

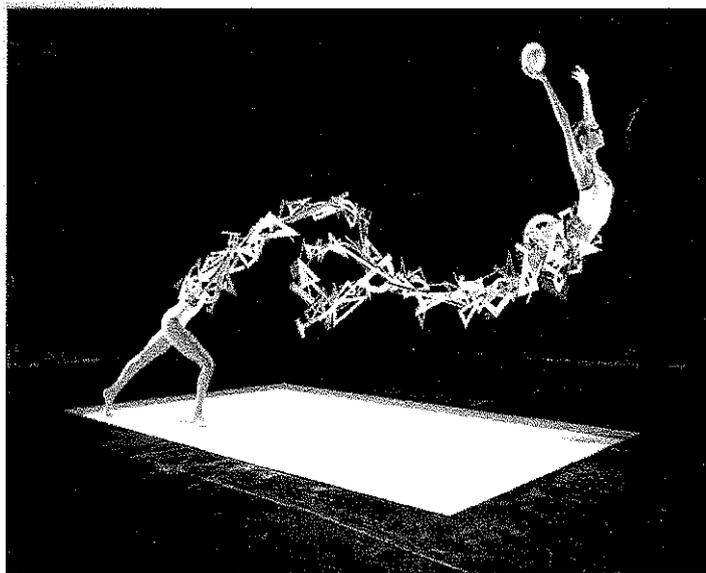
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

**Методические рекомендации
для студентов всех специальностей**



Брест 2013

Методические рекомендации предназначены студентам, обучающимся в непрофильных вузах по различным специальностям, для быстрого и правильного овладения строевыми и физическими упражнениями на учебных занятиях по физической культуре. Предлагаемая методическая разработка позволяет студентам заниматься физической культурой самостоятельно.

Данный материал может быть использован преподавателями для повышения качества проведения учебного занятия по физической культуре на более высоком организационно-методическом уровне.

Составители: Г.К. Бажанова, ст. преподаватель;
Н.И. Козлова, к.п.н., доцент;
А.В. Бажанов, ст. преподаватель;
Н.В. Орлова, к.п.н., доцент.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕРМИНАМ В ПРИМЕНЕНИИ КОМАНД И РАСПОРЯЖЕНИЙ	5
2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5
3. ХОДЬБА И БЕГ НА МЕСТЕ И С ПЕРЕДВИЖЕНИЕМ	11
4. ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ	13
5. ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК	13
6. ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ НОГ В СТОЙКЕ	17
7. ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА	20
7.1. Основные положения туловища	20
7.2. Повороты туловища	21
8. ПОЗЫ ТЕЛА С ОПОРОЙ	21
8.1. Положения упора	21
8.2. Положения сидя и лежа	23
8.3. Положения равновесия	24
8.4. Положения вися	24
9. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	25
9.1. Шпагаты	25
9.2. Стойки	25
9.3. Мосты	26
9.4. Перекаты и кувырки	26
10. ДВИЖЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ	28
11. ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ И С ПРОДВИЖЕНИЕМ	31
ПРИЛОЖЕНИЕ	33
Литература	34

ВВЕДЕНИЕ

Современная теория и практика физической культуры подтверждают важную роль терминологии в учебном процессе на занятиях по физическому воспитанию в различных учреждениях, в том числе и в вузе.

Терминология облегчает общение между специалистами физической культуры и занимающимися, способствует четкой организации, повышает общую плотность физической нагрузки в процессе учебного занятия. Недопустимо обучать гимнастическим упражнениям, не зная точного их названия. Правильная терминология позволяет решать в полной мере поставленные педагогические задачи в процессе учебного занятия по физической культуре.

Гимнастическая терминология – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, а также система правил образования и применения условных сокращений и формы записи упражнений. В практике гимнастическая терминология руководствуется специальными требованиями: доступностью, точностью и краткостью.

Гимнастическая терминология имеет огромное значение на занятиях по физической культуре. Одно из важнейших условий действенности термина – точность. Терминологическое обозначение поясняет сущность физического упражнения и создает правильное представление о нем. От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность. Точность термина – существенный фактор для создания правильного представления об упражнении.

Под термином в гимнастике принято понимать краткое (по возможности однословное) условное обозначение какого-либо двигательного действия при выполнении физического упражнения. Применение терминов неразрывно связано с требованием доступности.

В данные методические рекомендации включены необходимые для проведения занятий по физической культуре: строевые упражнения, различные физические упражнения и передвижения по залу, с указанием гимнастической терминологии при выполнении команд и распоряжений. В приложении указываются некоторые термины в сокращенном варианте для ведения документов планирования.

Составители данных методических рекомендаций, в которых рассматривается терминология, руководствовались общими принципами образования терминов в гимнастике, приобретенными в результате многолетней работы в области физической культуры, а также на основе данных современной научно-методической литературы, при этом сохраняя тесную связь терминологии с современной классификацией физических упражнений.

1. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕРМИНАМ В ПРИМЕНЕНИИ КОМАНД И РАСПОРЯЖЕНИЙ

На занятиях по физической культуре следует применять команды и распоряжения, требующие определенных действий от занимающихся, например: «Встать», «Сесть», «Взяться за руки» и т.п. в повелительном наклонении, а не в прошедшем времени, как иногда это делается в некоторых случаях, к примеру: «Встали», «Сели», «Пошли», «Взялись за руки», «Повернулись» и т.д., что противоречит смыслу определяемого и не соответствует грамматике русского языка. К терминам предъявляются определенные требования: доступность, точность, краткость. В связи с этим гимнастические термины делятся на две группы:

1-я группа – термины, имеющие собирательный смысл. Например: одноименные и разноименные движения руками или ногами; обычные и обратные скрепления; одноименные и разноименные перемахи, круги, повороты, равновесия, шпагаты, полушпагаты и др. Пользуясь такими терминами, удобно кратко (обобщенно) обозначить большую группу сходных упражнений в учебных и других программах, таблицах для произвольных упражнений и др. В этом случае название части тела (правая, левая рука, нога и т.п.) и точность направлений не имеют решающего значения.

2-я группа – конкретные термины, с помощью которых более точно (конкретно) обозначаются применяемые упражнения. В них указывается двигаемая часть тела и направление движения.

Термины данной группы, в свою очередь, необходимо подразделять на *основные*, в которых отражаются структурные признаки определяемых действий (подъем, спад, перелет, оборот, соскок, прыжок и т.д.), и *дополнительные (вспомогательные)*, уточняющие способ выполнения (разгибом, дугой, согнувшись, перекидной и т.д.), или условия опоры (в висе, упоре, седе, в стойке на лопатках, голове, груди, плече и т.п.), или направление движения (вправо, назад и т.д.).

Название упражнения должно состоять из основного термина, определяющего типичные признаки движения (его название), и дополнительного термина, уточняющего движение, его последовательность и другие стороны.

Правильное сочетание основных и дополнительных терминов – одно из важнейших условий жизненности терминологии, ее удобства и практичности.

2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Начало практического занятия по физической культуре следует начинать с построения учебной группы, при котором выполняются строевые упражнения. Применение этих упражнений 1-й части занятия успешно способствует воспитанию дисциплины, организации группы, умеренному разогреванию организма, регулированию внимания и эмоционального состояния.

Основные термины построения

1. **Построение** – первоначальное размещение занимающихся в том или ином строю.
2. **Строй** – размещение занимающихся на спортивной площадке для совместных действий.
3. **Шеренга** – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии. Команда: «В одну шеренгу – Стройся!» (рис. 26).
4. **Фланг** – правая и левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняются.
5. **Фронт** – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.
6. **Интервал** – расстояние по фронту между занимающимися, расположенными в шеренге.
7. **Дистанция** – расстояние между занимающимися в глубину, расположенными в колонне.
8. **Ширина строя** – расстояние между флангами.
9. **Тыльная сторона строя** – сторона, противоположная фронту.
10. **Глубина строя** – расстояние от первой шеренги (впереди стоящего занимающегося) до последней шеренги (позади стоящего занимающегося).
11. **Двухшереножный строй** – строй, в котором занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанцию одного шага (вытянутой руки). Шеренги называются первой и второй. Два человека, стоящие в двухшереножном строю в затылок, составляют ряд.
12. **Сомкнутый строй** – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных ширине ладони (между локтями).
13. **Разомкнутый строй** – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.
14. **Колонна** – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. Колонны могут быть по одному, по два, по три и т.д. Команда: «В колонну по два – Стройся!» (рис. 26).
15. **Направляющий** – занимающийся,двигающийся в указанном направлении. За направляющим движутся остальные занимающиеся.
16. **Замыкающий** – занимающийся,двигающийся в колонне последним.
17. **Строевая стойка** – применяется по команде «Становись!». По этой команде надо стать прямо, без напряжения, пятки поставить вместе, носки развернуть по линии фронта на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед, подобрав живот, но, не сгибаясь в пояснице; плечи развернуть ровно; руки свободно опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, пальцы согнуты; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка, смотреть прямо перед собой.

18. **Основная стойка** – соответствует строевой стойке, принимаемой по команде «Смирно!», но положение рук при этом может быть различным, чем она и отличается от строевой. Например: основная стойка, руки в стороны. Иногда целесообразно указывать только положение рук, разумеется, что занимающийся при этом находится в основной стойке.

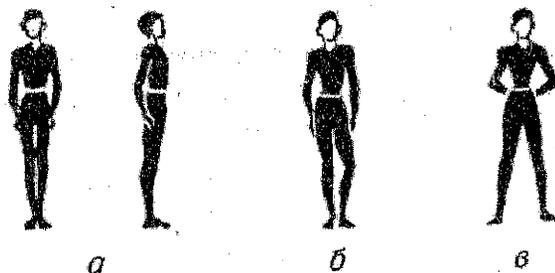


Рисунок 1

Строевые приемы

1. **«Становись!»** – команда, по которой занимающийся становится в строй, принимая строевую (основную) стойку.

2. **«Равняйся!»** – команда для выравнивания группы занимающихся в сторону правого фланга. В иных случаях указывать: «налево» или «на середину».

3. **«Смирно!»** – команда, по которой принимается строевая стойка (не шевелиться) (рис.1, а).

4. **«Вольно!»** – команда, по которой занимающиеся должны стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать (рис.1, б).

5. **«Разойдись!»** – команда, по которой занимающиеся выходят из строя по разным направлениям для самостоятельных действий.

6. **«По порядку – Рассчитайсь!»**, «На 1-й и 2-й – Рассчитайсь!»), «По 3-й (4, 5 и т.д.) – Рассчитайсь!»), и другой расчет начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева и затем возвращается в исходное положение.

7. **«Отставить!»** – команда подается в тех случаях, когда предыдущие действия были выполнены неправильно. По команде «Отставить!» занимающиеся прекращают выполнение задания и возвращаются в предыдущее положение. Преподаватель указывает на ошибку, добиваясь устранения ее при повторении.

8. **«Правой (левой) – вольно!»** – команда, по которой занимающиеся должны отставить на шаг правую (левую) ногу и стать свободно, расположив вес тела равномерно на обеих ногах, руки свободно сложить скрестно на поясище (за спиной), не ослаблять внимания и слушать объяснения преподавателя или отдыхать (рис.1, в).

9. **«Поворот нале-во! (напра-во)»** – команда, при которой занимающиеся выполняют движение тела вокруг вертикальной продольной оси с изменением расположения ступней, совершаемое на $\frac{1}{4}$ круга.

10. «Поворот кру-гом!» – команда, при которой занимающиеся выполняют движение тела вокруг вертикальной продольной оси в левую сторону с изменением расположения ступней, совершаемое на $1/2$ круга.

11. «Полуповорот нале-во!» (напра-во») – команда, при которой занимающиеся выполняют движение тела вокруг вертикальной продольной оси с изменением расположения ступней, совершаемое на $1/8$ круга, то есть на 45° .

Основные термины перестроения строя

1. **Перестроение** – действия занимающихся по выполнению команды или распоряжения преподавателя о смене вида строя.

2. **Из колонны по одному в колонну по три уступами.** Предварительно произвести расчет колонны по три. Командовать: «От середины в колонну по три приставными шагами на два шага – Разомкнись!». По команде «Разомкнись!» 1-е номера делают 2 шага влево, 3-и – 2 шага вправо.

3. **Перестроение из одной шеренги в две.** Для этого производится предварительный расчет «На первый-второй». После этого подается команда: «В две шеренги – Стройся!». 2-е номера на счет «раз» делают шаг левой назад, на счет «два» шаг правой в сторону (в затылок к 1-му) и на счет «три» приставляют ногу (рис.2, а).

Для обратного перестроения в одну шеренгу подается команда: «В одну шеренгу – Стройся!». 2-е номера выполняют движения в обратной последовательности, возвращаясь в и.п.

4. **Перестроение из одной шеренги в три.** После предварительного расчета по три командовать: «В три шеренги – Стройся!». По этой команде, 2-е номера остаются на месте, 1-е номера делают шаг правой назад на счет «раз», не приставляя ногу, шаг левой в сторону на счет «два» и, приставляя правую к левой на счет «три», встают в затылок вторым номерам. 3-ьи номера делают шаг левой вперед на счет «раз», шаг правой в сторону на счет «два» и, приставляя к ней левую на счет «три», становятся впереди 2-х номеров. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде «В одну шеренгу – Стройся!»; все действия выполняются в обратной последовательности. Действия 1-х и 3-х номеров совершаются одновременно (рис.2, б).

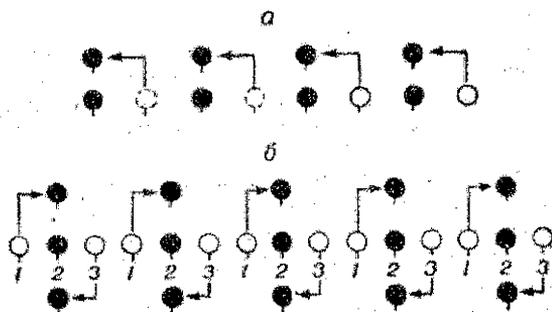


Рисунок 2

5. **Перестроение из шеренги уступами по расчету.** Выполняется после предварительного расчета. Например: предварительный расчет «шесть, три, на месте». Командовать: «По расчету шагом – Марш!». Все, кроме тех, кому сказали «на месте», выполняют количество шагов, соответственно – 6 и – 3.

По команде «На свои места шагом – Марш!» все, кто выходил из шеренги, делают поворот кругом и начинают движение на свои места, приставляют ногу, после чего одновременно поворачиваются кругом (рис.3).

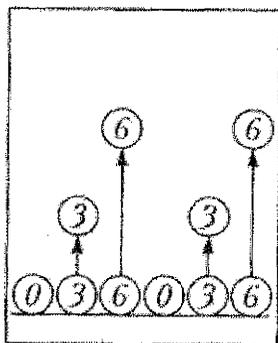


Рисунок 3

6. **Перестроение из колонны по одному в колонну по два.** Выполняется после предварительного расчета по команде «В колонну по два – Стройся!». 1-е номера остаются на месте. 2-е номера делают шаг вправо на счет «раз», не приставляя левую, шаг ею вперед на счет «два» и приставляют правую к левой на счет «три».

Обратное перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде «В одну колонну – Стройся!»; при этом все действия выполняются в обратном порядке.

7. **Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре).** Производится после предварительного расчета. При этом возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре). В этом случае используется команда «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом – Марш!». При обратном перестроении подается команда «На свои места приставными шагами шагом – Марш!».

8. **Перестроение из шеренги захождением плечом.** Выполняется после предварительного расчета: «По три (четыре и т.д.) – Рассчитайся!». Получив команду «Правое (левое) плечо вперед шагом – Марш!», занимающиеся продвигаются по радиусу круга (рис. 4). В момент, когда они перестроятся в указанное преподавателем положение, могут подаваться команды «Группа (отделение) – Стой!» или «На месте!».

9. **Размыкание приставными шагами.** Командовать: «От середины (вправо или влево) приставными шагами на два (или больше) шага – Разомкнись!».

Основные термины перестроения в движении

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом налево (направо) в движении (рис. 5). Исполнительная команда: «Налево (направо) в колонну по три – Марш!» подается в тот момент, когда первая тройка достигает того места, откуда предполагается начать поворот. Команда подается под левую (правую) ногу, и с шагом правой (левой) 1-я «тройка» одновременно поворачивается налево (направо) и движется в нужном направлении. Остальные продолжают движение, и каждая последующая «тройка» выполняет поворот на том же месте вслед за 1-й. Команду «Марш!» для поворота должен подавать замыкающий каждой «тройки».

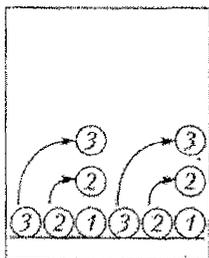


Рисунок 4

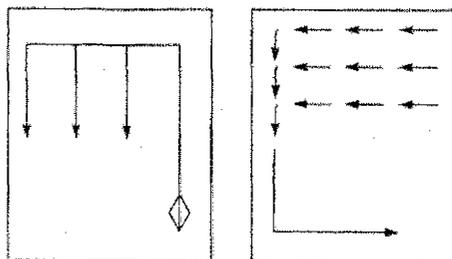


Рисунок 5

Когда первая «тройка» достигнет места остановки, подается команда «Направляющие – На месте!», а затем, когда перестроение закончится – «Группа (отделение) – Стой!» (рис. 5, а).

Для обратного перестроения в колонну по одному нужно сначала повернуть группу направо (налево), а затем подать команду «Налево (направо) в обход в колонну по одному шагом – Марш!». Группа поочередно, начиная с первой тройки, движется в обход, образуя одну колонну (рис. 5, б).

Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре, пять и т.д.) поворотом в движении может производиться с одновременным размыканием на заданные дистанцию и интервал. В этом случае несколько видоизменяется предварительная команда «Налево в колонну по три (четыре, пять и т.д.), дистанция и интервал 2 (3,4) шага – Марш!». Соответственно по команде занимающиеся после поворота размыкаются на заданное расстояние по ходу движения.

2. Перестроение из колонны по одному дроблением и сведением в колонну по два в движении. Для этого перестроения подается команда «Через центр – Марш!» (рис. 6, а), затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда «Направо и налево в обход в колонны по одному – Марш!» (дробление) (рис. 6, б). При встрече колонн подается команда «Через центр в колонну по два – Марш!» (сведение) (рис. 6, в). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить занимающихся в колонну по четыре и т.д. (рис. 6, г, д).

Обратное перестроение называется *разведением и слиянием*. Например. Из колонны по четыре производится по команде «Направо и налево в обход в колонны по два – Марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда «Через центр в колонну по два – Марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить занимающихся в колонну по одному.

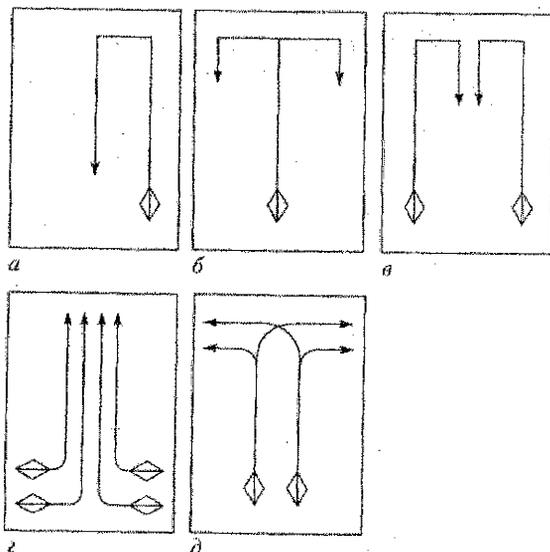


Рисунок 6

3. ХОДЬБА И БЕГ НА МЕСТЕ И С ПЕРЕДВИЖЕНИЕМ

1. **Строевой шаг** – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 10-15 см от поверхности пола, держа подошву по возможности горизонтально, и ставить ее твердо на всю ступню, отделяя в то же время от пола другую ногу. Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед, сгибая их вперед в локтях так, чтобы кисти поднимались до высоты пояса (на расстоянии ширины ладони от тела); назад – до отказа и плечевом суставе. Пальцы слегка сжать в кулаки. При движении строевым шагом по команде «Вольно!» идти обычным шагом.

2. «**На месте – шагом – Марш!**» – команда, при которой занимающиеся сначала приподнимают правую ногу и ставят ее в первоначальное место.

3. «**На месте – бегом – Марш!**» – команда, при которой занимающиеся высоко поднимая колени, ступни ног ставят их в прежнее положение.

4. «**Обычный шаг**» – шаг, при котором ногу следует выносить вперед свободно и ставить ее на поверхность пола, как по привычной, обыденной повседневной ходьбе; руками делать свободные движения около тела.

5. **«Прямо – шагом (бегом) – Марш!»** – команда для начала движения из положения «стоя на месте» полным шагом или бегом. Движение начинается с правой ноги.

6. **«Прямо – Марш!»** – команда для начала движения с шага на месте (или бега) полным шагом или бегом. Подавать одновременно с постановкой левой ноги на землю, после чего сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой начать движение полным шагом или бегом.

7. **«Стой!»** – команда для прекращения движения. Подается с одновременной постановкой на пол правой (левой) ноги, после чего, занимающиеся делают еще один шаг и, приставив ногу, принимают положение «Смирно!».

Примечание: Для изменения скорости движения применяются строевые команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Повороты в движении шагом выполняются по командам: «Напра-во!», «Полповорота напра-во!», «Кру-гом – Марш!». Повороты при шаге на месте выполняются по этим же командам, переступая в такт шага и продолжая после поворота шаг на месте.

Повороты в движении бегом выполняются по тем же командам, что и повороты на месте на два счета в такт бега (на месте). Поворот кругом выполняется налево на четыре счета в такт бега.

8. **Ходьба с носка** – команда, перед которой занимающиеся переносят тяжесть тела на пальцы ног выставленной вперед ноги, туловище выпрямлено, подтянуто, но не напряжено.

9. **Ходьба на пятках** – команда, перед которой занимающиеся переносят тяжесть тела на пятку при движении выставленной ноги вперед, туловище выпрямлено, подтянуто, но не напряжено.

10. **«Бег трусцой».** Не слишком быстрый бег в полурасслабленном состоянии. Размах шага небольшой с невысоким выносом бедра и не сильным сгибанием в колене маховой ноги.

11. **Быстрый свободный бег** (на среднюю дистанцию). Бедро выносить вперед почти до горизонтального положения.

12. **Бег с высоким подниманием бедра.** Бедро поднимается вперед до горизонтального положения.

13. **Бег на носках с «захлестыванием» голени назад** – с укороченным шагом, руки «висят» расслабленно.

14. **Семенящий или «дробный» бег на носках** – с укороченным шагом, руки «висят» расслабленно.

15. **Бег с продвижением толчками.** Применяется в основном в тех случаях, когда толчковая нога недостаточно разгибается. Окончание толчка должно совпасть с полным разгибанием ноги.

16. **Бег прыжковыми шагами:** а) с высокой траекторией полета; б) с большим продвижением вперед.

17. **Бег с высоким подниманием бедра, с последующим «загребанием» движением голени назад.**

18. «Спринтерский бег» – в условиях спортивной площадки или гимнастического зала применяется в виде бросков вдоль длинной оси зала, с переходом на обычный бег.

19. Бег прыжками – два небольших подскока, третьим прыжком выпрямившись вверх, затем 3-4 шага бегом, или подряд 4-8 высоких прыжков с одной ноги на другую с переходом на ходьбу.

4. ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ

1. Голову прямо – подбородок слегка приподнят.

2. Голову вперед – голова перемещается вперед параллельно положению «голова прямо». Аналогичные движения головой назад и в стороны.

3. Голову наклонить вперед – голова наклонена вперед до касания подбородком груди.

4. Голову наклонить назад – голова наклонена назад до отказа.

5. Голову наклонить направо (налево) – голова наклонена в сторону до отказа.

6. Голову повернуть влево (вправо) – голова повернута вокруг вертикальной оси в указанную сторону до отказа.

5. ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК

Положения прямых рук

1. Руки вниз – положение аналогичное основной стойке, только кисти выпрямлены и являются прямым продолжением предплечья.

2. Руки в стороны – прямые руки подняты на высоту плечевых суставов или немного выше и отведены назад до предела, ладони книзу.

3. Руки вверх – прямые руки подняты вверх и до отказа назад на ширину плеч. Ладони обращены внутрь, голова приподнята так, чтобы можно было видеть кисти рук.

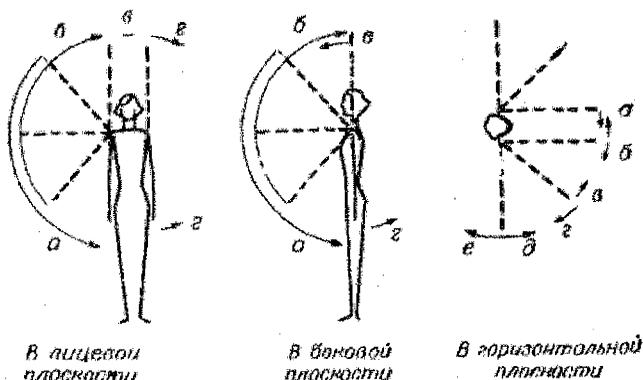
4. Руки вперед – прямые руки подняты вперед на высоту и ширину плеч, ладони внутрь.

5. Руки назад – прямые руки отведены до отказа, ладони внутрь.

Направления движений прямыми руками

Направление определяется по началу движений. При этом направление движений руками и ногами определяется по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве (стоя, лежа и т. п.).

Терминологические обозначения направления различных движений в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (рис. 7):



– в лицевой плоскости: а) книзу, б) кверху, в) внутрь, г) наружу;
 – в боковой плоскости: а) книзу, б) кверху, в) вперед, г) назад;
 – в горизонтальной плоскости: а) внутрь, б) наружу, в) вперед, г) назад, д) вперед, е) назад

Рисунок 7

Положения с согнутыми руками

1. **Руки на пояс** – руки опираются на гребни подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, большим пальцем назад. Локти отведены немного назад, настолько, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение (рис. 8, а).

2. **Руки к плечам** – пальцы согнутых рук касаются плеч. Плечи прижаты к туловищу и отведены возможно дальше назад, но так, чтобы локти не выходили из плоскости туловища (рис. 8, б).

3. **Руки за голову** – кисти с вытянутыми пальцами касаются затылка (а не шеи), локти отведены назад. Голову держать прямо (вперед не наклонять) (рис. 8, в).

4. **Руки перед грудью** – руки согнуты на уровне груди, концы пальцев соприкасаются, локти находятся на высоте плеч (рис. 8, г).

5. **Руки перед собой, правая сверху** – руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом на уровне груди. Дополнительно указывать положение одной из рук (рис. 8, д).

6. **Руки над головой** – руки, согнутые в локтевых суставах, находятся над головой так, что пальцы обхватывают локти.

7. **Руки на голову** – руки, согнутые в локтевых суставах, положены на голову ладонями вниз, пальцы соприкасаются, локти отведены назад.

8. **Руки за спину** – руки, согнутые в локтевых суставах, обхватывают предплечья, пальцы касаются локтей, а руки касаются спины (рис. 8, е).

9. **Руки согнуты вперед** – руки в положении вперед согнуты в локтевых суставах, кисти сжаты в кулаки, пальцами к плечам. В том случае, когда ладонь остается открытой, указывается ее направление (рис. 9, а).

10. **Руки согнуты в стороны** – руки в положении в стороны согнуты в локтевых суставах, кисти в кулаках. Если в положении в стороны большой палец обращен вперед, то сгибание выполняется так, что кисть находится под плечом. Если большой палец обращен назад, то при сгибании предплечья находится над плечом (рис. 9, б).

11. **Руки согнуты назад** – согнутые в локтевых суставах руки отведены назад до отказа (рис. 9, в).

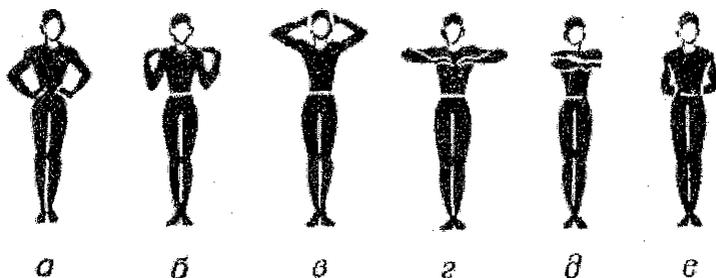


Рисунок 8

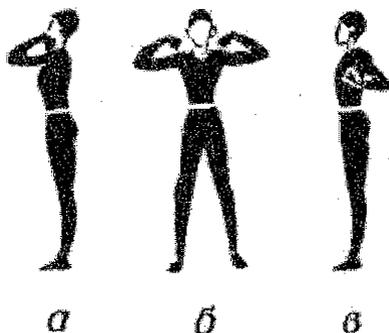


Рисунок 9

Промежуточные положения рук

1. **Руки в стороны-книзу** – прямые под углом 45° .
2. **Руки вверх-наружу** – прямые под углом 45° вверх.
3. **Руки вперед-книзу** – прямые под углом 45° книзу.
4. **Руки вперед-кверху** – прямые под углом 45° кверху.
5. **Руки вперед-наружу** – прямые под углом 45° в сторону.
6. **Руки вперед-скрестно** – прямые руки вперед и внутрь под углом 45° .
7. **Руки вперед-наружу-книзу** – прямые руки из положения вперед-наружу опущены вниз на 45° .

8. **Руки вперед-наружу-кверху** – прямые руки из положения вперед-наружу подняты вверх на 45° .

9. **Руки влево** (вправо) – прямые руки в горизонтальном положении направлены в одну сторону, при этом рука, находящаяся спереди, слегка согнута в локтевом суставе.

Положения и движения кисти

1. **Обычное положение кисти** – положение, в котором пальцы выпрямлены, кисть находится в продолжении руки (рис.10, а). Указаний о таком положении кисти не требуется. В положениях рук вниз (основное), вперед, назад и вверх ладони должны быть обращены друг к другу, а в положении рук в стороны ладони обращены книзу. Об этом указании не требуется. Иные положения кистей (ладоней) требуют дополнительных указаний. Например, руки вперед, ладони кверху (книзу, наружу и пр.).

2. **Кисть в кулаке** (кулаках) – если пальцы сжаты в кулак, то указывать, куда обращены пальцы в обычном положении, не следует (рис.10,б).

3. **Кисть свободна** – положение кисти, сходное с обычным, т. е. кисть находится в продолжении предплечья, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены (рис.10, в).

4. **Кисть расслаблена** – положение, в котором кисть свободно висит (как позволяет лучезапястный сустав) (рис.10, г).

5. **Кисть поднята (опущена) вперед или назад** – положение, в котором кисть по возможности прямая отведена в указанном направлении. Например, правая в сторону, кисть поднята (рис.10, д).

6. **Пальцы врозь** – положение кисти, в котором пальцы с силой разведены друг от друга (рис.10, е).

7. **Пальцы согнуты** – положение кисти, в котором пальцы сгибаются во всех суставах (как бы удерживают ядро).

8. **Сгибание и разгибание пальцев** – сгибание и разгибание силой и одновременно.

9. **Сгибание и разгибание пальцев последовательно** – сгибание и разгибание, начиная с мизинца. Иную последовательность следует указывать дополнительно.

10. **Восьмерка кистью** – направление движения определяется из исходного положения по началу его. Например, из положения правая рука в сторону ладонью кверху – восьмерка кистью вперед-книзу. При выполнении движения всей рукой после слова «восьмерка» указывается только ее направление. Например, из исходного положения правая рука вперед ладонью кверху – восьмерка внутрь-книзу.

11. **Волна кистью** – последовательное сгибание (одновременно) и разгибание пальцев во всех суставах, выполняемое мягко.

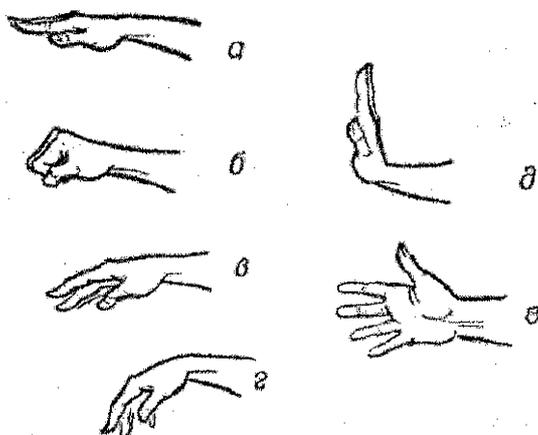


Рисунок 10

6. ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ НОГ В СТОЙКЕ

Стойки на двух ногах

1. **Стойка ноги врозь** – ноги расставлены в стороны на ширине плеч (одного шага). Тяжесть тела расположена равномерно на обеих ногах (рис. 11, а).

2. **Стойка ноги врозь, одна нога впереди** – ноги расставлены вперед-назад на расстоянии шага (рис. 11, б).

3. **Широкая стойка** – тоже, что стойки №1 и 2, только ноги разведены в стороны (вперед-назад) значительно шире плеч, так что между ногами угол больше 90° (рис. 11, в).

4. **Стойка скрестно левой** – тяжесть тела расположена на обеих ногах; при выставлении назад называется «стойка скрестно левой сзади» (рис. 11, г).

5. **Полуприсед** – ноги согнуты под углом 90° , пятки от пола не отрываются. Иное положение пяток указывается дополнительно (рис. 12, а).

6. **Присед** – ноги согнуты до предела, ступни на носках, руки на пояс. Иное положение рук указывается дополнительно (рис. 12, б).

7. **Стойка на коленях** – стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол, туловище и бедра вертикальны (рис. 12, в).

8. **Стойка на правом (левом) колене** – стойка с опорой на колено, туловище и бедро стоящей на колене ноги – вертикальны, другая нога выставлена вперед и согнута под прямым углом, бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) перпендикулярны полу (опоре). Иное положение выставленной ноги указывается дополнительно (рис. 12, г). Например: № 9.

9. **Стойка на правом (левом) колене, левую (правую) на носок в сторону** – стойка как положение №8, нога отводится в сторону прямая.

Примечание: в случае, если комплекс упражнений выполняется только для ног, слово «нога» может не указываться.

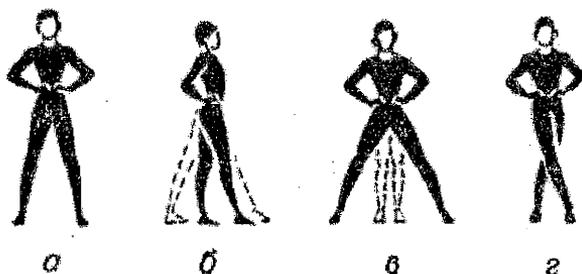


Рисунок 11

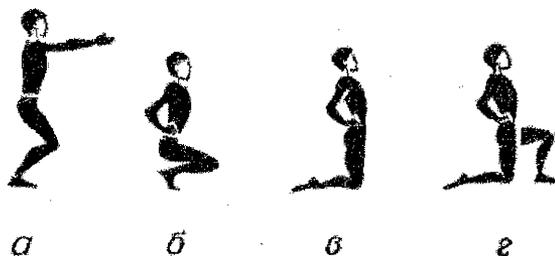
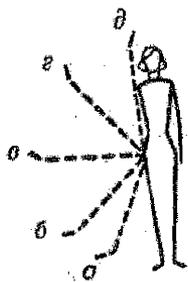


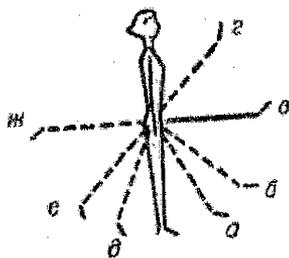
Рисунок 12

Стойки на одной ноге

1. **Левую ногу вперед на носок** – носок выставленной ноги оттянут и немного повернут ступней внутрь, как бы параллельно исходному положению в стойке «смирно». Иные положения ступни должны указываться дополнительно.
2. **Левую ногу вперед-книзу** – нога поднимается вперед под углом 45° . Положение носка аналогично предыдущему упражнению.
3. **Левую ногу вперед** – нога поднимается вперед горизонтально.
4. **Мах левой ногой вперед** – нога поднимается вперед броском на полную амплитуду до отказа.
5. **Правую ногу на носок в сторону** – ступня несколько развернута «подошвой» вперед.
6. **Правую ногу в сторону-книзу** – нога поднята под углом 45° .
7. **Правую ногу в сторону** – нога поднята в сторону под прямым углом.
8. **Правую ногу в сторону-кверху** – нога поднята под углом 45° .
9. **Правую ногу вверх** – положение шпагата стоя на левой ноге.
10. **Левую ногу назад на носок** – нога прямая пальцами ног касается пола.
11. **Левую ногу назад-книзу** – нога поднята назад под углом 45° .
12. **Левую ногу назад** – прямая нога поднимается до 90° .
13. **Правую ногу вперед-внутрь на носок** – ноги скрестно.
14. **Правую ногу внутрь-книзу** – нога поднята под углом 45° . Ноги скрестно.
15. **Правую ногу внутрь** – нога поднята под прямым углом.
16. **Правую ногу назад-внутрь на носок** – ноги скрестно.
17. **Правую ногу назад-внутрь-книзу** – нога поднята под углом 45° . Ноги скрестно.



Лицевая плоскость



Боковая плоскость



Разноименные движения

Рисунок 13 – Движение ног

Стойки с положением согнутой ноги

1. Согнуть правую (левую) ногу – бедро остается на месте, нога сгибается до отказа.
2. Согнуть правую (левую) ногу вперед – бедро поднимается до горизонтального положения, голень вертикальна. При движении махом вперед согнутой ногой бедро поднимается вперед до отказа (рис. 14, а).
3. Согнуть правую (левую) ногу в сторону – бедро поднято до горизонтального положения, голень вертикальна (рис. 14, б).
4. Согнуть правую (левую) ногу в сторону – голень горизонтальна.
5. Согнуть правую (левую) ногу назад – бедро отведено назад до отказа и нога согнута в коленном суставе тоже до отказа (рис. 14, в).



а



б



в

Рисунок 14

Выпады с выставлением ноги

1. **Выпад правой (левой) ногой вперед** – выставление ноги вперед с одновременным таким сгибанием ее, чтобы колено находилось на уровне носка, а ступня другой ноги несколько поворачивалась носком наружу (рис. 15, а).

2. **Выпад вправо (влево)** – выставление одноименной ноги в сторону. Ступни сохраняют положение основной стойки.

3. **Выпад назад** – выставление ноги назад. Если нужно, указывать ногу (рис. 15, б).

4. **Наклонный выпад или выпад наклонно** – выпад, при котором туловище наклонено в ту или иную сторону и составляет прямую линию с прямой ногой. Положение рук указываются дополнительно (рис. 15, в).

5. **Выпад с наклоном** – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед. Положение рук указываются дополнительно (рис. 15, г).

6. **Глубокий выпад влево (вправо)** – выпад с максимальным разведением ног (рис. 15, д).

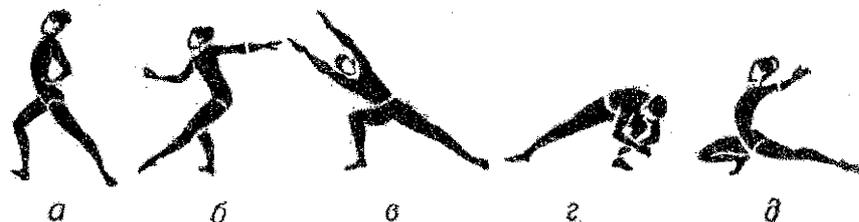


Рисунок 15

7. ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА

7.1. Основные положения туловища

1. **Наклон** – сгибание туловища в любом направлении (рис. 16, а).

2. **Полунаклон** – наклон туловища под углом 45° выше горизонтали (рис. 16, д).

3. **Наклон вперед-книзу** – наклон туловища под углом 45° ниже горизонтали (рис. 16, г).

4. **Полунаклон в полуприседе** – наклон туловища вперед под углом 45° в полуприседе. С отведенными прямыми руками назад, положение называется – «Старт пловца» (рис. 16, и).

5. **Наклон вперед прогнувшись** – спина прогнута или выпрямлена, голова отведена назад, туловище в горизонтальном положении (рис. 16, в).

6. **Наклон вперед** – предельный наклон вперед, спина округлена, мышцы расслаблены, голова – продолжение туловища (рис. 16, б).

7. **Наклон прямым туловищем вперед (назад)** – наклон, при котором туловище сохраняет прямое положение.

8. **Наклон вправо (влево)** – туловище наклонено в сторону до предела.

9. **Прогиб в сторону** – плавный изгиб позвоночного столба в сторону, голова в сторону не наклоняется.

10. **Наклон с захватом**. Наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы с подтягиванием (голени) снаружи (рис. 16, е).

11. **Наклон назад**. Туловище отклонено назад до предела в слегка прогнутом положении, голова слегка отведена назад.

12. **Наклон вперед (назад) с касанием рук пола** – наклон назад, при котором руки касаются пола. Можно выполнять, касаясь одной рукой пола. В этом случае указывать: наклон назад, касаясь, например, левой (рис. 16, ж).

13. **Наклон в широкой стойке**. Обычный наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами (рис. 16, з).

14. **Прогнуться** – туловище отклонено назад и равномерно прогнуто во всех звеньях позвоночника, голова отведена назад.

15. **Прогиб в грудной части тела**. Иногда для краткости применяется термин «прогиб в груди». Верхняя часть туловища отведена назад – позвоночный столб прогнут только в верхнем отделе, голова слегка отведена назад.

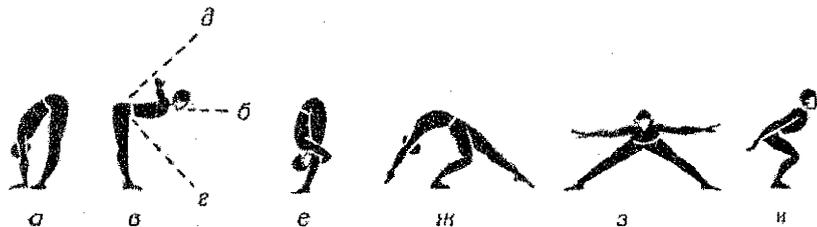


Рисунок 16

7.2. Повороты туловища

1. **Поворот туловища направо (налево)**. В таком положении плечевая ось должна быть повернута на 90° . При поворотах туловища маховым движением туловище поворачивается до отказа.

Поворот туловища представляет собой скручивание позвоночника вокруг вертикальной оси в ту или иную сторону.

8. ПОЗЫ ТЕЛА С ОПОРОЙ

8.1. Положения упора

Упор – положение с опорой о пол или снаряд одной или двумя руками. Например, **горизонтальный упор** на локте или **равновесие** на локте (см. раздел «Равновесия»).

Смешанный упор – опора о пол или снаряд одной или двумя руками с дополнительной опорой какой-либо частью тела.

Если занимающийся обращен передней стороной тела к полу, упор лежа (спереди). Принято слово «спереди» опускать.

Когда занимающийся обращен спиной к опоре, принято называть упор сзади, упор лежа сзади и т. п.

Если занимающийся обращен боком к опоре, то принято называть упор боком, при этом достаточно указать, на какой руке совершается опора. На пример, «упор боком на правой» – это значит, занимающийся обращен правым боком к опоре.

1. **Упор стоя** – смешанный упор, при котором выпрямленное тело занимающегося ближе к вертикальному положению, то есть угол больше 45° (рис. 17, а).

2. **Упор лежа** – руки прямые, тело слегка прогнуто. Упор лежа на предплечьях (рис. 17, б).

3. **Упор лежа сзади** – руки прямые, тело слегка прогнуто (рис. 17, в).

4. **Упор лежа сзади на предплечьях** – упор на предплечьях и стопах, тело выпрямлено (рис. 17, и).

5. **Упор лежа боком** – опора на одну руку, тело обращено боком к опоре, другая рука вдоль тела, о чем указаний не требуется. Иное положение руки указывается дополнительно (рис. 17, г).

6. **Упор на коленях** – бедра и руки перпендикулярно полу (рис. 17, д).

7. **Упор на колене боком** – тело обращено к опоре боком (рис. 17, е).

8. **Упор присев** – присед колени вместе, руки опираются около носков снаружи (рис. 17, ж).

9. **Упор лежа на бедрах** – упор, при котором тело максимально прогнуто (бедра касаются опоры или лежат на ней) (рис. 17, з).

10. **Упор стоя согнувшись** – стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, теле согнуто в тазобедренных суставах (рис. 17, а).

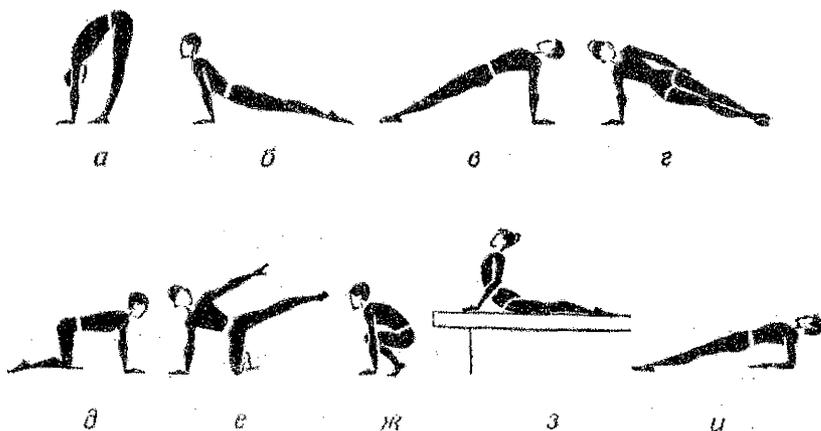


Рисунок 17

8.2. Положения сидя и лежа

Разновидности положений сидя:

1. **Сед** – положение сидя с сомкнутыми прямыми ногами с опорой руками немного сзади туловища. Иные положения рук и ног указываются дополнительно (рис.18, а).

2. **Сед ноги врозь** – положение сидя с разведенными ногами.

3. **Сед углом** – положение сидя с поднятыми ногами под углом к туловищу, близком к прямому или меньше (рис.18, б).

4. **Сед согнувшись** – ноги подняты почти до вертикального положения, а туловище наклонено к ним, голова прямо.

5. **Сед с захватом** – ноги подняты почти до вертикального положения и хватом за голеностопные суставы притягиваются к туловищу, голова опущена.

6. **Сед на пятках** – положение сидя на пятках, туловище вертикально. Положение рук указывается дополнительно (рис. 18, в).

7. **Сед на бедре** – сед, при котором тяжесть тела находится на бедре одной ноги; ноги обычно согнуты. При выполнении на полу руки обычно подняты в разноименную сторону (рис. 18, г).

Разновидности положений лежа:

1. **Прогнувшись** – тело максимально прогнуто, руки вверх - наружу, ноги и голова приподняты (рис. 19, а). Иное положение рук или ног указывается.

2. **Лежа на животе** – согнутые руки касаются пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно.

3. **Кольцом** – положение лежа с касанием ногами головы (рис. 19, б).

Кольцом с разноименным захватом (рис. 19, в).

4. **Лежа на спине** – ноги сомкнуты, руки согнуты, кисти на полу у плеч.

Примечание: иные положения рук и ног указываются дополнительно.



Рисунок 18



Рисунок 19

8.3. Положения равновесия

1. **Равновесие** – занимающийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения (или более низкое положение туловища), руки в стороны, голова приподнята, другая нога поднята назад до отказа. Это положение называется «Ласточка» (рис. 20, а).

2. **Боковое равновесие** – занимающийся находится в наклоненном в сторону опорной ноги, почти в горизонтальном положении, одноименная рука вверх, другая за спину. Другая нога находится не ниже горизонтального положения (рис. 20, б).

3. **Одноименное равновесие** – одноименная с опорной ногой рука поднята вперед-кверху, а другая назад.

4. **Разноименное равновесие** – одноименная с опорной ногой рука отведена назад, другая рука поднята вперед-кверху (рис. 20, в).

5. **Фронтальное равновесие** – одна нога поднята в сторону (или выше), руки в стороны (рис. 20, г).

6. **Равновесие на колене** – выполняется с опорой коленом (рис. 20, д).

7. **Заднее равновесие** – стоя на одной ноге, другая поднята до горизонтального или несколько выше положения, туловище наклонено назад спиной к опоре, руки вверх-наружу.

Примечание: равновесие выполняется на всей ступне. Выполнение на носке или колене указывать дополнительно.



Рисунок 20

8.4. Положения вися

Висы бывают: *простые*, при которых занимающийся держится за снаряд только руками или ногами, и *смешанные*, при которых кроме хвата руками используется дополнительная опора другой частью тела.

1. **Вис** – положение на снаряде, при котором ось плечевых суставов находится ниже точек хвата, т.е. занимающийся висит на прямых руках хватом сверху (рис. 21, а).

2. **Вис стоя** – смешанный вис, ступни находятся под местом хвата или дальше, т.е. положение занимающегося, при котором он находится в стойке и держится за снаряд, несколько отклонившись от вертикали, но не более чем на 45° . Слово «спереди» опускается.

3. **Вис стоя на согнутых руках** – ступни находятся под местом хвата или дальше, т.е. положение занимающегося, при котором он находится в стойке и держится за снаряд согнутыми руками.

4. **Вис лежа** – вис, в котором занимающийся, держась руками за снаряд и опираясь ногами о пол, расположен спиной к снаряду, туловище прямое (рис. 21, б).

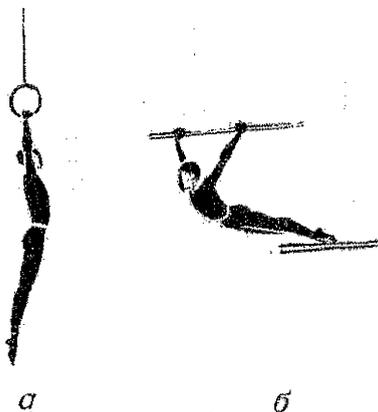


Рисунок 21

9. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

9.1. Шпагаты

Положение тела, при котором прямые ноги разведены так, что одна нога составляет прямое продолжение другой. Туловище вертикально, голова прямо. Положение рук указывается дополнительно.

1. **Шпагат** – сед с предельно разведенными в стороны ногами, касаясь опоры всей их длиной, туловище вертикально.

2. **Шпагат левой (правой)** – левая нога впереди (указывается нога, находящаяся впереди).

3. **Полушпагат правой (левой)** – правая нога согнута впереди и лежит передней поверхностью голени на полу. То же, с наклоном туловища вперед или назад.

9.2. Стойки

1. **Стойка на лопатках** – вертикальное положение ногами вверх. Занимающийся поддерживает туловище у поясницы согнутыми руками. Иное положение рук указывается дополнительно (рис. 22, а).

2. **Стойка на руках** – вертикальное положение ногами вверх, тело выпрямлено (почти без прогиба) составляет одну прямую линию с руками, голова отведена назад. Иные положения указываются дополнительно (рис. 22, б). Стойка на руках, голова опущена (рис. 22, в).

3. **Стойка на голове** – в положении стойки опора головой (верхней частью лба) и руками (рис. 22, г).

4. **Стойка на предплечьях** – стойка с опорой предплечьями (рис. 22, д).

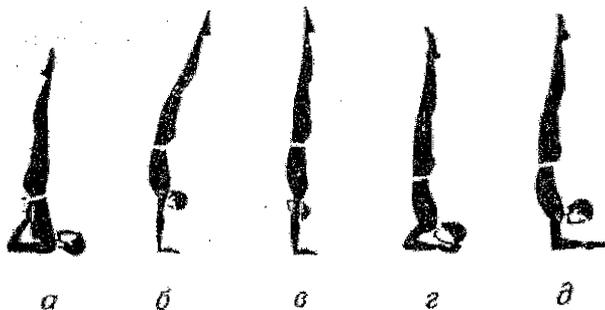


Рисунок 22

9.3. Мосты

1. **Мост** – дугообразное, максимально прогнутое положение тела, при котором занимающийся находится спиной к опоре, стоя на прямых ногах и руках. Ноги и руки находятся на ширине плеч. Голова отведена назад до отказа (рис. 23, а).

2. **Мост на голове** – занимающийся опирается ногами и лбом, положение рук указывается дополнительно.

3. **Мост на предплечьях** – с опорой предплечьями (рис. 23, б).

4. **Мост на коленях** – с опорой коленями (рис. 23, в).

Примечание: мост может выполняться с опорой на одну ногу, на одну руку или на одну ногу и одну руку (одноименные или разноименные).

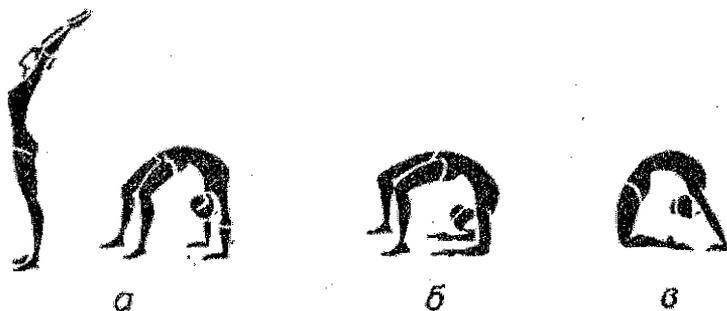


Рисунок 23

9.4. Перекаты и кувырки

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову).

1. **Перекаты вперед, назад** – из упора присев движением вперед (назад), через голову.

2. **Перекаты в сторону** – из упора присев движением в сторону (с перекатом спиной).

3. **Группировка** – согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Различают группировку: лежа (рис. 24, а), сидя (рис. 24, б), в приседе (рис. 24, в) и широкую, при которой захват руками производят снаружи под бедра около коленей, ноги врозь.



Рисунок 24

4. **Кувырок** – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову или плечо. Различают:

5. **Кувырок назад** – выполняется обычно из упора присев в группировке перекатом назад, переворачиваясь через голову с опорой на руки (рис. 25, а).

6. **Кувырок вперед** – выполняется головой вперед из различных исходных положений (что должно быть ясно по предшествовавшему движению или описанию исходного положения) с различной опорой (о чем ниже указывать) и в разные конечные положения (указывать лишь тогда, когда по движению это не ясно). При выполнении не в исходное положение необходимо указывать (рис. 25, б).

7. **Кувырок вперед прогнувшись** – выполняется перекатом вперед с последующим перекатом через плечо, голову, стойку на руках, сгибаясь в тазобедренных суставах, в основную стойку; во втором и третьем случаях к термину добавлять: через голову или через стойку на руках.

8. **Кувырок назад согнувшись** – выполняется из основной стойки или из стойки ноги врозь наклоном вперед, опираясь руками, и затем движением назад перекачивается на спину, группируется и заканчивает кувырок в упоре присев (рис. 25, в).

9. **Кувырок назад через плечо** – выполняется, прогнувшись с опорой руками по сторонам. Всегда указывать конечное положение (рис. 25, г).

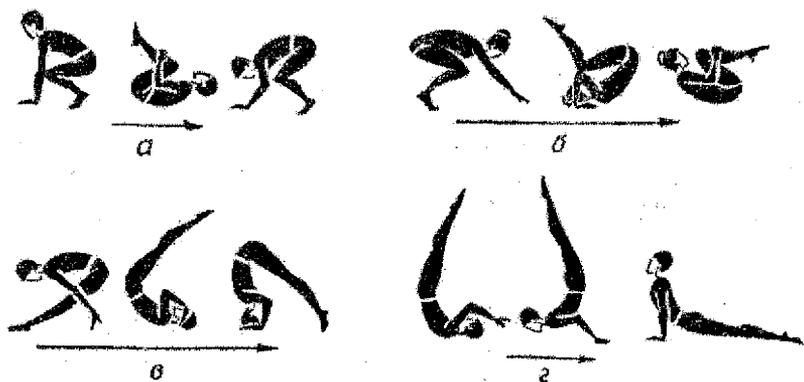


Рисунок 25

10. ДВИЖЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ

Движения по залу или по площадке производятся по трем основным направлениям:

1. Прямому (основное движение «обход»);
2. Косому (основное движение «диагональ»);
3. Круговому (основное движение «круг»).

Роль направляющего группы ведущая. Все перемены, направления движения, все команды исполняются в первую очередь им. Поэтому надо периодически менять направляющего, чтобы каждый занимающийся мог по команде самостоятельно выполнять команды сложных передвижений. Дежурный по группе (строющий ее перед уроком и отдающий рапорт преподавателю) обычно ставится на правый фланг (рис. 26).

Чтобы лучше сосредоточить внимание группы на команде, указывающей какое-либо новое передвижение, и чтобы группа смогла четко выполнить эту команду, следует вначале дать команду – «На месте». Команда «На месте» подается в то время, когда направляющий подошел к той точке зала, откуда последует перемена движения. Для внесения большей эмоциональности и для увеличения физической нагрузки фигурную маршруровку можно проводить бегом, танцевальными шагами, приставным или скрестным шагом и т. п.

Различные передвижения рекомендуется проводить не только в подготовительной, но и в заключительной части урока, ибо ходьба является хорошим средством для успокоения организма. Наиболее сложное передвижение, как, например, встречные проходы дугами, может с успехом проводиться в основной части урока.

1. «Обход» – командовать в движении: «Налево (направо) в обход – Марш!» (рис. 27, а).

2. «Противоход» – командовать: «Противоходом налево (направо) – Марш!»; а) «Противоход наружу». Командовать: «Противоходом наружу – Марш!»; б) «Противоход внутрь». Командовать: «Противоходом внутрь – Марш!»; в) «Противоход дроблением». Командовать: «Противоходом по одному налево (для направляющего) и направо в обход – Марш!»; г) «Противоход в колоннах». Командовать «Противоходом направо в колоннах – Марш!» (рис. 27, б).

Для движения «противоходом» внутрь или в колоннах следует предварительно увеличить интервалы (разомкнуть группу). При «противоходе» дроблением направляющие должны идти в полшага (без дополнительной команды) до команды «Полный шаг».

3. «Змейка» – исполняется в поперечном, в продольном и в косом направлениях. В 1-х двух направлениях «змейка» может быть большего размера, т. е. на всю ширину или длину зала, среднего размера, то есть на полширины или полдлины зала и малого размера, то есть на четверть ширины или длины зала.

Для движения «Змейкой» вначале подавать команду для движения – «противоходом». Когда направляющий сделал первый виток нужного размера, командовать – «Змейкой – Марш!» или в отдельных случаях «Змейкой налево – Марш!». По этой команде направляющий исполняет движение «змейкой» по заданному направлению до новой команды. При движении «Змейкой» в косом направлении каждый виток должен быть возможно большей длины; таким образом, «Змейка» либо постепенно уменьшается, либо увеличивается в своем размере (рис. 28).

4. «Диагональ» – командовать: «По диагонали – Марш!» (рис. 31, а).

5. «Скращение» – исполняется чаще всего в центре зала, на середине и в углу. Командовать: а) «По диагонали – Марш!» или б) «Налево и направо (в обход) по одному скращением – Марш!» (рис. 31, б).

6. «Петля» – исполняется в поперечном, в продольном и в косом направлениях. Во всех трех направлениях «петля» может быть большего размера, среднего размера, малого размера, открытая или закрытая.

Для движения «петлей» командовать: а) «Направо открытой петлей – Марш!» (рис. 29), «Налево закрытой средней петлей – Марш!» (рис. 30).

При движении «петлей» требовать, чтобы каждый занимающийся, а не только направляющий, перед движением «противоходом» доходил точно до того места, которое определяет указанный в команде размер «петли» (большой, средний, малый).

7. «Дробление» – одна колонна делится на две (или больше). Командовать: «Налево и направо (в обход) по одному (по два, по три и т.д.) – Марш!» (рис. 33, а).

8. «Слияние» – движение, обратное «дроблению», т. е. две колонны (или больше) соединяются в одну такую же колонну, но вдвое (или соответственно больше) большую в глубину. Командовать: «Через центр, по одному (по два, по три и т.д.) – Марш!» (рис. 33, б).

9. «Разведение» – одна колонна делится на две (или больше) вдвое меньшие (или соответственно еще меньшие) по фронту колонны. Например: одна колонна по четыре делится на две колонны по два. Командовать, как при «дроблении»: «Налево и направо (в обход) по одному (по два, по три и т.д.) – Марш!» (рис. 34, а).

10. «Сведение» – движение, обратное «разведению», т. е. две колонны (или больше) соединяются в одну, по двое (или соответственно больше) большую по фронту, например: две колонны по три соединяются в одну колонну по шести. Командовать так же, как при «слиянии». Командовать: «Через центр по четыре – Марш!» (рис. 34, б).

11. «Зигзаг» – исполняется в продольном направлении и в поперечном. В обоих направлениях «зигзаг» может быть большого размера, среднего и малого. Командовать: «Ко мне и далее зигзагом – Марш!». Таким образом, местонахождение подающего команду и время ее подачи определяет размер «зигзага». Например, при нахождении преподавателя на нижней середине команды «марш» можно подать, либо когда направляющий группы будет на верхней середине (средний «зигзаг»), либо в углу (большой «зигзаг») (рис. 32).

12. «Круг» – движение по радиусу. «Круг» может быть большого размера, где диаметр равен поперечнику площади зала, среднего, когда диаметр равен половине поперечника, и малого, если диаметр равен четверти поперечника зала (рис. 35).

13. «Дуга» – равна половине «круга». Соответственно она может быть большой, средней и малой. Командовать: «По большой (средней, малой) дуге налево (направо) – Марш!» или – «Ко мне по дуге налево (направо) – Марш!». По «дугам» можно исполнять движение – «дроблением», «слиянием», «разведением» (рис. 36, а).

14. «Противодуга» – две соединенные дуги разных направлений (рис. 36, б).

15. «Восьмерка» – две окружности, состоящие из двух пар противодуг (рис. 36, в).

16. «Спираль» – может исполняться в любом месте зала и любого размера, чем больше занимающихся, тем больше размер «спирали». Командовать: «Спиралью налево (направо) – Марш!». Для выхода из «спирали»: «Налево (направо) противоходом – Марш!». Иногда «Кругом – Марш!». В этом случае занимающиеся будут выходить левым флангом.

При выполнении «спирали» направляющий колонны должен идти так, чтобы интервал между витками был достаточным для движения обратно при выходе из «спирали». После команды «Противоходом налево (направо) – Марш!» (для выхода из «спирали») направляющий продолжает движение по раскручивающейся спирали, пока не будет дана новая команда (например, «Прямо» (или на такую-то точку) – «Марш!») (рис. 37).

17. «**Проход**» – может исполняться во всех направлениях. Командовать в отдельных случаях: а) «Проходом справа – Марш!»; б) «Проходом справа в колоннах – Марш!»; в) «Проходом внутрь (наружу) – Марш!». Команда относится к той колонне, где находится правофланговая пара (рис. 38).

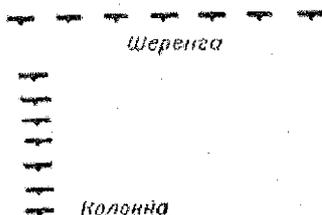
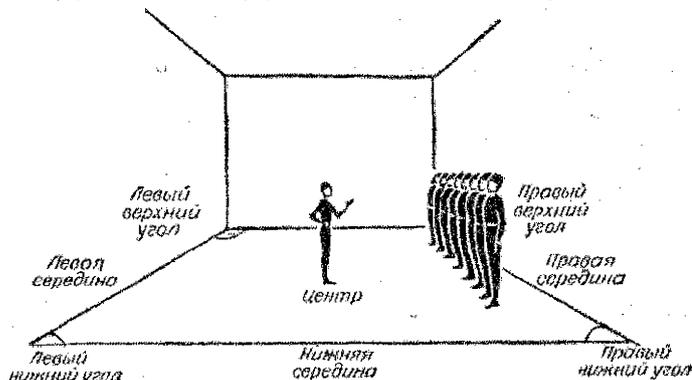


Рисунок 26

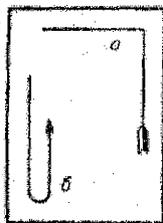


Рисунок 27

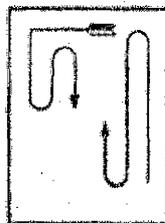


Рисунок 28

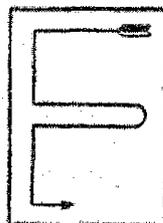


Рисунок 29

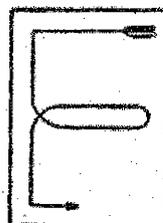


Рисунок 30



Рисунок 31



Рисунок 32

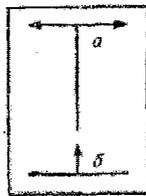


Рисунок 33

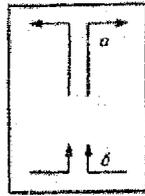


Рисунок 34

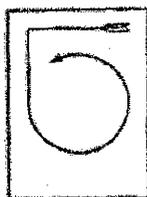


Рисунок 35

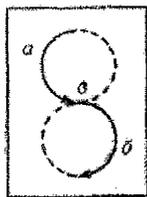


Рисунок 36



Рисунок 37



Рисунок 38

11. ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ И С ПРОДВИЖЕНИЕМ

В зависимости от амплитуды движения и положения тела в воздухе при взлете различают следующие прыжки:

1. **Прямой прыжок** – прыжок вверх толчком обеими ногами с прямым туловищем. Выполняется резко с максимальной высотой взлета. Характеризуется вертикальным положением тела в воздухе.

2. **Прыжок прогнувшись** – выполняется так же, но с прогибанием тела в воздухе, голова наклоняется назад, руки взмахом поднимаются вверх, увеличивая прогибание тела (рис. 39, а).

3. **Скачок** – прыжок вверх толчком одной ноги и сгибанием другой вперед с одновременным взмахом одноименной толчковой ногой рукой вперед, разноименной – назад. Выполняется с различными движениями руками (рис. 39, б).

4. **Прыжок согнувшись** – выполняется толчком обеими ногами. В фазе полета прямые ноги поднимаются вперед, а туловище наклоняется к ним, руки вперед к носкам. Может выполняться с разведенными ногами, тогда его называют «прыжок согнувшись ноги врозь» (рис. 39, в).

5. **Прыжок шагом** – прыжок с одной ноги на другую с прямыми ногами в фазе полета. Одноименная толчковой ногой рука поднимается вперед-вверх, другая – в сторону. Иное положение рук указывается. При выполнении в сторону указывать – прыжок шагом в сторону (рис. 39, г).

6. **Прыжок выпадам** – то же, но сгибая ногу, находящуюся впереди (рис. 39, д).

7. **Прыжок взмахом** – выполняется махом одной ногой с приземлением на обе.

8. **Прыжки на двух ногах** – на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

9. **Подбивной прыжок** – отличается от предыдущего коротким сгибанием маховой ноги в колене до касания другой. Одноименная толчковой ногой рука поднимается вперед-вверх, другая – назад. Иное положение рук указывается. Этот прыжок очень стремителен (рис. 39, е).

10. **Открытый прыжок** – выполняется прогибаясь, толчком одной ногой (ногами) со свободным махом другой назад и взмахом руками в стороны. Прыжок может быть выполнен по-разному: мягко, легко, резко. В этих случаях к основному термину необходимо добавлять соответствующее слово (рис. 39, ж).

11. **Закрытый прыжок** – прыжок вверх с одновременным сгибанием одной ноги вперед. В полете тело согнуто, голова опущена (рис. 39, з).

12. **Прыжок взмахами** – выполняется со сменой ног, с одной ноги на другую с последовательным взмахом сначала свободной, а затем толчковой ногой. Одновременно с толчком выполняется взмах руками.

13. **Прыжок с двойной сменой.** В полете положение каждой ноги меняется дважды.

14. **Перекидной прыжок** – выполняется с одной ноги на другую последовательным взмахом ногами с поворотом в сторону толчковой ноги на 180° (рис. 40).

15. **Прыжок в группировке** – прыжок вверх, сгибаясь и сгибая ноги.

16. **Прыжки на двух ногах с продвижением;** а) вперед; б) назад; в) в сторону.

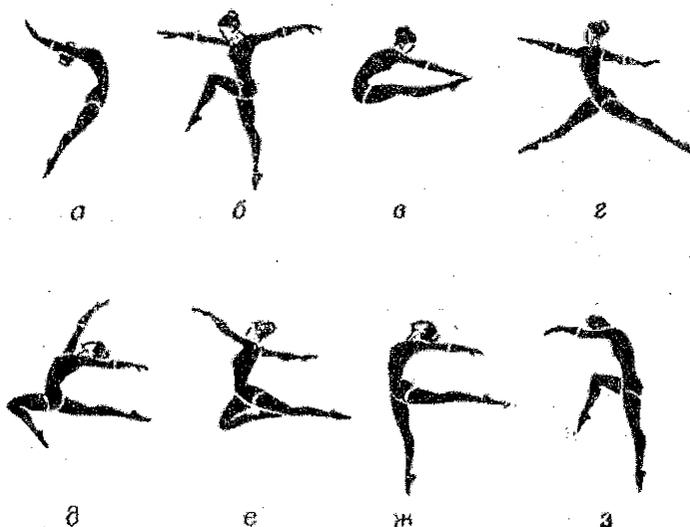


Рисунок 39



Рисунок 40

ПРИЛОЖЕНИЕ

Условные сокращения некоторых терминов

При составлении плана-конспекта учебных занятий по физической культуре и других видах планирования учебного процесса, удобно пользоваться следующими сокращениями наиболее часто встречающихся слов (терминов):

Гимн.	– гимнастика;
Осн. гимн.	– основная гимнастика;
Сп. гимн.	– спортивная гимнастика;
Атл. гимн.	– атлетическая гимнастика;
Худож. гимна.	– художественная гимнастика;
Производ. гимн.	– производственная гимнастика;
Леч. гимн.	– лечебная гимнастика;
Акр.	– акробатика;
Физ. упр.	– физическое упражнение;
Соед.	– соединение;
Комб.	– комбинация;
Дв.	– движение;
Эл.	– элемент;
И.п.	– исходное положение;
Стр. с.	– строевая стойка;
О. с.	– основная стойка;
Брусья р/в	– брусья разной высоты;
в/ж	– верхняя жердь;
н/ж	– нижняя жердь;
Пр.	– правая (нога, рука);
Лев.	– левая;
Д.	– держать;
О.	– обозначить;
Р.	– развивать;
С.	– совершенствовать;
ОФП.	– общая физическая подготовка;
СФП.	– специальная физическая подготовка.

Некоторые из приведенных сокращений стали общепризнанными. В личной записи возможны и другие сокращения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для вузов / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; под общ. ред. О.П. Панфилова. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
2. Бажанова, Г.К. Корректирующая гимнастика: метод. рекомендации / Г.К. Бажанова; М-во образ. Респ. Беларусь, БрГТУ. – Брест, 2012. – 35 с.
3. Беспутчик, В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьника: учеб.-метод. пособие / В.Г. Беспутчик. – Брест: БрГУ, 1995. – 93 с.
4. Брыкин, А.Т. Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин. – 2-е изд. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 188 с.
5. Гимнастика: учебник / М.Л. Укран, А.М. Шлемин; под ред. А.К. Гринкевича. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
6. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
7. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич; под ред. М.И. Кругман [и др.]. – 2-е изд. – Минск: Высшая школа, 1980. – 256 с.
8. Козлова, Н.И. Организация планирования учебного процесса по физической культуре для студентов непрофильных вузов: метод. рекомендации / Н.И. Козлова, В.Н. Кудрицкий; М-во образ. Респ. Беларусь, БрГТУ. – Брест, 2012. – 35 с.
9. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская; под ред. В.А. Санько. – Минск: Польша, 1987. – 175 с.
10. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие / А.В. Менхин. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 160 с.
11. Общеразвивающие и специальные упражнения: программный материал по общ. и спец. физ. подготовке для ДЮСШ / Комитет по физ. культ. и спорту при Совете министров СССР; сост.: А.П. Колтановский. – Москва: МГС Динамо, 1973. – 306 с.
12. Орлова, Н.В. Фитбол как средство сохранения здоровья и долголетия: метод. рекомендации / Н.В. Орлова, Н.И. Козлова, Г.К. Бажанова; М-во образ. Респ. Беларусь, БрГТУ. – Брест, 2013. – 23 с.
13. Рейзин, В.М. Гимнастика в высшей школе: учеб. пособие / В.М. Рейзин, В.М. Миронов, А.С. Ищенко; под ред. М.И. Карабань. – Минск: Высшая школа, 1981. – 118 с.

Учебное издание

Составители:

Бажанова Галина Константиновна

Козлова Наталья Ивановна

Бажанов Александр Васильевич

Орлова Наталья Васильевна

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

**Методические рекомендации
для студентов всех специальностей**

Ответственный за выпуск: Бажанова Г.К.

Редактор: Боровикова Е.А.

Компьютерная верстка: Соколюк А.П.

Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано в печать 25.11.2013 г. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага «Снегурочка».
Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 2,09. Уч. изд. л. 2,25.
Заказ № 1215. Тираж 50 экз. Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Брестский государственный технический университет».
224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

