

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Теорія і методика фізичного виховання

**Тема 3. ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ**

Положення рук (основні, проміжні). Положення ніг (стійки)

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Гурсьва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання стосовно організації та змісту навчальної дисципліни та основи структури фізкультурного заняття з лікувальною та профілактичною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Тема 3. ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Положення рук (основні, проміжні). Положення ніг (стійки)

Обсяг аудиторних годин – 2

Мета: вивчити основні терміни загально розвивальних вправ, якими користуються студенти при складанні та проведенні комплексів фізичних вправ.

Студент повинен знати:

- основні терміни положень рук;
- основні терміни положень ніг (стійки);
- основні рухи руками та ногами.

Студент повинен вміти:

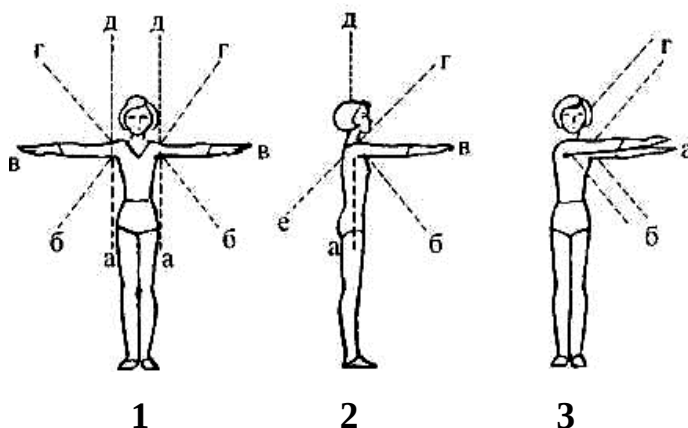
- користуватися спеціальною термінологією на практиці;
- правильно називати терміни загально розвивальних вправ;
- назвати та показати положення рук та ніг (стійки).

Теоретичні відомості

1. Положення рук (основні, проміжні)

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

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



1: а – вниз; б – в сторону-донизу; в – в сторони; г – вгору-назовні; д – вгору.

2: а – вниз; б – вперед-донизу; в – вперед; г – вперед-догори; д – вгору; е – назад.

3: а – вправо; б – вправо-донизу; г – вправо-догори.

Рис. 1 Основні положення рук та рухи ними

Таблиця 1

Положення рук

<i>Термін</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Руки вниз</i>	Руки уздовж тіла, лікті випрямлені, долоні торкаються стегон.
<i>Руки вперед</i>	Прямі руки знаходяться на рівні плечових суглобів, паралельно підлозі, лікті прямі, кисті в продовженні передпліч, пальці зімкнуті, долоні звернені один до одного.
<i>Руки вгору</i>	Руки підняті до гори на одній вертикалі з тулубом, лікті випрямлені, долоні спрямовані всередину.
<i>Руки в сторони</i>	Руки знаходяться на рівні плечових суглобів, спрямовані в різні сторони, лікті випрямлені, долоні вниз. Інше положення долонь вказується додатково.
<i>Руки назад</i>	Прямі руки відведені назад до відказу, лікті випрямлені, долоні спрямовані всередину.
<i>Руки в сторони- донизу (в сторони-до верху)</i>	Прямі руки знаходяться під кутом 45° вниз (вгору).
<i>Руки вперед-донизу (вперед-догори)</i>	Прямі руки знаходяться під кутом 45° донизу (догори) від положення рук вперед..
<i>Руки вперед-назовні- донизу</i>	Руки з положення вперед-назовні опущені вниз на 45° .
<i>Руки вперед-назовні- догори</i>	Руки з положення вперед-назовні підняті доверху на 45° .
<i>Руки вправо</i>	Руки в горизонтальному положенні спрямовані в праву сторону, при цьому рука, що знаходиться попереду, злегка зігнута в ліктьовому суглобі.
<i>Руки вправо-донизу (вправо-доверху)</i>	Руки опущені (підняті) вниз (вгору) на 45° від основного положення руки вправо
<i>Руки в сторони, передпліччя вниз</i>	Руки підняті в сторони з одночасним згинанням їх так, щоб передпліччя були спрямовані донизу перпендикулярно підлозі, долоні звернені всередину.
<i>Руки вперед, передпліччя вгору</i>	Руки підняті вперед з одночасним згинанням їх так, щоб передпліччя були спрямовані вгору, долоні всередину, лікті на висоті плечей.
<i>Руки на пояс</i>	Кисті рук спираються о гребінь клубової кістки чотирма пальцями вперед, лікті і плечі відведені так, щоб лопатки зберігали нормальне положення
<i>Руки до плечей</i>	Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться на плечових суглобах, а лікті спрямовані донизу.

<i>Руки перед груддю</i>	Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться перед груддю, лікті в сторони, долоні донизу, середні пальці торкаються один одного.
<i>Руки перед собою</i>	Положення зігнутих рук попереду на рівні плечових суглобів, коли передпліччя знаходяться одне на одному, кисті продовжують лінію передпліччя.
<i>Руки схресно перед собою</i>	Зігнуті руки знаходяться на висоті плечей (один лікоть над іншим), кисть однієї руки торкається плеча інший. При необхідності вказується, яка рука зверху.
<i>Руки за спину</i>	Зігнуті в ліктьових суглобах руки обхоплюють передпліччя так, що пальці однієї руки обхоплюють лікоть інший, руки торкаються спини.
<i>Руки за голову</i>	Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться за головою, середні пальці торкаються один одного, лікті в сторони.
<i>Руки на голову</i>	Кисті зігнутих рук долонями на голові, середні пальці торкаються один одного, лікті відведені в сторону-назад
<i>Руки над головою</i>	Зігнуті руки знаходяться над головою так, щоб пальці охоплювали лікті
<i>Руки зігнуті в сторони</i>	Руки підняти в сторони до горизонтального положення і одночасно зігнути так, щоб передпліччя перебувало над плечем, кисті стиснуті в кулак і торкаються плеча, лікті зберігають положення на висоті плеча.
<i>Руки зігнуті вперед</i>	Піднімаючи руки вперед, одночасно зігнути їх, кисті стиснуті в кулак над плечем, лікті вперед на рівні плечей.
<i>Руки зігнуті назад</i>	Зігнуті руки відвести назад до відмови, кисті стиснуті в кулак. Якщо під час руху (або положенні) плече рук направлено в одну сторону, а передпліччя має інший напрямок, то необхідно вказувати напрямок плеча і напрямок передпліччя.

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

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

2. Положення ніг (стійки)

Положення ступень. У всіх стійках на двох ногах або одній, якщо немає вказівок про положення ступень, то прийнято вважати, що вони знаходяться у положеннях, паралельних до положень в основній стійці.

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

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

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

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

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

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

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

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

Запис вихідного положення здійснюється у такій послідовності:

- ✓ спочатку положення ніг;
- ✓ потім тулубу;
- ✓ рук;
- ✓ голови.

Таблиця 2

Положення ніг (стійки)

<i>Термін</i>	<i>Описання положення</i>
Основна стійка	Стойка, в якій голова поставлена прямо, тулуб випрямлений, плечі розгорнені, живіт підтягнутий, ноги розігнуті в колінних і тазостегнових суглобах і стоять вертикально; п'яти разом, а носки злегка розведені
Зімкнута стійка	Стойка, коли носки і п'яти зімкнуті.
Вузька стійка	Стойка, коли стопи знаходяться на відстані <u>ширини стопи</u>
Стойка ноги нарізно	Ступні розташовані, як і в основній стойці, але ноги на відстані кроку, тобто на ширину плечей. Інше положення ступень треба вказувати додатково.
Широка стійка	Стойка, в якій ноги розставлені широко (вдвічі ширше плечей) в сторони. Про положення рук, якщо вони не внизу, повинні бути додаткові вказівки.
Стойка ноги нарізно правою (лівою)	Стойка, в якій ноги стоять так, щоб права (ліва) нога була на крок попереду, ступні на одній лінії. Вага тіла розподіляється на обидві ноги рівномірно. Стойка може бути широкою і вузькою, про що потрібно вказувати додатково.
Стойка в лінію правою (лівою)	Права нога стоїть перед лівою, права п'ятка торкається лівого носка.
Стойка скресно правою, руки на пояс	Стойка, в якій одна нога знаходиться перед іншою скресно і торкається коліна іншої ноги, ступні паралельні на відстані одна від одної на 10-15 см. Вага тіла розподілена на обидві ноги рівномірно. Якщо права нога знаходиться перед лівою, то «стойка скресно правою». Слово «спереду» опускається.
Ліва вперед (назад, в сторону) на носок, руки на пояс	Носок виставленої лівої ноги відтягнут. Коліна випрямленні. Вага тіла на опорній правій нозі.
Права вперед (назад, в сторону), руки на пояс	Пряма права нога піднімається вперед. Коліна випрямленні.
Стойка на лівій, права зігнута вперед, руки на пояс	Стегно піднімається до горизонтального положення, гомілку вертикальна
Стойка на колінах	Гомілка і тильна сторона стопи повністю торкаються підлоги; стегно, тулуб та голова знаходяться на одній вертикалі

<i>Стійка на лівому (правому) коліні</i>	Положення, при якому тулуб і стегно вертикальні нозі, на коліні якої стоять, а інша виставлена вперед і зігнута під прямим кутом. Інше положення виставленої ноги вказується додатково, наприклад: «Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, руки на пояс».
---	--

3. Рухи руками і ногами

Рухи розрізняють:

- ***одночасні*** – рухи, які виконуються кінцівками в один і той же час;
- ***почергові*** – рухи, які виконуються спочатку однією кінцівкою (рукою чи ногою), а потім другою;
- ***послідовні*** – рухи, які виконуються один за одним з відставанням однієї кінцівки на половину амплітуди;
- ***однойменні*** – рухи, які співпадають за напрямом зі стороною кінцівки (руки, ноги);
- ***різнойменні*** – протилежні (ліва нога, права рука і т. п.);
- паралельні – рухи, які виконуються паралельно обома кінцівками;
- ***симетричні й несиметричні.***

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

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

Практична частина заняття

- ✓ ***Написати назву положення рук:***

							
1	2	3	4	5	6	7	8

✓ **Написати назву положення ніг (стійки):**

							
1	2	3	4	5	6	7	8

✓ **Практичне завдання.**

1. Кожен студент повинен правильно назвати й показати усі йому відомі положення рук.
2. Кожен студент повинен правильно назвати й показати усі йому відомі положення ніг (стійки).

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
2. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

Допоміжна:

1. Кружило Г.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: терміни загальнорозвивальних вправ: методичні рекомендації до практичних занять для студентів спеціальностей: 6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010203 – «Здоров'я людини». – Запоріжжя, 2009. – 20 с.
2. Ляхова І.М. Теорія та методика викладання гімнастики у вищих

навчальних закладах: навчальний посібник / І.М. Ляхова, Г.Г. Кружило. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 212 с.

3. Малець В.І. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 68 с.