

В.В. Черняков

*ТЕРМІНОЛОГІЯ
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ
ВПРАВ*

Довідник
до курсу «Гімнастика та методика її викладання»

**Чернігів
2015**

УДК 796.411: 001.4 (035)

ББК Ч 516. 5я27

Ч – 49

Рецензенти: доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка *Синіговець В.І* ; доцент, кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка *Ємець О.Й.*

Ч – 49

В. В. Черняков

Термінологія загальнорозвивальних вправ:

довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для педагогічних працівників навчальних закладів I-IV рівнів акредитації та студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – 156 с.

У довіднику систематизовано основні групи термінів загальнорозвивальних вправ, які відповідають вимогам гімнастичної термінології. Довідник рекомендується для практичної роботи фахівцям з фізичного виховання навчальних закладів освіти I-IV рівнів акредитації та студентам факультетів фізичного виховання.

Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського
національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
(*протокол №8 від 22 квітня 2015 року*).

© Черняков В.В., 2015

© ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка

ВСТУП

Становлення української національної системи фізичного виховання є важливим завданням державного значення. Реалізація поставленого завдання вимагає від фахівця з фізичного виховання широкого знання та компетентного використання спеціальних термінів, що означають назви положень або рухові дії. До системи таких термінів належить гімнастична термінологія, яка є основою мовно-професійної компетентності фахівця з фізичного виховання.

Засади створення сучасної української спортивної та гімнастичної термінології розглядаються у значній кількості наукових та навчально-методичних праць. У більшості з них наголошується на важливості створення сучасної гімнастичної термінології державною мовою та визначаються історичні засади створення гімнастичних термінів. Проте й досі проблема створення сучасної української гімнастичної термінології на науковому рівні досліджена недостатньо.

З огляду на існуючу проблему, було здійснено науковий пошук, провідна мета якого полягала у пошуку шляхів удосконалення гімнастичної термінології.

У процесі наукового пошуку з означеної проблеми основна увага була спрямована на аналіз навчально-методичних праць з цього напрямку, а насамперед на підручниках та посібниках, що висвітлюють системи гімнастичних термінів. Безперечно їх створення свідчить про прагнення сучасних науковців дослідити та значною мірою розв'язати проблему створення сучасної української гімнастичної термінології.

Проте майже в усіх працях існує однаковий суттєвий недолік. Майже усі вони створені на основі прямого перекладу російськомовної навчально-методичної літератури, яка була розроблена понад 40 років тому та лише у межах їх визначень та термінів. При цьому використовуються малюнки 40-50 річної давнини з різних науково-методичних видань, поєднуючи їх у сучасних підручниках та посібниках.

Без сумніву на час створення російськомовних посібників вони мали велике значення та актуальність, а здійснений у ті часи переклад українською мовою відповідав тодішнім вимогам. Проте невпинний розвиток гімнастики та виникнення нових видів рухової діяльності спонукає до постійного оновлення та конкретизації термінів гімнастичної термінології.

Одним з важливих складових гімнастичної термінології є розділ, у якому висвітлюються питання термінології загальнорозвивальних

вправ. Загальнорозвивальні вправи – це спеціально створені системи рухових дій ногами, тулубом, руками, головою, які виконуються з різним рівнем фізичного навантаження, різною швидкістю, амплітудою, з різним ритмом та темпом.

Загальнорозвивальні вправи посідають провідне місце у процесі фізичного виховання учнівської молоді та у ході фахової підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Завдяки їх широкому використанню забезпечується ефективне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань, що висуваються у процесі фізичного виховання учнівської молоді. Вони застосовуються під час проведення різних форм фізичного виховання: ранкова або гігієнічна гімнастика, урок (заняття) фізичної культури, тренувальне заняття, фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, різні види занять оздоровчою гімнастикою.

За допомогою загальнорозвивальних вправ розвиваються рухові, морально-вольові та психічні якості людини, здійснюється підготовка її до оволодіння складними руховими діями, розвивається та удосконалюється сила м'язів, швидкість м'язових скорочень, рухливість у суглобах, формується правильна постава, забезпечується ефективний процес корекції та профілактики деформацій стопи.

Загальнорозвивальні вправи мають низку характерних особливостей: вони мають чітке дозування, їх можна застосовувати в різноманітних варіантах і комбінаціях. Це дозволяє забезпечувати вибірковий вплив на окремі групи м'язів і на певні системи організму. Наприклад, для формування правильної постави добираються вправи, які найбільше сприяють зміцненню великих груп м'язів плечового поясу і спини, покращують дихання (зміцнюються діафрагма, міжреберні м'язи).

Систематичне виконання загальнорозвивальних вправ дозволяє формувати своєрідний фонд рухового досвіду, рухових якостей і здібностей, необхідних як для життя, так і для формування складних рухових навичок. Вправи також створюють позитивний вплив на розвиток нервової системи. Швидкість реакції, координація рухів, свідоме опанування руховими діями мають велике значення для розумового розвитку.

Максимального ефекту використання загальнорозвивальних вправ у процесі підвищення життєдіяльності органів та систем організму молоді людини можливе лише за умови технічно правильного виконання вправ, оскільки їх виконання пов'язане не

лише з механікою рухів, а й з діяльністю та розвитком внутрішніх органів та систем дитини.

Водночас при виконанні вправ важливо дотримуватись правил побудови комплексів вправ, регулювати навантаження за допомогою темпу та ритму виконання кожної вправи, а також кількості їх повторень. При безсистемному та технічно невірному виконанні вправ дуже важко досягти позитивного ефекту. Крім того це може призвести до негативних наслідків у фізичному розвитку.

Професійне розв'язання основних завдань фізичного виховання неможливе без використання системи гімнастичних термінів, які дозволяють чітко, стисло й доступно пояснювати загальнорозвивальні вправи.

Систематичне застосування гімнастичних термінів у процесі фізичного виховання дозволяє формувати у вихованців основи мовно-термінологічної компетентності. При цьому особливо важливим постає використання досконалої системи усталених гімнастичних термінів, що дають об'єктивні назви положенням та руховим діям.

З метою виключення різнотлумачень окремих положень чи рухових дій важливим завданням постає створення системи гімнастичних термінів, що визначають положення та рухові дії у загальнорозвивальних вправах. Для здійснення педагогічної діяльності на високому навчально-методичному рівні будь-який фахівець з фізичного виховання повинен досконало оволодіти системою гімнастичних термінів.

Сучасні підручники та навчальні посібники значною мірою висвітлюють та систематизують гімнастичні терміни загальнорозвивальних вправ. Вони на високому науковому рівні розкривають методологічні основи побудови цих термінів та особливості їх використання. При цьому особливо важливою постає проблема забезпечення досконалою системою гімнастичних термінів широкого загалу фахівців з фізичного виховання.

Однак не можна не зазначити, що проблема створення систем гімнастичних термінів загальнорозвивальних вправ потребує детального доопрацювання. Така необхідність викликана насамперед ґрунтовним аналізом україномовних наукових праць даного напрямку.

В цих працях переважно здійснюється прямий переклад російськомовних аналогів не звертаючи увагу на деякі невідповідності або неточності в термінах. У більшості наукових праць з даного напрямку використовуються й малюнки з

російськомовних видань, що певною мірою знижує якість здійснених досліджень.

Враховуючи такі недоліки у написанні підручників та навчальних посібників, у довіднику здійснена спроба запропонувати розширену, найбільш досконалу систему (з існуючих в Україні) гімнастичних термінів загальнорозвивальних вправ, яка побудована на основі власного багаторічного педагогічного досвіду використання гімнастичної термінології. При цьому деякі системи термінів, які висвітлені автором не описані у жодній науковій праці даного напрямку. При цьому гімнастичні терміни, описані у довіднику, не претендують на повну вичерпність. За допомогою термінів, висвітлених у довіднику, будь-який фахівець з фізичного виховання зможе описувати переважну більшість рухів та загальнорозвивальних вправ.

ПРАВИЛА ЗАПИСУ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Вимоги до термінології загальнорозвивальних вправ

Гімнастичні терміни у процесі фізичного виховання застосовуються з урахуванням вікових особливостей вихованців. Засвоєння термінів під час вивчення гімнастичних вправ повинно відбуватись поступово. Для того, щоб термінологія повною мірою відповідала своєму призначенню, до неї висуваються наступні вимоги:

– *доступність* – забезпечується точним добором термінів та правильним їх використанням. Терміни повинні утворюватись на основі словникового фонду рідної мови, слів запозичених із інших мов, цілком відповідати правилам словотворення та граматиці української мови;

– *точність* – термін, який застосовується, повинен створювати чітке, виразне уявлення про зміст конкретної вправи, її технічну основу, форми та способи виконання, не створюючи передумов для різного тлумачення гімнастичних термінів;

– *стилість* – забезпечується добором термінів, які сприяють максимальному скороченню опису вправ і, які сприятимуть зручності вимови і запису вправ.

Правила термінологічного запису вправ

Запис загальнорозвивальних вправ здійснюється відповідно до усталених правил гімнастичної термінології. Правильний запис сприяє упорядкованості педагогічного процесу, полегшує ведення педагогічної документації. Запис вправи має бути коротким і сповна відображати структуру руху, підкреслюючи головне.

Запис може бути узагальненим і конкретним. При узагальненому запису не вказується спосіб виконання. Наприклад, «*Стійка ноги нарізно, повороти в сторону з відведенням руки*». У конкретному записі має бути подана послідовність рухів, коротка характеристика деяких з них, а саме:

- вихідне положення;
- напрямок, амплітуда руху тіла, рук і ніг;
- спосіб виконання (з напругою, розслаблено, плавно, різко);
- послідовність рухів (поєднання елементів в складних рухах);

– темп і ритм руху, які позначаються відповідними словами або відображаються швидкістю підрахунку (позначаються арабськими цифрами: «1-3 – присід, 4 – випрямитися»);

– кінцеве положення тіла після виконання вправи;

– поєднання фаз дихання у процесі виконання вправи.

Під час запису рухів, які виконуються одночасно, спочатку вказують основні рухи, а потім додаткові. При одночасному виконанні рухів різними частинами тіла опис здійснюється у такій послідовності: рухи ногами – рухи тулубом – рухи руками – рухи головою («В. п. – руки на поясі. 1 – ліву в сторону на носок, нахил вперед, руки в сторони, поворот голови ліворуч; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, нахил вперед, руки в сторони, поворот голови праворуч; 4 – в. п.»). При виконанні вправ з предметами вказується положення предмета (замість «руки з м'ячем вперед» – «м'яч вперед»).

Загальноприйнята термінологія також дозволяє дати лаконічний і чіткий запис без роз'яснення деталей техніки кожної вправи.

При опису вихідних положень («стійка», «випад», «лежачи», «стійка на колінах» тощо) стандартне положення «руки вниз» не вказується («В. п. – стійка ноги нарізно»). Усі інші положення рук описуються («В. п. – стійка схресно лівою, руки за головою»).

Для опису рухів, що здійснюються тулубом, руками, ногами і головою, існує низка спеціальних термінів.

Коло – коловий рух рук, ніг, тулуба, голови по колу на 360°. Наприклад, «В. п. – руки вгорі. 1-2 – коло руками вперед; 3-4 – коло руками назад».

Дуга – рух, що виконується по колу менш ніж на 360°. Наприклад, «В. п. – руки в сторони. 1 – дугами донизу руки вгору; 2 – в. п.; 3 – дугами догори руки вниз; 4 – в. п.».

Пружний нахил – нахил, виконаний одним рухом зі швидким повертанням у вихідне положення або кількома рухами при неповному повертанні у вихідне положення тулуба між нахилами. Наприклад, «В. п. – стійка ноги нарізно, руки за головою. 1 – пружний нахил вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – пружний нахил вправо, руки в сторони; 4 – в. п.».

Поворот – рух тіла навколо вертикальної осі. Наприклад, «В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони; 4 – в. п.».

Випад – рух з виставленням і згинанням ноги. Наприклад, «*В. п. – руки вгорі. 1 – випад лівою, руки за голову; 2 – в. п.; 3 – випад правою, руки за голову; 4 – в. п.*».

Мах – різкий рух ногою (рукою) в будь-якому напрямі з максимальною амплітудою. Наприклад, «*В. п. – стійка схресно правою, руки перед собою. 1 – мах вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – мах вправо, руки в сторони; 4 – в. п.*».

Змах – різкий рух ногою (рукою) в будь-якому напрямі з невеликою амплітудою. Наприклад, «*В. п. – о. с. 1-4 – змахи руками вперед і назад*».

Характер вправи і міра м'язової напруги вказуються додатково, якщо вони незвичайні. Наприклад, «*Руки плавно вниз!*».

Темп виконання вправи регулюється за допомогою цифр. Наприклад: «*В. п. – руки на поясі. 1-3 – присід; 4 – в. п.*». Три цифри поспіль вказують, що рух виконується повільно.

Фази дихання вказуються, якщо на це треба звернути особливу увагу. Тривалість вдиху і видиху позначається кількома цифрами. Наприклад: «*В. п. – руки вгорі. 1-2 – нахил вперед (видих); 3-4 – в. п. (вдих)*». При вільному диханні вказівку про нього можна опустити.

Правила скорочень

В зв'язку з тим, що вправи створюються та виконуються згідно правил гімнастичної термінології, а також з метою стислого описування рухів в окремих випадках, без шкоди для точності, прийнято скорочувати або не вимовляти і не записувати деякі найчастіше уживані слова і терміни.

При описуванні вправ використовуються такі стандартні скорочення:

- «В. п.» – вихідне положення;
- «о. с.» – основна стійка.

Якщо передбачене звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми, то із запису та назв вправ виключають наступні слова: «з *прямими ногами (ногою)*», «з *прямими руками (рукою)*», «*ноги разом*», «з *відтягнутими носками*».

Не пишуть також наступні слова:

– «о. с.» – при описуванні вихідних положень, коли при положенні «о. с.» вказуються положення тулуба, рук, голови, предмета. Наприклад, «*В. п. – нахил, руки в сторони*», «*В. п. – м'яч вперед*»;

- «руки внизу» – як стандартне при опису вихідних положень загальноорозвивальних вправ (стійки, випади, присіди, лежачи). Наприклад, «В. п. – стійка на колінах», «В. п. – лежачи на спині»;
- «ноги разом» – при описуванні вихідних положень чи рухів. Наприклад, «В. п. – лежачи на спині. 1 – ноги вперед; 2 – в. п.»;
- «долоні всередину» при положеннях «руки вперед», «руки внизу», «руки вгори», «руки назад» та проміжних положеннях;
- «долоні донизу» при положеннях «руки в сторони», «руки перед грудьми», «руки вліво (вправо)», «руки перед собою», «руки над головою»;
- «дугами (дугою) вперед» – якщо руки з положення «руки внизу» піднімаються в положення «руки вгору» рухом вперед і навпаки. Наприклад, «В. п. – о. с. 1 – руки вгору; 2 – в. п.»;
- «тулуб» – при виконанні нахилів. Наприклад, «В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо; 4 – в. п.»;
- «нога (ноги)» – при виконанні кроків, махів, перемахів, випадів, рухів ногами (ногою). Наприклад, «В. п. – о. с. 1 – випад лівою; 2 – в. п.; 3 – випад правою; 4 – в. п.»;
- «підняти», «виставити», «опустити» – при виконанні рухів ногами і руками. Наприклад, «В. п. – о. с. 1 – ліву вперед на носок, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – праву назад-донизу, руки в сторони; 4 – в. п.»;
- «вперед» – при виконанні кроків, махів, перемахів, випадів. Наприклад, «В. п. – о. с. 1 – випад лівою; 2 – в. п.; 3 – випад правою; 4 – в. п.».

Правила уточнень

Для уточнення назв і запису загальноорозвивальних вправ використовують наступні правила:

- усі положення кінцівок та рухи окремими частинами тіла дістають назву залежно від положення відносно тулуба, а не сторін горизонту. Наприклад з положення «лежачи на спині» ногу можна підняти не «вгору», орієнтуючись відносно горизонту, а «вперед» – відносно тіла;
- якщо рух здійснюється кількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх в такій послідовності: рух ногами – рух тулубом – рух руками – рух головою. Наприклад: «праву в сторону на носок, нахил вправо, руки за голову, поворот голови ліворуч»;

– повороти на 45°, 90°, 180° градусами не позначають, а записують словами «*півповороту праворуч (ліворуч)*», «*поворот праворуч (ліворуч)*», «*поворот кругом*» («*поворот праворуч кругом*»). В усіх інших випадках пишуть та говорять: «*поворот праворуч (ліворуч) на 135°, 360°, 540°*» тощо.

– напрям рухів рук при виконанні колових рухів визначають за першим початковим рухом відносно тулуба. При записуванні колових рухів руками використовують слова «*коло*» та «*дуга*».

З положення «*руки внизу*» або «*руки вгори*» можна виконувати наступні рухи:

- дуги: *вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво*;
- кола: *вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво*.

З положення «*руки в сторони*» можна виконувати наступні рухи:

- дуги: *донизу, догори, вперед і назад*;
- кола: *донизу, догори*.

З положення «*руки вперед*» можна виконувати наступні рухи:

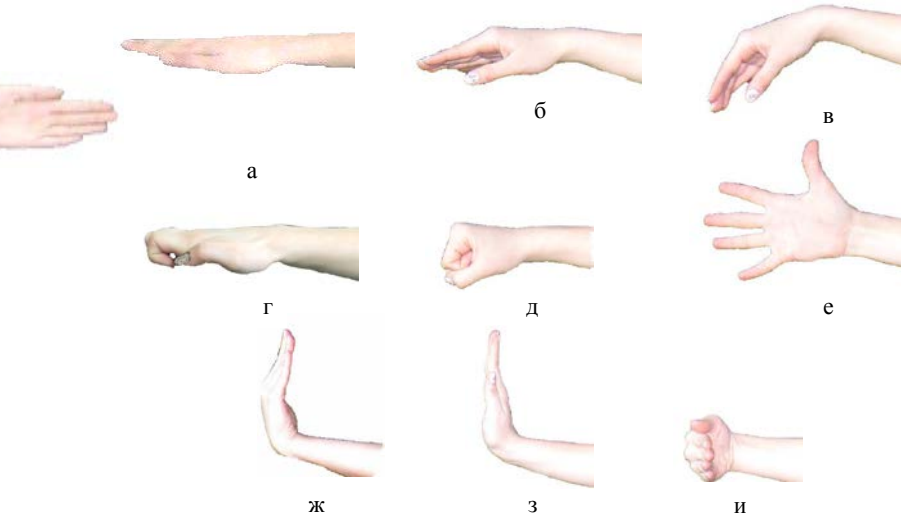
- дуги: *донизу, догори, всередину, назовні*;
- кола: *донизу, догори*.

Відповідно до усталених вимог та правил гімнастичної термінології у довіднику здійснено удосконалений детальний опис термінів загальнорозвивальних вправ, який супроводжується відповідним ілюстрованим матеріалом. Добірка термінів загальнорозвивальних вправ пропонується широкому загалу фахівців з фізичного виховання з метою підвищення рівня мовно-термінологічного компоненту професійної компетентності.

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ

Положення кисті

Звичайне – положення, при якому пальці випрямлені і зімкнуті, кисть є продовженням руки (мал. 1а). **Стандартне** положення долонь при положенні рук «внизу», «вперед», «вгорі», «назад» та проміжних положеннях – долоні спрямовані одна до одної (всередину). **Стандартне** положення долонь при положенні рук «в сторони», «перед грудьми», «перед собою», «над головою», «вліво», «вправо» та проміжних положеннях – долоні спрямовані донизу. Стандартні положення долонь при описі вправ вказувати не потрібно. Інші положення долонь вказуються додатково. Наприклад, «руки вперед долонями догори».



Мал. 1

Кисть не напружена – звичайний стан кисті, яка утримується вільно (мал. 1б).

Кисть розслаблена – у положенні «руки в сторони» кисть висить, пальці розслаблені (мал. 1в).

Пальці зігнуті – положення кисті, при якому фаланги пальців зігнуті так, наче вони утримують олівець (мал. 1г).

Кисть у кулак – фаланги пальців стиснуті у кулак (мал. 1д).

Пальці нарізно – напружені пальці розвести максимально нарізно. Наприклад, «руки вперед, пальці нарізно» (мал. 1е).

Кисть вгору (вниз, вперед, назад, всередину, в сторону, вліво, вправо) – специфічне положення кисті, при якому пальці випрямлені і зімкнуті, кисть спрямована у вказаному напрямі перпендикулярно положенню руки (передпліччя). При цьому також необхідно враховувати положення долонь відносно тулуба («права рука вперед, кисть вгору долонею назад» (мал. 1ж), «права рука вперед, кисть вгору долонею вперед» (мал. 1з), «права рука вперед, кисть всередину долонею назад» (мал. 1и) або «права рука в сторону, кисть вперед долонею всередину» (мал. 1и)). Відповідні положення кистей описано нижче при опису стандартних положень рук (внизу, вперед, вгорі, в сторони, перед грудьми).

Основні положення прямих рук

Руки внизу – прямі руки притиснути до тулуба, долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті (мал. 2а).

Руки внизу долонями вперед – з положення «руки внизу» долоні спрямувати вперед (мал. 2б).

Руки внизу долонями назад – з положення «руки внизу» долоні спрямувати назад (мал. 2в).

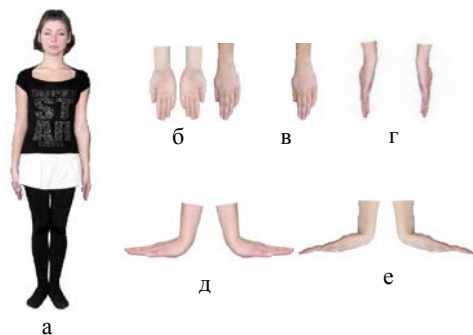
Руки внизу долонями назовні – з положення «руки внизу» долоні спрямувати назовні (мал. 2г).

Руки внизу, кисті в сторони (вперед, назад, вліво, вправо) долонями донизу – з положення «руки внизу» кисті спрямувати в сторони (вперед, назад, вліво, вправо), долоні спрямувати донизу (мал. 2д).

Руки внизу, кисті в сторони (вперед, назад, вліво, вправо) долонями догори – з положення «руки внизу» кисті спрямувати в сторони (вперед, назад, вліво, вправо), долоні спрямувати догори (мал. 2е).

Руки вперед – прямі руки підняти вперед на висоту плечей (відстань між долонями – ширина плечей), долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті (мал. 3а).

Руки вперед долонями донизу – з положення «руки вперед» долоні спрямувати донизу (мал. 3б).



Мал. 2

Руки вперед долонями догори – з положення «руки вперед» долоні спрямувати догори (мал. 3в).

Руки вперед долонями назовні – з положення «руки вперед» долоні спрямувати назовні (мал. 3г).

Руки вперед, кисті вгору (вниз, в сторони, всередину, вліво, вправо) долонями вперед – з положення «руки вперед» кисті спрямувати вгору (вниз, в сторони, всередину, вліво, вправо), долоні спрямувати вперед (мал. 3д).

Руки вперед, кисті вгору (вниз, в сторони, всередину, вліво, вправо) долонями назад – з положення «руки вперед» кисті спрямувати вгору (вниз, в сторони, всередину, вліво, вправо), долоні спрямувати назад (мал. 3е).

Руки вгорі – прямі руки підняті вгору (відстань між долонями – ширина плечей), долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті (мал. 4а).

Руки вгорі долонями вперед – з положення «руки вгорі» долоні спрямувати вперед (мал. 4б).

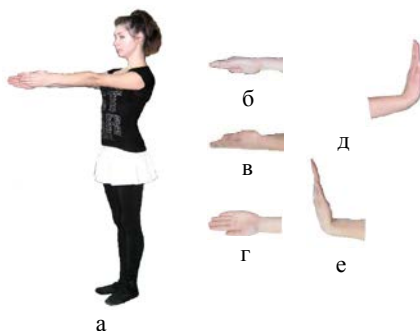
Руки вгорі долонями назад – з положення «руки вгорі» долоні спрямувати назад (мал. 4в).

Руки вгорі долонями назовні – з положення «руки вгорі» долоні спрямувати назовні (мал. 4г).

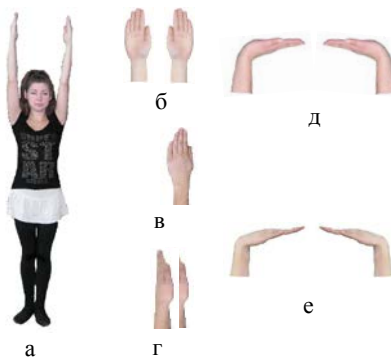
Руки вгорі, кисті всередину (вперед, назад, в сторони, вліво, вправо) долонями догори – з положення «руки вгорі» кисті спрямувати всередину (вперед, назад, в сторони, вліво, вправо), долоні спрямувати догори (мал. 4д).

Руки вгорі, кисті всередину (вперед, назад, в сторони, вліво, вправо) долонями донизу – з положення «руки вгорі» кисті спрямувати всередину (вперед, назад, в сторони, вліво, вправо), долоні спрямувати донизу (мал. 4е).

Руки назад – прямі руки максимально відвести назад (відстань між долонями – ширина плечей), долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті (мал. 5а).



Мал. 3



Мал. 4

Руки назад долонями догори – з положення «руки назад» долоні спрямувати догори (мал. 5б).

Руки назад долонями донизу – з положення «руки назад» долоні спрямувати донизу (мал. 5в).

Руки назад долонями назовні – з положення «руки назад» долоні спрямувати назовні (мал. 5г).

Руки назад, кисті вниз (вгору, в сторони, всередину, вліво, вправо) долонями назад – з положення «руки назад» кисті спрямувати вниз (вгору, в сторони, всередину, вліво, вправо), долоні спрямувати назад (мал. 5д).

Руки назад, кисті вниз (вгору, в сторони, всередину, вліво, вправо) долонями вперед – з положення «руки назад» кисті спрямувати вниз (вгору, в сторони, всередину, вліво, вправо), долоні спрямувати вперед (мал. 5е).

Руки в сторони – прями руки підняти в сторони на висоту плечей, ледь відвести назад, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті (мал. 6а).

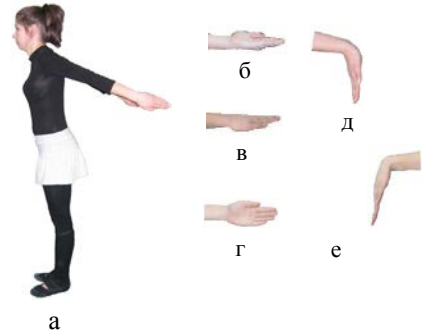
Руки в сторони долонями вперед – з положення «руки в сторони» долоні спрямувати вперед (мал. 6б).

Руки в сторони долонями назад – з положення «руки в сторони» долоні спрямувати назад (мал. 6в).

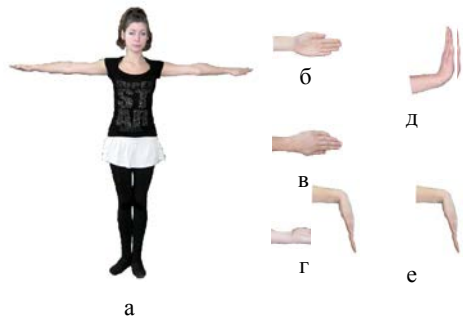
Руки в сторони долонями догори – з положення «руки в сторони» долоні спрямувати догори (мал. 6г).

Руки в сторони, кисті вгору (вниз, вперед, назад) долонями назовні – з положення «руки в сторони» кисті спрямувати вгору (вниз, вперед, назад), долоні спрямувати назовні (мал. 6д).

Руки в сторони, кисті вниз (вгору, вперед, назад) долонями всередину – з положення «руки в сторони» кисті спрямувати вниз (вгору, вперед, назад), долоні спрямувати всередину (мал. 6е).



Мал. 5



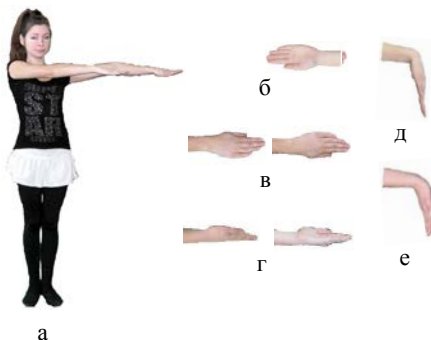
Мал. 6

Руки вліво (вправо) – прямі руки відвести вліво (вправо) на рівні плечей паралельно одна одній, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті (мал. 7а).

Руки вліво (вправо), долонями вперед – з положення «руки вліво (вправо)» долоні спрямувати вперед (мал. 7б).

Руки вліво (вправо) долонями назад – з положення «руки вліво (вправо)» долоні спрямувати назад (мал. 7в).

Руки вліво (вправо) долонями догори – з положення «руки вліво (вправо)» долоні спрямувати догори (мал. 7г).



Мал. 7

Руки вліво (вправо), кисті вниз (вгору, вперед, назад) долонями всередину – з положення «руки вліво (вправо)» кисті спрямувати вниз (вгору, вперед, назад), долоні спрямувати всередину (мал. 7е+мал. 7д).

Руки вліво (вправо), кисті вниз (вгору, вперед, назад) долонями назовні – з положення «руки вліво (вправо)» кисті спрямувати вниз (вгору, вперед, назад), долоні спрямувати назовні (мал. 7е+мал. 7д).

Руки вліво (вправо), кисті вниз (вгору, вперед, назад) долонями вліво (вправо) – з положення «руки вліво (вправо)» кисті спрямувати вниз (вгору, вперед, назад), долоні спрямувати вліво (вправо) (мал. 7е (мал. 7д)).

Проміжні положення прямих рук

Руки внизу схресно правою (лівою) – з положення «руки внизу» прямі руки звести всередину до схрещення на рівні передпліч правою (лівою) рукою вперед (мал. 8а).

Руки вперед схресно правою (лівою) – з положення «руки вперед» прямі руки звести всередину до схрещення на рівні передпліч правою (лівою) рукою зверху (мал. 8б).

Руки вгорі схресно правою (лівою) – з положення «руки вгорі» прямі руки звести всередину до схрещення на рівні передпліч правою (лівою) рукою вперед (мал. 8в).

Руки ззаду схресно лівою (правою) – з положення «руки внизу» прямі руки ледь відвести назад і звести всередину до схрещення на рівні передпліч лівою (правою) рукою вперед (мал. 8г).



Мал. 8

Руки назад схресно правою (лівою) – з положення «руки назад» прямі руки звести всередину до схрещення на рівні передпліч правою (лівою) рукою зверху (мал. 8д).

Руки вниз до середини – з положення «руки вниз» прямі руки ледь відвести вперед і звести всередину, долоні з'єднати (мал. 9а).

Руки вперед до середини – з положення «руки вперед» прямі руки звести всередину, долоні з'єднати (мал. 9б).

Руки вгору до середини – з положення «руки вгору» прямі руки звести всередину, долоні з'єднати (мал. 9в).



Мал. 9

Руки ззаду до середини – з положення «руки вниз» прямі руки ледь відвести назад і звести всередину, долоні з'єднати (мал. 9г).

Руки назад до середини – з положення «руки назад» прямі руки звести всередину, долоні з'єднати (мал. 9д).

Руки вниз до середини, пальці сплетені – з положення «руки вниз» прямі руки ледь відвести вперед і звести всередину, долоні з'єднати, пальці сплести (мал. 10а).



Мал. 10

Руки вперед до середини, пальці сплетені – з положення «руки вперед» прямі руки звести всередину, долоні з'єднати, пальці сплести (мал. 10б).

Руки вгору до середини, пальці сплетені – з положення «руки вгору» прямі руки звести всередину, долоні з'єднати, пальці сплести (мал. 10в).

Руки ззаду до середини, пальці сплетені – з положення «руки вниз» прямі руки ледь відвести назад і звести всередину, долоні з'єднати, пальці сплести (мал. 10г).

Руки назад до середини, пальці сплетені – з положення «руки назад» прямі руки звести всередину, долоні з'єднати, пальці сплести (мал. 10д).

Руки вперед-донизу – з положення «руки вперед» прямі руки відвести вниз до кута 45° відносно основних положень (вперед, вниз) (мал. 11а).

Руки вперед-догори – з положення «руки вперед» прямі руки відвести вгору до кута 45° відносно основних положень (вперед, вгору) (мал. 11б).

Руки назад-донизу – з положення «руки вниз» прямі руки відвести назад до кута 45° відносно основних положень (назад, вниз) (мал. 11в).

Руки вперед-назовні – з положення «руки вперед» прямі руки розвести в сторони до кута 45° відносно основних положень (вперед, в сторони) (мал. 11г).



Мал. 11

Руки в сторони-вперед – з положення «руки в сторони» прямі руки звести вперед до кута 45° відносно основних положень (вперед, в сторони) (мал. 11д).

Руки внизу-назовні – з положення «руки внизу» прямі руки розвести в сторони до кута 45° відносно основних положень (внизу, в сторони) (мал. 12а).

Руки вгорі-назовні – з положення «руки вгорі» прямі руки розвести в сторони до кута 45° відносно основних положень (вгорі, в сторони) (мал. 12б).



Мал. 12

Руки в сторони-догори – з положення «руки в сторони» прямі руки підвести вгору до кута 45° відносно основних положень (в сторони, вгорі) (мал. 12в).

Положення зігнутих рук

Руки на поясі – руки зігнути у ліктьових суглобах, кисті рук поставити на гребінь підвздошної кістки (чотири пальці вперед, а великий – назад), лікті розвести в сторони (мал. 13а).

Руки за спиною – руки зігнути у ліктьових суглобах, кистями захопити передпліччя так, щоб пальці торкались ліктя, а передпліччя – спини (мал. 13б).



Мал. 13

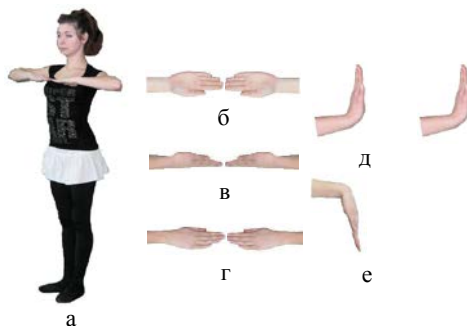
Руки за головою – руки зігнути у ліктьових суглобах, долонями торкатись потилиці, лікті розвести в сторони, долоні спрямувати вперед, пальці зімкнуті (мал. 13в).

Руки на голові – руки зігнути у ліктьових суглобах, долонями торкатись голови зверху, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті (мал. 13г).

Руки над головою – руки підняти вгору і зігнути у ліктьових суглобах передпліччями одне на одному, додатково вказується яке передпліччя зверху, пальці зімкнуті (мал. 13д).

Руки перед грудьми – руки зігнути у ліктьових суглобах на рівні плечей, відстань між грудьми та кистями дорівнює ширині долоні, кисті перед грудьми торкаються кінчиками пальців, долоні спрямовані донизу, пальці зімкнуті (мал. 14а).

Руки перед грудьми долонями вперед – з положення «руки



перед грудьми» долоні спрямувати вперед (мал. 14б).

Руки перед грудьми долонями догори – з положення *«руки перед грудьми»* долоні спрямувати догори (мал. 14в).

Руки перед грудьми долонями назад – з положення *«руки перед грудьми»* долоні спрямувати назад (мал. 14г).

Руки перед грудьми, кисті вгору (вниз, вперед, назад) долонями всередину – з положення *«руки перед грудьми»* кисті спрямувати вгору (вниз, вперед, назад), долоні спрямувати всередину (мал. 14д).

Руки перед грудьми, кисті вниз (вгору, вперед, назад) долонями назовні – з положення *«руки перед грудьми»* кисті спрямувати вниз (вгору, вперед, назад), долоні спрямувати назовні (мал. 14е).

Руки перед грудьми, кисті вгору (вниз, вперед, назад) долонями до середини – з положення *«руки перед грудьми»* кисті спрямувати вгору (вниз, вперед, назад), долоні з'єднати (мал. 15а).

Руки перед собою (лівою або правою) – руки зігнуті у ліктьових суглобах на рівні плечей, передпліччя покласти одне на одне, долоні спрямувати донизу (мал. 15б).



Мал. 15

Руки до плечей – з положення «руки вниз» зігнути руки у ліктьових суглобах і притиснути до тулуба, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати назад, пальці зімкнуті (мал. 15в).

Руки вперед зігнуті – з положення «руки вперед» зігнути руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті (мал. 15г).

Руки вгорі зігнуті – з положення «руки вгорі» зігнути руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати вперед, пальці зімкнуті (мал. 15д).

Руки назад зігнуті – з положення «руки назад» зігнути руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати догори, пальці зімкнуті (мал. 15е).

Руки перед грудьми, кисті вгору (вниз, вперед, назад) долонями до середини, пальці сплетені – з положення «руки перед грудьми» кисті спрямувати вгору (вниз, вперед, назад), долоні з'єднати, пальці сплести (мал. 15ж).

Руки перед грудьми, пальці сплетені – з положення «руки перед грудьми» пальці сплести (мал. 15з).

Руки перед собою схресно (лівою або правою) – з положення «руки перед собою» схрестити передпліччя так, щоб пальці торкались різнойменних плечей лівою (правою) рукою зверху, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті (мал. 15к).

Руки до плечей схресно – з положення «руки вниз» зігнути руки у ліктьових суглобах, схрестити на рівні передпліч і притиснути до тулуба, пальці торкаються різнойменних плечей, долоні спрямувати назад, пальці зімкнуті (мал. 15л).

Руки зігнуті досередини – з положення «руки вниз» зігнути руки у ліктьових суглобах і з'єднати долоні (мал. 15м).

Руки зігнуті досередини, пальці сплетені – з положення «руки вниз» зігнути руки у ліктьових суглобах і з'єднати долоні (мал. 15н).

Руки в сторони зігнуті – з положення «руки в сторони» зігнути руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати донизу (мал. 16а).

Руки вниз, передпліччя вперед – з положення «руки вниз» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення, при якому передпліччя спрямовані вперед (мал. 16б).

Руки вперед, передпліччя вгору – з положення «руки вперед» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення, при якому передпліччя спрямовані вгору (мал. 16в).

Руки в сторони, передпліччя вгору (вперед, вниз) – з положення «руки в сторони» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення, при якому передпліччя спрямовані вгору (вперед, вниз) (мал. 16г).



Мал. 16

Руки назад, передпліччя вниз – з положення «руки назад» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення, при якому передпліччя спрямовані вниз (мал. 16д).

Руки в сторони, передпліччя вгору-назовні – з положення «руки в сторони, передпліччя вгору» розвести руки у ліктьових суглобах до кута 45° відносно положень (вгору, в сторони) (мал. 16е).

Основні положення ніг

Стійка – вертикальне положення тіла з різними положеннями рук і ніг.

Стійка «Вільно» – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані одного кроку між стопами (ширина плечей), носки ледь розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, руки в положенні «руки за спиною», голову тримати прямо (мал. 17а).

Основна стійка (о. с.) – стійка, при якій прямі ноги слід поставити разом, п'яти разом, носки нарізно, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 17б).

Стройова стійка – стійка, при якій прямі ноги слід поставити разом, п'яти разом, носки нарізно, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті стиснути в кулак, голову тримати прямо (мал. 17в).

Стійка на носках – з положення «о. с.» підняти на носки (мал. 17г). Це положення можливе і у будь-якій іншій стійці (наприклад, «стійка ноги нарізно на носках»).

Стійка на п'ятах – з положення «о. с.» підняти носки і перенести вагу тіла на п'яти (мал. 17д). Це положення можливе і у будь-якій іншій стійці (наприклад, «вузька стійка ноги нарізно на п'ятах»).



Мал. 17

Стійка схресно лівою (правою) – стійка, при якій одну ногу слід поставити перед іншою схресно з торканням її коліна, ступні паралельні одна одній і розташовані на відстані 10-15 см одна від одної, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 17е).

Стійка на лівій, права на носок – стійка, при якій вага тіла перенесена на ліву ногу; праву ногу ледь зігнути і підвівши п'яту, поставити на носок (мал. 17ж).

Зімкнута стійка – стійка, при якій прями ноги слід поставити разом, п'яти разом, носки разом, плечі розвернути, живіт втягнути, прями руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прями, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 18а).

Вузька стійка ноги нарізно – стійка, при якій прями ноги слід поставити нарізно на відстані ширини стопи між стопами, стопи розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прями руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прями, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 18б).

Стійка ноги нарізно – стійка, при якій прями ноги слід поставити нарізно на відстані одного кроку (ширина плечей) між стопами, носки розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прями руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прями, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 18в).

Широка стійка ноги нарізно – стійка, при якій прями ноги слід поставити нарізно на відстані ширше за один крок (більша за ширину плечей) між стопами, носки розвести, плечі розвернути,

живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 18г).

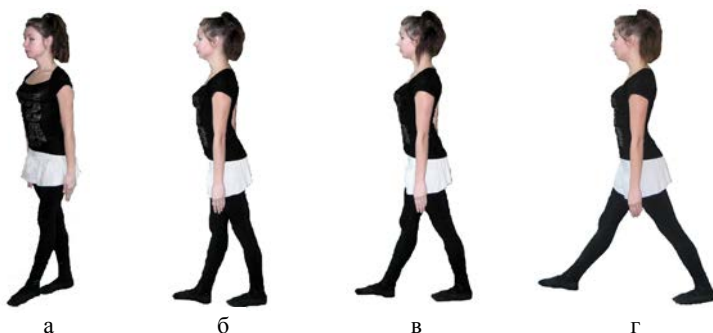


Мал. 18

Стойка п'яти нарізно – стойка, при якій прямі ноги ледь розвести нарізно, носки разом, п'яти нарізно, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 18д).

Стойка в лінію лівою (правою) – стойка, при якій стопи слід поставити поздовжньо одна за одною по одній лінії вперед п'ятою лівої до носка правої, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 19а).

Вузька стойка ноги нарізно лівою (правою) – стойка, при якій стопи слід поставити поздовжньо одна за одною по одній лінії вперед на відстані ширини стопи між стопами, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 19б).



Мал. 19

Стійка ноги нарізно лівою (правою) – стійка, при якій стопи слід поставити поздовжньо одна за одною по одній лінії вперед на відстані одного кроку (ширина плечей) між стопами, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 19в).

Широка стійка ноги нарізно лівою (правою) – стійка, при якій стопи слід поставити поздовжньо одна за одною по одній лінії вперед на відстані більше кроку між стопами, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 19г).

Стійка на лівій, права вперед на носок – з положення «о. с.» праву ногу виставити вперед так, щоб носок торкався підлоги, носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 20а).

Стійка на лівій, права вперед-донизу – з положення «о. с.» праву ногу підняти вперед до кута 45° відносно основних положень (вниз, вперед), носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 20б).



Мал. 20

Стійка на лівій, права вперед – з положення «о. с.» праву ногу підняти вперед до кута 90° відносно тулуба, носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 20в).

Стійка на лівій, права назад на носок – з положення «о. с.» праву ногу виставити назад так, щоб носок торкався підлоги, носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 21а).

Стійка на лівій, права назад-донизу – з положення «о. с.» праву ногу підняти назад до кута 45° відносно основних положень (вниз, назад), носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 21б).

Стійка на лівій, права назад – з положення «о. с.» праву ногу підняти назад до кута 90° відносно тулуба (максимально відвести назад), носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 21в).



Мал. 21

Стійка на лівій, права в сторону на носок – з положення «о. с.» праву ногу виставити в сторону так, щоб носок торкався підлоги, носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 22а).

Стійка на лівій, права в сторону-донизу – з положення «о. с.» праву ногу підняти в сторону до кута 45° відносно основних положень (вниз, в сторону), носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 22б).



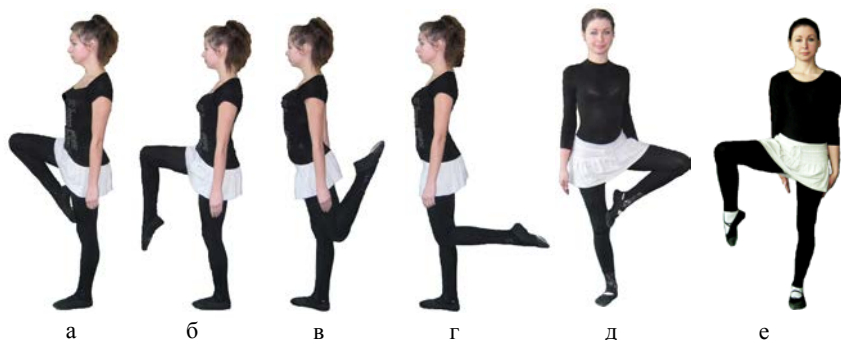
Мал. 22

Стійка на лівій, права в сторону – з положення «о. с.» праву ногу підняти в сторону до кута 90° відносно тулуба, носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 22в).

Стійка на лівій, права вперед зігнута – з положення «о. с.» праву ногу підняти вперед і максимально зігнути в колінному суглобі, носок відтягнутий, стопа торкається стегна (мал. 23а).

Стійка на лівій, права вперед, гомілка вниз – з положення «о. с.» праву ногу підняти вперед і зігнути в колінному суглобі до кута 90°

між стегном і гомілкою, носок відтягнутий і є подовженням гомілки (мал. 23б).



Мал. 23

Стійка на лівій, права зігнута – з положення «о. с.» праву ногу максимально зігнути в колінному суглобі, носок відтягнутий і є подовженням гомілки (мал. 23в).

Стійка на лівій, права гомілка назад – з положення «о. с.» праву ногу зігнути в колінному суглобі до кута 90° між стегном і гомілкою, носок відтягнутий і є подовженням гомілки (мал. 23г).

Стійка на лівій, права в сторону зігнута – з положення «о. с.» праву ногу підняти в сторону і максимально зігнути в колінному суглобі, носок відтягнутий і торкається стегна (мал. 23д).

Стійка на лівій, права в сторону, гомілка вниз – з положення «о. с.» праву ногу підняти в сторону і зігнути в колінному суглобі до кута 90° між стегном і гомілкою, носок відтягнутий і є подовженням гомілки (мал. 23е).

Стійка на колінах – стійка, при якій опора на підлогу здійснюється колінами, гомілками і верхньою поверхнею стоп, ноги разом (мал. 24а).

Стійка на колінах ноги нарізно – стійка, при якій опора на підлогу здійснюється колінами, гомілками і верхньою поверхнею стоп, стегна і тулуб перпендикулярні підлозі, ноги поставити нарізно (мал. 24б).

Стійка на лівому коліні – з положення «стійка на колінах» праву ногу зігнути у колінному суглобі і виставити вперед, при цьому гомілка лівої ноги паралельна стегну правої (мал. 24в).



Мал. 24

Стійка на лівому коліні, права вперед на носок – з положення «*стійка на колінах*» пряму праву ногу виставити вперед на носок (мал. 25а).

Стійка на лівому коліні, права назад на носок – з положення «*стійка на колінах*» пряму праву ногу виставити назад на носок (мал. 25б).



Мал. 25

Стійка на лівому коліні, права в сторону на носок – з положення «*стійка на колінах*» пряму праву ногу виставити в сторону на носок (мал. 25в).

Присіди

Присід – з положення «*о. с.*» максимально зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах, піднімаючись при цьому на носки, тулуб тримати вертикально, голову не нахилити, руки вниз (мал. 26а).

Глибокий присід, руки вперед – з положення «*о. с.*» максимально зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах, тулуб тримати вертикально, голову не нахилити, руки вперед (мал. 26б).

Присід коліна нарізно – з положення «о. с.» максимально зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах та розвести коліна нарізно, піднімаючись при цьому на носки, тулуб тримати вертикально, голову не нахилити (мал. 26в).

Присід на правій (лівій) – з положення «присід» ліву (праву) ногу випростати вперед (мал. 26г).



Мал. 26

Присід на лівій (правій), права (ліва) в сторону на носок – з положення «присід» пряму праву (ліву) ногу виставити в сторону на носок (мал. 26д).

Півприсід – з положення «о. с.» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, тулуб ледь нахилити вперед (мал. 27а).



Мал. 27

Круглий півприсід – з положення «о. с.» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, піднімаючись при цьому на носки, спину округлити, голову нахилити вперед, округлені руки вперед-догори (мал. 27б).

Півприсід „Старт плавця” – з положення «о. с.» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, тулуб півнахилити вперед, руки назад-донизу, дивитись вперед (мал. 27в).

Півприсід на правій (лівій), ліва (права) в сторону на носок – з положення «півприсід» пряму ліву (праву) ногу виставити в сторону на носок (мал. 27г).

Нахилений півприсід – з положення «о. с.» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, тулуб півнахилити назад (мал. 27д).

Групування – з положення «присід» округлити спину, ледь розвести коліна, голову нахилити вперед між колінами, руками взятись за середину гомілки, притиснути стегна до тулуба (мал. 27е).

Випади

Випад – виставлення ноги в будь-якому напрямку з одночасним її згинанням у колінному суглобі. Тулуб зберігає вертикальне положення, руки вниз (інші положення рук вказуються додатково).

Випад правою (лівою) – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її згинанням у колінному суглобі, коліно не повинне виступати за рівень носка, стопу лівої (правої) ноги розвернути назвні, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, руки вниз (мал. 28а).



Мал. 28

Випад на правій (лівій) – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її згинанням у колінному суглобі, коліно не повинне виступати за рівень носка, ліву (праву) ногу поставити на носок, вага тіла переважно перенесена на праву ногу, руки вниз (мал. 28б).

Випад лівою (правою) назад – виставити ліву (праву) ногу назад з одночасним її згинанням у колінному суглобі, стопу правої (лівої)

ноги поставити на носок, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу, руки вниз (мал. 28в).

Випад вправо (вліво) – виставити праву (ліву) ногу у вказаний бік з одночасним її згинанням у колінному суглобі, стопу виставленої ноги розвернути у бік випаду, вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, руки вниз (мал. 28г).

Випад вперед-вправо (вперед-вліво) – виставити праву (ліву) ногу у напрямку 45° відносно основних положень (вперед і вправо або вперед і вліво) з одночасним її згинанням у колінному суглобі, вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, руки вниз (мал. 29а).

Випад правою (лівою) назад-вправо (назад-вліво) – виставити праву (ліву) ногу у напрямку 45° відносно основних положень (назад і вправо або назад і вліво) з одночасним її згинанням у колінному суглобі, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу, руки вниз (мал. 29б).



Мал. 29

Випад схресно лівою (правою) – виставити ліву (праву) ногу у напрямку 45° відносно основних положень (вперед і вправо (вперед і вліво)) з одночасним її згинанням у колінному суглобі, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, руки вниз (мал. 29в).

Випад назад схресно лівою (правою) – виставити ліву (праву) ногу у напрямку 45° відносно основних положень (назад і вправо чи назад і вліво) з одночасним її згинанням у колінному суглобі, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу, руки вниз (мал. 29г).

Глибокий випад правою (лівою) – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її максимальним згинанням у колінному суглобі, стопу лівої (правої) ноги розвернути назовні, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу, руки вниз (мал. 30а).

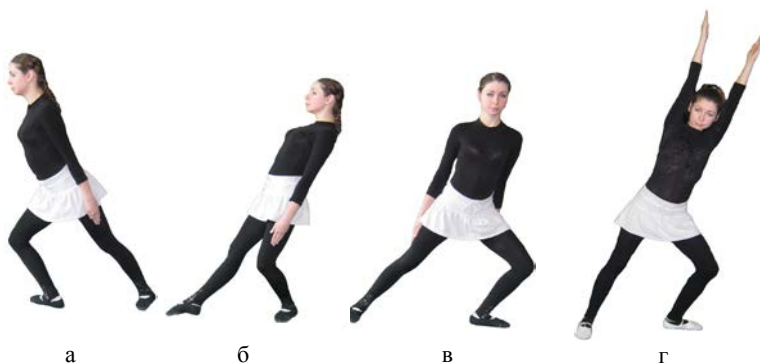
Глибокий випад на правій – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її максимальним згинанням у колінному суглобі, ліву (праву) ногу поставити на носок, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу (мал. 30б).



Мал. 30

Глибокий випад вправо (вліво) – виставити праву (ліву) ногу вбік з одночасним її максимальним згинанням у колінному суглобі, стопу виставленої ноги розвернути у бік випаду, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу (мал. 30в).

Нахилений випад правою (лівою) – положення «випад правою (лівою)» з одночасним півнахилом тулуба вперед, тулуб складає пряму лінію з прямою ногою (мал. 31а).



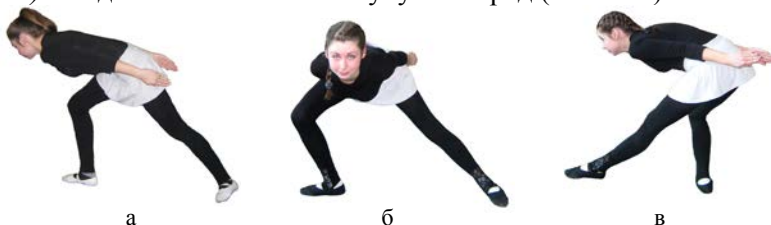
Мал. 31

Нахилений випад лівою (правою) назад – положення «випад правою (лівою) назад» з одночасним нахилом тулуба назад, тулуб складає пряму лінію з прямою ногою (мал. 31б).

Нахилений випад вліво (вправо) – положення «випад вправо (вліво)» з одночасним нахилом тулуба у вказаний бік, тулуб складає пряму лінію з прямою ногою (мал. 31в).

Нахилений випад вліво (вправо), руки вгору – положення «*випад вправо (вліво)*» з одночасним нахилом тулуба вбік, тулуб складає пряму лінію з прямою ногою, руки підняті вгору (мал. 31г).

Випад правою (лівою) з нахилом – положення «*випад правою (лівою)*» з одночасним нахилом тулуба вперед (мал. 32а).



Мал. 32

Випад вправо (вліво) з нахилом – положення «*випад вправо (вліво)*» з одночасним нахилом тулуба вперед (мал. 32б).

Випад правою (лівою) назад з нахилом – положення «*випад правою (лівою) назад*» з одночасним нахилом тулуба вперед (мал. 32в).

Нахили

Нахил – термін для визначення згинання тулуба в кульшових суглобах або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху, положення ніг та рук необмежене.

Нахил – тулуб максимально нахилити вперед, ледь зігнутись у грудному відділі хребта, плечі ледь звести вперед, таз трохи подати назад, руки вздовж тулуба, дивитись на носки (мал. 33а).

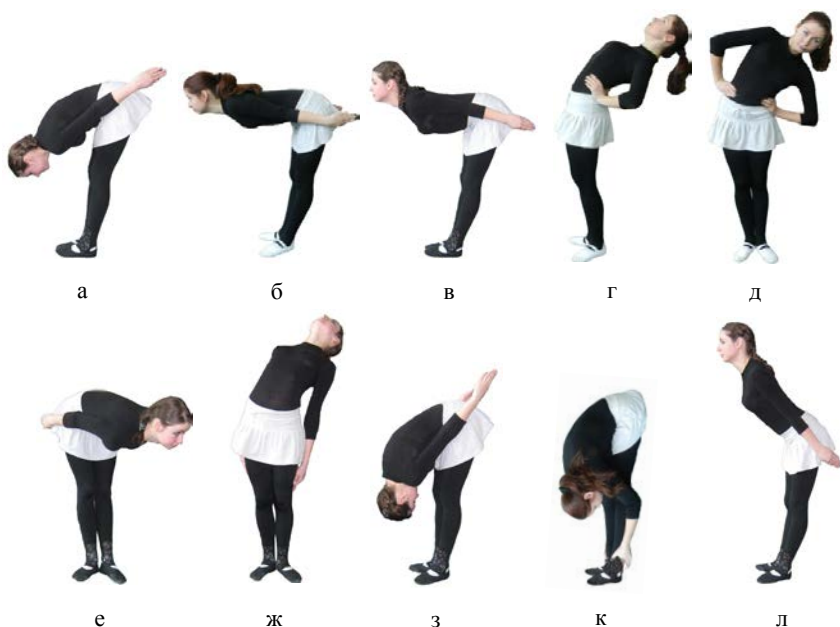
Нахил вперед – тулуб нахилити вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами 90°), ледь зігнутись у грудному відділі хребта, плечі ледь звести вперед, таз трохи подати назад, руки вздовж тулуба (мал. 33б).

Нахил прогнувшись – тулуб нахилити вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами 90°), прогнутись у поперековому відділі хребта, плечі відвести назад, таз трохи подати назад, руки вздовж тулуба, голову ледь нахилити назад (мал. 33в).

Нахил назад, руки на поясі – тулуб максимально нахилити назад, прогнутись у грудному відділі хребта, плечі відвести назад, таз трохи подати вперед, руки на поясі (мал. 33г).

Нахил вліво (вправо), руки на поясі – тулуб максимально нахилити вліво (вправо), таз трохи подати в сторону протилежну нахилу, голову тримати прямо, руки на поясі (мал. 33д).

Нахил вперед-вліво (вперед-вправо) – тулуб максимально нахилити у напрямку 45° відносно основних положень (вперед і вліво (вперед і вправо)), ледь зігнутись у грудному відділі хребта, голову тримати прямо, таз трохи подати назад (мал. 33е).



Мал. 33

Нахил назад-вліво (назад-вправо) – тулуб максимально нахилити у напрямку 45° відносно основних положень (назад і вліво (назад і вправо)), прогнутись у грудному відділі хребта, голову нахилити назад, таз трохи подати вперед (мал. 33ж).

Нахил зігнувшись – тулуб максимально нахилити вперед та наблизити до стегон, дивитись на носки (мал. 33з).

Нахил із захватом – тулуб максимально нахилити вперед, руками захопити гомілки та підтягнути до них груди, дивитись на носки (мал. 33к).

Півнахил – термін для визначення згинання тулуба в кульшових суглобах у половину амплітуди нахилу вперед (мал. 33л).

Нахил голови вперед – голову максимально нахилити вперед (мал. 34а).



Мал. 34

Нахил голови назад – голову максимально нахилити назад (мал. 34б).

Нахил голови вправо (вліво) – голову максимально нахилити у вказаному напрямку (мал. 34в).

Повороти

Поворот – термін для визначення обертального руху тулуба у поперековому відділі хребта або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху, положення ніг та рук необмежене.

Поворот голови праворуч (ліворуч) – голову повернути на 90° праворуч або ліворуч від основного положення (мал. 34г).

Стойка ноги нарізно, поворот тулуба праворуч (ліворуч), руки на поясі – в положенні «стойка ноги нарізно, руки на поясі» тулуб повернути на 90° праворуч або ліворуч від основного положення (мал. 34д).

Сіди

Сід – термін для визначення положення тіла сидячи на підлозі.

Сід – сісти на підлогу з випростаними вперед прямими ногами, коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнути, тулуб вертикально, руки на стегнах притиснути до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед (мал. 35а).

Сід з нахилом – сісти на підлогу з випростаними вперед прямими ногами, коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнути, тулуб нахилити вперед, руки вздовж тулуба (мал. 35б).

Сід ноги нарізно – з положення «сід» прями ноги максимально розвести нарізно (мал. 35в).



Мал. 35

Сід зігнувши ноги – з положення «сід» ноги максимально зігнути у колінних суглобах, носками торкатись підлоги (мал. 36а).

Сід зігнувши ноги нарізно – з положення «сід ноги нарізно» ноги максимально зігнути у колінних суглобах, носками торкатись підлоги (мал. 36б).



Мал. 36

Сід схресно лівою (правою) – з положення «сід» ноги звести всередину до схрещення на рівні гомілок лівою (правою) ногою зверху (мал. 36в).

Сід кутом – з положення «сід» прями ноги підняти вперед-догори до кута 45-60° відносно тулуба, тулуб ледь нахилити назад (мал. 37а).



Мал. 37

Сід кутом ноги нарізно – з положення «сід кутом» прями ноги максимально розвести нарізно (мал. 27б).

Сід кутом зігнувши ноги – з положення «сід кутом» максимально зігнути ноги у колінних суглобах (мал. 37в).

Сід кутом зігнувши ноги нарізно – з положення «сід кутом ноги нарізно» максимально зігнути ноги у колінних суглобах (мал. 38а).

Сід кутом схресно лівою (правою) – з положення «сід кутом» ноги звести всередину до схрещення на рівні гомілок лівою (правою) ногою зверху (мал. 38б).



Мал. 38

Сід кутом ноги нарізно лівою (правою) – з положення «сід кутом» ноги розвести вгору та вниз так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою) (мал. 38в).

Сід зігнувшись – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба (мал. 39а).



Мал. 39

Сід із захватом – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба, руками захопити гомілки біля стоп (мал. 39б).

Сід на п'ятах – з положення «стійка на колінах» сісти на гомілки та п'яти, тулуб вертикально, руки на стегнах притиснути до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед (мал. 39в).

Сід на п'ятах з нахилом – з положення «сід на п'ятах» тулуб нахилити вперед, руки вздовж тулуба (мал. 39г).

Сід на лівій (правій) п'ятці – з положення «сід на п'ятах» пряму праву (ліву) ногу випростати вперед (мал. 40а).

Сід між п'ятами – з положення «сід на п'ятах» розвести ноги нарізно і сісти на підлогу між гомілок і п'ят (мал. 40б).



Мал. 40

Сід по-турецьки, руки на поясі – з положення «сід» ноги зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину і розмістити схресно одна до одної, руки поставити на пояс (мал. 40в).

Сід зімкнувши стопи – з положення «сід» ноги зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину, ступні з'єднати (мал. 40г).

Сід бар'єрний лівою (правою) – з положення «сід ноги нарізно» праву (ліву) ногу відвести в сторону, зігнути у колінному суглобі і спрямувати гомілкою назад (мал. 41а).



Мал. 41

Сід на лівому (правому) стегні зігнувши ноги – з положення «стійка на колінах» сісти вліво (вправо) на стегно з перенесенням ваги тіла на ліве (праве) стегно, тулуб вертикально (мал. 41б).

Групування сидячи – з положення «сід зігнувши ноги» ледь розвести коліна, руками взятись за середини гомілок і притиснути ноги до грудей, голову нахилити вперед між колін (мал. 41в).

Сід на лівому (правому) стегні – з положення «стійка на колінах» сісти вліво (вправо) на стегно з перенесенням ваги тіла на

ліве (праве) стегно, пряму праву (ліву) ногу вивести вперед, тулуб вертикально (мал. 41г).

Положення лежачи

Лежачи на спині – лягти на спину на підлогу, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнуті, прямі руки притиснути до тулуба, кисті напружені (мал. 42а).

Лежачи на спині, ноги вперед – з положення «лежачи на спині» прямі ноги підняти до кута 90° відносно тулуба (мал. 42б).



Мал. 42

Лежачи на спині ноги нарізно – з положення «лежачи на спині» прямі ноги максимально розвести в сторони (мал. 42в)

Лежачи на спині зігнувши ноги – з положення «лежачи на спині» ноги зігнуті у кульшових та максимально у колінних суглобах (мал. 43а).

Лежачи на спині зігнувшись – з положення «лежачи на спині» прямі ноги підняти і максимально наблизити до тулуба (мал. 43б).



Мал. 43

Лежачи на животі – лягти на живіт на підлогу, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнуті, прямі руки притиснути до тулуба, кисті напружені, голову ледь нахилити назад (мал. 43в).

Лежачи на животі ноги нарізно – з положення «лежачи на животі» прямі ноги максимально розвести в сторони (мал. 44а).

Лежачи на животі зігнувши ноги – з положення «лежачи на животі» ноги максимально зігнуті у колінних суглобах (мал. 44б).



Мал. 44

Лежачи на животі, гомілки назад – з положення «лежачи на животі» ноги зігнуті у колінних суглобах до кута 90° відносно тіла (мал. 44в).

Лежачи на правому (лівому) боці – лягти правим (лівим) боком на підлогу, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнути, прямі руки притиснути до тулуба (права (ліва) рука притиснута до тулуба спереду, ліва (права) рука – збоку), кисті напружені (мал. 45а).

Групування лежачи на спині – з положення «лежачи на спині» зігнуті ноги у кульшових та колінних суглобах, ледь розвести коліна, руками взятись за середини гомілок і притиснути зігнуті ноги до грудей, голову нахилити вперед між колін (мал. 45б).



Мал. 45

Групування лежачи на лівому (правому) боці – з положення «лежачи на боці» зігнуті ноги у кульшових та колінних суглобах, ледь розвести коліна, руками взятись за середини гомілок і притиснути зігнуті ноги до грудей, голову нахилити вперед між колін (мал. 45в).

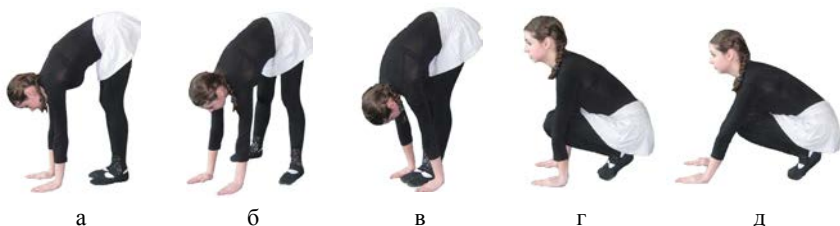
Упори

Упор – термін для визначення положення тіла, при якому є додаткова опора на підлогу руками та ногами або тілом.

Упор стоячи – з положення «о. с.» максимально нахилити тулуб вперед, руки долонями поставити на підлогу перед носками ніг, голову тримати прямо, ноги прямі (мал. 46а).

Упор стоячи ноги нарізно – з положення «стійка ноги нарізно» максимально нахилити тулуб вперед, руки долонями поставити

на підлогу перед носками ніг, голову тримати прямо, ноги прямі (мал. 46б).



Мал. 46

Упор стоячи зігнувшись – з положення «о. с.» максимально нахилити тулуб вперед, ноги прямі, руки долонями поставити на підлогу на рівні носків ніг, тулуб максимально наблизити до стегон, дивитись на носки (мал. 46в).

Упор присівши – з положення «присід» руки поставити на підлогу на відстані 15-20 см від носків, вагу тіла рівномірно перенести на руки та ноги, голову тримати прямо (мал. 46г).

Упор присівши спереду – з положення «присід» руки поставити на підлогу на відстані 40-50 см від носків, вагу тіла рівномірно перенести на руки та ноги, голову тримати прямо (мал. 46д).

Упор присівши ззаду – з положення «присід» руки поставити на підлогу на відстані 30-40 см позаду від п'ят, долоні спрямовані назад (мал. 47а).

Глибокий упор присівши ззаду – з положення «глибокий присід» руки поставити на підлогу на відстані 40-50 см позаду від п'ят, долоні спрямовані назад (мал. 47б).



Мал. 47

Упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед, назад) на носок – з положення «упор присівши» пряму ліву (праву) ногу виставити вбік (вперед, назад) на носок (мал. 47в).

Упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед) на п'яту – з положення «упор присівши» пряму ліву (праву) ногу виставити вбік (вперед) на п'яту (мал. 47г).

Упор стоячи на колінах – положення, при якому упор здійснюється руками, колінами і гомілками на підлогу, тулуб паралельно підлозі, дивитись вперед (мал. 48а).

Упор стоячи на лівому (правому) коліні, права назад – з положення «упор стоячи на колінах», пряму праву (ліву) ногу відвести максимально назад (мал. 48б). Можливі також варіанти з положенням ноги назад на носок.



Мал. 48

Упор стоячи на (правому лівому) коліні, ліва (права) в сторону – з положення «упор стоячи на колінах», пряму ліву (праву) ногу відвести максимально в сторону (мал. 48в). Можливі також варіанти з положенням ноги в сторону на носок.

Одноіменний упор стоячи на правому (лівому) коліні – з положення «упор стоячи на колінах», пряму ліву (праву) ногу відвести максимально назад, а ліву (праву) руку – вгору (мал. 49а). Можливі також варіанти з положенням ноги «в сторону», «в сторону на носок», «назад на носок».



Мал. 49

Різноїменний упор стоячи на лівому (правому) коліні – з положення «упор стоячи на колінах», пряму праву (ліву) ногу відвести максимально назад, а ліву (праву) руку – вгору (мал. 49б).

Можливі також варіанти з положенням ноги «в сторону», «в сторону на носок», «назад на носок».

Упор кутом – положення, при якому упор здійснюється руками на підлогу, ноги і тулуб утворюють прямий кут, ноги паралельно підлозі і не торкаються її (мал. 49в).

Упор сидячи – положення «сід», при якому здійснюється упор руками на підлогу на рівні кульшових суглобів, кисті спрямувати вперед (мал. 50а).

Упор сидячи спереду – положення «сід», при якому здійснюється упор руками на підлогу на рівні колінних суглобів, кисті спрямувати вперед (мал. 50б).



Мал. 50

Упор сидячи ззаду – положення «сід», при якому здійснюється упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямувати назад (мал. 50в).

Упор сидячи ззаду ноги нарізно – з положення «упор сидячи ззаду» прями ноги максимально розвести нарізно (мал. 51а).

Упор сидячи ззаду зігнувши ноги – з положення «упор сидячи ззаду» ноги максимально зігнути у кульшових та колінних суглобах, носки торкаються підлоги (мал. 51б).

Упор сидячи ззаду зігнувши ноги нарізно – з положення «упор сидячи ззаду ноги нарізно» ноги максимально зігнути у кульшових та колінних суглобах, носки торкаються підлоги (мал. 51в).



Мал. 51

Упор сидячи ззаду кутом – з положення «*упор сидячи ззаду*» прямі ноги підняти вперед-догори до кута 45-60° відносно тулуба (мал. 51г).

Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно – з положення «*упор сидячи ззаду кутом*» прямі ноги розвести нарізно (мал. 52а).



Мал. 52

Упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги – з положення «*упор сидячи ззаду кутом*» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах (мал. 52б).

Упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги нарізно – з положення «*упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно*» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах (мал. 52в).

Упор сидячи ззаду зігнувшись – з положення «*упор сидячи ззаду*» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба (мал. 52г).

Упор сидячи ззаду кутом схресно лівою (правою) – з положення «*упор сидячи ззаду кутом*» прямі ноги звести всередину до схрещення на рівні гомілок лівою (правою) ногою зверху (мал. 53а).

Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно лівою (правою) – з положення «*упор сидячи ззаду кутом*» ноги розвести вгору та вниз так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою) (мал. 53б).



Мал. 53

Упор сидячи ззаду по-турецьки – положення «сід по-турецьки», при якому здійснюється упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямувати назад (мал. 53в).

Упор сидячи ззаду зімкнувши стопи – положення «сід зімкнувши стопи», при якому здійснюється упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямувати назад (мал. 53г).

Упор лежачи – тіло розташовано у горизонтальному положенні обличчям до підлоги під кутом 20-25° до неї, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор прямими руками і носками ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом (мал. 54а).

Упор лежачи ноги нарізно – з положення «упор лежачи» ноги розвести нарізно (мал. 54б).

Упор лежачи зігнувши руки – з положення «упор лежачи» руки зігнути у ліктьових суглобах (мал. 54в).



Мал. 54

Упор лежачи прогнувшись – з положення «упор лежачи» прогнутись у поперековому відділі хребта (мал. 54г).

Упор лежачи зігнувшись – з положення «упор лежачи» тіло зігнути у кульшових суглобах (мал. 54д).

Упор лежачи зігнувши ноги – з положення «упор лежачи» ноги зігнути у кульшових та колінних суглобах (мал. 55а).

Упор лежачи на животі зігнувши руки – з положення «упор лежачи» зігнути руки та лягати на підлогу животом (мал. 55б).

Упор лежачи на животі ноги нарізно зігнувши руки – з положення «упор лежачи на животі зігнувши руки» ноги розвести нарізно (мал. 55в).



Мал. 55

Упор лежачи на передпліччях – положення, при якому тіло розташовано у горизонтальному положенні обличчям до підлоги, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, упор передпліччями і носками ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом (мал. 56а).

Упор лежачи на животі на передпліччях – положення, при якому тіло розташовано на підлозі у горизонтальному положенні обличчям до підлоги, упор передпліччями на підлогу, коліна, п'яти і носки разом (мал. 56б).



Мал. 56

Упор лежачи на животі на передпліччях ноги нарізно – з положення «упор лежачи на животі на передпліччях» ноги розвести нарізно (мал. 56в).

Упор лежачи на стегнах – з положення «упор лежачи» максимально прогнутись у поперековому відділі хребта, стегнами спиратись на підлогу, голову тримати прямо (мал. 57а).

Упор лежачи на правому (лівому) стегні – положення «упор лежачи», при якому тіло максимально прогнути у поперековому відділі хребта, голова і тулуб утворюють пряму лінію, упор руками та правою (лівою) ногою на підлогу, ноги разом (мал. 57б).



Мал. 57

Упор лежачи на стегнах зігнувши ноги – з положення «*упор лежачи на стегнах*» ноги максимально зігнуті у колінних суглобах (мал. 57в).

Упор лежачи на стегнах, гомілки назад – з положення «*упор лежачи на стегнах*» ноги зігнуті у колінних суглобах до положення, при якому гомілки спрямовані назад (мал. 58а).

Упор лежачи прогнувшись на стегнах зігнувши ноги – з положення «*упор лежачи на стегнах*» прогнутись у поперековому відділі хребта та максимально зігнуті ноги у колінних суглобах, голову нахилити назад (мал. 58б).

Упор лежачи на стегнах на передпліччях – з положення «*упор лежачи на передпліччях*» прогнутись у поперековому відділі хребта, стегнами спиратись на підлогу (мал. 58в).



Мал. 58

Упор лежачи ззаду – положення, при якому тіло знаходиться у горизонтальному положенні спиною до підлоги під кутом 20-25°, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор руками і стопами ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом (мал. 59а).



Мал. 59

Упор лежачи ззаду ноги нарізно – з положення «*упор лежачи ззаду*» ноги розвести нарізно (мал. 59б).

Упор лежачи ззаду зігнувши ноги – з положення «*упор лежачи ззаду*» ноги зігнути (мал. 59в).

Упор лежачи ззаду прогнувшись – з положення «*упор лежачи ззаду*» максимально прогнутись у поперековому відділі хребта (мал. 59г).

Упор лежачи ззаду зігнувшись – з положення «*упор лежачи ззаду*» зігнути у поперековому відділі хребта (мал. 59д).

Упор лежачи ззаду на передпліччях – положення, при якому тіло знаходиться у горизонтальному положенні спиною до підлоги під кутом 15-20°, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор передпліччями і стопами ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом (мал. 60а).

Упор лежачи правим (лівим) боком – положення, при якому тіло розташоване у горизонтальному положенні правим (лівим) боком до підлоги під кутом 20-25°, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор правою (лівою) рукою і зовнішньою стороною стопи правої (лівої) ноги на підлогу, коліна, п'яти і носки разом, ліва (права) рука вздовж тулуба (мал. 60б).



Мал. 60

Упор лежачи правим (лівим) боком ноги нарізно правою – з положення «*упор лежачи правим (лівим) боком*» ноги розвести нарізно правою (лівою) вперед, а лівою (правою) назад (мал. 60в).

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ

М'яч є одним з основних предметів, що використовуються для виконання загальнорозвивальних вправ. М'ячі можуть бути набивні (медболи) вагою від 1 до 7 кг, гумові (діаметром від 8 до 30 см); фітболи (діаметром від 50 до 100 см).

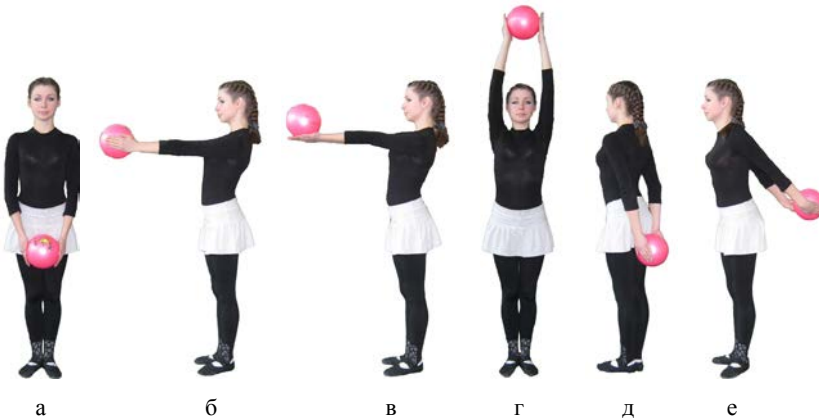
М'яч може утримуватись однією або двома руками. Утримування м'яча здійснюється охопленням кистю з боків, пальці нарізно і ледь зігнути.

При здійсненні опису положень та вправ з м'ячем, що утримується однією рукою, необхідно здійснювати у такій послідовності: положення м'яча («м'яч вперед») – назва руки («в лівій руці») – додатковий напрям м'яча («назовні» – за необхідності). У цілому такий запис має вигляд – «м'яч вперед в лівій руці назовні».

Положення стоячи з м'ячем описані відповідно до стандартного положення ніг – «основна стійка». Термін «о. с.» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, рук, голови вказуються (наприклад, «стійка ноги нарізно, нахил, м'яч вгорі»).

Симетричні положення з м'ячем

М'яч внизу – м'яч утримується з боків прямими руками внизу й торкається стегон (мал. 61а).



Мал. 61

М'яч вперед – м'яч утримується з боків прямими руками, піднятими вперед до рівня плечей (мал. 61б).

М'яч вперед на долонях – руки вперед, звести їх до середини, долоні розвернути догори, м'яч лежить на долонях (мал. 61в).

М'яч вгори – м'яч утримується з боків прямими руками, піднятими вгору (мал. 61г).

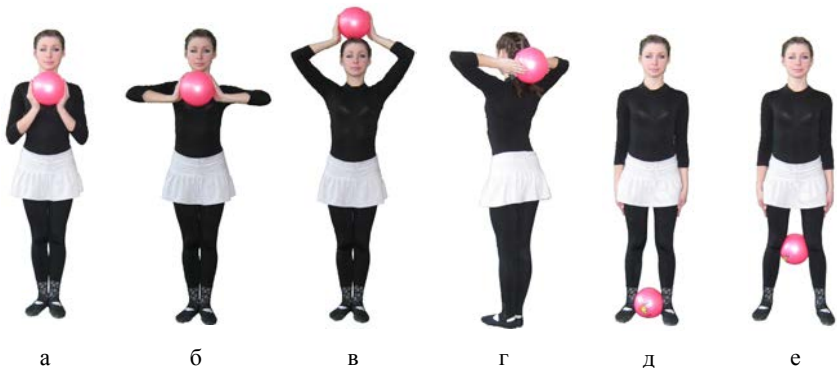
М'яч ззаду – м'яч утримується з боків прямими руками та торкається стегон ззаду (мал. 61д).

М'яч назад – м'яч утримується з боків прямими руками, максимально відведеними назад (мал. 61е).

М'яч на грудях – м'яч утримується з боків зігнутими руками й торкається грудей (мал. 62а).

М'яч перед грудьми – м'яч утримується з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 62б).

М'яч на голові – м'яч утримується з боків зігнутими руками й торкається голови зверху (мал. 62в).



Мал. 62

М'яч за головою – м'яч утримується з боків зігнутими руками та торкається потилиці (мал. 62г).

М'яч затиснути стопами – м'яч утримується з боків прямими ногами, стискаючи його стопами (мал. 62д).

М'яч затиснути колінами – м'яч утримується з боків прямими ногами, стискаючи його колінами (мал. 62е).

Сід ноги нарізно, м'яч внизу на підлозі – положення «сід ноги нарізно», м'яч на підлозі утримується з боків прямими руками внизу (мал. 63а).

Сід, м'яч на стегна – положення «сід», м'яч утримується з боків руками на стегнах (мал. 63б).

Сід, м'яч на стегнах – положення «сід», м'яч лежить на стегнах (мал. 63в).



Мал. 63

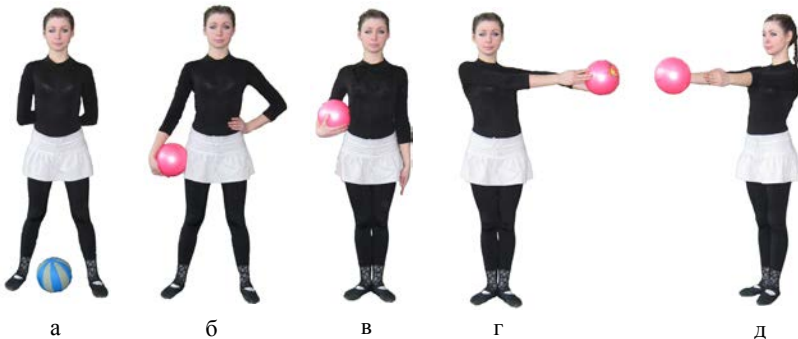
Сід, м'яч на гомілках – положення «сід», м'яч лежить на гомілках (мал. 63г).

Сід, м'яч затиснути стопами – положення «сід», м'яч затиснутий стопами (мал. 63д).

Несиметричні положення з м'ячем

З м'ячем „Вільно” (м'яч набивний) – положення відповідає положенню „Вільно”, м'яч лежить на підлозі між ніг. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 64а).

З м'ячем „Вільно” (м'яч гумовий) – положення ніг відповідає положенню „стійка ноги нарізно”, м'яч тримати правою рукою внизу, притиснувши його до стегна, ліва рука на поясі. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 64б).



Мал. 64

М'яч під правою рукою – м'яч утримується зігнутою правою рукою і притиснутий до тулуба. Це стандартне положення м'яча під час пересувань (мал. 64в).

М'яч вліво (вправо) – м'яч утримується двома руками та відведений максимально вліво (вправо) (мал. 64г).

Руки вперед, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняти вперед, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 64д).

Руки вгору, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняти вгору, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 65а).

Руки назад, м'яч в правій (лівій) руці – руки максимально відвести назад, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 65б).



Мал. 65

Руки в сторони, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняти в сторони, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 65в).

Руки в сторони, м'яч на долоні правої (лівої) руки – руки підняти в сторони долонями догори, м'яч лежить на вказаній долоні (мал. 65г).

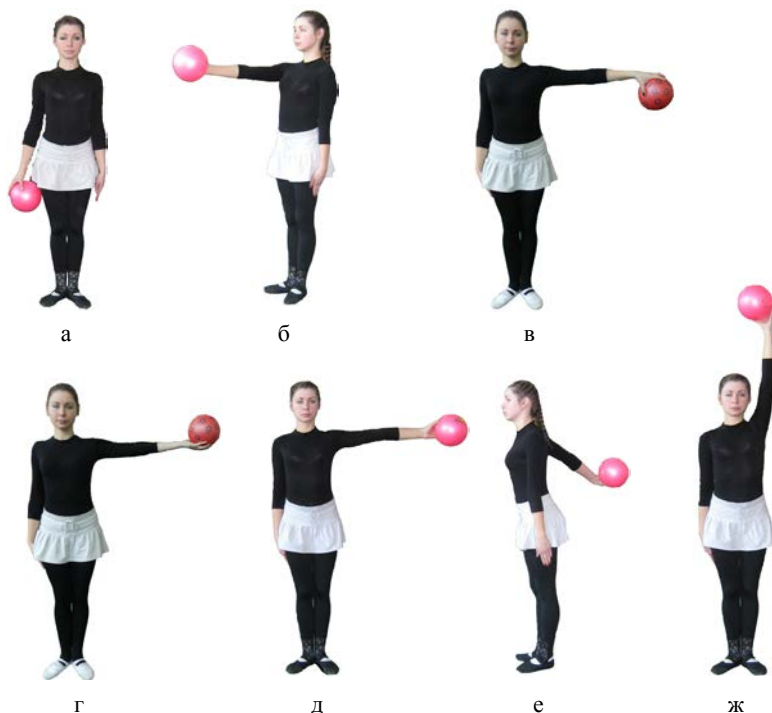
М'яч в правій (лівій) руці – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою внизу, положення м'яча відповідає стандартному положенню долоні в положенні «руки внизу» (мал. 66а).

М'яч вперед в правій (лівій) руці – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою піднятою вперед, положення м'яча відповідає стандартному положенню долоні в положенні «руки вперед» (мал. 66б).

М'яч в сторону в правій (лівій) руці – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою піднятою в сторону, положення м'яча відповідає стандартному положенню долоні в положенні «руки в сторони» (мал. 66в).

М'яч в сторону в правій (лівій) руці догори – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою піднятою в сторону і спрямований догори (мал. 66г).

М'яч в сторону в правій (лівій) руці вперед – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою піднятою в сторону і спрямований вперед (мал. 66д).



Мал. 66

М'яч вгору в лівій (правій) руці – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою піднятою вгору, положення м'яча відповідає стандартному положенню долоні в положенні «руки вгору» (мал. 66е).

М'яч назад в правій (лівій) руці догори – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою максимально відведеною назад і спрямований догори (мал. 66ж).

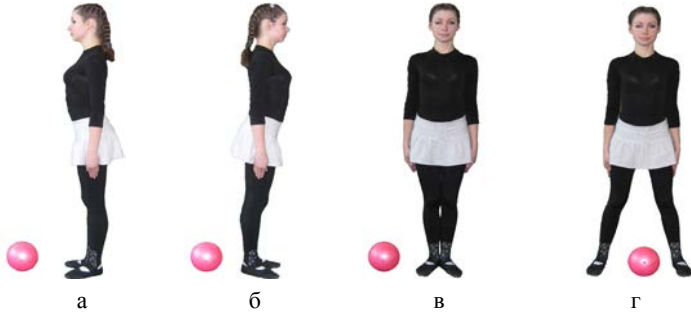
Положення з м'ячем на підлозі

При положенні м'яча на підлозі стандартна відстань складає 10-15 см від стопи. Стандартна відстань м'яча від стопи не вказується. Більша відстань м'яча визначається у кроках (наприклад, «м'яч на підлозі ліворуч на відстані двох кроків»).

М'яч на підлозі – м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 67а).

М'яч на підлозі ззаду – м'яч лежить на підлозі біля п'ят на відстані 10-15 см (мал. 67б).

М'яч на підлозі праворуч (ліворуч) – м'яч лежить на підлозі з боку правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см (мал. 67в).



Мал. 67

Стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі між ніг – положення «*стійка ноги нарізно*», м'яч лежить на підлозі між стопами на однаковій відстані (мал. 67г).

Сід, м'яч на підлозі – положення «*сід*», м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 68а).

Сід зігнувши ноги, м'яч на підлозі – положення «*сід зігнувши ноги*», м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 68б).



Мал. 68

Сід ноги нарізно, м'яч на підлозі між п'ят – положення «*сід ноги нарізно*», м'яч лежить на підлозі між п'ят (мал. 68в).

Сід, м'яч на підлозі ззаду – положення «*сід*», м'яч лежить на підлозі ззаду на відстані 10-15 см (мал. 69а).



Мал. 69

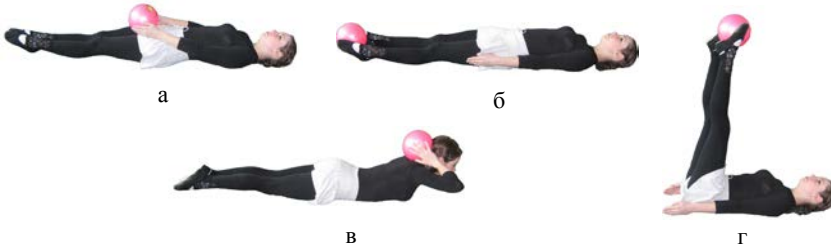
Сід, м'яч на підлозі ліворуч (праворуч) коліна – положення «сід», м'яч лежить на підлозі біля вказаного коліна (мал. 69б).

Сід, м'яч на підлозі ліворуч (праворуч) – положення «сід», м'яч лежить на підлозі ліворуч (праворуч) від тулуба (мал. 69в).

Присід, руки на м'яч – положення «присід», при якому руки покласти на м'яч (мал. 69г).

Лежачи на спині, м'яч внизу – положення «лежачи на спині», м'яч утримується з боків прямими руками внизу (мал. 70а).

Лежачи на спині, м'яч затиснути стопами – положення «лежачи на спині», м'яч затиснутий стопами з боків (мал. 70б).



Мал. 70

Лежачи на животі, м'яч за головою – положення «лежачи на животі», м'яч утримується з боків зігнутими руками за головою і торкається потилиці (мал. 70в).

Лежачи на спині, ноги вперед, м'яч затиснути стопами – положення «лежачи на спині, ноги вперед», м'яч затиснутий стопами з боків (мал. 70г).

Положення з м'ячем в парах

О. с. обличчям один до одного на відстані кроку, м'яч у другого внизу – учні стоять повернувшись обличчям один до одного на

відстані одного кроку, другий тримає м'яч з боків двома руками внизу (мал. 71а).

О. с. спиною один до одного на відстані кроку, м'яч у першого внизу – учні стоять повернувшись спиною один до одного на відстані одного кроку, перший тримає м'яч з боків двома руками внизу (мал. 71б).

О. с. один за одним на відстані кроку, м'яч у першого внизу – учні стоять один за одним (другий за першим) на відстані одного кроку, перший тримає м'яч з боків двома руками внизу (мал. 71в).



Мал. 71

О. с. обличчям один до одного на відстані кроку, м'яч на підлозі – учні стоять обличчям один до одного на відстані одного кроку, м'яч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (мал. 72а).



Мал. 72

О. с. спиною один до одного на відстані кроку, м'яч на підлозі – учні стоять спиною один до одного на відстані одного кроку,

м'яч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (мал. 72б).

Присід обличчям один до одного на відстані кроку, м'яч у першого внизу – учні розташовуються в положенні присіду обличчям один до одного на відстані одного кроку, перший тримає м'яч з боків двома руками внизу (мал. 73а).

Присід спиною один до одного, м'яч у першого внизу – учні розташовуються в положенні присіду спиною один до одного на відстані менше кроку, перший тримає м'яч з боків двома руками внизу (мал. 73б).



Мал. 73

Присід один за одним, м'яч у другого внизу – учні розташовуються в положенні присіду один за одним на відстані одного кроку, другий тримає м'яч з боків двома руками внизу (мал. 73в).

Сід ноги нарізно обличчям один до одного (на відстані одного, двох, трьох і т.д. кроків), м'яч у другого внизу – учні розташовані в положенні «сід ноги нарізно» обличчям один до одного на відстані менше кроку (одного, двох, трьох і т.д. кроків), другий тримає м'яч з боків двома руками внизу (мал. 74а).



Мал. 74

Сід ноги нарізно спиною один до одного (на відстані одного, двох, трьох і т.д. кроків), м'яч у першого внизу – учні в положенні «сід ноги нарізно» спиною один до одного на відстані менше кроку

(одного, двох, трьох і т.д. кроків), перший тримає м'яч з боків двома руками внизу (мал. 74б).

Сід обличчям один до одного (на відстані одного, двох, трьох і т.д. кроків), м'яч у другого на стегнах – учні сидять на підлозі обличчям один до одного на відстані менше кроку (одного, двох, трьох і т.д. кроків), другий тримає м'яч з боків двома руками на стегнах (мал. 75а).



Мал. 75

Сід спиною один до одного (на відстані одного, двох, трьох і т.д. кроків), м'яч у першого на стегна – учні сидять на підлозі спиною один до одного на відстані менше кроку (двох, трьох і т.д. кроків), перший тримає м'яч з боків двома руками на стегнах (мал. 75б).

Сід обличчям один до одного (на відстані одного, двох, трьох і т.д. кроків), м'яч у другого затиснутий стопами – учні сидять на підлозі обличчям один до одного на відстані менше кроку (одного, двох, трьох і т.д. кроків), другий утримує м'яч з боків двома ногами, затиснувши його стопами (мал. 76а).

Сід спиною один до одного (на відстані одного, двох, трьох і т.д. кроків), м'яч у першого затиснутий стопами – учні сидять на підлозі спиною один до одного на відстані менше кроку (одного, двох, трьох і т.д. кроків), перший утримує м'яч з боків двома ногами, затиснувши його стопами (мал. 76б).

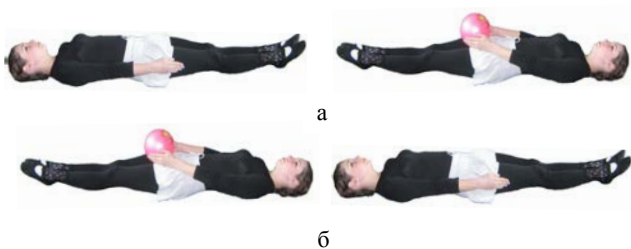


Мал. 76

Лежачи на спині ногами один до одного, м'яч у другого внизу – учні лежать спиною на підлозі ногами один до одного на

відстані менше кроку, другий тримає м'яч з боків двома руками внизу (мал. 77а).

Лежачи на спині головою один до одного, м'яч у першого внизу – учні лежать спиною на підлозі головою один до одного на відстані менше кроку, перший тримає м'яч з боків двома руками внизу (мал. 77б).



Мал. 77

Лежачи на спині головою один до одного, м'яч у першого затиснутий стопами – учні лежать спиною на підлозі головою один до одного на відстані менше кроку, перший утримує м'яч з боків двома ногами, затиснувши його стопами (мал. 78).



Мал. 78

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

Гімнастична палиця – гімнастичний предмет, що використовується для виконання загальнорозвивальних вправ. Характерною особливістю палиці є її подовжена форма. Саме це і визначає зміст вправ з її використанням. Палиці для загальнорозвивальних вправ бувають металевими, дерев'яними, пластиковими. Довжина її становить: для чоловіків – 110 см, для жінок – 100 см, для дітей молодшого та середнього шкільного віку – 90 см, для дітей дошкільного віку – 60 см. Діаметр палиці становить 20-30 мм, а її вага (залежно від матеріалу) від 0,5 кг до 3 кг.

Особливості виконання вправ з гімнастичною палицею полягають у тому, що здійснюється фіксація не тільки вихідних та кінцевих положень рук, ніг, тулуба, а й шлях руху палиці. Це дозволяє оволодівати точністю виконуваних рухів з різною амплітудою, посилювати вибірковий вплив на окремі групи м'язів тіла, точно диференціювати м'язові зусилля, розвивати та удосконалювати координацію рухів.

Вихідні положення з палицею поділяються на симетричні і несиметричні. *Симетричні* – це такі положення, при яких палиця утримується за кінці (за середину) обома руками (прямими або зігнутими) або лежить (стоїть) на підлозі паралельно (перпендикулярно) плечовій вісі. *Несиметричні (односторонні)* – положення, при яких палиця утримується у будь-якому напрямку: однією прямою (зігнутою) рукою хватом за кінець (за середину); двома прямими (зігнутими) руками хватом за кінець; двома руками (однією - прямою, іншою – зігнутою); двома руками (хватом однією за кінець, іншою за середину); палиця лежить (стоїть) на підлозі несиметрично відносно тіла.

При здійсненні опису положень та вправ з гімнастичною палицею необхідно враховувати такі правила:

- стандартний хват палиці здійснюється двома руками за кінці;
- стандартним прийнято вважати положення палиці паралельно плечовій вісі;
- стандартним прийнято вважати хват зверху;
- правило «вільного кінця».

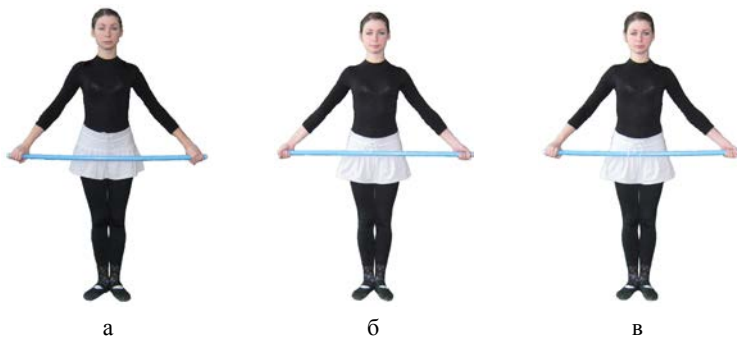
Правило «вільного кінця» передбачає утримання палиці однією або двома руками за один кінець. Інший кінець палиці може бути спрямований у будь-якому напрямку. Для опису вправ з палицею на основі правила «вільного кінця» слід керуватись такою

послідовністю: спочатку описується положення руки (рук), а потім напрям палиці (наприклад, «ліва рука вперед, палиця вгору», «руки вгору, палиця вліво»).

Положення стоячи з палицею описані відповідно до стандартного положення ніг – «основна стійка» та «хват зверху». При цьому стандартним прийнято вважати положення палиці паралельне плечовій вісі. Термін «о. с.» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються додатково (наприклад, «зімкнута стійка, палиця ззаду, хватом знизу»).

Хвати

Хват зверху (стандартний хват) – при положенні «палиця внизу» палиця утримується руками за кінці і стискається чотирма пальцями зверху та великим пальцем знизу (мал. 79а).



Мал. 79

Хват знизу – при положенні «палиця внизу» палиця утримується руками за кінці і стискається чотирма пальцями знизу та великим пальцем зверху (мал. 79б).

Різний хват – при положенні «палиця внизу» палиця утримується руками за кінці, одна рука – хватом зверху, інша рука – хватом знизу (мал. 79в).

Хват за середину – хват за середину палиці обома руками (мал. 80а). Може утримуватись хватом зверху, хватом знизу, різним хватом, однією рукою, двома руками.

Зворотний хват – хват, створений поворотом рук всередину, долоні спрямовані вперед (мал. 80б).

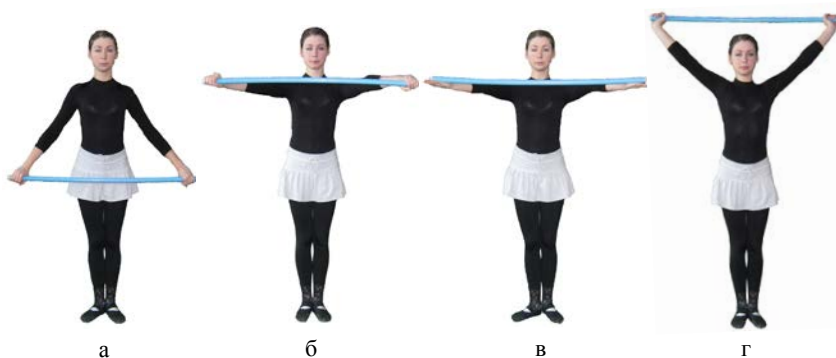


Мал. 80

Симетричні положення з палицею

Палиця внизу – палиця утримується за кінці прямими руками внизу і торкається стегон (мал. 81а).

Палиця вперед – палиця утримується за кінці прямими руками на рівні плечей попереду (мал. 81б).



Мал. 81

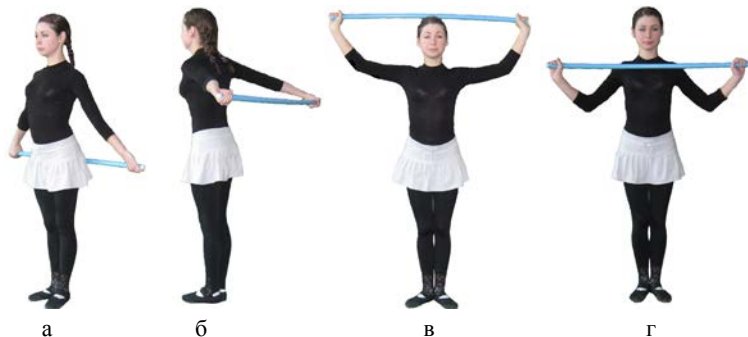
Палиця вперед на долонях – палиця лежить кінцями на долонях, прямі руки попереду на рівні плечей (мал. 81в).

Палиця вгорі – палиця утримується за кінці прямими руками вгорі (мал. 81г).

Палиця ззаду – палиця утримується за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон (мал. 82а).

Палиця назад – палиця утримується за кінці прямими руками максимально відведеними назад (мал. 82б).

Палиця на голові – палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови (мал. 82в).



Мал. 82

Палиця на груді – палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається грудей (мал. 82г).

Палиця перед грудьми – палиця утримується за кінці зігнутими руками на рівні грудей, руки паралельно підлозі (мал. 83а).

Палиця за головою – палиця утримується за кінці зігнутими руками за головою і серединою торкається потилиці (мал. 83б).



Мал. 83

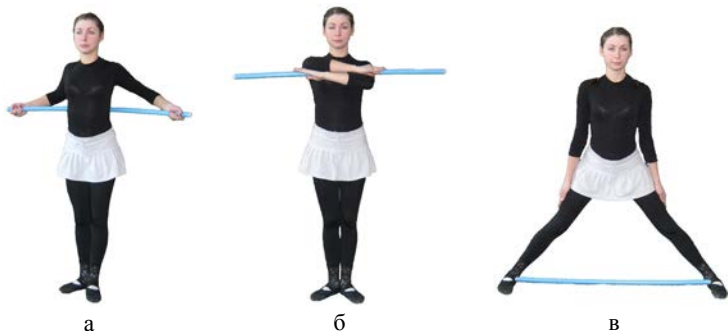
Палиця на плечах – палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається плечей ззаду (мал. 83в).

Палиця під лікті – палиця притиснута до спини ліктьовими суглобами, руки зігнуті, кисті стиснути в кулак (мал. 83г).

Палиця за спиною – палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається спини (мал. 84а).

Палиця перед собою – перевернута палиця знаходиться між передпліччям на рівні грудей, положення рук «руки перед собою» (мал. 84б).

Палиця затиснута стопами – палиця утримується завдяки затисканню її з кінців між стопами, ноги прямі (мал. 84в).



Мал. 84

Сід, палиця на стегна – положення «сід», палиця утримується прямими руками на стегнах (мал. 85а).

Сід, палиця на стегнах – положення «сід», палиця лежить на стегнах (мал. 85б).

Сід, палиця на стопах – положення «сід», палиця лежить на стопах (мал. 85в).

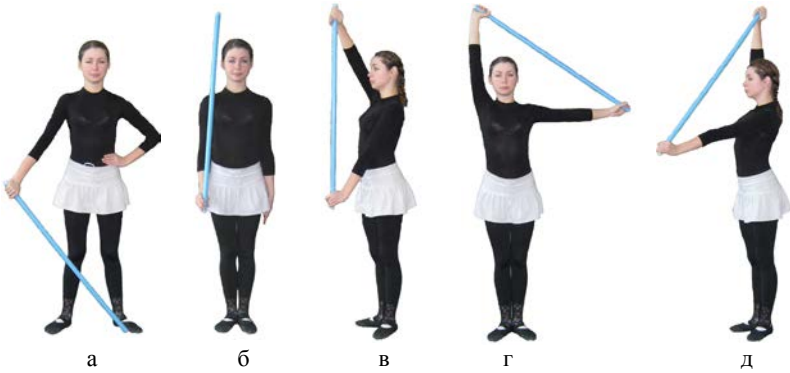


Мал. 85

Сід, палиця затиснута стопами – положення «сід ноги нарізно», палиця з кінців затиснута між стопами (мал. 85г).

Несиметричні положення з палицею

З палицею „Вільно” – положення ніг відповідає стійці „стійка ноги нарізно”, палиця утримується правою рукою, відведеною в сторону-донизу, лівий кінець палиці при цьому торкається підлоги біля лівого носка, ліва рука на поясі. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 86а).



Мал. 86

Палиця до плеча – палиця утримується вертикально біля плеча прямою правою рукою за нижній кінець великим та вказівним пальцями зверху, інші пальці утримують її знизу. Це стандартне положення з гімнастичною палицею під час пересувань (мал. 86б).

Палиця вперед вертикально правою (лівою) рукою – палиця утримується вертикально попереду за кінці прямими руками, ліва (права) рука – за верхній кінець, права (ліва) рука – за нижній (мал. 86в).

Палиця нахилено вліво (вправо) – палиця утримується лівою (правою) рукою піднятою в сторону, а правою (лівою) рукою піднятою вгору (мал. 86г).

Палиця нахилено вперед правою (лівою) рукою – палиця утримується лівою (правою) рукою піднятою вперед, а правою (лівою) рукою піднятою вгору (мал. 86д).

Палиця вперед нахилено вліво (вправо) – палиця утримується за кінці прямими руками попереду нахилено: правою (лівою) рукою вперед-догори, лівою (правою) рукою – вперед-донизу (мал. 87а).

Палиця вгорі поперечно правою (лівою) рукою – палиця утримується за кінці вгорі правою (лівою) рукою піднятою вперед-вгору, лівою (правою) рукою – назад-вгору поперечно плечової вісі (мал. 87б).

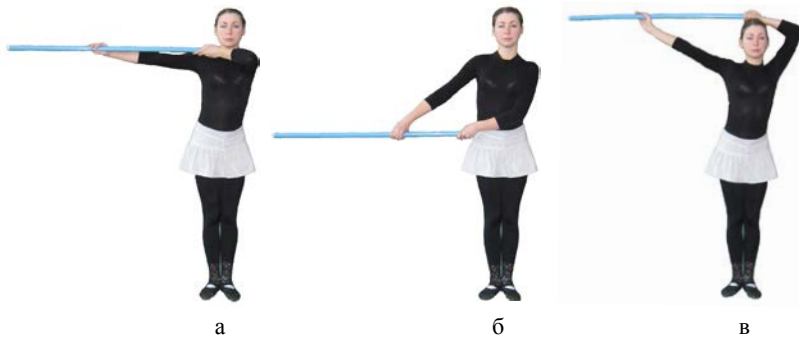
Палиця вправо (вліво) – палиця утримується за кінці в указаному напрямку прямою правою(лівою) рукою, а ліва (права) рука при цьому зігнута (мал. 87в).



Мал. 87

Палиця до правого (лівого) плеча вправо (вліво) – ліва (права) рука утримує палицю за кінець біля правого (лівого) плеча, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вправо (вліво) (мал. 88а).

Палиця до правого (лівого) стегна вправо (вліво) – палиця утримується біля правого (лівого) стегна лівою (правою) рукою, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вправо (вліво) (мал. 88б).

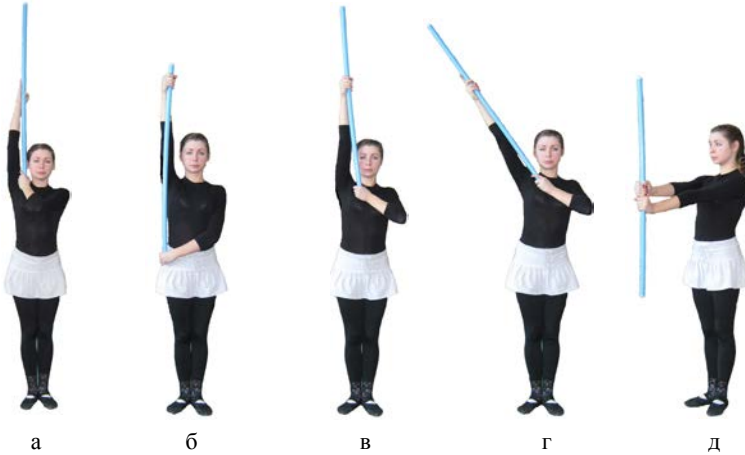


Мал. 88

Палиця на голові (за головою, на грудях тощо) вправо (вліво) – палиця утримується на голові (за головою, на грудях тощо) лівою (правою) рукою, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вправо (вліво) (мал. 88в).

Палиця до правого (лівого) плеча правим (лівим) кінцем вгору – ліва (права) рука утримує палицю за кінець вертикально біля правого (лівого) плеча, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вгору (мал. 89а).

Палиця до правого (лівого) стегна правим (лівим) кінцем вгору – ліва (права) рука утримує палицю за кінець біля правого (лівого) стегна, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вгору (мал. 89б).



Мал. 89

Палиця на грудях правим (лівим) кінцем вгору – ліва (права) рука утримує палицю за кінець вертикально біля грудей, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вгору (мал. 89в).

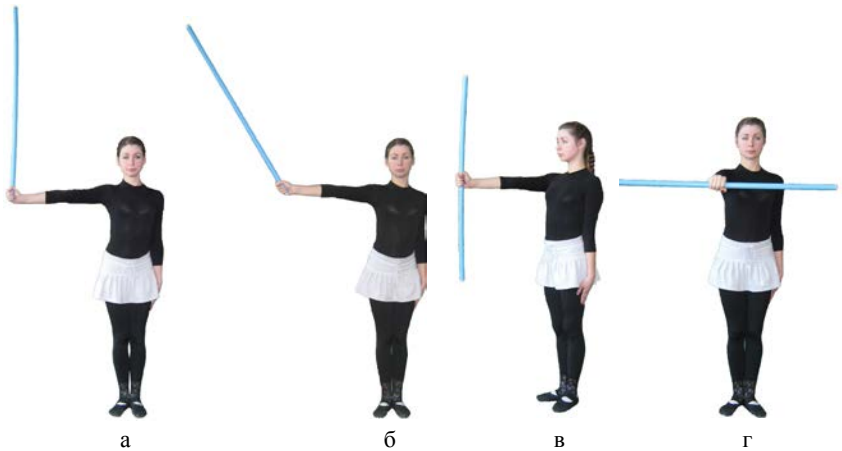
Палиця до правого (лівого) плеча правим (лівим) кінцем вправо (вліво)-догори – ліва (права) рука утримує палицю за кінець біля правого (лівого) плеча, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю у вказаному напрямку (мал. 89г).

Палиця вперед вертикально різним хватом за середину – палиця утримується попереду вертикально прямими руками, хват здійснюється різним хватом за середину палиці (мал. 89д).

Права (ліва) рука в сторону, палиця вгору – палиця утримується вертикально прямою правою (лівою) рукою піднятою в сторону, вільний кінець палиці спрямувати вгору (мал. 90а).

Права (ліва) рука в сторону, палиця вправо(вліво)-догори – палиця утримується нахилено прямою правою (лівою) рукою піднятою в сторону, вільний кінець палиці спрямувати у вказаному напрямку (мал. 90б).

Права рука вперед, палиця вперед вертикально хватом за середину – палиця утримується вертикально прямою правою рукою піднятою вперед, хват здійснюється за середину палиці (мал. 90в).



Мал. 90

Права рука вперед, палиця вперед хватом за середину – палиця утримується горизонтально прямою правою рукою піднятою вперед, хват здійснюється за середину палиці (мал. 90г).

Руки вгорі, палиця вліво (вправо, вперед, назад, вгору) – палиця утримується за кінець прямими руками піднятими вгору, вільний кінець палиці спрямувати у вказаному напрямку (мал. 91а).

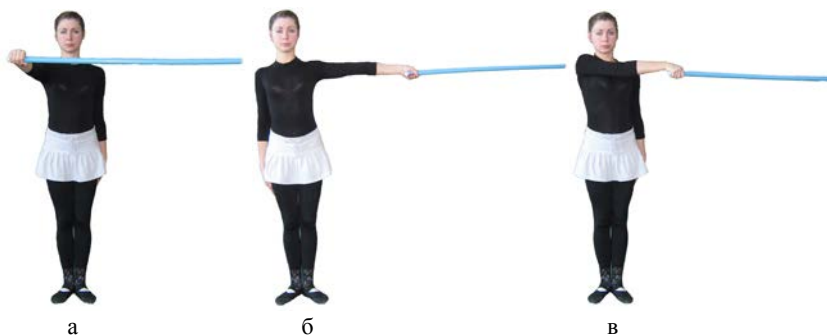


Мал. 91

Права рука вгорі, палиця вліво – палиця утримується за кінець правою рукою піднятою вгору, вільний кінець палиці спрямувати вліво (мал. 91б).

Ліва рука вгорі, палиця вліво – палиця утримується за кінець лівою рукою піднятою вгору, вільний кінець палиці спрямувати вліво (мал. 91в).

Права рука вперед, палиця вліво (вправо, вгору, вниз, вперед) – палиця утримується за кінець прямою правою рукою піднятою вперед, вільний кінець палиці спрямувати у вказаному напрямку (мал. 92а).



Мал. 92

Права (ліва) рука в сторону, палиця вліво (вправо, вгору, вперед тощо)– палиця утримується за кінець прямою правою (лівою) рукою піднятою в сторону в указаному напрямку (мал. 92б).

Права (ліва) рука вліво (вправо), палиця вліво (вправо, вгору, вперед тощо) – палиця утримується за кінець прямою правою (лівою) рукою піднятою вліво(вправо) в указаному напрямку (мал. 92в).

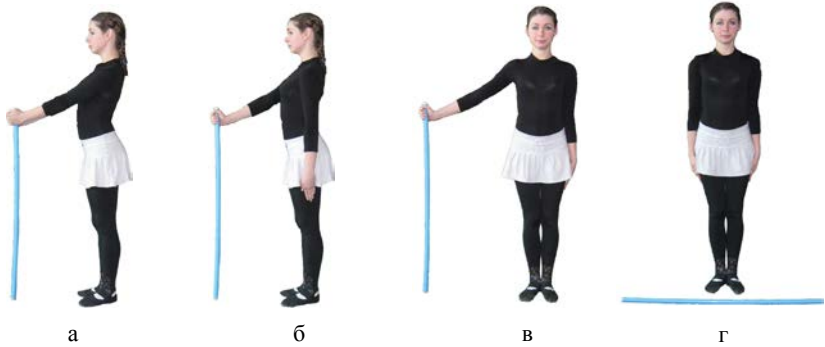
Положення палиці на підлозі

Палиця на підлозі вертикально хватом двома – палиця одним кінцем стоїть на підлозі попереду. Вертикальне положення палиці підтримується хватом обох рук за верхній кінець палиці (мал. 93а).

Палиця на підлозі вертикально хватом лівою (правою) рукою – палиця одним кінцем стоїть на підлозі попереду. Вертикальне положення палиці підтримується хватом лівою (правою) рукою за верхній кінець палиці (мал. 93б).

Палиця на підлозі ліворуч (праворуч) вертикально хватом лівою (правою) рукою – палиця одним кінцем стоїть на підлозі з лівого (правого) боку. Вертикальне положення палиці підтримується хватом лівою (правою) рукою за верхній кінець палиці (мал. 93в).

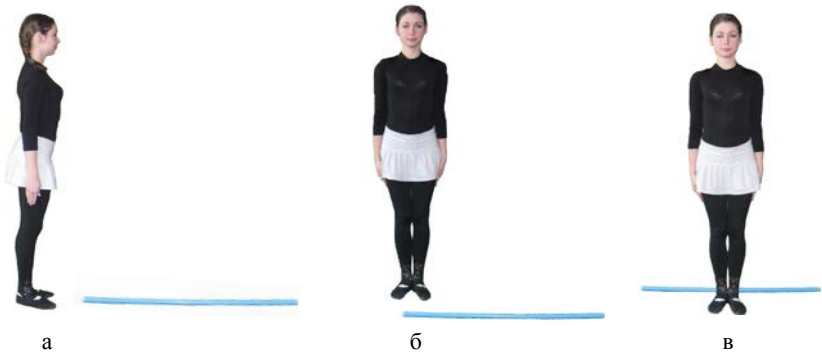
Палиця на підлозі – палиця лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі біля носків ніг на відстані 10-15 см (мал. 93г).



Мал. 93

Палиця на підлозі поперечно – палиця лежить попереду на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем на відстані 10-15 см від носків, а іншим спрямована вперед (мал. 94а).

Палиця на підлозі вліво (вправо) – палиця лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі правим (лівим) кінцем біля носків ніг на відстані 10-15 см, а лівим (правим) кінцем спрямована вліво (вправо) (мал. 94б).

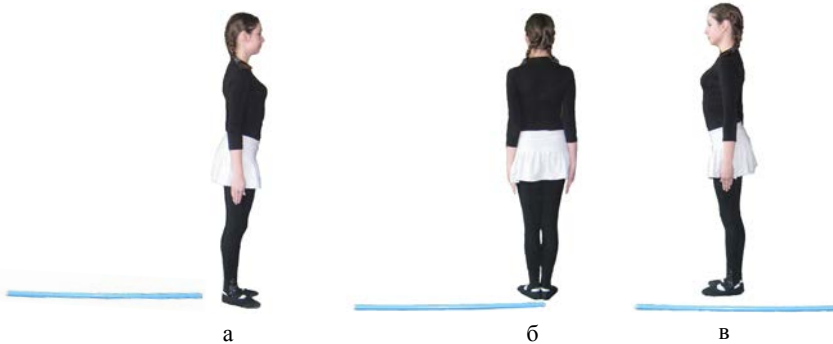


Мал. 94

Палиця на підлозі ззаду – палиця лежить ззаду на підлозі вздовж плечової вісі на відстані 10-15 см від п'ят (мал. 94в).

Палиця на підлозі ззаду поперечно – палиця лежить ззаду на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, інший кінець палиці спрямований назад (мал. 95а).

Палиця на підлозі ззаду вліво (вправо) – палиця лежить ззаду на підлозі вздовж плечової вісі правим (лівим) кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, а лівим (правим) кінцем вліво (вправо) (мал. 95б).



Мал. 95

Палиця на підлозі ліворуч (праворуч) поперечно – палиця лежить на підлозі поперечно плечової вісі біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см від неї (мал. 95в).

Палиця на підлозі ліворуч (праворуч) вперед (назад) поперечно – палиця лежить на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см, інший кінець спрямований вперед (назад) (мал. 96а).

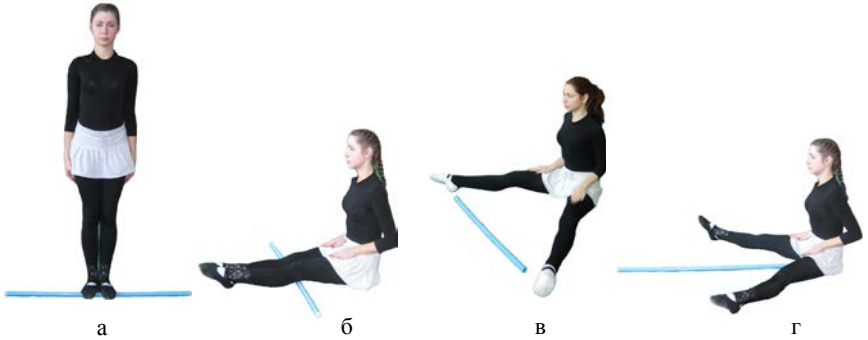


Мал. 96

Палиця на підлозі ліворуч (праворуч) – палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі одним кінцем біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим кінцем палиця спрямована в сторону (мал. 96б).

Стійка ноги нарізно, палиця на підлозі між ніг поперечно – положення «стійка ноги нарізно», палиця лежить на підлозі поперечно плечової вісі серединою між ногами (мал. 96в).

О. с. на середині палиці – положення «*о. с.*» на середині палиці, палиця лежить на підлозі (мал. 97а).



Мал. 97

Сід, палиця на підлозі під колінами – положення «*сід*», палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі під колінами (мал. 97б).

Сід ноги нарізно, палиця на підлозі між п'ятами – положення «*сід*», палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі на рівні п'ят (мал. 97в).

Сід ноги нарізно, палиця на підлозі між ніг поперечно – положення «*сід*», палиця лежить на підлозі поперечно плечової вісі між ніг (мал. 97г).

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З ОБРУЧЕМ

Обруч – гімнастичний предмет, що використовується для виконання загальнорозвивальних вправ. Вправи з обручем широко застосовуються на заняттях гімнастикою або фізичними вправами. Характерною особливістю обруча є його округла форма. Для занять використовується металевий або пластиковий обруч (діаметр складає 80-90 см, товщина – 1,5-2 см). На заняттях з дітьми дошкільного або молодшого шкільного віку використовуються обручі меншого діаметру – 50-60 см.

Вихідні положення з обручем поділяються на вертикальні і горизонтальні, повздовжні і поперечні. *Вертикальні* – це такі положення, при яких обруч утримується вертикально до підлоги. *Горизонтальні* – це такі положення, при яких обруч утримується горизонтально до підлоги. *Повздовжні* – це такі положення, при яких обруч утримується вздовж плечової вісі. *Поперечні* – це такі положення, при яких обруч утримується поперечно плечовій вісі. Обруч може утримуватись з боків, за нижню дугу, за верхню дугу, за ближню дугу. Утримування здійснюється обома руками або однією рукою. Руки при цьому можуть бути прямими або зігнутими.

При здійсненні опису положень та вправ з обручем необхідно враховувати такі правила:

- стандартний хват обруча здійснюється двома руками з боків за протилежні дуги;
- стандартним прийнято вважати положення обруча, при якому він складає пряму лінію з руками;
- стандартним прийнято вважати хват ззовні;
- правило «вільної дуги».

Правило «вільної дуги» передбачає утримання обруча однією або двома руками за дугу. Протилежна дуга обруча може бути спрямована у будь-якому напрямку відносно руки. Для опису вправ з обручем на основі правила «вільної дуги» слід керуватись такою послідовністю: спочатку описується положення руки (рук), а потім напрям та положення обруча (наприклад, «*ліва рука вперед, обруч вниз*», «*ліва рука вперед, обруч вниз поперечно*», «*руки вгору, обруч вперед*»).

Положення стоячи з обручем описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба та голови вказуються додатково (наприклад, «*стійка в*

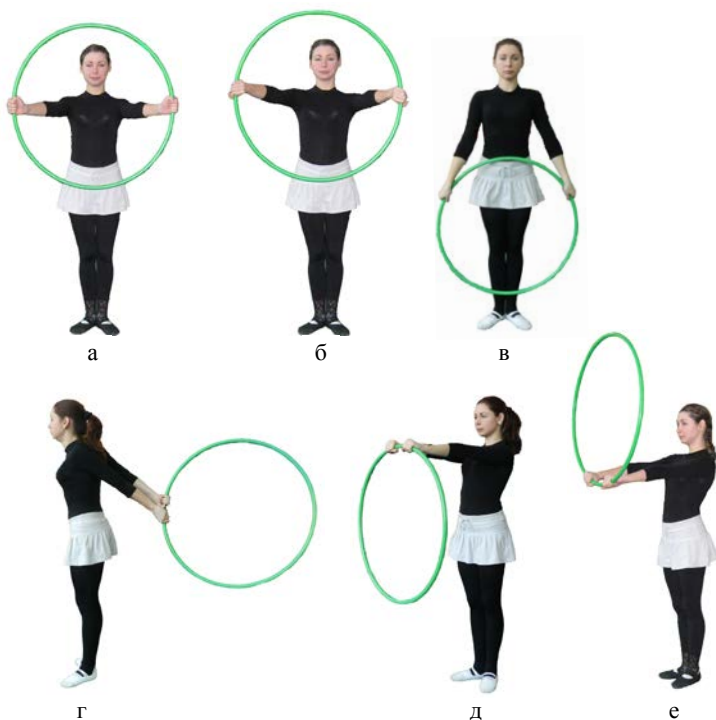
лінію лівою, обруч вперед»). Обруч утримується завдяки згинанню кисті.

Хвати

Хват ззовні (звичайний хват) – обруч утримується хватом чотирма пальцями ззовні і великим пальцем зсередини. Це стандартний хват – він не вказується при описі вправ. Усі інші хвати вказуються додатково (мал. 98а).

Хват зсередини – обруч утримується хватом чотирма пальцями зсередини і великим пальцем ззовні (мал. 98б).

Різний хват – обруч утримується однією рукою хватом зсередини, а іншою ззовні (мал. 98г).



Мал. 98

Хват за середину – обруч утримується хватом за протилежні дуги (мал. 98а-98б).

Хват за третину – обруч утримується хватом за третину обруча (мал. 98в).

Хват за верхню дугу – обруч вертикально утримується хватом за верхню частину (мал. 98д).

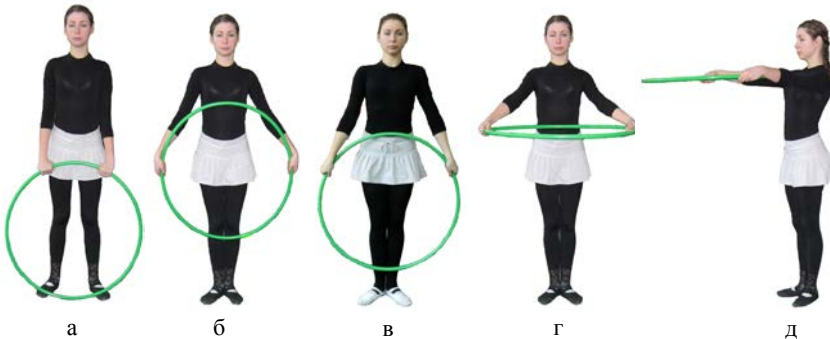
Хват за нижню дугу – обруч вертикально утримується хватом за нижню частину (мал. 98е).

Хват за ближню дугу – обруч вертикально утримується хватом за ближню частину (мал. 98г).

Симетричні положення з обручем

З обручем „Вільно” – положення ніг відповідає стійці „стійка ноги нарізно”, обруч вертикально попереду утримується двома руками за верхню дугу. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 99а).

Обруч внизу – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками вниз і торкається стегон (мал. 99б). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча (мал. 99в).



Мал. 99

Обруч внизу горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками вниз (мал. 99г).

Обруч вперед – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вперед (мал. 99д). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча (мал. 100а).

Обруч вперед вертикально – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вперед (мал. 100б).

Обруч вгорі – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вгору (мал. 100в). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча (мал. 100г).



Мал. 100

Обруч вгорі горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вгору (мал. 101а).

Обруч назад – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками відведеними максимально назад (мал. 101б). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча (мал. 101в).

Обруч назад вертикально – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками відведеними максимально назад (мал. 101г).

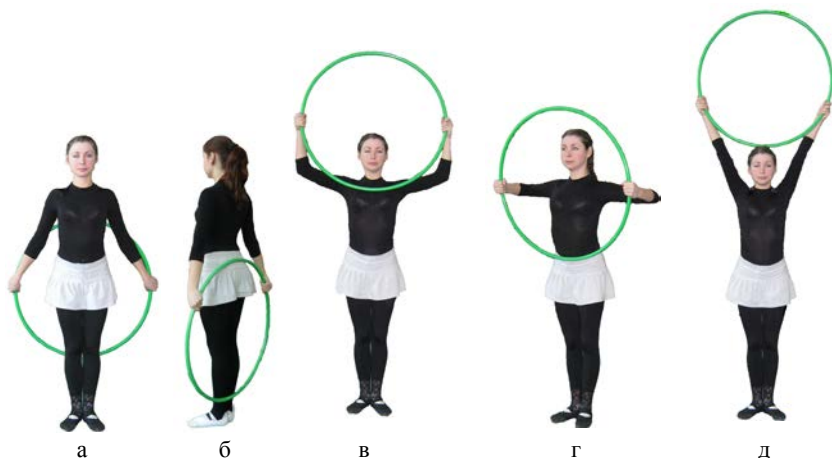


Мал. 101

Обруч ззаду горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками ззаду (мал. 101д).

Обруч ззаду – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками ззаду і торкається стегон (мал. 102а). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча (мал. 102б).

Обруч на грудях – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками і нижньою частиною поставлений на грудях (мал. 102в).



Мал. 102

Обруч перед грудьми – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 102г).

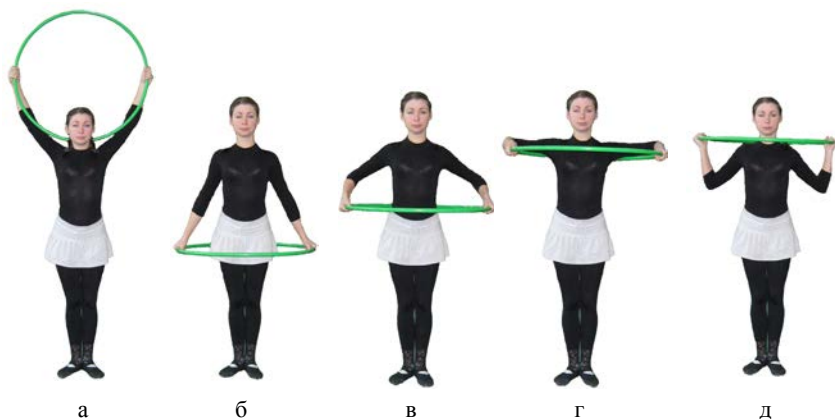
Обруч на голові – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими (зігнутими) руками і нижньою частиною торкається голови (мал. 102д).

Обруч за головою – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими (зігнутими) руками за головою (мал. 103а).

О. с. в обручі, обруч внизу горизонтально – положення «о. с.» в середині обруча, обруч горизонтально утримується внизу хватом з боків прямими руками (мал. 103б).

О. с. в обручі, обруч на рівні поясу горизонтально – положення «о. с.» в середині обруча, обруч горизонтально утримується на рівні поясу хватом з боків зігнутими руками (мал. 103в).

О. с. в обручі, обруч на рівні грудей горизонтально – положення «о. с.» в середині обруча, обруч горизонтально утримується на рівні грудей хватом з боків зігнутими руками (мал. 103г).



Мал. 103

О. с. в обручі, обруч на рівні плечей – положення «о. с.» в середині обруча, обруч горизонтально утримується на рівні плечей хватом з боків зігнутими руками (мал. 103д).

Сід, обруч вперед вертикально на гомілки – положення «сід», обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками і нижньою дугою торкається гомілок (мал. 104а).



Мал. 104

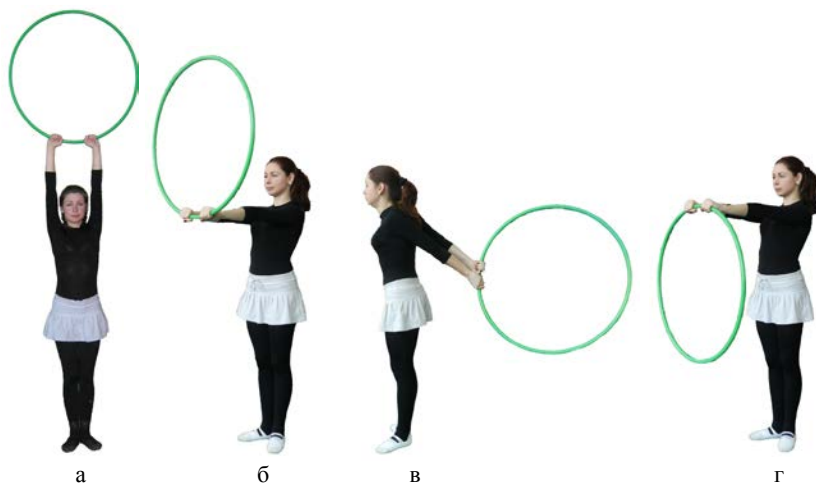
Сід, обруч вертикально на стегна – положення «сід», обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками на стегнах (мал. 104б).

Сід, обруч на ногах – положення «сід», обруч горизонтально лежить на ногах (мал. 104в).

Сід, обруч на ноги – положення «сід», обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками на ногах (мал. 104г).

Руки вгору, обруч вгору – обруч вертикально утримується хватом ззовні за нижню дугу прямими руками піднятими вгору (мал. 105а).

Руки вперед, обруч вгору хватом зсередини – обруч вертикально утримується хватом зсередини за нижню дугу прямими руками піднятими вперед (мал. 105б).



Мал. 105

Руки назад, обруч назад вертикально різним хватом – обруч вертикально утримується різним хватом за ближню дугу прямими руками піднятими максимально назад (мал. 105в).

Руки вперед, обруч вниз – обруч вертикально утримується хватом ззовні за верхню дугу прямими руками піднятими вперед (мал. 105г).

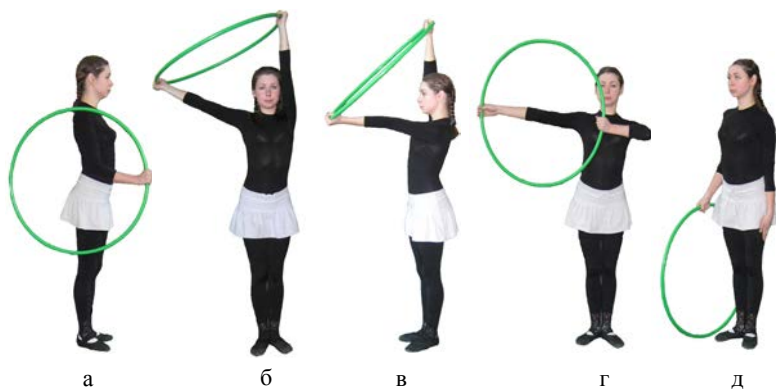
Несиметричні положення з обручем

Обруч на плече – обруч вертикально утримується хватом ззовні зігнутою правою рукою за бокову дугу обруча у боковій площині на правому плечі. Це стандартне положення при пересуваннях (мал. 106а).

Обруч нахилено вправо (вліво) – обруч утримується хватом з боків правою (лівою) рукою піднятою в сторону, а лівою (правою) рукою піднятою вгору (мал. 106б).

Обруч нахилено вперед правою (лівою) рукою – обруч утримується хватом з боків лівою (правою) рукою піднятою вперед, а правою (лівою) рукою піднятою вгору (мал. 106в).

Обруч вправо (вліво) вертикально – обруч вертикально утримується хватом з боків прямою правою (лівою) рукою та зігнутою лівою (правою) рукою, піднятими в указаному напрямку (мал. 106г).

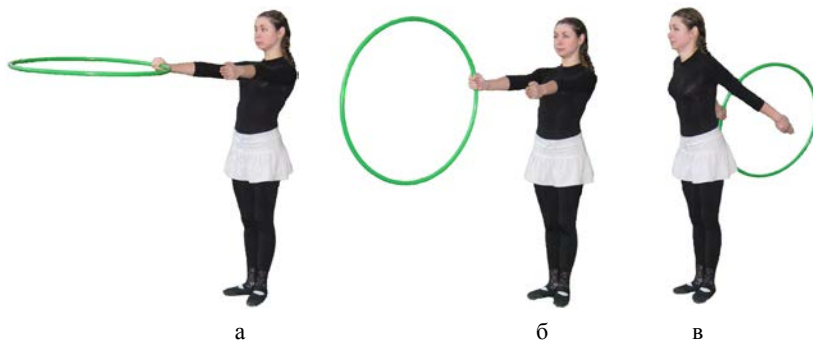


Мал. 106

Обруч внизу в правій (лівій) руці поперечно – обруч утримується внизу хватом за верхню дугу прямою правою (лівою) рукою поперечно плечовій вісі (мал. 106д).

Руки вперед, обруч вперед в правій (лівій) руці – руки підняти вперед, обруч горизонтально утримується хватом за ближню дугу вказаною рукою і спрямований вперед (мал. 107а).

Руки вперед, обруч вперед вертикально в правій (лівій) руці – руки підняти вперед, обруч вертикально утримується хватом за ближню дугу вказаною рукою і спрямований вперед (мал. 107б).

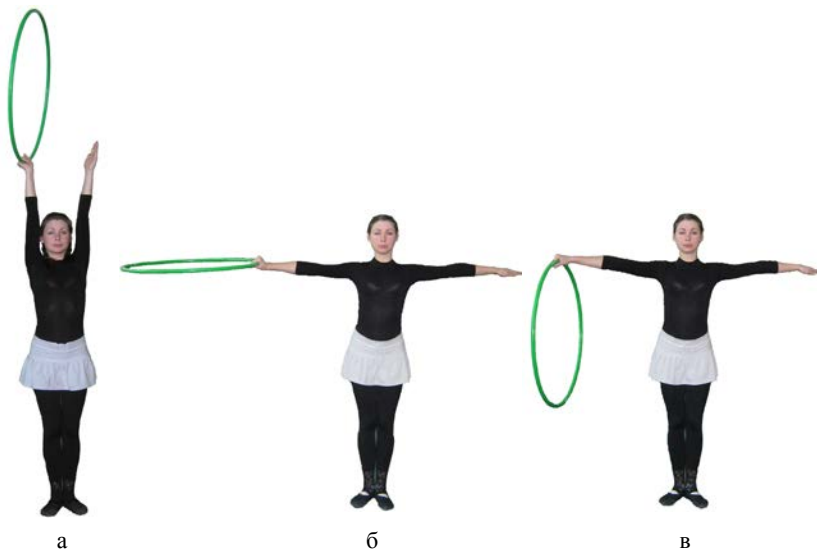


Мал. 107

Руки назад, обруч назад вертикально в правій (лівій) руці – руки максимально відвести назад, обруч утримується вертикально хватом за ближню дугу вказаною рукою і спрямований назад (мал. 107в).

Руки вгорі, обруч вгору поперечно в правій (лівій) руці – руки підняти вгору, обруч поперечно плечовій вісі утримується хватом за нижню дугу вказаною рукою і спрямований вгору (мал. 108а).

Руки в сторони, обруч вправо в правій руці – руки підняти в сторони, обруч горизонтально утримується хватом за ближню дугу правою рукою і спрямований вправо (мал. 108б).

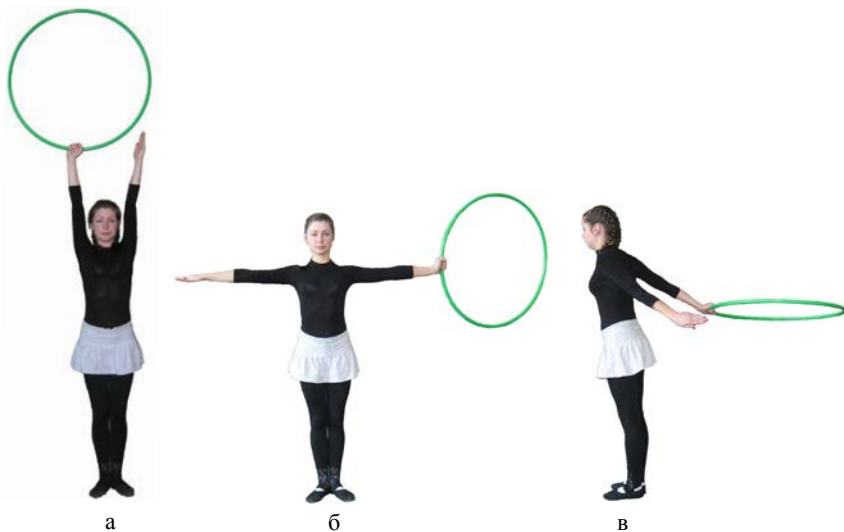


Мал. 108

Руки в сторони, обруч вниз поперечно в правій (лівій) руці – руки підняти в сторони, обруч поперечно плечовій вісі утримується хватом за верхню дугу вказаною рукою і спрямований вниз (мал. 108в).

Руки вгорі, обруч вгору в правій (лівій) руці – руки підняти вгору, обруч у фронтальній площині утримується хватом за нижню дугу вказаною рукою і спрямований вгору (мал. 109а).

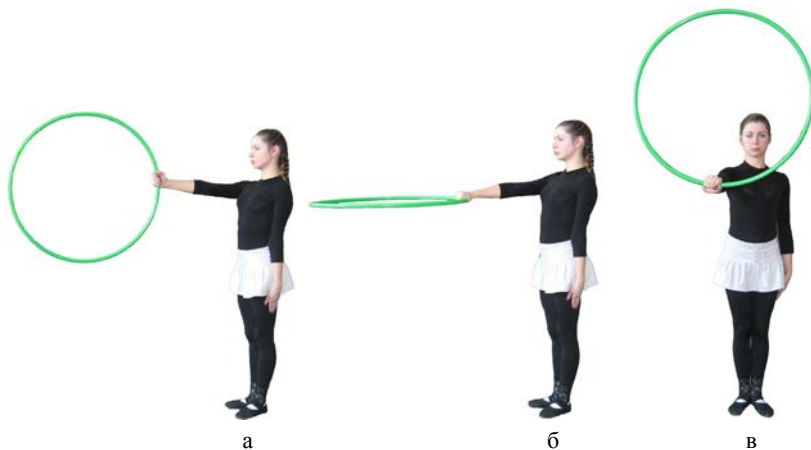
Руки в сторони, обруч вліво вертикально в лівій руці – руки підняти в сторони, обруч вертикально утримується хватом за ближню дугу лівою рукою і спрямований вліво (мал. 109б).



Мал. 109

Руки назад, обруч назад в правій (лівій) руці – руки максимально відвести назад, обруч горизонтально утримується хватом за ближню дугу вказаною рукою і спрямований назад (мал. 109в).

Права (ліва) рука вперед, обруч вперед вертикально – праву (ліву) руку підняти вперед, обруч вертикально утримується хватом за ближню дугу правою (лівою) рукою і спрямований вперед (мал. 110а).

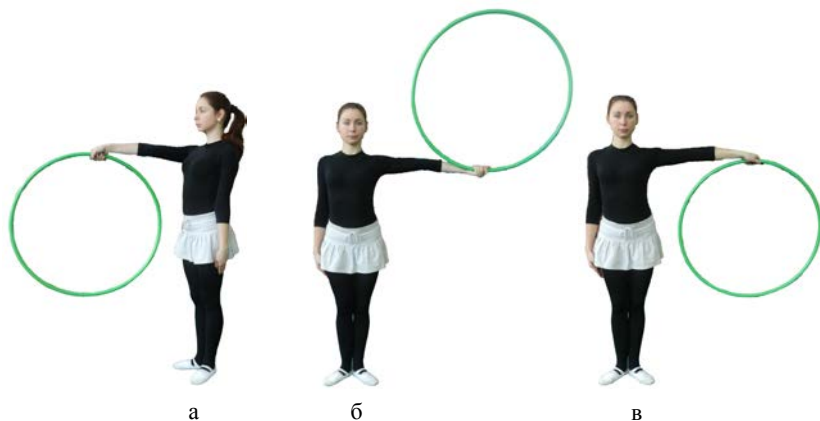


Мал. 110

Права (ліва) рука вперед, обруч вперед – праву (ліву) руку підняти вперед, обруч горизонтально утримується хватом за ближню дугу вказаною рукою і спрямований вперед (мал. 110б).

Права (ліва) рука вперед, обруч вгору хватом зсередини – праву (ліву) руку підняти вперед, обруч вертикально утримується хватом зсередини за нижню дугу вказаною рукою і спрямований вгору (мал. 110в).

Права (ліва) рука вперед, обруч вниз поперечно – праву (ліву) руку підняти вперед, обруч поперечно плечовій вісі утримується хватом за верхню дугу вказаною рукою і спрямований вниз (мал. 111а).



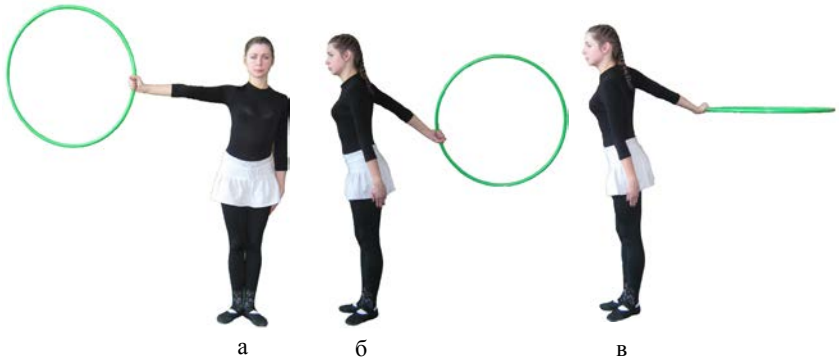
Мал. 111

Ліва (права) рука в сторону, обруч вгору – ліву (праву) руку підняти в сторону, обруч у фронтальній площині утримується хватом за нижню дугу вказаною рукою і спрямований вгору (мал. 111б).

Ліва (права) рука в сторону, обруч вниз – ліву (праву) руку підняти в сторону, обруч у фронтальній площині утримується хватом за верхню дугу вказаною рукою і спрямований вниз (мал. 111в).

Права рука в сторону, обруч вправо вертикально – праву руку підняти в сторону, обруч вертикально утримується хватом за ближню дугу правою рукою і спрямований вправо (мал. 112а).

Права (ліва) рука назад, обруч назад вертикально – праву (ліву) руку підняти назад, обруч вертикально утримується хватом за ближню дугу вказаною рукою і спрямований назад (мал. 112б).

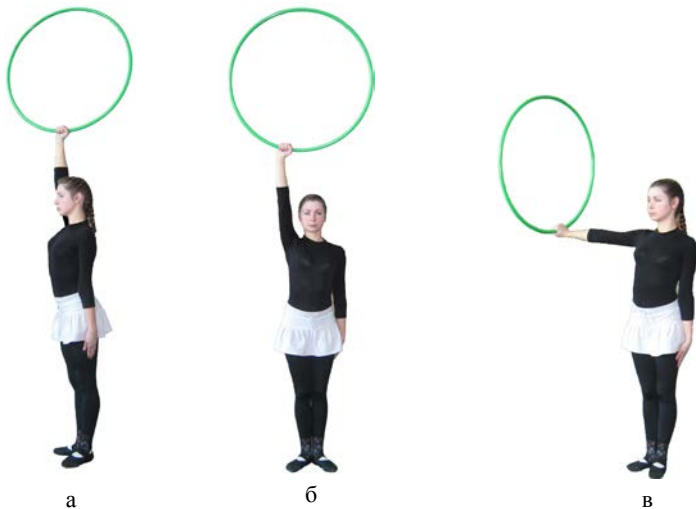


Мал. 112

Права (ліва) рука назад, обруч назад – праву руку підняти назад, обруч горизонтально утримується хватом за ближню дугу вказаною рукою і спрямований назад (мал. 112в).

Права (ліва) рука вгору, обруч вгору поперечно – праву (ліву) руку підняти вгору, обруч поперечно плечовій вісі утримується хватом за нижню дугу вказаною рукою і спрямований вгору (мал. 113а).

Права (ліва) рука вгору, обруч вгору – праву (ліву) руку підняти вгору, обруч у фронтальній площині утримується хватом за нижню дугу вказаною рукою і спрямований вгору (мал. 113б).



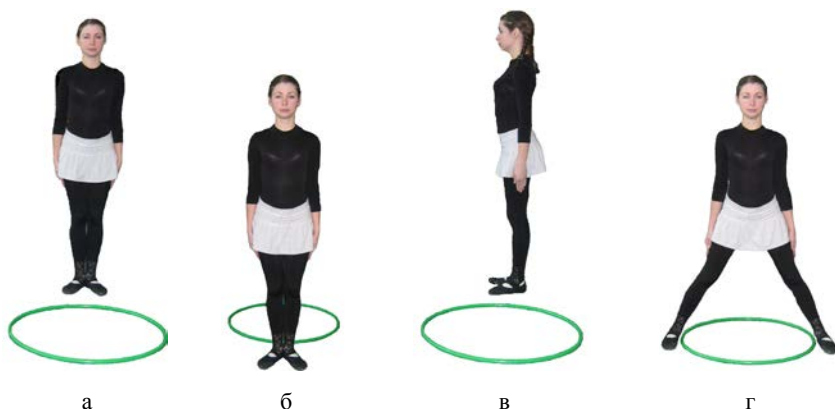
Мал. 113

Права (ліва) рука в сторону, обруч вгору поперечно хватом зсередини – праву (ліву) руку підняти в сторону, обруч поперечно плечовій вісі утримується хватом зсередини за нижню дугу вказаною рукою і спрямований вгору (мал. 113в).

Положення з обручем на підлозі

Обруч на підлозі – обруч лежить на підлозі біля носків ніг на відстані 10-15 см (мал. 114а).

Обруч на підлозі ззаду – обруч лежить на підлозі біля п'ят ніг на відстані 10-15 см (мал. 114б).



Мал. 114

Обруч на підлозі ліворуч (праворуч) – обруч лежить на підлозі біля лівої (правої) ноги з боку на відстані 10-15 см (мал. 114в).

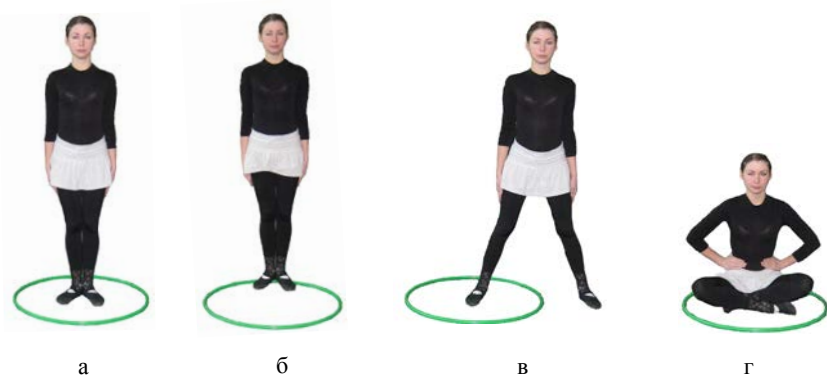
Широка стійка ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг – положення «широка стійка ноги нарізно», обруч лежить на підлозі між ніг (мал. 114г).

О. с. в обручі, обруч на підлозі – положення «о. с.» в середині обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 115а).

О. с. на обручі, обруч на підлозі – положення «о. с.» на дузі обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 115б).

Стойка ноги нарізно, правою (лівою) в обручі, обруч на підлозі – положення «стойка ноги нарізно», праву (ліву) ногу поставити в середину обруча, що лежить на підлозі (мал. 115в).

Сід по-турецьки в обручі – сидячи в положенні «по-турецьки» в середині обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 115г).



Мал. 115

Сід на обручі – положення «сід», обруч лежить на підлозі під ногами (мал. 116а).

Сід, обруч на підлозі під стопами – положення «сід», обруч лежить на підлозі ближньою дугою під стопами (мал. 116б).



Мал. 116

Сід ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг – положення «сід», обруч лежить на підлозі між ніг на рівні гомілок (мал. 116в).

Сід зігнувши ноги в обруч, обруч на підлозі – положення «сід», зігнуті ноги поставити в середину обруча, що лежить на підлозі (мал. 117а).



Мал. 117

Сід зігнувши ноги, стопи на обруч, обруч на підлозі – положення «сід», ноги поставити серединою стопи на обруч, обруч лежить на підлозі (мал. 117б).

Сід ноги нарізно, обруч вперед вертикально на підлозі між ніг – положення «сід ноги нарізно», обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками випростаними вперед і торкається підлоги між ніг на рівні гомілок (мал. 117в).

Положення з обручем в парах

О. с. обличчям один до одного на відстані кроку, обруч внизу у другого – учні стоять в положенні «о. с.» повернувшись обличчям один до одного на відстані одного кроку, другий тримає обруч вертикально внизу хватом з боків прямими руками (мал. 118а).

О. с. спиною один до одного на відстані кроку, обруч внизу у першого – учні стоять в положенні «о. с.» повернувшись спиною один до одного на відстані одного кроку, перший тримає обруч вертикально внизу хватом з боків прямими руками (мал. 118б).



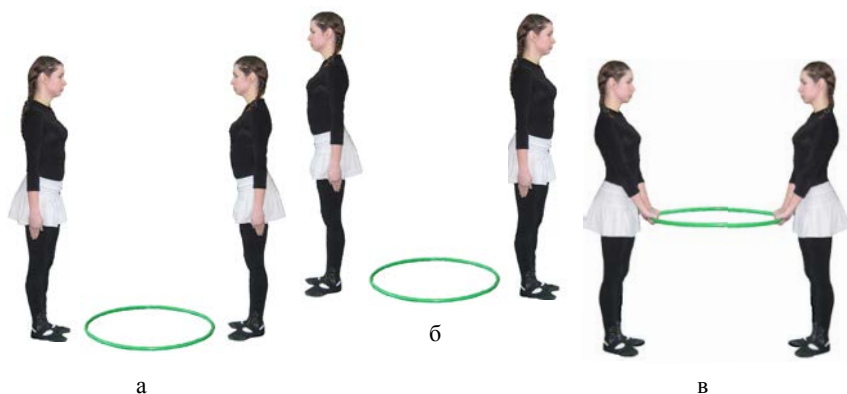
Мал. 118

О. с. один за одним на відстані кроку, обруч внизу у першого – учні стоять в положенні «о. с.» один за одним (другий за першим) на відстані одного кроку, перший тримає обруч вертикально внизу хватом з боків прямими руками (мал. 118в).

О. с. обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч на підлозі – учні стоять в положенні «о. с.» повернувшись обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (мал. 119а).

О. с. спиною один до одного на відстані двох кроків, обруч на підлозі – учні стоять в положенні «о. с.» повернувшись спиною один до одного на відстані двох кроків, обруч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (мал. 119б).

до одного на відстані двох кроків, обруч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (мал. 119б).



Мал. 119

О. с. обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч горизонтально внизу хватом зсередини – учні стоять в положенні «о. с.» повернувшись обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч горизонтально утримується обома хватом зсередини за ближню дугу прямими руками (мал. 119в).

Сід ноги нарізно обличчям один до одного, обруч вперед вертикально у другого – учні сидять на підлозі в положенні «сід ноги нарізно» обличчям один до одного на відстані менше кроку, другий тримає обруч вертикально хватом з боків прямими руками піднятими вперед (мал. 120а).



Мал. 120

Сід зігнувши ноги, обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч на підлозі – учні сидять в положенні «сід зігнувши ноги» на відстані двох кроків, обруч на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (мал. 120б).

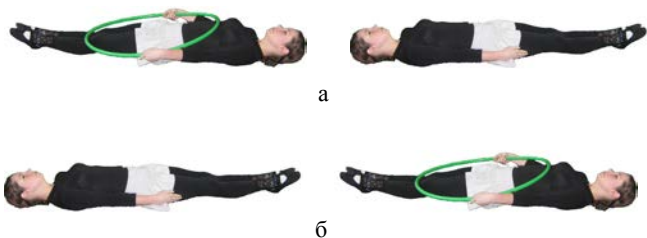
Присід обличчям один до одного на відстані кроку, другий: руки вперед, обруч вниз – учні в положенні «присід» обличчям один до одного на відстані одного кроку, другий, піднявши руки вперед, тримає обруч вертикально хватом двома руками за верхню дугу попереду (мал. 121а).



Мал. 121

Упор присівши обличчям один до одного на відстані кроку, руки в обруч, обруч на підлозі – учні в положенні «упор присівши» обличчям один до одного на відстані одного кроку, обруч лежить на підлозі, руками спиратись на підлогу в середині обруча (мал. 121б).

Лежачи на спині головою один до одного, обруч у першого внизу – учні лежать на підлозі на спині головами один до одного на відстані менше кроку, перший тримає обруч хватом з боків двома руками внизу (мал. 122а).



Мал. 122

Лежачи на спині ногами один до одного, обруч у другого внизу – учні лежать на підлозі на спині ногами один до одного на відстані менше кроку, другий тримає обруч хватом з боків двома руками внизу (мал. 122б).

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ ЗІ СКАКАЛКОЮ

Скакалка – один з найпоширеніших гімнастичних предметів, що використовується для виконання загальнорозвивальних вправ. Характерною особливістю скакалки є її гнучка змінна форма. Така її характерна особливість значною мірою визначає зміст вправ з її використанням.

Скакалки, які використовуються для загальнорозвивальних вправ, бувають гумовими та мотузковими. Довжина короткої скакалки складає 2-3 м, довгої 4-5 м. Довжина скакалки для загальнорозвивальних вправ добирається відповідно до зросту людини.

До уваги фахівців пропонується два способи добору скакалки:

- перший спосіб: для цього необхідно стати на середину скакалки в положення «*стійка ноги нарізно*» та натягнути її вгору. Скакалку можна вважати правильно дібраною відповідно зросту, якщо її кінці дістають пахв (мал. 123а);
- другий спосіб: для цього необхідно стати на середину скакалки в положення «*о. с.*» та натягнути її, розвівши передпліччя в сторони (мал. 123б).

При виконанні загальнорозвивальних вправ скакалка може мати такі форми: скакалка тримається за кінці; скакалка складена вдвоє, скакалка складена вчетверо.

Скакалка складена вдвоє – складена вдвоє скакалка утримується двома руками за кінці (мал. 123в). Скакалка, при цьому, складає пряму лінію.

Скакалка складена вчетверо – складена вчетверо скакалка утримується двома руками за кінці (мал. 123г). Скакалка, при цьому, складає пряму лінію.

Положення стоячи зі скакалкою описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «*стійка на носках, скакалка вгори*»).



Мал. 123

Симетричні положення зі скакалкою

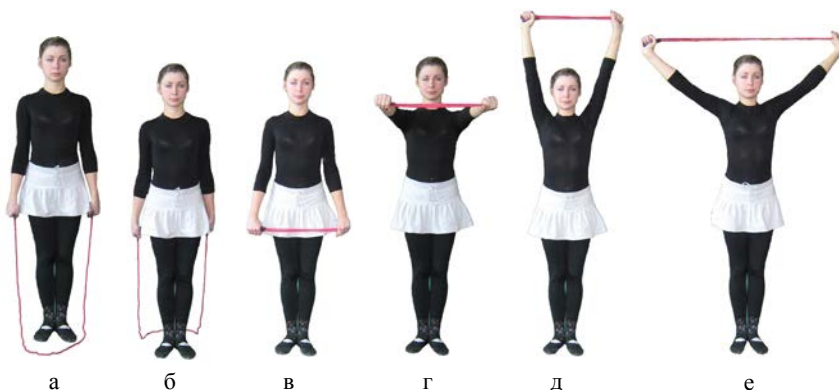
Скакалка внизу – скакалка утримується за кінці прямими руками внизу попереду (мал. 124а).

Скакалка ззаду – скакалка утримується за кінці прямими руками внизу ззаду (мал. 124б).

Скакалка складена вчетверо внизу – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками внизу і торкається стегон попереду (мал. 124в).

Скакалка складена вчетверо вперед – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими вперед (мал. 124г).

Скакалка складена вчетверо вгорі – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгорі (мал. 124д).



Мал. 124

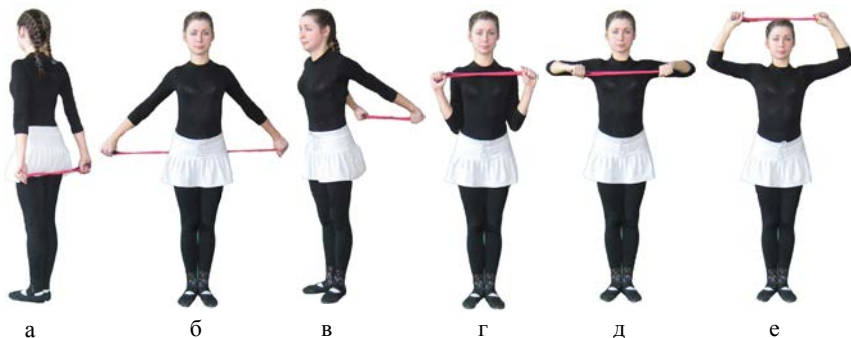
Скакалка складена вдвоє вгорі – складена вдвоє скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгорі (мал. 125е).

Скакалка складена вчетверо ззаду – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон (мал. 125а).

Скакалка складена вдвоє ззаду – складена вдвоє скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон (мал. 125б).

Скакалка складена вчетверо назад – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками максимально відведеними назад (мал. 125в).

Скакалка складена вчетверо на грудях – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками на грудях (мал. 125г).



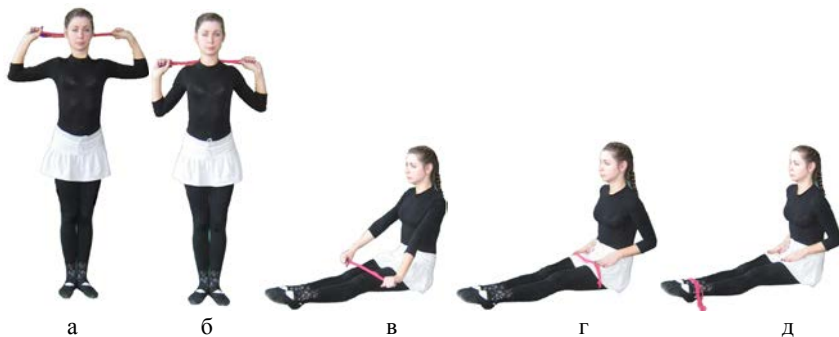
Мал. 125

Скакалка складена вчетверо перед грудьми – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 125д).

Скакалка складена вчетверо на голові – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови (мал. 125е).

Скакалка складена вчетверо за головою – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками за головою і серединою торкається потилиці (мал. 126а).

Скакалка складена вчетверо на плечах – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками і торкається плечей (мал. 126б).



Мал. 126

Сід, скакалка складена вчетверо на стегна – положення «сід», складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вниз і торкається стегон (мал. 126в).

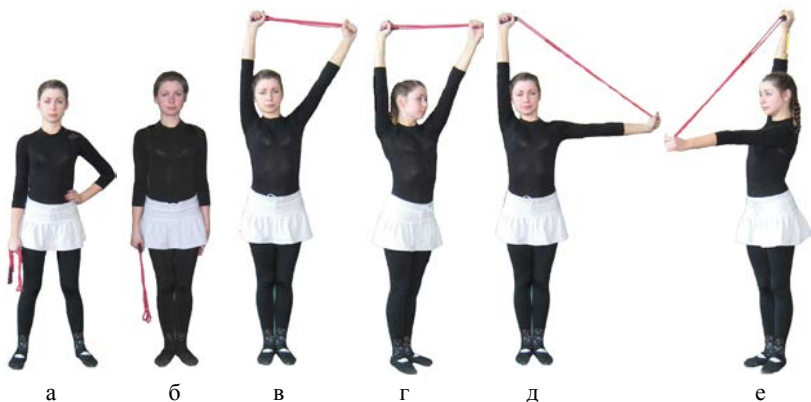
Сід, скакалка складена вчетверо на стегнах – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на стегнах (мал. 126г).

Сід, скакалка складена вчетверо на стопах – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на стопах (мал. 126д).

Несиметричні положення зі скакалкою

Зі скакалкою „Вільно” – положення ніг відповідає стійці „стійка ноги нарізно”, складена вчетверо скакалка утримується прямою правою рукою вниз хватом за середину, ліва рука на поясі. Це стандартне положення скакалки при поясненні вправ та при пересуваннях (мал. 127а).

Скакалка складена вчетверо в правій (лівій) руці – складена вчетверо скакалка утримується за кінець прямою правою (лівою) рукою вниз (мал. 127б).



Мал. 127

Скакалка складена вчетверо вгорі вліво – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими: правою рукою – вгору, а лівою рукою – вгору-вліво (мал. 127в).

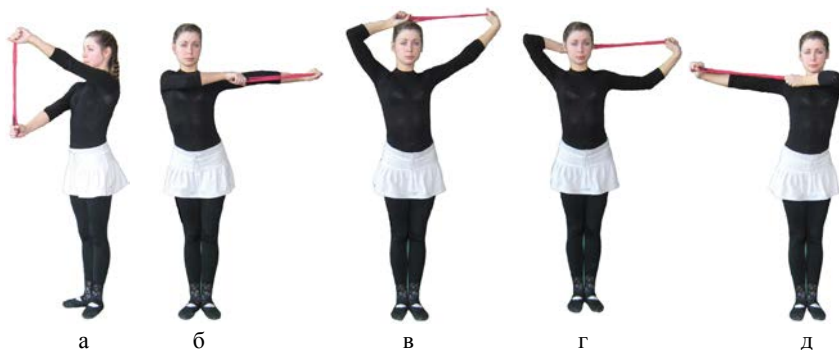
Скакалка складена вчетверо вгорі поперечно – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгорі поперечно плечової вісі (мал. 127г).

Скакалка складена вдвоє нахилено вліво (вправо) – складена вдвоє скакалка утримується правою (лівою) рукою піднятою вгору, а лівою (правою) рукою піднятою в сторону (мал. 127д).

Скакалка складена вдвоє нахилено вперед правую (лівою) рукою – складена вдвоє скакалка утримується правою (лівою) рукою піднятою вгору, а лівою (правою) рукою піднятою вперед (мал. 127е).

Скакалка складена вчетверо вперед вертикально лівою (правою) рукою – складена вчетверо скакалка утримується вертикально за кінці прямими руками: лівою (правою) рукою піднятою вперед-догори, правую (лівою) рукою піднятою вперед-вниз (мал. 128а).

Скакалка складена вчетверо вправо (вліво) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими в сторону в указаному напрямку (мал. 128б).



Мал. 128

Скакалка складена вчетверо на голові вліво (вправо) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально на голові зігнутою правою (лівою) рукою, а лівою (правою) рукою в указаному напрямку (мал. 128в).

Скакалка складена вчетверо за головою вліво (вправо) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за головою зігнутою правою (лівою) рукою, а лівою (правою) рукою в указаному напрямку (мал. 128г).

Скакалка складена вчетверо до правого (лівого) плеча вправо (вліво) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально біля правого (лівого) плеча зігнутою лівою (правою) рукою, а правою (лівою) рукою в указаному напрямку (мал. 128д).

Скакалка складена вчетверо до правого (лівого) стегна вправо (вліво) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально

біля правого (лівого) стегна лівою (правою) рукою, а прямою правою (лівою) рукою в указаному напрямку (мал. 129а).

Скакалка складена вчетверо до правого (лівого) плеча вгору – складена вчетверо скакалка утримується вертикально біля правого (лівого) плеча зігнутою лівою (правою) рукою, а правою (лівою) рукою в указаному напрямку (мал. 129б).

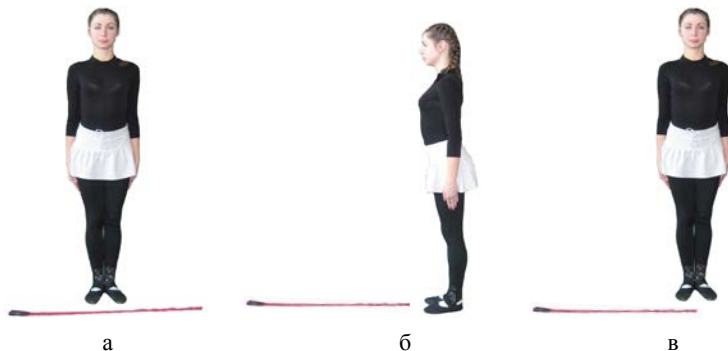


Мал. 129

О. с. на скакалці, скакалка внизу – положення «о. с.» серединою стопи на середині скакалки, скакалка утримується за кінці прямими руками внизу (мал. 129в).

Положення зі скакалкою на підлозі

Скакалка складена вдвоє на підлозі – складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі серединою біля носків ніг на відстані 10-15 см (мал. 130а).

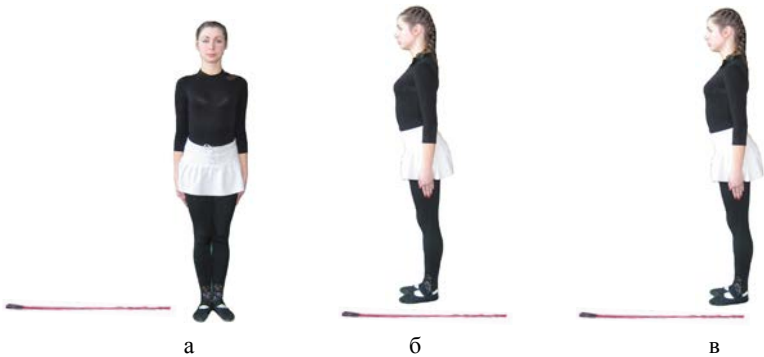


Мал. 130

Скакалка складена вдвоє на підлозі поперечно – складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем біля носків ніг на відстані 10-15 см, а іншим спрямована вперед (мал. 130б).

Скакалка складена вдвоє на підлозі вправо (вліво) – складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі лівим (правим) кінцем біля носків ніг 10-15 см, а правим (лівим) кінцем спрямована вправо (вліво) (мал. 130в).

Скакалка складена вдвоє на підлозі праворуч (ліворуч) – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі одним кінцем біля правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована в сторону (мал. 131а).



Мал. 131

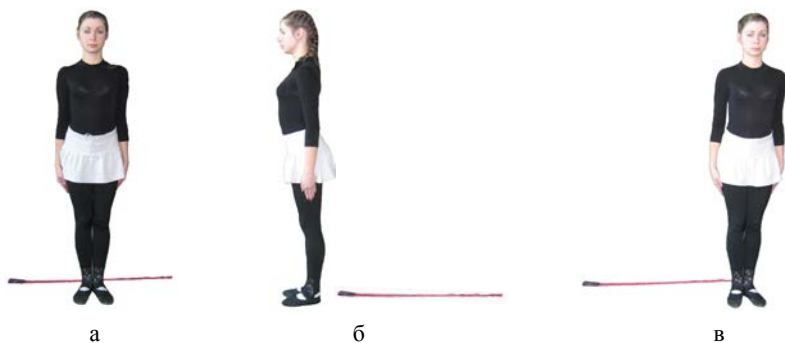
Скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч (праворуч) поперечно – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі поперечно плечової вісі серединою біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см від неї (мал. 131б).

Скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч (праворуч) вперед (назад) поперечно – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована вперед (назад) (мал. 131в).

Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ззаду вздовж плечової вісі на відстані 10-15 см від п'ят (мал. 132а).

Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду поперечно – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, а іншим кінцем спрямована назад (мал. 132б).

Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду вправо (вліво) – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі лівим (правим) кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, а іншим спрямована у вказаному напрямку (мал. 132в).



Мал. 132

Стойка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на підлозі між ніг – положення «стойка ноги нарізно», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі між ногами (мал. 133а).

Широка стойка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг – положення «широка стойка ноги нарізно», складена вдвоє скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі між ногами (мал. 133б).



Мал. 133

Стойка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг поперечно – положення «стойка ноги нарізно», складена вдвоє скакалка покладена на підлогу поперечно плечової вісі серединою між ногами (мал. 133в).

Сід, скакалка складена вчетверо на підлозі – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі перед ногами (мал. 134а).



Мал. 134

Сід, скакалка складена вчетверо під колінами – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі під колінами (мал. 134б).

Сід із захватом стоп скакалкою складеною вдвоє – положення «сід», складена вдвоє скакалка утримується прямими руками, стопами спиратись у середину скакалки (мал. 134в).

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З ПРАПОРЦЯМИ (СУЛТАНАМИ, БРЯЗКАЛЬЦЯМИ)

Прапорці (султани, брязкальця) – предмети для загальноорозвивальних вправ, які добре знайомі дітям дошкільного та молодшого шкільного віку. Рухи з прапорцями (султанами, брязкальцями) вимагають значної координації рухів. Ці предмети треба тримати так, щоб вони не створювали небезпеки.

Починаючи з II молодшої (брязкальця) та середньої (прапорці, султани) групи дошкільнят вчать двом способам тримання предмета:

- предмет складає одну лінію з рукою;
- предмет тримається перпендикулярно до руки.

Опис положення предмета, що утримується перпендикулярно руці здійснюється наступним чином: спочатку вказується положення рук, а потім спрямування предмета (наприклад, *«стійка ноги нарізно, руки вгору, прапорці всередину»*, *«руки вперед, прапорці вгору»*).

Зміна способів тримання прапорця (султана, брязкальця) позитивно впливає на розвиток м'язів кисті руки. З прапорцями (султанами, брязкальцями) зручно виконувати колові рухи, змахи тощо.

Фізичне навантаження прапорці (султани, брязкальця) створюють незначне, тому вони застосовуються переважно в молодших і середній групах дошкільних навчальних закладів. Для активізації рухової діяльності прапорці (султани) використовують і у початкових класах загальноосвітньої школи.

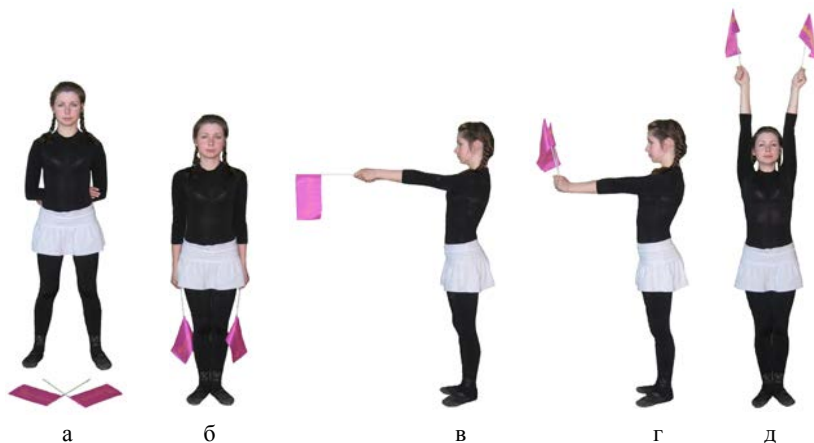
Положення стоячи з прапорцями описані відповідно до стандартного положення ніг – *«основна стійка»*. Термін *«о. с.»* не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, *«широка стійка ноги нарізно, прапорці в сторони»*).

Симетричні положення з прапорцями

Зі прапорцями „Вільно” – положення *«Вільно»*, прапорці покладені на підлогу схресно паличками один на одному на відстані 10-15 см від лінії носків ніг (мал. 135а).

Прапорці внизу – прямі руки притиснути до тулуба, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 135б).

Прапорці вперед – прямі руки підняті вперед на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 135в).

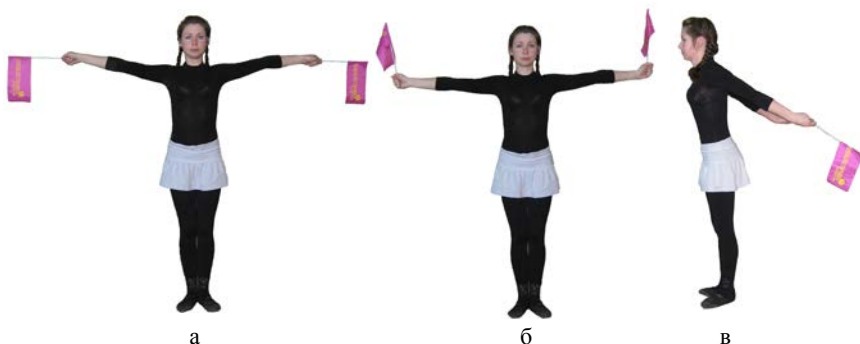


Мал. 135

Руки вперед, прапорці вгору – прямі руки підняті вперед на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями вертикально і утворюють з руками кут 90° (мал. 135г).

Прапорці вгору – прямі руки підняті вгору, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 135д).

Прапорці в сторони – прямі руки підняті в сторони на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 136а).



Мал. 136

Руки в сторони, прапорці вгору – прями руки підняти в сторони на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями вертикально і утворюють з руками кут 90° (мал. 136б).

Прапорці назад – прями руки, відвести максимально назад, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 136в).

Прапорці перед грудьми – положення «руки перед грудьми», прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з передпліччями (мал. 137а).



Мал. 137

Прапорці за головою – положення «руки за головою», прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з передпліччями (мал. 137б).

Прапорці за шиною – положення «руки за шиною», прапорці за палички утримуються кистями за шиною і утворюють пряму лінію з передпліччями (мал. 137в).

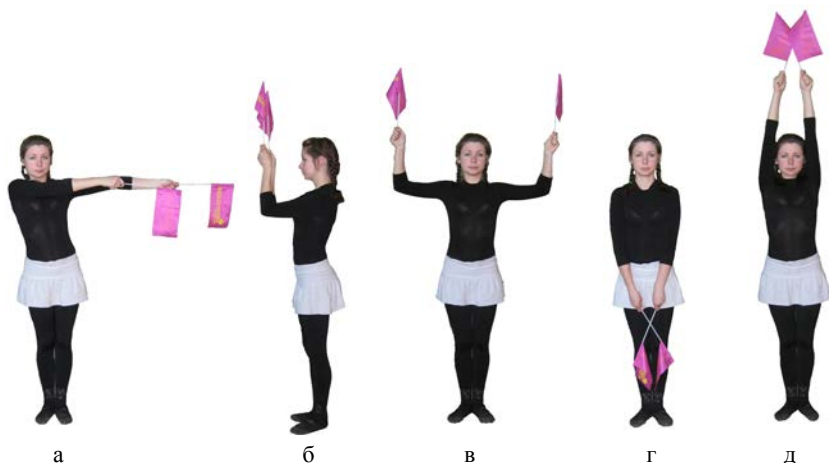
Руки за шиною, прапорці вгору – положення «руки за шиною», прапорці вертикально за палички утримуються кистями за шиною і утворюють з передпліччями кут 90° (мал. 137г).

Прапорці до плечей – положення «руки до плечей», прапорці за палички утримуються кистями і вертикально ставляться на плечі (мал. 137д).

Прапорці вліво (вправо) – прями руки відвести вліво (вправо), прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 138а).

Руки вперед, передпліччя вгору, прапорці вгору – з положення «руки вперед» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення «передпліччя вгору», прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з передпліччями (мал. 138б).

Руки в сторони, передпліччя вгору, прапорці вгору – з положення «руки в сторони» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення «передпліччя вгору», прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з передпліччями (мал. 138в).



Мал. 138

Прапорці внизу схресно лівим – з положення «прапорці внизу», звести прапорці всередину схресно один до одного лівим прапорцем попереду, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 138г).

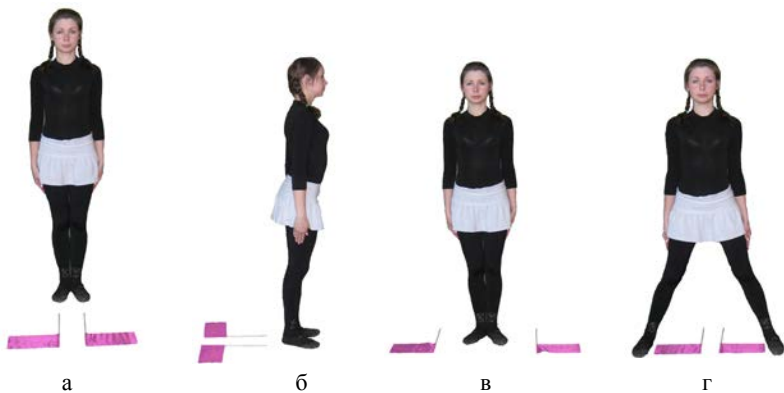
Прапорці вгорі схресно лівим – з положення «прапорці вгорі», звести прапорці всередину схресно один до одного лівим прапорцем попереду, палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 138д).

Положення з прапорцями на підлозі

Прапорці на підлозі – прапорці покласти на підлогу поперечно плечової вісі на відстані 10-15 см від носків (мал. 139а).

Прапорці на підлозі ззаду – прапорці покласти на підлогу поперечно плечової вісі на відстані 10-15 см від п'ят (мал. 139б).

Прапорці на підлозі з боків – прапорці покласти на підлогу поперечно плечової вісі біля лівої і правої ноги з боків на відстані 10-15 см від ніг (мал. 139в).



Мал. 139

Стійка ноги нарізно, прапорці на підлозі між ніг – положення «стійка ноги нарізно», прапорці покласти на підлогу поперечно плечової вісі між ногами (мал. 139г).

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З ГАНТЕЛЯМИ (КУБИКАМИ)

Вправи з гантелями є ефективним засобом для розвитку м'язової сили, витривалості до м'язової роботи, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Вони доступні дітям починаючи зі старшого дошкільного віку. Дітям дошкільного віку рекомендується використовувати гантелі вагою до 1 кг. Вага гантель для школярів добирається відповідно до віку.

Вправи з гантелями виконують у підготовчій частині заняття після ходьби та бігу. Для їх виконання дітей необхідно вишикувати зі збільшеними інтервалом та дистанцією.

Після виконання кожної вправи дітям пропонується відпочинок (10-20 с) або вправи з глибоким диханням та на розслаблення. Під час пауз для відпочинку гантелі кладуть на підлогу схресно одна на одну, щоб вони не катались по підлозі.

Гантелі утримуються кистями. Стандартні положення гантель в руках визначаються стандартними положеннями долоні при основних положеннях рук. При положенні *«руки внизу»*, *«руки вгорі»* тощо гантелі горизонтально до підлоги, а при положенні *«руки вперед»*, *«руки назад»* тощо гантелі вертикально до підлоги.

Положення стоячи з гантелями описані відповідно до стандартного положення ніг – *«основна стійка»*. Термін *«о. с.»* не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, *«вузька стійка ноги нарізно, гантелі назад»*).

Симетричні положення з гантелями

З гантелями „Вільно” – положення *«Вільно»*, гантелі покладені на підлогу попереду схресно одна на одну на відстані 10-15 см від лінії носків ніг (мал. 140а)

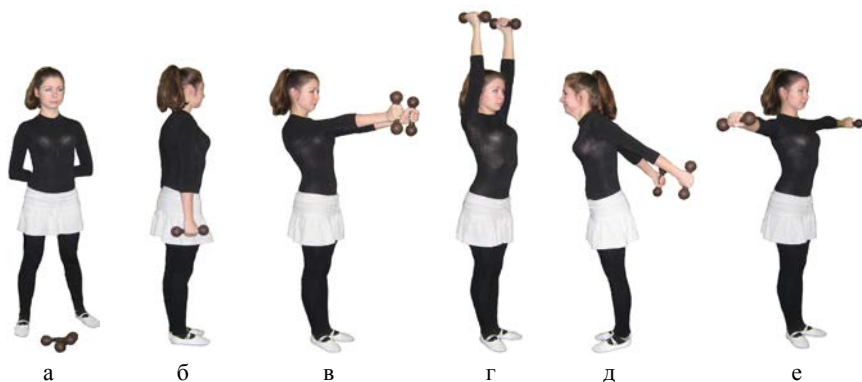
Гантелі внизу – гантелі утримуються прямими руками внизу (мал. 140б).

Гантелі вперед – гантелі утримуються прямими руками піднятими вперед (мал. 140в).

Гантелі вгорі – гантелі утримуються прямими руками піднятими вгору (мал. 140г).

Гантелі назад – гантелі утримуються прямими руками піднятими максимально назад (мал. 140д).

Гантелі в сторони – гантелі утримуються прямими руками піднятими в сторони (мал. 140е).



Мал. 140

Гантелі перед грудьми – гантелі утримуються зігнутими руками перед грудьми, відстань між грудьми та кистями дорівнює ширині долоні (мал. 141а).

Гантелі за головою – гантелі утримуються зігнутими руками за головою (мал. 141б).

Гантелі за спиною – гантелі утримуються зігнутими руками за спиною (мал. 141в).

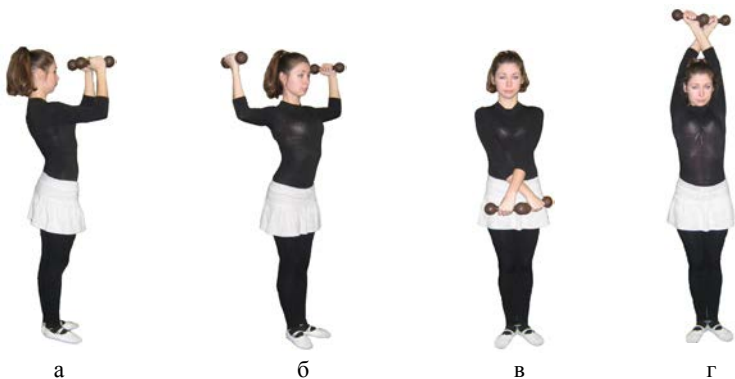


Мал. 141

Гантелі до плечей – гантелі утримуються зігнутими руками до плечей (мал. 141г).

Руки вперед, передпліччя вгору, гантелі вгору – з положення «руки вперед» зігнути руки у ліктьових суглобах і спрямувати гантелі вгору (мал. 142а).

Руки в сторони, передпліччя вгору, гантелі вгору – з положення «руки в сторони» зігнути руки у ліктьових суглобах і спрямувати гантелі вгору (мал. 142б).



Мал. 142

Гантелі внизу схресно лівою (правою) – з положення «гантелі внизу», руки звести всередину схресно лівим (правим) передпліччям вперед (мал. 142в).

Прапорці вгорі схресно лівою (правою) – з положення «гантелі вгорі», руки звести всередину схресно лівим (правим) передпліччям вперед (мал. 142г).

Положення з гантелями на підлозі

Гантелі на підлозі – гантелі покласти на підлогу схресно одна на одну на відстані 10-15 см від носків ніг (мал. 143а).



Мал. 143

Гантелі на підлозі ліворуч (праворуч) – гантелі покласти на підлогу схресно одна на одну біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см (мал. 143б).

Гантелі на підлозі ззаду – гантелі покласти на підлогу схресно одна на одну на відстані 10-15 см від п'ят (мал. 143в).

Гантелі на підлозі з боків – гантелі поперечно плечової вісі лежать на підлозі біля лівої і правої ніг на відстані 10-15 см від них (мал. 143г).

Стійка ноги нарізно гантелі на підлозі між ніг – положення «*стійка ноги нарізно*», гантелі покласти на підлогу між ніг на однаковій відстані від них (мал. 143д).

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ ДЛЯ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ ЛАВИ

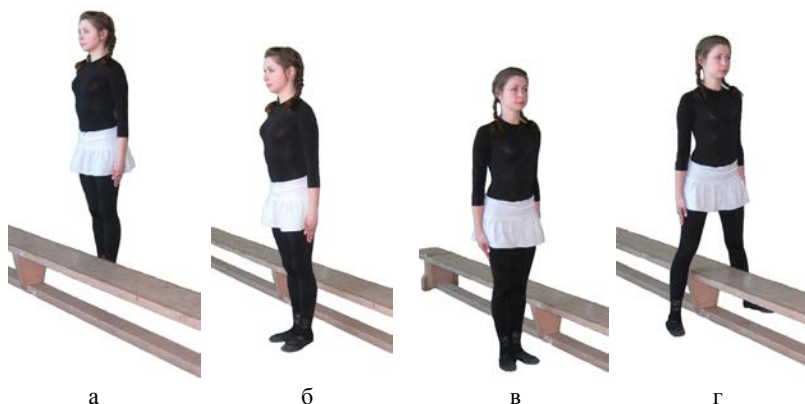
Гімнастична лавка – прилад, який широко використовується для виконання загальнорозвивальних вправ. Довжина лавки становить 4 м, ширина – 24 см, висота – 30 см. Нижня рейка лавки має ширину у 10-12 см. Вона використовується переважно для виконання вправ з ходьби та рівноваги.

Виконувати вправи на гімнастичній лавці можуть 8-10 учнів молодших класів та 4-6 – в старших. Лавки у залі розташовуються різними способами: вздовж зала у два ряди по 2-3 лавки; поперечно довгій стороні зала паралельно одна одній; хрестом; зіркою; прямокутником; трикутником; квадратом тощо.

Стандартна відстань учня до лавки складає 20-30 см. При описуванні вправ вона не вказується. Більша відстань до лавки визначається у кроках і додатково вказується (наприклад, «*о. с. обличчям до лавки на відстані кроку*»).

О. с. обличчям до лавки – учень стоїть обличчям до довгого боку лавки на відстані 20-30 см від лавки (мал. 144а).

О. с. спиною до лавки – положення «*о. с.*» спиною до довгого боку лавки на відстані 20-30 см від лавки (мал. 144б).

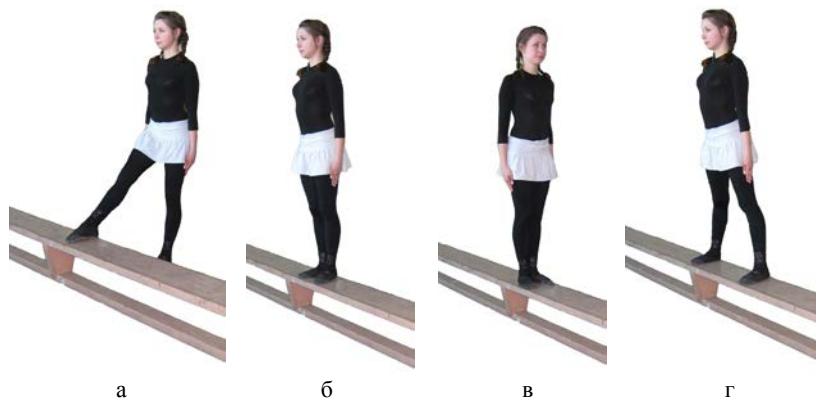


Мал. 144

О. с. лівим (правим) боком до лавки – положення «*о. с.*» лівим (правим) боком до довгого боку лавки на відстані 20-30 см від лавки (мал. 144в).

Стойка ноги нарізно, лавка між ніг – положення «*стійка ноги нарізно*» на підлозі над лавкою обличчям до короткого боку лавки (мал. 144г).

Стійка на лівій, права на лаву – положення «*стійка на лівій*» обличчям до довгого боку лави, пряму праву ногу поставити ступою на лаву (мал. 145а).



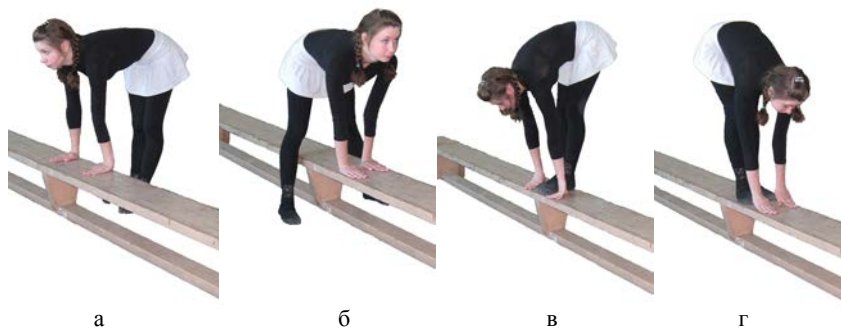
Мал. 145

О. с. на лаві – положення «*о. с.*» на лаві обличчям до довгого боку лави (мал. 145б).

О. с. на лаві поперечно – положення «*о. с.*» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 145в).

Стійка ноги нарізно на лаві – положення «*стійка ноги нарізно*» на лаві обличчям до довгого боку лави (мал. 145г).

Упор стоячи, руки на лаві – з положення «*о. с.*» обличчям до довгого боку лави нахилитись вперед і поставити прями руки на лаву (мал. 146а).



Мал. 146

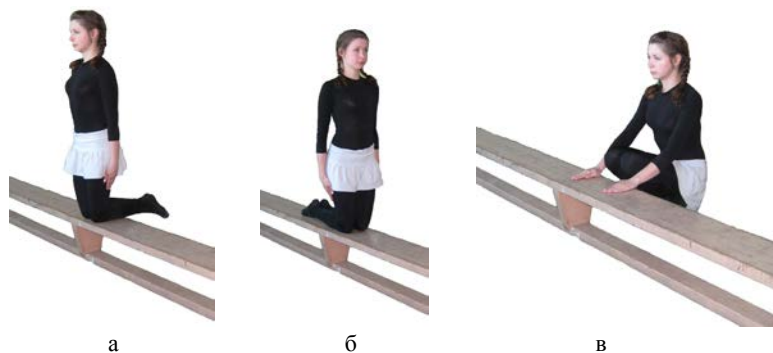
Упор стоячи ноги нарізно поперечно, руки на лаві, лава між ніг – з положення «*стійка ноги нарізно*» на підлозі над лавою обличчям до короткого боку лави нахилитись вперед і поставити прямі руки на лаву (мал. 146б).

Упор стоячи на лаві – положення «*о. с.*» на лаві обличчям до довгого боку лави нахилитись вперед і поставити прямі руки на лаву (мал. 146в).

Упор стоячи на лаві поперечно – положення «*о. с.*» на лаві обличчям до короткого боку лави нахилитись вперед і поставити прямі руки на лаву (мал. 146г).

Стойка на колінах на лаві – положення «*стійка на колінах*» на лаві обличчям до довгого боку лави (мал. 147а).

Стойка на колінах на лаві поперечно – положення «*стійка на колінах*» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 147б).



Мал. 147

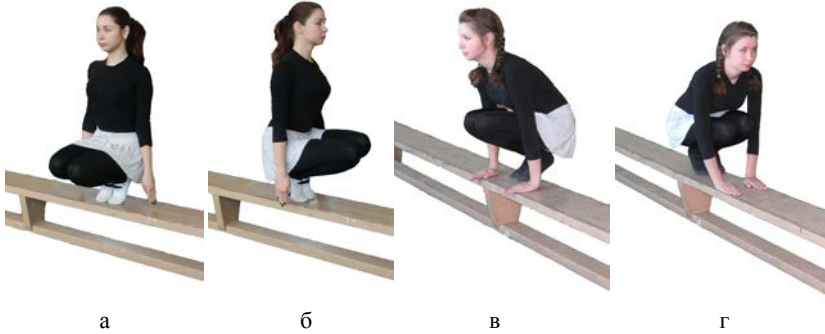
Присід обличчям до лави, руки на лаві – положення «*присід*» обличчям до довгого боку лави на відстані 20-30 см від лави, руки покласти на лаву (мал. 147в).

Присід на лаві – положення «*присід*» на лаві обличчям до довгого боку лави (мал. 148а).

Присід на лаві поперечно – положення «*присід*» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 148б).

Упор присівши на лаві – положення «*упор присівши*» на лаві обличчям до довгого боку лави (мал. 148в).

Упор присівши на лаві поперечно – положення «*упор присівши*» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 148г).



Мал. 148

Сід на лаві – сісти на лаву обличчям до довгого боку лави, ноги прямі, стопи на підлозі, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 149а).

Сід на лаві поперечно – положення «сід» обличчям до короткого боку лави (мал. 149б).



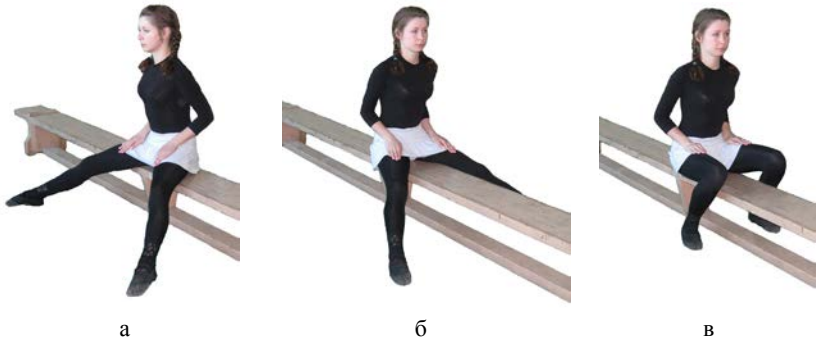
Мал. 149

Сід на лаві зігнувши ноги – сісти на лаву обличчям до довгого боку лави, ноги зігнуті, стопи на підлозі, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 149в).

Сід ноги нарізно на лаві – з положення «сід на лаві» прямі ноги максимально розвести нарізно (мал. 150а).

Сід ноги нарізно на лаві поперечно – з положення «сід на лаві поперечно» прямі ноги розвести нарізно, стопи поставити на підлогу (мал. 150б).

Сід зігнувши ноги нарізно на лаві поперечно – з положення «сід ноги нарізно на лаві поперечно» зігнути ноги (мал. 150в).



Мал. 150

Сід кутом зігнувши ноги на лаві – положення «сід кутом зігнувши ноги» обличчям до довгого боку лави (мал. 151а).

Сід кутом зігнувши ноги на лаві поперечно – положення «сід кутом зігнувши ноги» обличчям до короткого боку лави (мал. 151б).



Мал. 151

Упор сидячи ззаду на лаві – положення «сід на лаві», упор руками на задній край лави (мал. 151в).

Упор сидячи ззаду на лаві поперечно – положення «упор сидячи ззаду» на лаві, обличчям до короткого боку лави (мал. 151г).

Лежачи на животі на лаві поперечно – положення «лежачи на животі» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 152а).

Лежачи на спині на лаві поперечно – положення «лежачи на спині» на лаві головою до короткого боку лави (мал. 152б).



а



б

Мал. 152

Упор лежачи, руки на лаві – упор на лаву прямими руками і на підлогу стопами, тіло ближче до горизонтального положення, обличчям до довгого боку лави (мал. 153а).



а



б

Мал. 153

Упор лежачи на лаві поперечно – положення «упор лежачи» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 153б).

Упор лежачи, стегна на лаві – упор на підлогу прямими руками і на лаву стегнами перпендикулярно до довгого боку лави, тіло ближче до горизонтального положення (мал. 154а).



а

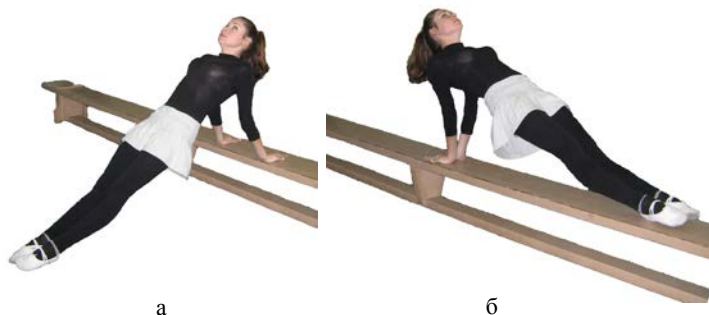


б

Мал. 154

Упор лежачи, ноги на лаві – упор на підлогу прямими руками і на лаву стопами, тіло ближче до горизонтального положення, ногами до довгого боку лави (мал. 154б).

Упор лежачи ззаду, руки на лаві – упор на лаву прямими руками і стопами на підлогу, спиною до довгого боку лави, тіло ближче до горизонтального положення (мал. 155а).



Мал. 155

Упор лежачи ззаду на лаві поперечно – положення «упор лежачи ззаду» на лаві, головою до короткого боку лави, тіло ближче до горизонтального положення (мал. 155б).

Упор лежачи ззаду ноги нарізно, лави між ніг, поперечно, руки на лаві – упор на лаву прямими руками і на підлогу розведеними нарізно прямими ногами, спиною до лави, головою до короткого боку лави, тіло ближче до горизонтального положення (мал. 156а).



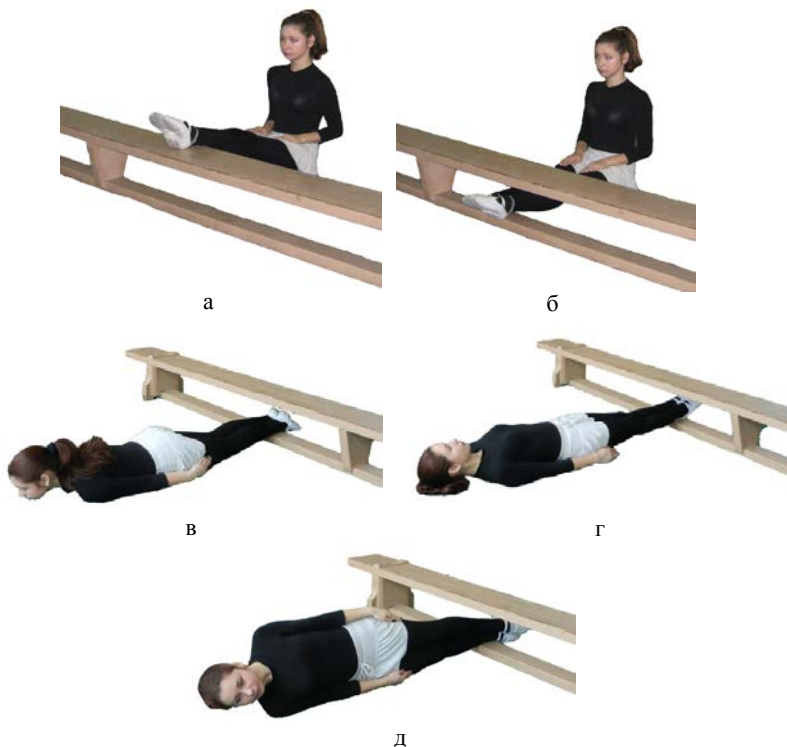
Мал. 156

Упор лежачи ноги нарізно, лави між ніг, поперечно, руки на лаві – упор на лаву прямими руками і на підлогу розведеними нарізно

прямими ногами, обличчям до короткого боку лави, тіло ближче до горизонтального положення (мал. 156б).

Сід, ноги на лаві – сісти на підлогу обличчям до довгого боку лави, прямі ноги покласти на лаву п'ятами, носки відтягнути, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 157а).

Сід, ноги під лаву – сісти на підлогу обличчям до довгого боку лави, прямі ноги покласти стопами на рейку лави, носки відтягнути, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 157б).



Мал. 157

Лежачи на животі, ноги під лаву – положення «лежачи на животі», прямі ноги покласти стопами на рейку лави (мал. 157в).

Лежачи на спині, ноги під лаву – положення «лежачи на спині», прямі ноги покласти стопами на рейку лави (мал. 157г).

Лежачи на лівому (правому) боці, ноги під лаву – положення «лежачи на лівому (правому) боці», прямі ноги покласти стопами на рейку лави (мал. 157д).

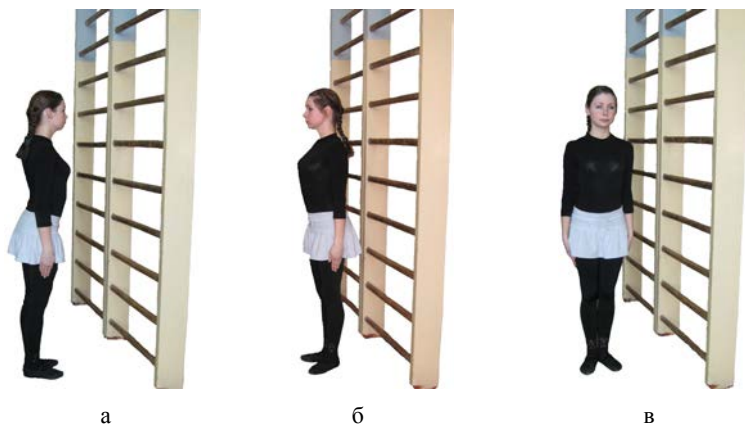
ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ

Гімнастична стінка – прилад, який широко використовується для виконання загальнорозвивальних вправ різної складності, підвищення рівня фізичної підготовки та лазіння. Висота її становить 320 см, ширина прольоту 100 см. Кількість прольотів має складати не менше третини від кількості учнів. Горизонтальні щаблини виготовляються із ясена, бука.

Вправи на стінці дозволяють з успіхом розв’язувати наступні завдання: формувати правильну поставу та сприяти усуненню вже існуючих дефектів постави (профілактика, лікувальний вплив); удосконалення рухової функції з метою оволодіння більш складними координаційними діями; розвиток фізичних здібностей – сили, гнучкості, спеціальної витривалості тощо.

Положення з утриманням за гімнастичну стінку руками описані відповідно до стандартного положення кистей *«хвatom зверху»*. Термін *«хват зверху»* не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші хвати руками вказуються (наприклад, *«вужька стійка ноги нарізно обличчям до стінки, хватом знизу на рівні поясу»*).

О. с. обличчям до стінки – положення *«о. с.»* обличчям до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки (мал. 158а).



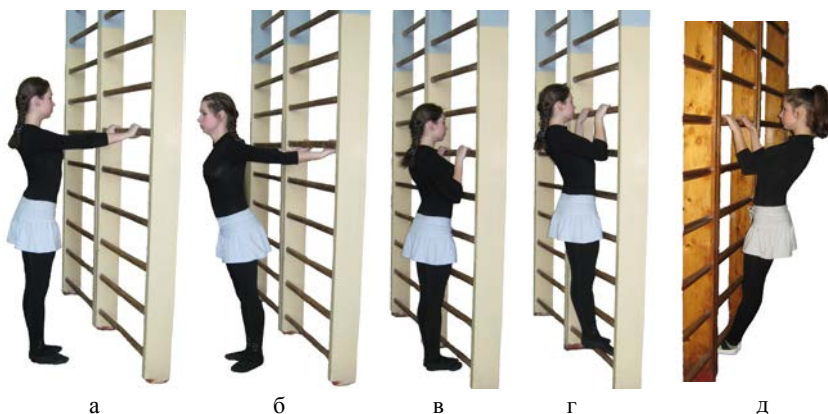
Мал. 158

О. с. спиною до стінки – положення *«о. с.»* спиною до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки (мал. 158б).

О. с. лівим (правим) боком до стінки – положення «*о. с.*» лівим (правим) до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки (мал. 158в).

О. с. обличчям до стінки, хват на рівні плечей – положення «*о. с.*» обличчям до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від неї, хват прямими руками за шаблину на рівні плечей (мал. 159а).

О. с. спиною до стінки, хват знизу на рівні плечей – положення «*о. с.*» спиною до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки, хват знизу прямими руками за шаблину на рівні плечей (мал. 159б).



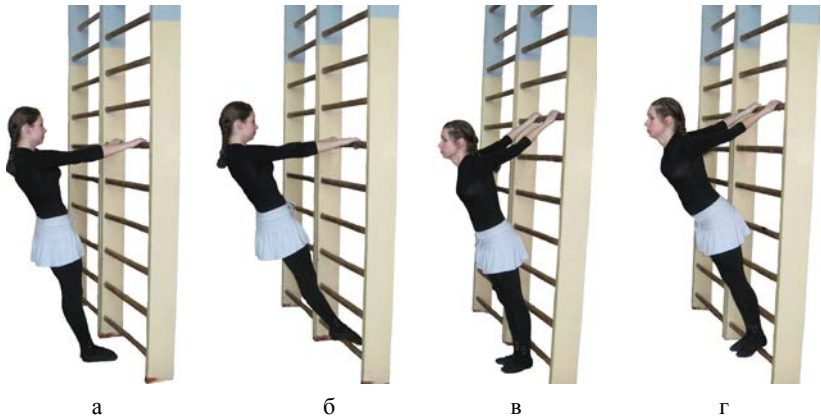
Мал. 159

О. с. обличчям до стінки, хват зігнутими руками на рівні плечей – положення «*о. с.*» обличчям до гімнастичної стінки, хват зігнутими руками за шаблину на рівні плечей (мал. 159в).

Вис стоячи на першій шабліні зігнувши руки обличчям до стінки, хват на рівні голови – положення «*о. с.*» на першій шабліні обличчям до гімнастичної стінки, хват зігнутими руками за шаблину на рівні голови, тіло ледь нахилене назад (мал. 159г).

Вис стоячи зігнувши руки обличчям до стінки, хват на рівні голови – положення «*о. с.*» обличчям до гімнастичної стінки, хват зігнутими руками за шаблину на рівні голови, тіло ледь нахилене назад (мал. 159д).

Вис стоячи обличчям до стінки, хват на рівні плечей – з положення «*о. с.*» взятись прямими руками за шаблину на рівні плечей, тіло незначно нахилити назад (мал. 160а).



Мал. 160

Вис стоячи на першій щабліні обличчям до стінки, хват на рівні плечей – з положення «о. с.» на першій щабліні взятись прямими руками за щабліну на рівні плечей, тіло незначно нахилити назад (мал. 160б).

Вис стоячи спиною до стінки, хват на рівні голови – з положення «о. с.» спиною до гімнастичної стінки взятись прямими руками за щабліну на рівні голови, тіло незначно нахилити вперед (мал. 160в).

Вис стоячи на першій щабліні спиною до стінки, хват на рівні голови – з положення «о. с.» на першій щабліні спиною до гімнастичної стінки взятись прямими руками за щабліну на рівні голови, тіло незначно нахилити вперед (мал. 160г).

Присід обличчям до стінки, хват на рівні грудей – положення «присід» обличчям до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки, хват прямими руками за щабліну на рівні грудей (мал. 161а).

Вис присівши на другій щабліні обличчям до стінки, хват вище голови – положення «присід» на другій щабліні обличчям до гімнастичної стінки, хват прямими руками за щабліну вище голови (мал. 161б).

Упор лежачи, ноги на другій щабліні – упор прямими руками на підлогу і стопами на другу щабліну гімнастичної стінки, тіло ближче до горизонтального положення (мал. 161в).

Упор лежачи, руки на третій щабліні – напівгоризонтальне положення, при якому здійснюється упор прямими руками на третю щабліну гімнастичної стінки і стопами на підлогу (мал. 161г).

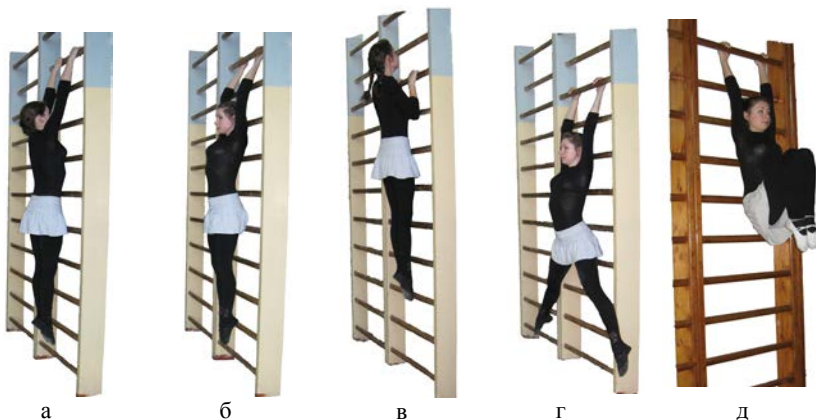


Мал. 161

Вис обличчям до стінки – вис обличчям до гімнастичної стінки, при якому здійснюється хват прямими руками за щабліну вгорі, живіт і передня поверхня ніг торкаються стінки, носки відтягнуті (мал. 162а).

Вис спиною до стінки – вис спиною до гімнастичної стінки, при якому здійснюється хват прямими руками за щабліну вгорі, спина і задня поверхня ніг торкаються стінки, носки відтягнуті (мал. 162б).

Вис зігнувши руки обличчям до стінки – вис обличчям до гімнастичної стінки, при якому хват здійснюється зігнутими руками за щабліну, живіт і передня поверхня ніг торкаються стінки, носки відтягнуті (мал. 162в).



Мал. 162

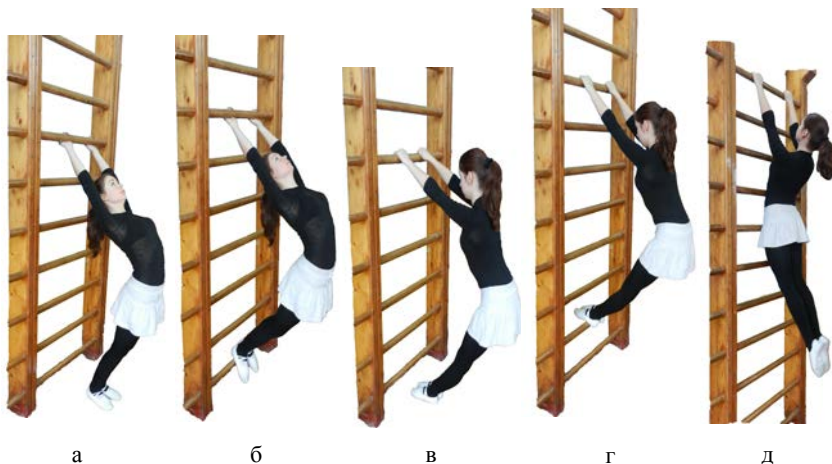
Вис ноги нарізно спиною до стінки – вис спиною до гімнастичної стінки, при якому здійснюється хват прямими руками за щабліну

вгорі, спина і задня поверхня ніг торкаються стінки, ноги максимально розвести нарізно, носки відтягнуті (мал. 162г).

Вис кутом зігнувши ноги спиною до стінки – вис спиною до гімнастичної стінки, при якому хват здійснюється прямими руками за щаблину, спина торкається стінки, ноги максимально зігнуті в кульшових і колінних суглобах, носки відтягнуті (мал. 162д).

Вис стоячи прогнувшись спиною до стінки – з положення «вис стоячи спиною до стінки» максимально прогнутись у поперековому відділі хребта, хват за щаблину здійснюється прямими руками вище голови (мал. 163а).

Вис стоячи прогнувшись на першій щабліні спиною до стінки – з положення «вис стоячи на першій щабліні спиною до стінки» максимально прогнутись у поперековому відділі хребта, хват за щаблину здійснюється прямими руками вище голови (мал. 163б).



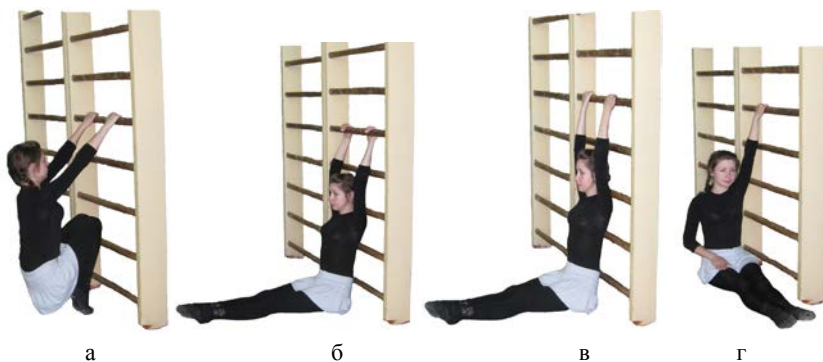
Мал. 163

Вис стоячи зігнувшись обличчям до стінки – з положення «стоячи обличчям до стінки, хват зігнутими руками на рівні плечей» зігнутись у поперековому відділі хребта (мал. 163в).

Вис стоячи зігнувшись на другій щабліні обличчям до стінки – з положення «стоячи на другій щабліні обличчям до стінки, хват зігнутими руками на рівні плечей» зігнутись у поперековому відділі хребта (мал. 163г).

Вис прогнувшись обличчям до стінки – з положення «вис обличчям до стінки» максимально прогнутись у поперековому відділі хребта (мал. 163д).

Вис присівши обличчям до стінки, хват вище голови – з положення «присід» обличчям до гімнастичної стінки, взятись прямими руками за шаблину вище голови, тіло ледь нахилити назад (мал. 164а).



Мал. 164

Сід спиною до стінки, хват вгорі – з положення «сід» спиною до гімнастичної стінки взятись прямими руками за шаблину вгорі (мал. 164б).

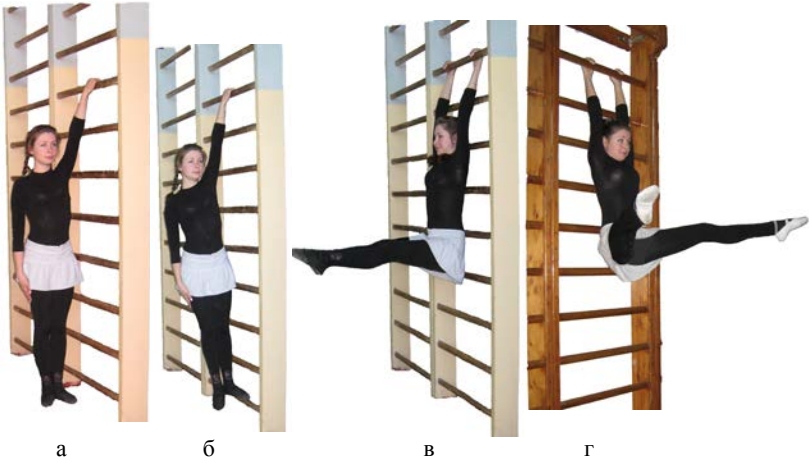
Сід спиною до стінки, хват знизу вгорі – з положення «сід» спиною до гімнастичної стінки взятись прямими руками за шаблину вгорі хватом знизу (мал. 164в).

Сід лівим (правим) боком до стінки, хват лівою (правою) рукою вгорі – положення «сід» лівим (правим) боком до гімнастичної стінки, хват прямою лівою (правою) рукою за шаблину вгорі (мал. 164г).

О. с. лівим (правим) боком до стінки, хват лівою (правою) рукою вгорі – положення «о. с.» лівим (правим) боком до гімнастичної стінки, хват прямою лівою (правою) рукою за шаблину вгорі (мал. 165а).

Вис стоячи на першій шабліні лівим (правим) боком до стінки, хват лівою (правою) рукою вгорі – стоячи лівою (правою) ногою на першій шабліні лівим (правим) боком до гімнастичної стінки, хват прямою лівою (правою) рукою за шаблину вгорі (мал. 165б).

Вис кутом спиною до стінки – з положення «вис спиною до стінки» підняти ноги вперед до кута 90° між ногами і тулубом (мал. 165в).



Мал. 165

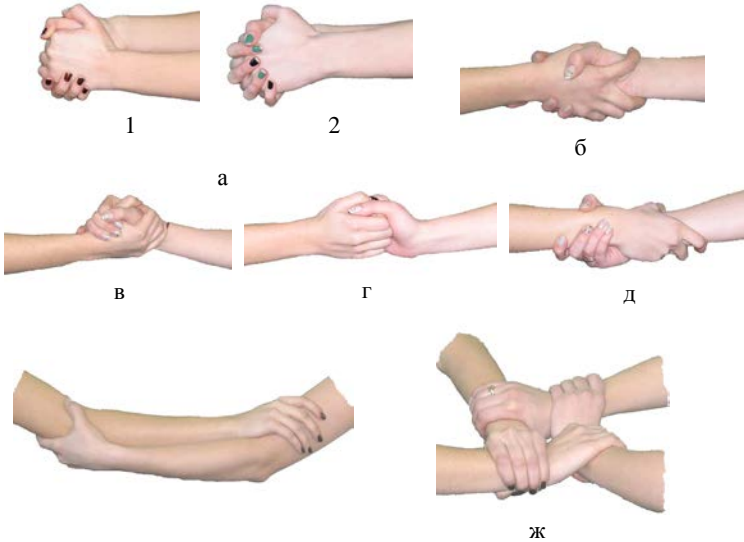
Вис кутом ноги нарізно спиною до стінки – з положення «вис спиною до стінки» підняти ноги вперед до кута 90° між ногами і тулубом та максимально розвести їх нарізно (мал. 165г).

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ В ПАРАХ

Для успішного засвоєння вправ в парах важливо навчитись правильно з'єднувати руки для спільних дій, тобто вивчити хвати кистями партнера. Для різних вправ можуть використовуватись різні хвати, які дозволяють виконувати вправи з більш високою амплітудою або максимальним навантаженням.

Хват – це з'єднання рук партнерів для їх спільних дій при виконанні загальнорозвивальних вправ. Хвати бувають:

– *лицевий хват* – взаємний хват кистями, при якому долоні спрямовані одна до одної (мал. 166a1). При цьому пальці можуть бути сплетені (мал. 166a2).



Мал. 166

– *прямий хват* – взаємний хват, при якому утримання здійснюється однойменними руками. Коли ви вітаєтесь один з одним за руку, то якщо розвести 2-й та 3-й пальці і захопити ними зап'ястя, то це й буде положення прямого хвата (мал. 166б);

– *хват за великі пальці* – взаємний хват однойменними руками, при якому утримання здійснюється кистями за великий палець. Він використовується під час виконання різноманітних підтримок та рівноваги з відведенням вільної руки (мал. 166в);

– *хват пальцями* – взаємний хват руками, при якому утримання здійснюється зігнутими пальцями (мал. 166г);

– *глибокий хват* – взаємний хват, при якому утримання здійснюється кистями за зап'ястя (мал. 166д);

– *плечовий хват* – взаємний хват, при якому утримання здійснюється кистями за ліктьовий суглоб або трохи вище його (мал. 166е);

– *хват „квадратом”* – руки партнерів з'єднані на зап'ястях. Спочатку кожен виконує захват лівою (правою) кистю за своє праве (ліве) зап'ястя, а потім правою (лівою) кистю взятись за ліве (праве) зап'ястя партнера. При цьому чотири пальця кожної кисті знаходяться зверху, а великий – знизу (мал. 166ж).

Правила описування вправ в парах:

– опис положень в парах передбачає наступну послідовність використання термінів: стійка (сід, лежачи, упор тощо) – розташування відносно партнера – відстань між партнерами (за необхідності) – положення тулуба – положення рук – положення голови – утримування за партнера (за необхідності) – хват (за необхідності). Наприклад, «*В. п. – широка стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані трьох кроків, нахил вперед, руки вгору, взятись за руки, глибоким хватом*»;

– при описуванні вихідних положень відстань між учнями, яка становить менше одного кроку, вважається стандартною і не вказується. Відстань, яка становить один крок і більше вказується відповідно. Наприклад, «*В. п. – стійка ноги нарізно лівим боком один до одного, руки вгорі*», «*В. п. – упор присівши спиною один до одного на відстані чотирьох кроків*»;

– лицевий хват є найбільш поширеним, тому його прийнято вважати стандартним. При описуванні вправ він не вказується, усі інші хвати вказуються відповідно. Наприклад, «*В. п. – о. с. обличчям один до одного, взятись за руки*», «*В. п. – стійка ноги нарізно спиною один до одного, руки у ліктьовий захват*».

Симетричні положення

О. с. обличчям один до одного на відстані кроку – учні стоять обличчям один до одного на відстані одного кроку в положенні «*о. с.*» (мал. 167а).

О. с. обличчям один до одного на відстані кроку, руки в сторони – учні стоять обличчям один до одного на відстані одного кроку в положенні «*о. с.*», розвести руки в сторони до висоти плечей (мал. 167б).

О. с. обличчям один до одного на відстані кроку, руки вгорі – учні стоять обличчям один до одного на відстані одного кроку в

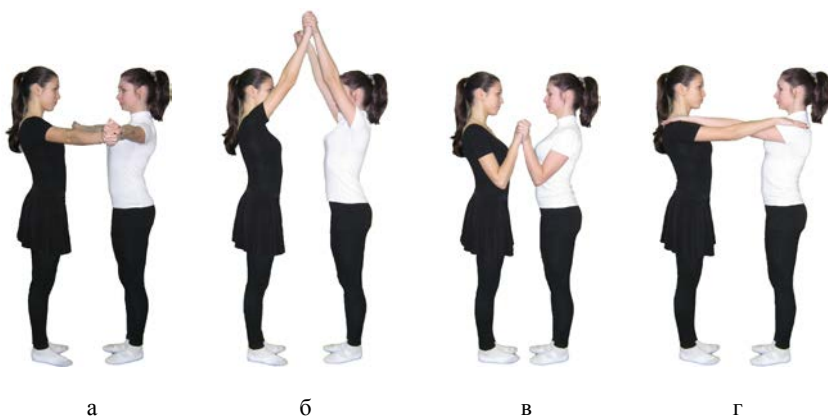
положенні «о. с.», руки підняти вгору (мал. 167в).



Мал. 167

О. с. обличчям один до одного, взятись за руки – учні стоять обличчям один до одного на відстані менше кроку в положенні «о. с.», руки вниз, взятись за різнойменні руки партнера лицевим хватом (мал. 167г).

О. с. обличчям один до одного, руки в сторони, взятись за руки – учні стоять обличчям один до одного на відстані менше кроку в положенні «о. с.», руки розвести в сторони до висоти плечей, взятись за різнойменні руки партнера лицевим хватом (мал. 168а).



Мал. 168

О. с. обличчям один до одного, руки вгорі, взятись за руки – учні стоять обличчям один до одного на відстані менше кроку в

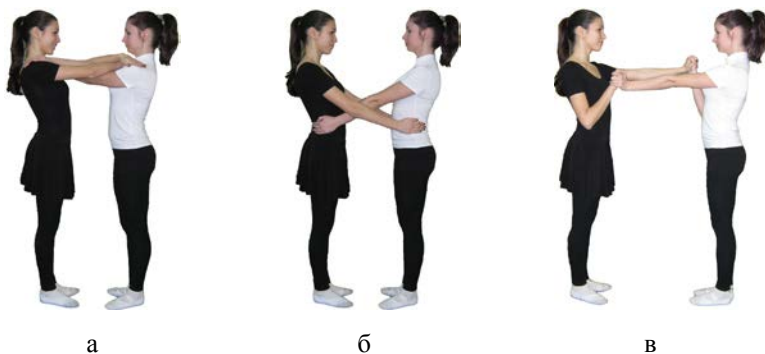
положенні «о. с.», руки підняти вгору, взятись за різнойменні руки партнера лицевим хватом (мал. 168б).

О. с. обличчям один до одного, руки зігнуті, взятись за руки – учні стоять обличчям один до одного на відстані менше кроку в положенні «о. с.», руки зігнуті, долоні спрямувати вперед, взятись за різнойменні руки партнера лицевим хватом (мал. 168в).

О. с. обличчям один до одного, руки на плечі партнера – учні стоять обличчям один до одного на відстані менше кроку в положенні «о. с.», прямі руки покласти на різнойменні плечі партнера (мал. 168г).

О. с. обличчям один до одного, руки схресно на плечі партнера – учні стоять обличчям один до одного на відстані менше кроку в положенні «о. с.», прямі руки схресно покласти на однойменні плечі партнера (мал. 169а).

О. с. обличчям один до одного, руки на пояс партнера – учні стоять обличчям один до одного на відстані менше кроку в положенні «о. с.», прямими руками триматись за пояс партнера (мал. 169б).



Мал. 169

О. с. обличчям один до одного на відстані кроку, ліва рука вперед, права рука зігнута, взятись за руки – учні стоять обличчям один до одного на відстані одного кроку в положенні «о. с.», ліві руки підняти вперед, праві руки зігнуті, взятись за різнойменні руки партнера лицевим хватом (мал. 169в).

О. с. обличчям один до одного на відстані двох (трьох і т.д.) кроків – учні стоять обличчям один до одного на відстані двох (трьох і т. д.) кроків в положенні «о. с.» (мал. 170а).

О. с. обличчям один до одного на відстані двох (трьох і т.д.) кроків, руки вперед – учні стоять обличчям один до одного на

відстані двох (трьох і т. д.) кроків в положенні «о. с.», руки підняти вперед (мал. 170б).



Мал. 170

О. с. обличчям один до одного на відстані двох кроків, руки вперед, взятись за руки глибоким хватом – учні стоять обличчям один до одного на відстані двох кроків в положенні «о. с.», руки підняти вперед, взятись за різнойменні руки партнера глибоким хватом (мал. 171а).



Мал. 171

О. с. обличчям один до одного на відстані двох кроків, руки вперед схресно правою (лівою), взятись за руки прямим хватом – учні стоять обличчям один до одного на відстані двох кроків в положенні «о. с.», руки підняти вперед схресно правою (лівою), взятись за руки прямим хватом (мал. 171б).

Стійка на лівій, права вперед обличчям один до одного, лівою рукою тримати ногу партнера – учні стоять в положенні «стійка

на лівій, права вперед», лівою рукою тримати праву ногу партнера (мал. 171в).

Нахил вперед обличчям один до одного на відстані трьох кроків, руки вгорі на плечі партнера – учні стоять обличчям один до одного на відстані трьох кроків в положенні «о. с.», нахилитись вперед, підняти руки вгору, покласти їх на різнойменні плечі партнера (мал. 172а).



Мал. 172

О. с. спиною один до одного – учні стоять спиною один до одного на відстані менше кроку в положенні «о. с.» (мал. 172б).

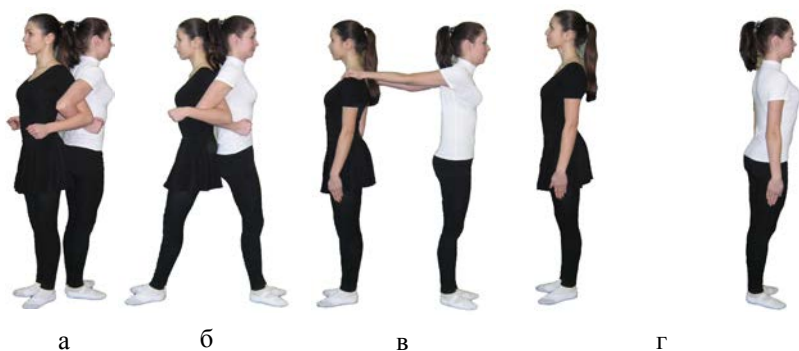
О. с. спиною один до одного, руки в сторони, взятись за руки – учні стоять спиною один до одного впритул в положенні «о. с.», руки розвести в сторони, взятись за різнойменні руки партнера лицевим хватом (мал. 172в).

О. с. спиною один до одного, руки вгорі, взятись за руки – учні стоять спиною один до одного впритул в положенні «о. с.», руки підняти вгору, взятись за різнойменні руки партнера лицевим хватом (мал. 172г).

О. с. спиною один до одного, руки у ліктювий захват – учні стоять спиною один до одного впритул в положенні «о. с.», руками взяти партнера під різнойменні лікті (мал. 173а).

О. с. спираючись спинами один на одного, відстань між стопами один крок, руки у ліктювий захват – учні стоять спиною спираючись один до одного, стопами на відстані одного кроку в положенні «о. с.», руками взяти партнера під різнойменні лікті (мал. 173б).

О. с. спиною один до одного на відстані кроку, другий: руки на плечі партнера – учні стоять спиною один до одного в положенні «о. с.» на відстані одного кроку, руки другого відвести назад і покласти на плечі партнера (мал. 173в).

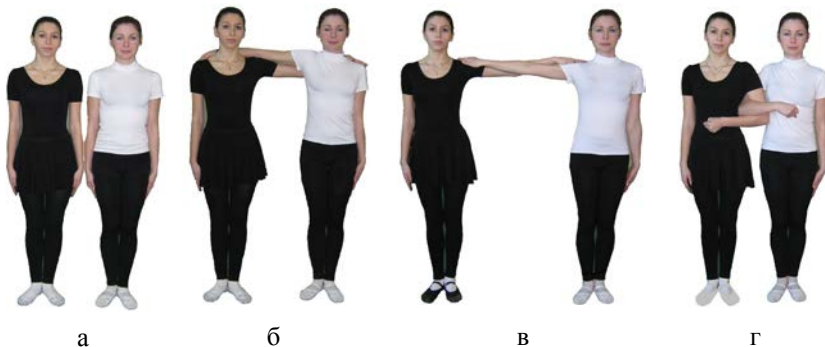


Мал. 173

О. с. спиною один до одного на відстані двох (трьох і т.д.) кроків – учні стоять спиною один до одного на відстані двох (трьох і т. д.) кроків в положенні «о. с.» (мал. 173г).

О. с. боком один до одного – учні стоять боком один до одного впритул в положенні «о. с.» (мал. 174а).

О. с. боком один до одного, рука на плечі партнера – учні стоять боком один до одного на відстані менше кроку в положенні «о. с.», різнойменні (внутрішні) руки покласти на плечі партнера (мал. 174б).



Мал. 174

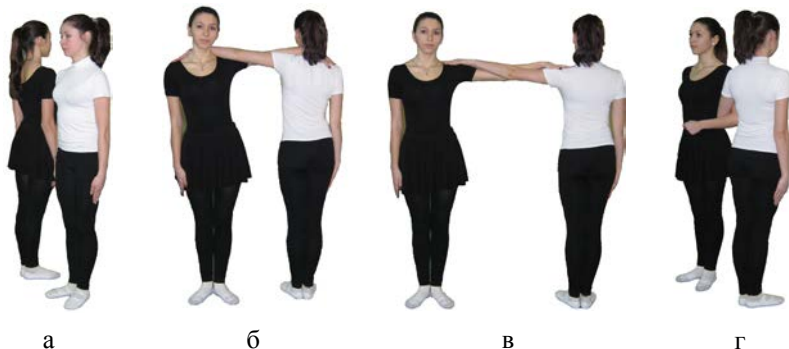
О. с. боком один до одного на відстані кроку, рука на плече партнера – учні стоять боком один до одного на відстані одного

кроку в положенні «о. с.», різнойменні (внутрішні) руки покласти на плече партнера (мал. 174в).

О. с. боком один до одного, рука у ліктювий захват – учні стоять боком один до одного впритул в положенні «о. с.», різнойменними (внутрішніми) руками взяти під лікоть партнера (мал. 174г).

О. с. правим (лівим) боком один до одного – учні стоять правим (лівим) боком один до одного впритул в положенні «о. с.», обличчям в протилежні сторони (мал. 175а).

О. с. лівим (правим) боком один до одного, рука на плечі партнера – учні стоять лівим (правим) боком один до одного в положенні «о. с.», обличчям в протилежні сторони, ліві (праві) руки покласти на плечі партнера (мал. 175б).



Мал. 175

О. с. лівим (правим) боком один до одного на відстані кроку, рука на плече партнера – учні стоять лівим (правим) боком один до одного на відстані одного кроку в положенні «о. с.», ліві (праві) руки покласти на однойменне плече партнера (мал. 175в).

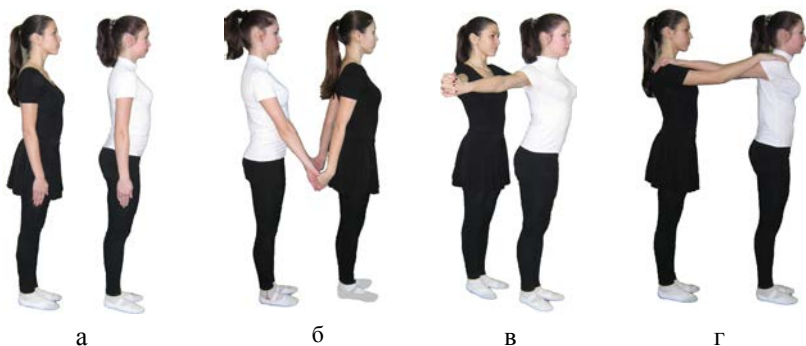
О. с. лівим (правим) боком один до одного, рука у ліктювий захват – учні стоять лівим (правим) боком один до одного впритул в положенні «о. с.», обличчям в протилежні сторони, лівими (правими) руками взяти партнера під однойменні лікті (мал. 175г).

О. с. один за одним – учні стоять один за одним на відстані кроку один від одного в положенні «о. с.» (мал. 176а).

О. с. один за одним, взятись за руки – учні стоять один за одним на відстані менше кроку один від одного в положенні «о. с.», взятись за руки внизу лицевим хватом (мал. 176б).

О. с. один за одним, руки в сторони, взятись за руки – учні стоять один за одним на відстані менше кроку один від одного в

положенні «о. с.», руки розвести в сторони, взятись за руки лицевим хватом (мал. 176в).



Мал. 176

О. с. один за одним на відстані кроку, руки на плечі партнера – учні стоять один за одним на відстані одного кроку один від одного в положенні «о. с.», руки покласти на однойменні плечі партнера (мал. 176г).

Випад правою (лівою) обличчям один до одного – учні стоять обличчям один до одного в положенні «випад правою (лівою)», стопи виставленої ноги партнерів стоять паралельно на одній лінії (мал. 177а).



Мал. 177

Випад правою (лівою) обличчям один до одного, руки в сторони, взятись за руки – учні стоять обличчям один до одного в положенні «випад правою (лівою)», стопи виставленої ноги партнерів стоять паралельно на одній лінії, руки розвести в сторони, взятись за руки лицевим хватом (мал. 177б).

Стійка на колінах обличчям один до одного – учні стоять обличчям один до одного на відстані менше кроку в положенні «стійка на колінах» (мал. 178а).



Мал. 178

Стійка на колінах обличчям один до одного, руки в сторони, взятись за руки – учні стоять обличчям один до одного на відстані менше кроку в положенні «стійка на колінах», руки розвести в сторони, взятись за руки лицевим хватом (мал. 178б).

Стійка на колінах обличчям один до одного, руки на плечі партнера – учні стоять обличчям один до одного в положенні «стійка на колінах» на відстані менше кроку, руки покласти на різнойменні плечі партнера (мал. 178в).

Стійка на колінах спиною один до одного – учні стоять спиною один до одного в положенні «стійка на колінах», носками впритул (мал. 179а).

Стійка на лівому коліні обличчям один до одного – учні стоять обличчям один до одного в положенні «стійка на лівому коліні», стопи виставленої ноги партнерів стоять паралельно на одній лінії (мал. 179б).



Мал. 179

Стійка на лівому коліні обличчям один до одного, руки в сторони, взятись за руки – учні стоять обличчям один до одного в положенні «стійка на лівому коліні», стопи виставленої ноги стоять паралельно на одній лінії, руки в сторони, взятись за руки партнера лицевим хватом (мал. 179в).

Присід обличчям один до одного на відстані кроку – учні розташовані обличчям один до одного на відстані одного кроку в положенні «присід» (мал. 180а).



Мал. 180

Присід обличчям один до одного, взятись за руки – учні розташовані обличчям один до одного в положенні «присід», взятись за різнойменні руки внизу лицевим хватом (мал. 180б).

Присід обличчям один до одного, руки на плечі партнера – учні розташовані обличчям один до одного в положенні «присід» колінами впритул, руки покласти на різнойменні плечі партнера (мал. 181а).



Мал. 181

Присід обличчям один до одного на відстані двох кроків, руки вперед, взятись за руки глибоким хватом – учні розташовані обличчям один до одного на відстані двох кроків в положенні «присід», підняти руки вперед, взятись за різнойменні руки глибоким хватом (мал. 181б).

Присід обличчям один до одного на відстані двох кроків, руки вперед схресно, взятись за руки – учні розташовані обличчям один до одного на відстані двох кроків в положенні «присід», підняті руки вперед схресно, взятись за однойменні руки лицевим хватом (мал. 181в).

Присід спиною один до одного – учні розташовані спиною один до одного на відстані менше кроку в положенні «присід» (мал. 182а).



Мал. 182

Присід спиною один до одного, руки у ліктьовий захват – учні розташовані спиною один до одного впритул в положенні «присід», руками взяти партнера під лікті (мал. 182б).

Присід боком один до одного – учні розташовані боком один до одного на відстані менше кроку в положенні «присід» (мал. 183а).

Присід боком один до одного на відстані кроку, рука на плече партнера – учні розташовані боком один до одного на відстані одного кроку в положенні «присід», різнойменні (внутрішні) руки покласти на плече партнера (мал. 183б).



Мал. 183

Присід боком один до одного, рука на плечі партнера – учні розташовані боком один до одного на відстані менше кроку в положенні «присід», різнойменні (внутрішні) руки покласти на плечі партнера (мал. 183в).

Присід один за одним – учні розташовані один за одним на відстані менше кроку в положенні «*присід*» (мал. 184а).

Присід один за одним, руки на плечі партнера – учні розташовані один за одним на відстані менше кроку в положенні «*присід*», руки покласти на однойменні плечі партнера (мал. 184б).



Мал. 184

Сід обличчям один до одного – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*сід*», носками впритул (мал. 185а).



Мал. 185

Сід обличчям один до одного на відстані двох (трьох і т.д.) кроків – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного на відстані двох (трьох і т. д.) кроків в положенні «*сід*» (мал. 185б).

Сід ноги нарізно обличчям один до одного – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*сід ноги нарізно*», на відстані менше кроку між носками (мал. 186а).



Мал. 186

Сід ноги нарізно обличчям один до одного на відстані двох (трьох) кроків – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного на відстані двох (трьох) кроків в положенні «сід ноги нарізно» (мал. 186б).

Сід ноги нарізно обличчям один до одного, руки вперед, взятись за руки, хватом за пальці – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «сід ноги нарізно», руки підняти вперед, взятись за різнойменні руки хватом за пальці (мал. 187а).



Мал. 187

Сід ноги нарізно обличчям один до одного, ліву на праву партнера – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «сід ноги нарізно», ліву ногу покласти на праву ногу партнера (мал. 187б).

Сід ноги нарізно обличчям один до одного спираючись стопами – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «сід ноги нарізно», стопами спиратись у стопи партнера (мал. 188а).

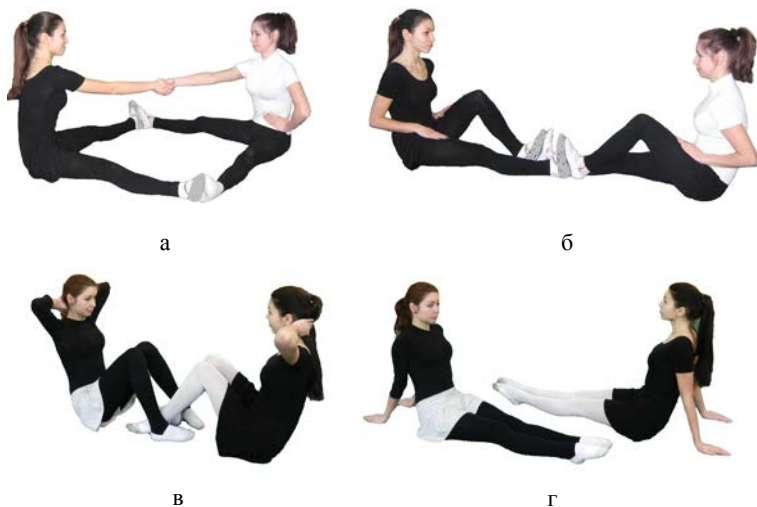


Мал. 188

Сід ноги нарізно обличчям один до одного спираючись стопами, руки вперед, взятись за руки хватом за пальці – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «сід ноги нарізно», стопами спиратись у стопи партнера, руки вперед, взятись за різнойменні руки хватом за пальці (мал. 188б).

Сід ноги нарізно обличчям один до одного спираючись стопами, права рука вперед, взятись за руку, ліва рука на поясі – учні

розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*сід ноги нарізно*», стопами спиратись у різнойменні стопи партнера, права рука вперед, взятись за руки лицевим хватом, ліва рука на поясі (мал. 189а).



Мал. 189

Сід зігнувши ліву обличчям один до одного спираючись стопами – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного, права нога пряма, ліву ногу зігнути, стопами спиратись у різнойменні стопи партнера (мал. 189б).

Сід зігнувши ноги обличчям один до одного, зчепившись стопами, руки за головою – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*сід зігнувши ноги, руки за головою*», стопами зачепитись за стопи партнера (мал. 189в).

Упор сидячи ззаду лівим боком один до одного – учні розташовані на підлозі лівим боком один до одного в положенні «*упор сидячи ззаду*» (мал. 189г).

Сід зігнувши ноги обличчям один до одного спираючись стопами – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*сід зігнувши ноги*», стопами спиратись у стопи партнера (мал. 190а).

Сід зігнувши ноги обличчям один до одного спираючись стопами, руки вперед, взятись за руки – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*сід зігнувши ноги*», стопами спиратись у стопи партнера, руки підняти вперед, взятись за різнойменні руки лицевим хватом (мал. 190б).



Мал. 190

Сід спиною один до одного – учні розташовані на підлозі спиною один до одного впритул в положенні «сід» (мал. 191а).



Мал. 191

Сід спиною один до одного на відстані двох (трьох і т.д.) кроків – учні розташовані на підлозі спиною один до одного на відстані двох (трьох і т.д.) кроків в положенні «сід» (мал. 191б).

Сід ноги нарізно спиною один до одного, руки вгору, взятись за руки – учні розташовані на підлозі спиною один до одного впритул в положенні «сід ноги нарізно», руки підняти вгору, взятись за різнойменні руки лицевим хватом (мал. 192а).



Мал. 192

Сід ноги нарізно спиною один до одного, руки в сторони, взятись за руки – учні розташовані на підлозі спиною один до одного впритул в положенні «сід ноги нарізно», руки розвести в

сторони, взятись за різнойменні руки лицевим хватом (мал. 192б).

Сід ноги нарізно спиною один до одного, руки у ліктювий захват – учні розташовані на підлозі спиною один до одного впритул в положенні «сід ноги нарізно», руками взяти партнера під лікті (мал. 193а).

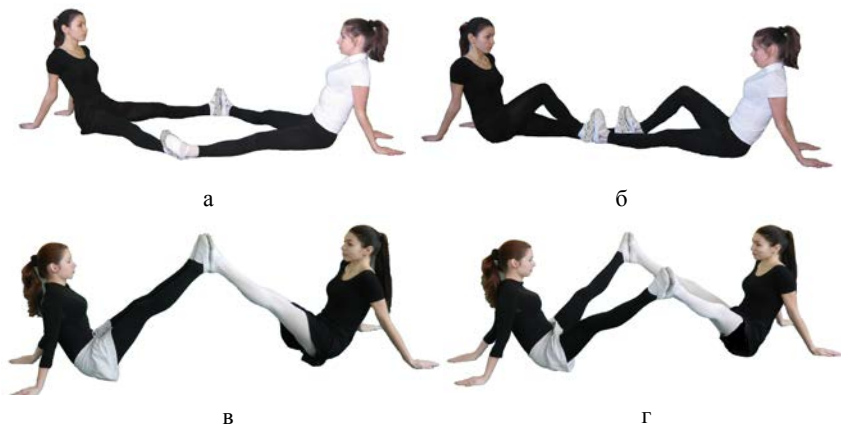
Сід по-турецьки обличчям один до одного, руки на плечі партнера – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного впритул в положенні «сід по-турецьки», руки покласти на різнойменні плечі партнера (мал. 193б).



Мал. 193

Сід спиною один до одного зігнувши ноги, руки у ліктювий захват – учні розташовані на підлозі спиною один до одного впритул в положенні «сід зігнувши ноги», руками взяти під лікті партнера (мал. 193в).

Упор сидячи ззаду ноги нарізно обличчям один до одного спираючись стопами – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «упор сидячи ззаду ноги нарізно», стопами спиратись у різнойменні стопи партнера (мал. 194а).



Мал. 194

Упор сидячи ззаду зігнувши ліву обличчям один до одного спираючись стопами – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*упор сидячи ззаду зігнувши ліву*», стопами спиратись у різнойменні стопи партнера (мал. 194б).

Упор сидячи ззаду кутом обличчям один до одного спираючись стопами – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*упор сидячи ззаду кутом*», стопами спиратись у різнойменні стопи партнера (мал. 194в).

Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно обличчям один до одного спираючись стопами – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно*», стопами спиратись у різнойменні стопи партнера (мал. 194г).

Упор сидячи ззаду зігнувши ноги обличчям один до одного – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного на відстані одного кроку в положенні «*упор сидячи ззаду зігнувши ноги*» (мал. 195а).

Упор сидячи ззаду зігнувши ноги обличчям один до одного на відстані двох (трьох і т.д.) кроків – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного на відстані двох (трьох і т.д.) в положенні «*упор сидячи ззаду зігнувши ноги*» (мал. 195б).



Мал. 195

Упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги обличчям один до одного спираючись стопами – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги*», стопами спиратись у стопи партнера (мал. 196а).

Упор сидячи ззаду зігнувши ноги обличчям один до одного спираючись стопами, права рука вперед, взятись за руки – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*упор сидячи ззаду зігнувши ноги*», стопами спиратись у стопи партнера, праву руку підняти вперед, взятись за руки лицевим хватом (мал. 196б).

Упор сидячи ззаду кутом зігнувши праву обличчям один до одного спираючись стопами – учні розташовані на підлозі обличчям один до одного в положенні «*упор сидячи ззаду кутом*

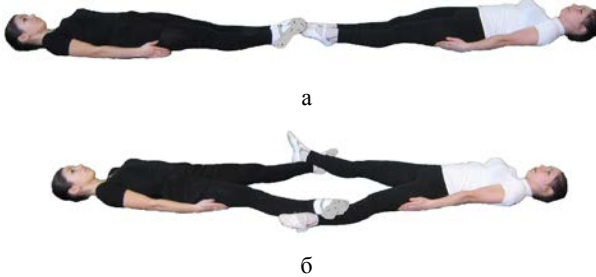
зігнувши праву», стопами спиратись у стопи партнера (мал. 196в).



Мал. 196

Сід кутом спиною один до одного, руки у ліктьовий захват – учні розташовані на підлозі спиною один до одного в положенні «сід кутом», руками взяти під лікті партнера (мал. 196г).

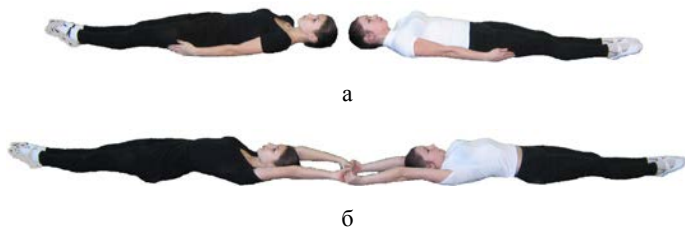
Лежачи на спині ногами один до одного – учні розташовані на підлозі ногами один до одного на відстані одного кроку в положенні «лежачи на спині», носками впритул (мал. 197а).



Мал. 197

Лежачи на спині ноги нарізно ногами один до одного, права на ліву партнера – учні розташовані на підлозі ногами один до одного впритул в положенні «лежачи на спині ноги нарізно», праву ногу покласти на ліву ногу партнера (мал. 197б).

Лежачи на спині головою один до одного – учні розташовані на підлозі головою один до одного в положенні «лежачи на спині» (мал. 198а).

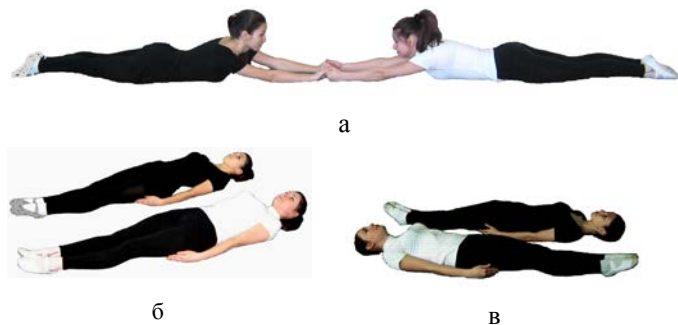


Мал. 198

Лежачи на спині головою один до одного на відстані двох кроків, руки вгорі, взятись за руки – учні розташовані на підлозі головою один до одного на відстані двох кроків в положенні «лежачи на спині», руки підняти вгору, взятись за різнойменні руки лицевим хватом (мал. 198б).

Лежачи на животі головою один до одного, руки вгорі, взятись за руки – учні розташовані на підлозі головою один до одного на відстані двох кроків в положенні «лежачи на животі», руки підняти вгору, взятись за різнойменні руки лицевим хватом (мал. 199а).

Лежачи на спині боком один до одного – учні розташовані на підлозі боком один до одного в положенні «лежачи на спині» на відстані менше кроку (мал. 199б).



Мал. 199

Лежачи на спині лівим (правим) боком один до одного – учні розташовані на підлозі лівим (правим) боком один до одного в положенні «лежачи на спині» на відстані менше кроку (мал. 199в).

Стійка на лопатках головою один до одного торкаючись стопами, руки на плечі партнера – з положення «лежачи на спині» головою один до одного прийняти положення «стійка на

лопатках», носками торкатись носків партнера, руками взятись за різнойменні плечі партнера (мал. 200а).

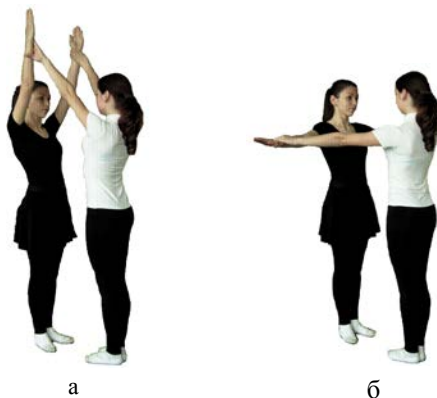


Мал. 200

Лежачи на спині зігнувшись головою один до одного торкаючись стопами, руки на плечі партнера – з положення «лежачи на спині» головою один до одного зігнутись, носками торкатись носків партнера, руками взятись за різнойменні плечі партнера (мал. 200б).

Несиметричні положення

О. с. обличчям один до одного, перший: руки вгору; другий: взятись руками зсередини за передпліччя першого – учні стоять обличчям один до одного в положенні «о. с.», перший, піднявши руки вгору, другий тримає першого за різнойменні передпліччя партнера зсередини (мал. 201а).



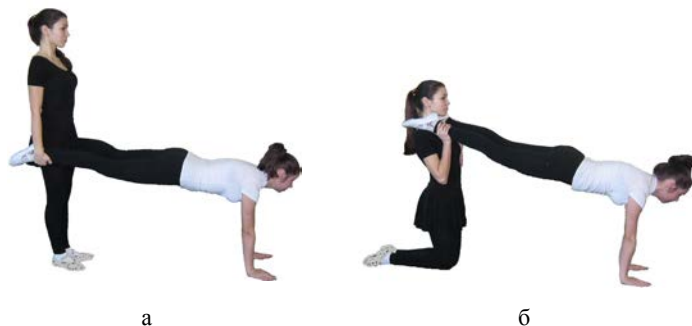
Мал. 201

О. с. обличчям один до одного, перший: руки в сторони; другий:

взятись за передпліччя першого – учні стоять обличчям один до одного в положенні «о. с.», перший, піднявши руки в сторони, другий тримає першого за різнойменні передпліччя партнера зверху (мал. 201б).

Другий: упор лежачи ноги нарізно; перший: о. с., тримає другого за гомілки – другий в положенні «упор лежачи ноги нарізно», перший в положенні «о. с.» тримає руками ноги другого за гомілки, притиснувши їх до стегон (мал. 202а).

Другий: упор лежачи стопи на плечі першого; перший: стійка на колінах, тримає ноги другого – другий в положенні «упор лежачи ноги нарізно», прямі ноги покласти на плечі першого, перший стоїть в положенні «стійка на колінах» і тримає на своїх плечах ноги другого (мал. 202б).



Мал. 202

Другий: упор лежачи; перший: упор лежачи на плечі другого з боку голови – другий в положенні «упор лежачи», перший в положенні «упор лежачи» з боку голови другого, спираючись руками на його плечі (мал. 203а).



Мал. 203

Другий: упор стоячи на колінах; перший: упор лежачи на плечі другого з боку голови – другий в положенні «упор стоячи на колінах», перший в положенні «упор лежачи» з боку голови другого спираючись руками на його плечі (мал. 203б).

Перший: лежачи на спині зігнувшись зігнувши ноги; другий: упор лежачи на стопи першого – перший в положенні «лежачи на спині зігнувшись зігнувши ноги», другий в положенні «упор лежачи» з боку ніг першого, спираючись руками на його стопи (мал. 204а).



Мал. 204

Перший: лежачи на спині зігнувшись зігнувши ноги; другий: лежачи животом (спиною) на стопах першого – перший в положенні «лежачи на спині зігнувшись зігнувши ноги», другий в положенні лежачи з боку ніг першого, спираючись животом (спиною) на його стопи (мал. 204б).

Півнахил обличчям один до одного на відстані двох кроків, другий: руками спирається у плечі першого – учні стоять у положенні «півнахил» на відстані двох кроків, другий прямими руками, спирається у плечі першого (мал. 205а).



Мал. 205

Перший: лежачи на спині, ноги вперед; другий: стійка ноги нарізно з боку ніг, взятись за стопи першого ззовні – перший в положенні «лежачи на спині, ноги вперед», другий стоїть в положенні «стійка ноги нарізно» з боку ніг першого, і тримає його за стопи хватом ззовні (мал. 205б).

Перший: сід; другий: о. с., обличчям один до одного – перший в положенні «сід», другий в положенні «о. с.» з боку ніг першого обличчям один до одного (мал. 205в).

Перший: лежачи на спині, руки вперед-догори; другий: нахил з боку голови першого, взятись за руки – перший в положенні «лежачи на спині, руки вперед-догори», другий стоїть з боку голови першого нахилившись вперед, руками взятись за руки першого лицевим хватом (мал. 206а).



Мал. 206

Перший: лежачи на спині зігнувши ноги; другий: упор лежачи на коліна першого – перший в положенні «лежачи на спині зігнувши ноги», другий в положенні «упор лежачи» з боку ніг першого, спирається руками на його коліна (мал. 206б).

Перший: сід ноги нарізно; другий: сід, обличчям один до одного – перший в положенні «сід ноги нарізно», другий в положенні «сід», обличчям один до одного, стопи на одній лінії (мал. 207а).



Мал. 207

Перший: сід ноги нарізно; другий: стійка ноги нарізно позаду першого, півнахил, руки на плечі першого – перший в положенні «сід ноги нарізно», другий в положенні «стійка ноги нарізно» з боку спини, нахилитись та поставити руки на плечі першого (мал. 207б).

Перший: сід зігнувши ноги; другий: о. с., обличчям один до одного, взятись за руки – перший в положенні «сід зігнувши ноги», другий в положенні «о. с.», обличчям один до одного, взятись за руки лицевим хватом (мал. 207в).

Перший: лежачи на спині, руки вгорі, взятись за гомілки другого; другий: о. с – перший в положенні «лежачи на спині», руки вгорі, тримається за гомілки другого, другий в положенні «о. с.» з боку голови першого (мал. 208а).



Мал. 208

Перший: лежачи на животі, руки вгорі; другий: стійка ноги нарізно над спиною першого, нахил, взятись за передпліччя першого – перший в положенні «лежачи на животі, руки вгорі», другий в положенні «стійка ноги нарізно» над спиною, нахилитись та взятись руками за руки першого (мал. 208б).

Перший: сід з нахилом; другий: лежачи на спині першого зігнувши ноги, руки у ліктьовий захват – перший з положення «сід» нахил вперед, другий спиною лягає на спину першого, ноги зігнути, стопи на підлозі, руками взяти під лікті партнера (мал. 209а)



Мал. 209

Перший: сід з нахилом; другий: лежачи на спині першого, руки у ліктювий захват – перший з положення «сід» нахил вперед, другий спиною лягає на спину першого, ноги прямі, стопи на підлозі, руками взяти під лікті партнера (мал. 209б).

Перший: стійка на колінах; другий: упор присівши, тримає першого за гомілки – перший в положенні «стійка на колінах», другий в положенні «упор присівши» позаду першого, руками тримає його за гомілки (мал. 210а).



Мал. 210

Перший: упор лежачи; другий: упор лежачи, ноги на плечі першого з боку голови – перший в положенні «упор лежачи», другий в положенні «упор лежачи» з боку голови першого, спираючись руками на підлогу, стопи покласти на його плечі (мал. 210б).

Перший: лежачи на спині, руки вперед; другий: упор лежачи на руки першого з боку голови – перший в положенні «лежачи на спині, руки вперед», другий в положенні «упор лежачи» з боку голови першого, спираючись руками на його руки (мал. 211а).



Мал. 211

Перший: лежачи на спині, зігнувши руки; другий: упор лежачи на руки першого з боку голови – перший в положенні «лежачи на спині

зігнувши руки», другий в положенні «упор лежачи» з боку голови першого, спираючись руками на його руки (мал. 211б).

Перший: лежачи на животі прогнувшись, руки за головою; другий: упор присівши, тримає ноги першого – перший в положенні «лежачи на животі прогнувшись, руки за головою», другий в положенні «упор присівши» з боку ніг першого, руками тримає його за гомілки (мал. 212а).



Мал. 212

Перший: упор сидячи ззаду; другий: упор присівши, тримає ноги першого – перший в положенні «упор сидячи ззаду», другий в положенні «упор присівши» з боку голови першого, руками тримає його за гомілки (мал. 212б).

Сід ноги нарізно обличчям один до одного, ліва між ніг партнера – положення «сід ноги нарізно» обличчям один до одного, ліва нога розташована між ніг партнера (мал. 213а).



Мал. 213

Перший: сід; другий: сід зігнувши ноги спираючись стопами, взятись за руки – перший в положенні «сід», другий в положенні «сід зігнувши ноги» обличчям один до одного, руки підняти вперед, взятись за різнойменні руки лицевим хватом (мал. 213б).

ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. Кам'янець-Подільський: – ПП Видавництво "ОПОМ", 2012. – 288 с.
2. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] / В.І. Айунц, Д.Р. Мельничук. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2010. – С. 15-35.
3. Баршай В.М. Гимнастика: [учебник] / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, І.Б. Павлов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 314 с.
4. Бражник І.А. Гимнастика / І.А. Бражник, В.С. Зінченко, О.А. Онищенко, Б.Г. Сільченко, Г.В. Шабайдаш. – К.: Радянська школа, 1962. – С. 53-124.
5. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 190 с.
6. Бузюн О.І. Гимнастична термінологія: [навч.-метод. посіб]. / О.І. Бузюн. – Луцьк: "Надтир'я", 1995. – 84 с.
7. Бузюн О.І. Гимнастика в школі (початкові класи): [навч.-метод. посіб]. / О.І. Бузюн. – Луцьк: "Надтир'я", 1995. – 68 с.
8. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.
9. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Э.С. Вильчковский. – К., 1985. – 224 с.
10. Герасименко С.Ю. Теорія і методика викладання гімнастики: загальнорозвиваючі вправи без предметів: [навч. –метод. посіб. для студ. денної та заоч. ф-ми навч. напрямку підг. 6.010201 «Фіз. вих.»] / С.Ю. Герасименко, В.І. Кізло, Т.В. Кізло; [відп. за вип. Н.Б. Кізло]; ДДПУ ім. І. Франка. – Дрогобич : РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2011. – 77 с.
11. Герасименко Ю.С. Термінологія загальнорозвивальних вправ: [навч.-мет. пос. для практ. занять з гімнастики] / Ю.С. Герасименко, В.І. Кізло, Т.В. Кізло; ДДПУ ім. І.Франка. – Дрогобич : РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 36 с.
12. Гимнастика / под ред. А.Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1971. – С. 36-57.
13. Гимнастика / под ред. Л.П Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – С. 215-216, 271-275, 599-600.
14. Гимнастика / под ред. Л.М. Украна и Л.М. Шлёмина. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 424 с.
15. Гимнастика / под ред. Л.М. Шлёмина, А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 80-94.
16. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 56-78, 204-210.
17. Гимнастика и методика преподавания: [учебник для институтов физической культуры] / под ред. В.М. Смоленского – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 55-69.
18. Гимнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 215-226.
19. Гимнастична термінологія [Електронний ресурс]: методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / НТУУ «КПІ»; уклад. Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова, Н.В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 12,3 Мбайт) – Київ : НТУУ «КПІ», 2011.
20. Гимнастична термінологія: [навч. посіб]. / Райтер Р.І. [та ін.]; Укоопспілка, Львів. комерц. акад. – Л.: Вид-во Львів. комерц. акад., 2012. – 319 с. рис.
21. Гимнастическая терминология: [справ. по курсу «Гимнастика»] / сост.

С.А. Александров. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 43 с.

22. Глосарій основних термінів рухової анімації в фізичному вихованні: [методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Академії)] / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О.І. Четчикова, В.І. Протокило. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 36 с.

23. Грибан Г.П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі: [метод. розроб. для студ. та викл.] / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, П.П. Ткаченко. – Житомир: ДАУ, 2002. – 36 с.

24. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. – [2-е изд. пер. и доп.]. – Минск: «Высшая школа», 1980. – 255 с.

25. Гусак Ш.З. Общеразвивающие гимнастические упражнения / Ш.З. Гусак. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 168 с.

26. Євстратов П.І. Стройові та загальнорозвиваючі вправи: [метод. рекомендації] / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: ЧНУ ім. Юрія Федьковича, 2001. – 56 с. рис.

27. Жукотинський К.К. Гімнастична термінологія та безпека життєдіяльності на уроках фізичної культури та в позакласній роботі у загальноосвітніх навчальних закладах: [метод. посіб.] / К.К. Жукотинський, В.В. Нікорич. – Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2010. – 84 с.

28. Кізло В.І., Термінологія загальнорозвиваючих вправ: [навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ] / В.І. Кізло, С.Ю. Герасименко, Т.В. Кізло. – Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 30 с.

29. Кізло Т.В. Теорія і методика викладання гімнастики. Загальнорозвивальні вправи без предметів: [навч.-метод. пос. для студ. ВЗН] / Т.В. Кізло, С.Ю. Герасименко, В.І. Кізло. – Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2011. – 77 с.

30. Классификация основных положений, строевых упражнений и передвижений в гимнастике / сост. А.Ф. Зеленко, Е.В. Черная, Н. И. Пикин. – Челябинск: ЧГПИ, 1999. – 35 с.

31. Ковальчук А.М. Гімнастика: [посіб.] / А.М. Ковальчук, Ю.М. Антошків. – Львів: ЛДУ БЖД, 2010. – 84 с.

32. Ковальчук Н.М. Використання загальнорозвивальних вправ у школі / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – №2. – С. 25-28.

33. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк. – Луцьк: РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі України, 2007. – 104 с.

34. Ковальчук Н.М. Сучасні проблеми використання термінології загальнорозвивальних вправ у школі / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №2. – С. 35-43.

35. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. – Мн.: Полымя, 1986. – 96 с.

36. Ляшук Р.П. Гімнастика: [навч. посіб.] / Р.П. Ляшук, А.В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ ім. Володимира Гнатюка, 2000. – Ч. 1. – 164 с.

37. Малець В.І. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2006. – 68 с.

38. Мачинский В.И. Физическая культура в режиме дня / В.И. Мачинский. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 344 с.

39. Методика преподавания гимнастики в школе: [учеб. для студ. высш. учеб.

- заведений] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
40. Ніколаєв Ю.М. Гімнастика: теорія та методика викладання: [навч. посіб.] / Ю.М. Ніколаєв. – Луцьк: РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2001. – 72 с.
41. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: [навч. посібник] / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 128 с.
42. Редчиць В.О. Організація та методика проведення стройових та загальнорозвиваючих вправ для спортивних дисциплін / В.О. Редчиць, А.П. Веселовський. – Дрогобич: РВ ДДПУ ім. Івана Франка, 2006. – 22 с.
43. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье / В.М. Рейзин. – Минск: «Польмя», 1984. – 96 с.: ил.
44. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: [учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. №1910 «Физ. культура»]. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
45. Рябчиков А.И. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / А.И. Рябчиков, Ж.Е. Фирилева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 288 с. ил.
46. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту] / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К.: Олімпійська література, 2010. – 144 с. рис.
47. Санюк В.І. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих і стройових вправ / В.І. Санюк // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики. Зб. статей III наук.-практ. конф. – Львів, 2001. – С. 18-21.
48. Селезнев А.И. Общеразвивающие упражнения в школе: [учеб. пособие] / А.И. Селезнев, В.А. Селезнев. Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009. – 108 с.
49. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения: [учеб. пособие] / Л.А. Смирнова. – Мн.: Бел. наука. 1988. – 557 с.
50. Смолевский В.М. Ваш стадион всегда рядом / В.М. Смолевский. М.: Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.
51. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики / В.Ю. Сосина. К.: Здоров'я, 1986. – 64 с.
52. Спортивная гимнастика. под ред. Л.М. Украна. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 448 с.
53. Утренняя гимнастика под музыку: [пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада] / сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головничер. – М.: Просвещение, 1984. – 176 с.
54. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – 414 с. іл.
55. Цигановська Н.В. Гімнастика: [навч. посіб.] / Н.В. Цигановська. – Харків: ХДАК, 2005. – 90 с.
56. Шегімага В.Ф. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – К., 2009. – 135 с.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Правила запису загальнорозвивальних вправ.....	7
Вихідні положення без предметів	12
Вихідні положення з м'ячем	50
Вихідні положення з гімнастичною палицею	61
Вихідні положення з обручем	74
Вихідні положення зі скакалкою	91
Вихідні положення з прапорцями (султанами, брязкальцями)	100
Вихідні положення з гантелями (кубиками)	105
Вихідні положення для вправ з використанням гімнастичної лави.....	109
Вихідні положення з використанням гімнастичної стінки.....	117
Вихідні положення в парах	124
Перелік основної використаної літератури.....	151

Для нотаток

ЧЕРНЯКОВ

Володимир Володимирович

доцент

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання

Чернігівський національний педагогічний університет

імені Т.Г. Шевченка

ТЕРМІНОЛОГІЯ

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Довідник

до курсу «Гімнастика та методика її викладання»

для педагогічних працівників навчальних закладів I-IV рівнів акредитації та студентів вищих навчальних закладів освіти фізичного виховання і спорту

Методичний консультант: доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка **Желізний М.М.**

На фото

студентки факультету фізичного виховання

Адаменко Анастасія та Шаповаленко Анастасія