

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 4. ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ**

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

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 4. ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Присіди та напівприсіди. Випади. Сіди. Упори. Нахили. Положення лежачи.

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: присіди та напівприсіди; випади; сіди; упори; нахили; положення лежачи.

Студент повинен вміти:

- користуватися спеціальною термінологією на практиці;
- правильно називати терміни загально розвивальних вправ;
- назвати та показати положення: присіди та напівприсіди; випади; сіди; упори; нахили; положення лежачи.

Теоретичні відомості

1. Присіди та напівприсіди

Присід – це положення на зігнутих ногах.

Таблиця 1

Присіди та напівприсіди

Термін	Описання положення
Присід	Ноги зігнуті до межі, ступні на носках (інше положення ступень вказується додатково), тулуб з головою знаходяться на одній вертикалі.
Напівприсід	Ноги зігнуті, стегно з гомілкою утворюють кут 90°, п'яти стоять на підлозі. Інше положення ступень вказується додатково.
Круглий присід	Коліна зігнуті не до кінця, спина округлена, руки угору закруглені, долонями вниз.
Присід на правій (лівій)	Спиратись на носок правої (лівої) ноги, інша нога вперед (не торкається підлоги), коліна зімкнуті.

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

2. Випади

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

Інші положення вказується додатково.

Випади розрізняють за напрямком руху (вліво, вправо, назад)

Таблиця 2

Випади

<i>Термін</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Випад правою (лівою)</i>	Положення, коли опорна ліва (права) нога виставлена та зігнута вперед, інша нога стоїть позаду випрямлена в коліні, тулуб на одній вертикалі з тазом.
<i>Випад в ліво (право)</i>	Положення, коли опорна ліва (права) нога виставлена вліво (вправо) і зігнута в коліні, тулуб – вертикально.
<i>Випад назад правою (лівою)</i>	Виставлення правої (лівої) ноги назад з одночасним її згинанням. Центр тяжіння на правій опорній нозі.
<i>Нахилений випад вліво (вправо, вперед, назад)</i>	Положення, коли виконується випад вліво (вправо) з нахилом тулуба вліво (вправо), руки вгору; права (ліва) нога, бік тулуба і однойменна рука, знаходяться на одній нахилений лінії.
<i>Схрестний випад лівою (правою)</i>	Виконується схрестний рух лівою ногою вправо, тулуб повернено вліво, руки в сторони.

3. Сіди

Сід – це положення сидячи на підлозі або на снаряді.

Таблиця 3

Сіди

<i>Термін</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Сід</i>	Положення сидячи, ноги разом випрямлені, стопи відтягнуті у відповідності з гімнастичним стилем. Положення рук вказується додатково.
<i>Сід ноги нарізно</i>	Положення сидячи, ноги розведені настільки, наскільки дозволяє рухомість у кульшових суглобах, коліна випрямлені.
<i>Сід зігнув ноги</i>	У положенні сидячи ноги максимально зігнуті, відтягнуті носки торкаються підлоги, руки злегка відставлені назад
<i>Сід зігнув ноги схресно</i>	У положенні сід зігнув ноги гомілки схресно, коліна розведені. Положення рук, якщо вони не внизу, вказується додатково.
<i>Сід кутом</i>	Положення сидячи, ноги підняті так, щоб стопи були на одному рівні з головою.
<i>Сід зігнувшись</i>	Положення сидячи, ноги підняті майже до вертикалі, наскільки дозволяє гнучкість
<i>Сід із захватом</i>	Положення сидячи, руками ноги притягуються до тулуба, коліна випрямлені.
<i>Сід на п'ятках</i>	Положення сидячи на п'ятках, ноги зігнуті, разом, гомілки і тильна сторони стоп спираються на підлогу.
<i>Сід на п'ятках з нахилом, руки вгору</i>	Положення сидячи на п'ятках, тулуб нахилений вперед до торкання руками підлоги, руки вгору
<i>Сід на лівому (правому) стегні</i>	Положення сидячи зліва (справа) від зігнутих ніг, відповідні стегно, гомілка і стопа лежать на підлозі.

4. Упори

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

У загальнорозвиваючих вправах найчастіше застосовуються змішані упори.

Таблиця 4

Упори

<i>Термін</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Упор стоячи</i>	Положення, при якому тіло максимально нахилено вперед, руки на підлозі трохи попереду носків прямих ніг, тяжість тіла рівномірно розподілена на руки й ноги. Це положення іноді називають «упор стоячи зігнувшись».
<i>Упор присівши</i>	Положення присіду з опорою руками на підлогу, лікті випрямлені, долоні з пальцями нарізно опираються у підлогу, плечові суглоби над кистями.
<i>Упор стоячи на колінах</i>	Положення, при якому опорними місцями є гомілки зі стопами та долоні; стегна і руки перпендикулярні до підлоги, тулуб – горизонтально.
<i>Упор на коліні різнойменний</i>	Опора правою рукою та лівим коліном. Ліва рука спрямована вгору, а нога права пряма – назад.
<i>Упор сидячи позаду</i>	Із положення сидячи, руки відставлені назад, і опора на руки за тілом.
<i>Упор лежачи на передпліччях</i>	Положення аналогічне попередньому, але руки зігнуті й замість опори тільки на долоні спираємось на передпліччя і долоні.
<i>Упор лежачи</i>	Положення, при якому опорними місцями є долоні та стопи, плечові суглоби знаходяться над кистями, тулуб, таз і ноги – на одній нахиленій лінії.
<i>Упор лежачи позаду</i>	Виконується так само, як упор лежачи, але спиною до підлоги.
<i>Упор лежачи на передпліччях</i>	Аналогічно положенню «упор лежачи», але опора на передпліччя
<i>Упор лежачи на стегнах</i>	Положення, при якому опорними місцями є долоні й ноги: стегна, гомілки та стопи; спина прогнута, лікті випрямлені.
<i>Упор лежачи на стегнах та передпліччях</i>	Аналогічно положенню «упор лежачи на стегнах», але опора на передпліччя
<i>Упор лежачи правим (лівим) боком</i>	Тулуб повернуто боком до опори, спираючись на одну руку й ноги, тулуб прямий, вільна рука вздовж тіла (інше положення вільної руки описується додатково).
<i>Упор лежачи на правому (лівому) стегні</i>	Положення, при якому праве (ліве) стегно торкається опори або лежить на ній, кисть прямої руки знаходиться під плечем. Вільна рука вздовж тіла.

5. Нахили

Нахил – це термін, який означає згинання тіла.

Таблиця 5

Нахили

<i>Термін</i>	<i>Описання положення</i>
Нахил	Положення нахилу вперед якомога нижче, руки вгору (на пояс)
Напівнахил	Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут у 45°.
Нахил прогнувшись	Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут у 90°, прогнутий у спині, голова піднята. Положення рук описується додатково.
Нахил вперед-донизу	Тулуб нахилений вперед під кутом 45° нижче горизонталі. Положення рук описується додатково.
Нахил вправо (вліво)	Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі вправо (вліво) на анатомічно можливу величину, строго у фронтальній площині. Положення ніг та рук описується додатково.
Нахил назад	Положення, при якому тулуб прогинається назад якомога нижче, голова піднята вгору. Положення ніг та рук описується додатково.
Нахил у широкій стійці	Положення ніг – широка стойка, положення тулубу – нахил (нахил прогнувшись), положення рук – на пояс (в сторони, вгору).
Нахил із захватом	Положення нахилу, взявшись руками за низ гомілок і близько притягнувши тулуб до стегон; при гарній гнучкості просвіту між стегнами і тулубом немає.

6. Положення лежачи

Таблиця 6

Положення лежачи

<i>Термін</i>	<i>Описання положення</i>
Лежачи на спині	Положення, при якому торкаються підлоги всі частини задньої поверхні тіла, положення рук визначається відносно тулуба.
Лежачи на животі	Положення, при якому торкаються підлоги всі частини передньої поверхні тіла, підборіддя теж торкається підлоги, руки вздовж тулуба.
Лежачи на животі	Положення, при якому торкаються підлоги живіт і таз;

<i>прогнувшись</i>	верхня частина тулуба і ноги знаходяться над поверхнею підлоги якомога вище, в залежності від сили м'язів спини.
<i>Лежачи на правому (лівому) боці</i>	Положення, при якому торкається підлоги права (ліва) сторона тіла, однойменна рука піднята вгору, спираючись долонею на підлогу.

Практична частина заняття

✓ Тестові завдання

1. На сучасному етапі розвитку суспільства основними критеріями фізичної досконалості служать:

- A. показники будови тіла
- B. показники здоров'я
- C. рівень сформованих вмінь та навичок
- D. якість сформованих вмінь та навичок
- E. усі відповіді вірні

2. До показників, що характеризують фізичний розвиток людини, належать:

- A. показники статури, здоров'я та розвитку фізичних якостей
- B. показники рівня фізичної підготовленості та спортивних результатів
- C. рівень і якість сформованих життєво важливих рухових умінь
- D. рівень і якість сформованих життєво важливих рухових навичок
- E. усі відповіді вірні

3. Результатом фізичної підготовки виступають:

- A. фізичний розвиток
- B. фізичне виховання
- C. фізична підготовка
- D. фізична форма
- E. фізична підготовленість

4. Основним засобом фізичного виховання є:

- A. тренажери, гантелі, штанги
- B. фізичні вправи
- C. оздоровчі сили природи
- D. оздоровчий масаж
- E. повільний біг

5. Фізичний розвиток – це процес...

- A. стан здоров'я людини
- B. оволодіння руховими навичками та вміннями
- C. ступінь використання засобів фізичної культури в сфері освіти та виховання
- D. зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом життя
- E. біологічна потреба людини рухатися

6. Стан та рівень розвитку фізичної культури на тому чи іншому етапі залежить від:

- A. географічного середовища
- B. умов праці, побуту, життя та рівня розвитку виробничих сил, економічних та соціальних факторів
- C. історичних факторів
- D. бажання займатися фізичною культурою та спортом
- E. усі відповіді вірні

7. Показниками стану фізичної культури у суспільстві є:

- A. пропаганда фізичної культури
- B. підвищення народжуваності
- C. географічне середовище
- D. ступінь використання засобів фізичної культури в сфері освіти та виховання
- E. усі відповіді вірні

8. Фізичні вправи виникли в результаті:

- A. трудової діяльності

- В. побутових умов
- С. навколишнього середовища
- Д. географічного середовища
- Е. усі відповіді вірні

9. Фізкультурні паузи в процесі робочого дня впливають на:

- А. сон
- В. апетит
- С. витривалість
- Д. працездатність
- Е. спілкування

10. Ефективним засобом усунення розумової втоми є:

- А. денний сон
- В. чашка кави
- С. активний відпочинок
- Д. ситний обід
- Е. чашка чаю

11. Основні завдання фізичного виховання:

- А. освітня, підготовча, оздоровча
- В. оздоровча, виховна, навчальна
- С. підготовча, основна, заключна
- Д. освітня, виховна, оздоровча
- Е. оздоровча, рекреаційна, рефлексорна

12. Демократизація процесу фізичного виховання обумовлює:

- А. у виборі форм та формуванні змісту занять
- В. створення умов для свідомої участі в навчальному процесі всіх його учасників
- С. відповідність завдань, способів і методів можливостям тих, хто займається, їх рівню досягнень та інтересів
- Д. належна матеріально-технічна база, бажання займатися, висококваліфіковані фахівці

Е. усі відповіді вірні

13. Основи української системи фізичного виховання:

- А. дитячі сади, школи, ЗВО
- В. правові, програмні, нормативні
- С. наукові дослідження та практика фізичного виховання
- Д. ЗВО, спортивні секції у вільний час
- Е. спортивні клуби

14. Які умови функціонування системи фізичного виховання:

- А. біологічна потреба людини рухатися, набуття базових знань науково-практичного характеру з фізичної культури
- В. у виборі форм та формуванні змісту занять
- С. належна матеріально-технічна база, бажання займатися, висококваліфіковані фахівці
- Д. згуртування людей у групи для спільних дій та навчити кожного, застосовувати отримані знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення
- Е. тренувальні заняття та фізична підготовка

15. Основні форми фізичного виховання студентів:

- А. тренувальні заняття та фізична підготовка
- В. учбові заняття, самостійні заняття, фізичні вправи в режимі дня
- С. фізичні вправи
- Д. контрольні нормативи
- Е. усі відповіді вірні

16. Чи сприяють заняття фізичною культурою розумовому розвитку людини:

- А. звичайно ні
- В. частково
- С. сприяють
- Д. в залежності від обставин
- Е. усі відповіді вірні

17. Терміни у фізичному вихованні повинні бути:

- А. доступними, уточнюючими, емоційним, простими
- В. доступними, точними, стислими, емоційним
- С. точними, правильними, небагатослівними
- Д. словесним або графічним
- Е. доступним, гімнастичним, голосним

✓ *Написати назву вихідних положень:*

							
1	2	3	4	5	6	7	8
							
9	10	11	12	13	14	15	16

✓ *Практичне завдання.*

- Кожен студент повинен назвати та розказати як правильно виконуються положення: присіди та напівприсіди; випади; сіди; упори; нахили; положення лежачи.

Список рекомендованої літератури

Основна:

- Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
- 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.