

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Кафедра фізичної культури і здоров'я

Н. В. Цигановська

ГІМНАСТИКА

Навчальний посібник

Харків, ХДАК, 2005

УДК [796.412.22:793.3](075.8)

ББК 85.320.5я73–1.+75.6я73–1

Ц 94

Друкується за рішенням вченої ради
Харківської державної академії культури
(протокол № 12 від 8 квітня 2005р.)

Рецензенти:

Борис Миколайович Колногузенко — професор, академік, Народний артист України, декан хореографічного факультету, зав. кафедрою народної хореографії Харківської державної академії культури.

Ніна Миколаївна Санжарова — кандидат біологічних наук, майстер спорту СРСР з художньої гімнастики, зав. кафедрою гімнастики Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди.

За науковою редакцією: І. Г. Бондалетова, доцента, зав. кафедрою фізичної культури і здоров'я

Цигановська Н. В.

Ц 94 Гімнастика : навч. посіб. / Н. В. Цигановська ; за ред. І. Г. Бондалетова ; Харк. держ. акад. культури. — Х. : ХДАК, 2005. — 91 с.

УДК [796.412.22:793.3](075.8)

ББК 85.320.5я73–1+75.6я73-1

Посібник містить навчально-методичні матеріали які є дуже корисними і в системі хореографії. Мета посібника полягає в тому щоб засобами гімнастики поліпшити фізичну підготовленість, збагатити рухові можливості студентів та учнів і таким чином прискорити оволодіння ними хореографічною майстерністю.

Навчальний посібник відповідає навчальній програмі з гімнастики для хореографічних спеціальностей.

Посібник корисний фахівцям-хореографам.

© Цигановська Н. В., 2005

© Харківська державна академія культури, 2005

*Присвячується
студентам-хореографам*

Від автора

Професійна діяльність у галузі хореографічного мистецтва висуває високі вимоги до фахівців, їхньої особистості і професійної майстерності та духовності. У разі невідповідності цим вимогам будь-яка хореографічна діяльність залишиться на рівні формально здійснюваного ремесла.

Тому гімнастика у хореографії — це вишкіл фахівця-професіонала, який володів би не тільки глибокими знаннями і практичними навичками для виконання своїх професійних обов'язків, але й мав би певний духовний багаж для самовизначення.

Бажаю успіхів

ЗМІСТ

Передмова.....	5
Розділ 1. Методичні особливості гімнастики в хореографії.....	6
Розділ 2. Структура занять з гімнастики.....	10
Розділ 3. Гімнастична термінологія.....	15
Розділ 4. Музичний супровід на заняттях з гімнастики.....	47
Розділ 5. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.....	53
Розділ 6. Дихання в гімнастиці.....	56
Розділ 7. Комплекс гімнастичних вправ для танцюриста.....	63
Розділ 8. Методика розвитку гнучкості та рухливості в суглобах.....	75
Розділ 9. Приблизні комплекси вправ на розвиток гнучкості.....	81
Список літератури.....	90

ПЕРЕДМОВА

Навчальний посібник до курсу «Гімнастика» розроблено для студентів хореографічної спеціальності денного та заочного відділень.

Посібник висвітлює методичні особливості, принципи гімнастики в хореографії, її засоби і структуру, вимоги та поради, щільність і навантаження при проведенні занять.

Мета посібника — збагатити практику підготовки та якість майстерності хореографів завдяки використанню в навчальному процесі засобів і методів сучасної гімнастики, яка розглядається як допоміжна прикладна дисципліна. При написанні навчального посібника були використані такі принципи положення:

– необхідність якісних знань не тільки з хореографії, а й з педагогічних та фізіологічних дисциплін, усебічної освіченості та фізичної підготовленості;

– необхідність вироблення впевненості студентів у тому, що навчання гімнастичному стилю та гімнастичним вправам є органічною частиною складної системи перетворення досвіду, знань та вмінь викладача на особисте надбання студентів;

– гімнастика в хореографії — це система спеціально підібраних фізичних вправ та науково розроблених заходів розвитку танцювальності та танцювальної пластики, спрямованих на вирішення завдань усебічного розвитку, вдосконалення рухового апарату і досягнення вищих результатів у танцювальній практиці та розвитку хореографічного мислення.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГІМНАСТИКИ В ХОРЕОГРАФІЇ

1.1. Гімнастика як хореографічна дисципліна

Засобами гімнастики є гімнастичні вправи та музичний супровід під час їх виконання. Досягнення мети залежить від застосування засобів гімнастики та спеціально запланованого педагогічного й оздоровчого впливу на тих, хто ними займається. Характерним для гімнастики є метод освоєння техніки руху і точності форм та організації діяльності учнів та студентів за програмою навчання, заздалегідь розробленою викладачем. Цей метод реалізується так:

Складна вправа розкладається на окремі частини (рухи) та вивчається спочатку за цими частинами, а потім у цілому.

Залежно від рухливості, структури, засобів виконання та енергозабезпечення ті чи інші вправи об'єднуються в спеціальні комплекси. Крім того, кожна окрема вправа може бути багатофункціональною в залежності від методу її застосування.

Можливість ускладнювати вправи через зміну вихідних положень, поєднання їх у зв'язки, включення до комбінацій; виконання в умовах м'язової, розумової втоми, емоційного збудження або пригнічення.

Можливість виконання вправ під музичний супровід, залежно від суто гімнастичних завдань.

Необхідність зупинитися на всіх деталях форми руху, пояснювати роботу м'язів під час його виконання.

Хореограф створює також оптимальні умови для успішного оволодіння новими вправами через планування їх відповідно до принципів дидактики (зокрема принцип усвідомленості). Передбачається емоційний фон занять, активізація волі, ментальної та рухової діяльності.

1.2. Загальні вимоги до проведення занять з гімнастики

1. Чітко поставлені мета і завдання заняття.
2. Єдина системна спрямованість — освітня і тренувальна.

3. Високий організаційний рівень проведення заняття (постійне забезпечення роботою всіх).
4. Керуюча роль викладача.
5. Усі заняття мають підпорядковуватися єдиній направленості, але вони мають поділятися за своєю структурою на:
 - навчальні;
 - тренувальні (бездоганна техніка рухів, їх завершена форма);
 - навчально-тренувальні;
 - контрольні (вдосконалення рухів, збереження чистоти і чіткості їх виконання).
6. Постійна вимога до виконання гімнастичного стилю. Постава, крок, хода, носки ніг, положення голови та рук, усмішка.
7. Найвищі вимоги до рівня виконання вправ.
8. Деталізація за часовими параметрами (своєчасно вводити вправи), вирішуючи проблеми, рано чи пізно давати ту або іншу вправу. Йти від легкого до складного, не перевантажуючи м'язів, розподіляючи складні рухи на прості.
9. Обов'язковість застосування хореографічної та гімнастичної термінології.
10. Методичне регулювання рівня навантаження на занятті.
11. Дотримання стабільності та пластичності в техніці засвоєних рухів, вправ, комбінацій.
12. Профілактика травматизму.
13. Технічне забезпечення заняття (мати, освітлення приміщення, підлога та ін.).

1.3. Методи, засоби та принципи навчання гімнастичним вправам

Метод взагалі — це спосіб досягнення поставленої мети.

Під методом навчання в гімнастиці розуміють способи, за допомогою яких викладач та студенти вирішують поставлені завдання. В практиці зазвичай застосовуються такі методи: розповідь викладача, лекція, робота з літературою, показ вправ, пояснення техніки виконання вправ та методи цілісного і

розчленованого навчання. Усі ці методи корисні для оволодіння будь-якими гімнастичними вправами. В гімнастиці діє метод строго регламентованих вправ і організації діяльності на заняттях за розробленою викладачем програмою навчання. Це створює оптимальні умови для успішного оволодіння новими вправами, формує позитивне відношення студентів до занять у цілому. Методичних особливостей гімнастики багато, але головними є:

Цілісний метод полягає в тому, що вправа вивчається та виконується в цілому, після показу та пояснення. Цій метод придатний для засвоєння простих вправ.

Розчленований метод полягає в тому, що вправа поділяється на складові частини та послідовно засвоюється. Основні частини елемента не містять доповнень та рухів, які змінюють, наприклад, початок або кінець частини. Після вивчення окремих частин елемент засвоюється в цілому.

В сучасній практиці широко використовуються ще кілька методів, які є різновидами вищезгаданих. Успішне навчання гімнастичним вправам потребує також дотримання принципів дидактики та правил їх практичної реалізації.

1. Принцип усвідомлення та активності передбачає:

- постановку завдань при вивченні кожної вправи, зв'язки — переходу між вправами, комбінацій, під час розвитку рухових здібностей;
- систематичний контроль за якістю виконання вправ, дисципліною та активністю на заняттях, страховку та допомогу;
- аналіз якості виконання вправ, своєчасне знаходження помилкових дій, пояснення причин та способів їх усунення;
- заохочення учнів займатися активно та успішно.

2. Принцип наочності реалізується через:

- зразковий показ вправи;
- образне пояснення;
- демонстрування наочних посібників, рисунків, схем;
- застосування різноманітних орієнтирів.

3. Принцип доступності реалізується завдяки:

- правильному добору вправ відповідно до фізичних можливостей та віку тих, хто займається;
- застосуванню підготовчих вправ і приладів, які полегшують оволодіння рухами;

- своєчасному розвитку здібностей (гнучкості, спритності, стрибка та ін.);

- надійному страхуванню, своєчасному наданню необхідної допомоги, розвитку уваги та зосередженості учнів.

4. *Принцип виховного навчання реалізується у:*

- вимогах викладача щодо своєчасного та точного виконання його розпоряджень, прохань і команд;

- формуванні гуманних взаємовідносин між тими, хто займається;

- вихованні цілеспрямованості та наполегливості в досягненні поставленої мети, рішучості, витримки, терпіння, а також володіння собою;

- вимогах бережного та дбайливого ставлення до обладнання.

Кваліфіковане викладання дисципліни здійснюється в поєднанні теоретичних та практичних знань. Кожен викладач обирає для своєї практичної діяльності найефективніші методи та прийоми, свій індивідуальний творчий підхід.

РОЗДІЛ 2

СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ

Необхідно методично правильно побудувати заняття, визначити його загальне спрямування, розподіл м'язового навантаження при виконанні вправ. Грунтовного засвоєння знань можна домогтися від студентів лише в тому разі, коли викладач сам детально продумає, в якій послідовності і як краще засвоювати програмний матеріал, опрацювати рухи.

Виконавська майстерність танцюриста розвивається паралельно з опануванням танцювальної техніки. Танцювальність, пластичність, координованість здійснюються краще, якщо заняття по їх розвитку проводяться систематично і не менше двох разів на тиждень. Бажано, щоб ці заняття передували хореографічним дисциплінам за розкладом. Саме тому заняття з гімнастики є підґрунтям для хореографії.

Методика викладання гімнастики використовує при цьому класичну структуру проведення занять (частини: підготовча, основна, заключна). Усі частини взаємопов'язані та одночасно самостійні. За такою схемою досягається вирішення завдань включення до роботи всіх м'язових груп організму, підготовка психіки, відповідного настрою до занять та інтенсивного виконання навантаження.

2.1. Підготовча частина заняття

Підготовча частина заняття вирішує численні завдання.

1. Організація учнів, студентів щодо вирішення завдань уроку.

2. Підготовка центральної нервової системи, рухового апарату до дій, які потребують великих амплітуд рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості, розігрівання м'язів, зв'язок, суглобів.

3. Навчання хореографічно-гімнастичному стилю. Охайне ставлення до одягу, краси рухів, музична освіченість. Основні засоби підготовчої частини: хода, біг, стрибки, підскоки та загальнофізичні вправи. Обов'язково треба домагатися точності й узгодженості виконання вправ.

Для підготовчої частини занять характерний прохідний спосіб виконання вправ, завдяки активним переміщенням учнів: виконання вправ, переміщення по периметру залу або по колу, за чергою по діагоналі залу.

Основою підготовчої частини є спеціально розроблений комплекс вправ, в якому вправи виконуються в порядку підвищення інтенсивності навантаження та чергуються (вправи для м'язів-згиначів та розгиначів рук, ніг, шиї, грудей та спини). Після навантажень на функції вестибулярного аналізатору (обертання, стрибки) пропонуються вправи, які знімають напруження, негативні відчуття.

При проведенні комплексу вправ потрібно використовувати поточний спосіб. До комплексу включені всі добре знайомі, прості за технікою виконання вправи. Кожне з них багаторазово повторюється. Перехід від одної вправи до іншої здійснюється через проголошення короткої назви нової вправи та показ її вихідного положення для виконання наступної вправи. Викладач виконує вправу до тих пір, поки всі почнуть виконувати її узгоджено і правильно.

Потрібно також вимагати від студентів самостійності та ефективності виконання вправ та завдань в цілому.

2.2. Основна частина заняття

В цій частині заняття вирішуються такі завдання:

1. Підвищення функціональних можливостей організму, фізичної підготовки та працездатності.

2. Вивчення нових вправ з метою доведення їх до рівня навичок. Підготовка і повідомлення нових теоретичних даних про призначення вправ, що вивчаються, про техніку їх виконання, розвиток здібностей, які потрібні для вивчення складніших вправ.

3. Виховання активного та свідомого ставлення до занять з гімнастики.

В цих завданнях основою є формування правильної постави та гімнастичного навичку:

- постановка тулуба, шиї, ніг, рук, голови;
- розвиток гнучкості (табл. 2);
- розвиток виворотності ніг;

- розвиток кроку і стрибка;
- розвиток сили та витривалості.

Ці завдання вирішуються у взаємозв'язку. Вправи слід підбирати відповідно до здібностей та можливостей студентів, які повинні бути дещо вищими, ніж того вимагають вправи. Це надає впевненості в своїх силах, викликає інтерес до вивчення. Успіх основної частини заняття залежить також від щільності навантаження.

2.3. Заключна частина заняття

У цій частині вирішуються такі завдання:

1. Розвиток ритмічної координації, зняття нервового та фізичного напруження, підвищення емоційного тону.
2. Поступове зниження фізичного та психологічного навантаження. При цьому слід забезпечити оптимальні умови для поновлювання процесів в організмі.
3. Підбиття підсумків заняття. Зауваження. Завдання для самостійної роботи.

Самостійні завдання для студентів I–II курсів хореографічної спеціальності до курсу : «Гімнастика»

№ п/п	Тематика самостійних завдань	кількість годин
1.	Засвоєння гімнастичної термінології, практики запису гімнастичних вправ, знайомство з гімнастичною літературою	2
2.	Складання комплексу з підготовчих загальнорозвиваючих гімнастичних вправ (підготовчі спеціальні вправи)	4
3.	Вивчення вправ ритмічної гімнастики (різні види ходьби, бігу, стрибків), підбір вправ на розвиток координації	2
4.	Вивчення гімнастичної термінології. Складання схеми гімнастичної вправи з використанням головних та допоміжних термінів	2
5.	Складання план-конспекту підготовчої частини заняття з гімнастики для студентів хореографічної спеціальності	2
6.	Підбір гімнастичних вправ на розвиток гнучкості до основної частини заняття для дітей 9-11 років, 14-16 років	2
7.	Складання заключної частини заняття з вправами на розтягнення зв'язок та м'язів та використання дихальних вправ	2

8.	Вивчення особливостей тренувального процесу в гімнастиці	2
9.	Вправи, що сприяють збільшенню рухливості кульшового суглобу та стопи	2
10.	Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок. Самостійна гімнастична комбінація з 10-12 вправ	4
11.	Підбір музичного супроводу до вправи (повільні вправи, рівновага, стрибки)	2
12.	Вивчення різновиду методичного застосування гімнастичних вправ	2
13.	Підбір вправ та складання гімнастичних комплексів на певні групи м'язів	2
14.	Вивчення контролю та самоконтролю у процесі занять гімнастикою	2
	Разом:	32

2.4. Щільність заняття

Щільність повинна бути більш високою при виконанні вже знайомих та добре засвоєних вправ і навпаки — вона невисока при вивченні нових вправ, зв'язок, комплексів.

Щільність заняття визначається відношенням корисно витраченого часу до всього часу заняття: $P = tk / tз.ч. \times 100 = \%$, де

P — щільність заняття;

tk — корисно витрачений час;

tз.ч. — загальний час заняття.

Щільність заняття можливо підвищити через використання таких методичних прийомів:

- 1) збільшення кількості вправ;
- 2) включення додаткових підготовчих вправ;
- 3) проведення основної частини заняття за методом кругового тренування, з індивідуалізацією рухових завдань;
- 4) застосування вправ у парах та групах.

Ефективність заняття залежить і від того, як добре підібрані вправи за кількістю та ступенем складності.

2.5. Навантаження на занятті

Навантаження, яке відчувають студенти в основній частині, значною мірою залежить від правильного розподілу роботи і відпочинку під час виконання вправ. Особливо важливо враховувати, який ступінь відновлення від попереднього виконання вправи є оптимальним та як його визначити для даної

категорії тих, хто займається. Відомо, що зменшення або зростання тривалості відпочинку від оптимальної величини веде до помилок у техніці виконання вправи або й до травм.

Висока щільність заняття досягається застосуванням таких методичних прийомів:

На початку основної частини заняття засвоюється новий матеріал, після чого вдосконалюється техніка виконання раніше засвоєних вправ та наприкінці відбувається повторення вивченого, йде процес розвитку рухових здібностей.

Навантаження на м'язи розподіляється рівномірно. До роботи залучається їх більша частина. Для розвитку рухових здібностей на початку основної частини виконуються вправи для розвитку координації, гнучкості, виворотності, швидкості виконання вправ. Закінчується заняття виконанням вправ на розвиток витривалості.

Чергування вправ планується таким чином, щоб навчання однієї вправи допомагало вивченню інших або не здійснювало негативного впливу.

РОЗДІЛ 3

ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

3.1. Термінологія: загальна характеристика

Невідмінною цінністю термін (ології) в будь-якій сфері знань є те, що вона значно полегшує розуміння їх суті, короткості викладання думки, їх запису. Тим більш це стосується гімнастичних занять де обмеженість часу вимагає називати, пояснювати вправи зрозуміло, коротко та чітко.

Термінологія полегшує спілкування між спеціалістами з гімнастики та студентами. Неможливо навчати гімнастичним вправам, не знаючи їх точної назви. У навчальному процесі короткі слова-терміни істотно впливають на формування рухових навичок, скорочують строки опанування ними, роблять навчально-тренувальний процес компактнішим та цілеспрямованішим.

Термінологія — це розділ лексики, який охоплює терміни різноманітних галузей підприємств, науки, мистецтва та інших.

Гімнастична термінологія — це система спеціальних назв (термінів), які використовуються для короткого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв снарядів, інвентарю, а також системи правил створення, застосування умовних скорочень та форми запису вправ.

Під терміном у гімнастиці прийнято розуміти коротке (за можливістю однослівне) умовне позначення будь-якої рухової дії (вправи). Гімнастичні терміни позначають: загальні поняття (гімнастика, повільні вправи, акробатика), назва снарядів (гімнастична стінка, гімнастична палка, місток, скакалка), гімнастичні вправи (переворот, упор, шпагат, перекид). Сучасна гімнастична термінологія існує для повільних та загальнорозвиваючих вправ.

3.2. Вимоги до гімнастичної термінології

При складанні термінів вимагається короткість, точність та доступність. А також виділяють три правила гімнастичної термінології: утворення, використання, скорочення.

Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються точністю та спеціалізованим значенням. Слова-

терміни стають найбільш однозначними. Наприклад, слова-терміни: нахил, випад, міст, упор, вис та інші. При цьому терміни не тільки визначають те чи інше поняття, дію, але уточнюють його, відокремлюють від суміжних.

1. *Доступність*. Терміни повинні будуватися на основі словарного запасу рідної мови та запозичених, а також інтернаціональних слів-термінів та повністю відповідати законам утворення слів та граматики мови. Тільки в такому разі термінологія буде доступною, життєвою та стійкою для використання в даній галузі діяльності.

2. *Точність*. Термін повинен давати повне уявлення про суть вправ або понять, що прискорює процес опанування вправ.

3. *Короткість*. Найбільш короткі терміни зручні для промовляння, полегшують запис назв вправ. Але коротке визначення терміна не завжди точно відповідає конкретній вправі або поняттю.

3.3. Правила запису гімнастичних вправ

Існують дві форми запису: текстовий та графічний. Текстовий поділяється на два типи: розвернутий та скорочений.

Текстовий розвернутий запис будується на використанні гімнастичної термінології. Визначають два підтипи такого запису: узагальнений та конкретний.

Узагальнений запис здійснюється в тому разі, коли необхідно вказати великі групи вправ, при цьому не розкривати їх конкретного змісту. Такий запис застосовується для складання навчальних програм.

Конкретний запис передбачає точне зазначення кожного гімнастичного елементу відповідно до правил гімнастичної термінології. Для запису вправ використовують конкретні терміни — основні та додаткові.

Текстовий скорочений запис складається з трьох підтипів: змішаного, умовного та знакового.

Змішаний запис, або частково скорочений відрізняється від розвернутого тільки тим, що деякі часто використовувані терміни записуються скорочено, наприклад: гімн. — гімнастичний; впр. — вправа; ел. — елемент; зв'яз. — зв'язки. Запис вправ у друкованих виданнях часто ведеться за змішаною

формою через використання таких загальноприйнятих скорочень, як: в.п. — вихідне положення; о.с. — основна стійка.

Умовний підтип запису припускає скорочений запис усіх термінів. Скорочені терміни відповідають одному, а інколи двом або трьом термінам звичайного розвернутого запису.

Знаковий запис використовує символи, які визначають окремі елементи або зв'язки. Можуть використовувати уніфіковані або особисті знаки — різноманітні хрестики, коло, хвилясті риси та інші. Для успішного та ефективного застосування цього підтипу запису потрібні спеціальні навички.

Графічний запис вправ поділяється на три типи: штриховий, напівконтурний та контурний.

Штриховий запис є найдоступнішим, зручним для повсякденної практичної роботи, в тому числі для написання конспектів занять та подальшого використання їх.

Напівконтурний запис припускає детальніше зображення окремих ланок тіла (кисті рук, стопи). Такий запис часто використовується для ілюстрацій друкованих видань — підручників, методичних посібників, методичних рекомендацій, спеціальних журналів.

Контурний запис надає можливість зафіксувати всі важливі особливості положення тіла та його ланок. Такий запис використовується в записі вправ художньої гімнастики. Цей тип запису потребує певних навичок малювання.

3.4. Терміни загальнорозвиваючих та повільних вправ

Стілки, нахили, випаді

Основна стійка (скорочено — о. с.) відповідає стройовій стійці, але руки можуть знаходитися в різних положеннях; стійка ніг нарізно; широка стійка ніг нарізно; стійка ніг нарізно (лівою, правою) вперед; стійка ноги схрестити — одна нога знаходиться попереду іншої та торкається коліна опорної ноги, ступні паралельні, на відстані 10–15 см. Усі перелічені стійки можливо виконувати на носках або одна нога на носку, друга — на всій ступні, також на п'ятках або одна нога на п'ятці.

Стойка на одній нозі — при цьому запису слід указати, на якій нозі, наприклад: стойка на правій, додатково вказувати положення другої ноги, тулуба або рук.

Стойка в лінію — стойка, коли одна ступня є продовженням другої, торкаючись п'яткою носка. Вказувати ногу, яка ставиться попереду, наприклад: стойка в лінію правою.

Широка стойка в лінію — стойка, в якій ноги максимально розведені: одна — вперед, інша — назад; може бути виконана поворотом з широкої стойки, стрибком або підставленням одної ноги. У разі необхідності вказувати спосіб виконання.

Стойка на колінах — стойка, при якій гомілки опираються в підлогу всією своєю довжиною, носки натягнуті. При виконанні з основної стойки або зі стойки із зімкнутими носками схилитися, згинаючи ноги.

Стойка на правому (лівому) коліні — в цьому способі виконання одна нога підіймається і згинається та відводиться назад. Одночасно з цим згинається друга нога, далі схилитися на коліно (стегно однієї ноги та гомілка другої ноги повинні бути перпендикулярні підлозі). Інші положення ніг або спосіб виконання вказувати. Наприклад, кроком правої стойки на лівому коліні руки за головою, коли ця вправа виконується кроком вперед.

Напівприсід виконується на носках та на всій ступні, потрібно зігнути ноги на половину амплітуди; тулуб прямо, руки на поясі. При виконанні на всій ступні, положення тулуба і рук вказувати додатково.

Присід — повне згинання ніг (зі стойки). При виконанні на всій ступні вказувати додатково. Виконуючи вправу на одній нозі, вказувати, на якій нозі виконується; при цьому друга нога і руки підняті вперед.

Круглий присід (або напівприсід) — присід на носках, коліна пазом, тулуб зігнути вперед, руки вперед, голову схилити вниз.

Присід з нахилом — присід, при якому стегна, тулуб і голова знаходяться на одній прямій лінії, руки на поясі. Про інше положення рук вказувати додатково.

Винад — виставлення ноги в різних напрямках на всю ступню з одночасним згинанням її, тулуб зберігає вертикальне

положення, голова прямо. За напрямком рухів та різновидом випаду розрізняють:

Випад правою (лівою) — виставлення ноги вперед з одночасним згинанням її так, щоб коліно знаходилося на рівні носка.

Випад вправо (вліво) — виставлення ноги в сторону з одночасним згинанням, ступні зберігають положення основної стійки.

Випад назад — виставлення ноги назад, якщо необхідно, вказувати ногу. Наприклад, випад правою назад. Інші напрямки, наприклад, назад-вправо або вперед-вліво, необхідно вказувати додатково.

Глибокий випад — виставлення ноги з максимальним розведенням ніг. Положення рук та тулуба вказувати додатково. Наприклад, глибокий випад, праву руку вперед-вгору, другу назад.

Випад нахилено — випад, при якому тулуб нахилено в сторону випаду він утворює пряму лінію з випрямленою ногою, руки вгору. Інше положення рук вказувати.

Випад з нахилом — Зв'язок випаду з одночасним нахилом тулуба вперед, руки повільно схрещені перед коліном виставленої ноги, наприклад, випад вправо з нахилом.

Нахил — згинання тулуба в різних напрямках, при нахилі голови завжди додавати слово «голови». Наприклад, нахил голови вправо.

Нахил — термін для визначення згинання тулуба в кульшових суглобах вперед, назад або в сторону з повною амплітудою рухів. Часто руки в напрямку до носків ніг або торкаються підлоги біля носків (при виконанні вперед).

Нахил прямим тулубом — виконується вперед зі стійки ноги нарізно або з основної стійки, руки в сторони, голова піднята. Зі стійки на колінах може виконуватися назад, зазвичай руки на поясі.

Нахил з прогином — виконується вперед з прогином тулубу, руки в сторони. Інше положення рук вказувати. Наприклад, нахил з прогином, руки вперед, до підлоги; при виконанні зі стійки ноги нарізно, руки в сторони.

Нахил із захватом — нахил уперед, при якому руки захватують зовні гомілки ніг з підтягуванням їх до тулуба.

Пружний нахил — нахил уперед виконується пружними рухами при неповному випрямленні тулубу між нахилами.

Напівнахил — нахил тулубу на половину амплітуди (до 45°). Вправу можливо виконувати нахилом уперед, в сторони, назад.

Нахил з широкої стійки — нахил виконується з широкої стійки, при цьому руки підняти в сторони, тулуб прогнути, дивитися вперед. Можливо виконувати з прямим тулубом. Інше положення рук вказувати.

Нахил з розслабленням — нахил, при якому тіло гімнаста без напруження згинається вперед або в іншому напрямку, наприклад, зі стійки ніг нарізно нахил з розслабленням вліво (неначе падаючи).

Нахил послідовно — нахил, при якому тулуб згинається з послідовним включенням до руху окремих суглобів (хребту). Виконується в різних напрямках.

Положення кистей і рук

Звичайне положення кисті — положення, при якому пальці випрямлені і кисть знаходиться у продовженні руки. Вказівки при цьому положенні кисті не потрібні. При положенні рук уперед, назад та вгору долоні повинні бути повернуті одна до одної, а в положенні руки в сторони долоні повернуті вниз. Інші положення кистей (долонь) потребують додаткових вказівок. Наприклад, руки вперед, долоні вгору (вниз, назовні та інше).

Кисть у кулаку. Якщо пальці зігнути в кулак, то вказувати, куди повернути пальці в звичайному положенні кисті, непотрібно.

Кисть вільна — положення кисті, подібне до звичайного, тобто кисть знаходиться на прямій лінії з передпліччям, але тримається вільно, без напруження, пальці розслаблені.

Кисть розслаблена — положення, при якому кисть вільно висить (як дозволяє лучезап'ястний суглоб), пальці та кисть повністю розслаблені.

Кисть піднята (відпущена) вперед або назад — положення, при якому кисть, по можливості пряма, відведена у

відповідному напрямку. Наприклад, праву в сторону, кисть піднята.

Пальці нарізно — пальці з силою розводяться один від одного. Наприклад, праву в сторону, долонею вперед, пальці нарізно.

Пальці зігнути — пальці згинаються із зусиллям у всіх суглобах, немовби держиш ядро.

Згинання та розгинання пальців — пальці згинаються та розгинаються з силою та одночасно.

Згинання та розгинання пальців послідовно, починаючи з мізинця. Іншу послідовність вказувати додатково.

Вісімка кистю — напрям руху визначається з вихідного положення за основним рухом. Наприклад, з положення праву руку в сторону, долонею вгору вісімка кистю вперед-вниз. При виконанні всією рукою після слова «вісімка» називати тільки її напрям. Наприклад, з вихідного положення праву руку вперед долонею вгору, вісімка всередину-вниз.

Хвиля кистю — послідовне згинання (одночасно) та розгинання пальців у всіх суглобах.

Положення та рухи руками вказуються стосовно тулуба, незалежно від його положення. Для визначення положення рук та рухів ними, якщо вони не випрямлені, використовується термін *злегка зігнути*, що визначає незначне згинання в ліктьових суглобах з вільною кистю. Якщо кисть розслаблена, вказувати окремо.

Руки вперед — в цьому положенні прямі руки підняти на висоту плеч паралельно одна до одної, кисті в продовженні передпліччя, пальці зімкнуті, долоні повернуті одна до одної. Інше положення долонь вказується.

Руки вгору — підняти вгору та відвести назад до упору, паралельно одна до одної, долоні повернуті всередину.

Руки назад — паралельні прямі руки відведені назад до упору, пальці зімкнуті, долоні повернуті одна до одної.

Руки в сторони — підняти на висоту плеч, прямі, долоні повернуті вниз.

Проміжні положення, в яких руки після виконання руху розташовані під кутом 45° до описаних положень, називати:

Руки вперед-назовні — руки розведені від звичайного положення руки вперед-нарізно на 45° .

Руки вперед-всередину — в положенні руки вперед, пальці рук торкаються.

Руки вперед-схрестити — руки схрещенні більше, ніж у попередньому положенні, до торкання біля ліктьових суглобів. За необхідністю вказувати, яка рука знаходиться зверху.

Руки вгору-назовні — руки зі звичайного положення вгору розведені в сторони на 45° .

Руки вперед-назовні-вниз — руки з положення вперед-назовні відпущені вниз на 45° .

Руки вперед-назовні-вгору — руки з положення вперед-назовні підняті вгору на 45° вище горизонтального положення.

Руки вліво (вправо) — в горизонтальному положенні руки направлені в одну сторону, при цьому рука, яка знаходиться попереду, злегка зігнута у ліктьовому суглобі. Наприклад, руки вліво, кисті вільно.

Кругові рухи руками. Для визначення кругових рухів використовуються терміни:

Круг — рух виконується зі звичайного положення на 360° по окружності до звичайного положення. У цьому випадку назвати «круг» та вказати направлення. Наприклад, в. п. руки в сторони, круг руками вниз.

Дуга — рух, який виконується менше, ніж на 360° по окружності. Для визначення цих рухів використовувати слово «дугою» та вказувати направлення руху, а також кінцеве положення. Наприклад, в. п. руки вгору-дугами всередину руки в сторони.

Положення зі зігнутими руками, частіше використовуються в практиці як вихідні положення, називаються:

Руки на пояс — кисті рук на поясі, лікті та плечі відведені назад так, щоб лопатки були у звичайному положенні.

Руки на плечі — зігнуті в ліктьових суглобах руки торкаються пальцями плеч, плечі відведені назад, лікті притиснути до тулуба.

Руки за голову — кисті продовжують передпліччя, а пальці зігнутих у ліктьових суглобах рук торкаються потилиці, лікті відведені назад.

Руки перед грудьми — зігнуті в ліктьових суглобах руки підняти, кисті продовжують передпліччя, долоні вниз, кисті перед грудьми, лікті знаходяться на висоті плечей.

Руки схрестити — руки знаходяться в схрещеному положенні біля тіла. При необхідності вказувати руку, яка знаходиться зверху.

Руки перед собою — руки зігнуті в ліктьових суглобах так, щоб одне передпліччя знаходилось над другим. При необхідності вказувати, яка рука зверху. Наприклад, руки перед собою, права зверху.

Руки за спину — зігнутими в ліктьових суглобах руками обхопити передпліччя так, щоб пальці торкалися ліктів, а руки — спини.

Руки над головою — зігнуті в ліктьових суглобах руки знаходяться над головою так, щоб пальці обхоплювали лікті.

Руки на голову — зігнуті в ліктьових суглобах руки покладені долонями на голову, пальці торкаються.

Для визначення рухів руками, які відбуваються в двох суглобах, вказувати напрям (основний або проміжний) та перед ним ставити слово «зігнути», тобто згинання до упору в ліктьових суглобах. Згинання до прямого кута визначати терміном «неповне згинання», а згинання на меншу амплітуду вказувати додатково.

Зігнути руки (руку) вперед — згинаючи, руки вперед, кисті в кулаку пальцями до плечей. У тому разі, коли долоня відкрита, вказувати її направлення, якщо воно не відповідає основному положенню рук уперед.

Зігнути руки назад — зігнуті в ліктьових суглобах руки відводяться назад до упору.

Зігнути руки в сторони — руки підняти в сторони до горизонтального положення з одночасним згинанням в ліктьових суглобах, передпліччя зверху.

Якщо згинання рук відбувається без руху в плечовому суглобі, то це визначати словом «зігнути». Наприклад, з в. п. руки в сторони, пальці в кулаку, — зігнути праву. В цьому разі права рука згинається так, щоб кисть торкалася тіла під плечем. Рух, протилежний згинанню, визначати словом «розігнути».

Положення ніг та рухи ними

При визначенні рухів ногами в основних та проміжних площинах називати:

- а) назву ноги (права, ліва)
- б) напрям руху

Праву вперед — нога піднімається в позначеному напрямку так, щоб носок знаходився на висоті 15–20 см від землі. Інше положення вказувати додатково. Наприклад, праву вперед до горизонтального положення або мах правою вперед, що визначає рух із амплітудою до упору.

При виставленні ноги на носок в тому чи іншому напрямку вказувати ногу, якою робиться рух, напрям руху та слово «на носок». Наприклад, праву на носок в сторону або на п'ятку (відпускаються слова «нога» та «виставити»). В окремих випадках, якщо є сумнів у точності того, чим виконується рух (рукою або ногою), необхідно застосовувати слово нога, але не при виставленні ноги на носок або п'ятку, оскільки руку виставити таким чином неможливо. Наприклад, крок правою назад, ліву ногу вперед, ліву руку в сторону, праву вгору.

Якщо нога виставляється на всю стопу (на повний крок) та важкість тіла розподіляється на дві ноги, називати: *Праву (ліву) на крок в сторону* (вперед, назад) та інше. Якщо крок виконується з переносом важкості тіла на виставлену ногу, називати: *Крок лівою (правою) вперед* (назад, в сторону) або в косих напрямках. Наприклад, вперед-назовні та інше.

Згинання ноги — термін для визначення згинання ноги тільки у колінному суглобі. Називати так: *зігнути праву (ліву)*.

Якщо рух виконується одночасно у колінному та кульшовому суглобах, то після слова «зігнути» вказувати напрям руху ногою. Наприклад, *зігнути праву вперед*; в цьому разі нога гинається до прямого кута або вище, але голінь при цьому повинна бути паралельною до опорної ноги.

Для згинання ноги на 45° використовувати спеціальний термін — «напівзігнута». Наприклад, стрибок на правій, ліва напівзігнута вперед. Інше згинання вказувати точно.

Упори, седи та положення лежачі

Упори бувають *прості* — при опорі тільки руками та *змішані* — з додатковою опорою тіла, крім рук.

Упор — положення гімнаста з опорою руками в підлогу або снаряд. Розрізняють:

Упор стоячи — змішаний упор, при якому тіло гімнаста ближче до вертикального положення, тобто кут більше 45° (по відношенню до опорної поверхні).

Упор лежачи — тіло ближче до горизонтального положення, тобто кут менше 45° .

По відношенню до підлоги або снаряду упори можуть бути:

Попереду — гімнаст звернений передньою стороною тіла (лицем) до підлоги (або до опори).

Позаду — гімнаст звернений спиною до підлоги.

Боком (правим чи лівим) — гімнаст обпирається на одну руку, тіло при цьому звернено боком до опори; друга рука біля тіла, при цьому вказівок не потрібно. Інше положення вільної руки потрібно вказувати.

Упор на колінах — тіло обпирається в підлогу руками та всією довжиною гомілки.

Упор на правому (лівому) коліні — називати опорну ногу, друга відведена назад.

Упор на коліні однойменний — гімнаст обпирається правим коліном та правою рукою. Друга рука верх. Інше положення вільної руки вказувати.

Упор на коліні різнойменний — опора різними рукою та ногою.

Упор на коліні боком — тіло повернуте до опори боком.

Упор на коліні ззаду — гімнаст повернутий до опори спиною.

Упор на коліні з охопленням — гімнаст вільною рукою охоплює ногу за носок та відводить її, одночасно згинаючи в коліні.

Упор присід — присід, коліні разом, руками обіпертися біля носків ніг попереду.

Упор стоячи (зігнувшись) — стійка на прямих ногах з опорою руками біля носків ніг, тіло зігнути у кульшовому суглобі. Слово «зігнувшись» не використовувати.

Ковзання (хвиля) — рух уперед з упору сидячи на п'ятках, згинаючи руки (груди майже торкаються підлоги), в положенні упору лежачи, прогнувшись.

Сидячи — положення сидячи з випрямленими ногами, руки торкаються підлоги. Розрізняють:

Сидячи на стегні — важкість тіла знаходиться на одному стегні. При виконанні на підлозі ноги зігнути, руки в різні сторони.

Сидячи ноги нарізно — положення сидячи з розведеними нарізно ногами.

Сидячи на п'ятках — виконується на двох та на одній нозі; в іншому разі необхідно вказувати, на якій нозі.

Сидячи на п'ятках з нахилом — положення сидячи на п'ятках, тулуб нахилений уперед, руки вгору, голова опущена. При виконанні на одній нозі вказувати опорну ногу, а також інше положення рук.

Сидячи з упором на гомілки — положення сидячи на п'ятках з упором на гомілки.

Сидячи кутом — положення сидячи з піднятими ногами, які з тулубом утворюють кут, голова прямо. Руки торкаються до підлоги, інше положення вказувати. Наприклад, сидячи кутом, руки в сторони.

Сидячи зігнувшись — ноги підняти майже до вертикального положення, а зігнутий тулуб нахилений до них.

Сидячи з охопленням — аналогічне положення, але тулуб і голова нахилені до ніг, а ноги з охопленням за гомілки притягуються до тулуба, голова нахилена.

Положення лежачи можуть бути:

На спині — Ноги зімкнуті та випрямлені, руки біля тулуба. Інше положення ніг та рук вказувати.

На животі — зігнуті руки торкаються підлоги, зімкнуті та випрямлені ноги на підлозі.

Прогин — прогнуте положення тіла, в якому руки підняті в сторони, ноги та голова трохи підняті. Інше положення рук або одну з ніг вказувати додатково.

На грудях з опорою коліном — опора грудьми та одним коліном. Руки в сторони, інше положення вказувати.

Упор лежачи кільцем — стегно упирається в підлогу, випрямлені руки упираються в підлогу спереду, ноги зігнуті назад до упору, голова нахилена назад до торкання з носками ніг.

Упор лежачи півкільцем — амплітуда згинання тіла та ніг назад менша, ніж у попередній вправі, тобто носки не торкаються потилиці.

Рівноваги

Рівновага — положення, в якому гімнаст стоїть на одній нозі, нахилившись уперед до горизонталі, піднявши другу ногу назад до упору і руки в сторони. Для визначення цієї рівноваги досить двох слів, наприклад, рівновага на лівій. Різновид — рівновага на коліні. Інше положення рук та неопорної ноги завжди вказувати. Розрізняють:

Різнойменна рівновага — різнойменна з опорною ногою рука піднята вперед-вгору, інша назад.

Одноійменна рівновага — однойменна з опорною ногою рука піднята вперед-вгору, інша назад.

Рівновага з охопленням — гімнаст рукою, різнойменній опорній нозі, охоплює ногу за підйом. Наприклад, рівновага на лівій з охопленням.

Бокова рівновага (рівновага шпагатом) — гімнаст знаходиться в горизонтальному положенні боком до опорної площини, однойменна рука вгору, друга за спину. Інше положення рук вказувати. Різновидом може бути рівновага шпагатом.

Задня рівновага — положення гімнаста в рівновазі, де він повернутий спиною до опорної поверхні, руки в сторони-вгору. Різновидом може бути задня рівновага на коліні.

Фронтальна рівновага — виконується в стійці на одній нозі з охопленням другої, піднятої в сторону-вгору, вільна рука піднята в сторону-вгору симетрично. При виконанні на коліні додавати — «на коліні».

Рівновага хрестоподібна — виконується відведенням неопорної ноги в сторону з нахилом тулуба вперед; однойменна неопорній нозі рука вперед, інша в сторону.

Вертикальна рівновага — виконується в стійці на одній нозі, друга напівзігнута відведена назад-назовні, тіло у вертикальному положенні, однойменна опорній нозі рука в сторону, інша вперед. Інше положення рук вказувати. Наприклад, праву вперед-вгору, ліву в сторону-вниз.

Рівновага кільцем — рівновага, в якому гімнаст тримає відведену назад ногу за носок, немовби утворюючи кільце.

Рівновага з нахилом — виконується з охопленням опорної ноги, піднімаючи другу ногу майже до вертикального положення.

Рівновага на лікті — горизонтальне положення гімнаста з опорою на лікоть, друга рука піднята вгору-назовні. Інше положення вільної руки вказувати.

Більшість описаних рівноваг можна виконувати як на стопі, так і на носку. У другому випадку необхідна додаткова вказівка — «на носку».

3.5. Терміни акробатичних вправ

Перекочування

Перекіт — рух тіла з послідовним торканням підлоги (ніби перекочуватись), не перекидаючись через голову. Для перекочувань характерний неповний рух тіла. Розрізняють:

Перекочування вперед — наприклад, зі стійки на лопатках, зі стійки на колінах.

Перекочування назад — наприклад, з упору присід, з упора стоячи, зігнувшись.

Перекочування в сторону — наприклад, з упора присід рухом в сторону з перекочуванням спиною.

Кругове перекочування виконується з положення сидячи ноги врізнобіч з охопленням руками під колінами, рухом в сторону, на спину, потім на інший бік та знову в положення сидячи ноги врізнобіч.

Перекочування назад, зігнувшись виконується з основної стійки з прямими ногами в стійку на лопатках. При виконанні в стійку на плечі або на голові необхідно вказувати кінцеве положення.

Групування — зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнути до плечей, лікті притиснути до тулуба, кисті охоплюють гомілки. Розрізняють звичне групування (в присіді, лежачі та інше) та широке групування, при якому охоплення руками робиться зовні під стегна біля колін, ноги врізнобіч.

Перекиди

Перекид — рух тіла з послідовним торканням опорної поверхні. Для нього характерне повне перевертання тіла через голову. Розрізняють:

Перекид уперед виконується з різних положень, з різною опорою та в різні кінцеві положення. Наприклад, сед (упор сидячи та інше).

Довгий перекид — різновид перекиду, при якому гімнаст з в.п. попереднім рухом тіла вперед, випрямляючи ноги (руки при цьому слід ставити як можна далі), відштовхується ногами та виконує перекид.

Перекид стрибком виконується з напівприсіду, руки назад махом руками вперед та відштовхуванням ногами. Для нього характерна наявність фази польоту перед опорою руками.

Перекид з поворотом — при виконанні перекиду вперед під час перекочування спиною ноги схрещуються та перекид закінчується з поворотом обертом.

Перекиди вперед, прогнувшись — виконується перекочуванням уперед з послідовним перекочуванням через плече, голову, стійку на руках, згинаючись у кульшових суглобах, в звичайну стійку. У другому та третьому випадках до терміну додавати: через голову або через стійку на руках.

Перекид вперед, зігнувшись виконується з основної стійки з опорою на руки, не згинаючи ніг, та закінчується у в. п. (через упор стоячи).

Перекид без охоплення — виконується з опорою руками, але без охоплення гомілок.

Перекид з однієї ноги — виконується кроком уперед з опорою руками, без охоплення з приходом на дві ноги. При виконанні перекиду з охопленням до основного терміну додавати «з охопленням».

Перекид з однієї ноги на іншу — те саме, але з приходом на одну ногу.

Перекиди назад — виконуються з упору присід, у групуванні, перекочуванням назад, перевертаючись через голову з опорою на руки.

Довгий перекид назад — різновид перекиду, при якому гімнаст, випрямляючи ноги, одночасно нахилиє тулуб уперед,

опирається руками, а потім рухом назад перекочується на спину, групуючись, та закінчує перекид в упорі присів.

Перекид назад, зігнувшись — виконується зі основної стійки або стійки ноги нарізно нахилом уперед, опираючись руками, далі так, як і попередній перекид.

Перекид назад без опори — виконується без додаткової опори руками в стійку на колінах.

Перекид назад через плече — виконується прогнувшись з опорою руками в сторони.

Перекид назад через голову — виконується аналогічно попередньому, але з опорою головою та руками і з перекочуванням в упор лежачи. Інше кінцеве положення необхідно вказувати. При виконанні перекиду без додаткової опори руками до основного терміну додавати — без опори руками.

Перекид назад через стійку на руках — виконується так само, але з виходом в стійку на руках з перекочуванням в упор лежачи. Інше кінцеве положення необхідно вказувати. Наприклад, якщо в стійці на руках передбачається зупинка, то називати так: *перекид назад в стійку на руках*.

Перекид назад з поворотом — гімнаст виконує перекочування в стійку на одному плечі, потім, опираючись потилицею, переходить на інше плече та виконує перекочування в упор лежачи або в стійку на колінах. У другому випадку вказувати кінцеве положення.

Перекид в сторону — виконується з упору присід рухом в сторону з перекочуванням не спиною, а лопатками та потилицею знову в упор присід.

Перекид в сторону у широкому групуванні — теж саме, але з основної стійки випадом однієї ноги в сторону з виконанням, як описано, в стійку ноги нарізно.

Перевороти

Переворот — рух тіла з повним перевертанням, з проміжною опорою руками, головою або одночасно. Для переворотів характерна наявність однієї або двох фаз польоту (безопорного положення тіла). Розрізняють перевороти вперед і назад.

Перевороти вперед:

Переворот уперед — виконується з розбігу, з кроку та темпового підскоку махом однієї та штовханням другої ноги з приземленням на напівзігнуті ноги, трохи згинаючись у кульшових суглобах. При виконанні з моста до основного терміна додавати «з моста».

Переворот уперед, прогнувшись — відрізняється від попереднього тим, що гімнаст приземляється на носки прямих ніг, подаючи таз уперед.

Переворот з голови — виконується з упору присід поштовхом ніг з додатковою опорою руками. Слово «вперед» не додавати. При виконанні перевороту без додаткової опори руками до основного терміну додавати — без опори руками.

Переворот з однієї руки — виконується з розбігу або з моста. У другому випадку вказувати — «з моста». У разі необхідності вказувати, на яку руку опиратися.

Переворот на ногу, яка підштовхує — аналогічно попередньому, але в стійці на руках нога, яка підштовхує, переганяє махову, та приземлення робиться нею.

Переворот на одну ногу — виконується з розбігу та моста. В другому випадку потрібна вказівка. Характерне широке розведення ніг: однією вперед, другою назад, з приземленням на махову ногу, прогнувшись.

Переворот стрибком — виконується відштовхуванням ногами стрибком на руки з відштовхуванням руками та одночасним розгинанням у кульшових суглобах; також виконується і прогнувшись. У другому випадку до терміну додавати слово «прогнувшись».

Переворот з передпліч — виконується так само, як і попередні перевороти, але опора на передпліччя.

Переворот з поворотом («рондад») — виконується з розбігу та темпового підскоку з опорою різною рукою та

відштовхуванням ногою з поворотом в стійці кругом та приходом на ноги, руки вгору.

Перевороти назад:

Переворот назад — виконується з напівприсіду махом рук угору і назад; гімнаст приходить на руки, потім відштовхується руками, та згинаючись у кульшових суглобах, стає на ноги.

Переворот назад з поворотом — відрізняється від попереднього тим, що в стійці на руках виконується поворот з приходом на ноги обличчям в протилежному напрямку. Частіше використовують звичайний переворот назад з приходом на одну ногу поворотом тіла і приставити іншу. Його слід називати — переворот назад і поворот (якщо необхідно — вказувати направо чи наліво кругом).

Переворот колом — рух тіла з послідовною та рівномірною опорою кожною рукою та ногою.

Переворот уперед колесом — виконується в зазначеному напрямку з просуванням. При виконанні на місці, тобто з поверненням кожного разу назад в в.п., називати його «колесом», без слова «вперед».

Переворот назад колесом — теж саме, що і попереднє, але в протилежну сторону. При виконанні на місці називати «колесо назад».

Перевороти на ногу, яка відштовхує — виконується, як і звичайні перевороти, але в стійці на руках нога, яка відштовхує, переганяє махову і приземлення робиться спочатку на відштовхуючу, а потім на махову ногу. При виконанні назад застосовувати спеціальний термін «перекидання».

Переворот колесом зі стрибка — виконується вперед після розбігу. При виконанні назад до терміну додавати слово «назад».

Переворот вправо (вліво) — виконується послідовною та рівномірною опорою обома руками через стійку на руках, ноги врізнобіч.

Переворот вправо (вліво) з розбігу — виконується після підскоку на однойменній нозі. Для нього характерна фаза польоту після поштовху руками.

При виконанні переворотів в сторону на одну руку обов'язково вказувати, якщо вони виконуються з опорою

різноїменними руками. Наприклад, переворот вліво з розбігу з опорою на праву руку.

Перекидання — різновиди переворотів, при яких відсутня фаза польоту та послідовність або рівномірність опори. Крім цього, для перекидання характерний повільний темп виконання. Виконуються перекидання вперед та назад. У другому випадку до терміна додавати — «назад». Розрізняють:

Перекидання — рух, який виконується махом однієї та поштовхом другої через стійку на руках в «міст» з наступним вставанням. Інші способи вказувати. Перехід з положення «міст» через стійку на руках також називати терміном «перекидання».

Перекидання назад — виконується відпусканням назад в «міст», махом однієї та поштовхом іншої через стійку на руках в основну стійку. Інші кінцеві положення вказувати. Наприклад, перекидання назад в рівновагу на правій або перекидання назад в шпагат правою.

Перекидання на одну руку — виконується з опорою однією рукою. Якщо необхідно вказувати руку.

Неповні перевороти

Напівпереворот — неповний переворот, тобто рух тіла стрибком з однієї його частини на іншу.

Стрибок на руки — перехід зі стійки на ногах в стійку на руках, виконаний стрибком вперед.

Стрибок назад на руки — перша половина перевороту назад в стійку на руки. При виконанні в стійку на голові вказувати — в стійку на голові.

Стрибок назад на руки з перекочуванням — виконується в поєднанні з перекочуванням (грудьми та живіт) в упор лежачи. Інше кінцеве положення вказувати.

Стрибок з рук — перехід зі стійки на руках в стійку на ногах, виконаний стрибком назад після згинання ніг в колінах для темпу.

Стрибок на руки і назад («курбет») — поєднання стрибка на руки і з рук в стійку на ногах.

Розгин — рух тіла з неповним переворотом через розгинання в кульшових суглобах. Для розгину характерно те, що

він виконується із зігнутого положення (на лопатках та потилиці або на голові). Розрізняють:

Поворот розгином — поворот кругом рухом розгину в упор, лежачи на зігнутих руках. При виконанні в упор лежачи вказувати кінцеве положення. Наприклад, поворот розгином на 360° в упор лежачи.

Розгин сидячи — перехід попереднім способом в положення сидячи на полу. Звичайна форма — в положення сидячи з нахилом уперед зі зімкнутими ногами. Інші кінцеві положення вказуються. Наприклад, в положення сидячи ноги нарізно, в шпагат та інше.

Розгин «міст» — перехід аналогічним способом в «міст». Для нього характерна відсутність безопорної фази та більш плавне розгинання тіла. При виконанні на одну ногу вказувати додатково.

Встати розгином — термін для визначення переходу попереднім способом в основну стійку (через положення «міст»). Для вставання характерна відсутність фази польоту та більш плавне виконання. Інші кінцеві положення вказувати.

Сальто

Сальто — рух тіла стрибком з повним переворотом без проміжної опори. Розрізняють:

Переднє сальто — виконується з розбігу, поштовхом двома ногами з рухом тіла (в групуванні) вперед.

Сальто на одну ногу — виконується аналогічно попередньому, але з приземленням на одну ногу.

Переднє сальто з місця — виконується зі стійки ступні паралельно, злегка врзнібіч, з групуванням після перевороту через голову.

Сальто колесом — виконується після темпового стрибка послідовним поштовхом ніг з широким розведенням їх урзнібіч та приходом спочатку на одну, а потім на іншу ногу.

Сальто поворотом («твіст») — виконується стрибком вгору з одночасним поворотом кругом у групуванні, після чого тіло рухається вперед; закінчується як переднє сальто.

Заднє сальто — виконується зі стійки ступні паралельні махом руками вгору з високим стрибком та рухом тіла назад у

групуванні. Різновидом є «зтяжне сальто», яке відрізняється від попереднього тим, що гімнаст підстрибує високо вгору після поштовху ногами, потім в групуванні робиться «кручення» назад.

Темпове сальто — виконується без групування.

Заднє сальто прогнувшись («планш») — відрізняється від попереднього тим, що переверот робиться з прогнутим тілом.

Сальто — поворот («напівпірует») — відрізняється від сальто прогнувшись тим, що переверот тіла супроводжується одночасним поворотом навколо вертикальної осі кругом з приземленням обличчям в протилежну сторону.

Сальто — поворот на 360° («пірует») — відрізняється від попереднього збільшенням повороту. При збільшенні повороту вказувати лише, на скільки градусів робиться поворот, наприклад, на 540°.

Подвійне сальто — сальто з подвійним переверотом тіла через голову.

Бокове сальто — рух тіла в сторону. Якщо необхідно, визначити напрям — сальто вправо (вліво).

Горизонтальний стрибок — рух тіла в горизонтальному положенні (вправо чи вліво).

Темповий стрибок — невелике підстрибування на одній нозі після розбігу перед виконанням акробатичних вправ. Для нього характерне згинання другої ноги вперед і підймання рук, щоб зробити умови для збільшення темпу виконання вправ.

Шпагати

Шпагат — сидячи з розведеними ногами. Для шпагатів характерно торкання опорної поверхні всією довжиною ніг. Розрізняють:

Шпагат — сидячи з розведеними нарізно ногами, тобто в сторони, тулуб вертикально, руки в сторони. Інше положення рук вказувати. Наприклад, руки вгору-назовні, кисті в сторони (горизонтально).

Шпагат з нахилом — шпагат, при якому тулуб нахилений уперед до торкання грудьми підлоги, руки в сторони.

Шпагат з нахилом назад — те саме, але тулуб нахилений назад.

Шпагат правою (лівою) — сидячи з розведеними ногами, права вперед, ліва назад (в назві шпагату вказується нога, яка знаходиться попереду).

Одноіменний шпагат правою (лівою) — тулуб вертикально, повернутий на напівобороту наліво, права рука вперед-вгору, ліва назад-вниз, голова повернута вправо, дивитися на праву руку.

Різноїменний шпагат правою (лівою) — шпагат, при якому тулуб вертикально, ліва рука вперед-вгору, права в сторону, голова прямо.

Шпагат правою (лівою) з нахилом — шпагат, при якому тулуб нахилений до передньої ноги, голова опущена, руки до носка ноги.

Шпагат правою (лівою) з нахилом назад — так само, але з нахилом назад, руки вгору-назовні, голова нахилена назад.

Шпагат кільцем — так само, але згинаючи ногу торкатися голови.

Напівшпагат — сидячи на п'яті, яка знаходиться попереду зігнутої ноги, друга позаду, тулуб вертикально, руки в сторони. Розрізняють:

Напівшпагат прогнувшись — напівшпагат, при якому тулуб максимально прогнутий, руки в сторони-назад, голова нахилена назад.

Напівшпагат кільцем — те саме, але нога позаду згинається в колінному суглобі до торкання носком голови.

Одноіменний напівшпагат — напівшпагат, при якому положення тіла таке саме, як і при одноіменному шпагаті.

Різноїменний напівшпагат — напівшпагат, при якому положення тіла таке саме, як і при різноїменному шпагаті.

Напівшпагат (правою чи лівою) з нахилом — те саме, що і звичайний шпагат, але тулуб нахилений уперед, підняті вгору руки знаходяться на підлозі, голова опущена.

Напівшпагат з нахилом назад — те саме, але тулуб максимально прогнутий та нахилений назад і знаходиться близько до підлоги або торкається до неї.

Як і в шпагатах, в назві напівшпагатів вказується зігнута нога, яка знаходиться попереду. Переходи в шпагат з різних положень:

- 1) ковзанням шпагат правою;
- 2) стрибком шпагат або шпагат правою, вказуючи його різновид;
- 3) перекидом назад через стійку на руках в шпагат правою або в шпагат;
- 4) зі стійки на руках переверотом в сторону шпагат правою (лівою);
- 5) переверот вперед у шпагат правою (лівою) або в шпагат;
- 6) переверот у перед з поворотом у шпагат правою (лівою);
- 7) стрибком назад на руки шпагат правою (лівою) або в шпагат;
- 8) перекид стрибком у шпагат правою (лівою).

«Містки»

«Міст» — дугоподібне, максимально прогнуте у попереку положення тіла, спиною до опорної поверхні. Розрізняють:

«Міст» *опусканням* — виконується зі стійки ноги нарізно або з основної стійки, руки вгору нахилом назад з послідовним опусканням тулуба до опори руками в підлогу.

«Міст» *на ліву (праву) руку* — «міст», при якому опора здійснюється на одну руку, друга вперед.

«Міст» *на ліву (праву) ногу* — положення моста, при якому опора здійснюється на одну ногу, друга піднята вперед (або зігнута вперед).

«Міст» *з однієї ноги* — зі стійки на одній нозі, зігнути вперед другу, подаючи таз вперед, нахилитися назад та перейти в «міст».

«Міст» *однойменною опорою* — «міст» виконується на правій руці і правій нозі, друга рука вперед, нога зігнута вперед (або піднята). Або, навпаки, «міст» на лівій руці та нозі.

«Міст» *різнойменною опорою* — «міст» виконується на правій руці і лівій нозі, друга рука вперед, нога зігнута вперед. Або, навпаки, «міст» на лівій руці і правій нозі.

«Міст» *на передпліччях* — «міст» з опорою на передпліччя. Виконується опусканням зі звичайного моста (на передпліччя) або переходом зі стійки на передпліччях. У обох

випадках додаткових вказівок переходу в «міст» не потрібно. У першому випадку записувати так: «міст»—«міст» на передпліччях, а в другому: стійка на передпліччях — «міст».

«Міст» на колінах — виконується нахилом назад зі стійки на колінах або переверотом зі стійки на руках. У другому випадку вказувати: переверотом «міст» на колінах.

«Міст» через стійку на руках — виконується поштовхом однієї і махом другої ноги або поштовхом двома ногами.

Поворот з «моста» в «міст» — перехід з «моста» послідовною опорою руками і ногами знову в «міст».

«Міст» викрутом — виконується з упору присід поворотом таза з одночасним прогином і виконанням викруту на одній руці.

Круговий рух в «міст» — виконується з нахилу вперед круговими рухами тулуба і рук вправо (чи вліво) в «міст».

Стійки

Стійка — вертикальне положення тіла ногами вгору чи вниз. Розрізняють:

Стійка на лопатках — виконується з опорою потилицею, лопатками та плечима. Простіший спосіб виконання цієї стійки з додатковою опорою зігнутими в ліктях руками, про що вказівок непотрібно.

Стійка на лопатках, руки на підлозі — те саме, але витягнуті руки знаходяться на підлозі та допомагають тримати тіло у вертикальному положенні.

Стійка на лопатках похило — виконується, як і звичайна стійка на лопатках (з додатковою опорою руками), але тіло знаходиться похило під кутом 45°.

Всі вказані стійки на лопатках можуть виконуватися із зігнутою ногою (ногами), зігнувши ноги назад або ноги нарізно одну вперед, другу назад. У цьому випадку уточнювати положення ніг при стійці.

Стійка на грудях — виконується перекочуванням з упору лежачи з додатковою опорою зігнутими руками.

Стійка на грудях, руки на підлозі — те саме, але витягнуті руки на підлозі допомагають тримати тіло у вертикальному положенні.

Стійка на грудях без опори руками — те саме, але руки підняти в сторони.

Стійка на грудях кільцем — стійку на грудях можна виконувати, як і попередні, але ноги (нога) згинаються назад до торкання голови. Вказувати спосіб виконання, наприклад, стійка на грудях кільцем без опори руками.

Стійка на грудях, ноги опустити — аналогічно, але ноги опустити в сторону спини до горизонтального положення.

Стійка на грудях шпагатом — аналогічно, але ноги розведені широко нарізно (в сторони) до горизонтального положення.

Стійка на грудях шпагатом (лівою) — аналогічно, але ноги розведені одна вперед, друга назад до горизонтального положення.

Стійка на голові — стійка виконується з додатковою опорою руками. Розрізняють:

Стійка на голові, права рука біля тулуба — стійка на голові, при якій додаткова опора робиться однією рукою, а друга знаходиться вздовж тіла. Інше положення руки вказувати.

Стійка на голові шпагатом лівою (правою) — стійка на голові, при якій положення ніг те саме, що і на стійці на грудях. Може виконуватися шпагатом, зігнувши ноги, зігнувши ноги назад. У цих випадках додатково вказувати положення ніг (ноги). Для зручності мовлення додаткові слова вставляти після слів «стійка на голові» (яка), а потім повідомляти про опору руками.

Стійка на плечі — виконується перекочуванням з упору лежачи, голова відведена до різнойменного плеча, руки опираються об підлогу та розташовані під кутом 90°.

Стійка на правому (лівому) плечі — те саме, але голова відведена до лівого плеча, права рука в сторону, ліва вперед — у сторону. Можливі різновиди, як і при стійці на грудях. У таких випадках необхідно вказувати положення ніг.

Стійка на передпліччях — виконується зі стійки на колінах, сидячи на п'ятках, напівшпагату опусканням зі стійки на руках та інше. Передпліччя розташовані паралельно на ширині плеч.

Стійка на передпліччях і голові — стійка, при якій гімнаст додатково опирається головою на долоні (покладені одна

на одну). Різновиди цих стійок ті самі, що і на стійках на голові, про що вказувати додатково.

Стійка на руках — вертикальне положення тіла ногами вгору. Розрізняють:

Стійка на руках, голова опущена — відрізняється від попередньої випрямленим тілом: опущена голова знаходиться між руками.

Стійка кутом — те саме, але тіло зігнуте в кульшових суглобах під прямим кутом.

Перелічені стійки можуть виконуватися з розведеними нарізно ногами. У цьому випадку до назви додавати — ноги нарізно.

Стійка на руках, ноги нарізно правою вперед — аналогічно, але ноги розводяться одна вперед, друга назад.

Стійка на руках шпагатом правою (лівою) — аналогічно, але ноги розведені до горизонтального положення.

Перелічені стійки на руках можуть виконуватися з іншими положеннями ніг: зігнувши ноги, зігнувши ноги назад та інше. В цих випадках вказувати додатково положення ніг.

Стійка на руках напівкільцем — аналогічно, але з більшим прогином у попереку та згинанням ніг назад.

Стійка на руках кільцем — аналогічно, але з максимальним прогином у попереку до торкання ногами голови.

Стійка на правій (лівій) *руці* — стійка виконується на одній руці, друга притиснена до тіла. Інші положення руки вказувати. Якщо не важливо, на якій руці виконується стійка, то вказувати — стійка на одній руці.

Стійка на одній руці, ноги нарізно — аналогічно, але ноги нарізно. Інші положення ніг при стійки на одній руці вказувати додатково.

3.6. Вправи художньої гімнастики

Кроки — це різноманітні види пересування.

М'який крок — виконується з носка з коротким перекачуванням на п'ятку, трохи згинаючи ногу, з повільними рухами руками в боковій площині, ще потрібно зберігати поставу. Для цього кроку характерні: відсутність коливань у вертикальній площині та легкість рухів.

Перекачувальний крок — виконується спокійно з перекачуванням з носка на всю ступню, при цьому згинаючи ногу та випрямляючи її при підйманні другої ноги уперед; амплітуда рухів руками збільшується, зменшення кроку і більше згинання ноги роблять цей крок виразним.

Пружний крок — подібний до перекачувального кроку, але він характеризується коротшим та яскравіше вираженим коливанням у вертикальній площині, повною амплітудою пружного руху ногами, еластичністю та пружністю.

Гострий крок — крок з перенесенням іншої ноги вперед на носок, сильно витягнути стопу та ставити її на пальці: гомілка знаходиться попереду, вона паралельна гомілці іншої ноги, тулуб прямо. Крок виконується уривисто.

Високий крок — крок з високим підняттям стегон, при цьому гомілка повинна бути паралельною опорній нозі, вона підіймається махом, тулуб вертикально, руки виконують повільні махи.

Широкий крок — крок випадами. Нога, яка знаходиться позаду, пряма на носку, тулуб трохи нахилений уперед, голова прямо; повільні махи руками у боковій площині.

Вальсовий крок — поєднання трьох кроків однакової довжини: перший — перекачуванням, інші два — на носках. Характеризується рівномірністю кроків, злиттям та плавністю рухів.

Приставний крок — крок з носка одною ногою та приставити другу. Виконується у різних напрямках з носка і на носок, у цьому разі необхідно називати, наприклад, — приставний крок вправо на носках.

Крок галопом — приставний крок на носках. Нога приставляється коротким, швидким рухом під час невеликого стрибка з витягнутими носками, після цього підіймається друга

нога для наступного кроку. Характеризується легкістю у виконанні.

Крок польки — перемінний крок з невеликими стрибками на опорній нозі при переміні кроку. Кроки виконуються на носках з великою легкістю.

Перемінний крок — поєднання двох кроків: приставного та звичайного. Виконується, змінюючи кроки, вільно, без стрибка.

Біг

Всі види бігу, які застосовуються на заняттях гімнастикою з використанням вправ художньої гімнастики, мають назву, яка подібна до видів кроку. Бігові рухи відрізняються від кроків наявністю безопорної фази. Розрізняють:

М'який біг — виконується, як і м'який крок, але з безопорною фазою і еластичніше.

Перекачувальний біг — відрізняється від перекачувального кроку безопорною фазою та еластичними рухами.

Пружний біг — складається з ряду малих стрибків з послідовним відштовхуванням ногами. У фазі польоту тіло пряме, ноги та носки витягнуті.

Гострий біг — Виконується, як і гострий крок, але менш різко. Вільна нога виходить уперед, не торкаючись підлоги носком, швидким, коротким рухом.

Високий біг — відрізняється від гострого кроку маховим рухом стегна при згинанні ноги вперед і фазою польоту, що надає бігу більшу силу та динамічність.

Широкий біг — відрізняється від широкого кроку подвійним перекочуванням стопи; спочатку махова нога переходить з носка на п'ятку, потім при поштовху з п'ятки на носок, забезпечуючи зліт тіла вгору. Цей вид бігу подібний до стрибка та характеризується більшою динамічністю та стрімкістю.

Стрибки

Стрибки відрізняються способами виконання, амплітудою руху та положенням тіла в повітрі при зльоті. У зв'язку з цим розрізняють такі стрибки:

Стрибок рівно — стрибок угору поштовхом двома ногами з прямим тулубом. Виконується різко з максимальною висотою зльоту. Характеризується вертикальним положенням тіла в повітрі з випрямленими суглобами.

Стрибок прогнувшись — виконується, як і попередній стрибок, але в польоті тіло прогнуте, голова нахилена назад, руки змахом піднімаються вгору, збільшуючи прогин тіла.

Стрибок — стрибок угору поштовхом однієї ноги, згинаючи другу вперед, з одночасним змахом однойменною рукою-вперед, другою-назад. Виконується з різними рухами рук.

Стрибок зігнувшись — виконується поштовхом обох ніг. У фазі польоту прямі ноги піднімаються вперед, тулуб нахиляється до них, руки вперед до носків. Може виконуватися з розведеними ногами і в цьому разі називається «стрибок зігнувшись ноги нарізно».

Стрибок кроком — стрибок з однієї ноги на другу з випрямленими ногами у фазі польоту; однойменна рука піднімається вперед-вгору, друга-в сторону. Інше положення рук вказувати додатково. Можливо виконати в сторону, в цьому разі називати: «стрибок кроком в сторону».

Стрибок випадом — аналогічно, до попереднього, але із зігнутою ногою, яка знаходиться попереду.

Стрибок змахом — виконується махом однієї ноги з приземленням на дві.

Підбивний стрибок — відрізняється від попереднього коротким згинанням махової ноги в коліні до торкання другої; однойменна рука піднята вперед-вгору, друга-назад. Інше положення рук вказувати. Цей стрибок більш стрімкий.

Відкритий стрибок — виконується поштовхом обох ніг або однією ногою з вільним махом другої ноги назад прогнувшись; руками виконується змах у сторони. Відкритий стрибок виконується по-різному: м'якше, легше, сильніше, гостро. У цих випадках до основного терміну додавати відповідне слово.

Закритий стрибок — виконується поштовхом однієї або обох ніг з одночасним згинанням однієї вперед; у польоті тулуб зігнутий, голова опущена, руки вперед.

Стрибок змахами (зі зміною ніг) — стрибок з однієї ноги на другу з послідовним змахом спочатку вільною, а потім відштовхувальною ногою. Одночасно з поштовхом виконується змах руками.

Перекидний стрибок — виконується з однієї ноги на другу послідовним змахом ногами з поворотом в сторону відштовхувальною ногою на 180° .

Стрибок кільцем — виконується поштовхом обох ніг з максимальним прогином тулуба і згинанням ніг до торкання голови, руки вгору. При виконанні стрибка однією ногою вказувати зігнуту ногу. Можна виконувати зі скакалкою.

Стрибок півкільцем — аналогічно до попереднього стрибка, але виконується з меншою амплітудою згинання ніг (ноги) та прогину.

Підбивний (перекидний) стрибок кільцем — виконання вказаних стрибків з торканням носком голови в польоті за рахунок амплітуди згинання ноги та прогину тіла.

Стрибок шпагатом — виконується поштовхом обох ніг та змахом руками вгору з максимальним розведенням ніг у сторони (до горизонтального положення) і в польоті. Аналогічний стрибок, виконаний розведенням ніг уперед та назад, називати: стрибок шпагатом правою (лівою), вказуючи ногу, яка знаходиться попереду.

Перевороти

Переворот переступанням — виконується на місці переступанням на носках вправо чи вліво. Величину перевороту вказувати у градусах.

Переворот на носках — виконується після декількох кроків кроком або бігом на обох носках на 360° .

Переворот схрещуванням — виконується на 180° та 360° при схрещеному положенні ніг.

Переворот махом — виконується зі стійки на одній нозі, друга позаду на носку, руки в сторони: махом уперед вільною

ногою з переверотом кругом у сторону опорної ноги та змахом руками вгору.

Одноіменний переверот — виконується зі стійки на одній нозі, друга в сторону на носку, руки в сторону опорної ноги: стати на носок неопорної ноги та махом руки в сторону перевероту виконати переверот на 360° .

Різноїменний переверот — переверот на носку опорної ноги різноїменним плечем назад.

Переверот спіраллю («гвинт») — виконується виставлянням ноги на носок схрещено в сторону перевероту з напівприсіду та спіральним рухом тіла.

Переверот стрибком — виконується поштовхом обох ніг з переверотом випрямленого тіла у фазі польоту на 180° , 360° . Якщо потрібно, вказувати напрямок перевероту і величину в градусах.

Переверот круговим рухом (круговий) — виконується з і стійки на одній нозі махом другою вперед з наступним кругом навколо неї назад з переверотом на 360° на носку опорної ноги. При більшій амплітуді перевероту вказувати величину в градусах.

Переверот з нахилом — виконується з різних положень, але частіше — зі стійки схрещено з одночасним нахилом тулуба.

Переверот в круглому присіді — виконується з круглого присіду, зберігаючи його до кінцевого положення. Записуючи комбінований рух (у середині його) слід записувати так: круглий присід — переверот кругом. Якщо необхідно, вказувати напрямок, а потім — наступний рух.

Положення тулуба, ніг, рук та рухи ними

Цілісний пружний рух — одночасне згинання у всіх суглобах ніг і тулуба до положення присіду (лікть майже притиснуті до тулуба, кисті, стиснуті в кулаку до плеча) з послідовним одночасним розгинанням. Виконувати пружно і повільно.

Хвиля — послідовне хвилеподібне згинання та розгинання, одночасне в суглобах ніг, тулуба та рук; гребінь при цьому послідовно переходить від одного суглоба до іншого. Розрізняють:

Хвиля сидячи на п'ятках — виконується сидячи на п'ятках, руки позаду; починається вперед з прогину в попереку, плечі відстають, потім згинання до торкання колін головою та в зворотній послідовності виконується рух до вихідного положення. Ці рухи виконуються разом.

Хвиля вперед — виконується, починаючи зі згинання ніг, та закінчується рухом голови вперед, тобто в передньо-задньому напрямку.

Бокова хвиля — виконується в лицьовій площині вправо чи вліво. Називати: хвиля вправо (вліво).

Хвиля вниз — виконується в зворотній послідовності, тобто спочатку в шийній і грудній частинах, та закінчується рухом у суглобах ніг.

Відкрите положення тіла — тіло прогнуте в грудній частині, руки в сторони, голова нахилена назад.

Закрите положення тіла — тіло зігнуте в грудній частині, руки вперед, голова опущена.

Змах — цілісний рух всього тіла або окремих його частин (рук, ніг), який виконується послідовно.

Дугувий змах — змах, при якому рух проходить по дузі.

Кругувий змах — змах, при якому рух проходить по колу.

Ривок — різкий рух (згинання або розгинання), який викликає переміщення частин тіла.

Переміщення на колінах — переміщення, при якому опора здійснюється всією гомілкою виставленою вперед та зігнутою в коліні ноги.

Схрещений круг руками — термін для визначення кругів всередину з вихідного положення, наприклад, руки вгору. При записі вправ конкретно вказувати: круг руками всередину.

РОЗДІЛ 4

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

4.1. Музична грамота

Музичний супровід на заняттях з гімнастики є засобом керування студентами, підвищення їх емоційного стану, інтересу до занять, організації уваги, збереження високої працездатності протягом усього заняття.

Музичний супровід є методичним засобом, який прискорює формування та збагачення навичок і викликає адекватну рухову реакцію з боку тих, хто займається.

Той чи інший музичний твір має певні компоненти музичної виразності. До них належать мелодія, темп, динамічні відтінки, ритм, метр, структура музичного твору. Їх і треба враховувати, вибираючи для супроводження музичний твір для тих чи інших вправ.

Мелодія — це музична думка, що виражена, як правило, одноголосно та збагачена засобами гармонії, інструментовки або поліфонії. Втілюючи зміст музичного твору, мелодія допомагає не тільки запам'ятати музику, а й встановити зв'язок між рухом та музикою. Виконуючи вправи, слід враховувати напрямок руху мелодії (вгору, вниз) та повторюваність звуків, плавність та поступовість руху або стрибки з охопленням широкого діапазону, що обумовлює вибір відповідних гімнастичних та хореографічних рухів.

Темп — це швидкість руху як музичного, так і хореографічно-гімнастичного. Музика в *повільному темпі*, як правило, супроводжує:

- рухи, які виконуються з великою амплітудою;
- статичні (силові) вправи;
- розучування нових вправ.

Швидкий темп потрібен при виконанні рухів з невеликою амплітудою (при різних видах бігу...).

Середній темп застосовується для супроводу більшості загальнорозвиваючих вправ.

Динамічні відтінки — це ступінь гучності звучання музики. Більшість гімнастичних вправ виконується під музику середньої гучності. Звучання підвищеної гучності вимагають

вправи, що виконуються з великим м'язовим напруженням. Під тихе звучання виконуються плавні, хвильоподібні рухи. Поступове підсилення чи зменшення гучності відповідає рухам, що виконуються з поступовою зміною м'язової напруги.

Динамічні акценти в музиці можна передавати змахом, стрибком, розслабленням, різним випадом або зміною напрямку руху.

Ритм — це організована послідовність тривалості звуків. Звуки бувають різної тривалості та визначаються нотними знаками. Умовно за одиницю вимірювання прийнята ціла нота, звук вдвічі коротше визначається половинною нотою і т.д.

Перед складанням композиції вправ необхідно добре вивчити ритмічну фігуру обраного музичного твору. Чим точніше збіг рухів з ритмічною фігурою музичного твору, тим, виразніше та яскравіше вони будуть сприйматися, тим повніше буде єдність музики і рухів.

Дуже важливим для занять з гімнастики та хореографії є відчуття студентами метричної пульсації долею та кількості слабких долей між акцентованими слабкими долями. Так, для польки й галопу характерним є дводольний метр з розміром $2/4$, для маршу — $4/4$, для вальсу й мазурки, менуету — тридольний метр з розмірами $3/4$, $3/8$. Під час виконання загальноорозвиваючих та спеціальних вправ рахують тільки сильні долі, а в танцювальних кроках та маршах — усі долі такту.

4.2. Структура музичного твору

Музичний твір являє собою єдине ціле і разом з тим поділяється на пов'язані між собою частини: періоди, речення, фрази, мотиви.

Період — найбільша частина музичного твору, яка відтворює завершену думку. По закінченні періоду в русі роблять паузу (зупинку), або відбувається перебудування для нової частини гімнастичної комбінації. Період, як правило, поділяється на 2 речення повторної будови, але з різними кадансами (завершеннями), при чому серединний кардан зупиняється на нестійких звуках і вимагає продовження, а заключний кардан, завершуючись тонікою на сильній долі, створює відчуття стійкості, покою, завершення. Якщо викладач вирішує обмежити

час виконання вправи або руху одним реченням, він до початку останньої музичної фрази має дати попередню команду: «Група!», а концертмейстер перетворює серединний кардан на заключний.

Музичні речення поділяються на фрази, які можуть охоплювати 2, 4, 5, 6 тактів. Найзручнішим для супроводу гімнастичних та хореографічних рухів є 4-тактові фрази, бо рухи, як правило, виконуються на 4 рахунки (тобто 1 рух співпадає з однією фразою) і повторюються 2, 4, 8 разів і більше, що співвідноситься з «квадратичністю» музичних періодів.

Фразировка. Музичні твори теж розчленовують за визначеною будовою. Різниця між словами та музикою заключається в тому, що побудова в музиці більш порядна. Найбільш проста побудова музичного твору, у якому окремі частини рівні, називаються квадратним. Але його неможна рахувати загальним законом побудови музичних творів. За своєю тривалістю музичні будови іноді можуть знаходитися поміж себе в різних ритмічних співвідношеннях (симфонічні твори, оперні). Для музичного супроводу гімнастичних занять частіше обираються музичні твори квадратної будови. Найменша побудова займає всього чотири такту в музичних творах простого та два такту у творах складного розміру, називається *музичною фразою*.

Знання структури музичного твору, вміння на слух сприймати початок та кінець не тільки великої музичної будови — періодів, але й речення та фрази необхідні для грамотного проведення занять з музичним супроводом.

Викладач, який знає фразировку, може скласти вправи, вести рахунок, надавати команди у повної відповідності з музичним супроводом

4.3. Особливості музичного супроводу

Підбираючи музичні твори для супроводу, треба враховувати вік та підготовленість тих, хто займається. Для учнів молодшого та середнього віку рекомендують музичні твори з простою мелодією та чітким ритмом, а для старшого шкільного віку й студентів — твори з більш багатшою мелодією та складнішим ритмом. Музичні твори мають бути різноманітними. Тривале використання одноманітних мелодій протягом багатьох

занять знижує увагу та інтерес до них. До кожного виду вправ підбирається відповідний за характером музичний твір:

а) для ходи — розмір 4/4 (марш, пісня), рідше 2/4; темп середній, повільний, швидкий;

б) для бігу та стрибків — розміри 2/4 та 4/4 (галоп, полька та інші твори); темп швидкий;

в) для танцювальних рухів — у відповідності з танцювальним жанром (вальс, полька і т.п.);

г) для розвитку вправ силового характеру — розміри 3/4, 4/4 з широкою, плавною, рівною мелодією, з яскраво вираженою динамічною структурою;

д) для вправ з ривками, поштовхами, замахами, маховими рухами — розміри 2/4, 4/4, з яскравими акцентами, причому фаза основних дій повинна співпадати з сильною долею такту.

Примітка. У музичному супроводі слід давати чотири вступних такти, протягом яких учень чи студент готується, тобто стежить за правильною загальною поставою тіла. На чотирьох заключних тактах супроводу після виконання вправи учень займає попереднє положення, розслаблює тіло, відпочиває.

Складання вправ. Окремі вправи композиції (загально-розвиваючи вправи, різновиди рухів, танцювальні рухи, повільні вправи, можуть бути складені на 2,4,8,16,32 рахунків, а при більшій тривалості — на кількість рахунків кратне 32 (в окремих випадках 16). У протилежному випадку при переході від одних вправ як іншим, які різні за характером виконання, акценти та закінчення вправ не будуть збігатися з музикою.

Команди. Для зміни одної вправи на іншу повинні подаватися команди на стику музичних періодів, тому що нова вправа або новий спосіб виконання вправи потребує змін музичного твору. Команду на закінчення вправи надають в кінці музичного періоду.

Музичний супровід під час занять можливо використовувати ще, як ауто-емоційне тренування. Воно має два варіанта: заспокоєння та мобілізація з використанням музичного фону як музичної терапії. Наприклад, Є. І. Смаглій склав програми музичного супроводу ауто-емоційного тренування (табл. 1), в якій надається опис заспокоєння та мобілізації під час підготовчої та заключної частини заняття.

Таблиця 1.

Теми вправ та їх музичний фон

№	Теми	Музичний фон	Час звучання
1 частина — заспокоєння			
1	Вступна частина. Вказівка на спокій та відпочинок	I.-С. Бах. Прелюдія № 1	2хв.
2	Розслаблення м'язів шії	I.-С. Бах. Прелюдія № 8	4хв. 30с.
3	Розслаблення м'язів плеча та передпліччя	I.-С. Бах. Хор	3хв. 30с.
4	Розслаблення м'язів спини	Ф. Шопен. Прелюдія № 4	2хв. 5с.
5	Розслаблення м'язів черевного пресу	Ф. Шопен. Прелюдія № 13	4хв. 35с.
6	Розслаблення м'язів стегна та гомілки	Ф. Шопен. Прелюдія № 13	4хв. 35с.
7	Регуляція дихального ритму	Ф. Шопен. Прелюдія № 15	1хв. 10с.
8	Вихід з стану розслаблення	К. Глюк. Мелодія	4хв. 5с.
9	Активізація	Ф. Шопен. Прелюдія № 17	3хв 45с
			————— 29хв 35с
2 частина — мобілізація			
1	Вступна частина. Вказівка на спокій та відпочинок	I.-С. Бах. Прелюдія № 1	2хв.
2	Розслаблення м'язів шії	I.-С. Бах. Прелюдія № 8	4хв. 30с.
3	Розслаблення м'язів плеча та передпліччя	I.-С. Бах. Хор	3хв. 30с.
4	Розслаблення м'язів спини	Ф. Шопен. Прелюдія № 4	2хв. 5с.
5	Розслаблення м'язів черевного пресу	Ф. Шопен. Прелюдія № 13	4хв. 35с.
6	Розслаблення м'язів стегна та гомілки	Ф. Шопен. Прелюдія № 13	4хв. 35с.
7	Мобілізація фізичного та психічного тону	К. Глюк. Мелодія	4хв 5с
8	Формування стану впевненості та репродукції наступної діяльності	Ж. Бізе — Р. Щедрін. Тема «Тореодор»	1хв 45с
			————— 26хв 15с

Танцювальні вправи. Для танцювальних рухів використовуються різні музичні твори: вальс, полька, галоп, мазурка, народні танцювальні мелодії.

При навчанні якому-небудь танцювальному ходу або фігурі рахунок слід вести на кожен рух. Наприклад, перемінний крок і крок польки складається з чотирьох рухів. Один перемінний крок сполучається з одним тактом двохдольного розміру. Отже, рахунок треба вести по восьмим. Крок вальсу та великий крок мазурки складається з трьох рухів і займають один такт трьохдольного розмір. Отже, рахунок треба вести по чвертям.

Загальнорозвиваючі вправи. Безмежна різноманітність загальнорозвиваючих вправ за формою, характером, темпом та ритмом потребує належного репертуару для музичного супроводу. Загальнорозвиваючі вправи можливо проводити під музику різного розміру. Важливо, щоб музичні твори були доступні, зручні за темпом та ритмом, сприяли підвищенню настрою студентів.

РОЗДІЛ 5

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

5.1. Причини травматизму

Травми під час занять гімнастикою можливі з різних причин:

1. Порушення у процесі організації заняття, наприклад, збільшення кількості студентів

2. Порушення в методиці навчання, наприклад, недотримання принципів дидактики, що ускладнює оволодіння запланованими вправами та може призвести до травми, фізичного та емоційного перевантаження.

3. Недисциплінованість, яка може виявитися у вигляді емоційних зривів, обумовлених складністю вивчення вправ, стомленням, відсутністю індивідуального підходу з боку викладача, порушенням правил поведінки на заняттях, недостатньою вихованістю тих, хто займається.

4. Незадовільний стан місць для занять, інвентарю та обладнання, який може виявлятися у:

- невідповідності їх до вимог;
- недостатніх розмірах залу;
- нерівностях підлоги;
- зіпсованості інвентарю та обладнання;
- недбалому ставленні до експлуатації інвентарю та обладнання.

5. Невідповідність форми одягу та взуття, що виявляється в незручності.

6. Порушення санітарно-гігієнічних умов, а саме: температурних факторів, поганого природного або штучного освітлення, недостатньої вентиляції, підвищеної вологості повітря, відсутності чистоти й порядку в залі, недотриманні норм особистої гігієни тими, хто займається.

У разі наявності вищезазваних порушень можливі такі травми: пошкодження шкіри долонь, розтягнення зв'язок, відкриті переломи, травми менісків та міжхребетних дисків, розриви м'язових волокон, вивихи, струс мозку та інші.

5.2. Способи попередження травматизму

До таких способів відносять:

1. Заздалегідь досконально проміркувати організацію та особливості проведення кожного заняття.

2. Рішуче відмовитись від прискорення бажаних результатів.

3. Систематично перевіряти стан хореографічного залу, якість обладнання, своєчасно усувати неполадки.

4. Постійно стежити за станом та формою спеціального одягу та взуття. Обов'язковий одяг для юнаків — майка, гімнастичні рейтузи або труси спеціального крою; для дівчат — гімнастичний купальник. Взуття повинне бути з м'якого полотна спеціального пошиву, що обтягують стопу. Категорично забороняється чіпляти значки, годинники, металеві прикраси.

5. Суворо дотримуватись усіх санітарно-гігієнічних норм. Особливого значення набуває особиста гігієна студентів (у тому числі і зачіска).

Велике значення надається у профілактиці травматизму спеціальній підготовці опорно-рухового апарату до значних навантажень.

Враховуючи специфіку учбового процесу гімнастики, студентам та учням доцільно ставити посильні завдання, виходячи з початкового (вихідного) рівня фізичної і технічної підготовки.

5.3. Перша допомога потерпілому

Хореограф повинен вміти надати потерпілому першу допомогу. Перша допомога при переломах та вивихах. Необхідно забезпечити нерухомість не менше двох суглобів — вище і нижче перелому або вивиху. Перелом хребта може ушкодити спинний мозок і спричинити тяжкі розлади організму. Помилка або необережність при наданні допомоги призводять ще до більш тяжких наслідків, таких як параліч. Щоб хребет не прогинався використовують дерев'яний щит, двері. Піднімають та перекладають учня з травмою хребта кілька чоловік, бережно, узгоджено (по команді), ні в якому разі не зрушуючи місце перелому. При цій травмі в одних випадках людина непритомніє, в інших — втрачає мову, у неї виникають судоми, потім

починається блювання, розкладнюються рухи. До приходу лікаря такого потерпілого слід зручно покласти, зробити все, аби він міг вільно дихати: розстебнути (а коли тепло зняти тісний одяг), голову повернути набік, щоб у бронхи й легені не потрапила блювотна маса, забезпечити ушкодженому повний спокій. Основне тут — зберегти або ж відновити прохідність дихальних шляхів. Якщо припиняються серцебиття й дихання, слід негайно приступати до штучного дихання та непрямому масажу серця.

При травмах голови може виникнути струс мозку. Розрізняють три форми його: легку, середню та тяжку. Якщо за першою людина втрачає свідомість не повністю або ненадовго, то під час тяжкої — на тривалий час, до того ж, у неї серйозно розладнується серцева діяльність і дихання. Характерними ознаками струсу мозку є блювання, запаморочення, головний біль. Нерідко за таких травм у людини ушкоджується слух. Адже вухо, надто середнє, надзвичайно чутливе до струсів і в ньому можуть виникати крововиливи. Тому за струсу мозку дуже важливо правильно покласти потерпілого, забезпечити йому вільний доступ повітря, спокій і не гаячись викликати лікаря. При пошкодженні шкірної тканини спочатку зупиняється кровотеча, а потім рана обробляється розчином перекисної водню чи йоду. Удари обробляються хлор етилом, охолоджуються водою, після чого накладається пов'язка з бинту.

РОЗДІЛ 6

ДИХАННЯ В ГІМНАСТИЦІ

Існує велика кількість проблем пов'язаних з регуляцією дихання, що виникають у процесі занять гімнастикою і хореографією.

Для вирішення цих проблем у процесі навчання та подальшої практичної діяльності необхідно знати основні методи і принципи регуляції та тренування дихання шляхом гімнастичних вправ. А також дихання є сукупністю процесів, що забезпечують споживання організмом кисню і виділення вуглекислого газу. Воно складається з таких процесів:

- 1) обміну газів між атмосферним повітрям і кров'ю (зовнішнє дихання, або вентиляція легенів);
- 2) обміну газів у легенях (між альвеолярним повітрям і кров'ю капілярів малого кола кровообігу);
- 3) перенесення газів кров'ю;
- 4) обміну газів у тканинах — між кров'ю капілярів великого кола кровообігу і клітинами тканин (внутрішнє, або тканинне дихання).

Анатомо-фізіологічні показники дихального циклу складаються із фаз вдиху і видиху, що ритмічно повторюються. Находження атмосферного повітря при вдиху і видалення його при видиху відбуваються внаслідок зміни об'єму грудної порожнини за рахунок скорочення і розслаблення дихальних м'язів.

Доросла людина в стані спокою здійснює 16-20 дихальних рухів за 1хв. Співвідношення частоти дихання і серцевих скорочень дорівнює 1:4–1:5.

Ще важливі показники легеневих об'ємів — *Життєва ємкість легенів* — це максимальний об'єм повітря, який людина може видихнути після одного максимального вдиху. Середня величина життєвої ємкості легенів дорівнює 4000 мл. Вона складається із дихального об'єму, резервного об'єму вдиху і резервного об'єму видиху. При спокійному диханні доросла людина вдихає і видихає близько 500 мл повітря. Цей об'єм повітря називається дихальним. Після спокійного видиху людина здатна видихнути ще близько 1500 мл повітря. Цей об'єм повітря називається резервним об'ємом видиху.

Дихальні об'єми легенів залежать від тренування, віку, статі, визначаються за допомогою спірометра і спірографа різних конструкцій.

Відомо, що функції дихальних органів людини взаємопов'язані з його рухами. Рухова діяльність людини підвищує частоту пульсу, глибину та ритм дихання. Діафрагма, м'язи грудної клітини та живіт приймають активну участь у дихальному акті та покращують кровообіг. Правильне дихання зменшує витрачання енергії на підтримання життєдіяльності організму в стані спокою та при м'язовій роботі.

Щоб навчитися правильно дихати, необхідно знати типи та правила дихання. Існують три типи дихання: грудний (або реберний), черевний (діафрагмовий) та змішаний.

При грудному диханні вдих — за рахунок збільшення об'єму грудної клітини, а видих — за рахунок опущення ребер та зменшення об'єму грудної клітини.

При черевному диханні вдих — за рахунок скорочення та опущення діафрагми, а послідовно, збільшення об'єму грудної клітини зверху вниз, а видих — за рахунок зменшення грудної клітини та підймання діафрагми.

При змішаному диханні вдих та видих відбуваються при збільшенні та зменшенні об'єму грудної клітини вперед, назад, в сторони і зверху вниз. Це є найбільш раціональний тип дихання, який дозволяє глибоко дихати.

Дихати треба через ніс, безшумно, плавно, без напруження. Ротом вдих можна робити на чистому, теплом повітрі (в лісі, на березі моря). Видих повинен бути більш довгим, чим вдих.

Під час м'язової роботи дихання повинне поєднуватись з фазами руху: вдих — при найменшій нарузі м'язів та розширенні грудної клітини, а видих — при значному напруженні м'язів та рухах, які стискають грудну клітину. В процесі рухової діяльності у зв'язку з напруженою різномісними м'язових груп може переважати той чи інший тип дихання.

5.1. Регуляція дихання

Дихання регулюється дихальним центром, що міститься в довгастому мозку на дні четвертого шлуночку. Збудження дихального центру виникає ритмічно. Імпульси йдуть до спинномозкових ядер дихальних м'язів, а від них до дихальних м'язів діафрагми, міжреберних м'язів і викликають їх скорочення. В центральну нервову систему імпульси поступають у блукаючі нерви.

Нормальне чергування фаз дихального циклу контролюється дихальними нейронами. Кора великого мозку здійснює гальмівні впливи на діяльність дихального центру. Специфічним подразником дихального центру є вуглекислота. Таким чином дихальний центр має складну нейронну структуру. Зміна частоти та глибини дихання є необхідною умовою взаємодії організму і навколишнього середовища.

Тому гімнастика — один з важливих фізіологічних факторів які формують організм людини, забезпечують рівновагу між організмом та зовнішнім світом, що сприяє удосконаленню механізмів регулювання диханням. В основі гімнастики лежать фізичні вправи, які використовуються в оптимальних дозах та у визначеному режимі дихання. Профілактичний ефект, пов'язаний з використанням засобів гімнастики, треба розглядати перед усім з точки зору їх впливу на систему дихання та на різні системи організму які попереджують виникненню та розвитку захворювань (одишки).

З метою їх попередження, наприклад, важливо вивчити вплив гімнастичних вправ різного напрямку на правильність вдиху (розширення грудної клітки, розтягнення легень, повітря поступає в легені) і видиху (пасивний і активний) зумовлений скороченням м'язів, подачу і споживання кисню,

Максимальне споживання кисню. Фундаментальні дослідження в регуляції дихання дозволили виявити головні закономірності біохімічних основ тренування дихання.

Тренування дихання — це активна адаптація людини до м'язової діяльності яка дозволяє виконувати (гімнастичні) вправи великої інтенсивності і тривалості. Така адаптація стосується в першу чергу процесів регуляції і координації функцій,

супроводжується глибокими фізіологічними і біохімічними змінами в організмі. Наприклад:

а) при глибокому диханні робота м'язів, що витрачається на подолання протидії опору, різко збільшується;

б) при спокійному диханні потрібна більш висока різниця тиску, а отже, і збільшується робота дихальних м'язів.

Дихання у процесі занять гімнастикою регулюється шляхом змін:

- 1) тривалості виконання та кількості вправ
- 2) темпу та швидкості виконання вправ
- 3) характеру вправ (в залежності від маси частин тіла, що приймають участь у русі)
- 4) вихідне положення
- 5) перерви між окремими вправами
- 6) включення вправ на розслаблення
- 7) режиму малого, середнього та великого навантажень

Виконуючи різноманітні вправи, в яких приймає участь велика група м'язів, потрібно поступово зменшувати навантаження, пропускати деякі з них зовсім, збільшувати перерви між ними, заповнюючи їх дихальними вправами.

Наприклад: в.п. — ноги на ширині плечей, на 1-2 — прогнутися, руки вверх, потягнутися та встати на півпальці — вдих, на 3-4 руки опустити, вернутись у в.п. — видих.

5.2. Рекомендації щодо дихання у процесі виконання гімнастичних вправ

Основна робота дихальних м'язів здійснюється у процесі вдиху, так як видох є — пасивним. Головний м'яз, за допомогою якого виконується вдих, являється діафрагма; у процесі вдиху приймають участь зовнішні міжреберні м'язи. Посиленому вдиху сприяють м'язи шиї та поверхові м'язи грудей. При форсованому вдиху залучаються м'язи спини і м'язи плечового поясу, а при форсованому видиху приймають участь внутрішні міжреберні м'язи і м'язи черевного пресу. При затримці дихання (не робимо видиху) уповільнюється ритм серцевих скорочень, він майже такий як у спокійному стані. Відразу після видиху з початком дихання знову відновлюється дихання відповідаючи початковому ритму.

Розглянемо гімнастичні вправи з урахуванням регуляції дихання:

1. Вправа в в.п. — турецький сід, руки за голову, лікті розвернуті у сторони — така поза підсилює ефект дихальних вправ (мал.3,4).

2. «Човник» — робимо повний вдих, піднімаємося як можна вище, затримуємо дихання — утримуємо позу, повертаємося до в.п. — видих (мал.5,15).

3. «Складка» — потягнутись уперед за руками, зробити глибокий вдих. Далі спокійно видих, повільно згинаючись до тих пір, поки м'язи черева і грудної клітки торкнуться ніг, коліна не згинати, повільний вдих, повернутися в в.п. — видих (мал.10,11).

4. «Циркуль», «Свічка» — зробити видих і піднімати ноги, не згинаючи їх у колінах, до вертикального положення, дихати черевом, закінчуючи вправу , повільно видохнути (мал.6,25).

5. «Міст», міст на передпліччях, прогини — з повним вдихом, повільно прогнутися назад, напружуючи м'язи спини та розтягуючи м'язи черева і ніг, згинаючи корпус назад, залишаючись у позі «міст» та ін., задержати дихання на 7-10 сек., потім зробити повільний видих та почати рівномірне чередування вдиху і видиху, повернутися в вихідне положення. (мал. 23.29.30).

6. «Кошик» — лежачи на животі, повільно вдихнути, захватити руками кісточку ніг, прогнути спину та залишитися в такій позі як можна довше. Зробити видих, повернутися у в.п. (мал. 24).

7. «Равлик» — зробити видих і повільно піднімати ноги, підняти спину, достати ступнями до підлоги, коліна не згинати, залишитися в цій позі, дихати повільно і регулярно, повернутися у в.п. (мал. 27).

8. Виконуючи різні стійки і рівноваги. Залишатися у заданому положенні чи позі до тих пір, поки не виникне напруга в області діафрагми. Дихати спокійно і повільно, роблячи повний вдих і пасивний видих (мал. 22,31).

9. Виконуючи розтягнення, доцільно рівно дихати (мал. 7,8,9), розтягнення з нахилами корпусу здійснюється у строгому

дихальному режимі: нахил — вдих, повернення в в.п. — активний видих (мал. 8,9).

10. Стрибки, підскоки — виконуються в основній чи заключній частині заняття, тому що дихальні м'язи вже достатньо еластичні, добре скорочуються і розслаблюються. Дихання прискорене з наступним відновленням (мал.16,16а,17,18,20). У процесі прогину під час стрибка виконується метод затримки дихання перед прогином. (мал. 21).

11. Лежачи на спині, на рахунок 1-2 витягнути підйоми ступнів, на 3-4 необхідно розслабити всі м'язи: гомілки, стегон, черева, спини, рук, шиї та голови. Дихати спокійно, повільно, тіло розслаблене, ми не відчуваємо його, уповільнюємо дихання, на скільки це можливо, серце відпочиває, бо працювати йому легше та немає кисневого дефіциту. (мал. 1,2а).

12. Ходьба повільна з поступовим прискоренням, з переходом до бігу (вправи виконуються на місті), посилює обміни функції організму та «розкриває» дихання, сприяє підготовки та виробленню постави. Після бігу знову швидка ходьба з поступовим уповільненням.

13. Вправа з потягуванням, з підйомом на носки, сприяє випрямленню хребту, допомагає прийняти правильну поставу у зв'язку з поглибленим диханням. Пропонується виконувати цю вправу у повільному темпі. Час руху який «розкриває» грудну клітину відповідає часу поглибленого вдиху. Час звернення до вихідного положення має дорівнювати часу повного видиху.

14. Вправи для рук та плечового поясу сприяють укріпленню їх суглобів. Пропонується робити вправи у різних темпах (повільний, середній, швидкий). Вправи можливо робити стоячи, без обтяжування, а також з подоланням ваги тіла (різні згинання та розгинання рук в упорі на стілець, стіл, лежачи та інші). Дихання повільне.

15. Махові вправи для рук і ніг, особливо для ніг, сприяють ліквідації застійних явищ у кінцівках та покращують кровообіг, оказують позитивний вплив на кульшові та плечові суглоби для підвищення рухливості. Виконувати ці вправи рекомендується у повільному та середньому темпі з широкою амплітудою рухів. Дихання вільне без затримок.

16. Вправи для м'язів спини сприяють покращанню рухливості хребта, для цих вправ характерним повільний темп виконання та достатнє напруження м'язів. Додаткові рухи руками та ногами у поєднанні з прогинами хребту плідно впливають на організм. Дихання повільне, прогин — вдих, випрямлення тулубу — видих.

Одним із важливих показників самоконтролю у гімнастиці являється частота дихання.

Частота дихання являється індивідуальною. Залежить — вік, здоров'я, рівень підготовленості, від інтенсивності роботи.

Для підрахунку частоти дихання — положіть долоню так, щоб захвачувала нижню частину грудної клітки і верхню частину живота. Дихати слід рівномірно. У дітей 5 років — 19 вдихів і видихів за хвилину. До 15 років — знижується до 15. У дорослих людей коливається у границях 14-18 вдихів і видихів за хвилину. Навантаження на заняттях гімнастикою слід регулювати так, щоб частота дихання не перевищувала 30. Відбудовчий період до початкової величини проходив не пізніше ніж за 7-9 хвилин. Запобігати ймовірність задишки.

Дотримання танцюристом відомої тріади (рух, дихання, свідомість) дозволяє зберігати здоров'я, мати високу професійну працездатність.

РОЗДІЛ 7

КОМПЛЕКС ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ТАНЦЮРИСТА

Цей комплекс вправ забезпечує кращу якість виконання і закріплення матеріалу, привчає студентів самостійно думати та виправляти свої помилки. До цього комплексу включаються вправи, які потрібні і важливі в танцювальній практиці. Комплекс необхідно повторювати на кожному занятті доти, доки він не буде повністю засвоєний. Протягом усього початкового періоду рекомендуємо детальніше вивчати вправи та не допускати перевтоми.

Підготовчі вправи

1. Вправа для поліпшення еластичності м'язів шиї.

Нахили голови. В.п. (вихідне положення) — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1. Нахил голови вперед.
2. В.п.
3. Нахил назад.
4. В.п.
5. Нахил праворуч.
6. В.п.
7. Нахил ліворуч.
8. В.п.

Повторити 4-6 разів.

2. Вправа розвиває еластичність м'язів шиї і координацію рухів. В.п.: ноги нарізно, руки на поясі.

1. Стояти прямо.

2. Голову повернути в профіль праворуч, але так, щоб не порушувалась пряма лінія хребців.

3. В.п.
4. Голову повернути в профіль ліворуч.
5. В.п.
6. Повернути праворуч.
7. Повернути ліворуч без значного напруження.
8. В.п.

Повторити 4-6 разів, роблячи невелику перерву.

3. Вправи для зміцнення м'язів рук і що сприяє виробленню рухливості суглобів.

а) В.п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, кисті всередину, стиснути в кулак.

Руки витягнути, кисті виконують колові рухи всередину, так само рух виконується у зворотному напрямку. Темп помірний, плавний. Повторити 6-8 разів.

б) Кругові рухи у ліктьових суглобах.

В.п. — стійка ноги нарізно. Руки відведені в сторони, зігнуті у ліктях. Лікті підтримуються напруженням м'язів плеча.

Кисті без напруження виконують колові рухи всередину, так само рух виконується у зворотному напрямку. Повторити 6-8 разів.

в) Кругові рухи у плечових суглобах.

В.п. — стійка ноги на ширині плеч, руки зігнуті у ліктях, спина рівно. На рахунок 1-4 оберти вперед, послідовно праве та ліве плече. Повторити 8 разів.

4. Нахил в сторони. Для розвитку м'язів спини.

В.п. — стійка ноги нарізно, права рука вгору, кисті піднята, пальці згруповані без напруження, ліва рука на поясі.

На рахунок 1-2 нахил вліво, 3-4 — поміняти руки, 5-6 нахил вправо, 7-8 — В.п.

Добре потягнутися за рукою, коліна витягнуті. Повторити 4 рази.

5. Нахил вперед. Для м'язів спини та м'язів живота.

В.п. — широка стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба.

На рахунок 1 — нахил до правої ноги, на 2 — нахил до підлоги доторкнутися долонями (руки прямі), на 3 — нахил до лівої ноги, на 4 — руки за спину одночасно прогнутися. Повторити 4 рази.

6. Вправа для м'язів спини та розвитку гнучкості і еластичності у поперековому відділі.

В.п. — стійка ноги нарізно, руки за спину, кисті в замок, спина рівна. На рахунок 1-2 — нахил вперед, руки вгору, зберігати замок, на 3-4 — В.п., на 5-6 — прогин, руки до низу, ноги прямі, на 7-8 — В.п. Повторити 4 рази.

7. Вправа для стійкості, рівноваги, укріплення м'язів ніг.

В.п. — о.с., руки вгору, зігнуті в ліктях, долоні всередину щільно прилягають одна до одної. Спина рівна, коліна ледь втягнуті.

На рахунок 1 — праву ногу зігнути вбік до низу, на 2 — торкнутися подошвою до гомілки лівої ноги, на 3 — витримати рівновагу, на 4 — В.п. Теж саме виконати лівою ногою. Вправу повторити 4 рази.

8. Силові вправи для всіх м'язів спини, живота, рук і ніг, розвивають витривалість.

В.п. — о.с., руки донизу.

На рахунок 1 — прийняти упор присів, на 2 — упор лежачі, на 3 — упор присів, на 4 — В.п. При виконанні спина пряма, руки в ліктях не згинати. Повторити до 8 разів.

Вправи в вихідному положенні лежачи на спині

Вправи на підлозі виконуються для розвантаження хребта. Мати та гімнастичні килими повинні бути достатньо м'якими, щоб запобігти ушкодженню хребта.

1. Робота стопами. Для розвитку м'язів ніг.

В.п. — лежачи на спині, ноги разом, стегна і гомілки прилягають до полу, руки підняті догори над головою і лежать долонями догори, всі м'язи розслаблені. На 1-4 треба натягнути ступні, напружити м'язи тіла, потім на 1-4 повністю розслабити м'язи. Вправу повторити 4-8 разів. (мал. 1)

2. Робота підколінних і гомілкостопних м'язів. Для розвитку виворотності гомілкостопних зв'язок.

В.п. — також як в вправі 1. На рахунок 1-2 повільно витягуючи стопи ніг, напружити м'язи ніг. При розслабленому корпусі відчуті напруження м'язів ніг. На рахунок 3-4 підняти як можна вище носки доверху (скоротити підйом, піднімаючи п'ятки від підлоги). Вправи повторити 4-8 разів.

3. В.п. — теж саме, що і в вправі 2. По черзі на 1-2 міняти стопи, а 3-4 напружити дві разом, на 5-6 скоротити по черзі, а 7-8 напружити одночасно. Вправу повторити 4 рази.

4. Виворотність стопи. Для розвитку виворотності ніг і розтяжки ахілових сухожилок.

В.п. — лежачи на спині, руки витягнуті вгору долонями догори. На рахунок 1-2, витягуючи стопи, напружити м'язи ніг, та

на 3-4 напругти і зажати сідничні м'язи, розвернути стегна, гомілки і стопи своєю внутрішньою стороною назовні так, щоб п'ятки зі сторони підошви доторкнулися одна до одної, а мізинці стоп — підлоги. Вправу повторити 4-8 разів (мал. 2).

5. В.п. — лежачи на спині, руки підняті вгору. Для скорочення м'язів пронаторів та супінаторів, зміцнення м'язів ніг і розвитку виворотності. На рахунок 1-2 відразу витягнути ноги, розвернути їх внутрішньою стороною зовні (виворітно), а п'ятками щільно притиснутися одна до одної, мізинці стіп притиснуті до підлоги. На рахунок 3-4 скоротити підйом так, щоб п'ятки притискалися одна до одної і разом з підошвами ніг і носками утворювали пряму лінію, зробити 1 позицію (мал. 2а).

6. В.п. — лежачи на спині руки підняті догори, ноги — виворітно. Для зміцнення м'язів черевного преса, виправляє вади постави. Повільно піднімати то одну, то другу або дві ноги догори; то витягуючи, то скорочуючи в першу позицію. Підйом на 45, 90, 45 градусів. На 2 такти 4/4 догори, на 2 такти 4/4 донизу. Вправу повторити 4-8 разів (мал. 2б).

7. «Жабка». Вправа для виворотності м'язів в кульшовому суглобі.

В.п. — лежачи на спині, зігнути коліна і з'єднати стопи. На рахунок 1-2-3-4 розкрити ноги, намагатись достати колінами підлоги. На 5-6 зафіксувати положення, на 7-8 повернутись в В.п. Вправу повторити 8 разів (мал. 14).

8. «Складка». Для розвитку гнучкості і розтягу м'язів ніг і спини.

В.п. — лежачи на спині, витягнути ноги, руки вздовж корпусу. На рахунок 1-2 швидко нахилити корпус вперед до ніг, взятися руками за стопи, притиснутись корпусом до ніг, випрямляючи хребет. На 3-4 витримати таке положення. На 5-6 повільно повернутися в В.п. Вправу повторити 8 разів.

9. Вправа на витривалість для зміцнення черевного пресу.

В.п. — лежачи на спині, витягнути ноги, руки вздовж корпусу. На рахунок 1-2 зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до грудей, на 3-4 притиснути голову до колін і зафіксувати це положення. На 1-2 — В.п., на 3-4 повне розслаблення м'язів. Вправу повторити 8 разів (мал. 12).

10. «Куток». Вправа для м'язів черевного преса і розвитку координації рухів.

В.п. — лежачи на спині, витягнути ноги, руки догори. На рахунок 1-2 підняти одночасно корпус і витягнути ноги, утворити кут без додаткової підпори. Руки підняти і розкрити в сторони долонями до низу. На рахунок 3-4 положення закріпити. На 4 рахунки — В.п. Вправу повторити 8 разів.

11. «Циркуль». Для зміцнення м'язів ніг і виправлення вад постави.

В.п. — лежачи на спині, ноги витягнуті. На рахунок 1-2 розкрити ноги в сторони циркулем, пальці ніг витягнуті, коліна тримати трохи зігнутими, на 3-4 зафіксувати положення на 1-2 — В.п. Вправу повторити 8 разів (мал. 6).

12 «Равлик». Для м'язів черевного преса і зміцнення хребта.

В.п. — лежачи на спині, руки вздовж корпусу, ноги витягнуті. На рахунок 1 — підняти дві ноги на 45 градусів, стопи витягнути, на 2 — підняти на 90 градусів, на 3 — переكات на спину, ноги не згинати, руки залишаються в В.п., на 4 — дотягнутись носками до підлоги і закріпити положення. На 1-2-3-4 повернутись у В.п. Вправу повторити 6-8 разів (мал. 27).

Вправи у вихідному положенні лежачи на животі

1. «Жабка» на животі (мал. 13).

2. Вправа для покращання прогину в грудному відділі хребта.

В.п. — лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, долоні розташовані на рівні грудей, ноги зімкнуті, стопи витягнуті. На рахунок 1-2 випрямляємо руки (віджимаючись), при піднімаємо корпус, намагаємося сильно прогнутися в грудному і поперековому відділі хребта. На 3-4 зафіксувати положення, голову закинути назад. На 1-2 — В.п., на 3-4 — розслабити м'язи. Вправу повторити 4-8 разів (мал. 15).

3. «Кільце». Для покращання прогину в грудному і поперековому відділах.

В.п. — лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, долоні розташовані на рівні грудей, ноги зімкнуті, стопи витягнуті. На 1-

2 одночасно випрямити руки, максимально прогнутися і підняти зігнуті в колінах ноги. На 3-4 зробити кільце — зафіксувати положення. На 1-2 — В.п., на 3-4 — розслаблення. Вправу повторити 4-8 разів (мал. 28).

4.

а) Вправа на зміцнення м'язів черевного пресу і прогину в грудному відділі. В.п. — лежачи на животі, ноги в 1 позиції, руки покласти на потилицю. На рахунок 1-2-3-4 повільно підняти груди, сильно прогнутися під лопатками, скорочуючи м'язи спини. На рахунок 1-2-3-4 повернутися в В.п. Вправу повторити 4-8 разів.

б) В.п. — лежачи на животі, ноги випрямлені, руки протягнуті вперед. На рахунок 1-2 припідняти одночасно груди і прямі ноги, на 3-4 зробити поштовх вперед, на 1-2-3-4 — погойдатись вперед-назад, на 1-2 — В.п., на 3-4 — розслабити м'язи на 10 секунд. Повторити 4 рази (мал. 5).

5. «Кошик». В.п. — лежачи на животі, ноги зігнуті в колінах, руками взятись за п'яти. На рахунок 1-2 трохи підняти груди і ноги, сильно прогнутися в грудному відділі хребта та попереку, руки не відпускати, на 3-4 зафіксувати положення (коліна злегка розвести в сторони), на 4 рахунки повернутися в В.п. Вправу повторити 4-8 разів (мал. 24).

6. Маленькі кидки ногами. Для розвитку м'язів спини, ніг та роботи кульшового суглобу.

В.п. — лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнуті у ліктях, долоні під підборіддям. На рахунок 1 кидок правою ногою, стегна не відривати від підлоги, на 2 — В.п. (повторити лівою ногою). Вправа виконується 4-8 разів.

Вправи у вихідному положенні сидячи

На початку занять надати можливість студентам сидіти біля стіни (лопатки, голова та кряж щільно прилягають, плечі прямі, щоб потім сидячи без допоміжної підпори тримати рівно поставу).

1) Вправа для розвитку ахілових сухожилів, підколінних м'язів та зв'язок. В.п. — сидячи, руки вздовж корпусу, фіксують пряме положення корпусу. На 1 — натягнути стопи, на 2 —

скоротити підйом, трохи відірвати п'яти від підлоги. Повторити 8 разів, зробити вправу по черзі лівою та правою стопою.

2) Маленькі кидки. Для закріплення м'язів спини, стегна та гомілки. В.п. — сидячи, руки вгору, спина рівна на чотири рахунки кидки на 45 градусів, змінюючи ногу. Повторити 8 разів.

3) Вправа для виворітності у кульшовому суглобі. В.п. — сидячи руки вздовж корпусу, на рахунок 1 зігнути ногу в коліні, на 2 — положити її на підлогу, дістаючи коліном, на 3-4 — повернути в В.п. Повторити 4 рази. Змінити ногу, а потім одночасно зробити «жабку», трохи допомогти руками та положити коліна на підлогу (мал. 4).

4) Вправа для розробки виворітності ніг та роботи м'язів живота. В.п. — сидячи, руки вздовж корпусу, ноги витягнуті. На рахунок 1 зігнути ногу в коліні, на 2 — витягнути вгору на 45 градусів, на 3 — відвести у сторону на 90 градусів, на 4 — не торкаючись підлоги повернути в В.п. Повторити 4 рази. Змінити ногу. Вправу повторити 4-8 разів. стежити за рівною спиною, не відхилитися.

5) Вправа для м'язів ніг, сприяє розтягненню підстегнових та гомілкових м'язів. В.п. — сидячи, спина рівна, ноги зігнуті в колінах, стопи разом утримувати руками, розвести коліна. На рахунок 1-2-3-4 ритмічно робити нахили праворуч, ліворуч, намагаючись спину тримати рівно, торкатися колінами підлоги. Вправу повторити 8 разів (мал. 4).

6) Вправа для м'язів ніг, сприяє розтягненню пахових м'язів, внутрішніх м'язів стегна та підгомілкових зв'язок. В.п. — сидячи, ноги розкрити у широкий сід. На рахунок 1-2 нахилити корпус до підлоги, намагаючись животом та грудиною дістати підлоги, руки вперед. На 3-4 — зафіксувати положення, на 5-6 — ноги зімкнути разом (зробити складку), на 7-8 — В.п. Зробити вправу 4-8 разів (мал. 9).

7) «Групування». Вправа скорочення усіх груп м'язів. В.п. — сидячи, руки вздовж, ноги прямі. На рахунок 1-2 зігнути коліна, притиснути до грудей, на 3-4 — зафіксувати, на 1-2 — В.п., на 3-4 — розслабити м'язи. Вправу повторити 4-8 разів (мал. 12).

8) Вправа для розвитку гнучкості та зміцнення м'язів плечового поясу. В.п. — сидячи, ноги у широкому сиді, руки розкриті у сторони. На рахунок 1-2 розвернутою стороною спущеного плеча зробити нахил до низу, намагатися доторкнутися рукою до пальців витягнутої ноги. На рахунок 3-4 — зафіксувати це положення. На 1-2-3-4 повернутися в В.п. Повторити нахил до другої ноги. Вправу повторити 4-8 разів (мал. 8).

9) Класична «складка». Вправа визначає гнучкість та виворітність. В.п. — сидячи, ноги зігнуті, підтягнуті до грудей, носки стоп тримати руками, стопи у другій позиції, спина рівна. На рахунок 1-2-3-4 повільно нахилитися вперед, розправити ноги, щільно притягнути корпус до ніг, зберігати спину рівною, стопи в першій позиції, груди та живіт лежать на ногах. На 1-2-3-4 — повернутися в В.п. Відпочити 5-10 секунд. Вправу повторити 8 разів (мал. 11).

10) Сидячи «по-турецьки». Вправа розвиває та сприяє виворітності кульшового суглобу, розтягує м'язи спини, особливо поперекового відділу. Робити самостійно (без допомоги партнера). В.п. — сід, ноги схрещені, зігнуті у колінах, коліна торкаються підлоги, спина рівна, руки на потилиці зігнуті. На рахунок 1-2-3-4 нахилитися вперед, доторкнутися ліктями підлоги, спина кругла. На 5-6-7-8 — повернутися в В.п. на рахунок 1-2-3-4 руки витягнути вгору, нахилитися вперед, спина рівна. Потягнутися вперед за руками. На 5-6-7-8 — повернутися в В.п. Вправу повторити 8 разів (мал. 3, 10).

11) Силова вправа. Вправа зміцнює м'язи рук та спини. В.п. — сидячи, руки позаду в упорі, спина рівна. На рахунок 1-2 припідняти корпус, прогнути спину, руки прямі, на 3-4 — зафіксувати положення. На 4 рахунки повернутися в В.п. Вправу повторити 8 разів.

Вправи у вихідному положенні стоячи на колінах

Виконуються повільно.

1) Вправа для розвитку м'язів живота, зміцнення хребта та м'язів ніг. В.п. — стоячи на колінах, руки притиснути до корпусу, долоні всередину. На рахунок 1-2-3-4 відхилитися назад на 45-60

градусів, спина рівна. На 1-2-3-4 — В.п. Вправу повторити 8 разів (мал. 22).

2) Для цієї вправи потрібна допомога викладача. Вправа сприяє розвитку прогину в грудному та поперековому відділах. В.п. — стоячи на колінах, коліна нарізно, корпус та голова нахилені назад, руками утримувати стопи. На рахунок 1-2 прогнутися назад, 3-4 — зробити кільце, на 1-2 — повільно підняти корпус, на 3-4 — В.п. на рахунок 1-2 сісти на коліна, зігнути корпус, руки назад, на 3-4 — підняти корпус, потягнутися за руками, на 1-2-3-4 повернутися у В.п. Вправу повторити 4 рази.

3) Вправа сприяє виробленню рухливості голіностопного суглоба, сприяє доброму розвитку сухожилля та зв'язок гомілкового суглобу та покращанню підйому. В.п. — сидячи на колінах, руки попереду в упорі. На рахунок 1-2 підняти коліна спираючись на руки, 3-4 — продовжувати рух доти, доки ноги не торкнуться підлоги лише носками. На 1-2 — В.п., на 3-4 — відпочити. Вправу повторити 8 разів.

Прикладні гімнастичні вправи для розвитку гнучкості та стрибка

Початок роботи починається повільно, добра підготовка після комплексу вправ забезпечить успіх в роботі. Спочатку виконуються вправи на перегинання

1. Напівміст.
2. Міст у В.п. сидячи та стоячи (мал.23).
3. Міст на передпліччях з прямими ногами (мал. 29).
4. Міст зі зміною опори, послідовно витягувати вгору

одну руку або одну ногу на 60 градусів.

Перехід до інших вправ здійснюється поступово, зберігаючи спокій та терпіння, уважно стежачи за виконанням вправ для розтягування м'язів ніг.

Поперечний шпагат (мал. 8, 9) — сидячі руки в сторони.

Шпагат правою або лівою ногою попереду (мал. 7).

Напівшпагат (мал. 32).

Шпагат з перегинанням в кільце (мал. 30).

Напівшпагат з перегинанням в кільце.

Вертикальний шпагат — «меч» (мал. 31).

Закінчувати вправи доцільно стрибками тому, що у першому та другому періодах студенти добре підготували м'язи ніг,

спини. Не слід вимагати стрибнути якомога вище. Слід навчати стрибати без додаткових зусиль корпусу, відштовхуватися від підлоги всією ступнею, не відриваючи п'яток до початку стрибка. Опустатися на підлогу потрібно м'яко — через пальці на всю ступню в деміпліє, міцно притискаючи п'ятки до підлоги, коліна утримуючи виворітно, а спину — рівно.

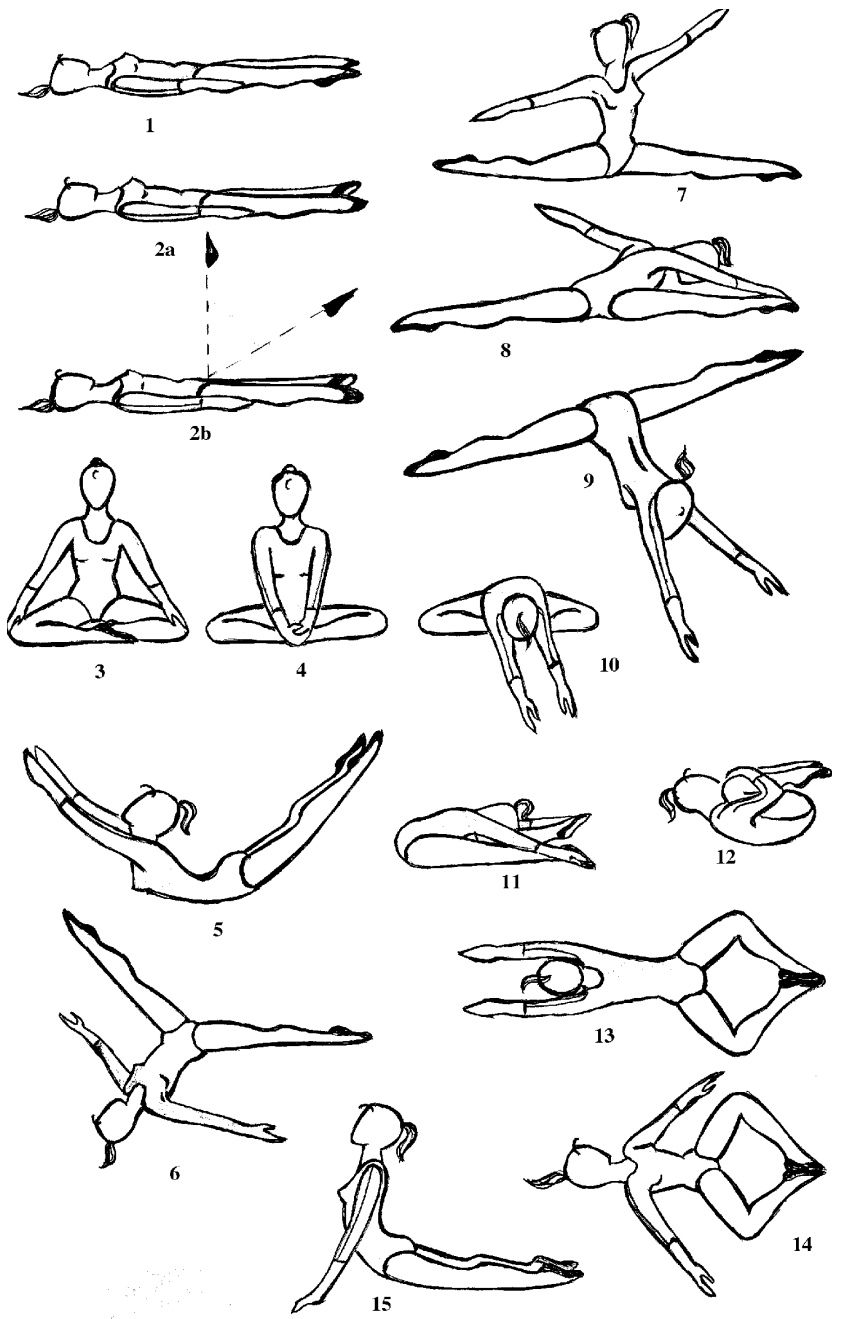
1. Стрибок ноги разом (мал. 16).
2. Стрибок ноги зігнуті в колінах назад (мал. 16а).
3. Три стрибка ноги прямі, 1 стрибок — коліна зігнуті (мал. 16-16а).
4. Стрибок «кроком» (мал. 18).
5. Відкритий стрибок (мал. 17).
6. Закритий стрибок (мал. 19).
7. Стрибки зі зміною ніг (мал. 20).
8. Стрибок «кільцем» (мал. 21).
9. Стрибки «групування».
10. Стрибок в 1, 2, 5 позиціях.
11. Стрибок з 1 в 2 позицію.
12. Стрибок з 5 у 2 позицію.
13. Стрибки: випрямитися, прогнутися в напівприсід, присід.
14. Перекидний стрибок.
15. Стрибок торкаючись.

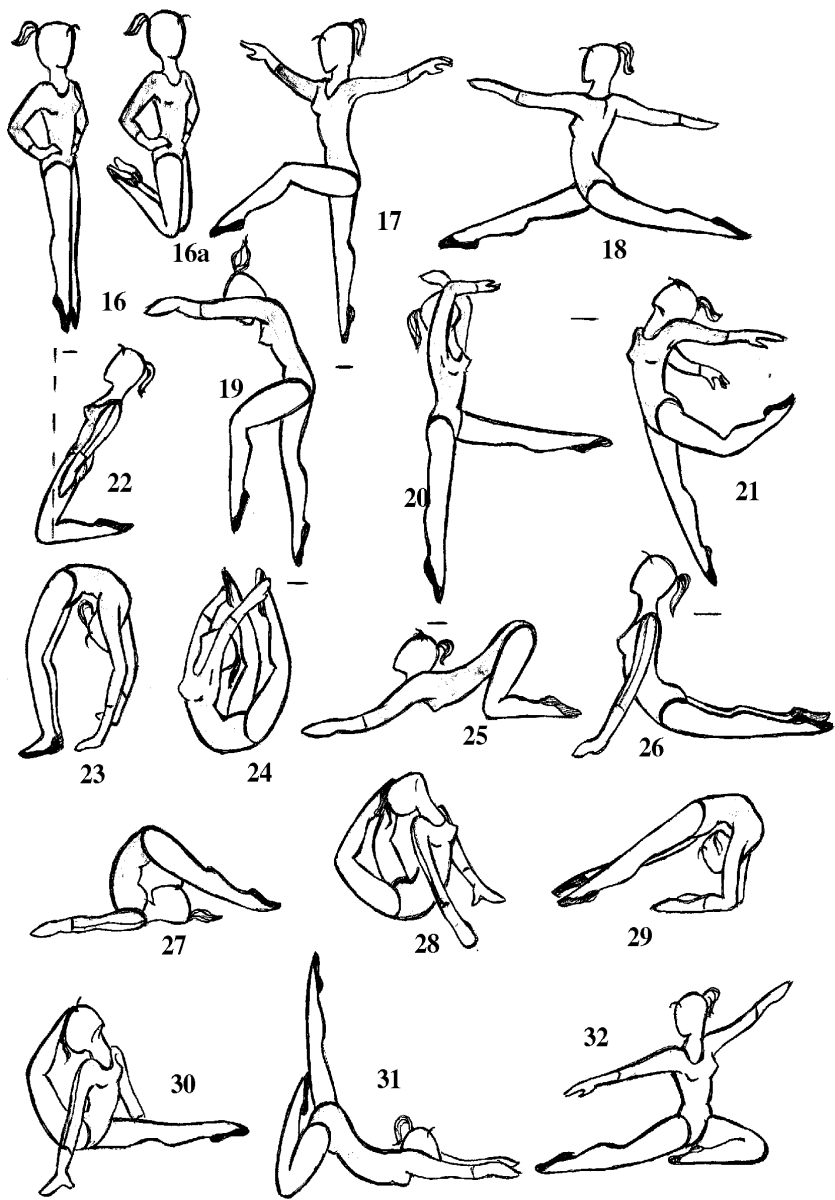
Стрибкові вправи сприяють посиленому активному обміну речовин та зміцнюють м'язи, суглобів ніг. Ці вправи відносяться до числа вправ з значним, силовим впливом на організм, тому вони повинні бути дозованими. Рекомендується виконувати ці вправи у середньому темпі. Більш треновані можуть прискорювати темп рухів. Дихання при цьому поглиблене.

Припустимо, певне пришвидшення дихання, але не надмірним. Після стрибків треба переходити до бігу з прискоренням або на швидку ходьбу. Поступово темп ходьби стає повільніше. При цьому слідкувати за тим, щоб ритм дихання уповільнювався разом з ходьбою (тривалість 3-4 хвилини). При виконанні ходьби можливо виконувати вправи на розслаблення. Рекомендується вдих робити на 2-3 кроки, а видих на 3-4 кроки.

Навантаження поступово слід зменшувати, темп повинен бути помірним. Кожен новий рух необхідно спочатку засвоїти і лише потім переходити до тренування.

Викладач пропонує на кінці заняття гімнастичний етюд або комбінацію. Пізніше надає студентам можливість самостійно створювати різні гімнастичні етюди, використовуючи вивчені вправи.





РОЗДІЛ 8

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ТА РУХЛИВОСТІ В СУГЛОБАХ

Однією з провідних фізичних якостей людини, коли мова йде про амплітуду, є гнучкість. За її допомогою рухи тіла стають граційні, спритні та красиві. Гнучкість надає людині еластичності, м'якості, витонченості. Це має вирішальне значення для красивої постави, ходи, відчуття впевненості. Для хореографів ця фізична якість не менш важлива. Вона сприяє вдосконаленню координаційних здібностей, виробленню точності і синхронності усіх рухів.

Гнучкість — одна з фізичних якостей, розвиток якої впливає на функціональну діяльність людини. Так з рухливістю у суглобах тісно пов'язана амплітуда, точність, швидкість руху. Гарна гнучкість дозволяє більш повноцінно реалізувати в діях спортивну техніку, виявити спритність, плавність виконання рухів і є найважливішою умовою оволодіння раціональною технікою абсолютної більшості видів спорту та хореографії. А також здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість допомагає уникнути травм в побуті, під час занять різноманітними видами спорту. Травми не буде, якщо м'язи, що тримають суглоб, досить сильні і суглоб рухливий, тобто сухожилля, зв'язки, м'язи еластичні (володіють здатністю змінювати свою довжину).

Зв'язки — щільні поєднувально-тканинні утворення, в суглобі виконують різноманітні функції: підвищують міцність закріплення кісток, обмежують амплітуду, охороняють суглоби від травм.

Сухожилля — це частина м'яза. Так само як і зв'язки, сухожилля уявляє собою поєднувально-тканинну формацію, за допомогою якої м'яз прикріплюється до кістки і при скороченні приводить її в рух.

Суглоб — це рухливе з'єднання кісток, що дозволяє їм рухатись відносно одна до одної. Найрухливіші в тілі людини трьохосьові суглоби, що мають форму кулі (плечовий суглоб). До різновидів кульових суглобів відноситься кульшовий, що має форму горіха. Ці суглоби мають три навзаєм перпендикулярні

вісі обертання, що проходять через центр головки кістки. Крім руху по трьом вісям, в них ще здійснюються рухи по колу.

Меншою рухливістю володіють двохосьові суглоби, що мають яйцеподібну або еліпсоподібну форму, а також сідлоподібну форму. Наприклад, променеп'ястковий суглоб. В них можливі рухи: згинання, розгинання, відведення, приведення, а також рухи по колу. Одну вісь мають блоковані суглоби: міжфалангові, плечоліктьові та інші. В них можливі згинання і розгинання.

Хребетний стовп — вісь твердої опори людського тіла, володіє великою рухливістю. В ньому можуть бути такі рухи: згинання, розгинання, хитання уліво і управо, скручування та кругові рухи. Найбільш рухливими відділами хребтового стовпа є шийний та поперековий. Рухливість грудного відділу значно зменшена внаслідок гальмуючої дії ребер. Хребець володіє чудовою амортизаційною функцією за рахунок міжхребцевих хрящів та вигинів.

Міжхребцеві хрящі це диски, які володіють високою еластичністю, внаслідок чого вони можуть розширюватися та сплющуватися і цим дають можливість хребту амортизувати ті струси та удари, що мають місце в бігові, стрибках. З віком еластичні властивості дисків зменшуються, а тому і зміна їх форми стає важкою. Таким чином, гнучкість хребетного стовпа достатня для багатьох вправ, але зв'язки хребта, велика кількість сухожиль та м'язи тулуба і тазостегнових суглобів значно затримують гнучкість.

При систематичних заняттях на розвиток гнучкості забезпечується вправами, в яких рухи виконуються з повними амплітудами. Отже, для виховання гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою рухів, які бувають активні та пасивні.

Активна гнучкість — визначається за максимально можливою рухливістю в суглобі, яку людина може проявити самостійно, без сторонньої допомоги, використовуючи тільки силу своїх м'язів. Активні вправи розрізняються по характеру виконання: динамічні (їх називають ще і балістичними) — це махові рухи руками і ногами, однофазні (прості) та пружні нахили, що виконують з великою амплітудою і швидкістю і т. д.

Пасивна гнучкість — визначається найбільшою амплітудою, що досягається за допомогою зовнішніх сил: за рахунок або власної ваги (наприклад, при нахилах вперед), або ваги партнера, снаряду. В пасивних статичних вправах поза зберігається за рахунок зовнішніх сил (наприклад, допомога партнера). Вони менш ефективні для розвитку активної гнучкості, ніж динамічні, проте дозволяють досягти найбільших показників пасивної гнучкості.

Гнучкість людини залежить від еластичних якостей м'язо-зв'язкового апарату, від форми суглобів. Показники активної гнучкості менш відповідних показників пасивної гнучкості. Наприклад, при активному згинанні ніг у кульшовому суглобі розмах рухів буде меншим, ніж при тому ж рухові за допомогою партнера. Недостатня гнучкість частіше всього є наслідком скорочення деяких груп м'язів, які чинять великий вплив на рухливість в кісткових з'єднаннях і які систематичними вправами можна розтягнути.

Коли ж мова йде про окремі суглоби, правильніше казати про рухливість в них. Дійсно, рухливість в суглобах, як втім і еластичність м'язів, слід вважати головним фактором, що обумовлює гнучкість. Не дивлячись на те, що сухожилля та зв'язки мають дуже велику міцність і дуже малу еластичність, вони також під впливом тривалого розтягування можуть бути збільшені.

Після активних вправ збільшена гнучкість зберігається довше, ніж після пасивних. Для розвитку гнучкості використовуються такі основні прийоми:

1. Виконання рухів махового характеру з поступово збільшеною амплітудою (наприклад, нахили назад та вперед);

2. Використання повторних пружних рухів, що підвищують інтенсивність розтягування. М'язи порівняно мало здатні до розтягування. Якщо намагатися збільшити їх довжину в одному рухові (наприклад, зробити максимальний нахил вперед), то ефект буде дуже незначним. Якщо зробити декілька десятків нахилів, збільшення амплітуди буде досить помітним. тому вправи на розтягування виконуються серіями, по декілька повторень в кожній. Амплітуду рухів збільшують от серії до

серії. М'язи, що обмежують рух, будуть тепер чинити менший супротив розтягуванню;

3. Використання інерції руху будь-якої частини тіла (наприклад, махи руками вгору-назад або вбік-назад з поступовим збільшенням амплітуди);

4. Контрольні завдання — орієнтири (наприклад, махи ногою вперед до торкання долоні піднятої вперед руки, нахили тулубу до торкання кистями підлоги і т. д.);

5. Застосування захватів руками та підтягування руками тулубу до ніг або до ніг тулубу;

6. Використовування додаткової зовнішньої опори: захвати руками за рейки гімнастичної стінки або окремих частин тіла з наступним підтягуванням однієї частини до другої;

7. Застосування активної допомоги партнера (наприклад, під час пружних нахилів тулубу вперед з опорою руками на висоті тазу партнер натискає руками на лопатки виконуючого). Вправи в розтягуванні за допомогою партнера є досить дієвим засобом, оскільки амплітуда пасивних рухів більше амплітуди активних.

Слід зазначити, що, працюючи над розвитком рухливості, виконуючий одночасно розвиває й інші фізичні якості (сила, силова витривалість). Так, наприклад, щоб з основної стійки високо підняти ногу вперед, необхідно володіти не тільки досить довгими та еластичними м'язами і сухожиллям на задній поверхні ноги, але й гарною скорочувальною здатністю м'язів, розташованих на передній поверхні цієї ноги. Таким чином, рухливість тих або інших ланок рухомого апарату обумовлює не тільки здатність м'язів та сухожиль розтягуватися, але й здатністю антагоністів цих м'язів скорочуватися, виходячи з цих обставин. *Сила та гнучкість нерідко розвиваються одними й тими ж вправами, тому що при скороченні згиначів відбувається розслаблення і розтягування розгиначів. Таким чином, рух, що потребує проявлення сили та гнучкості, тісно пов'язані між собою.*

Одночасно вихованням гнучкості слід формувати вміння розслабляти м'язи, особливо ті групи які заважають виконанню рухів з повною амплітудою. Чим краще розслаблені м'язи антагоністи, тим більше амплітуда рухів. Вміння чергувати

навантаження з розслабленням благотворно впливає на розвиток гнучкості. Отже забезпечує тривалу їх працездатність, відсутність розслаблення веде до скутості рухів. Важливо навчитися (це відчуття приходить з досвідом, шляхом тренувань) регулювати ступень напруження і розслаблення м'язів і тим самим виконувати рухи вільно і невимушено. Таким чином вправи на розслаблення сприяють розвитку рухливості в суглобах і збільшенню амплітуди рухів. Впливаючи на одну з фізичних якостей, ми впливаємо і на інші, підбір вправ повинен здійснюватися з врахуванням необхідного рівномірного впливу на весь організм в цілому і сприяти вихованню правильної постави.

Вправи на гнучкість і розтягування слід виконувати на кожному занятті, тренуванні при добре розігрітих м'язах. Амплітуду рухів слід збільшувати поступово і проводити в такому темпі, при якому можливо було б контролювати рухи. Швидкий темп знижує ефективність вправи, бо не дає можливості використовувати повністю амплітуду рухів, можливу в даному суглобі. Досягнуте, за рахунок цих вправ, збільшення рухливості тримається відносно недовго — при кімнатній температурі близько 10 хвилин. Збільшити цей час можна за рахунок зменшення віддачі теплоти (одягти тренувальний костюм). З огляду на те, що гнучкість виробляється повільно і при значних перервах між заняттями тренувальний ефект буде невеликим, вправи на гнучкість та розтягування рекомендується виконувати щоденно. Тільки при цих умовах можливий значний приріст гнучкості.

Основний метод розвитку гнучкості — метод граничних амплітуд при оптимальному терміні впливу. Щоб досягти розвиваючого ефекту шляхом пружних вправ, їх треба виконувати дуже багато — до 80 для дрібних і 120 для великих суглобів. Для цього треба дуже багато часу. Махові вправи також малоефективні через свою швидкоплинність. В цих вправах виконується тільки одна умова, яка необхідна для розтягування, — це досягнення граничних амплітуд. Друга умова — утримання м'яза в розтягнутому стані деякий час (10-30сек.), не виконується. Тому пружні і махові вправи слід виконувати в більшій мірі для розминки. Цілеспрямовано

розвивати рухливість в суглобах слід вправами примусового характеру, тобто статичними вправами (“стретчингом”). При цьому доцільно дотримуватися цієї методики:

1. Тривалість утримання пози від 10 до 30 секунд.

2. Інтенсивність:

а) максимальна — по амплітуді згинання в суглобі, а відповідно, по величині розтягування м’язів;

б) приблизно максимальна — по ступеню напруження розтягнутих м’язів. В різних позах, які приймає виконуючий у вправах, треба прагнути до максимальної амплітуди, так щоб відчувалася розтягнення м’язів. В такому положенні розтягнутий м’яз вже досить напружений без всякого додаткового напруження.

3. Тривалість інтервалу відпочинку між повторами — 5-15 секунд і до 30 секунд. Це залежить від тривалості вправи і інтенсивності її виконання, рівня кваліфікації і розвитку виконуючого та рівня тренуваності в даний момент.

4. Кількість повторів 6-8-10 разів (в залежності від складності вправи).

5. Характер відпочинку — повне розслаблення в вихідному положенні (пасивний) або активний — в залежності від характеру вправи. Відпочинок у паузах між повторами впливає на протікання відновлювальних процесів.

РОЗДІЛ 9

ПРИБЛИЗНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Комплекс №1

1. Вправа для розтягування бічних м'язів шиї та потилиці. В.п. — стійка, ноги нарізно, лівою рукою обхопити грудну клітку, злегка натиснути на неї рукою. Те саме виконати в іншій бік. Утримувати цю позу 10-20 секунд. Повторити вправу в кожен бік по 4-6 разів.

2. Вправа для розтягування розгиначів стегна однієї ноги і згиначів іншої. В.п. — широкий випад вперед правою ногою, сильно зігнувши тулуб в кульшовому суглобі і випрямивши колінний суглоб ноги, що знаходиться ззаду, дивитися у перед. Утримувати дану позу 20-30 секунд. Чим ширше випад, тим більша напруга виникає в м'язах задньої поверхні стегна ноги що попереду. Повернутися у в.п. і після нетривалого відпочинку 10-15 секунд виконати вправу на іншу ногу. Повторити 6-8 разів на кожную ногу.

3. Вправа для розтягування привідних і розгинальних м'язів стегна. В.п. — стоячи боком до опори (до столу, гімнастичної стінки). Пряму ногу підняти і покласти на опору, руки підняти вгору. Нахилитися боком до ноги до відчуття сильного розтягнення. Утримувати позу 20-30 секунд, відпочинок 5-8 секунд. Повторити по 6-8 разів до кожної ноги.

4. Вправа для розтягування м'язів згиначів і привідних стегна, розгиначів гомілки та стопи. В.п. — обличчям до опори, спертися лівою рукою на стінку, зігнути праву ногу у колінному суглобі і, обхопивши стопу правою рукою, притиснути п'ятку до сідниці. Розгинаючи гомілку і стопу, відвести коліно назад в напрямку сідниць. Утримувати 20-30 секунд, відпочинок 10-15 секунд. Повторити по 6-8 разів на кожную ногу.

5. Вправа для розтягування м'язів розгиначів гомілки і стопи, згиначів стегна. В.п. — сидячи на п'ятках з розвернутими усередину стопами, коліна разом. Відвести верхню частину тіла назад і обома руками спертися об підлогу на ширині плеч. Утримувати 20-30 секунд. Розтягнення збільшується за рахунок

виведення тазу вперед. Повторити 6-8 разів з відпочинком 10-15 секунд.

6. Вправа для розтягнення задніх м'язів шиї та потилиці. В.п. — лежачи на спині, зігнути ноги на ширині плеч. Руками, зіщепленими за головою, підтягувати голову вперед і вгору, поки не настане больове відчуття розтягування — позу тримати 15-20 секунд. Після відпочинку 15-30 секунд виконати цю вправу, але одночасно з рухом рук напружити м'язи шиї, протидіючи згинанню голови. Виконати 4-6-разів поперемінно обидва варіанти з відпочинком між ними 15-20 секунд.

7. Вправа для розтягування м'язів, що розгинаються та приводять стегно, згинають гомілку. В.п. — лежачі на спині. Підняти праву ногу, взяти руками гомілку правої ноги і потягнути до голови, одночасно напружуючи і розслаблюючи стопу. Відчувши розтягнення м'язів задньої поверхні стегна, потрібно зафіксувати позу і утримувати її протягом 20-30 секунд. Поміняти положення ніг і повторити вправу 8-10 разів.

8. Вправа на розтягування розгиначів і згиначів. В.п. — стоячи обличчям до опори на відстані випростаних рук, кисті рук на опорі на рівні поясу. Здійснюючи тиск руками на опору вниз, повільно з напругою відвести голову назад, розтягуючи згиначі шиї і утримувати 10-12 сек. потім повільно опустити голову і плечі вниз, спина пряма і тримати ще 10-12 сек., розтягуючи розгиначі шиї. Повторити 6-8 разів.

9. Вправа для розтягування м'язів шиї і часткового стегна. В.п. — сидючи з зігнутими під прямим кутом і злегка розведеними колінами, паралельними одна іншій стопами, розставленими на ширину плеч. Вивести таз вперед і нахилити верхню частину тіла вперед, обхопити руками гомілки з внутрішнього боку і покласти кисті на стопи. Потягнути руки на себе так, щоб верхня частина тіла нахилилася і відбулося відчуття розтягнення. Витримати позу 20 сек., повернутися до В.п., розслабитись. Повторити 8-10 разів з відпочинком 5-10 сек.

10. Вправа, що розтягує м'язи розгиначі тулуба та стегна. В.п. — стійка, ноги врізнібіч. Повільний нахил вперед, руки вільно звісити або торкнутися долонями підлоги. Спочатку колінні суглоби зігнути, потім розігнути. Позу утримувати 20-30

сек. і повернутися до В.п. Повторити 8-10 разів з відпочинком 10-15 сек.

11. Вправа для розтягування м'язів, що приводять стегно. В.п. — широка стійка, ноги в різні боки. Зігнути одну ногу, іншу залишити з прямим коліном. Розтягування регулювати тиском рук, що спираються на коліно зігнутої ноги. Тривалість 20-30 сек., після відпочинку 5-8 сек. повторити вправу на іншу ногу 6-8 разів.

12. Вправа для розтягування розгиначів гомілки та стопи. В.п. — сидячи на п'ятках, п'ятки разом. Потягнути коліно рукою як можна більше вгору, тримати 15-20 сек. відпочити 6-10 сек. Виконати 8-10 разів на кожен ногу. Ускладнити вправу, нахиливши голову вперед одночасно з підняттям коліна вгору. При цьому виникає додаткова напруга м'язів шиї та потилиці.

13. Вправа, що розтягує грудні м'язи, передньої стінки живота і згиначів стегна. В.п. — стоячи навколішки з розведеними на ширину плеч стопами. Відвести тіло назад і спертися розпрямленими руками об підлогу; прогнутися в попереку і закинути голову назад. Утримувати позу 20-30 сек. Повернутися у В.п. і після відпочинку 5-7 сек., повторити вправу 8-10 разів.

14. Вправа для розтягування м'язів розгиначів спини, сідниць, розгиначів стегна, згиначів гомілки, стопи. В.п. — лежачі на спині, прямі руки підняти вгору; перенести ноги через голову до положення, коли ноги будуть знаходитись паралельно підлозі, пальцями рук обхопити стопи. В кінцевій позі ноги випростати і утримати 20-30 сек. Виконати 6-8 разів з відпочинком по 10-15 сек.

Комплекс №2

1. Вправа для розтягування м'язів спини та шиї. В.п. — сидячи на ослінчику, вхопитися за його задні ніжки, підборіддя притиснути до грудей. Згинаючи руки, повільно зігнути спину, утримувати 20-30 сек. і повернутися до В.п. Повторити 8-10 разів з відпочинком 10-15 сек.

2. Вправа, що розтягує грудні м'язи, м'язи розгиначі плеча. В В.п. стоячи спиною до стінки, спертися на неї долонею однієї руки, пальці "дивляться" вгору; потім на тій же висоті

трохи ширше плечей торкнутися стінки долонею іншої руки. Тримаючи спину прямо, повільно присісти до появи напруги в м'язах грудей і плечового поясу. Утримувати 10-20 сек. і повернутися до В.п. Повторити 8-10 разів з відпочинком 10-20 сек. між повтореннями.

3. Вправа, що розтягує грудні м'язи, м'язи передньої стінки живота і м'язи згиначі стегна. В.п. — стоячи спиною до стіни, стати на відстані 50-80 см від неї; руки вгору, ноги прямі на ширині плечей, ступні паралельні. Нахилити назад верхню частину тулуба до тих пір, поки руки не торкнуться стіни, розтягування м'язів відбувається в результаті переміщення рук вниз по стіні і виведення таза вперед. В крайньому положенні при відчутті розтягнення м'язів припинити переміщення кистей і утримувати 20-30 сек. Повернутися до В.п. Повторити 8-10 разів з відпочинком по 15-20 сек.

4. Вправа для розтягування м'язів розгиначів тулуба і стегна. В.п. — стійка, ноги врізнобіч, права перед лівою, стопи на одній лінії. Виконати нахил вперед, обхопити кистями гомілку передньої ноги. Притягнути верхню частину тіла до стегон, намагатися дотягнутися кінчиком носа до коліна; утримати 20-30 сек. Повторити 6-8 разів змінюючи положення ніг.

5. Вправа для розтягування згиначів гомілки і стопи. В.п. — стоячи обличчям до опори (стіни) на відстані одного кроку від неї, ноги разом, руки на опорі на рівні плечей. Повільно згинаючи руки, нахилитися до опори, не відриваючи п'яток від підлоги. Змінювати напругу в ікроножних м'язах рухами таза. Виконати вправу 20-30 сек., повторити 6-8 разів з відпочинком 10-15 сек.

6. Вправа для розтягування м'язів, що приводять і розгинають стегно. В.п. — сісти, ноги в різні боки, стопи на себе. Нахил тулуба до правої ноги, руками "тягнутися" до пальців ніг, і захопивши їх руками, утримувати позу 20-30 сек. Після відпочинку в В.п. 10-15 сек. повторити вправу по 6-8 разів до кожної ноги.

7. Вправа для розтягування м'язів, що згинають і приводять стегно, м'язів передньої стінки живота і грудних м'язів. В.п. — стоячи на колінах, ноги врізнобіч. Розвернути ногу всередину так, щоб її підшва торкалася коліна іншої ноги.

Відвести верхню частину тіла назад і спертися об підлогу прямими руками. Прогнутися і залишитися в цій позі 20-30 сек. Повторити 8-10 разів, міняючи положення ніг з відпочинком 5-10 сек.

8. Вправа, що розтягує м'язи, що приймають участь у бокових нахилах. В.п. — стоячи на відстані одного кроку боком до стіни, ноги ширше плечей, стопи паралельні, руки вгору. Не розвертаючи спину, нахилитися в бік стіни, поки руки не торкнуться її строго одна над іншою. Потім трохи відвести таз від стіни і опустити руки нижче. Продовжувати цей рух до тих пір, поки не буде досягнуте бажане розтягнення. Утримувати кінцеву позу 20-30 сек. Повторити в кожен бік по 6-8 разів з відпочинком між повторами 10-15 сек.

9. Вправа для розтягування м'язів, що приводять стегно. В.п. — широка стійка, ноги в різні боки, нахил вперед, прямими руками торкатися підлоги, дивитися вперед — вниз. Повільно розсувати руки по напрямку до стоп, до торкання їх. Фіксувати це положення 20-30 сек.; повернутися до В.п., розслабити м'язи ніг і повторити 6-8 разів.

10. Вправа для розтягування згиначів стегна, розгиначів гомілки і стопи. В.п. — обличчям до стіни, спертися лівою рукою на стіну. зігнути ногу в колінному суглобі і, обхопивши стопу правою рукою, притиснути п'ятку до сідниці. Не давати коліну рухатися назад і не допускати сильного прогину в спині. Здійснити розтягнення в кульшовому суглобі 20-30сек., після відпочинку 10-15 секунд повторити 8-10 разів.

11. Вправа, що розтягує м'язи розгиначі стегна, згиначі гомілки і стопи. В.п. — сидячи перед гімнастичною стінкою, ноги зігнуті. Підняти випрямивши ноги і покласти їх на стінку, стопами спертися на перекладину і, повільно згинаючи руки підтягувати себе до стінки. Утримувати це положення 10-15 секунд, повторити вправу 10 разів.

12. Вправа, що розтягує м'язи живота і згиначів стегна. В.п. — лежачі на животі, поставити кисті рук в упор, прогнутися, утримувати таз притиснутим до підлоги. Залишатися в положенні прогину 15-20 секунд, розслабитись і повторити 6-8 разів.

13. Вправа, що розтягує м'язи шиї, спини і стегна, згиначів гомілки і стопи. В.п. — лежачі на спині. Руки вздовж тулуба: маховим рухом завести зігнуті в коліннях ноги за голову і спертися пальцями ніг в підлогу; ноги при цьому розставлені на ширині плечей, ззаду зчепити пальці випростаних рук. Повільно розпрямити коліна, ступні ніг не відривати від підлоги. Утримувати кінцеву позу 20-30 сек., відпочинок 10-15 сек.

14. Вправа, що розтягує згиначі, розгиначі і м'язи, що приводять стегно, а також згиначі тулуба. В.п. — сидячі, одна нога розпрямлена попереду, стопа у вертикальному положенні, іншу ногу зігнути в колінному суглобі і стопу відвести до сідниць. Тулуб — прямо. Деяка напруга м'язів вже є в цій позиції. Виведення таза вперед, розтягнення посилюється. Коли гнучкість покращується, можна ускладнити виконання цієї вправи, нахилити верхню частину тулубу вперед, торкаючись руками стопи. Розтягнення може бути істотно збільшене, якщо обхопити руками стопу розпрямленої ноги і підтягнути верхню частину тіла впритул до ноги, голову опустити. Кожну позу утримувати 20-30 сек., відпочинок 6-10 сек., повторити 6-8 разів змінюючи положення ніг.

Після закінчення комплексу слід контролювати розвиток гнучкості. Вимірювачем гнучкості є максимальна амплітуда рухів. Для вимірювання гнучкості існує багато засобів та приладів. Вимірювання розмаху рухів в суглобах встановлює рівень розвитку гнучкості, а застосування комплексів різноманітних спеціальних вправ дає можливість в подальшому спостерігати зрушення в амплітуді руху.

Найдоступніший метод для практичного визначення амплітуди руху — це використання контрольних гімнастичних вправ. Цей метод має найбільш тісний кореляційний зв'язок з рухливістю основних суглобів і дозволяє вести систематичний контроль за рівнем і темпом розвитку. Тому пропонуємо слідуючи вправи:

1. Стати на лаву, на якій встановлена лінійка. Початок шкали лінійки повинен відповідати площі опори. Нахилитися вперед не згинаючи коліна, кінцями пальців рук ковзати по лінійці. Відмітити відстань у сантиметрах. За допомогою цієї

вправи визначається рівень рухливості хребта та тазостегнових суглобів.

2. Стати спиною до стінки, ноги разом, руки підняти вгору; повільно переступаючи вперед, відійти від стіни на таку відстань, при якій ви зможете утримувати положення вигнувшись, кісті рук торкаються стіни. Визначте цю відстань і дізнайтесь про рівень розвитку рухливості хребтового стовпа в нахилі назад.

3. Стати в стійку ноги врізнобіч, руками взятися за кінці гімнастичної палки і підняти вгору. Поступово зменшуючи відстань між кистями рук, знайти оптимальну, при якій ви зможете перевести прямі руки назад за спину. Визначте відстань між кистями рук. Дана вправа дає комплексну характеристику рухливості в плечових суглобах і суглобах плечового поясу.

4. Сісти з розведеними в різні боки прямими ногами, впертися носками в стіну або в гімнастичну лаву. наблизитись до стіни ще більше розводячи прямі ноги в різні боки. Рівень розвитку рухливості тазостегнових суглобів ви визначите, вимірявши відстань між ступнями.

5. Напівшпагат. Сісти на п'ятку зігнутої правої нозі з опорою руками, повністю випрямити назад ліву ногу, трохи прогнувшись відвести руки у сторони. Зафіксувати положення і утримувати 10-15 с. Відпочити і повторити вправу з лівої ноги.

6. Шпагат. Правою ногою вперед (поздовжній). Опираючись на руки повільно розвести ноги вперед-назад, не згинаючи їх у колінах, тулуб прямо або прогнути. Не дивлячись на те, що під час виконання вправи з'являються відчуття легкого м'язового болю, слід залишатися в цьому положенні декілька секунд. Коли біль зникне, а шпагат ще буде не повним, слід додати покачування в неповному шпагаті та збільшити кількість повторів. Одночасно слід робити шпагат лівою ногою, за одне контрольне заняття виконуйте по 4-6 шпагатів на кожную ногу, поступово збільшувати час утримання вправи до 4-8 секунд та число підходів до 6-8 разів. Коли у такому режимі за один-два місяця занять ви не побачите істотного покращення гнучкості то переходьте до двох тренувань в день. Рекомендується кожен місяць фіксувати показники контрольних вправ, це допоможе бачити результати своєї праці.

7. Шпагат — кільцем. В шпагаті правою (лівою) ногою з опором на руки зігнути ліву (праву) ногу, приблизити її до голови з одночасним прогином та нахилом голови назад. Утримувати положення 4-8 секунд, повторити другою ногою.

8. Шпагат — поперечний. В широкій стойки ноги нарізно з опорою на руки опуститися до опори стегнами на підлогу, трохи нахилити тулуб уперед, а краще утримувати його прямо. Вправу виконувати повільно на протязі 10-15 секунд. Повторити 6 разів.

9. Шпагат з провисанням. В цьому виді шпагату таз повинен опуститися нижче ступнів — він провисає. П'ятку ноги, яка знаходиться спереду, поставити на валик або на низеньку лаву. Утримувати 5 секунд, повторити з іншої ноги.

10. Глибоке покачування у випаді. В.п. — випад вперед — зігнути праву ногу, другу випрямити, тулуб і голову утримувати прямо, руки у сторони. Трохи піднятися та опуститися. Пружинні покачування повинні виконуватися серіями від 3-4 до 8-12 разів з послідуною заміною ніг та поступовим збільшенням амплітуди. Кількість серій 2-6. Різновид: з опорою руками на підлогу; коліно, на дві табуретки; зі зміною ніг стрибком.

Критерії оцінки гнучкості студентів хореографічної спеціалізації

Рівень проявлення	Шпагати	Міст з в.п. стоячи	“Складка” з в.п. сидючи та стоячи
Дуже Високий	Гомілки та стегна щільно прилягають до підлоги, вправа виконується невимушено.	Ноги та руки випрямлені, плечі перпендикулярні до підлоги, вправа виконується легко .	Нахил вперед з сиду, або до низу з в.п. стоячи, ноги разом. Усі точки тулуба та підборіддя торкаються до випрямлених ніг, вправа виконується легко.
Високий	Гомілки та стегна недостатньо щільно прилягають до підлоги.	Ноги легко зігнути плечі перпендикулярні до підлоги.	Повний нахил можливий, але за допомогою рук.
Середній	Гомілки прилягають до підлоги, стегна не торкаються підлоги, ноги розведені на 170°.	Ноги легко зігнути, плечі незначно відхилені від вертикалі.	Нахил виконується за допомогою рук до торкання ніг груддю.
Нижче середнього	Ноги розведені на 145° та торкаються тільки кісточками.	Ноги зігнути, плечі помітно відхилені від вертикалі (до 30°).	Нахил виконується за допомогою рук до торкання ніг головою.
Низький	Ноги розведені на 145° та ледь торкаються кісточками підлоги.	Ноги дуже зігнути, плечі відхилені від вертикалі на 45°.	Може торкнутися головою ніг тільки за допомогою рук та після попередньої розкачки тулубу.
Дуже низький	Ноги розведені менше 145°, фактично виконується широка стійка.	Ноги дуже зігнути, коліна розставлені у сторони, плечі відхилені від вертикалі на 45°.	Ноги дуже зігнуті, торкання головою можливе тільки з сторонньої особи.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Базарова Н. Классический танец. / Н. Базарова. — Л., 1975. — С.46–70.
2. Березова Г. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г. Березова. — К., 1990. — 184 с.
3. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. — М. : Медгиз, 1977 — 225 с.
4. Білокопитова Ж. Л. Гімнастика, краса і здоров'я / Ж. Л. Білокопитова, Л. М. Мовчан, Н. А. Щербакова. — К., 1991. — С. 18–26, 40–52.
5. Ваганова А. Основы классического танца / А. Ваганова. — М. ; Л., 1963. — 158 с.
6. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. — М. : Просвещение, 1991 — 64 с.
7. Гимнастика с методикой преподавания / под ред. В. М. Смолевского. — М., 1987. — 340 с.
8. Гимнастика с методикой преподавания / под ред. Н. К. Меньшикова. — М. : Просвещение, 1999 — 222 с.
9. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. — М. : Советский спорт, 1990. — С. 17–40.
10. Комплекс корригирующих упражнений при разных патологиях осанки / под ред. Л. К. Вяткиной. — Симферополь : СГУ, 1994. — 38 с.
11. Тобиас М. Растягивайся и расслабляйся / Тобиас М., Стюарт М. — М. : ФиС, 1994. — 82 с.
12. Художественная гимнастика / под ред. Т. С. Лисицкой. — М., 1982. — 232 с.

Навчальне видання

ГІМНАСТИКА

Навчальний посібник

Автор

Цигановська Наталія Василівна, ст. викладач

Друкується за редакцією доцента
Бондалетова Івана Гнатовича

Комп'ютерний набір Мельникова І. В.

Комп'ютерна верстка Колесник І. Г.

План 2005

Підписано до друку 28.02.2005. Формат 60x84/16.

Гарнітура «Times». Папір для мн. ап.. Друк ризограф.

Ум. друк. арк. 5,13. Обл.-вид. арк. 5,25. тираж 100. Зам. № 47

ХДАК, 61003, Харків-3, Бурсацький спуск, 4.

Надруковано в лаб. множ. техніки ХДАК