

# ***ЛЕКЦІЯ 1. ТЕРМІНОЛОГІЯ БАЗОВИХ ВПРАВ З ФІТНЕСУ***

## **План**

1. Термінологія базових вправ з фітнесу
2. Правила запису вправ з фітнесу

### ***1. Термінологія базових вправ з фітнесу***

**Термінологія** – сукупність термінів, що вживаються в будь-якій галузі діяльності людини з метою стислого означення предметів, явищ, понять.

В енциклопедичному тлумаченні „термін” – це слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо.

Термінологія має свої особливості й становить складну систему термінів і правил користування ними під час пояснення та записування вправ. Специфіка термінології полягає в тому, що фізичні вправи, які використовуються у фітнесі, дуже різноманітні й майже не зустрічаються у звичайній діяльності людини.

Термінологія вправ з фітнесу дозволяє ширше використовувати слово в навчально-виховному процесі. Кожний термін відображає суть техніки виконання вправи. У багатьох галузях знань і практичної діяльності використовують спеціальну термінологію для того, щоб стисло називати предмети, поняття, явища.

Фітнес охоплює безмежну кількість рухів, положень, вправ, зовсім не характерних для повсякденного життя людини, тому у фітнесі є своя спеціальна термінологія, своєрідна мова.

Термінологія полегшує викладання й спілкування між фахівцями, а також допомагає в стислому й компактному вигляді подавати різний матеріал, програми, підручники та інші документи, необхідні для теорії й практики.

Найбільше значення термінологія має для процесу навчання різноманітних вправ. Неможливо записати вправу, не маючи розроблених правил і форм запису, а також системи термінів та позначень, які точно визначають форму, характер вправ, що застосовуються.

У навчальному процесі короткі слова-терміни суттєво впливають на формування рухових навичок. Вони сприяють кращому розумінню вправ, скорочують час їхнього опанування, роблять навчальний процес більш компактным та цілеспрямованим. Від слів загальноживаної лексики терміни відрізняються конкретністю й предметом свого призначення. Слова, що означають терміни, отримують необхідну однозначність,

наприклад, нахил, випад, міст, присід, поворот тощо. При цьому терміни є не тільки позначеннями певного поняття дії, а й уточненням його, виокремленням із суміжних.

***Отже, до термінів висувають певні вимоги, основними серед яких є доступність, точність, стислість.***

***Доступність*** – термінологія має будуватися на основі словникового складу й відповідати граматичним правилам. Тільки в цьому випадку вона буде доступною. Порушення мовознавчих норм призводить до того, що термінологія стає незрозумілою для тих, хто нею користується.

***Точність*** – термін, який має конкретне значення, повинен давати ясне уявлення про суть визначеної дії або поняття.

Точність термінів має велике значення для створення чіткого уявлення про вправу, отже, сприяє швидкому її опануванню, дозволяє ширше використовувати в навчальному процесі та, разом з тим, більшою мірою визначає професійну грамотність фахівців.

***Стислість*** – стислі терміни зручні в користуванні, вони полегшують запис фізичних вправ.

Усі рухи мають бути виконані з правильним положенням тіла, правильною осанкою, стійким положенням тулуба, таза й напруженою м'язів черевного пресу.

Досвід показує, що знання термінів допомагає краще виконувати та запам'ятовувати фізичні вправи, що вивчаються. Використовуючи той чи той термін, важливо знати його значення.

***З цією метою наявні терміни можна розподілити на такі групи.***

***Загальні терміни*** – для визначення окремих груп вправ, загальних понять, наприклад: стройові вправи, загально-розвивальні вправи без предметів та з предметами; однойменні, різнойменні, послідовні рухи руками чи ногами, рівноваги, шпагати.

Такі терміни використовують для узагальнюючого позначення цілої групи схожих вправ під час складання різних програм і посібників, коли немає необхідності в точному описі всіх визначених дій.

***Конкретні терміни***, за допомогою яких точніше позначають застосовувані вправи. Ці терміни поділяють на основні та допоміжні.

Назви вправ мають складатися з основного терміна, що відтворює його сутність, і допоміжного, що уточнює його. За необхідності застосовують пояснювальні слова, які підкреслюватимуть характерні сторони визначеного терміна, наприклад, рух рукою виконувати стрімко, розслаблено.

## **2. Правила запису вправ з фітнесу**

Правильне застосування умовних скорочень дозволяє легше сприймати стислий запис вправи, залишаючи його точним.

У записі окремого руху слід указувати:

- вихідне положення, з якого починається рух (в. п.);
- назву вправи (Basic Step, V – Step, Kick, Knee up, Reverse, Jumping Jack);
- напрямок (уперед, назад, ліворуч, праворуч);
- кінцеве положення (якщо необхідно).

### ***Наприклад:***

1. *Basic Right (Left) (бейсік райт (лефт))* – крок на степ-платформу з правої (лівої) ноги:

В.п. – о.с., перед степ-платформою

- 1) крок правою (лівою) на степ-платформу;
- 2) приставити ліву (праву);
- 3) крок правої (лівою) назад зі степ-платформи;
- 4) в.п.

2. *V – Step (ви степ)* – кроки ноги нарізно на степ платформі:

В.п. – о.с., перед степ-платформою

- 1) крок правою на правий край степ-платформи;
- 2) крок лівою на лівий край степ-платформи;
- 3) крок правою назад зі степ-платформи;
- 4) в.п.

### ***Базові кроки для аеробіки й степ-аеробіки:***

- Marching/Walking – ходьба на місці/ходьба в різних напрямках;
- Grape wine (грейп ваин) – перехресний крок; Step (степ) – крок; Step touch (степ-тач) – крок у бік (приставний);
- Double step touch (дабл степ-тач) – два приставних кроки;
- Side to side або Open step (оупен степ) – відкритий крок;
- Basic Right (бейсік райт) – крок на степ з правої ноги.
- Basic Left (бейсік лефт) – крок на степ з лівої ноги.
- V – Step (ви степ) – кроки вперед у стійку ноги нарізно;
- Toe tap (тай тэп) – нога в бік на носок;
- Knee up (ни ап) – мах правою вперед, гомілка вниз;
- Leg kurl (лег керл) – зігнути ногу назад;

- Heel touch (хил тач) – вільна нога виставляється вперед на п'ятку;
  - Kick (кик) – удар, швидкий мах уперед, назад вбік;
  - Cross (кросс) – перехресний крок;
  - Lung (ландж) – випад; Mambo (мамбо) – кроки на місці з переступанням (уперед, назад).
  - Jumping Jack (джампінг джек) – стрибок ноги нарізно;
  - Chasse (чейс) – галоп; Jogging (джогин) – біг;
  - Reverse (реверс) – поворот на степ-платформі.
- Reverse V-step (реверс) – поворот ноги нарізно.

### ***Питання до самоконтролю***

1. Назвіть основні терміни базових вправ фітнесу.
2. Визначте основні вимоги до термінології, правила умовних скорочень та записів вправ з фітнесу.

### ***Рекомендована література***

1. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
2. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.
3. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.