

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ АЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д.УШИНСЬКОГО»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств**

ОЛЬГА БОНДАРЕНКО

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

**Методичні рекомендації для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти спеціальності 017 -Фізична культура і спорт;**

з навчальної дисципліни

«Гімнастика, музично-ритмічне виховання»

ОДЕСА 2022

УДК:796.012.61:796.41(072)

Б 81

**Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського» (протокол № від 2022р.)**

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Тітова Г.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Щекотиліна Н.Ф., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Пілева С.Г., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку.

Бондаренко О.В.

Б 81. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт) «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 42 с.

У методичних рекомендаціях пропонується класифікація найбільш поширених термінів загальнорозвиваючих вправ.

Рекомендовано для використання в процесі навчання та самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт). Може бути корисним викладачам галузевих навчальних заходів фізкультурно-оздоровчого профілю та підготовки фахівців у сфері професійного спорту.

©Університет Ушинського, 2022

© Бондаренко О.В., 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	2.
1.Класифікація термінів основних засобів гімнастики...3.	
1.1. Положення кисті	3.
1.2. Положення рук (основні, проміжні).....	5.
1.3.Рухи руками і ногами.....	12.
1.4Положення ніг (стійки).....	13.
1.5. Присіди та напівприсіди.....	18.
1.6. Випади.....	19.
1.7. Сіди.....	21.
1.8. Упори.....	23.
1.9. Нахили.....	26.
1.10. Положення лежачи.....	28.
2. Термінологія загальнорозвиваючих вправ з предметами...29.	
2.1 .Положення з гімнастичною палкою	29.
2.2 Положення з м'ячем.....	36.
3. Література.....	40.

ПЕРЕДМОВА

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, які використовуються для стислої назви гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентарю та обладнання; правила утворення і використання термінів, умовних скорочень у формі запису вправ.

Гімнастична термінологія, як і термінологія інших галузей науки і знань, завжди розвивалась, постійно розвивається і продовжує вдосконалюватись разом із розвитком гімнастики.

Щоб гімнастична термінологія була доступною широкому колу фахівців з фізичного виховання вона має насамперед спиратися на основний словниковий фонд рідної мови, а також на добір термінів відповідно до характеру і форми вправ.

Термінологія використовується відповідно до рівня підготовленості осіб, що виконують гімнастичні вправи. Протягом занять із застосуванням гімнастичних вправ термінологію найбільш доцільно опановувати одночасно з вивченням власне рухів. Практичний досвід педагогічної діяльності свідчить, що знання термінів допомагає краще виконати та запам'ятати гімнастичні вправи, які вивчаються. Використання того чи іншого терміну передбачає знання його призначення та ролі.

Відповідно до цього гімнастичні терміни можна поділити на дві групи:

- **загальні терміни** використовують для позначення окремих груп вправ, загальних понять тощо. Наприклад: стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами, однойменні, різнойменні, послідовні рухи рук чи ніг, рівноваги, шпагати, упори, виси тощо. Цими термінами користуються для узагальненого позначення цілої групи схожих вправ при складанні різних програм та посібників, коли немає необхідності у точному описі усіх боків виконуваних дій;
- **конкретні терміни** більш точно позначають вправи, що застосовуються. Ці терміни, у свою чергу, поділяються на **основні** та **допоміжні**.

Основні – характеризують типові ознаки вправ (підйом, мах, оберт, нахил, стрибок тощо).

Допоміжні – уточнюють спосіб виконання вправ (силою, дугою, прогнувшись, зігнувшись тощо), напрямком (вправо, вліво, вперед, назад, вгору тощо), умови опори чи утримання за прилад (упор на руках, вис кутом, вис ззаду, упор стоячи тощо).

1. Класифікація термінів основних засобів гімнастики

Розрізняють такі класи термінів основних засобів гімнастики:

- терміни ЗРВ і вільних вправ;
- терміни вправ на гімнастичних приладах;
- терміни акробатичних вправ;
- терміни вправ художньої гімнастики;
- терміни прикладних вправ;
- терміни стройових вправ.

Загальнорозвиваючі вправи – це вправи, що застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла. Сприяють удосконаленню опорно-рухового апарата й всього організму в цілому, формують правильну поставу

Особливості термінології загальнорозвиваючих вправ:

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




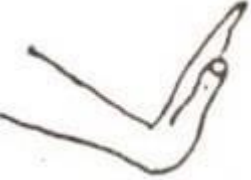

1.1. Положення кисті


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

Необхідно пам'ятати, що:

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

Таблиця 1

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

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

Рухи кистями:

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

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

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

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

1.2. Положення рук (основні, проміжні)

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

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

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

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

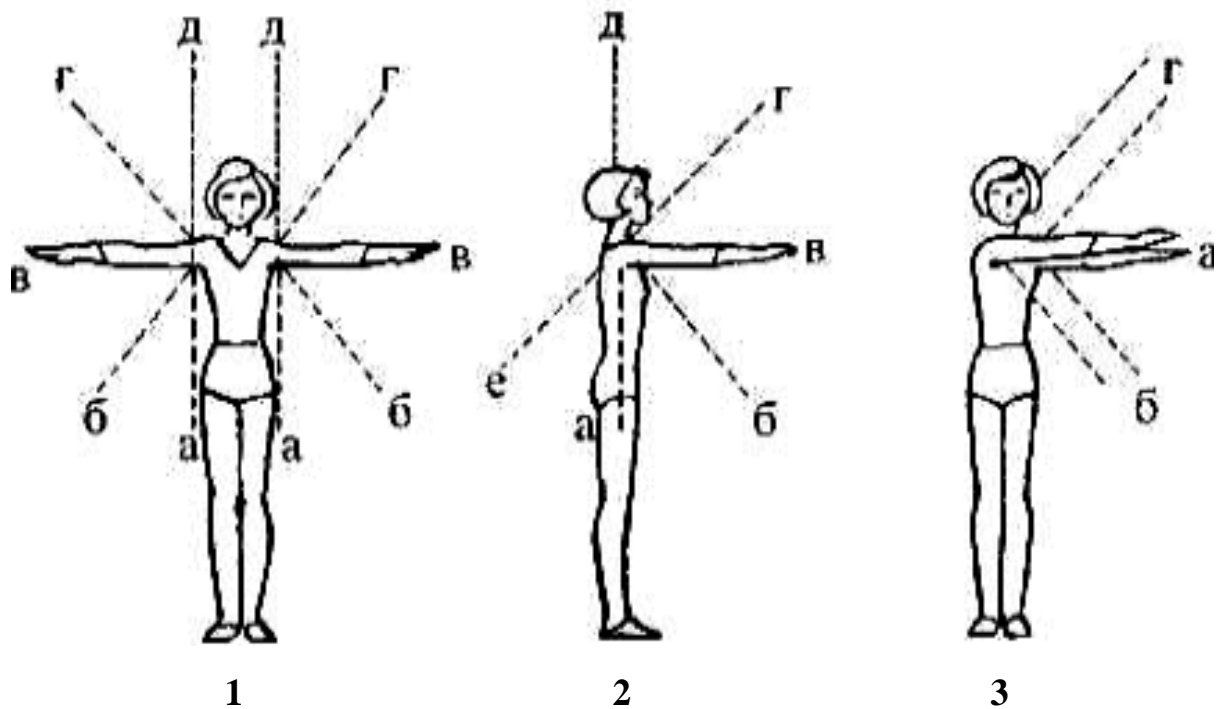



Рис. 1. Основні положення рук та рухи ними:

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

Таблиця 2

Положення рук

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

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

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



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

Руки вперед-назовні-донизу





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



Руки вперед-назовні-догори







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

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

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

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

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

1.3.Рухи руками і ногами

Рухи розрізняють:

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

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

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

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

1.4. Положення ніг (стійки)

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

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

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

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

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

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




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





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

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


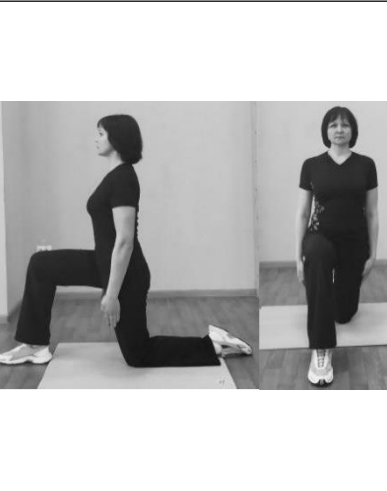
Таблиця 3

Положення ніг (стійки)

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

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





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

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

1.5. Присіди та напівприсіди

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

Таблиця 4

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

<p><i>Півприсід на правій (лівій)</i></p>		<p>Права опорна нога зігнута, стегно з гомілкою утворюють кут 90⁰, ліва – піднята вперед, п'ятка стоїть на підлозі. Інше положення ступень та положення рук вказується додатково.</p>
<p><i>Присід на правій (лівій)</i></p>		<p>Присісти на правій (лівій) нозі, інша нога вперед (неторкається підлоги), коліназімкнуті. Інше положення ступень та положення рук вказується додатково.</p>

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


1.6. Випади

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

Інші положення вказується додатково.

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

Таблиця 5

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

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

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

1.7. Сіди

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

Таблиця 6

Сіди

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

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

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

1.8. Упори

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

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


Таблиця 7

Упори

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

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

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


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

1.9. Нахили

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

Таблиця 8

Нахили

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

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

1.10. Положення лежачи (Таблиця 9).

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

2. Термінологія загальнорозвиваючих вправ з предметами

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

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

2.1. Положення з гімнастичною палкою

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

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

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




Вправи з гімнастичною палкою можна поділити на такі групи

(таблиця 10, 11):

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

Таблиця 10.

Хвати гімнастичної палки.





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



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



Таблиця 11.

Положення з гімнастичною палкою

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

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

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




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






2.2 Положення з м'ячом


- М'ячі бувають різних розмірів і різної ваги (від 1 кг і до 6 кг).
- Їх використовують як обтяження для збільшення навантаження і як предмет для вправ удвох або групою.
- Вправи включають різні дії з м'ячом, не випускаючи його з рук (згинання і розгинання рук, махові і колові рухи руками і ногами з м'ячом, нахили тулуба, передавання м'яча з однієї в другу руку і стрибки з м'ячом). Виконують також дії з підкиданням і ловінням м'яча поодиноці і в парах (підкидання, перекидання, перекочування і різноманітні способи ловіння) (таблиця 12).

Положення з м'ячом

Таблиця 12

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

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

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

<p><i>Однoймeнний упoр, стoячи нa прaвoму (лiвoму) кoлiнi i м'ячi</i></p>		<p>Опoрa прaвим (лiвим) кoлiнoм нa пiдлoгу тa прaвoю (лiвoю) рoкoю нa м'яч. Лiвa рoкa спрямoвaнa вгoрy, a нoгa лiвa прямa – нaзaд.</p>
<p><i>Рiзнoймeнний упoр, стoячи нa прaвoму (лiвoму) кoлiнi i м'ячi</i></p>		<p>Опoрa лiвoю (прaвoю) рoкoю нa м'яч тa прaвим (лiвим) кoлiнoм нa пiдлoгу. Прaвa (лiвa) рoкa спрямoвaнa вгoрy, a лiвa (прaвa) прямa – нaзaд.</p>

Література:

1. Гурєєва А.М., Черненко О.Є. Основи спеціальної термінології у фізичному вихованні. Запоріжжя: Запорізький державний медичний університет, 2020. С.78.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. С.392.
3. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт», 2017. С. 179.
4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Харків: ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Харків.: ОВС, 2008 Т. 2. 446 с.