

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
Кафедра Олімпійського та професійного спорту

К.В.Короленко, Н.І.Смірнова

ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Методичні рекомендації до лабораторних занять
з дисципліни «Гімнастика з методикою її викладання»
для студентів спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання»,
6.010202 «Спорт»

Запоріжжя 2014

УДК
ББК

Рецензенти:

доктор педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту
Запорізького національного університету,
заслужений тренер України
А.В. Сватьєв

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії та методики фізичного виховання
Запорізького національного університету,
Ю.О. Коваленко

Затверджено Вченою радою факультету фізичного виховання
Запорізького національного університету (протокол №8 від 09.06.2011 р.)

Короленко К.В., Смірнова Н.І. Гімнастика з методикою викладання:
Гімнастична термінологія: Методичні рекомендації для студентів факультету
фізичного виховання. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – с.

Методичні рекомендації складаються з двох розділів. У першому
викладені питання гімнастичної термінології, її значення, вимоги, пропонувані
до неї, правила й форми запису вправ. У другому представлені матеріали за
методикою проведення стройових вправ: вихідні положення з інвентарем,
різновиду фігурного марширування, побудов і перебудувань.

Методичні рекомендації призначені для студентів спеціальності 6.010201
«Фізичне виховання», 6.010202 «Спорт»

ВСТУП

У Республіці Білорусь фізичне виховання підростаючого покоління, турбота про здоров'я й фізичний розвиток усього населення є справою державної важливості. Для подальшого росту фізкультурного руху від фахівців в області фізичної культури потрібне постійне підвищення теоретичних і методичних знань, удосконалювання педагогічних умінь і навичок.

Довідник за курсом «Гімнастика» містить у собі терміни загальрозвиваючих і стройових вправ, опис техніки використання різних положень рук, ніг, тулуба, а також пересувань і перебудувань, що дозволить виключити різночитання при проведенні занять. Сполучення текстового й графічного запису значно полегшує процес засвоєння даного матеріалу, дає можливість самостійно його вивчити, щоб потім підвищувати теоретичні й методичні знання, удосконалювати педагогічні вміння й навички при використанні спеціальної літератури.

Дійсний довідник призначений посприяти студентам в оволодінні гімнастичною термінологією на рівні сучасних вимог, що дозволить проводити заняття по фізичній культурі на більше високому організаційному й педагогічному рівні.

РОЗДІЛ 1

ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Значення термінології

В енциклопедичному трактуванні *термінологія* — це сукупність, система термінів якої-небудь науки, області техніки, виду мистецтва й т.д.

Спеціальною термінологією користуються в багатьох областях знань, у різній виробничій, руховій діяльності з метою короткого позначення предметів, явищ, понять, процесів. У фізичному вихованні, зокрема на заняттях фізичною культурою, термінологія грає дуже важливу роль. Вона полегшує спілкування між викладачами й учнями під час занять, допомагає спростити пояснення й опис гімнастичних вправ.

У навчальному процесі короткі слова-терміни впливають на формування рухових навичок, сприяють кращому настроюванню на виконання вправ, роблять навчальний процес більше компактним і цілеспрямованим, що підтверджується дослідженнями.

Гімнастична термінологія — це система спеціальних найменувань (термінів), застосовуваних для короткого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв снарядів, інвентарю.

Термінологія, як розділ лексики, тісно пов'язана зі змістом даної науки, її теорією й практикою.

Під *терміном* у гімнастиці прийнято розуміти коротка умовна назва якої-небудь рухової дії або поняття.

Вітчизняна гімнастична термінологія із часу її офіційного твердження в 1933 р. зіграла важливу роль у розвитку гімнастики як науково-методичної дисципліни. Прийняті й застосовувані дотепер лексичні принципи утворення термінів, правила запису рухів і положень, скорочення найменувань дозволили створити професійна мова гімнастики, що дає можливість повного позначення будь-яких гімнастичних вправ.

Вимоги, пропоновані до термінології

Створення сучасної гімнастичної термінології, здійснене на базі словникового фонду рідної мови, зробило її зрозумілою, зручною для вивчення, доступною широким колам фахівців фізичної культури й спорту.

Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються точністю й спеціалізованістю свого значення. Слова, стаючи термінами, здобувають необхідну однозначність (виснув, упор, міст, випад, спад, нахил і ін.). При цьому терміни не тільки позначають те або інше поняття, дію, але й уточнюють його, відокремлюючи від суміжних.

До термінів пред'являються певні вимоги:

— *доступність*: термінологія повинна будуватися на основі словникового складу рідної мови й запозичених з інших мов слів, а також з

інтернаціональних слів-термінів, повністю відповідати законам словотвору й граматиці язика; порушення норм рідної мови приводить до того, що термінологія стає незрозумілою;

— *точність*: термін повинен давати ясне подання про сутності обумовленої дії (вправи) або поняття; точність терміна має велике значення для створення правильного подання про вправу, що сприяє більше швидкому оволодінню їм;

— *стислість*: найбільш доцільні короткі терміни, зручні для вимови; цьому ж служать і правила скорочень, що полегшують найменування й записи вправ.

Способи утворення термінів

Терміни утворюються:

— шляхом словоскладання (наприклад: разновысокие бруси, далеко-высокі стрибки);

— шляхом переосмислення відомих понять (наприклад: міст, вхід, перехід, шпагат, вихід);

— від корінь окремих слів (наприклад: виснув, сивий, кач, мах, упор);

— від назв статичних положень із урахуванням умов опори й положення тіла (наприклад: стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках, упор на передпліччях, упор на руках, виснув кутом, вис прогнувшись, виснув зігнувшись, виснув позаду, горизонтальний вис);

— від назв махових вправ з урахуванням особливостей тієї або іншої рухової дії (наприклад: підйом розгином, підйом двома або однією ногою);

— від назв стрибків і зіскоків залежно від форми руху у фазі польоту (наприклад: стрибок ноги нарізно, зігнувши ноги, переворот, років).

— шляхом запозичення іноземних слів (наприклад: рон-дат, фляк, сальто, курбет).

— аутотермины, тобто назва нових оригінальних вправ на прізвище перших виконавців даного елемента (наприклад: «петля Корбут», «переліт Ткачева», «вертушка Диомидова», «сальто Дельчева»).

Правила скорочень

Для стислості прийнято не вказувати цілий ряд загальноприйнятих положень, рухів або їхніх деталей. Звичайно опускаються наступні слова:

— *уперед* — при вказівці напрямку руху, якщо воно виконується найкоротшим, єдино можливим шляхом;

— *обозначающие* положення рук, ніг, носків, долонь, якщо воно відповідає встановленому стилю;

— *тулуб* — при нахилах;

— *нога* — при перемахах, рухах ногою в РЕПЕТУЮ, постановкою її на носок;

— *підняти, опустити* — при русі руками або ногами;
— *подовжньо, поперек* — у звичайних положеннях, найбільш властивому тому або іншому снаряду;
— *хват зверху*, як найпоширеніший;
— *зіскок або стрибок*, якщо за назвою снаряда це очевидно;
— *прогнувшись*, якщо техніка виконання визначає це положення;
— *долоні усередину* — у положенні руки вниз, уперед, назад, нагору;
— *долоні донизу* — у положенні руки в сторони або вліво (вправо) ;
— *дугами вперед*, якщо руки піднімаються або опускаються рухом уперед.
Вихідне положення вказується тільки на початку вправи.

Основні терміни гімнастичних вправ*

Вихідні положення (і.п.) - це положення, з яких виконуються вправи (рис. 1-56).

Основна стійка (о. с.) відповідає стройовій стійці. З низьких вихідних положень перехід у будь-яке положення стійки позначається терміном *устати*.

Сивий — положення сидячи на підлозі або снаряді (рис. 68-75).

Присед — положення займаючогося на зігнутих ногах (рис. 57-62).

Випад — рух (або положення) з виставлянням і згинанням опорної ноги (рис. 63-67).

Упор — положення, у якому плечі вище точок опори (рис. 76-84).

Коло — рухи руками, ногами, тулубом, головою по окружності.

Нахил — термін, що позначає згинання тіла (рис. 85-89).

Рівновага — стійке положення займається на одній нозі (рис. 90-97).

Підскік — невелике підскакування на місці або із просуванням.

Хват — спосіб тримання за снаряд.

Виснув — положення займаючогося на снаряді, у якому плечі перебувають нижче крапок хвата. Змішані виси й упори - це таке положення, при якому використовується додаткова опора іншою частиною тіла (ногою, ногами й ін.) (рис. 115-125). Рисунок дані в додатку на стор. 28.

Підйом — перехід в упор з вису або більше низького упору в більше високий.

Спад — рух, протилежний підйому. Повільний спад прийнятий називати *опускання*.

Поворот — рух тіла навколо вертикальної осі.

Оборот — круговий рух снаряда, що займається навколо осі.

Мах — вільний рух щодо осі обертання.

Кач — однократне маятникообразное рух займаючогося разом зі снарядом.

Зіскок — зстрибування зі снаряда з вису або з упору.

Стрибок — подолання відстані: висоти, довжини, перешкоди або снаряда у вільному польоті після відштовхування ногами.

* Рисунок подані в додатку на стр.

Опорний стрибок виконується з додатковою опорою (поштовхом) руками. Розрізняють стрибок зігнувши ноги, ноги нарізно, боком, кутом, переворотом.

Замах — попередній мах ногами назад після поштовху ногами.

Перекат — обертовий рух тіла з послідовним торканням опори (без перекидання через голову).

Угруповання — зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, захоплення за гомілки).

Перекид — обертовий рух тіла з послідовною опорою й перекиданням через голову.

Переворот — обертовий рух тіла з повним перекиданням (з опорою руками, головою або тим і іншим) з однієї або двома фазами польоту.

Рондат — переворот з поворотом навкруги й приземленням на обидві ноги.

Курбет — стрибок назад з рук на ноги.

Сальто — вільне перекидання тіла в повітрі.

Темпової підскік (вальсет) — невелике підскакування на маховій нозі, інша зігнута вперед, руки нагору.

Міст — дугоподібне, максирисьно прогнуте положення тіла спиною до опори (рис. 102-106).

Шпагат — сивий із гранично розведеними ногами (з торканням опорою всією довжиною тієї або іншої ноги) (рис. 107-109).

Напівшпагат — аналогічне положення, але із зігнутою ногою, що перебуває спереду (рис. 110-111).

Подовжньо — плечова вісь снаряда, що займається паралельна осі.

Попередо — плечова вісь снаряда, що займається перпендикулярна осі.

Движення, чинені кінцівками по відношенню друг до друга, підрозділяються на одночасні, почергові, послідовні, однойменні й різнойменні, хвилеподібні.

Однойменні — співпадаючі по напрямку зі стороною кінцівки (руки, ноги).

Різнойменні — протилежні.

Одночасні — виконувані кінцівками в те саме час.

Поочерёдные — виконувані спочатку однією кінцівкою (рукою або ногою), потім іншої.

Послідовні — виконувані одне за іншим з відставанням однієї кінцівки на половину амплітуди.

Хвилеподібні — з'єднання одночасних і послідовних рухів у декількох суглобах, згинання й розгинання в суглобах ніг, тулуба й рук, що відбувається послідовно від одного суглоба до іншого.

Всі рухи тулуба, кінцівок і голови можуть виконуватися в трьох основних площинах:

— у *лицьовий*, минаючої по передній (або задньої) стороні тіла;

— у *бічний*, минаючої в переднезаднем напрямку стосовно тіла що

займається;

— в *горизонтальній*, минаючої по горизонталі стосовно тіла що займається (незалежно від його положення).

Руху тулуба, кінцівок і голови можуть також виконуватися в проміжних площинах:

— у *похилих*, розташованих під кутом 45° стосовно основного;

— в *косих*, розташованих під кутом 45° до похилих площин.

Кругові рухи руками: з вихідного положення руки вниз і руки нагору виконується коло руками вперед, коло руками назад, коло руками назовні, коло руками всередину, коло руками вправо й коло руками вліво; з вихідного положення руки вперед і в сторони виконується коло руками донизу й коло руками догори.

Правила й форми запису вправ

До правил запису ставиться: порядок запису, установлений для окремих груп гімнастичних вправ; дотримання граматичного ладу й знаків, застосовуваних при записі.

Запис загальрозвиваючих вправ здійснюється в такий спосіб. При записі окремого руху треба вказувати:

- 1) вихідне положення, з якого починається рух;
- 2) назва руху (нахил, поворот, мах, присед, випад і ін.);
- 3) напрямок (вправо, назад і т.п.);
- 4) кінцеве положення (якщо необхідно).

Наприклад:

И. п. - стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1. Згинаючи праву, нахил уліво, руки нагору.

2. И.п.

3. Згинаючи ліву, нахил вправо, руки нагору.

4. И. п.

При *записі вправ на гімнастичних снарядах* крім назви самого снаряда прийнято вказувати:

1) вихідне положення (з вису, упору, зі стрибка, з розбігу) або рух, що передує першому елементу (размахивание в упорі на руках, передпліччях);

2) назви руху (підйом, спад, переліт, оборот, выкрут і ін.);

3) спосіб виконання (розгином, дугою, махом назад, переворотом);

4) напрямок (уліво, назад і ін.);

5) кінцеве положення (у вис, в упор позаду), якщо сам рух не вказує на нього.

Наприклад, на поперечині: розмахування - підйом розгином - оборот назад - мах дугою з поворотом ліворуч навкруги у вис різним хватом - зіскок махом назад.

Основні форми запису гімнастичних вправ

1. *Узагальнений запис*; нею користуються в тих випадках, коли необхідно лише позначити (перелічити) зміст гімнастичних вправ у навчальних і інших програмах, коли не потрібно точності в записі кожного руху.

2. *Конкретний термінологічний запис* передбачає точне позначення кожного елемента (вправи) відповідно до правил термінології.

3. *Сокращённая запис* застосовується при складанні конспектів, при записі залікових і інших вправ. У цьому випадку терміни записуються скорочено (застосовуються умовні скорочення). Наприклад: дв. - рух, ел. - елемент, соед. - з'єднання, про. - позначити, буд. - тримати, в/ж - верхня жердина, упр. - вправа, гімн. - гімнастика, акроб. - акробатика й т.д.

4. *Графічний запис* (зображення) може мати самостійне й допоміжне значення. Застосовується лінійний запис (рис. 1), напівконтурна (рис. 2) та контурна (рис. 3).



Рис. 1



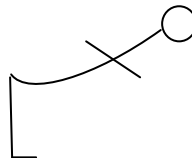
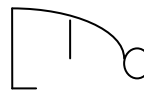
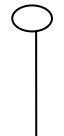
Рис. 2



Рис. 3

5. *Сполучення текстового й графічного запису* — це найбільш зручна форма запису, якою широко користуються на практиці (абл.. 1).

Таблиця 1

№	В.п.	Рахунок	Термінологічний опис	Графічний запис
		1	Нахил, руки в сторони	
1	Стойка ноги нарізно	2-3	Пружинний нахил, руки вгору	
		4	В.п.	

ТЕРМІНОЛОГІЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

Призначення й особливості стройових вправ

Стройові вправи являють собою спільні або одиночні дії занимаючихся в тім або іншому ладі. За допомогою стройових вправ успішно вирішуються завдання виховання колективних дій, почуття ритму й темпу, дисципліни й організованості.

Стройові вправи служать засобом поступового й помірною розігрівання м'язів, а також сприяють формуванню правильної постави й регулюють емоційний настрій що займаються. Основні стройові поняття, дії й команди узяті зі Стройового Уставу Збройних Сил. Певна частина понять створювалася в процесі практичної роботи з гімнастики.

Для більше чіткого виконання стройових вправ спортивний зал (площадка) позначений умовними крапками: центр, середина й кути (див. далі).

Вони визначаються по правій границі залу. Це одна з довгих сторін, де група будується перед початком занять.

Класифікуються стройові вправи на чотири групи:

- стройові прийоми;
- побудови й перебудування;
- пересування;
- розмикання й змикання.

Верхній лівий кут	Верхня середина	Верхній правий кут
Ліва середина	Центр	Права середина
Нижній лівий кут	Нижня середина	Нижній правий кут

Основні стройові поняття

Лад — установлене розміщення занимаючихся для спільних дій.

Зімкнутий лад — лад, у якому, що займаються розташовані в шеренгах з інтервалом, рівним ширині долоні (між ліктями), один від іншого або в колонах на дистанції, рівної піднятої поперед руки.

Розімкнутий лад — лад, у якому, що займаються розташовані в шеренгах з інтервалом в один крок або з інтервалом, зазначеним викладачем.

Шеренга — розміщення займаються на одній лінії, один біля іншого.

Колона — лад, у якому, що займаються розташовані в потилицю друг до друга.

Фланги — правий і лівий краї будуючи.

Фронт — сторона будуючи, у яку займаючися звернені особою.

Інтервал — відстань по фронті між займаючими-ся (у шерензі).
Дистанція - відстань між займаючимися в глибину (у колоні).

Напрямний — *що* займається, що йде в колоні першим.

Замикаючий - *що* займається, що йде в колоні останнім.

Керування ладом здійснюється за допомогою команд і розпоряджень, які звичайно подаються голосом або встановленими сигналами.

Основні групи стройових вправ.

Стройові прийоми

«*Ставай!*» — по цій команді що займається встає в лад, приймає стройову (основну) стійку.

«*Равняйсь!*», «*Ліворуч - равняйсь!*», «*На середину - равняйсь!*» - по цій команді всі що займаються, крім (право-) лівофлангов або середнього повертають голову праворуч (ліворуч).

«*Сумирно!*» - по цій команді що займаються приймають стройову стійку.

«*Відставити!*» — по цій команді що займаються приймають попереднє їй положення.

«*Вільно!*» — по цій команді що займається, не сходячи з місця, послабляє одну ногу в коліні. У розімкнутому ладі займаючийся відставляє праву (ліву) ногу на крок убік, рас-пределяет вага тіла на обох ногах і ставить руки за спину.

«*Розійдися!*» - по цій команді що займаються діють довільно.

Повороти на місці (команди «*Праворуч!*», «*Ліворуч!*», «*Навкруги!*», «*Полповорота ліворуч!*»).

Розрахунок: команди «*Один по одному — рассчитайсь!*», «*На перший і другий - рассчитайсь!*», «*По трьох (чотирьох, п'ятьох і т.д.) - рассчитайсь!*» і ін. Розрахунок починається із правого флангу; кожний, називаючи свій номер, чітко повертає голову до вартого ліворуч і потім приймає вихідне положення. У ладі із двох шеренг лівофлангової другої шеренги після розрахунку говорить: «*Повний*» або «*Неповний*».

Побудови й перебудування

Побудова в шеренгу: команда «В одну (дві, три й т.д.) шеренги ставай!». Викладач, подаючи команду, стає собою до фронту, а група вибудовується ліворуч від нього (або самостійно).

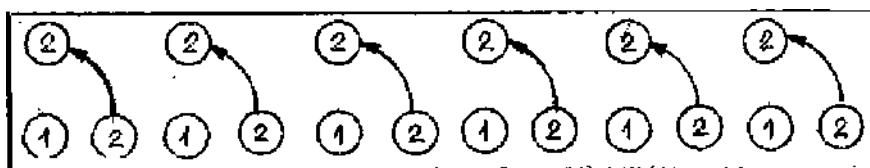
Побудова в колону: команда «У колону по одному (двох, трьох, чотирьох і т.д.) — ставай!». Група вибудовується за викладачем у потилицю (або за напрямним).

Побудова в коло: за розпорядженням «Устаньте в коло!».

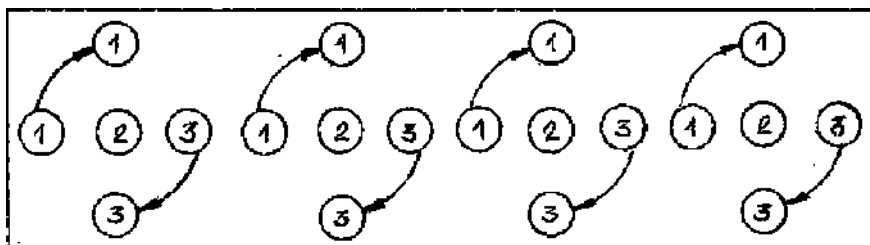
Перебудування — переходи з одного ладу в іншій.

Перебудування з однієї шеренги у дві: після попереднього розрахунку на 1-й і 2-й подається команда «У дві шеренги — будуйся!». По цій команді другі номери роблять лівої нагой крок назад (рахунок «раз»); правою ногою, не приставляючи її, крок вправо (рахунок «два») і, встаючи в потилицю першому, приставляють ногу (рахунок «три»).

Для зворотного перебудування подається команда «В одну шеренгу — будуйся!». Перебудування проводиться в порядку зворотному побудові:

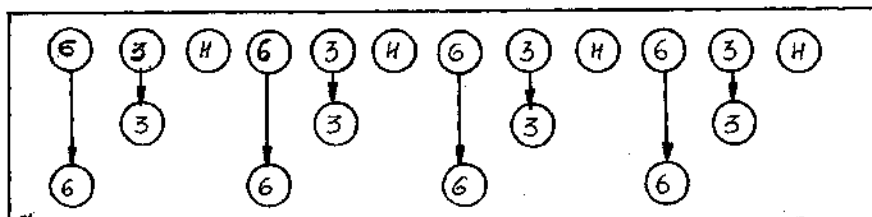


Перебудування з однієї шеренги в три: після попереднього розрахунку (по трьох) подається команда «У три шеренги — будуйся!». По цій команді другі номери коштують на місці, перші номери роблять крок правою ногою назад, не приставляючи ногу, крок лівої убік і, приставляючи праву ногу, стають у потилицю другим номерам. Треті номери роблять крок лівою ногою вперед, крок правої убік і, приставляючи ліву ногу, стають поперед других номерів. Для зворотного перебудування подається команда: «В одну шеренгу — будуйся!». Перебудування проводиться в порядку, зворотному побудові:



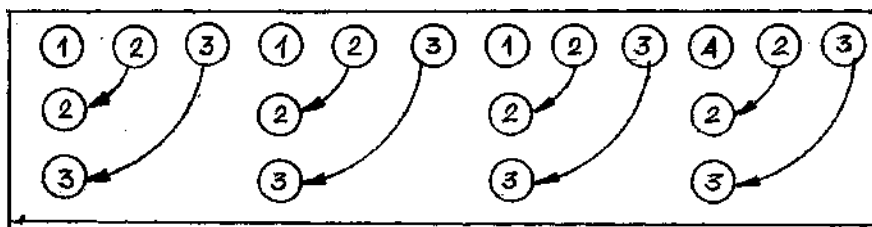
Перебудування із шеренги уступом: після попереднього розрахунку за завданням («6-3 — на місці», «6-4-2 на місці» і т.д.) подається команда «З розрахунку кроком — марш!». Що Займаються виходять на покладене їм з розрахунку кількість кроків і приставляють ногу. Викладач веде підрахунок до моменту приставляння ноги першою шеренгою. Так, при розрахунку «6-3 - на місці» - до 7; «9-6-3 - на місці» - до 10.

Для зворотного перебудування подається команда «Навкруги!», «На свої місця кроком - марш!». Усі роблять поворот навкруги, ідуть на свої місця в шеренгу). Викладач веде підрахунок до 7 (до 10) і подає команду «Навкруги!»:



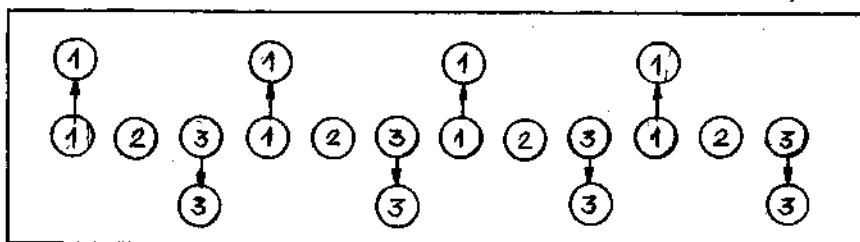
Перебудування із шеренги в колону заходженням відділень плечем: після попереднього розрахунку по 3-4 і т.д. подається команда «Відділеннями в колону по 3 (по 4 і т.д.) ліві (праві) плечі вперед кроком — марш!». По цій команді розраховані на відділення, починають заходження плечем до утворення колони. Друга команда «Група! Коштуй!».

Для зворотного перебудування подається команда «Навкруги!», «Відділеннями в одну шеренгу, праві (ліві) плечі вперед, кроком - марш!», «Група! Коштуй!» - подається в той момент, що коли займаються дійдуть до свого місця в шерензі:



Перебудування з однієї колони в три уступи: після попереднього розрахунку по трьох подається команда «Перші номери — два (три, чотири й т.д.) кроки вправо, треті номери — два (три, чотири й т.д.) кроки вліво кроком — марш!».

Для зворотного перебудування подається команда: «На свої місця приставними кроками, кроком - марш!»



Перебудування з колони по одному, по двох (трьох і т.д.) поворотом у русі. При русі групи подається команда «У колону по двох (трьох, чотирьох і т.д.) ліворуч - марш!» (як правило, команда подається, коли напрямний перебуває на верхній або нижній границі залу або площадки). Після повороту

першої двійки (трійки, четвірки й т.д.) наступні роблять поворот на тім же місці, що й перші. Тут же можна дати вказівка про інтервал і дистанцію для того, щоб не розмикати колону потім спеціально.

Для зворотного перебудування команди «Праворуч!», «У колону по одному, наліво, в обхід, кроком – руш!».

Перебудування колони по одному в колони по 2 4 8 дробленням і відомістю виконується в русі. Команди:

— «Через центр - марш!» як правило подається на одній із середин;

— «У колони по одному праворуч і ліворуч в обхід — марш!» подається на протилежній середині; по цій команді первые номера йдуть праворуч, другі номери —"» подається при зустрічі колон у тій середині залу, звідки починалося перебудування (рис. 1); продовжуючи дроблення й відомість далі, можна побудувати в колони по чотирьох, восьми й т.д. (рис. 2). Зворотне перебудування називається *розведенням і злиттям*; наприклад, з колони по двох у колону по одному. Команди:

— «У колону по одному праворуч і лево в обхід кроком - марш!» По цій команді права колона йде праворуч в обхід, ліва - ліворуч. При зустрічі колон на протилежній середині подається команда:

— «У колону по одному через центр - марш!»

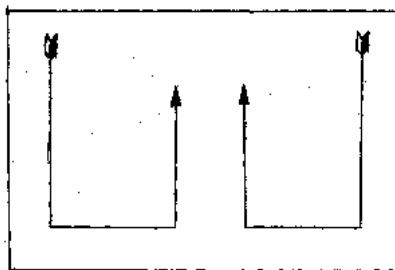


Рис. 1

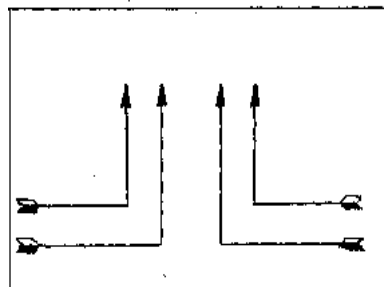


Рис. 2

Пересування

Пересування здійснюються по прямих, косих і закруглених лініях. У міру оволодіння технікою пересувань, фігури ускладнюються різними завданнями: перехід з ходьби на біг; стрибки, танцювальні кроки й т.д. Занимаючися повинні знати, що всі стройові рухи починаються з лівої ноги, а танцювальні - із правої.

Рух на місці: команда «На місці кроком (бігцем) — марш!».

Припинення руху на місці: команда «Група! Коштуй!» подається під ліву ногу; потім робиться ще один крок правої й приставляється ліва нога; команда «Напрямний - на місці!» подається для всякого руху кроком (навіть на один крок).

Перехід з руху на місці до пересування: команда «Прямо!» подається під ліву ногу, потім робиться крок правої на місці й з лівої ноги починається рух уперед.

Стройовий крок: команда «Стройовим кроком — марш!» у положенні «Сумирно!»; ногу треба піднімати на 15-20 див від підлоги, тримати ступню горизонтально, ставити ногу твердо на всю ступню; при русі рук уперед згинати їх у ліктях і піднімати трохи вище пояса; при русі назад руки випрямляють і відводять до відмови в плечовому суглобі; пальці злегка стислі в кулака.

Похідний крок (звичайний): команда «Кроком — марш!», нога піднімається вільно, ставиться на підлогу м'яко й трохи з п'яти.

Перехід зі стройового кроку на похідний виконується по команді «Вільно!» або «Звичайним - марш!».

Перехід з ходьби на біг виконується по команді «Бігцем — марш!».

Перехід з перегони на ходьбу виконується по команді «Кроком — марш!», вона подається під праву ногу, потім робиться ще два кроки бігцем і з лівої ноги починається ходьба.

Зміна характеру й темпу пересування: команди «Ширше — крок!», «Коротше крок!», «Частіше крок!», «Рідше!», «Іти не в ногу!», «Іти в ногу!», «Повний крок!», «Полшага!» подаються під ліву ногу.

Повороти в русі: команда «Праворуч!» подається під праву ногу, потім робиться крок лівою ногою й поворот праворуч. Для повороту ліворуч виконавча команда подається під ліву ногу. По команді «Навкруги - марш!» виконавча команда подається під праву ногу, потім робиться крок лівої, полшага правої вперед небагато вліво й на носках повернутися ліворуч навкруги; із кроку лівої продовжувати рух у новому напрямку.

Повороти в русі бігцем виконуються по тимі ж командам, що й при русі кроком.

Різновиду ходьби: похідна (або звичайна; на носках; на п'ятах; на внутрішній і зовнішній стороні стіп; з опорою руками об коліна; пригнувшись; крадькома; з високим підніманням стегна (згинаючи ноги вперед); у полуприседе; у приседе; випадами; приставними й змінними кроками; скрестними кроками вперед і убік; гострий крок (виконується перекатом з носка на всю стопу), пружинний крок (виконується з різким підйомом на напівпальці після невеликого приседа) - з різними положеннями рук.

Різновиду перегони: звичайний біг; з високим підніманням стегна; зі згинанням ніг назад; зі змахом прямих ніг уперед, назад або в сторони; скрестним кроком уперед і убік; спиною вперед; з поворотами з різними положеннями рук.

Різновиду стрибків і підскіків: на двох і на одній нозі; ноги нарізно й разом; ноги нарізно скрестно; з ноги на ногу; з різними положеннями рук; з поворотами; з рухами рук, тулуба, ніг.

Різновиду танцювального кроку: приставний, змінний, крок вальсу, мазурки, угорки, польки, крок галопу вперед і убік.

Фігурне марширування:

—*обхід*: команда «Ліворуч (праворуч), в обхід, кроком — марш!» подається для пересування групи по границях залу або площадки;

—*противоход*: команда «Противоходом ліворуч (праворуч) — марш!». Подається команда для зміни руху в протилежному напрямку.

Противоходом назовні: команда «Противоходом назовні — марш!».

Противоходом усередину: команда «Противоходом усередину — марш!» подається під час руху групи у двох колонах або в колоні по двох (рис. 4).

«Змійка» і інші фігури можуть виконуватися в поздовжньому й поперечному напрямках. Кожна фігура по своєму розмірі може бути великий, якщо вона займає всю довжину або ширину залу; середньої, якщо вона займає половину довжини або ширини залу; рисої, якщо вона займає 1/4 залу.

Діагональ: команда «По діагоналі — марш!» подається при підході напрямні до одному з кутів залу.

Коло: команда «По великому (середньому, рисому) колу ліворуч (праворуч через центр (або іншу крапку) — марш!».

Розмикання й змикання

Розмикання — способи збільшення інтервалу або дистанції будуючи. *Змикання* — прийоми ущільнення розімкнутого ладу.

Розмикання й змикання в русі: команда «Вправо (уліво, від середини) на 2-3 кроку розімкнися!» (рис. 1).

Що займається, від якого починається розмикання, рухається в полшага, а інші в полповорота праворуч (ліворуч), продовжуючи рух, розмикаються на зазначений інтервал.

Змикання в русі: команда «Вправо (уліво, до середини) зімкнися!» або «Бігцем зімкнися!». Змикання виконується у зворотному порядку щодо розмикання.

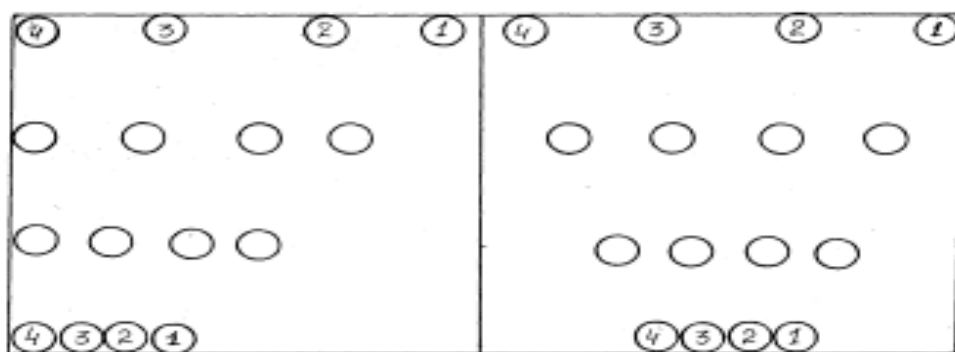


Рис.1

Розмикання приставними кроками на підняті руки в сторони: команда «На підняті руки в сторони від середини (вправо, уліво) розімкнися!» виробляється приставними кроками, поступово піднімаючи руки в сторони до

інтервалу на ширину долоні між пальцями партнера. Після закінчення розмикання подається команда «Руки - униз!».

Змикання виробляється по команді «До середини (вправо, уліво) приставними кроками зімкнися!».

Розмикання колони по чотирьох приставними кроками: команда «Уліво (вправо, від середини) приставними (околичніми кроками, стрибками, випадами, перекидами й т.д.) на два кроки розімкнися!». Після подачі команди викладач починає підрахунок «раз-два» доти, поки розмикання не закінчиться. Починають розмикання крайні колони, потім послідовно, через кожні два рахунки вступають інші.

Для змикання подається команда: «Уліво (вправо, до середини) зімкнися!». Починають змикання всі колони одночасно. Викладач веде підрахунок до закінчення змикання.

Розмикання з поворотами: команда «Ліворуч (праворуч) від середини розімкнися!». У тому випадку, коли інтервал не вказується, що займаються розмикаються на один крок. Для розмикання всі що займаються повертаються в зазначену сторону і йдуть уперед, повернувши голову назад, дивляться на що займаються, що йдуть позаду. Після розмикання все повертаються у вихідне положення.

Для змикання подається команда: «Вправо (уліво, до середини) зімкнися!». Виконуючи цю команду, всі що займаються повертаються убік змикання й підходять на встановлений інтервал, самостійно зупиняються у вихідному положенні.

Розмикання дугами вперед з колони по трьох: по команді «Від середини, дугами вперед, на інтервал два кроки розімкнися!» перші й треті номери на п'ять рахунків виходять уперед по дузі (другі номери коштують на місці), зупиняються на інтервал два кроки від них, на шостий рахунок приставляють ногу, а по рахунку «сім, вісім» повертаються навкруги (рис. 3).

Змикання виробляється у зворотному порядку по команді «Дугами вперед зімкнися!».

Розмикання дугами вперед з колони по чотирьох: по команді «Від середини, дугами вперед, на інтервал два кроки розімкнися!» другі й треті номери на п'ять рахунків виходять уперед по дузі (перші й четверті номери коштують на місці), зупиняються на інтервал два кроки від них на шостий рахунок приставляють ногу, а по рахунку «сім, вісім» повертаються навкруги (рис. 2).

Змикання виробляється у зворотному порядку по команді «Дугами вперед зімкнися!».

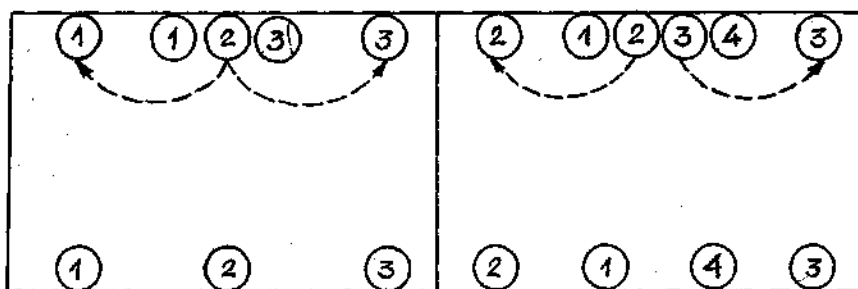


Рис. 2

Розмикання дугами назад: по команді «Від середини, дугами назад на інтервал два кроки розімкнися!» другого й третього, третього й четверті) номери на рахунок «раз-два» повертаються навкруги й на п'ять рахунків виходять по дузі на інтервал два кроки від перших і четвертих номерів, на «шість» - приставляють ногу.

Розмикання кола у два кола: необхідно розрахувати займаються по трьох, потім по команді «У два кола кроком — марш!» другі номери роблять два (три, чотири й т.д., залежно від попередньої умовності) кроку вперед; треті номери роблять полшага вправо (рис. 3).

Змикання в одне коло виробляється по команді «В одне коло зімкнися!»: другі номери повертаються навкруги й вертаються в зовнішнє коло, приставляють ногу й повертаються вдруге навкруги; треті номери роблять полшага вліво.

Розмикання кола в три кола: для розмикання в три кола необхідно розрахувати займаються по сімох, потім, пояснивши їм, що робить кожний з них, по команді «У три кола кроком — марш!» четверті номери роблять шість кроків вперед; другі й шості три кроки вперед; сьомі полшага вправо, перш, треті й п'яті коштують на місці. Друге внутрішнє коло, що утворилося, повинен бути у два рази менше зовнішнього, а третє коло у два рази менше другого кола (рис. 4).

Змикання виробляється по команді «В одне коло зімкнися!», по якій всі номери, що вийшли, вертаються у вихідне положення.

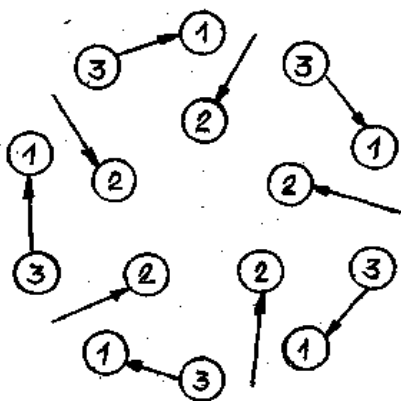


Рис. 4

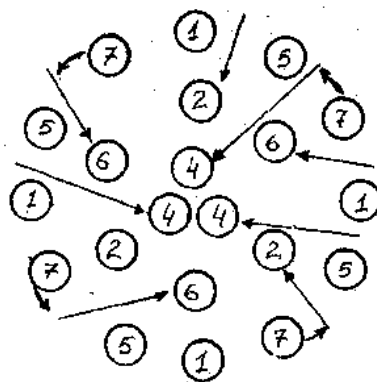


Рис. 5

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

1. Команди, як правило, розділяються на попередній і виконавчі («Кроком - марш!», «Навкруги!» і т.д.).

Є команди тільки виконавчі («Равняйся!», «Сумирно!» і т.д.), але при необхідності перед їхньою подачею викладач може додавати слова «відділення», «група», «увага», «колона» і ін., щоб привернути увагу займаючихся до виконавчої команди. Наприклад: «Група! Сумирно!», «Колона - коштуй!».

Попередня команда подається чітко, голосно й трохи протяжно, щоб що займаються могли зрозуміти, що має бути зробити, і приготуватися до виконання. Виконавча команда подається після невеликої паузи уривчасто й енергійно.

Голос при подачі команд і пауза між попередньою й виконавчою командами повинні бути розмірні величині будуючи: чим більше лад, тим протяжніше попередня команда й більше пауза між попередньою й виконавчою командами, голосніше подача останньої.

Виконавча команда, що є сигналом до початку роботи, по вимові повинна відповідати характеру виконання наступних дій. Так, якщо до початку руху бігцем у швидкому темпі варто подати команду голосно й уривчасто, те для початку руху в повільному темпі й там, де неможливо виконати команду одночасно всім що займається, її варто подавати голосно й протяжно. Варто пам'ятати, що команда повинна подаватися із твердою й наказовою інтонацією. Потрібно правильно акцентувати слова й уміти варіювати силу й тон голосу.

Гучність подачі команд треба розміряти з необхідністю. Неприпустимі як не виправдано тихі команди, так і крикливість.

Подаючи команди, викладач повинен перебувати в положенні основної стійки.

2. По попередній команді що займається приймає положення стійки «Сумирно!», тому подачею цієї команди зловживати не слід (особливо при проведенні об-щеразвиваючих вправ). Якщо ж команда «Сумирно!» подана, потрібно вимагати бездоганного її виконання.

3. У деяких випадках доцільно замінити команди розпорядженнями. Якщо команда визначає собою одночасне дія з певного й.п. певним способом, то розпорядження допускає виконання дій, не покладених у рахунок, і трохи іншими способами.

Наприклад, замість того, щоб групі, що сидить на підлозі, подати команду «Ліворуч!», краще віддати розпорядження «Поверніться ліворуч».

4. При подачі команди на перебудування треба дотримувати послідовності її частин:

- а) назва будуючи;
- б) напрямок руху;
- в) спосіб виконання.

Наприклад, при перебудуванні з колони по одному в колону по чотирьох команда повинна бути подана так: «У колону по чотирьох ліворуч (праворуч) кроком - марш!». При русі, якщо спосіб пересування не міняється, його не вказують. У наведеному прикладі, якщо команда на перебудування подається для групи, що йде, слово «кроком» опускається.

При розмиканні дотримується наступна послідовність:

- а) напрямок;
- б) величина інтервалу;
- в) спосіб виконання.

Наприклад: «Уліво на два кроки приставними кроками розімкнися!».

5. Команди, у яких є вказівка про напрямок руху, розрізняються в такий спосіб: «ліворуч» («праворуч») - рух у зазначену сторону з одночасним поворотом у самому русі; «уліво» («вправо») - рух у зазначену сторону без повороту, тобто боком.

6. При навчанні стройовим вправам користуються в основному методами показу, пояснення й навчання вроздріб (по поділах).

Виходячи з невеликої складності оволодіння стройовими вправами, найчастіше при навчанні сполучаються показ і пояснення, а потім вправа виконується всією групою одночасно.

Більше складні стройові вправи треба розучувати по поділах. У цьому випадку для виконання кожної дії подається окрема команда.

Наприклад, при перебудуванні з однієї шеренги у два другі номери виконують наступні команди:

- «Крок лівої назад роби раз!»;
- «Крок правої убік роби два!»;
- «Приставити ліву, роби три!». При навчанні по поділах що

займається усвідомлює й

запам'ятовує свої дії, а викладачі до подачі чергової команди може виправити помилки в них.

Рекомендується розучувати по поділах такі вправи, як:

- повороти на місці й у русі;
- перебудування з однієї шеренги (колони) у дві (три);
- стройовий крок і інші різновиди пересування;
- розмикання приставними кроками й ін.

Починати навчання стройовим вправам треба із самих необхідних для проведення занять, одночасно із всіх груп, починаючи з побудови, стройових прийомів, пересування, кінчаючи розмиканнями й змиканнями, ставлячи вузькі, конкретні завдання на кожному уроці.

Для більше успішного оволодіння стройовими вправами доцільно з перших же занять починати навчальну практику по їхньому проведенню в складі навчальних відділень. Деякі стройові прийоми можна проводити в парах, коли один подає команду, а другий її виконує.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

Вихідні положення



Рис. 1



Рис. 2

Рис. 3

Рис.4

Рис. 1. Основна стійка.

Рис. 2. Вузька стійка ноги нарізно.

Рис. 3. Стійка ноги нарізно.

Рис. 4. Широка стійка ноги нарізно.



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

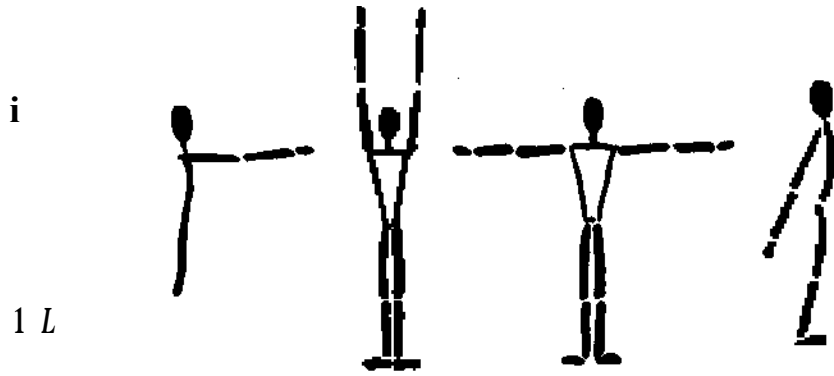
Рис. 5. Стійка скрестно лівої, руки на пояс.

Рис. 6. Стійка ноги нарізно правої, руки на пояс.

Рис. 7. Стійка на правому коліні, руки на пояс.

Рис. 8. Стійка на колінах, руки на пояс.

Основні положення рук



i
Рис. 9 Рис. 10 Р Р Рис. 13
ис. 11 ис. 12

Рис. 9. Руки вниз. Рис. 10. Руки вперед. Рис. 11. Руки в сторони. Рис. 12. Руки нагору. Рис. 13. Руки назад.

Проміжні положення рук

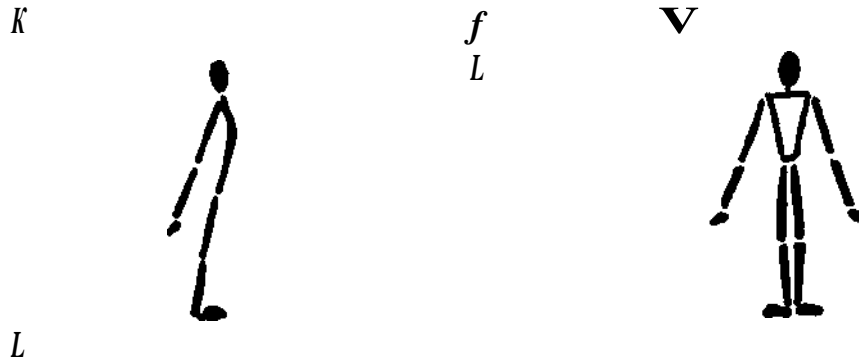


Рис. 14 Рис. 15 Рис. 16 Рис. 17 Рис. 18

Рис. 14. Руки донизу. Рис. 15. Руки догори.
29

- Рис. 16. Руки донизу.
 Рис. 17. Руки назовні.
 Рис. 18. Руки в донизу (назовні).
Зігнуті положення рук

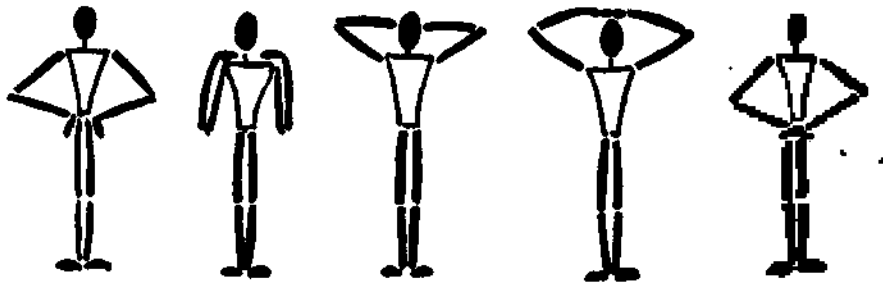


Рис. 19 Р Р Р Рис. 23
 ис. 20 ис. 21 ис. 22

- Рис. 19. Руки на пояс. Рис. 20. Руки до плечей. Рис. 21. Руки за голову.
 Рис. 22. Руки на голову. Рис. 23. Руки скрестно.

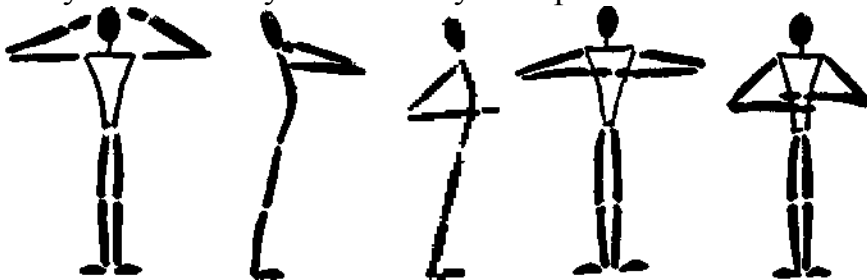


Рис. 24 Р Р Р Рис. 28
 ис. 25 ис. 26 ис. 27

- Рис. 24. Зігнуті руки в сторони. Рис. 25. Зігнуті руки вперед. Рис. 26.
 Зігнуті руки назад. Рис. 27. Руки перед грудьми. Рис. 28. Руки перед собою.

Вихідні положення з гімнастичним ціпком

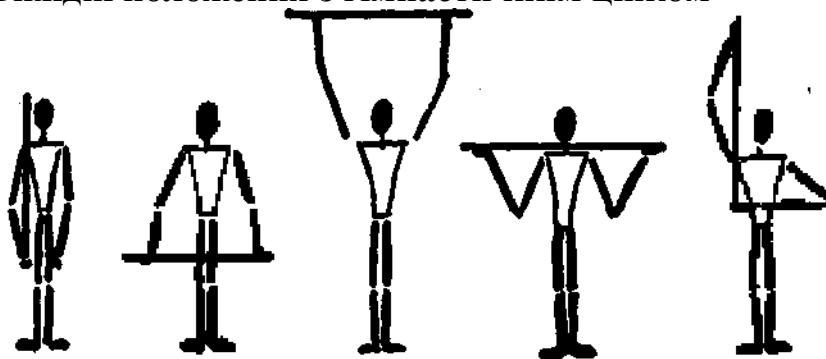


Рис. 29

Р
ис. 30

Р
ис. 31

Р
ис. 32

Рис. 33

Рис. 29. Ціпок до плеча.

Рис. 30. Ціпок униз.

Рис. 31. Ціпок нагору.

Рис. 32. Ціпок на груди.

Рис. 33. Ціпок на груди або до плеча правим кінцем догори.

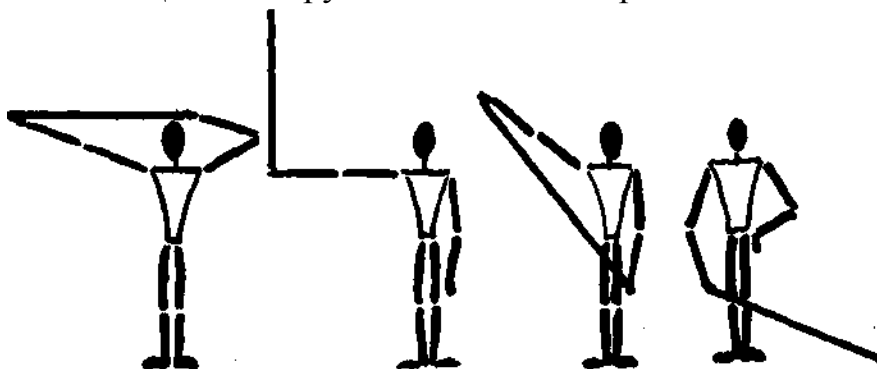


Рис. 34

Р
ис. 35

Рис. 36 Рис. 37

Рис. 34. Ціпок на голову вправо.

Рис. 35. Праву убік, ціпок нагору.

Рис. 36. Ціпок уперед похило, права зверху.

Рис. 37. Із ціпком «вільно».

31

Вихідні положення з набивним м'ячем

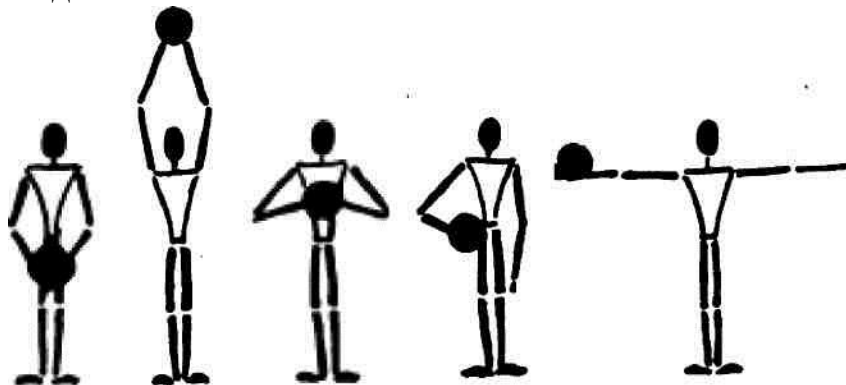


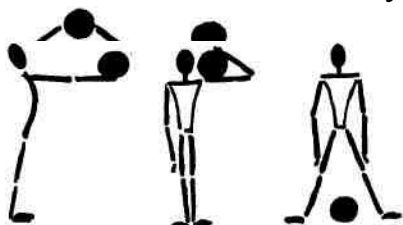
Рис. 38 Рис. 39 Рис. 40 Р Рис. 42

ис. 41

Рис. 38. М'яч униз. Рис. 39. М'яч нагору. Рис. 40. М'яч на груди.

Рис. 41. М'яч під правою рукою (у ходьбі м'яч переноситься під лівою рукою) .

Рис. 42. Руки в сторони, м'яч у правій руці.



i

Рис. 43 Рис. 44 Рис. 45 Рис. 46 Рис. 48

Рис. 47

Рис. 43. М'яч на голову. Рис. 44. М'яч за голову. Рис. 45. М'яч уперед. Рис. 46. М'яч на лівому плечі. Рис. 47. З м'ячем «вільно». Рис. 48. М'яч за спину.

32

Положення ніг

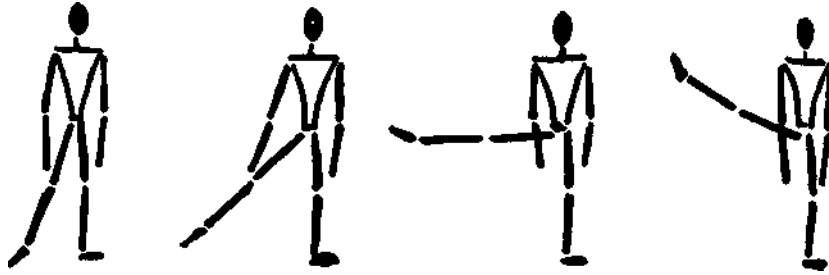


Рис. 49

Р

Р

Рис. 52

ис. 50

ис. 51

Рис. 49. Права убік на носок. Рис. 50. Права в донизу. Рис. 51. Права убік.
Рис. 52. Права в догори.



Рис. 53

Р

Р

Рис. 56

ис. 54

ис. 55

Рис. 53. Ліва вперед на носок, руки на пояс. Рис. 54. Ліва донизу, руки на пояс.
Рис. 55. Ліва вперед, руки на пояс. Рис. 56. Ліва догори, руки на пояс.

Полуприседы й приседы

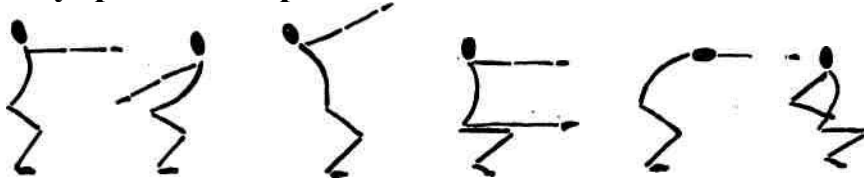


Рис. 57 Рис. 58

Рис. 59

Рис. 60

Рис. 62

Рис. 61

Рис. 57. Полуприсед, руки вперед.

Рис. 58. Полуприсед з нахилом, руки назад.

Рис. 59. Круглий полуприсед.

Рис. 60. Полуприсед з нахилом назад, руки вперед.

Рис. 61. Присед, руки на пояс.

Рис. 62. Присед на лівої, праву вперед, руки вперед.

Випади



Рис. 64
Рис. 65

до
Ри
с. 66

А
Рис. 67

Рис. 63

Рис. 63. Випад правої, руки на пояс.

Рис. 64. Випад уліво з однойменним нахилом, руки нагору.

Рис. 65. Випад вправо, руки на пояс.

Рис. 66. Глибокий випад лівої, руки в сторони.

Рис. 67. Випад правої вперед, руки донизу.

Сиві



J /

V



В

Рис. 68

Р
ис. 69

Р
ис. 70

Рис. 71

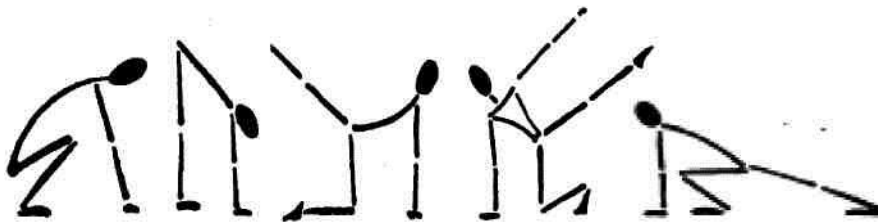
- Рис. 68. Сивий.
 Рис. 69. Сивий кутом.
 Рис. 70. Сивий зігнувшись.
 Рис. 71. Сивий із захопленням.



- Рис. 72 Рис. 73 Р Рис. 75
ис. 74

- Рис. 72. Сивий на п'ятах, руки на пояс.
 Рис. 73. Сивий ноги нарізно.
 Рис. 74. Сивий на правій п'яті, ліва вперед, руки на пояс.
 Рис. 75. Сивий на п'ятах з нахилом.

Упори



- Рис. 76 Рис. 77 Рис. 78 Рис. 79 Рис. 80
 Рис. 76. Упор присівши. Рис. 77. Упор коштуючи.
 Рис. 78. Упор на лівому коліні, праву назад. Рис. 79. Упор на правому коліні боком, ліва убік, ліву руку убік.
 Рис. 80. Упор присівши на правої, ліву назад на носок.



Рис. 81

Р
ис. 82

Р
ис. 83

Рис. 84

Рис. 81. Упор лежачи на стегнах, на передпліччях.

Рис. 82. Упор лежачи.

Рис. 83. Упор лежачи на стегнах.

Рис. 84. Упор лежачи позаду.

Нахили

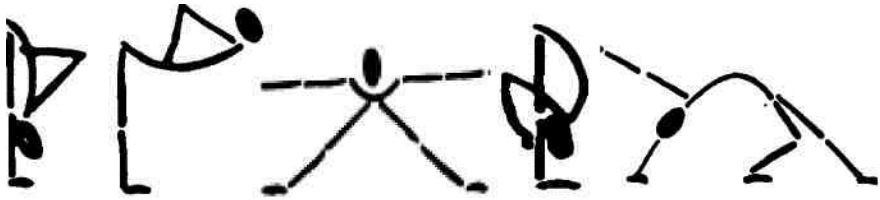


Рис. 89

Рис. 85 Рис. 86

Р
ис. 87

Р
ис. 88

Рис. 85. Нахил, руки на пояс.

Рис. 86. Нахил прогнувшись, руки на пояс.

Рис. 87. Нахил у широкій стійці, руки в сторони.

Рис. 88. Нахил із захопленням.

Рис. 89. Нахил назад, стосуючись лівої.

Рівноваги

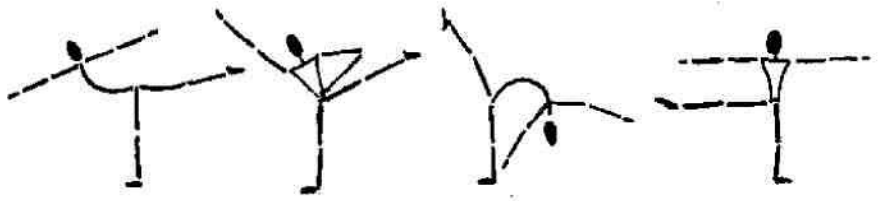


Рис. 90

Р
ис. 91

Р
ис. 92

Рис. 93



і

А

с.

і

Рис. 94

Р

Р

Рис. 97

ис. 95

ис. 96

Рис. 90. Рівновага на лівої, руки в сторони.

Рис. 91. Бічна рівновага на правої, праву руку нагору, ліву на пояс.

Рис. 92. Задня рівновага, руки в сторони.

Рис. 93. Фронтальна рівновага, руки в сторони.

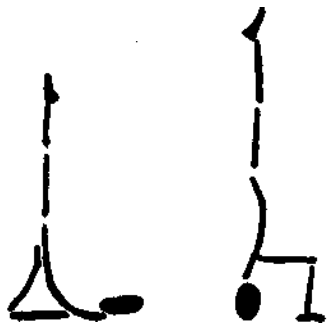
Рис. 94. Рівновага в шпагаті із захопленням.

Рис. 95. Рівновага на лівій із захопленням, ліва рука назовні.

Рис. 96. Хрестоподібна рівновага.

Рис. 97. Рівновага із захопленням на лівої, ліва рука вперед.

Акробатичні вправи Стійки



с. 99

Рис. 100



Рис. 101



Рис.

98
Ри

Рис. 98. Стійка на лопатках.

37

- Рис. 99. Стійка на голові.
 Рис. 100. Стойка на руках.
 Рис. 101. Стійка на передпліччях.

Мости



- Рис. 102 Рис. 103 Рис. 104 Р Рис. 106

ис. 105

- Рис. 102. Міст. Рис. 103. Міст на одній руці. Рис. 104. Міст на одній нозі.
 Рис. 105. Міст на передпліччях.
 Рис. 106. Різнойменний міст (з опорою лівою ногою й правою рукою).

Шпагати



- Рис. 107 Р Р Рис. 110 Рис. 111

ис. 108 ис. 109

- Рис. 107. Шпагат поздовжній. Рис. 108. Шпагат лівої (правої).
 Рис. 109. Шпагат однойменний (права нога, ліва рука різнойменний).
 Рис. 110. Напівшпагат.
 Рис. 111. Напівшпагат з нахилом.

Положення на снарядах На гімнастичній стінці

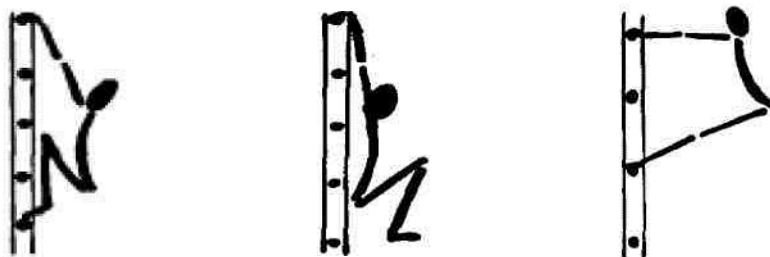


Рис. 112

Р

Рис. 114

ис. 113

Рис. 112. Виснув присівши на стінці

Рис. 113. Виснув присівши спиною до стінки

Рис. 114. Виснув коштуючи зігнувшись

Виси

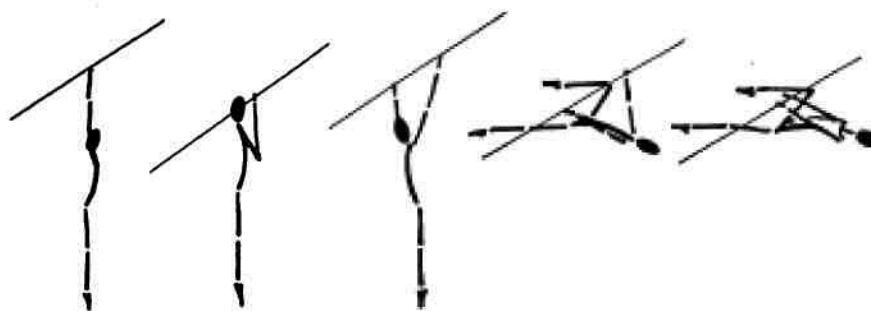


Рис. 11

Рис. 117

Рис. 118

Рис. 119

Рис. 115. Виснув.

Рис. 116. Виснув на зігнутих руках.

Рис. 117. Виснув позаду.

Рис. 118. Виснув на правій.

Рис. 119. Виснув на правій поза.

39

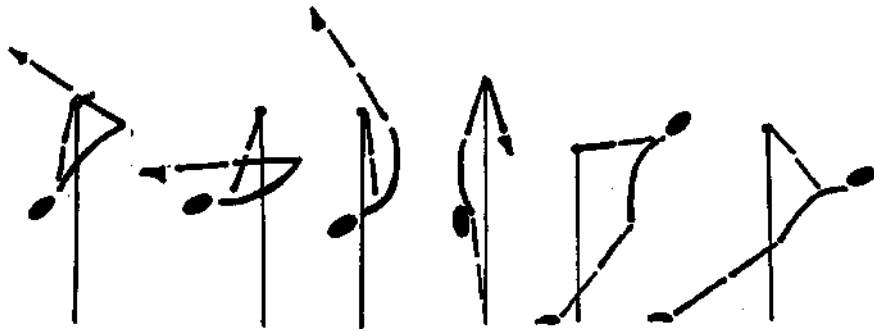


Рис. 120 Рис. 121 Рис. 122 Рис. 123 Рис. 124 Рис. 125

Рис. 120. Виснув зігнувшись попереду.

Рис. 121. Виснув зігнувшись.

Рис. 122. Виснув прогнувшись позаду.

Рис. 123. Виснув на зігнутих ногах.

Рис. 124. Виснув коштуючи.

Рис. 125. Виснув лежачи.

Упори

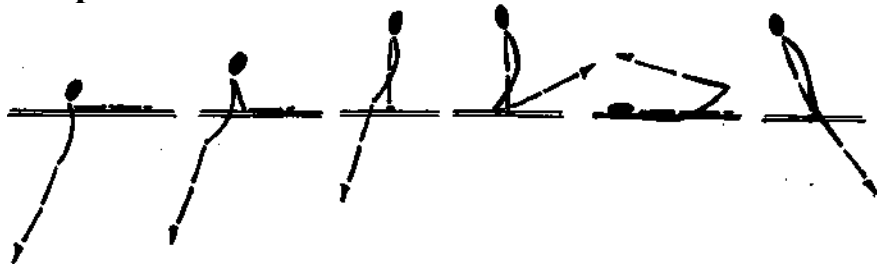


Рис. 126 Рис. 127 Рис. 128 Рис. 129 Рис. 130 Рис. 131

Рис. 126. Упор на руках.

Рис. 127. Упор на передпліччях.

Рис. 128. Упор.

Рис. 129. Упор кутом.

Рис. 130. Упор на руках зігнувшись.

Рис. 131. Упор позаду.

40

Стійки

I

I

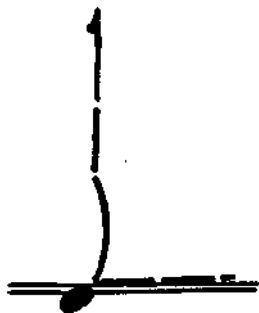


Рис. 132

Рис. 133

Рис. 132. Стійка на плечах. Рис. 133. Стійка на
руках.

41

ЛІТЕРАТУРА, ЩО РЕКОМЕНДУЄ

Радянський енциклопедичний словник / Під ред. А.М. Прохорова. - М.: Радянська енциклопедія, 1990. - С.1336.

Гімнастика: Підручник для технікумів фізичної культури / Під ред. М.Л.Украна, А.М.Шлемина. - М.: Фізкультура й спорт, 1977. - С. 32-52.

Гімнастика: Підручник для технікумів фізичної культури / Під ред. А.Т.Брыкина, В.М.Смолевского. - М.: Фізкультура й спорт, 1985. - С. 33-56.

Гімнастика й методика викладання: Підручник для інститутів фізичної культури / Під ред. В.М.Смолевского. - Изд. 3-і, пер-раб., доп. - М.: Фізкультура й спорт, 1987. - С. 28-44.

Спортивна гімнастика: Підручник для інститутів фізичної культури / Під ред. Ю.К.Гавердовского, В.М.Смолевско-го. - М.: Фізкультура й спорт, 1979. - С. 23-34.

Палыга В.Д. Гімнастика: Навчальний посібник для студентів педагогічних інститутів. - М.: Освіта, 1982. - С. 60-167.

Гімнастична термінологія. - М.: Фізкультура й спорт, 1983. - 152 с.

Брыкин А.Т. Принципи утворення термінів і побудови термінології в гімнастиці. - Л.: Ленінградський інститут фізичної культури, 1962.

Брыкин А.Т. Гімнастична термінологія. - М.: Фізкультура й спорт, 1969.

Гімнастична термінологія // Фізична культура в школі. - 1976. - №5, 6.

Гусак А.П. Загальрозвиваючі вправи. - М.: Фізкультура й спорт, 1969.

Загальрозвиваючі й спеціальні вправи / Сост. А.П.Калтановский. - М.: ВСДСОП, 1979.

Термінологія загальрозвиваючих вправ / Під ред. Л.А.Смирновій. - Вітебськ, 1996. - 30 с.

Програма по фізичній культурі для загальноосвітніх шкіл, що вчаться, / Сост. В.Н.Кряж, Е.Н.Ворсин. - Мн.; 1999. - 37 с.

42

ЗМІСТ		
ВВЕДЕНИЕ	3	
ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	3	
Значение терминологии	3	
Требования, предъявляемые к терминологии ...	4	
Способы образования терминов	5	
Правила сокращений	5	
Основные термины гимнастических упражнений	6	
Правила и формы записи упражнений	9	
Основные формы записи гимнастических упражнений	10	
ТЕРМИНОЛОГИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ	11	
Назначение и особенности строевых упражнений	11	
Основные строевые понятия	12	
Основные группы строевых упражнений	13	
Строевые приемы	13	
Построения и перестроения	13	
Передвижения	17	
Размыкания и смыкания	22	
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ		
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ	25	
Приложение. ОСНОВНЫЕ		ТЕРМИНЫ
ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	28	
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	42	
43		

