|  |
| --- |
| **Практическая терминология общеразвивающих упражнений.****Автор:**[**Земсков Евгений**](http://bmsi.ru/authors/f2c55a3f-8182-4ec8-8fe0-6323a5fbf696) |

**Практическая терминология общеразвивающих упражнений.**

***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, научнометодических 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.

|  |  |
| --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/49.gif | Основная стойка (сокращенно – о.с.) соответствует выполнению команды «Смирно!», ноги вместе, но в тексте это не пишется и не произносится |

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

|  |  |
| --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/50.gif | Стойка ноги врозь. При этом ноги расставляются на ширину плеч. По правилу сокращения «ноги на ширине плеч» не пишется и не произносится |
| http://bmsi.ru/_uf/image/51.gif | Широкая стойка (ноги разведены значительно шире плеч, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги) |
| http://bmsi.ru/_uf/image/52.gif | Стойка ноги врозь, правая (левая) спереди |
| http://bmsi.ru/_uf/image/53.gif | Стойка ноги врозь скрестно, правая (левая) спереди |
| http://bmsi.ru/_uf/image/54.gif | Стойка на коленях (туловище и бедро составляют прямую линию) |
| http://bmsi.ru/_uf/image/55.gif | Стойка на правом (левом) колене (другая нога, согнутая в суставе на 90°,выставлена вперед, но это в тексте не указывается) |

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

|  |  |
| --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/56.gif | Стойка ноги врозь, руки в стороны |
| http://bmsi.ru/_uf/image/57.gif | Стойка ноги врозь, руки вперед |
| http://bmsi.ru/_uf/image/58.gif | Стойка ноги врозь, руки вверх |
| http://bmsi.ru/_uf/image/59.gif | Стойка руки назад |
| http://bmsi.ru/_uf/image/60.gif | Руки в стороны |
| http://bmsi.ru/_uf/image/61.gif | Стойка ноги врозь, руки в стороны |

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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/62.gif | Руки вверх | http://bmsi.ru/_uf/image/63.gif | 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.

|  |  |
| --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/64.gif | Широкая стойка, руки на пояс (ноги разведены значительно шире плеч), тяжесть тела равномерно распределяется на ноги |

Другие положения рук:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/65.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/66.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/67.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/68.gif |
| Руки за голову | Руки перед грудью | Руки вверх­наружу | Руки вверх скрестно |

Вышеуказанные положения рук являются симметричными.

Ниже приведены асимметричные положения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/69.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/70.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/71.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/72.gif |
| Левая (правая) рука в сторону (другая рука вниз, но ее положение не указывается) | Левая рука вверх | Правая рука вверх, левая рука в сторону | Левая рука внизнаружу, правая рука вверх­наружу |

Симметричные положения согнутых рук:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/73.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/74.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/75.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/76.gif |
| Руки на пояс | Руки за голову | Руки к плечам | Руки перед грудью |
| http://bmsi.ru/_uf/image/77.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/78.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/79.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/80.gif |
| Руки в стороны, согнуты вниз | Руки вниз, согнуты вперед | Руки вперед, согнуты к плечам | Руки назад, согнуты |

Асимметричные положения рук:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/81.gif | Правая рука на пояс, левая рука за голову | http://bmsi.ru/_uf/image/82.gif | 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. | http://bmsi.ru/_uf/image/83.gif |
| 1 – руки назад. | http://bmsi.ru/_uf/image/84.gif |
| 2 – руки в стороны. | http://bmsi.ru/_uf/image/85.gif |
| 3 – руки вперед. | http://bmsi.ru/_uf/image/86.gif |
| 4 – и.п. | http://bmsi.ru/_uf/image/87.gif |

**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. | http://bmsi.ru/_uf/image/88.gif |
| 1 – дугами книзу, руки вверх. | http://bmsi.ru/_uf/image/89.gif |
| 2 – круг руками внутрь | http://bmsi.ru/_uf/image/90.gif |
| 3 – дугами наружу, руки вниз | http://bmsi.ru/_uf/image/91.gif |
| 4 – и.п. | http://bmsi.ru/_uf/image/92.gif |

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

|  |  |
| --- | --- |
|   | Из положений |
| кверхукнизу | http://bmsi.ru/_uf/image/93.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/94.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/95.gif |
|   | 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/96.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/97.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/98.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/99.gif |
| О.с. | Руки вверх | Руки в стороны | Руки вперед |

Например:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/100.gif | Круг руками вперед. | http://bmsi.ru/_uf/image/101%281%29.gif | Круг руками наружу | http://bmsi.ru/_uf/image/102.gif | Дугами внутрь, 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:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/103.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/104.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/105.gif | http://bmsi.ru/_uf/image/106.gif |
| 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».

|  |  |
| --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/107.gif | Правая (левая) вперед на носок |
| http://bmsi.ru/_uf/image/109.gif | Левая (правая) в сторону на носок, руки в стороны |
| http://bmsi.ru/_uf/image/110.gif | Правая (левая) согнута вперед, руки на пояс |
| http://bmsi.ru/_uf/image/111.gif | 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»:

|  |  |
| --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/112.gif | Выпад правой (левой) вперед, руки в стороны |
| http://bmsi.ru/_uf/image/113.gif | Выпад влево (вправо), руки вверх |
| http://bmsi.ru/_uf/image/114.gif | Полушпагат правой (левой), руки на пояс |
| http://bmsi.ru/_uf/image/115.gif | Полуприсед, руки на пояс. |
| http://bmsi.ru/_uf/image/116.gif | 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:

|  |  |
| --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/117.gif | Упор присев |
| http://bmsi.ru/_uf/image/118.gif | Упор лежа |
| http://bmsi.ru/_uf/image/119.gif | Упор лежа на согнутых руках |
| http://bmsi.ru/_uf/image/120.gif | Упор лежа сзади |
| http://bmsi.ru/_uf/image/121.gif | Упор лежа сзади, согнув ноги |
| http://bmsi.ru/_uf/image/122.gif | Упор лежа правым (левым) боком |
| http://bmsi.ru/_uf/image/123.gif | Упор присев на левой (правой), правая (левая) в сторону на носок |

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

|  |  |
| --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/124.gif | Сед |
| http://bmsi.ru/_uf/image/125.gif | Сед согнув ноги |
| http://bmsi.ru/_uf/image/126.gif | Сед углом |
| http://bmsi.ru/_uf/image/127.gif | Сед в группировке |
| http://bmsi.ru/_uf/image/128.gif | Сед на пятках, руки на пояс |
| http://bmsi.ru/_uf/image/129.gif | Сед ноги врозь |
| http://bmsi.ru/_uf/image/130.gif | 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:

|  |  |
| --- | --- |
| http://bmsi.ru/_uf/image/131.gif | Лежа на спине, руки вперед (а не вверх) |
| http://bmsi.ru/_uf/image/132.gif | Лежа на животе, руки вверх |