

4. Конспекти лекцій

Лекція 1

Тема: Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Мета: ознайомити студентів з характеристикою спортивних видів гімнастики, значенням та функціями гімнастичної термінології

План

1. Характеристика спортивних видів гімнастики.
2. Характеристика засобів гімнастики.
3. Значення та функції гімнастичної термінології.

Завдання:

1. Охарактеризувати спортивні види гімнастики.
2. Охарактеризувати засоби гімнастики.
3. Визначити значення та функції гімнастичної термінології.

Ключові слова: спортивні види гімнастики, спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, засоби гімнастики, гімнастична термінологія.

Основні поняття: види гімнастики, гімнастична термінологія, скорочення термінів, терміни вправ на гімнастичних снарядах.

1. Характеристика спортивних видів гімнастики

Крім загальних для всіх видів гімнастики задач, метою занять спортивними видами гімнастики є оволодіння комбінаціями координаційно складних рухових навичок і демонстрація майстерності на змаганнях.

Спортивна гімнастика, художня гімнастика і спортивна акробатика об'єднуються в одну групу завдяки таким загальним ознакам, як:

1. Багаторічна спортивна діяльність полягає в постійному оволодінні координаційно складними руховими навичками, які оцінюються в умовах змагання за такими критеріями, як якість виконання, трудність і композиція вправ.

2. Правила змагань передбачають норми ідеальної техніки

кожної вправи. Відхилення від цих норм є помилкою.

3. Оцінка майстерності спортсменів на змаганнях виставляється в балах.

4. Особлива роль в спортивних видах гімнастики відводиться виразності рухів, артистизму.

Характерними рисами для цих видів є:

- усі спортивні види гімнастики - це багатоборства;
- великий обсяг нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти, переходячи від розряду до розряду;
- наявність ризику і ситуацій, які вимагають вольових зусиль, уваги, професійної готовності тренера надати допомогу;
- відсутність прямого контакту з суперником під час змагань;
- творча робота над утворенням нових композицій і елементів, пошук індивідуального стилю виконання.

Умови функціонування спортивних видів гімнастики:

1. Соціальна потреба суспільства в спортивних видах гімнастики визначається в широкому представленні на Олімпійських іграх країн різних континентів. До цього варто додати й аспекти соціальної «захищеності», під якою розуміється і визначена турбота державних органів, фінансування тощо.

2. Теорія і методика гімнастики - це відомості, добуті в процесі наукових досліджень і узагальнення передового досвіду: підручники, методичні посібники, навчальні і класифікаційні програми.

3. Наявність необхідної кількості тренерських кадрів. У процесі підготовки кваліфікованих спортсменів фігура грамотного тренера є визначальною. Тренерів, як і спортсменів, необхідно готувати. Підготовка фізкультурних фахівців в Україні проводиться на конкурсній основі, відповідно до затвердженої Концепції реалізації ступеневої освіти для підготовки фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» за напрямками: "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". За освітньо-

кваліфікаційним рівнем «спеціаліст», «магістр», підготовка відбувається за спеціальностями:

"Фізичне виховання", "Фізична реабілітація", "Олімпійський та професійний спорт".

Олімпійський та професійний спорт. Спеціалісти названого фахового профілю працюють на посадах тренерів. Цей вид діяльності традиційно вважається найбільш престижним і популярним. Тренери за результатами своєї роботи, а також іншими показниками поділяються на тренерів другої, першої та вищої категорій. Посади, на яких працюють фахівці даного профілю, носять назви: тренер, старший тренер, державний тренер. Фахівців з вищою освітою для сфери фізичного виховання і спорту готують більше 60 навчальних закладів України.

4. Контингент спортсменів, їхня кількість і якість.

5. Даний фактор дуже специфічний для кожної країни, тому що багато в чому залежить від соціальних вкладень суспільства і держави в розвиток спорту, від форм керування фізичною культурою і спортом. У країнах, де спорт одержує державну і суспільну підтримку, робота з резервом зосереджена в спеціальних дитячих і юнацьких спортивних школах. Спортивна школа є основною організаційною ланкою в системі підготовки кваліфікованих гімнастів. Завдяки постійному складу тренерів, адміністрація школи забезпечує щорічний набір у групи початкової підготовки. Більш підготовлені гімнасти після дворічного тренування утворюють групи спеціалізованої підготовки, а потім групи вищої майстерності. Стабільний склад тренерів і гімнастів, уніфіковані програми, установлений режим роботи - усе це приносить відчутні плоди. Організація роботи має особливе значення. Приклад тому - національні центри підготовки, школи - інтернати, власне кажучи, ті ж спортивні школи, але більш високого рівня.

6. Матеріально-технічна база гімнастики. Гімнастам потрібні спортивні зали, причому спеціалізовані, пристосовані для занять чоловіків і жінок, сучасні снаряди й устаткування різного призначення (підсобні снаряди і

тренажери), приміщення для відновлювальних процедур. Технічне оснащення передбачає, насамперед, матеріальні витрати, що мають тенденцію неухильного росту в зв'язку з модернізацією снарядів, використанням нових матеріалів. Але без цього неможливо представити підготовку гімнастів на сучасному рівні.

7. Фактор припускає не тільки стандартну зарплату тренерам, але і премії і надбавки до зарплати за визначені успіхи учнів. Матеріально стимулюються і самі спортсмени. В умовах комерціалізації і професіоналізації спорту вищих досягнень форми матеріальної компенсації за підвищені психічні і фізичні навантаження, ризик завдати шкоди здоров'ю в гімнастиці дуже специфічні. На відміну від багатьох інших видів спорту, у гімнастиці високих результатів досягають у ранньому віці, фактично тільки до моменту повноліття. Змагання не так часті, чемпіони швидко змінюються, не встигаючи полюбитися публіці «на довгі роки». Усе це і визначає особливості матеріального статусу спортсменів і тренерів у гімнастиці, пошуки відносної фінансової стабільності національних федерацій, від яких багато в чому залежить ступінь матеріального заохочення.

Однак є ще заходи морального заохочення, що, якщо мати на увазі вищі цілі і мотиви, які привели тренерів і спортсменів у гімнастику, цінуються дуже високо. Це не тільки символи і нагороди, медалі і кубки. Це - публічне визнання, любов, повага, честь і слава, шанування. Але безумовно, що найкращим варіантом буде сполучення матеріального і морального стимулювання.

8. Даний фактор відноситься до сфери національних традицій і особливостей культивування гімнастики. Спортивна гімнастика оформилася як вид спорту в Європі ще в XIX столітті. Природно, європейські країни мають давні традиції і, незважаючи на різні успіхи своїх гімнастів, свято шанують традиції, активно співпрацюють у континентальному і світовому гімнастичному співтоваристві.

Гімнастика в усіх її проявах є складовою культури народу. Перспективи розвитку спортивних видів гімнастики в нашій країні такі:

1. Стабілізація оптимального віку досягнення максимальних результатів.
2. Визначення середнього віку для початку спеціалізованих занять спортивними видами гімнастики.
3. Розробка програм ДЮСШ, які забезпечують як масовість спортивних видів гімнастики, так і досягнення високих спортивних результатів.
4. Оптимізація методики тренування гімнастів за роками підготовки.
5. Ріст технічної складності гімнастичних вправ і виконавчої майстерності гімнастів.
6. Модернізація снарядів і обладнання.
7. Об'єктивізація суддівства.

2. Характеристика засобів гімнастики

У педагогічній практиці фізкультурного руху засоби гімнастики використовуються:

- 1) для загального розвитку людини;
- 2) для формування життєво важливих навичок, які необхідні в трудовій і повсякденній практиці;
- 3) для оволодіння складними гімнастичними вправами в процесі інтенсивної фізичної підготовки і спортивної практики.

Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються в групи, які називаються засобами гімнастики.

Стройові вправи - це найбільш економні способи шиккування, перестроювання, розмикання, пересування та інших дій, які виконуються відповідно до команд і правил «Стройового статуту Збройних Сил України».

За допомогою порядкових вправ розв'язують ті самі завдання, що й за допомогою стройових, але іншими формами гімнастичних шиквань, розмикань і пересувань.

Різновиди стройових і порядкових вправ, які застосовуються в залежності від умов занять і контингенту учнів (стать, вік, підготовленість), сприяють: вихованню правильної постави і розв'язанню важливих гігієнічних завдань; формуванню військово-прикладних навичок і навичок колективного пересування.

Стройові і порядкові вправи діляться на:

1. Прийоми (стройові і порядкові).
2. Дії на місці.
3. Дії в русі.
4. Спеціальні вправи на місці і в русі.

Загальнорозвиваючі вправи - це рухи різними частинами тіла в різних напрямках, з різною амплітудою, швидкістю і напруженням, що забезпечують як розвиток певних рухових здібностей, так і опанування загальних основ руху.

Загальнорозвиваючі вправи застосовують на заняттях різними видами гімнастики та спорту для розв'язання педагогічних завдань. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики; вони можуть бути окремими елементами вільних вправ, вправ на снарядах, різних стрибків та прикладних вправ. Їх застосовують для розвитку рухових здібностей - сили, гнучкості, координації рухів тощо; вони відіграють роль допоміжних вправ, призначених для підготовки організму до наступної роботи на початку чи наприкінці заняття, для розв'язання завдань лікувального характеру (у лікувальній гімнастиці) тощо.

Загальнорозвиваючі вправи складаються з таких елементів: рухи руками -плечовим поясом, передпліччям, руками в плечових суглобах; рухи ногами -згинання і розгинання в гомілкових суглобах, рухи в кульшових і колінних суглобах; рухи тулубом і головою - нахили, повороти і кругові рухи.

Прикладні вправи - один з головних засобів основної гімнастики, оскільки можуть застосовуватись у трудовій та оборонній діяльності.

До цієї групи вправ належать:

Ходьба (похідний крок, стройовий крок, крок з пригинанням, крадькома, випадами, високо піднімаючи стегно, на носках, на п'ятах). Ходьба - це найпоширеніший вид фізичних вправ. Ходьба в житті людини найважливіша складова рухової діяльності. Вона проста на перший погляд, в значній мірі автоматизована, але складна за координацією. Під час ходьби велика кількість груп м'язів виконує динамічну роботу ритмічно і без різкого напруження. Ритмічне чергування роботи і відпочинку м'язових груп під час ходьби (циклічність) створює умови для заспокоєння органів дихання і кровообігу. Застосування ж швидкої, навіть не дуже тривалої ходьби, а також ходьби з більшим силовим навантаженням активно впливає на підвищення інтенсивності діяльності організму.

Ходьбу застосовують як для оволодіння її технікою, так і з метою впливу на розвиток органів дихання, кровообігу і м'язової системи.

Біг та його різновиди. На відміну від ходьби під час бігу одноопорна фаза руху чергується з фазою польоту.

Біг належить до прикладних способів пересування людини і порівняно з ходьбою є більш динамічною вправою. Вправи з бігу зв'язані з підвищеними вимогами до функцій дихання та кровообігу і тому дуже важливо правильно регулювати навантаження з урахуванням вікових, статевих особливостей і ступеня підготовленості учнів.

Вправи з рівноваги. Тіло людини постійно, за винятком невеликої кількості положень, перебуває в так званій обмежено стійкій рівновазі. Обмежено стійкою рівновага буває в усіх випадках, коли ЗЦВ тіла перебуває над точкою опори, а лінія ваги проходить через точку опори. Коли площа опори тіла розміщена нижче від ЗЦВ, то його стійкість залежить від взаємного розміщення ЗЦВ і площі опори. Площу опори утворюють опорні поверхні і площа між ними. Чим більше розгорнуті опорні кінцівки і нижче

ЗЦВ, тим більша площа опори тіла. Виходячи з цього, в усіх випадках для збереження рівноваги потрібна цілеспрямована робота нервово-м'язового апарату, яка сполучає ЗЦВ і площу опори. Іншими словами, під час зміщення ЗЦВ тіла відбувається координації дії м'язових груп, що врівноважує його, тобто нервово-м'язовий апарат зміщує ЗЦВ тіла щодо опори в напрямі, протилежному переміщенню тіла. Щоб зберегти рівновагу під час виконання складних рухів, що пов'язані з новими і незвичайними умовами, потрібні спеціальні рухові навички.

З цією метою в гімнастиці застосовують вправи з рівноваги, під час виконання яких ясно відчувається переміщення ЗЦВ тіла, а тому компенсаторні рухи здійснюються не автоматично, через що і рухи, які сприяють балансуванню, виконуються більш свідомо.

Вправи з рівноваги мають велике значення. Їх питома вага в основній гімнастиці значна і вони є одним з важливих засобів всебічної фізичної підготовки. Метою цих вправ є поліпшення загальної рухової координації, формування уміння швидко виконувати потрібні рухи для збереження рівноваги і вміння застосовувати їх в різних умовах.

Лазіння і перелазіння по гімнастичній стінці, вертикальній, похилій та горизонтальній драбині, вертикальному, похилому і горизонтальному канаті і жердині. Вправи в лазінні мають в основному силовий характер і пересування на приладах виконуються за допомогою рук і ніг або тільки рук. Мета систематичного вправляння в лазінні - прищепити учням прикладні навички і сприяти переважно силовому розвитку м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок (згинання рук).

Переповзання. Вправи в переповзанні належать до пересування в змішаному упорі. Вони, зважаючи на важкі умови пересування, ставлять перед виконавцями високі вимоги і характеризуються великим навантаженням на опорно-руховий апарат та органи дихання і кровообігу. Деякі вправи з переповзання (на четвереньках) характерні тим, що розвантажують хребетний стовп від дії сил ваги, сприяють розвитку

рухомості хребта і дуже добре впливають на зміцнення м'язів черевного пресу. Тому ці вправи широко застосовують у корегуючій гімнастиці.

Піднімання й перенесення ваги. Вправи цієї групи мають великий вплив на опорно-руховий апарат учнів, отже, і на органи дихання та кровообігу.

Метання й ловіння. Метання й ловіння в різних формах та видах є чудовим засобом розвитку координаційних здібностей учнів, бо для метання предметів на певну відстань та ціль необхідно мати тонке і точне м'язове відчуття. Шкільна програма дає можливість на уроках гімнастики широко використовувати різні види метання і ловіння малих м'ячів, надувних і набивних м'ячів, палок, камінців, гранат в ціль і на дальність.

Вільні вправи є одним із видів гімнастичного багатоборства в спортивній гімнастиці, засобом загальнорозвиваючого характеру, використання якого спрямоване на розвиток координаційних здібностей, підвищення витривалості. Варіативність елементів, їх комбінування, побудова навчальних і спортивних композицій розвивають творчі здібності учнів.

Акробатичні вправи - засіб розвитку фізичних здібностей, виховання хоробрості і рішучості. Різні рухи і положення тіла, в тому числі і перевертання через голову, удосконалюють орієнтування в просторі, впливають на внутрішні органи, підвищують функціональну стійкість учнів.

Стрибки. Прикладні стрибки потребують складних координованих зусиль, характеризуються короткочасним максимальним м'язовим напруженням і належать до ациклічних локомоторних рухів. Вони є цінним засобом фізичного розвитку, збагачують руховий досвід учнів, сприяють підвищенню спортивної майстерності і можуть легко переноситися у повсякденну діяльність.

Вправи художньої гімнастики - танцювальні елементи, вправи з предметами і без предметів. В художній гімнастиці застосовуються як спеціальні форми руху, так і різні гімнастичні вправи.

Спеціальні форми руху - це відповідні форми ходьби, бігу, стрибків, повороти, вправи з рівноваги, елементи народних танців, танцювальні комбінації, вправи з предметами, музичні ігри. До інших вправ треба віднести стройові, порядкові, загальнорозвиваючі, прикладні та акробатичні.

Вправи на снарядах - це переміщення окремих частин або всього тіла гімнаста різними способами і різноманітні його положення на снаряді (в умовах вису і упору).

3. Значення та функції гімнастичної термінології.

3.1 Основні поняття

Термінологія - область лексики, сукупність термінів, які зв'язані з відповідною системою понять.

Терміни використовуються для короткого позначення понять. В гімнастиці - для короткого позначення вправ, назв снарядів, процесів.

Термінологія це наука, предметом якої є розробка правил утворення термінів, а також самі терміни.

Під терміном (від, лат. terminus — межа, край) розуміється:

1) слово або словосполучення, яке точно визначає поняття і його співвідношення з другими поняттями в межах спеціальної сфери;

2) в логіці - елемент формалізованої мови.

Значення термінології

Для розв'язування завдань гімнастики використовують різні рухи, які відрізняються один від одного напрямом, характером, напруженням та іншими ознаками. Ці рухи часто відрізняються від повсякденних. Кожен такий рух повинен мати точну і коротку назву. Зрозуміла й доступна широкому масам термінологія сприяє поширенню гімнастики в країні, а також самостійному вивченню різних вправ за існуючими методичними посібниками, дає можливість за короткий час довести до відома широкого кола фізкультурних працівників, тренерів і рядових спортсменів зміст будь-

яких програм з гімнастики і значно полегшує пояснення учням вправ, а це підвищує продуктивність занять тощо.

Термінологія гімнастичних вправ у зарубіжних країнах розвивалась у зв'язку з виникненням і розвитком німецької, шведської і чеської систем гімнастики. У середині XIX ст. в німецькій і сокольській системах гімнастики склались свої терміни. У дореволюційній Росії складалась своя вітчизняна гімнастична термінологія. Так, В. Г. Ухов - автор посібника з педагогічної гімнастики (видання 1875 р.) - сприяв створенню російської гімнастичної термінології. Видатний російський анатом-педагог у галузі фізичного виховання П. Ф. Лесгафт в усіх своїх працях для визначення гімнастичних вправ вживав назви, що повністю відповідали російській мові.

Політика царського уряду була спрямована на впровадження в Росії різних гімнастичних систем Заходу, а разом з ними і гімнастичної термінології, що була копією термінології цих систем. У період підготовки до першої світової війни та в зв'язку з вступом Росії в Антанту поширюється сокольська гімнастика.

Першу спробу змінити існуючу термінологію було зроблено в 1933 році на I Всесоюзній гімнастичній конференції, а в 1938 році спеціальна комісія розробила принципи утворення гімнастичної термінології з використанням рідної мови. Відтоді гімнастична термінологія розвивалась, удосконалювалась одночасно з розвитком гімнастики.

Вимоги до термінології. До термінів пред'являються такі вимоги:

1. Доступність. Терміни повинні будуватися на основі словарного запасу рідної мови або іншомовних слів і відповідати законам словотворення і граматиці мови даного народу.

2. Точність. Терміни повинні давати ясне уявлення про суть вправи або поняття. Точність терміна має велике значення для створення вірного уявлення про вправу.

3. Стислість. Найбільш доцільні стислі терміни зручні для вимови.

Правила гімнастичної термінології

Способи утворення термінів:

1. Переосмислювання. До таких термінів відносяться: міст, вхід, перехід, вихід тощо.

2.Словосполучення. До термінів, які утворені способом словосполучення відносяться: різновисокі бруси, кінь-махи тощо.

3.Корені окремих слів. Для утворення термінів часто використовуються корені окремих слів, таких як: вис, упор, мах, сід.

4.Умови опори і положення тіла. До термінів утворених таким чином відносяться:

- упор, упор на передпліччях, упор на руках;
- стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках;
- вис, вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись.

5. Особливості руху. Особливості руху можуть бути використані для утворення термінів, наприклад: підйом махом вперед з упору на передпліччях, підйом розгином, підйом двома або однією.

6. Особливості положення тіла у фазі польоту. Даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад:

- стрибок зігнувши ноги;
- зіскок дугою.

3.2 Правила скорочення

У гімнастиці для стислості заведено не вказувати цілий ряд загальноприйнятих положень, рухів або їх елементів.

Наприклад, опускаються слова:

«спереду», «вперед» — коли вказується напрямок руху, якщо виконується найкоротшим, єдино можливим шляхом; руки вперед ;

«тулуб» - при нахилах;

«нога» - при перемахах, рухи ногою в ЗРВ;

«підняти», «опустити» - при рухах руками або ногами;

«хват зверху», як найбільш розповсюджений;

«прогнувшись», якщо техніка виконання визначає це положення;

«долоні в середину» - у положенні руки вниз, вперед, назад, вгору;
«долоні донизу» - в положенні руки в сторони або вліво (вправо)
«дугами вперед», якщо руки підіймаються або опускаються рухом вперед.

3.3 Терміни загальнорозвиваючих вправ

Вихідні положення - положення з якого виконується вправа.

Стійки: основна стійка (о. с.) відповідає стройовій стійці; стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно правою, стійка ноги нарізно схресно(правою,лівою), стійка зімкнута, правою (лівою) вільно.

При виконанні стійок на носках додають слово «на носках».

Сіди - положення сидячи на підлозі або на снаряді. Розрізняють: сід, сід ноги нарізно, сід кутом, сід кутом ноги нарізно, сід зігнувшись, сід із захватом, сід на п'ятах або на правій п'ятці, на стегні.

Присід - стійка на носках зігнутих ніг, коліна розведені, п'ятки разом, тулуб вертикальний, голова прямо. Розрізняють: присід, круглий присід, присід на правій або лівій, напівприсід, напівприсід з нахилом.

Випад - рух (або положення) з виставленням і згинанням опорної ноги, випад з нахилом, випад вправо з нахилом, глибокий випад, різнойменний випад.

Упор - положення, в яких плечі вище точок опори. Розрізняють: упор присівши, упор на правому коліні, упор стоячи зігнувшись, упор лежачи на передпліччях, упор лежачи позаду.

Основні терміни. Положення й рухи руками, ногами, тулубом. Усі рухи відбуваються в трьох основних площинах:

- 1) лицьовій;
- 2) у боковій;
- 3) горизонтальній.

Рухи, які виконуються кінцівками мають такі назви:

- а) однойменний, коли рух збігається зі стороною кінцівки;
- б) різнойменний, якщо напрям руху протилежний стороні кінцівки;
- в) одночасний, якщо кінцівки рухаються в один і той самий час;

- г) послідовний, якщо рухи, які виконуються кінцівками, починаються і проходять в одному напрямі, але з відставанням однієї з них;
- д) почергові, якщо рухи однакові для обох кінцівок і виконуються по черзі кожною - спочатку однією, а потім другою;
- е) симетричний, якщо кінцівки виконують одночасно один і той самий рух;
- з) несиметричний, якщо кінцівки виконують в один і той самий час різні рухи.

Визначення руху окремими частинами тіла. Рухи рукою або обома руками визначають за напрямом руху із зазначенням кінцевого положення («дугою назовні», «права рука вгору»). Залежно від положення рук назву руху, якщо його виконують не найкоротшим шляхом, визначають термінами «дуга», «коло». Напрями руху можуть бути: донизу (вниз), вгору, вперед і назад, всередину і назовні. Для визначення згинання кінцівок вживається термін «зігнути».

Рухи ногою. Для визначення руху ногою в певному напрямі вказують, яка нога робить рух, його напрям і кінцеве положення (наприклад, «права в сторону на носок», «права назад на носок»).

Рухи тулубом і головою. Для визначення рухів тулубом вживають терміни: «нахил» (при нахилі голови додають слово «голови»). Нахил можна виконувати вперед (записуючи, слово «вперед» можна випускати), назад та в сторони (вліво й вправо). Крім того, вживаються терміни: «нахил зігнувшись», «нахил пружинячи» тощо.

Для позначення рухів тулубом (головою) навколо вертикальної осі вживають термін: «поворот тулуба (голови)». Повороти можуть бути наліво й направо.

Для визначення переходу тулуба чи голови з одного положення нахилу в інше (по колу) вживається термін: «коловий рух тулубом (головою)». Вправи описуються в такій послідовності: вихідне положення; нахил;

вказується напрям початкового руху тулубом (наприклад: «коловий рух тулубом (головою) вправо або вліво»).

3.4 Терміни вправ на снарядах

Основні терміни, що вживаються під час виконання вправ на гімнастичних снарядах:

«хват» - спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу, різний, зворотний, схресний, широкий, вузький, зімкнутий; «упор» - положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь вища від осі снаряду;

«вис» - положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь його нижча від осі снаряду (зусилля має характер притягання);

«вис і упор змішаний» - вис і упор, в якому має місце допоміжна опора (у тому числі і об підлогу), або завіс ногою чи обома ногами на снаряді;

«мах» - рух навколо точок хвату (або вільний рух у суглобах);

«розмахування» - повторення маху вперед і назад або маху вправо і вліво;

«кач» - маятниковоподібний рух тіла гімнаста зі снарядом (на кільцях); відмічають середину качу й дві крайні його точки - «попереду» і «позаду»;

«підйом» - перехід в упор з вису або з низького упору в більш високий; підйом можна виконувати різними способами, а тому під час записування зазначають спосіб виконання (ривком, силою, розгином, махом, переверотом тощо);

«спад» - рух, протилежний підйому. Той самий рух, виконаний повільно, називається «опусканням»;

«викрут» - обертальний рух у плечових суглобах з одночасним розведенням рук;

«оберт» - круговий обертальний рух навколо осі снаряда або лінії, що проходить через точки хвату (рух з упору через вис в упор);

«перемах» - рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним (у висі). Здебільшого виконують з відпусканням руки. Перемах убік без відпускання руки називають «перемахом зовні»;

«коло» - коловий рух ногою (ногами) над снарядом чи його частиною через точки хвату або під ними;

«схрещення» - два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному;

«поворот» - рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста;

«вскок» - стрибок на снаряд, «зіскок» - стрибок з снаряду;

«прості стрибки» - стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки у висоту, у довжину, глибину тощо);

«опорні стрибки» - стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об нього руками («зігнувши ноги», «ноги нарізно», «зігнувшись», «боком», «кутом», переворотом тощо).

3.5 Термінологія основних акробатичних вправ

Переворот в сторону - обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміною упору руками і ногами.

Перекид - рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і спиною до підлоги.

Напівпереворот - рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою (або упором руками і головою одночасно).

Переворот - рух тіла із фазою польоту, з повним обертом, що виконується з проміжним упором руками або головою (або упором руками і головою одночасно).

Перекат - рух тіла із послідовним дотиканням до підлоги без перевертання через голову.

Перекидання - рівномірний рух тіла з повним обертом із проміжним упором руками, але без фази польоту.

Рівновага - положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка, арабеска тощо).

Сальто - стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту.

Стійка - вертикальне положення тіла головою догори (стійка на ногах) чи донизу (стійка на кистях тощо).

3.6 Правила і форми запису вправ

Короткий і точний запис гімнастичних вправ має важливе значення для їхнього вірного розуміння. В залежності від мети застосовують ту чи іншу форму запису: узагальнену, конкретну, скорочену, графічну або їх поєднання.

До правил запису відносяться: порядок запису, встановлений для окремих груп гімнастичних вправ, дотримання граматичного строю і знаків, які використовуються при запису.

Запис загально розвиваючих вправ. При запису окремих рухів потрібно вказувати:

1. Вихідне положення, з якого починається рух.
2. Назву руху (нахил, поворот, мах, присід, випад тощо).
3. Напрямок (вправо, назад тощо)
4. Кінцеве положення (якщо необхідно).

При запису декількох рухів, які виконуються одночасно, прийнято вказувати те саме, що і при запису окремого руху, але спочатку основний рух (пов'язаний з рухом тулубом або ногами), а потім останні. Наприклад:

В. п. - стійка ноги нарізно, руки до плечей.

Рах.1. Згинаючи праву, нахил вліво, руки вгору.

2. В. п.

Декілька рухів, які виконуються одночасно, записуються в тій послідовності, в якій вони протікають. Наприклад:

В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони.

Рах.1. З поворотом наліво, права позаду на носок, дугою донизу праву руку вперед.

2. Стійка на правому коліні, руки вгору.

3-4. В. п.

5.3 поворотом направо, ліва позаду на носок, дугою донизу ліву руку вперед.

6.Стойка на лівому коліні, руки вгору.

7-8.В.п.

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються у визначеній послідовності:

- 1.Назва вправи (для кого призначаються).
- 2.Музичне супроводження.
- 3.Вихідне положення.
- 4.Зміст вправ записується у відповідності до структури музичного твору, наприклад по вісімках.

Запис вправ на снарядах. При запису вправ на гімнастичних снарядах крім назви самого снаряду прийнято вказувати:

- 1.Вихідне положення (з вису, упору, із стрибка, із розбігу) або рух, який передує першому елементу (розмахування в упорі на руках).
- 2.Назва руху (підйом, спад, переліт, оберт, викрут).
- 3.Спосіб виконання (розгином, дугою, махом назад, переворотом).
- 4.Напрямок (вліво, назад тощо).
- 5.Кінцеве положення (у вис, в упор), якщо сам рух не вказує на нього.

При запису руху окремими частинами тіла потрібно одне від іншого відокремлювати комою.

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте спортивну гімнастику як вид спорту.
2. Охарактеризуйте художню гімнастику як вид спорту.
3. Охарактеризуйте спортивну акробатику як вид спорту.
4. Дайте визначення гімнастичній термінології.
5. Охарактеризуйте значення гімнастичної термінології.
6. Запишіть загально розвиваючі вправи згідно гімнастичної термінології.

7. Запишіть вправи на гімнастичних снарядах згідно гімнастичної термінології.