

МІНІСТЭРСТВА КУЛЬТУРЫ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ

Мінскі Інстытут культуры
Кафедра фізічнага выхавання

МЕТАДІЧНЫ ДАПАМОЖНІК ДЛЯ СТУДЭНТАУ
ПА ФІЗІЧНАМУ Выхаванню

(Агульнаразвіваючыя практыкаванні для
гімнастыкі: правіла тэрміналогіі)

Мінск, 1993

Репозиторий БГПУ

Рецензент: Кудрыцькі Ул. І.

Метадичны дапаможнік
распрацавалі:

Балай А. А.,
Жывіцкі А. С.,
Рабіль Г. Б.

Рекамендавана да выдання
рэдакцыйна-выдавецкім саветам
Пратакол № 4 ад 23 снежня 1992 года

УВОДЗІНЫ

Адной з асаблівасцей гімнастыкі з'яўляецца выкарыстанне вялікай колькасці самых розных фізічных практыкаванняў, якія не сустракаюцца ў паўсядзённай жыццёвай практыцы і, такім чынам, не маюць спецыяльных назваў. Таму роля тэрміналогіі ў гімнастыцы вельмі вялікая.

Гімнастычная тэрміналогія – гэта сістэма тэрмінаў, г.зн. і сціслым вызначэннем розных практыкаванняў, паняццяў, тыповах для гімнастыцы.

Тэрміналогія мае вялікае практычнае і навуковае значэнне. Тэрміналогія спрощвае і аблягчае зносіны паміж выкладчыкамі і тымі, хто займаецца, павышае эфектыўнасць працэса навучання, павялічвае шчыльнасць заняткаў, значна ўплывае на фарміраванне рухальных навывкаў. Тэрміналогія цесна звязана з класіфікацыяй гімнастычных практыкаванняў, бо адлюстроўвае сэнс і змест практыкаванняў. Без тэрміналогіі нельга раскрыць змест гімнастыкі, без яе немагчыма навукова-тэарэтычная распрацоўка гімнастыкі, а таксама існаванне спецыяльнай літаратуры, абгульненне і распаўсюджванне перадавога практычнага вопыту.

ПАТРАБАВАННІ ДА ТЭРМІНАЛОГІІ

Ад звычайных слоў тэрмін адрозніваецца лаканічнасцю, апазначнасцю, спецыялізаванасцю свайго значэння. Тэрміналогія павінна адказаць тром галоўным патрабаванням – быць даступнай, дакладнай і сціслай. Даступнасць дасягаецца выкарыстаннем для тэрмінаў галоўным чынам слоўнікавага саставу роднай мовы з члікам правіл яго словаўтварэння і граматыкі. Толькі ў гэтым выпадку тэрміналогія будзе зразумелай шырокім масам тых, хто займаецца гімнастыкай, стане жыццёвай, устойлівай.

Дакладнасць тэрміна мае вялікае значэнне для стварэння ўяўлення аб практыкаванні. Сэнсавы змест тэрміна павінен раскрываць сутнасць вызначанага паняцця, руха. Кожнаму тэрміну павінна адпавядаць толькі адно нейкае практыкаванне і, наадварот, кожнае практыкаванне павінна мець сваю, строга вызначаную назву. Не менш важнае значэнне мае і сцісласць тэрміналогіі. Найбольш метаагодны сціслыя тэрміны, зручныя для вымаўлення. Сцісласць дасягаецца некаторай умоўленасцю тэрмінаў і перым радам правіл, вызначаных для іх скарачэння.

Патрабаванне дакладнасці і сцісласці заўсёды знаходзяцца ў супярэчнасці адно з другім, бо, чым дакладней трэба вызначыць якое-небудзь паняцце, тым больш мнагаслоўным прыходзіцца быць. У гімнастычнай тэрміналогіі характэрным з'яўляецца імкненне зрабіць тэрмін сціслым, але не ў шкоду дакладнасці. Інакш кажучы, дасягнуць максімума інфармацыі пры мінімуме слоў.

У агульнаразвіваючай гімнастыцы выкарыстоўваюцца галоўным чынам агульнаразвіваючыя практыкаванні, тэрміналогія якіх у адрозненне ад практыкаванняў на гімнастычных прыладах паранальна простая. Тым не менш, у практыцы работы выкладчыкі надта грэбуюць тэрмінамі, замяняючы іх мнагаслоўнай гутарковаю мовай. Часта адбываецца гэта па прычыне недастатковага ведання тэрміналогіі.

ПРАВИЛА ТЭРМІНАЛОГІІ.

Усе тэрміны ўмоўна можна падзяліць на дзве групы - асноўныя і дадатковыя. Асноўныя тэрміны апліруюць цэлы рад аднародных практыкаванняў, паняццяў, азначаючы іх галоўныя адрозніваючыя бакі (упоры, стойкі, махі, наклони, павароты і г.д.). Але ж, аласоблена асноўныя тэрміны вельмі рэдка выкарыстоўваюцца, таму што вызначаючы вялікую групу адна тыпу станавішчаў, такі тэрмін не канкрэтызуе кожнае з іх. Напрыклад, тэрмін "Упор" указвае на станавішча чалавека, якое звязана з апорай рукамі аб падлогу. Але ўпораў можа быць шмат (упор прысеўны, упор стоячы, упор лежачы і г.д.) Дадатковыя тэрміны ў гэтым выпадку ўдакладняюць асноўны тэрмін, растлумачваюць яго, азначаючы станавішча цела. Дадатковыя тэрміны акрамя гэтага могуць паказваць на ўмовы апоры, спосаб выканання, характар і паслядоўнасць дзеянняў (г.д.). Напрыклад, у назве практыкавання "павольны нахіл уперад" прыгнутыся, рукі ў бакі", асноўным тэрмінам, які вызначае галоўнае дзеянне, з'яўляецца "нахіл" а ўсе астатнія тэрміны - дадатковыя, якія ўдакладняюць асноўны, паказваючы на характар руха (павольны), напрамак (уперад), станавішча тулава пры нахіле (прыгнутыся), дзеянні іншымі часткамі цела (рукі ў бакі). Назваць гэтае практыкаванне карацей нельга, бо адсутнасць толькі якога-небудзь аднаго дадатковага тэрміна дазваляе выканаць яго інакш,

г.зн.грабіць другое практыкаванне, а не тое, якое патрабавалася. Разам з тым імкненне да сцісласці прывяло да старэння рада правіл, дазваляючых скараціць назвы практыкаванняў сутнасць іх у тым, што не называецца тое, што само па сабе зразумела, тое, што частей сустракаецца ў практыцы і таму лічыцца звычайным, асноўным, не патрабуючым тлумачэння. Так, прынята не адзначаць, апускаць словы: "спераду" - пры знаходжанні чалавека перадам да апоры, Калі, знаходзячыся ва упоры, чалавек, які стаіць задняй часткай цела да апоры, то такое станавішча называецца словам "заду" (упор лежачы - упор лежачы заду); "нага" - пры апісанні руха нагамі, а таксама слова "выставіць", "адставіць", "узняць" (правую убок на наскі "або "леваю убок") - "далоні ўнутр" - пры станавішча рук уніз, уперад, назад, уверх. Любое іншае станавішча далоней пры гэтым павінна быць адзначана (рукі ўверх, далонямі ўперад).

- "далоні ўніз" - пры станавішчы рукі ў розныя бакі.
- "тулава" - пры выконванні нахілау. Пры нахіле галавы, гэта трэба адзначаць (нахіл галавы назад).
- "дугамі ўперад" - пры уздыманні ці апусканні рук рухам уперад. Любы іншы шлях рук пры уздыманні іх уверх павінен быць адзначан (дугамі наверх, рукі ўверх).
- "уперад" - пры перамахах нагамі (перамах, сагнуўшы правую цераз гімнастычную палку, але - перамах назад, сагнуўшы правую).

- "хvat зверху" - як найбольш распаўсюджаны спосаб пры практыкаваннях на прыладах, а таксама на гімнастычнай сценцы, або з гімнастычнай палкай. Любы іншы спосаб павінен адзначацца. Напрыклад, палку ўперад, левая хватам знізу (у далёным выпадку нічога не гаварыцца аб хваце правай рукой, г.зн. не звычайна, зверху). Акрамя гэтага апушчана і слова "рука", г.зн. хват можа быць выканан толькі рукамі). Не адзначаецца станавішча ног разам і адцягнутых наскоў, бо гэта дыктуецца прынятай у гімнастыцы манерай выканання практыкаванняў. Любое іншае выкананне павінна адзначацца (стойка ногі розна, рукі сагнуўшы ўперад; сед ногі розна, наскі на сябе і г.д.) Пры назвах практыкаванняў зыходнае станавішча адзначаецца толькі ў пачатку. Далей канечнае станавішча кожнага папярэдняга дзеяння з'яўляецца зыходным для наступнага і пагэтаму не абгаварываецца.

На форму і характер руха треба вказувати тільки у тих випадках, калі ині адресовані до звичайних (руки да плеч напружана, наклон вперед ослаблена, павароты тулава різка). Становища канечнасцей заўсёды вызначаюцца адносна тулава, незалежна ад яго становішча ў прастору. Па гэтаму, напрыклад, калі ўзняць руки ўверх, а затым, захоўваючы іх становішча, накланяцца ўперед (да гарызантальнага становішча тулава і рук), то назва становішча рук не мяняецца.

Другі прыклад: са становішча лежачы на спіне, узняўшы правую нагу да вертыкалі, мы прымем становішча "правая ўперед", а не "уверх" як магчыма было б меркаваць, вызначаючы становішча нагі адносна гарызонта.

ТЭРМІНЫ АГУЛЬНАРАЗВІВАЮЧЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ.

Стойкі.

Стойка - вертыкальнае становішча займаючага, пры якім апора прыходзіцца толькі на ногі.

Асноўная стойка - адпавядае страявой стойцы, пры якой трэба стаць прамі, без напружання, пяткі злучыць, а наскі разгарнуць на шырыню ступні, грудзі прыпадняць, ледзь паліць ўперед, уцягнуць живот, але не згібацца ў паясніцы, плечы разгарнуць. Рукі павольна апушчаны такім чынам, каб кісці паварочаныя далонямі ўнутр былі збоку пасярэдзіне сцягна, пальцы сагнуты. Галаву трымаць прамі, глядзець перад сабой. Пры іншым становішчы рук треба азначаць - "стойка, рукі ў бакі" або абмежавацца толькі назвай становішча рук, маючы на ўвазе, што займаюцца стаць ногі разам.

Стойка ногі розна (павасобку) (мал.1а) - у гэтай стойцы рукі расставлены на шырыню плеч, а ступні размешчаны такім жа чынам, як і ў асноўнай стойцы.

Шырокая стойка ногі розна (мал.1,б) - стойка, пры якой ногі шырока расставлены ў бакі.

Вузкая стойка ногі розна (мал.1,в) - стойка, пры якой ногі расставлены ў два разы вузей чым у стойцы ногі розна.

Стойка ногі розна правай (мал.1,г) - стойка, у якой правая нага знаходзіцца на шаг ўперадзе левай і цыкар цела размяркоўваецца на абедзве нагі. Гэтая стойка можа быць шырокай і вузкай, і гэта треба азначаць.

Стойка ногі скржаваныя (мал.1,д) стойка, у якой адна нага знаходзіцца перад адной скржавана, кранаючыся яе. Ступні паралельныя, на адлегласці 10-15 см. Для вызначэння нагі, якая знаходзіцца ўперадзе, дабаўляць слова "правай" (калі правая нага ўперадзе), слова "ўперадзе" прапускаецца.

Самкнутая стойка - стойка, пры якой ступні случаны (мал.1,е).

Стойка пяткі розна (мал.1,ж) - стойка, у якой наскі самкнуты, а пяткі разведзеныя.

Стойка на каленях (мал.1,з) - стойка, пры якой калені, галенкі і адцягнутыя наскі абатраюцца аб падлогу (прыладу) усёй даўжыней.

Стойка на левым (правым) калене (мал.1,і) - пры звычайным спосабе выканання левая нага падмаецца назад і згібаецца адначасова з згібаннем правай нагі. Апусканне на левае калена треба выконваць так, каб левае бядро і правая галенка былі пердыкулярныя падлозе.

Іншыя разнавіднасці стоек - стойка на правай, левая ўперадзе на наске, стойка на левай, правая ў бок; стойка на правам наске, левая сагнута назад; стойка на левай, правая полусагнута ўперед і г.д. Ва ўсіх азначаных стойках нічога не гаварыцца пра рукі, такім чынам яны павінны быць унізе. Кожнае іншае іх становішча павінна вызначацца.

ПРЫСЯДЫ, ПАЎПРЫСЯДЫ, СЕДЫ.

Прысяд (мал.2,а) - становішча займаючага, пры якім ногі цалком сагнуты, апора на развернутыя наскі, пяткі разам, калені розна, тулава прамое. Кожнае іншае становішча ног павінна адзначацца такім жа чынам, як і розныя становішча рук пры прысядзе - прысяд, рукі на пояс; прысяд на ўсёй ступні, калені разам, рукі ўперад (мал.2,б).

Паўпрысяд (мал.2,в) - прысяданне, якое выконваецца на палову амплітуды.

Прысяд на правай (левай) - прысяданне на адной назе з рознымі становішчамі другой, якія треба вызначыць дадаткова. Напрыклад, прысяд на правай, левую ўперад, рукі ўперад (мал.2,г) або прысяд на левай, правую ўперад з захолам (мал.2,д).

Науприсяд, калені разам з наўнахілам уперад, рукі назад ("старт плуца") - (мал.2,ж)

Дзеянне, адваротнае прысяданню (вяртанне ў зыходнае становішча) мае назву ("устаўанне").

Сед - становішча сядзячы на падлозе або прыладзе з прамымі самкнутымі нагамі. Тут неабходна дадаткова адзначыць становішча рук і іншае становішча ног. Напрыклад, сед, рукі на пояс (мал.3,а).

Сед ногі розна (мал.3,б) - становішча сядзячы з разведзенымі нагамі.

Сед сагнуўшы ногі - становішча сядзячы з сагнутымі нагамі. Пры захопе ног даваць назву - "сед у групаванні" (мал.3,в) Пры становішчы ногі накрыв даваць назву - "Сед, сагнуўшы ногі правай накрыв" (калі правая уперадзе) (мал.3,г).

Сед вуглом (мал.3,д) пры якім ногі падняты і утвараюць з тулавам прамы вугал. Можна яго выконваць з захопамі рукамі. У гэтым выпадку дадаецца слова "з захопам".

Сед вуглом ногі розна - такі ж самы сед, але ногі разведзеныя у бакі.

Сед на пятках (мал.3,е) сед на абедзвюх пятках, ногі пры гэтым кранаюцца апоры каменямі, галенкамі і адцягнутымі нагамі, тулава вертыкальна.

Сед сагнуўшыся - сед, пры якім ногі падняты прыкладна да вертыкальнага становішча. Можа выконвацца з захопамі рукамі за галенку і падцягваннем ног к тулаву. У гэтым выпадку называць - сед сагнуўшыся з захопам (мал.3,ж).

УПОРЫ, СТАНОВІШЧА ЛЕЖАЧЫ

У агульнаразвіваючых практыкаваннях выкарыстоўваюць, галоўным чынам змешаныя упоры, пры якіх апора ажыццяўляецца пры дапамозе рук ці якой - небудзь іншай часткі цела.

Упор прысеўшы (мал.4,а) - такі ж як і пры прысядзе, калені разам, але з апорай рукамі каля наскоў зоронку. Пры выкананні на адной назе ўказваецца нага, на якой выконваецца прысяданне і становішча другой нагі. Напрыклад, упор прысеўшы на левай, правую ў бок на насок (мал.4,б).

Упор лежачы (мал.4,в) - падобнае да гарызантальнага становішча займаюцца з прамым або злегку прагнутым целам, з апорай далонямі і наскамі.

Упор лежачы на сагнутых руках (мал.4,г) гарызантальнае становішча з апорай наскамі і сагнутымі рукамі, не дакранаючыся грудзямі апоры.

Упор лежачы ззаду (мал.4,д) Становішча такое ж, як і пры упоры лежачы, але спіной да апоры. Цела прагнута, галава нахілена назад, кісці паварочаны назад.

Упор лежачы правам (левым) бокам (мал.4,е), становішча, пры якім цела паварочаны бокам к падлозе з апорай на адну руку, другая рука ўздоўж тулава. Іншае становішча свабоднай рукі ўказваецца.

Упор стоячы схіліўшыся (мал.4,ж) - становішча, пры якім зацімаючыся, схіліўшыся, абавіраюцца рукамі ўперадзе ног. Слова "схіліўшыся" можна апусціць, бо на падлозе такое становішча з'яўляецца адзіным магчымым.

Упор на каленях (мал.4,з) - займаючыся абавіраюцца на рукі ў стойцы на каленях схіліўшыся. Рукі і бедры пры гэтым перпендыкулярныя падлозе.

Упор на правым калене - такі ж самы упор, пры якім указваецца становішча, прынятае другой нагой. Напрыклад, упор на правым калене, левую назад (мал.4,і).

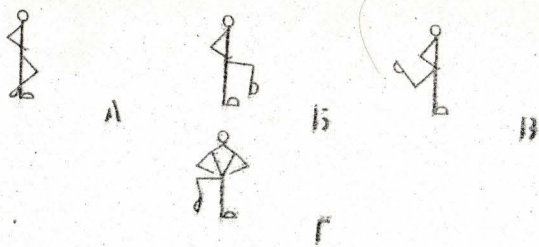
Упор сядзячы (мал.4,к) - становішча сядзячы, ногі прамыя і разам, рукі абавіраюцца аб падлогу трохі ззаду цела, кісці паварочаны назад, плечы разгорнуты. Пры любым іншым становішчы ног паказаць на яго (упор сядзячы, ногі розна; упор сядзячы, сагнуўшы ногі; упор сядзячы вуглом, ногі розна, і г.д.)

Упор сядзячы, рукі ззаду (мал.4,л) такі ж самы упор, але рукі абавіраюцца аб падлогу як мага далей ад цела.

Упор лежачы на бедрах (мал.4,м) - упор, пры якім цела прагнута і бедра кранаюцца да падлогі або абавіраюцца аб яе.

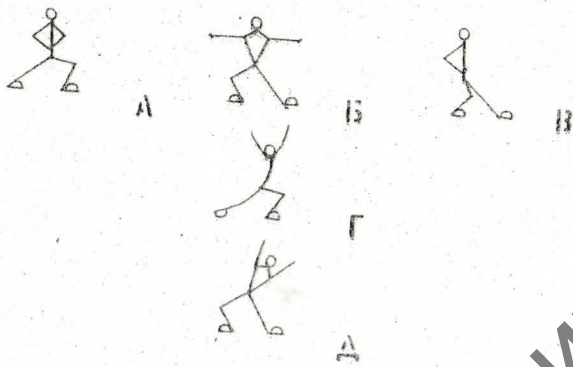
МАЛЮНАК

12



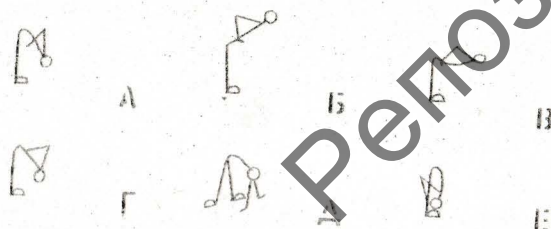
МАЛЮНАК

13



МАЛЮНАК

14



Репозиторий БГПУ

МЕТАДИЧНЫ ДАПАМОЎНІК ДЛЯ СТУДЭНТАў
ПА ФІЗІЧНАМУ ВЫХАВАННЮ

(Агульнаразв'іваючыя практыкаванні
для гімнастык: прав'ла тэрм'налог'іі)

Складальнікі: Балай А.А.,
Льв'іцкі А.С.,
Раб'ль Г.Б.

Напш.у друк.21.05.1993г.Фармат 60x84 1/16. Бумага п'сочая.Усл.
друк.арк.1,28.Вуч.вылавец.арк.1,15.Зак.626.Тыр.50.Бесплатна.

Рэаграфіт Мінскага інстытута культуры.220001,Мінск,вул.
Рабкораўская,17.