

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 самостійної роботи
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 для оволодіння теоретичними та практичними знаннями й навичками з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу.

Тема 4. ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

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

Актуальність теми: Спеціальною термінологією з фізичного виховання (гімнастичною) користуються у багатьох сферах знань у виробничій, руховій діяльності з метою короткого стислого визначення предметів, явищ, понять, процесів. У фізичному вихованні в тому числі і в гімнастиці, використовується велика кількість вправ, без термінів яких неможливо вивчати будь-який рух. Знання термінології спрощує та полегшує спілкування між викладачем та учнями, під час занять допомагає спрощувати опис гімнастичних вправ.

Зміст

1. Присіди та напівприсіди.
2. Випади.
3. Сіди.
4. Упори.
5. Нахили.
6. Положення лежачи.

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.

1. Присіди та напівприсіди

Присід – це положення на зігнутих ногах.

Таблиця 1

Присіди та напівприсіди

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Присід, руки на пояс</i>		Ноги зігнуті до межі, ступні на носках (інше положення ступень вказується додатково), тулуб з головою знаходяться на одній вертикалі.
<i>Напівприсід, руки на пояс</i>		Ноги зігнуті, стегно з гомілкою утворюють кут 90°, п'яти стоять на підлозі. Інше положення ступень вказується додатково.
<i>Круглий присід</i>		Коліна зігнуті не до кінця, спина округлена, руки угору закруглені, долонями вниз.
<i>Присід на правій (лівій), руки на пояс</i>		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>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Випад правою (лівою), руки на пояс</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), руки на пояс</i>		Положення, коли опорна ліва (права) нога виставлена вліво (вправо) і зігнута в коліні, тулуб – вертикально.
<i>Випад назад правою (лівою), руки вперед</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.

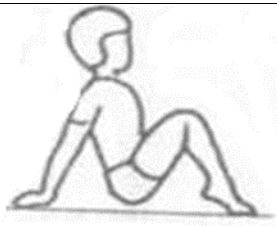
<i>Схрестний випад лівою (правою), руки на пояс</i>		Виконується схрестний рух лівою ногою вправо, тулуб повернено вліво, руки в сторони.
--	---	--

3. Сіди

Сід – це положення сидячи на підлозі або на снаряді.

Таблиця 3

Сіди

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Сід, руки на пояс</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, руки за голову</i>		У положенні сід зігнув ноги гомілки схрестно, коліна розведені. Положення рук, якщо вони не внизу, вказується додатково.
<i>Сід кутом, руки в сторони</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, руки на пояс</i>		Положення сидячи на п'ятках, ноги зігнуті, разом, гомілки і тильна сторона 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, руки за голову</i>		Положення сидячи зліва (справа) від зігнутих ніг, відповідні стегно, гомілка і стопа лежать на підлозі.

4. Упори

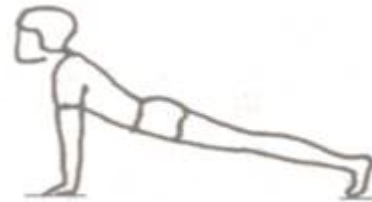
Упор – положення з опорою руками (однією рукою), при якому точка опори нижче плечового поясу.

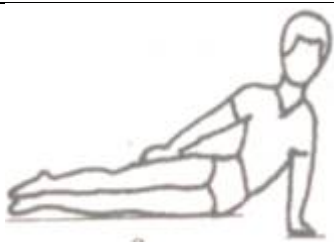
У загальнорозвиваючих вправах найчастіше застосовуються змішані упори.

Таблиця 4

Упори

<i>Термін</i>	<i>Рисунок</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.

Упор лежачи на передпліччях		Аналогічно положенню «упор лежачи», але опора на передпліччя
Упор лежачи на стегнах		Положення, при якому опорними місцями є долоні й ноги: стегна, гомілки та стопи; спина прогнута, лікті випрямлені.
Упор лежачи на стегнах та передпліччях		Аналогічно положенню «упор лежачи на стегнах», але опора на передпліччя
Упор лежачи правим (лівим) боком		Тулуб повернуто боком до опори, спираючись на одну руку й ноги, тулуб прямий, вільна рука вздовж тіла (інше положення вільної руки описується додатково).
Упор лежачи на правому (лівому) стегні		Положення, при якому праве (ліве) стегно торкається опори або лежить на ній, кисть прямої руки знаходиться під плечем. Вільна рука вздовж тіла.

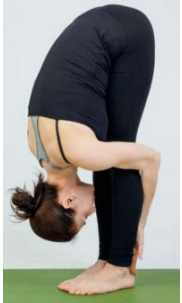
5. Нахили

Нахил – це термін, який означає згинання тіла.

Таблиця 5

Нахили

Термін	Рисунок	Описання положення
Нахил		Положення нахилу вперед якомога нижче, руки вгору (на пояс)

<i>Напівнахил, руки на пояс</i>		Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут у 45°.
<i>Нахил прогнувшись, руки на пояс</i>		Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут у 90°, прогнутий у спині, голова піднята. Положення рук описується додатково.
<i>Нахил вперед-донизу, руки на пояс</i>		Тулуб нахилений вперед під кутом 45° нижче горизонталі. Положення рук описується додатково.
<i>Нахил вправо (вліво), руки на пояс</i>		Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі вправо (вліво) на анатомічно можливу величину, строго у фронтальній площині. Положення ніг та рук описується додатково.
<i>Нахил назад, руки на пояс</i>		Положення, при якому тулуб прогинається назад якомога нижче, голова піднята вгору. Положення ніг та рук описується додатково.
<i>Нахил у широкій стійці руки на пояс</i>		Положення ніг – широка стойка, положення тулубу – нахил (нахил прогнувшись), положення рук – на пояс (в сторони, вгору).
<i>Нахил із захватом</i>		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>Рисунок</i>	<i>Описання положення</i>
<i>Лежачи на спині</i>		Положення, при якому торкаються підлоги всі частини задньої поверхні тіла, положення рук визначається відносно тулуба.
<i>Лежачи на животі</i>		Положення, при якому торкаються підлоги всі частини передньої поверхні тіла, підборіддя теж торкається підлоги, руки вздовж тулуба.
<i>Лежачи на животі прогнувшись</i>		Положення, при якому торкаються підлоги живіт і таз; 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.

Питання для самоконтролю

1. Що таке вихідне положення?
2. Перелічити та опишіть техніку виконання присідів та півприсідів.
3. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних випадів.
4. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних сидів.

5. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних упорів.
6. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних нахилів.
7. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних положень лежачи.

Знати теоретичний матеріал лекцій!!!