМІНІВ

Найбільш поширений спосіб утворення термінів – надання нового термінологічного значення існуючим словам (“міст”, “кінь”, і т.п.).

Крім цього, використовуються спеціальні способи утворення термінів:

1. В якості термінів використовуються спеціальні корені окремих слів – вис, упор, мах.
2. Статичні положення визначаються в залежності від умов опори – упор на передпліччях , вис лежачи, стійка на голові і руках. У деяких випадках при утворенні термінів враховується положення тіла (взаємного розташування його ланок) – вис зігнувшись, вис кутом і т.п.
3. Терміни махових вправ утворюються з врахуванням структурної ознаки , тобто, особливостей руху – підйом махом вперед, підйом розгином.
4. Терміни стрибків і зіскоків визначаються в залежності від форм руху у фазі польоту (зіскок льотом, стрибок зігнувшись).

ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ ТЕРМІНІВ

Гімнастичну термінологію варто використовувати з урахуванням кваліфікації спортсменів. Початківцям варто навчатись термінології одночасно з вивченням самих вправ , тоді як для кваліфікованих гімнастів, тренерів та інших фахівців термінологія стає своєрідною мовою.

Використовуючи той чи інший термін, важливо знати його значення, службову роль. З цією метою терміни поділяються на дві категорії:

1. Терміни, які мають збиральний зміст. До них відносяться : однойменні, різнойменні, послідовні рухи руками або ногами ; прямі й зворотні схрещення, однойменні й різнойменні кола, перемахи; повороти, рівноваги, та шпагати, та ін. Цими термінами користуються для обґрунтованого позначення цілої групи подібних вправ, коли немає необхідності у точному описуванні всіх сторін обумовлених дій.
2. Конкретні терміни, що дозволяють влучно відобразити особливості вправи. Вони поділяються на основні й додаткові. Перші відображають типові ознаки вправи – спад, підйом, оберт, зіскок. Другі уточнюють спосіб виконання (розгином, силою і т.п.), напрямок (праворуч, ліворуч, назад), умови опори (сід на стегні, упор на правому коліні).

Назва вправи повинна складатися з основного терміна, який розкриває суть вправи, і додаткового терміна, що уточнює рух та його послідовність.

У деяких випадках використовуються пояснюючі слова, які підкреслюють характерні ознаки вправи (наприклад –“робити пружинно”, “плавно”, “розслаблено”).

ПРАВИЛА УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

В гімнастичній термінології прийнято в назві (терміну) випускати слова, які самі по собі зрозумілі:

- “ спереду “ – положення гімнаста передньою стороною тіла до опори;
- “ уперед “- коли це єдино можливий напрямок руху, або він виконується найкоротшим шляхом;
- положення рук, ніг, носків, долонь, коли вони відповідають встановленому стилю;
- “тулуб” – при нахилах, поворотах;
- “нога” – при перемахах;
- слова типу “виставити, підняти, опустити”, коли мова йде про рухи руками або ногами;
- “повздовж”, “поперек”, - у звичайному положенні, найбільш характерному для даного снаряда;
- “хват зверху”, “перемах до середини”;
- “прогнувшись” – коли техніка виконання передбачає це положення;
- “долоні до середини” – у положеннях руки униз, уперед, вгору і назад;
- “долоні до низу” – у положенні руки в сторони, вліво, вправо;
- “ дугами уперед” – якщо руки піднімаються або опускаються рухом уперед.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ГІМНАСТИКИ

ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ ДЛЯ ВИШКОЛУ (СТРОЙОВІ)

Вишкільні вправи – це найбільш економні колективні або індивідуальні дії учнів у тій чи іншій лаві. Вони поділяються на:

1. Способи вишколу.
2. Шикування і перешикування.
3. Пересування.
4. Розмикання і змикання.

Для зручності проведення ви шкільних вправ зал (майданчик) умовно поділяють на такі частини – центр, середини і кути.

Ці частини визначаються правою межею залу. Це одна з довгих сторін, де група шикується перед початком занять (навпроти вхідних дверей, або спиною до вікон, дзеркал).

Вишкільні команди поділяються на попередню і виконавчу.

Попередня команда подається протяжно, а виконавча – відривчасто і з наголосом. У тексті виконавчу команду подану після дефісу та з великої букви. Наприклад:

“**Ліво - Руч**!” або “**Група - Просто!”**
Попередня виконавча попередня виконавча

Вишкільні поняття.

Лад – установлене статутом розміщення учнів для спільних дій.

Лава – лад, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим, згідно з визначеним інтервалом.

Фланг – правий (лівий) край строю. Під час поворотів строю назви флангів не змінюються.

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

Лівофланговий – учень, який стоїть останнім у шерензі.

Ряд – лад, в якому учні розміщені один за одним у одноряді, дворяді, трьохряді і т. д.

Напрямний – учень, який стоїть на чолі ладу у визначеному напрямку.

Кінцевий – учень, який стоїть останнім у лаві, одноряді.

Фронт – сторона строю, куди учні стоять обличчям.

Тил – сторона, протилежна до фронту.

Інтервал – відстань між учнями у глибину.

Ширина ладу – відстань між флангами.

Глибина ладу – відстань від першої лави до останньої.

Зімкнутий лад – лад, у якому учні розміщені у лавах з інтервалом, який дорівнює ширині долоні (між ліктями) один від одного або в одноряді з дистанцією на підняту руку вперед .

Розімкнутий лад – лад в якому учні розташовані з інтервалом у лавах на один крок або з інтервалом, вказаним учителем.

Вишкільні прийоми.

Команда: **“Ставай!”**

Дії: учні стають у лад зліва від того, хто подає команди, приймаючи вишкільну стійку.

Команда: **“Рівняйсь!”** (“**На середину – Рівняйсь**!”, тощо)

Дії: учні вирівнюють лад, приймаючи основну стійку, і повертають голову праворуч. Правофланговий дивиться прямо, голову не повертає.

Команда: **“Струнко!”**

Дії: учні приймають вишкільну стійку, яка у гімнастиці відповідає “основній стійці”.

Команда: **“Верни!”**

Дії: учні приймають попереднє положення або виконують попередню дію.

Команда: **“Вільно!” “Верни!”** (“**Правою(лівою) – Вільно**!” *)

Дії: кожен учень послаблює ногу не сходячи з місця.

* У розімкнутому ладі учні відставляють на крок (в сторону) праву (ліву) ногу і стоять вільно, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки ззаду навхрест.

Команда: **“Розійдись!”**

Дії: Учні довільно порушують лад.

Способи відліку

Команда: “**За порядком – Відлічи!”**
Дії: кожен учень, починаючи з правого флангу, називає порядковий номер, повертаючи голову ліворуч і швидко – у вихідне положення. Лівофланговий робить крок уперед і, називаючи свій номер додає: **“Відлік закінчено!”.**

Команда: **“На перший та другий – Відлічи!”**
Дії: учні, починаючи з правого флангу, почергово, повертаючи голови ліворуч, голосно називають номери: “Перший!”, “Другий!” і т.д.

Команда: **“До трьох (чотирьох, п’яти і т. д.) – Відлічи!”**
Дії: учні розраховуються: “Перший!”, “Другий!”, ”Третій!” і т.д.

Повороти на місці

Команда: **“Право – Руч!”, “Ліво – Руч!”**
Дії: учні виконують поворот на 90º на п’ятці, однойменній до повороту ноги, та носка протилежної і приставляють її до першої.

Команда: **“Обер – нись!”**
Дії: учні виконують поворот на 180º через ліве плече на п’ятці лівої ноги та носка правої і приставляють праву.

Команда: **“Пів-оберта ліво – Руч!”, “Пів-оберта право – Руч!”**
Дії: учні виконують поворот на 45º на п’ятці, однойменної до повороту ноги, та носку протилежної і приставляють її до першої.
Примітка: В окремих випадках команди можуть бути замінені розпорядженнями: **“Станьте в коло”, “Поверніться праворуч”, “Зупиніться біля лавки”** тощо.

Дії та рапорт чергового

“Група – “Рівняйсь!”, “Струнко!”
“За порядком – Відлічи!”
“Рівняння на середину (ліворуч, праворуч)!”
“Пане викладач! Група у кількості … чоловік на заняття з гімнастики вишикувана. Черговий … .”
(Після привітання викладача і його команди **“Вільно!”** черговий повертається у лад і подає команду для групи **“Вільно!**”).

Шикування і перешикування

Шикування в одну лаву.
Команда:
1. **“В одну лаву – Ставай!”**

Дії: учні займають свої місця в ладі до основного напрямку.

Шикування в одноряд.
Команда:
1. **“В одноряд– Ставай!”**
Дії: учні займають свої місця в ладі, стаючи один за одним за напрямним.

Перешикування з однієї лави у дві і навпаки

Команди:
1. **“На перший і другий – Відлічи!”**
2. **“В дві лави – Шикуйсь!”** – **“Раз, два, три!”** – (підрахунок для чіткого виконання перешикування)

Дії: перші номери стоять на місці, другі роблять крок лівою назад , правою в право і, приставляючи ліву, стають за першим.

Зворотне перешикування

Команда:
1. **“В одну лаву – Шикуйсь!” “Раз, два, три”** – (підрахунок)

Дії: другі номери виконують дії у зворотному порядку.

Примітка: Після повороту кругом напрямок перешикування не змінюється: другий номер робить крок правою вперед, лівою в ліво, і приставляє праву, стаючи поперед першого.

Перешикування з одноряду у дворяд і навпаки

а) на місці
Команди:
1. **“На перший та другий – Відлічи!”**
2. **“У дворяд – Шикуйсь!” – “Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: учні, починаючи від напрямного, повертаючи голову ліворуч, голосно називають номери **“Перший!”, “Другий!”.** Перші номери стоять на місці, а другі роблять крок правою вправо, лівою вперед та приставляють праву, і стають поруч з першими.

Зворотне перешикування

Команда:
1. **“В одноряд – Шикуйсь!” – “Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: другі номери виконують дії у зворотному напрямку.

б) під час руху
Команди:
1. **“На перший і другий – Відлічи**!”
2. **“В дворяд – Руш!” – “Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: учні починаючи від напрямного, повертаючи голову ліворуч, під ліву ногу голосно називають номери “Перший!”, “Другий!”. Перші номери ідуть у

півкроку, другі виходять вправо і з лівої роблять повний крок, займаючи місце поруч з першими.

Зворотне перешикування

Команда:

1. **“В одноряд – Руш!” – “Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: перші номери йдуть повним кроком, а другі у півкроку і в міру звільнення місця стають за першими.

Перешикування з однієї лави у шеренги в три і навпаки

Команди:

1. **“До трьох – Відлічи!”**
2. **“В три лави – Шикуйсь!” - “Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: після розподілу до трьох, другі номери стоять на місці, перші роблять крок правою назад, лівою в ліво і приставляють праву, стають за другими; треті роблять крок лівою вперед, правою в право і приставляють ліву, стаючи поперед других.

Зворотне перешикування

Команда:

1. **“В одну лаву – Шикуйсь!” - “Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: другі номери стоять на місці, а перші і треті виконують свої дії у зворотньому напрямку.

Перешикування з одноряду в трьохряд і навпаки

а) на місці

Команди:

1. **“До трьох – Відлічи!”**
2. **“В трьох ряд (три ряд)– Шикуйсь!” - “Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: після розрахунку по троє, другі номери стоять на місці, а перші виконують крок правою в право, лівою назад і приставляють праву, стаючи поруч з другими номерами і треті роблять крок лівою в ліво, правою вперед і приставляють ліву, стаючи поруч із другими номерами.

б) під час руху

Команди:

1. **“До трьох – Відлічи!”**
2. **“В трьох ряд – Руш!” - “Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: Після розподілу по троє, за виконавчою командою другі номери йдуть у півкроку, перші – роблять крок вправо півкроку лівою і повний крок правою; треті номери – крок вліво, повний крок правою на рівень другого.

Зворотне перешикування

Команда:

1. **“В одно ряд – Руш!” - “Раз, два, три!”** – (підрахунок)

Дії: другі номери йдуть у півкроку, перші роблять повний крок правою, лівою в сторону, стаючи перед другими; треті – півкроку лівою, крок правою вправо і стають за другими.

Перешикування з лави виступом

Команди:

1. **“До дев’яти, шести, трьох, на місці – Відлічи!”**
2. **“За відліком – кроком – Руш!”** – **“Раз, два, три….десять**!”, або **“Раз, два, три … сім!”** – (підрахунок).

Дії: учні відлічують: “ Дев’ять, шість, три, на місці”, потім відповідно до розподілу, роблять певну кількість кроків і приставляють ногу.

Зворотне перешикування

Команда:

1. **“На свої місця кроком – Руш!”** – **“Раз, два, раз, два** і т.д.” – (підрахунок ведеться, поки всі не повернуться обличчям до фронту).

Дії: всі хто виходив зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в лаві, приставляють ногу і повертаються кругом.

Перешикування з одноряду у трьох ряд, чотирьох ряд і т.д. повертом під час руху.

Команда:

1. **“В трьох ряд, (чотирьох ряд і т.п.) ліворуч (праворуч) – Руш!”**

Дії: виконавча команда подається під однойменну поверту ногу, після цього перша пара (трійка, четвірка) робить крок протилежною ногою, виконує поверт на 90º і продовжує рух у новому напрямку, а наступні роблять поверт під команду свого кінцевого на тому самому місці, що й попередні.

Для зупинки групи у цьому строю подаються команди:

1. **“Напрямні – На місці!”**
2. **“Група – Стій!” – “Раз, два”** – (відлік)

Зворотне перешикування

Команди:

1. **“Право – Руч!” (“Ліво – Руч!”)**
2. **“Зліва в одно ряд в обхід праворуч (ліворуч) – кроком Руш!”**

Ця команда подається, якщо група знаходиться біля межі майданчика; або *.

Команди:

1. **“Право – Руч!” (Ліво – Руч!”)**
2. **“Зліва в одно ряд кроком – Руш!”**
3. **“В обхід праворуч (ліворуч) – Руш!”**

*(Якщо група знаходиться не на межі майданчика.)

Перешикування відділень заходженням плечем з лави в одно ряд

А. Команди:

1. **“До трьох (чотирьох) і т.д.) – Відлічи!”**
2. **“Відділеннями (трійками, четвірками і т.д.) лівим плечем – кроком – Руш!”**
3. **“На місці!” або “Стій!”**

Дії: після розподілу кожне відділення заходить лівим плечем вперед, навколо свого правофлангового, і продовжує йти до наступної команди.

Б. Команди:

1. **“До трьох (чотирьох і т.д.) – Відлічи!”**
2. **“Відділеннями в трьох ряд (чотирьох ряд і т.д.) лівим плечем кроком – Руш!”**
3. “Стій!”

Дії: після розподілу кожне відділення заходить лівим плечем вперед, навколо свого правофлангового і, доходячи до положення одноряду, виконує крок на місці до наступної команди.

Зворотне перешикування

Команди:

1. **“Обер – нись!”**
2. **“Відділеннями, правим плечем, в одну лаву– кроком – Руш!”**
3. **“Стій!”**
4. **“Обер – нись!”**

Дії: учні доходячи до положення лави, виконують крок на місці до наступної команди.

Перешикування з одноряду в двох ряд, (чотирьох ряд, восьми ряд) дробленням і зведенням

Команди:

1. **“Через центр – Руш!”** (подається на одній із середин).
2. **“В одно ряд праворуч і ліворуч в обхід – Руш!”** (подається на протилежній середині).

Дії: непарні номери ідуть праворуч, парні – ліворуч.

3. **“В двох ряд через центр – Руш!”**

Дії: непарні номери йдуть поруч.

4. **“Напрямні – На місці!”, “Стій!”**

Зворотне перешикування (розведення і злиття)

Команди:

1. **“В одно ряд праворуч і ліворуч в обхід – кроком – Руш!”**

Дії: непарні номери ідуть праворуч, парні – ліворуч.

2. **“В одно ряд через центр – Руш!”**

Дії: непарні заходять у колонний лад, парні - за ними.

Зміна швидкості руху

а) за рахунок зміни довжини кроку

Команди:

“Довший крок!”, “Скоротити крок!”, “Пів – кроку!”, “Повний крок!”

б) за рахунок зміни частоти кроку

Команди:

“Частіше крок!”, “Рідше!”

Дії: після виконавчої команди змінюється довжина або частота кроку.

Перехід на звичайний крок.

Команда:

“Звичайним кроком - Руш!”

Дії: після виконавчої команди скасовується попередня зміна величини кроку.

Повороти під час руху

Команди:

“Право – Руч!”, Ліво – Руч!”“Раз, два, три!” – (підрахунок)

Дії: виконавча команда подається під однойменну повертові ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним повертом, починається крок з однойменної ноги.

Команда:

1**.”Обер – нись!”** (виконавча команда подається під праву ногу) - **“Раз, два, три!” – (підрахунок)**

Дії: учні роблять крок лівою, півкроку правою і повертаються кругом, переносячи вагу тіла на праву ногу, і з лівої ноги роблять повний крок.

Пересування

Крок на місці і зупинка.

Команди:

1. **“На місці кроком – Руш!” або кроком – Руш!”**
2. **“Стій!” (під ліву ногу) – “Раз, два”** – (підрахунок)

Дії: учні починають крокувати з лівої ноги і крокують на місці (русі). Після команди “Стій!” учні роблять крок правою і приставляють ліву, приймаючи вишкільну стійку.

Способи зупинки.

1. **“Група - Стій!” “Раз, два”** – (підрахунок)

Дії: після команди “Стій!” учні роблять крок правою і приставляють ліву, приймаючи стройову стійку.

2. **“Група – на місці! Стій!” “Раз, два”** – (підрахунок)

Дії: після команди “На місці!” учні крокують на місці. Після команди “Стій!” учні роблять крок правою і приставляють ліву, приймаючи стройову стійку.

3. **“Напрямний - на місці! “Група - Стій!” “Раз, два”** – (підрахунок)

Дії: після команди “Напрямний - на місці!” напрямний позначає крок на місці, учні крокують до прийняття визначеної дистанції і також позначають крок на місці. Після команди “Стій!” учні роблять крок правою і приставляють ліву, приймаючи стройову стійку.

<u>Перехід з кроку на місці до пересування вперед</u>

Команди:

1. **“На місці кроком – Руш!”**
2. **“Просто!” (під ліву ногу)**

Дії: учні позначають крок на місці, після команди “Просто!” роблять крок правою на місці і з лівої ноги починають рух вперед повним кроком.

<u>Перехід з ходьби на біг і навпаки</u>

Команди:

1. **“Бігом – Руш!”**

Дії: після виконавчої команди виконується крок правою ногою і з лівої починається рух бігом.

2. **“Кроком – Руш!”**

Дії: після виконавчої команди виконується біговий крок правою і з лівої – крок ходьби.

<u>В обхід.</u>

Команда:

“Ліворуч (праворуч) в обхід кроком (бігом, стрибками і т.д.) – Руш!”

Дії: за виконавчою командою одноряд йде вздовж границь килима (майданчика).

<u>По діагоналі</u>

Команда:

“**По діагоналі – Руш!”** (виконавча команда подається під однойменну ногу при поворотах праворуч та ліворуч).

Дії: за виконавчою командою одноряд йде в косому напрямі з одного кута в протилежний.

<u>Протиходом</u>

Команда:

“Протиходом ліворуч (праворуч) – Руш!”

Дії: за виконавчою командою одноряд йде у протилежному напрямі з інтервалом в один крок.

<u>Змійка</u>

Команди:

1. **“Протиходом ліворуч (праворуч) кроком – Руш!”**

2. **“Змійкою – Руш!” (подається після першого протиходу).**

Дії: за першою виконавчою командою, одноряд виконує протихід і тим самим задає напрямок і величину змійки(велика – коли команда подана на межі майданчика; середня – команда подана на одній з середин; мала – команда подана на півсередині). За другою командою, напрямний виконує рух протиходом то лівим, то правим плечем.

Зворотне перешикування

Команда:

“В обхід ліворуч (праворуч) – Руш!” (подається на межі майданчика).

Дії: описані вище.

По колу

Команда:

“По колу – Руш!” (виконавча команда подається на одній з середин майданчика).

Дії: за напрямним учні ідуть дугою до наступної середини. Кінцевий зменшує крок, напрямний робить ширше крок поки не утвориться коло.

Зворотне перешикування.

Команда:

“В обхід ліворуч (праворуч) – Руш!” (виконавча команда подається на одній з середин).

Розмикання і змикання

Розмикання приставними кроками (на положення руки в сторони).

Команда:

“Вправо (вліво, від середини) приставними кроками на два (на положення руки в сторони) кроки – розім – Кнись!” – “Раз, два, раз, два, і т.д.” – (підрахунок).

Дії: після виконавчої команди розмикання починають учні на флангах, а за ними почергово вступають інші.

Змикання

Команда:

“Ліворуч (праворуч, до середини) приставними кроками – Зім – Кнись!” - “Раз, два, раз, два, і т.д.” – (підрахунок).

Дії: після виконавчої команди учні змикаються на відповідний інтервал.

Розмикання з поворотами.

Команда:

“Праворуч (ліворуч, праворуч від середини) на два кроки розім – Кнись!” - “Раз, два, раз, два, і т.д.” – (підрахунок).

Дії: учні повертаються у вказаному напрямку (крім тих, що стоять на протилежному фланзі), роблять відповідну кількість кроків, приставляють ногу і повертаються до основного напрямку.

Змикання

Команда:

“Ліворуч (праворуч, до середини) зім – Кнись!”

Розмикання за розпорядженням.

В окремих випадках учнів можна розімкнути на вказану відстань без чіткої команди. Наприклад: **“Станьте на два кроки один від одного”, “Розімкніться на положення руки в сторони”** тощо.

Розмикання з одноряду в трьох ряд виступом

Команда:

1**."До трьох – Відлічи!"**

2. **"Від середини, в трьох ряд приставними кроками на два кроки (три, чотири) – розім – Кнись!" – "Раз, два, раз, два і т.д."** – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди перші номери роблять два кроки вліво, другі стоять на місці, треті – два кроки вправо.

Змикання

Команда:

"Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!" - "Раз, два, раз, два і т.д." – (підрахунок)

Розмикання з одноряду в п’яти ряд виступом

Команда:

1**."До п'яти – Відлічи!"**

2. "**Від середини, в п’яти ряд приставними кроками на два кроки (три, чотири) – розім – Кнись!"** – **"Раз, два, раз, два і т.д."** – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди перші номери роблять чотири кроки вліво, другі два кроки вліво, треті стоять на місці, четверті – два кроки вправо, п'яті – чотири кроки вправо.

Змикання

Команда:

"Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!" - "Раз, два, раз, два і т.д." – (підрахунок)

Розмикання з одноряду в чотирьох ряд виступом

Команда:

1**."До чотирьох – Відлічи!"**

2. **"Від середини, в чотирьох ряд приставними кроками на два кроки (три, чотири) – розім – Кнись!" – "Раз, два, раз, два і т.д."** – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди перші номери роблять три кроки вправо, другі - один крок вправо, треті – один крок вліво, четверті – три кроки вліво.

Змикання

Команда:

"Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!" - "Раз, два, раз, два і т.д." – (підрахунок).

Розмикання з двох ряду в чотирьох ряд виступом

Команда:

1**."На перший та другий – Відлічи!"**

2. **"Від середини, в чотирьох ряд приставними кроками на два кроки – розім – Кнись!" – "Раз, два, раз, два і т.д."** – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди обидва ряди виконують два кроки від середини, далі перші номери кожної колони виконують великий крок вліво, другі номери кожної колони – великий крок вправо.

Змикання

Команда:

"Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!" - "Раз, два, раз, два і т.д." – (підрахунок)

Розмикання з двох ряду в шести ряд виступом

Команда:

1**."До трьох – Відлічи!"**

2. **"Від середини, в шести ряд, приставними кроками на два кроки – розім – Кнись!" – "Раз, два, раз, два і т.д."** – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди обидва ряди виконують три кроки від середини, далі перші номери кожного ряду – два великі кроки вліво, другі стоять на місці, треті номери кожного ряду виконують два великих кроки вправо.

Змикання

Команда:

"Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!" - "Раз, два, раз, два і т.д." – (підрахунок)

Розмикання дугами

Розмикання дугами з чотирьох ряду.

Команда:

1**."До чотирьох – Відлічи!"**

2. **"Дугами (назад) на два кроки – розім – Кнись!" – "Раз, два, ... вісім"** – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди другі та треті номери виходять дугами вперед назовні і стають на інтервал два кроки від крайніх рядів.

Змикання

Команда:

"**Дугами (назад)– зім – Кнись!" – "Раз, два, ... вісім"** – (підрахунок

Розмикання дугами з п'яти ряду .

Команда:

1**."До п'яти – Відлічи!"**

2. **"Дугами (назад) на два кроки – розім – Кнись!" – "Раз, два, ... дванадцять!"** – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди другі та четверті номери виходять дугами вперед назовні і стають на інтервал два кроки з 1 і 5-ми номерами, обличчям в іншу сторону. Далі, починаючи з рахунку "5", виходять дугами вперед 1 і 5 номера і встають на інтервал у 2 кроки від 2 і 4-х номерів. Далі на рахунок 11-12 номера 1,2,4,5-тий повертаються кругом від крайніх колон.

Змикання

Команда:

"**Дугами (назад)– зім – Кнись!" – "Раз, два, ..дванадцять!"** – (підрахунок)

Розмикання дугами з шести ряду

Команда:

1**."До шести – Відлічи!"**

2. **"Дугами (назад) на два кроки – розім – Кнись!" – "Раз, два, ... дванадцять!"** – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди другі та четверті номери виходять дугами вперед назовні і стають на інтервал одного кроки від 1 і 6 , обличчям в іншу сторону. Далі, починають виходити дугами вперед 1 і 6 номера і встають на інтервал у 2 кроки від 3 і 4-х номерів. Далі на рахунок 19-20 всі, крім номерів 2 і 5-х повертаються кругом.

Змикання

Команда:

"**Дугами (назад)– зім – Кнись!" – "Раз, два, ..дванадцять!"** – (підрахунок)

Розмикання дугами з семи ряду

Команда:

1**."До семи – Відлічи!"**

2. **"Дугами (назад) на два кроки – розім – Кнись!" – "Раз, два, ... дванадцять!"** – (підрахунок)

Дії: Після виконавчої команди, аналогічно першим трьом випадкам виконується і розмикання семи ряду. Рахунок кроків виконується так само.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ТА ВІЛЬНІ ВПРАВИ

Вихідні положення – положення гімнаста, з якого починається виконання вправи.

Стійки: основна, ноги нарізно (її різновиди), на правому коліні тощо.

Сід: положення сидячи на підлозі чи приладі, руки вільно торкаються опори.

Присід, випад, упор, коло, дуга, мах, нахил, рівновага - пояснення у методичці

При назві вправ з предметами основною ознакою служить положення предмету(м'яч вперед і т.п.).

ВПРАВИ НА СНАРЯДАХ

Хват – спосіб, за допомогою якого гімнаст тримається за снаряд (зверху, знизу, зворотній та їх різновиди);

Вис – положення гімнаста на снаряді, коли точка опори вище ЦВТ (вис присівши, стоячи, змішаний вис і т.п.); коли точка опори вище плечової вісі;

Упор – положення гімнаста на снаряді. Коли точка опори нижче або на рівні з ЦВТ; коли точка опори на рівні або нижче плечової вісі (прості та змішані). Приклади :

Сід – положення гімнаста з додатковою опорою (сід на стегні, сід ноги нарізно – на колоді, сід ноги нарізно на брусах).

Початок вправи визначається термінами :

Зі стрибка, поштовхом, силою, з упору, з вису і т.п.

Підйом – перехід в упор є вису, або упору, що був нижче;

Спад – перехід з упору у вис, або упор, що нижче. Повільний спад прийнято називати опусканням;

Оберт – коловий обертальний рух навколо вісі снаряда;

Поворот – обертальний рух тіла навколо вертикальної вісі. Розрізняють повороти : махом вперед, назад, в упорі, у стійці та ін.

Стійки – положення, в якому центр ваги тіла вище точки опору (як різновид упору); стійки на плечах, на руках, на одній руці;

Кач – одноразовий маятникоподібний рух гімнаста разом із снарядом; декілька качів – розкачування;

Мах - вільний рух тіла відносно вісі оберту;

Розмахування – мах, виконаний декілька разів; способи – зі стрибка, силою, згинанням – розгинанням;

Мах дугою – перехід з упору у вис дугоподібними рухами;

Викрут – швидкий перехід з вису ззаду у вис і навпаки , внаслідок обертального руху у плечових суглобах; розрізняють викрути вперед, назад;

Махові рухи ногами – перемах, коло, схрещування, зворотнє схрещування; коло двома, поперек, прогнувшись ; вхід, перехід, вихід та їх поєднання;

Переліт – переміщення гімнаста з однієї сторони снаряду на іншу з фазою польоту (тобто відпускання снаряду);

Зіскок – стрибок зі снаряду;

Стрибок – зліт після відштовхування ногами або руками від точки опору; розрізняють: прості, через снаряди, з трампліну, на батуті.

Назви положення гімнаста визначаються в залежності від його розташування відносно снаряду (його вісі):

Спереду – обличчям до снаряду;

Ззаду – спиною до снаряду;

Боком – повернутий (лівим) правим боком до снаряду;

Поздовжньо – плечова вісь гімнаста паралельна до вісі снаряду;

Поперек – плечова вісь перпендикулярна до вісі снаряду.

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ.

Групування – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, захват за гомілки, лікті притиснуті до тіла);

Перекат – рух уперед (назад, в бік) з послідовним торканням частинами тіла опори, без перевертання через голову.

Приклади.

Перекид – рух уперед, (назад, вбік), з послідовним торканням частинами тіла опори, з перевертанням через голову;

Переворот – коловий рух тіла через голову з проміжною опорою; боком, темповий і т.п.;

Переворот назад (фляк) – обертальний рух тіла назад через голову з опорою на руки;

Перекидка – те ж саме, що й переворот, але без фази польоту;

Рондат – переворот з поворотом кругом і приземлення на дві ноги;

Курбет – стрибок назад з рук на ноги;

Підйом розгином – підйом, виконаний з упору зігнувшись (з лопаток, з голови) на ноги;

Сальто – повний коловий безопорний рух з перевертанням через голову.

“Г”, “С”, “П”, “360°

Міст – дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори (підлоги);

Шпагат – сід з максимально розведеними ногами (торкаючись опори всією довжиною ніг);

Стійка – вертикальне положення тіла ногами вгору.

ВПРАВИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Кроки – різноманітні види пересувань . Розрізняють: звичайний крок, крок з носка, гострий крок і т. п.;

Біг – пересування кроками з фазою польоту між опорою;

Стрибок – зліт після відштовхування від опори; в залежності від амплітуди та положення частин тіла розрізняють закритий, відкритий, перекидний, прямий, в кільце і т. п.;

Хвиля – складний безперервний рух, що складається з послідовного згинання в одних суглобах й розгинання в інших;

Змах – безперервний рух, який починається з поштовху, який триває за інерцією в інших ланках тіла.

ПРАВИЛА Й ФОРМИ ЗАПИСУ ВПРАВ.

Короткий й точний запис гімнастичних вправ має важливе значення для їх розуміння. В залежності від поставленої мети використовується та чи інша форма запису. Вони розрізняються:

УЗАГАЛЬНЕНА ФОРМА. Використовується у випадках, коли немає потреби конкретизувати матеріал. Ця форма застосовується при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників, а іноді й конспектів уроку. Наприклад, вправи на снарядах, ВРЗ для м'язів рук, ніг, тулуба і т.п. це дає можливість зберегти час тих, що займаються цією роботою і тих, для кого вони призначені.

КОНКРЕТНИЙ ЗАПИС. Застосовується у тих випадках, коли повинні бути єдині вимоги й де неприпустимі різні тлумачення. Цю форму зустрічаємо у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах , залікових комбінаціях тощо. Бажано використовувати цю форму при написанні конспектів уроку.

СТИСЛА ФОРМА. У деяких випадках для швидкості запису застосовуються скорочення загальновідомих термінів: основна стійка – О.С., вихідне положення – В.П., руки – р.р., ноги – н.н., вправи для загального розвитку – ВРЗ, і т.п. Ця форма допомагає зберегти час і використовується, в основному, при написанні робочої документації.

ГРАФІЧНИЙ ЗАПИС. Це система використання графічних позначок для відображення дій гімнаста. Він буває КОНТУРНИМ , який можна зустріти у підручниках , і який використовується фахівцями художньої справи, а й НАПІВКОНТУРНИМ.

СХЕМАТИЧНИЙ (“ чортиками”) – найбільш доступний для всіх.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Під час запису ВРЗ необхідно дотримуватись таких вимог:

1. Вихідне положення, з якого починається рух.
2. Назва руху (нахил, поворот, мах, присід, випад).
3. Напрямок руху (вліво, назад і т.п.).
4. Якщо необхідно, кінцеве положення.

Коли необхідно записати вправу, у якій поєднується декілька рухів одночасно, то спочатку вказується основний рух (частіше за все це рухи тулубом і ногами), а потім записуються всі решта (нахил, рр. в сторони).

Декілька рухів, які виконуються одночасно, записуються у тій послідовності, в якій вони виконувались (стрибком ноги нарізно, нахил вперед).

Якщо рух поєднується з іншими рухами не протягом всієї вправи, але виконується злито, то вони записуються один за одним та з'єднуються сполучником “і”. (Нахил прогнувшись з поворотом вліво, руки в сторони).

У випадку, коли рух виконується не у звичайному стилі, це повинно бути відображено у запису. (Руки плавно в сторони, кисті розслаблені).

У випадку, коли два рухи виконуються одночасно, вони записуються через прийменник “з”. (Нахил прогнувшись з поворотом вліво, руки в сторони).

ВІЛЬНІ ВПРАВИ

Вільні вправи записуються у такій послідовності:

1. Назва вправи (на кого розрахована)
2. Музичний супровід
3. Вихідне положення
4. Зміст вправ (записується у відповідності зі структурою музичного твору), по вісімках

Вправи, які виконуються між рахунками, записуються між рахунками та позначаються буквою “і”.

Вільні вправи II юнацького розряду, муз. Липника, 2/4 , В.П. – О.С. у правому верхньому куті.

I – 2 руки повільно вгору (через сторони)

3 – 4 два кроки

5 – 8 вальсет і рондат – фляк у випад

ВПРАВИ НА СНАРЯДАХ

Запис вправ на снарядах проводиться у такій формі:

1. Вихідне положення
2. Назва руху (підйом, спад)
3. Спосіб виконання (розгином, силою)
4. Напрямок (вліво, назад)
5. Кінцеве положення (у вис, в упор ззаду), якщо сам рух не вказує його.

Рухи окремими частинами тіла відокремлюються комою. При записі у рядок основні елементи відокремлюються рискою.

ФОРМИ ЗАПИСУ:

ЛІНІЙНА. З вису стоячи на кінцях брусів стрибком підйом розгином в упор – кут – силою стійка на плечах – переворотом в сторону зіскок.

У стовпчик: В.П. вис стоячи на кінцях брусів

Стрибком підйом розгином в упор – 2б

Кут (тримати) – 2б

Силою стійка на плечах – 4б

Зіскок переворотом в сторону – 2б

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Запис акробатичних вправ у більшості випадків нагадує запис вправ на снарядах, але має свої особливості:

- при виконанні елементів з неповним перевертанням вказується кінцеве положення (наприклад, перекид назад у стійку);
- деколи переходи з одного положення у друге не потребують додаткових термінів (зі стійки на руках стійка на голові);
- кінцеве положення записується лише тоді, коли у процесі руху це є незрозумілим.

ВПРАВИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Для запису вправ художньої гімнастики використовуються правила для вільних вправ. Крім того, враховуючи специфіку художньої гімнастики у запис слід вносити: характер руху, його відтінки, динаміку та виразність.