

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ М.П.ДРАГОМАНОВА

Інститут фізичного виховання та спорту

ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

(Навчальний посібник)

Київ 2009

Рецензенти:

В. Ареф'єв – к.п.н. професор

І. Козетов – к.п.н. заслужений учитель фізичної культури України

А. Єретик – к.п.н. доцент

Затверджено Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № від)

Шегімага В.Ф., Терещенко І.А.,

Гімнастична термінологія: Навчальний посібник К., 2009. – 135с

З М І С Т

ВСТУП.....	4
ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ.....	5
Основи гімнастичної термінології.....	6
Вимоги до гімнастичної термінології.....	7
ПРАВИЛА ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ	7
Правила утворення гімнастичних термінів та їх використання.....	7
Правила умовних скорочень.....	9
Правила запису вправ для загального розвитку.....	10
Правила запису вправ на гімнастичних приладах.....	11
Правила запису акробатичних вправ і вправ художньої гімнастики.....	12
СТРОЙОВІ ВПРАВИ.....	14
Основні поняття про стрій.....	15

Стройові прийоми та команди.....	16
Шикування та перешикування.....	18
Пересування.....	23
Розмикання та змикання.....	26
ТЕРМІНИ ВПРАВ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ.....	28
ТЕРМІНИ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ.....	44
Вправи з гімнастичною палицею.....	45
Вправи зі скакалкою.....	49
ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ.....	51
НАЗВИ ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДІВ.....	59
ТЕРМІНИ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДАХ.....	63
АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ.....	98
Терміни групових акробатичних вправ.....	115
ТЕРМІНИ ВПРАВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	125
ЛІТЕРАТУРА.....	135

Вступ

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

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

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

Переважає більшість гімнастичних вправ мають абстрактний і штучний характер, через що пояснити їх дуже важко, тому при описуванні вправ з гімнастики користуються умовними позначеннями – термінами, що дає змогу складні рухи визначати одним або кількома словами.

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

Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправи. Спортсмен розуміє, як виконувати ту чи іншу вправу (розгином, дугою, обертом, повільно, швидко і т.д.). Крім того, термінологія сприяє створенню готовності спортсменів до осмисленого виконання рухових завдань, кращому запам'ятовуванню вправ і техніки їх виконання.

В учбовому посібнику розглядаються питання щодо застосування гімнастичної термінології, розкриті принципи утворення термінів, правила побудови термінів та умовних скорочень. У розділі стройові вправи розкриті основні команди, які необхідно використовувати при проведенні занять з фізичного виховання. У розділі загальнорозвиваючі та прикладні вправи визначені назви основних термінів, які використовуються у ранковій гігієнічній гімнастиці, розминці в різних видах спорту, в заняттях із загальної фізичної підготовки. Кожне положення ілюстровано зі стислим поясненням. У розділах: вправи на приладах, акробатичні вправи та вправи художньої гімнастики, визначені терміни основних базових положень.

Викладений у посібнику програмний матеріал призначений для викладачів з фізичного виховання, інструкторів і тренерів, вчителів фізкультури загальноосвітніх шкіл та студентів фізкультурних вузів.

У багатьох галузях знань та практичної діяльності використовують спеціальну термінологію для того щоб стисло називати предмети, поняття явищ тощо. Гімнастика охоплює безмежну кількість рухів, положень, вправ, які зовсім не характерні для повсякденного життя людини, тому у гімнастиці є своя спеціальна термінологія, своєрідна мова.

Гімнастична термінологія це складова частина словникового складу мови, тому при розробці термінології потрібно використовувати, в першу чергу, існуючий словниковий склад. Утворення будь-якого нового, відсутнього у мові терміна повинно здійснюватись за умовними законами цієї мови. Правила та форми запису гімнастичних вправ повинні відповідати граматиці, а зміст запису повинний бути стислим та зрозумілим для всіх. За цих умов гімнастична термінологія буде розвиватись та вдосконалюватись по мірі розвитку мови і стане більш точною та доступною для тих хто займається спортом.

Термін - слово чи словосполучення, яким точно визначається певне поняття в галузі науки, техніки, мистецтва, у тому чи іншому середовищі, професії тощо.

Термінологія –сукупність термінів, що вживаються в будь-якій галузі, діяльності людини з метою стислого означення предметів, явищ, понять тощо.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних найменувань (термінів), що використовуються для стислого означення гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентаря, а також систем правил утворення та використання термінів, умовних скорочень та форм запису вправ.

Під терміном у гімнастиці слід розуміти: стислу (по можливості однослівну) умовну назву будь-якої рухової дії (вправи) або поняття (вхід, вихід, підйом, оберт і т.п.).

Гімнастична термінологія полегшує викладання і спілкування між фахівцями з гімнастики та усіма, хто до неї причетний, а також допомагає у більш стислому, компактному вигляді видавати різний матеріал, програми, підручники та інші документи, які необхідні для теорії та спортивної практики.

Найбільше значення термінологія має для процесу навчання різноманітним гімнастичним вправам. Неможливо записати вправу, не маючи розроблених правил і форм запису, а також системи термінів та означень, які точно визначають форму, характер вправ, що застосовуються.

В навчальному процесі короткі слова-терміни мають суттєвий вплив на формування рухових навичок. Вони сприяють кращому розумінню спортивних вправ, скорочують час опанування ними та роблять навчально-тренувальний процес більш компактным та цілеспрямованим.

Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються точністю та спеціальністю свого призначення. Слова, які стають термінами, отримують необхідну однозначність. Наприклад, слова-терміни: нахил, випад, міст, присід, вхід, оберт, спад та інші. При цьому терміни є не тільки означеннями того чи іншого поняття дії, але й уточненням його, відокремленням від суміжних. Таким чином, до термінів пред'являються певні вимоги:

Доступність - термінологія повинна будуватися на основі словникового складу мови, і повністю відповідати законам словотворення та граматичним правилам мови. Тільки в цьому випадку вона буде доступною – отже життєвою та стійкою. Порушення норм рідної мови призводить до того, що термінологія стає незрозумілою для тих, хто займається фізичною культурою.

Точність – термін, який має одне визначене значення, повинен давати ясне уявлення про суттєвість визначеної дії або поняття. Точність терміна має велике значення для створення чіткого уявлення про вправу, отже сприяє більш швидкому її опануванню. Наявність точної термінології дозволяє більш ширше використовувати слова-терміни у навчально-тренувальному процесі.

Стислість - найбільш доцільні стислі терміни, які зручні для висловлення, полегшують найменування та запис фізичних вправ.

Найбільш розповсюджений засіб створення термінів – надання нового термінологічного значення словам (переусвідомлення). До таких термінів в гімнастиці належать, наприклад: міст, вхід, перехід, вихід та інші. Нерідко терміни утворюються шляхом словоскладання, наприклад: різновисокі (бруса), та інші, а також за допомогою відтворених слів та словосполучень, надання імені першого виконавця. Поряд з названими в гімнастиці використовуються спеціальні способи утворення термінів.

В якості термінів використовуються корені окремих слів, наприклад: вис, упор, мах, хват сід та інші.

Терміни, що визначають статичні положення утворюються в залежності від умов опори. Наприклад: упор на передпліччях, упор на руках, упор на колінах, стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках та ін.

У деяких випадках при утворенні термінів враховується положення тіла в просторі. Наприклад: вис, вис кутом, вис зігнувшись, прогнувшись, горизонтальний вис.

Терміни махових вправ утворюються з урахуванням структурної ознаки, яка підкреслює особливості руху, його суть. Наприклад: підйом махом вперед, підйом розгином, підйом двома чи однією та ін.

Терміни стрибків та зіскоків визначаються в залежності від положення тіла у фазі польоту. Наприклад: стрибок зігнувши ноги, ноги нарізно.

Термінологію слід використовувати з урахуванням кваліфікації осіб, які займаються гімнастикою. Починаючи займатися гімнастикою або окремими фізичними вправами, необхідно опанувати термінологію одночасно з вивченням самих вправ. Досвід показує, що знання термінів допомагає краще виконати та запам'ятати фізичні вправи які вивчаються. Для підготовлених гімнастів, тренерів та інших фахівців у гімнастиці термінологія стає своєрідною мовою. Використовуючи той чи інший термін, важливо знати його призначення, службову роль. З цією метою наявні терміни можна розділити на наступні групи:

Загальні терміни – для визначення окремих груп вправ, загальних понять і т.п. Наприклад: стройові вправи, вільні вправи без предметів та з предметами, однойменні, різнойменні, послідовні рухи руками чи ногами, рівноваги, шпагати, упори, виси та ін. Цими термінами користуються для узагальнюючого означення цілої групи схожих вправ при складанні різних програм та посібників, коли немає необхідності у точному описі всіх сторін визначених дій,

Конкретні терміни, за допомогою яких більш точно позначаються застосовані вправи. Ці терміни, в свою чергу, поділяються на основні та допоміжні. Перші – відтворюють типові ознаки вправ (підйом, спад, оборот, поворот, зіскок і т.п.), другі – уточнюють спосіб виконання вправ (розгином, дугою, переворотом і т.п.), напрямом (направо, наліво, назад і т.п.), умови опори (упор на руках, на лікті, коліні тощо).

Назви вправ повинні складатися з основного терміну, що відтворює його сутність, та допоміжного, що його уточнює. За необхідністю застосовуються пояснюючі слова, що підкреслюють характерні сторони визначеного. Наприклад, рух рукою виконувати стрімко, розслаблено.

Правила умовних скорочень

Правильне застосування правил умовних скорочень дозволяє легше сприймати стислий запис вправи, залишаючи його при цьому точним не двозначним. У більшості випадків скорочення термінів підпорядковуються визначеним правилам.

В гімнастиці прийнято не вказувати у назві того, що само по собі впливає з умов виконання вправи. Наприклад:

- спереду – положення гімнаста обличчям до опори;
- вперед – вказівка про напрям руху, що виконується найкоротшим шляхом
- тулуб – при нахилах;
- нога – при рухах ногами (ногою);

- вздовж, впоперек – у звичайних положеннях, найбільш властивих тому чи іншому гімнастичному приладу;
- зіскок, стрибок – якщо за назвою приладу це безперечно;
- прогнувшись – коли техніка виконання передбачає це положення (на брусах: підйом махом вперед – махом назад зіскок);
- долоні донизу – у положенні рук в сторони, вліво, вправо; вперед в сторони;
- долоні у середину – у положенні руки вниз, вперед, назад, вгору;
- дугами вперед – якщо руки піднімаються чи опускаються рухом вперед.

Взагалі, не вказують положення рук, ніг, носків, долоней, якщо вони

відповідають встановленому стилю. Вихідне положення (скорочено В.П.) вказується тільки на початку вправи.

При запису вправ на гімнастичних приладах крім назви самого приладу потрібно вказувати:

- Вихідне положення (із вису, упору, з розбігу, зі стрибка) або рух, який передує вправі (розмахування, розмахування в упорі).
- Назва руху – основний термін (підйом, спад, оберт, переліт, викрут і т.п.).
- Спосіб виконання – допоміжний термін (розгином, викрутом, дугою, махом назад і т.п.).
- Напрямок руху – допоміжний термін (вліво, вправо, назад, вгору).
- Кінцеве положення (у вис, в упор, в стійку на руках). Кінцеве положення вказують у тому випадку, якщо сам рух не дає про нього ясного уявлення.

Ряд зіскоків з приладів, так як і стрибків, дуже зручно позначати однослівними термінами: сальто, літ, переворот і т.п.

Якщо необхідно підкреслити, злитність виконання елементів, які виконуються оди за одним, то їх з'єднують сполучником «і».

Наприклад на перекладині: підйом розгином (хвatom знизу) і оберт вперед у стійку на руках.

При запису рухів окремими частинами тіла їх потрібно один від одного відокремлювати комою. Наприклад: сід на лівому стегні на нижній жердині, праву руку в сторону.

При записі в рядок комбінацій на приладах основні елементи (з'єднання) відокремлюються знаком тире.

Наприклад, на перекладині: розмахування – підйом розгином – оберт назад – мах дугою – зіскок махом

Ці букви записуються одразу після елемента, до якого воно відносяться.

Поєднання двох і більше елементів позначають сполучником «і», а сполучення двох рухів у один - прийменником «з»

Правила запису акробатичних вправ

Правила запису акробатичних вправ в основному відповідають загальним правилам запису гімнастичних вправ, але мають деякі особливості:

- При виконанні елементів не з повним перекидом потрібно вказувати кінцеве положення.

Наприклад: з упору лежачи перекид вперед в стійку на лопатках.

- Інколи при записі акробатичних вправ перехід з одного положення до іншого не потребує спеціальних термінів.

Наприклад: із рівноваги на лівій (правій), стійка на голові, або зі стійки на руках, стійка на голові.

- Положення акробата, зайняте внаслідок виконаного руху, часто визначає форму виконання наступного елемента.

Наприклад: підйом розгином в стійку на колінах – перекатом стійка на руках (у цьому випадку для означення перекаату вперед слово «прогнувшись» не потрібно, тому що інакше виконати цей елемент неможливо).

- Кінцеве положення потрібно записувати лише в тому випадку, коли за виконаною вправою це визначити неможливо.

- При запису вправ, які виконуються вдвох, партнерів прийнято

При записі вправ художньої гімнастики потрібно вказувати характеррухів, його відтінок, динаміку та виразність. Основними формами запису гімнастичних вправ є:

- Узагальнюючий запис використовують у тих випадках, коли необхідно

лише визначити зміст гімнастичних вправ в учбових та інших програмах, коли не потрібна точність кожного руху.

- Конкретний термінологічний запис передбачає точне позначення

кожного елемента згідно з правилами термінології.

- Скорочений запис використовується при розробці конспектів, при запису залікових та інших вправ. У цьому випадку терміни (слова) записуються скорочено (використовуються умовні скорочення). До скороченого запису потрібно віднести і позначення умовними знаками (символами), що має суттєве значення для швидкого запису вправи під час її виконання.

- Графічний запис (відображення) може мати самостійне і допоміжне значення. Застосовується: лінійний запис, напівконтурний і контурний. Перший найбільш доступний. Він наочний і економний. Швидкість такого запису робить його незамінним у повсякденній практичній роботі фахівця з гімнастики.

- Змішана форма запису (сполучення текстового і графічного) – це найбільш зручна форма запису, який використовують у практичній діяльності.

- Запис з допомогою технічних засобів (відеозьомка). З їх допомогою краще всього передавати всі відтінки рухів, які застосовуються в сучасній художній гімнастиці.

Останнім часом фахівці з гімнастики займаються пошуками інших (більш сучасних) шляхів швидкого запису вправ по ходу їх виконання. Пошук в цьому напрямку – одна з важливих задач для фахівців з гімнастики.

Стройові вправи застосовують на заняттях з фізичного виховання для різноманітних дій, пов'язаних із доцільним розміщенням учнів у залі або на спортивному майданчику. Вірно застосовуючи стройові вправи і вимагаючи чіткого їх виконання, можна досягти високої організованості та узгодженості дій учнів (студентів). Це дає змогу підвищувати емоційність уроку та загальну і моторну його щільність. Завдяки стройовим вправам розв'язуються численні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання, які пов'язані з вихованням відчуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни, набуття стрункої, постави.

Для зручності використання стройових вправ у гімнастичному залі встановлюють умовні точки: центр, середини та кути майданчика (рис. 1). Вони визначаються за початковим розміщенням строю.

Сторона залу, вздовж якої учні шикуються на початку уроку, називається правою межею, (правофланговий розміщується ближче до верхнього правого кута), протилежна їй, називається ліва межа. Віддалена від входу лінія, називається верхньою межею а ближча до входу лінія, називається нижньою межею. Кожна межа ділиться навпіл утворюючи середини. Місце перетину двох меж називається кутом.

Стройові вправи– спільні дії виконавців в тому чи іншому строю.

Шиккування– початкове розміщення виконавців у тому чи іншому строю.

Стрій– встановлене статутом розміщення осіб для спільних дій.

Шеренга– стрій, в якому особи розміщуються один біля одного пліч-о-пліч на одній лінії.

Колона – стрій, в якому особи розміщені один за одним. В колоні глибина строю більше ширини або дорівнює їй. Колони можуть бути: по одному, по два, по три і т.п.

Фланг – правий або лівий край розташування строю. При поворотах строю назви флангів не змінюються.

Інтервал – відстань (по фронту) між особами, що стоять в шерензі.

Дистанція– відстань (у глибину) між особами, що стоять у колоні.

Глибина строю – відстань від першої шеренги (першої в строю особи) до останньої шеренги (останньої в строю особи).

Двошеренговий стрій – стрій, в якому особи другої шеренги стоять за особами першої шеренги на відстані одного кроку або випрямленої руки. Шеренги мають назву – перша та друга.

Зімкнутий стрій – стрій, в якому особи розташовані в шеренгах один від одного на відстані, яка дорівнює ширині долоні між ліктями, або в колонах на дистанції піднятої руки або одного кроку.

Розімкнений стрій – стрій, в якому особи розташовані в шеренгах на відстані в один крок або на інтервалах, визначених викладачем.

Направляючий - особа, яка рухається у зазначеному напрямку першою. За направляючим рухаються інші особи.

Замикаючий– особа, що рухається в колоні останньою.

Керування строєм здійснюється наказами викладача, які подаються голосом, сигналами, умовними знаками та особистим прикладом.

Команда поділяється на попередню та виконавчу:

Попередня команда – подається виразно, гучно, протяжно і має завдання повідомити виконавців про те, які дії їм доведеться виконувати.

Виконавча команда - подається після паузи чітко, гучно, уривчасто та енергійно. За нею дії (вправи) виконуються негайно.

Стройова стійка – виконується за наказом “СТАВАЙ!”. За цим наказом треба стати зліва від викладача, п’яти поставити разом, носки нарізно на ширину ступні, ноги в колінах випрямити, груди підняти, тіло трохи подати вперед, плечі розгорнути рівно, руки опустити так, щоб кисті, повернуті долонями усередину, були збоку біля стегон, пальці зігнуті.

«РІВНЯЙСЬ!» - всі крім правофлангового, повинні повернути голову направо, трохи піднявши підборіддя, і вирівнюватись у шерензі.

«СТРУНКО!» – команда, за якою приймається стройова стійка.

«ВІЛЬНО!» – команда, за якою необхідно послабити в коліні праву або ліву ногу, але не рухатись з місця, не послаблювати уваги.

«ВІДСТАВИТИ!»- припинити виконувати дію і зайняти попереднє положення.

«РОЗІЙДИСЬ!» – швидко покинути місце знаходження і чекати наступної команди.

Розрахунок групи. Команди: “На перший, другий – РОЗПОДІЛИСЬ!»,

«По порядку – РОЗПОДІЛИСЬ!», «По три, чотири, п’ять і т.д. – РОЗПОДІЛИСЬ!», «На 9, 6, 3, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!». За цією командою слід повернути голову наліво, назвати свій номер тому, хто стоїть ліворуч і відразу повернути голову і дивитися прямо перед собою.

Повороти на місці – рух тіла навколо вертикальної осі зі зміною позицій ступнів. Розрізняють: поворот наліво (направо) – рух, який здійснюється на чверть кола, тобто на 90° на лівій (правій) п’ятці, на правому (лівому) носку. Для виконання повороту потрібно подати команду: «Група налі – ВО!, напра –ВО!». Поворот кругом – рух, який здійснюється на півкола, тобто на 180° на лівій п’ятці і правому носку (через ліве плече). Для виконання повороту кругом подається команда: кру – ГОМ!». Півповороту – рух, який здійснюється на 45°. Команда: «Група півповороту налі – ВО!».

Зміна швидкості та темпу руху. Ця дія виконується за наступними командами: «Ширше – крок!», «Коротше – крок!», «Півкроку!», «Повний крок!», «Частіше – крок!», «Рідше – крок!». Виконавча команда подається під ліву ногу.

Перешикуння– дії учнів за командою або за розпорядженням викладача, пов’язані зі зміною строю, або розміщення тих, що займаються. Розрізняють:

Перешикуння із однієї шеренги в дві та навпаки виконується за наступними командами: «Група (клас), на перший, другий – РОЗПОДІЛИСЬ!», «Група (клас), в дві шеренги – ШИКУЙСЬ!». За цією командою перші залишаються на місці, а другі виконують крок лівою назад, правою в сторону і приставляють ліву. Для зворотного перешикуння потрібно подати наступну команду: «Група (клас), в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!». Дія виконується у зворотному порядку.

Перешикуння з колони в колону по двоє, в колону по три і навпаки виконується за наступними командами: «Група (клас), на перший, другий – РОЗПОДІЛИСЬ!», «Група (клас), в колону по двоє – ШИКУЙСЬ!». За цією командою другі виконують крок правою в сторону, лівою вперед і приставляють праву. «Група (клас), по три – РОЗПОДІЛИСЬ!», «Група (клас), в колону по три - ШИКУЙСЬ!». За цією командою перші виконують крок правою в сторону, лівою назад і приставляють праву, треті виконують крок лівою в сторону, правою вперед і приставляють ліву. Зворотнє перешикуння виконується за командою: «Група (клас), в колону по одному – ШИКУЙСЬ!»

Перешикуння із однієї шеренги в три і навпаки виконується за наступними командами: «Група (клас), по три – РОЗПОДІЛИСЬ!», «Група (клас), в три шеренги – ШИКУЙСЬ!». За цією командою другі залишаються на місці, перші виконують крок правою назад, лівою в сторону і приставляють праву, треті виконують крок лівою вперед, правою в сторону і

приставляють ліву . Зворотне перешикування виконується за наступною командою: «Група (клас), в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!». Дія виконується в зворотному порядку.

Перешикування уступом із шеренги виконується за наступними командами: «Група (клас), на 9, 6, 3, на місці (або 6, 3, на місці) – РОЗПОДІЛИСЬ!».

«Група (клас), за розподілом рівняння направо (наліво, на середину) кроком - РУШ!». За цією командою виконавці, згідно розрахунку, виконують кількість кроків уперед і самостійно приставляють ногу. Викладач веде підрахунок до десяти для дев'ятих (до семи для шостих) номерів Зворотне перешикування виконується за наступною командою: «Група (клас), на свої місця кроком – РУШ!». По цій команді учні виконують поворот кругом і з лівої ноги йдуть на свої місця в шеренгу, приставляють ногу і повертаються кругом. Викладач веде підрахунок до дванадцяти.

Перешикування уступом із колони по одному в колону по тривиконується за наступними командами: «Група (клас), по три – РОЗПОДІЛИСЬ!» «Група (клас), перші номери - три кроки вправо, треті номери – три кроки вліво кроком – РУШ!». Зворотне перешикування: «Група (клас), на свої місця кроком – РУШ!». Перешикування виконується приставним кроком.

Перешикування з колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі - виконується за наступними командами: «Група (клас), наліво в колону по чотири – РУШ!». По цій команді перша четвірка виконує поворот наліво і рухається вперед до протилежної межі, наступні четвірки виконують поворот на тому ж місці, де виконала поворот перша четвірка. «Направляючі коротше - КРОК!». Цю команду потрібно подавати після того , як перша четвірка виконає поворот. «Направляючі, на місці!», команда подається в той час, коли направляючі підходять до протилежної межі. «Група (клас), – СТІЙ!», коли підійде остання четвірка. Зворотне перешикування виконується за наступними командами: «Група (клас), напра – ВО!», «Група (клас), зліва в обхід наліво (направо) в колону по одному кроком – РУШ!».

Перешикування з одночасним розмиканням на інтервал та дистанцію два кроки виконується за наступними командами: «Наліво в колонну по чотири - РУШ!», «Інтервал та дистанція два кроки!», «Направляючі на місці!», «Група – СТІЙ!».

Перешикування з однієї шеренги у колону по три (чотири і т.д.) заходженням відділень плечем виконується за командами: «Група (клас), по три - РОЗПОДІЛИСЬ!», «Відділеннями в колону по три, ліві плечі вперед кроком – РУШ!». За цією командою кожна трійка, зберігаючи рівняння по фронту, починає рухатись по радіусу вперед до утворення колони. Друга команда: «Група - СТІЙ!». Якщо команда «СТІЙ» не була подана , то рух потрібно продовжувати навколо першого номера. Зворотне перешикування виконується за наступними командами: «Кру – ГОМ!», «Відділеннями в одну шеренгу, праві плечі вперед кроком – РУШ!», «Група - СТІЙ!», «Кру – ГОМ!». Дія виконується в зворотному порядку.

Перешикування з колони по одному в колону по чотири дрібненням та зведенням виконується за наступними командами: «До верхньої середини – РУШ!». За цією командою направляючий підходить до вказаної точки і виконує рух на місці. «В обхід наліво і направо в колону по одному – РУШ!» (рис. 9, а). Направляючий іде в обхід наліво, другий іде в обхід направо (дія називається – дрібнення). «До верхньої середини в колону по двоє – РУШ!» (рис. 9, б). Команду подавати, коли дві колони зустрічаються на нижній середині. За цією командою ліва і права колони з'єднуються і разом рухаються до

верхньої середини (дія називається - зведення). «В обхід наліво і направо в колону по двоє – РУШ!» (дрібнення). «До верхньої середини в колону по чотири-РУШ!».

Зворотнє перешикування виконується за командами: «В обхід наліво та направо в колону по двоє – РУШ!» (розведення), «До верхньої середини в колону по двоє – РУШ!» (злиття), «В обхід наліво та направо в колону по одному – РУШ!», «До верхньої середини в колону по одному – РУШ!».

Пересування по майданчику може виконуватися наступними способами:

Стройовий крок – напружений крок з відтягнутими носками та різнойменними рухами прямих рук назад та зігнутих у ліктях вперед. Пальці рук напівзігнуті. За командою «ВІЛЬНО!» зі стройового кроку переходять на похідний.

Похідний крок – ненапружений крок, як при звичайному крокуванні з вільними рухами рук.

Стій – команда припинення руху. Подається під ліву ногу, після чого виконується ще один крок правою і приставляється ліва нога.

Крок на місці виконується за командою: «Група (клас), на місці кроком – РУШ!». Рух на місці починається з лівої ноги. Для зупинки класу (групи) в заданому місці подаються команди: «Направляючий на місці!», «Група – СТІЙ!»

Перехід з кроку на місці до кроку вперед. Для продовження руху вперед при ходьбі на місці потрібно подати команду: «Група (клас), – ПРЯМО!». Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого потрібно зробити крок правою на місці і з лівої ноги почати рух вперед.

Рух групи до точок, кутів та центру майданчика виконується за наступними командами: «До лівої середини – РУШ!», «У лівий верхній кут – РУШ!», «До центру – РУШ!» і т.д. За цими командами направляючий рухається до вказаної точки коротшим шляхом і, підійшовши до неї, повинен виконувати рух на місці до подання наступної команди.

Рух групи в обхід виконується за наступною командою: «Група (клас), в обхід наліво (направо) кроком – РУШ!». За цією командою група (клас) рухається по межах майданчика, виконуючи повороти в кутах для зміни напрямку руху (рис. 10, а).

Рух групи по діагоналі виконується за командою: «Група (клас), по діагоналі кроком – РУШ!». Під час пересування слово «кроком» пропускають - «По діагоналі – РУШ!». За цією командою група (клас) починає рухатись з одного кута до протилежного. При підході направляючого до кута потрібно подавати наступну команду: «В обхід наліво (направо) – РУШ!».

Рух групи протиходом виконується за наступною командою: «Група (клас) протиходом наліво (направо) - РУШ!». За цією командою направляючий повертає праве (ліве) плече вперед і починає рухатись у протилежному напрямку з інтервалом в один крок.

«Змійка» - декілька протиходів виконаних у різних напрямках.

Рух групи «змійкою» виконується за наступними командами: «Група (клас), протиходом наліво (направо) – РУШ!», «Змійкою – РУШ!». За цією командою направляючий виконує

самостійно (без додаткової команди) один протихід наліво, другий направо. «Змійка» може бути виконана у повздовжньому, поперечному і косому напрямках. За розмірами вона буває великою (від однієї межі до іншої), малою (до середини).

Рух групи по колу виконується за такими командами: «Група (клас), по колу – РУШ!». Цю команду слід подавати тоді, коли направляючий знаходиться на одній із середин меж майданчика. За цією командою направляючий починає рухатись по колу, зрізуючи кути майданчика. Наступні команди: «Направляючий, ширше – КРОК!», «Замикаючий, коротше – КРОК!», «Замкнути – КОЛО!». Щоб припинити рух по колу потрібно подати наступні команди: «Група (клас), в нижній лівий кут – РУШ!» (найближчий до направляючого кут), «Група (клас), в обхід наліво – РУШ!».

Рух групи по «петлі». Пересування по «петлі» виконується в поперечному, повздовжньому і косому напрямках. Для виконання руху по «петлі» потрібно подати наступну команду: «Група (клас), наліво (направо) відкритою «петлею» - РУШ!». За цією командою направляючий починає рухатись наліво до протилежної межі, підійшовши до неї, виконує протихід до протилежної межі, підійшовши до межі, починає рух в обхід наліво по межах майданчика.

Рух по спіралі – рух по колу з постійним зменшенням радіуса до центру і виходом у протилежному напрямку протиходом чи поворотом кругом у русі. «Група (клас), по спіралі РУШ!». Команда подається після команди руху по колу.

Повороти направо та наліво під час руху виконуються за наступними командами: «Група (клас), налі – ВО!». «Група (клас), напра – ВО!». Виконавча команда подається тоді, коли ставиться однойменна нога на підлогу. Після цього потрібно виконати крок уперед повернутися на носках у відповідний бік і почати рух у новому напрямку.

Поворот кругом під час руху. Виконується за командою: «Група (клас), кругом - РУШ!». Виконавча команда подається тоді, коли ставиться права нога на підлогу. Після цього потрібно зробити крок лівою вперед, півкроку навхрест правою, швидко повернутись кругом через ліве плече на носках і зробити повний крок лівою в новому напрямі. Під час повороту , руки притиснуті до стегон.

Розмикання– дії учнів, пов'язані зі збільшенням інтервалу та дистанції.

Змикання– стиснення розімкненого строю.

Розмикання приставним кроком по фронту з колони по три виконується за наступною командою: «Група (клас), від середини приставними кроками на випрямлені руки розім – КНИСЬ!». За цією командою учні виконують приставні кроки вліво і вправо, а вчитель веде підраунок.

Розмикання з колони по чотири приставним кроком виконується по команді: «Від середини на два (три) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!». За цією командою рух починають крайні колони, потім через два кроки вступають наступні і розмикаються таким чином, щоб між колонами був указаний інтервал в кроках.

Змикання приставним кроком виконується за наступною командою: «Група (клас), до середини приставними кроками зім – КНИСЬ!». За цією командою змикання виконують спочатку середні колони, потім всі разом, потім крайні колони.

Розмикання з колони по три (чотири) в одну сторону виконується за командою: «Група (клас), вліво (вправо) приставними кроками на два (три) кроки розім – КНИСЬ!». За цією командою учні виконують вказану кількість приставних кроків в один бік.

Розмикання дугами з колони по чотири – виконується за наступною командою: "Група, дугами (вперед) розім – КНИСЬ!". За цією командою другі та треті номери на п'ять рахунків обходять по дузі перший і четвертий номер, на шостий рахунок приставляють ногу і на 7 – 8 повертаються кругом. Для змикання подається команда: "Група, дугами (вперед) зім – КНИСЬ!".

Змикання приставними кроками в один бік виконується за командою: «Група (клас), вліво (вправо) приставними кроками зім – КНИСЬ!». Дії виконуються в зворотньому порядку щодо розмикання. Розмикання можуть виконуватись не тільки по команді, а й за розпорядженням. Наприклад: «Група (клас), розімкніться від середини на випрямлені руки», «Група (клас) станьте один від одного на відстань три метри», «Група (клас), розімкніться по встановленим орієнтирам» (викладач заздалегідь розставляє необхідні предмети – прапорці, м'ячі, кубики то що). Розмикання по направляючим.

При визначенні рухів ногамив основних і проміжних площинахпотрібно вказувати назву ноги і напрям руху.

Рух ногою у лицьовій площині - праву в сторону на носок, праву в сторону, праву в сторону – вгору, праву вліво на носок.

Рух ногою у боковій площині – ліву вперед на носок, ліву вперед, ліву вперед – вгору, ліву назад на носок, ліву назад.

Коли ногу виставляють вперед на всю ступню і вагу тіла рівномірно розміщують на дві ноги, називати: праву (ліву) на крок вперед(в сторону, назад).

Якщо крок виконується з перенесенням ваги тіла на виставлену ногу називати: крок правою (лівою) вперед (назад, в сторону) або вперед-назовні.

Для позначення згинання ніг у колінному суглобі застосовують термін «зігнути» і вказують ногу. Наприклад: зігнути праву (стопа знаходиться у гомілки опорної ноги). Якщо рух виконується з відведенням ноги, то після слова «зігнути» потрібно вказувати напрям руху ногою. В цьому випадку нога згинається до прямого кута. Наприклад: зігнути праву в сторону, зігнути праву назад, зігнути праву вперед.

Для визначення колових рухів руками, ногами, гомілкою і стопою застосовують терміни «коло», «дуга», вказується нога, яка виконує рух та її напрям, наприклад: коло руками назовні; ліва дугою всередину-вгору. Крім перерахованих термінів при виконанні рухів руками і ногами застосовують термін «мах», «змах», який визначає різкий рух у будь-якому напрямку. Наприклад: мах лівою вперед-вправо.

Руки вниз - руки опущені вниз, притиснуті до стегон, пальці разом, долоні всередину.

Руки вперед - прями руки знаходяться на рівні і на ширині плечей, паралельно одна одній, кисті продовження передпліччя, пальці разом, долоні всередину. Інше положення долоней вказується додатково.

Руки в сторони - прямі руки підняті до рівня плечей, пальці разом напружені, долоні донизу. Інше положення долоней вказується додатково.

Руки вгору - руки підняті вгору на ширині плечей, паралельно одна одній, пальці разом, долоні всередину.

Руки назад - прямі руки максимально відведені назад, долоні всередину.

Руки вліво (вправо) - прямі руки відведені вліво (вправо) і підняті до рівня плечей, паралельно одна одній, пальці разом, долоні донизу.

Руки вперед -схресно - прямі руки підняті вперед до рівня плечей, перехрещені на рівні ліктьових суглобів, долоні донизу, пальці разом. Додатково вказувати, яка рука зверху: «руки вперед-схресно правою (лівою)».

Руки вперед-назовні (вперед в сторони) - прямі руки підняті вперед до рівня плечей, відведені в сторону на кут 45° по відношенню до основних положень (вперед, в сторони), пальці разом, долоні донизу.

Руки вгору-назовні (вгору в сторони) –прямі руки підняті вгору, відведені в сторони на куту 45° по відношенню до основних положень (вгору, в сторони), пальці разом, долоні в середину.

Руки вниз назовні – прямі руки відведені від стегон в сторони на кут 45° по відношенню до основних положень (вниз, в сторони), пальці разом, долоні в середину.

Руки на пояс –руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті рук спираються на пояс, пальці опущені донизу, великий палець назад, лікті в сторони.

Руки за спину - зігнуті в ліктях руки заведені за спину, кисті охоплюють передпліччя так, щоб пальці торкались ліктів, а руки спини.

Руки за голову - руки зігнуті в ліктях на рівні і на лінії плечей, долоні повернуті вперед, пальці разом торкаються потилиці. Інше положення кистей потрібно вказувати (кисті в замок).

Руки до плечей – руки зігнуті в ліктях, опущені до низу, притиснуті до тулуба, кінчики пальців торкаються плечей.

Руки зігнуті в сторони – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей у лицьовій площині, кисті рук торкаються плечей.

Руки зігнуті вперед – руки зігнуті в ліктях на рівні та на ширині плечей у боковій площині, кисті торкаються плечей.

Руки зігнуті назад – зігнуті у ліктьових суглобах руки відведені назад до відказу.

Руки перед грудьми - руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, долоні донизу, кисті перед грудьми, торкаються кінчиками пальців, відстань між грудьми та кистями дорівнює ширині долоні.

Руки перед собою - руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, передпліччя, накладені одне на одне, долоні донизу. Додатково вказують, яке передпліччя зверху.

Положення ніг (стійки).

Основна стійка - п'яти разом, носки розведені назовні, руки донизу долонями в середину, пальці зігнуті.

Зімкнута стійка - ступні паралельно одна одній з'єднані разом, положення рук без обмежень.

Стойка ноги нарізно - ноги знаходяться на ширині плечей, вага тіла розподілена рівномірно на дві ноги, руки без обмеження положень.

Широка стійка ноги нарізно – ноги розміщені ширше плечей, вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, руки без обмеження положень.

Стойка схресно лівою (правою) – положення, при якому одна нога знаходиться перед другою схресно і торкається коліна опорної ноги, ступні паралельні, на відстані 10–15 см, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

Стойка на носках - піднятися на носки прямих ніг, тіло знаходиться у вертикальному положенні, руки без обмеження положень.

Стойка ноги нарізно лівою (правою) - ліву ногу виставити вперед на всю ступню, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги, відстань між лівою п'ятою і правою ногою дорівнює одному кроку.

Стойка на колінах – тулуб та стегна розміщені під кутом 90° по відношенню до гомілок, що лежать на підлозі, коліна, п'яти і носки знаходяться разом.

Стойка на правому (лівому) коліні - гомілка правої ноги знаходиться на підлозі, ліва нога зігнута в колінному суглобі, таким чином, що її гомілка паралельна стегну лівої ноги. Тулуб - у вертикальному положенні, руки без обмеження положень.

Стойка на правій (лівій), ліву (праву) вперед (назад, вбік) - пряму ліву ногу підняти вперед до кута 90° (по відношенню до тулуба), носок відтягнути і повернути назовні, тулуб тримати вертикально, положення рук без обмеження.

Стойка на лівій (правій), праву (ліву) зігнути вперед –праву ногу зігнути в колінному суглобі і підняти вперед до кута 90° (по відношенню до тулуба), носок правої ноги відтягнути, тулуб тримати вертикально.

Нахил – термін для визначення згинання тулуба в тазостегнових суглобах вперед, назад або в бік з повною амплітудою руху. При виконанні нахилу вперед вказівку про напрям руху можна опустити, наприклад: нахил.

Нахил назад - тулуб нахилити назад (до певної можливості), прогнутися в грудній частині хребта, плечі відвести назад, голову нахилити назад, таз трохи подати вперед. Можна виконати, нахил назад торкаючись двома або однією рукою підлоги.

Нахил вліво (вправо) - тулуб максимально нахилити вліво (вправо), таз трохи подати в сторону протилежну нахилу, голову тримати прямо, руки та ноги без обмеження положень.

Нахил із захватом - нахил вперед, при якому руки обхоплюють гомілки і підтягують їх до грудей, голову тримати прямо.

Нахил уперед-вліво (вправо) - у широкій стійці ноги нарізно нахилити тулуб вперед і вліво (до лівої ноги), ноги не згинати в колінних суглобах, руки можуть бути підняті вгору.

Нахил прогнувшись – виконується тільки вперед. Тулуб нахилений вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами дорівнює 90°), голову тримати прямо, руки без обмеження положень, в даному випадку руки на пояс.

Напівнахил - незначне згинання тулуба вперед. Кут між тулубом і стегнами повинен бути тупим.

Випад –виставлення ноги в будь-якому напрямі з одночасним її згинанням у колінному суглобі. Тулуб, зберігає вертикальне положення, голову тримати прямо.

Випад лівою (правою) –виставити ліву ногу вперед з одночасним її згинанням таким чином, щоб коліно знаходилося на рівні носка, а ступня другої ноги була трохи повернута носком назовні, положення рук необмежено, в даному випадку руки на пояс.

Випад вліво (вправо) – виставити ліву ногу вбік на всю ступню і одночасно зігнути її в колінному суглобі таким чином, щоб гомілка лівої ноги була перпендикулярна підлозі, тулуб і голову тримати прямо.

Випад лівою (правою) назад –виставити ліву ногу назад і одночасно зігнути її в колінному суглобі, ступню розвернути назовні, центр ваги тіла перенести на ліву (праву) ногу, голову тримати прямо.

Глибокий випад лівою (правою) - виконати широкий крок лівою ногою вперед, одночасно зігнути її в колінному суглобі і поставити на підлогу, ступні розвернути назовні, вагу тіла передати вперед.

Схресний випад правою (лівою) – ліву ногу виставити вперед-вправо на всю ступню, зігнути її в колінному суглобі, вагу тіла перенести на ліву ногу, тулуб і голову тримати прямо. Руки без обмеження положень.

Випад вліво (вправо) з нахилом - виконати випад вліво, нахилити тулуб вперед-вліво таким чином, щоб тулубом торкнутися стегна лівої ноги, руки вільно перед собою зігнути в ліктях.

Нахилений випад вліво (вправо, вперед) - виконати випад вліво, (вправо, вперед) руки підняти вгору, вагу тіла перенести на ліву ногу, тулуб нахилити вліво таким чином, щоб права нога, тулуб, голова і руки знаходилися на одній прямій лінії.

Напівприсід - незначне згинання ніг у тазостегнових та колінних суглобах, тулуб і голову тримати прямо, коліна разом (рис. 25, а). Може виконуватися в широкій стійці ноги нарізно (рис. 25, б), а також з напівнахилом і називається «старт плавця».

Присід – положення, в якому ноги зігнуті в колінних суглобах, опора виконується на носках, тулуб знаходиться у вертикальному положенні, руки без обмеження положень. Виконується з основної стійки повним згинанням ніг.

Глибокий присід, руки на пояс (руки в сторони)- максимально зігнути ноги в колінних суглобах, присісти на всю ступню, тулуб та голову тримати прямо, коліна та п'яти разом, руки без обмеження положень.

Присід на правій(лівій) нозі - максимально присісти на всій ступні правої ноги, пряму ліву підняти вперед, носок відтягнути, тулуб і голову тримати прямо.

Присід на правій (лівій), ліву (праву) вперед або вбік на носок - повністю присісти на всій ступні правої ноги, ліву виставити вперед або вбік на носок, тулуб та голову тримати прямо.

Присід пружинний – присідання, яке виконується з додатковим пружинним рухом після незначного розгинання ніг з наступним їх згинанням.

Упори.

Упор - положення тіла, при якому плечі знаходяться вище точок опори руками об підлогу. Розрізняють:

Упор присівши - максимально присісти на носках зігнутих ніг, п'яти та коліна разом, руки спираються об підлогу на лінії носків, голову тримати прямо.

Упор присівши на лівій (правій), праву (ліву) вбік або назад на носок - присісти на носок зігнутої лівої ноги, пряму праву ногу максимально відвести назад чи в бік на носок, руки на підлозі на рівні носка лівої ноги, голову тримати прямо.

Упор стоячи - максимально нахилити тулуб уперед, руки долонями поставити на підлогу перед носками ніг, голову тримати прямо, ноги прямі. Виконується у різних стійках, які вказуються додатково.

Упор лежачи - тіло знаходиться у горизонтальному положенні обличчям до підлоги під кутом 35 - 40°, голова, тулуб, ноги - пряма лінія, упор руками і носками ніг об підлогу, п'яти і носки разом.

Упор лежачи ззаду - тіло знаходиться у горизонтальному положенні під кутом 35 - 40° спиною до підлоги, голова, тулуб, ноги - пряма лінія, носки і п'яти разом, голова прямо.

Упор лежачи на передпліччях - положення тіла обличчям до підлоги на зігнутих руках, передпліччя на підлозі, тулуб, ноги - пряма лінія, голову тримати прямо, ноги разом.

Упор лежачи на передпліччях ззаду - положення тіла спиною до підлоги руки зігнуті, передпліччя знаходяться на підлозі, ноги, тулуб і голова на прямій лінії, ноги разом, носки відтягнуті.

Упор лежачи на зігнутих руках – випростане тіло знаходиться на підлозі обличчя донизу, руки зігнуті, кисті на підлозі біля плечей, носки і п'яти разом.

Упор лежачи на стегнах - прогнуте положення тіла обличчям до підлоги руки випрямлені, кисті на підлозі, голова прямо, ноги разом, стегна лежать на підлозі.

Упор стоячи на колінах - у стійці на колінах нахилити тулуб уперед поставити руки на підлогу, таким чином, щоб вони були паралельно стегнам, голову тримати прямо, п'яти та носки разом.

Упор стоячи на лівому (правому) коліні, праву ногу назад чи в бік- вупорі стоячи на колінах відвести ліву ногу назад або в бік до упору, тулуб прогнути у попереку, голову підняти.

Упор лежачи правим (лівим) боком - тіло знаходиться боком до підлоги з опорою на одну руку і ногу, друга рука витягнута вздовж тіла (в даному випадку в сторону), голова, тулуб, ноги на одній лінії.

Упор присівши ззаду на лівій праву вперед – із упору лежачи ззаду згинаючи ліву ногу подати таз вперед, праву ногу підняти вгору.

Упор лежачи ззаду праву (ліву) вперед – із упору лежачи ззаду виконати мах правою (лівою) вперед-вгору.

Упор лежачи ноги нарізно – в упорі лежачи поштовхом ніг (або відставляючи одну ногу вбік) прийняти положення упору ноги нарізно.