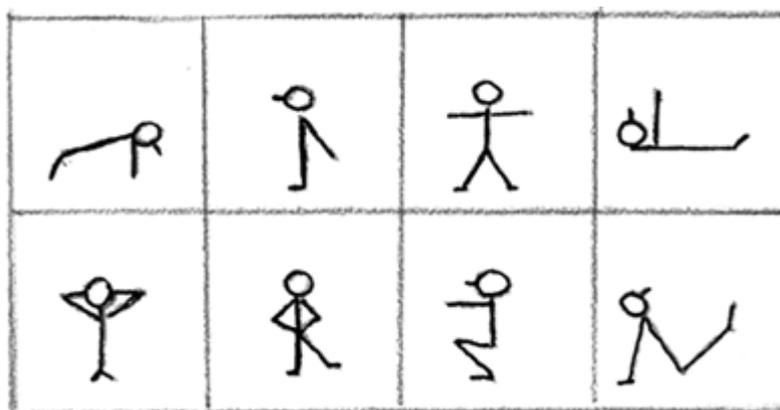


Практическая терминология общеразвивающих упражнений.

Мы получаем большое количество методических разработок от учителей физкультуры. Среди них планы конспекты уроков, тематическое планирование, авторские программы, сценарии спортивных праздников и внеклассных мероприятий. К сожалению, некоторые из них бывает очень сложно понять. Причина кроется в несоблюдении правил терминологии физических упражнений. Поэтому публикация профессора Евгения Земскова является весьма своевременной и полезной.

В предлагаемом материале представлена практическая терминология основных положений и движений головой, руками, туловищем, ногами и их сочетаний при проведении общеразвивающих упражнений, с которыми учителя физкультуры сталкиваются практически на каждом уроке. В ближайшее время мы планируем опубликовать практическую терминологию основных гимнастических упражнений, входящих в школьную программу по физическому воспитанию.



Основными терминами для описания ОРУ являются: стойки, положения рук и ног и основные движения ими; наклоны, повороты туловища, присед, полуприсед, выпад, упор, сед. При помощи основных терминов может быть описано множество физических упражнений с общеразвивающей направленностью, используемых в повседневной профессиональной спортивной деятельности.

В настоящее время специалисты по физической культуре не соблюдают или нарушают правила гимнастической терминологии. При проведении общеразвивающих упражнений можно слышать: «Руки перед собой...», «В обход по залу...», «вращения», «захлестывая ноги...»; слова, словосочетания (термины), не соответствующие смысловому понятию реальных движений.

В текстах государственных и авторских программ, научных и методических статьях, в конспектах уроков, представленных на конкурс «Учитель года», допускаются терминологические погрешности в записи общеразвивающих упражнений, произнесении строевых команд и др.

Настоящие факты свидетельствуют о недостаточной прочности знаний терминологии и умений применять ее учителями в практической деятельности.

В учебном процессе терминология – это физкультурная лексика, которая охватывает систему, составляющую совокупность терминов. Терминология способствует краткому, точному названию и доступному описанию ограниченной формы физического упражнения (телодвижения), повышению моторной плотности урока, управлению деятельностью учеников, достижению образовательного, воспитательного воздействия; делает учебный процесс более целенаправленным. В широком смысле терминология является профессиональным языком общения специалистов в педагогических системах «учитель – учитель», «учитель – ученик», «ученик – учитель», «ученик – ученик – учитель» для написания конспектов, научно-методических материалов.

Название движения состоит из главного слова (термина), которое характеризует сущность движения, и из дополнительных слов, которые либо предшествуют главному, либо стоят после него.

Каждое движение выполняется из определенного исходного положения, которое имеет свое название; затем следует само движение, которое завершается конечным положением.

Основные термины исходных положений (сокращенно – и.п.).

Стойка (стойки) – вертикальное положение тела вверх или вниз головой и с опорой ногами или руками.

	<p>Основная стойка (сокращенно – о.с.) соответствует выполнению команды «Смирно!», ноги вместе, но в тексте это не пишется и не произносится</p>
---	--

Стойки выполняются с различным положением ног. К терминам «стойка» относятся:

	<p>Стойка ноги врозь. При этом ноги расставляются на ширину плеч. По правилу сокращения «ноги на ширине плеч» не пишется и не произносится</p>
	<p>Широкая стойка (ноги разведены значительно шире плеч, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги)</p>

	<p>Стойка ноги врозь, правая (левая) спереди</p>
	<p>Стойка ноги врозь скрестно, правая (левая) спереди</p>
	<p>Стойка на коленях (туловище и бедро составляют прямую линию)</p>
	<p>Стойка на правом (левом) колене (другая нога, согнутая в суставе на 90°, выставлена вперед, но это в тексте не указывается)</p>

Стойки выполняются с различным положением рук. В этом случае описание видов стоек осуществляется по правилу «снизу вверх». Вначале указывается положение ног, затем – рук.

	<p>Стойка ноги врозь, руки в стороны</p>
---	--

	<p>Стойка ноги врозь, руки вперед</p>
	<p>Стойка ноги врозь, руки вверх</p>
	<p>Стойка руки назад</p>
	<p>Руки в стороны</p>
	<p>Стойка ноги врозь, руки в стороны</p>

В положении руки в стороны ладони обращены вниз, но при описании направление ладоней вниз не указывается и не пишется. Если при описании положений руки в стороны положение кистей иное, то направление ладоней обязательно должно быть указано: например, «стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед, или назад, или вверх, или правая ладонь вперед, левая ладонь назад» и т.д. Те же требования предъявляются при описании положения руки вверх.

	Руки вверх		Стойка ноги врозь, руки вверх
---	------------	--	-------------------------------

В положении руки вверх ладони обращены внутрь, но в тексте это не указывается.

Стойка ноги врозь предполагает разведение ног на ширину плеч, о чем в тексте не пишется.

	Широкая стойка, руки на пояс (ноги разведены значительно шире плеч), тяжесть тела равномерно распределяется на ноги
---	---

Другие положения рук:

			
Руки за голову	Руки перед грудью	Руки вверх-наружу	Руки вверх скрестно

Вышеуказанные положения рук являются симметричными.

Ниже приведены асимметричные положения:

			
Левая (правая) рука в сторону (другая рука вниз, но ее положение не	Левая рука вверх	Правая рука вверх, левая рука в сторону	Левая рука внизнаружу, правая рука вверхнаружу

указывается)			
--------------	--	--	--

Симметричные положения согнутых рук:

			
Руки на пояс	Руки за голову	Руки к плечам	Руки перед грудью
			
Руки в стороны, согнуты вниз	Руки вниз, согнуты вперед	Руки вперед, согнуты к плечам	Руки назад, согнуты

Асимметричные положения рук:

	Правая рука на пояс, левая рука за голову		Правая рука согнута вверх, левая рука согнута вниз
---	---	--	--

Движения руками выполняются с малой, средней и большой амплитудой.

Малая амплитуда характеризуется перемещением руки в пространстве не более чем на 90°. В этом случае при терминологической записи указываются только положения рук.

Например:

И.п. – о.с.	
1 – руки назад.	
2 – руки в стороны.	
3 – руки вперед.	
4 – и.п.	

Средняя амплитуда обозначается термином «дуга» (дугами, дугой).

Амплитуда перемещения рук (руки) составляет более 90° и менее 360°.

Большая амплитуда обозначает, что перемещение руки соответствует 360°, т.е. по кругу. Поэтому здесь используются термины «круг», «круговые движения».

Например:

И.п. – стойка руки в стороны.	
1 – дугами книзу, руки вверх.	
2 – круг руками внутрь	
3 – дугами наружу, руки вниз	
4 – и.п.	

Направление движений руками по дуге и по кругу определяется начальным перемещением рук из различных положений.

	Из положений
--	--------------

кверху книзу			
	Руки в стороны	Руки вперед	Руки назад

Движения руками дугой (дугами) и круг (круги) руками выполняются кверху – книзу. Например:

- дугой книзу, руки вверх;
- дугой кверху, руки вниз;
- круг руками книзу;
- круг руками кверху.

Движения дугой (дугами), круг (круги) выполняются также вперед – назад, наружу – внутрь.

	вперед назад 	на ВП 	на ВН
О.с.	Руки вверх	Руки в стороны	Руки вперед

Например:

	Круг рукам и вперед 	Круг руками наруж у 	Дугам и внутри , руки вниз
--	----------------------------------	----------------------------------	--

Положения и движения головой: вертикальное положение головы, наклон головы вперед, наклон головы влево, наклон головы вправо; поворот головы налево, поворот головы направо.

С учетом исходных положений движения головы выполняются дугой, по кругу (круг головой влево, круг головой вправо). При терминологической записи всегда пишется слово «голова».

Движения туловищем:

			
Наклон вперед	Наклон вперед прогнувшись	Наклон назад	Поворот туловища налево (направо)

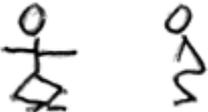
По терминологической записи при выполнении наклонов слово «туловище» не пишется и не произносится – только при скручивании (повороте) позвоночника, например: «наклон прогнувшись, руки на пояс»; «наклон назад», но не «наклон назад прогнувшись», так как наклон назад согнувшись выполнить невозможно; «поворот туловища направо (налево)».

Положения ног. Согласно правилам сокращения слово «нога» не пишется и не называется, заменяется на «правая» или «левая».

	Правая (левая) вперед на носок
	Левая (правая) в сторону на носок, руки в стороны
	Правая (левая) согнута вперед, руки на пояс
	Правая (левая) вперед, руки за голову

Движения ногами выполняются махом, подъемом, выставлением.

К группе положений и движений ногами относят термины «выпад» (выпады), «полуприсед» и «присед»:

	Выпад правой (левой) вперед, руки в стороны
	Выпад влево (вправо), руки вверх
	Полушпагат правой (левой), руки на пояс
	Полуприсед, руки на пояс.
	Присед, руки в стороны

Термин «упор» предполагает выполнение упражнения, когда опора приходится на руки и ноги. При этом мышцы туловища испытывают значительное напряжение.

К упорам относят:

	Упор присев
	Упор лежа
	Упор лежа на согнутых руках

	Упор лежа сзади
	Упор лежа сзади, согнув ноги
	Упор лежа правым (левым) боком
	Упор присев на левой (правой), правая (левая) в сторону на носок

Термин «сед» используют при описании упражнений, выполняемых в партере:

	Сед
	Сед согнув ноги
	Сед углом
	Сед в группировке

	Сед на пятках, руки на пояс
	Сед ноги врозь
	Сед углом, руки в стороны

К данной группе могут быть отнесены **положения лежа**: на животе, на спине, на боку.

Названия положений рук определяются по отношению к туловищу:

	Лежа на спине, руки вперед (а не вверх)
	Лежа на животе, руки вверх