МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання

Миколаїв – 2021

УДК 378.016:796.41(072)
ББК 74.480.6я73
М54

Друкується згідно з рішенням вченої ради Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
(протокол № 7 від 25 травня 2021 р.)

Автор – укладач:
Борецька Н.О. – кандидат наук з державного управління, старший викладач кафедри теорії та методика фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Рецензенти:
Бондаренко Ірина Григорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання ЧДУ імені Петра Могили;
Славітяк Олег Станіславович – кандидат наук з фізичної культури і спорту, в.о. доцента кафедри спорту МНУ імені В.О.Сухомлинського.

Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання: методичні рекомендації /Н.О.Борецька. – м.Миколаїв : Іліон, 2021 – 57 стр.

ISBN 978-617-550-787-5

Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання написані відповідно до програми навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання» для підготовки фахівців спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура та спорт.

У методичних рекомендаціях розглядаються питання поняття гімнастичної термінології, термінології вправ для загального розвитку, вправ на гімнастичних снарядах,

Методичні рекомендації призначені для студентів вищих навчальних закладів, які вивчають гімнастику та методику її викладання і навчаються за змішаною формою навчання.

УДК 378.016:796.41(072)
ББК 74.480.6я73
М54

© Борецька Н.О., 2021
© МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2021

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ І.Основні поняття гімнастична термінологія	6
1.1 Вимоги до термінології	8
1.2 Терміни вправ для загального розвитку	9
1.3Терміни вправ на снарядах	
Розділ ІІ. Терміни вправ на снарядах	21
2.1 Основні терміни, що вживаються під час виконання вправ на гімнастичних снарядах	21
2.2 Термінологія основних акробатичних вправ	22
2.3 Правила і форми запису вправ	23
2.4Термінологія вправ ритміки та хореографії	25
2.5 Термінологія танцювальних кроків та їх техніка виконання	26
2.6 Словник гімнастичних термінів	28
2.7.Завдання для перевірки	50
Список використаної літератури	56

ПЕРЕДМОВА

В кожній сфері знань, в науці, в різноманітній професійній діяльності необхідна спеціальна термінологія. За її допомогою можна точно і коротко позначати притаманні даній науці або сфері виробництва предмети, явища, поняття, процеси та ін.. Термінологія завжди тісно пов'язана зі змістом науки, з її теорією і практикою, з її розвитком та вдосконаленням.

Фізичне виховання та спорт також мають свою спеціальну термінологію. Особливо велике значення вона набуває в гімнастиці, засобами якої є вправи, більшою частиною спеціально розроблені для фізичного виховання. Термінологія має велике теоретичне і практичне значення. Вона в край необхідна для класифікації гімнастичних вправ. Систематизація вправ (поділення їх на групи, підгрупи)неможлива без тісного взаємозв'язку з термінологією.

Термінологія сприяє покращенню навчального процесу, тому що полегшує спілкування між студентами та викладачами, суддями та учасниками змагань, тренерами та гімнастами.

Гімнастична термінологія складається із системи спеціальних термінів, які використовуються для стислого й швидкого пояснення гімнастичних вправ, визначення загальних понять, назв гімнастичних приладів, інвентарю, споруд.

Термінологічне позначення вправ має велике значення для поняття суті вправи, складання правильної уяви про неї. На формування рухливих навичок великий вплив здійснюють мовні подразники – слова – терміни. Вони дозволяють краще настроїтися на виконання вправи, полегшують її запам'ятати, сприяють закріпленню засвоєних рухових навичок, тим самим покращуючи процес навчання.

Наявність термінології значно полегшує видання друкованих робіт: підручників, навчальних посібників, програм, тощо.

Таким чином, удосконалення теорії гімнастики,її засобів та методів тісно пов’язане з розвитком термінології.

Для написання методичних рекомендацій автором використано наукові праці фахівців, що здійснювали науковий пошук з даного напрямку: Бражник І.А. (1962); Брикін А.Т. (1969); Філіповіч В.І. (1971); Жалій А.П. та Палига В.Д. (1975); Укран Л.М. та Шлемін Л.М. (1977); Смолевський В.М. (1987); Бузюн. О.І. (1995);Александров С.А. (2000); Петров П.К. (2000); М.Л. Журавін (2002); Ковальчук Н.М. та Санюк В.І. (2007); Худолій О.М. (2008); Шегімага В.Ф. та Терещенко І.А. (2009); Арефьєв В.Г. (2012); Протоковило В.І. та Четчикова О.І. (2012); Райтер Р.І. (2012).

Розділ І. Основні поняття гімнастична термінологія 6

Термінологія - область лексики, сукупність термінів, які використовуються у різних сферах виробництва, техніки, науки,мистецтва, фізичного виховання та спорту, громадського життя, тощо.

Гімнастична термінологія - система термінів, що використовуються для короткого та точного позначення вправ, що застосовуються, загальних понять, назв гімнастичних снарядів, інвентарю, та правил їх використання. При цьому термін – це у відомій мірі умовне позначення.

Терміни використовуються для короткого позначення понять. В гімнастиці — для короткого позначення вправ, назв снарядів, процесів.

Термінологія це наука, предметом якої є розробка правил утворення термінів, а також самі терміни.

Під терміном (від, лат. terminus - межа, край) розуміється:

1)слово або словосполучення, яке точно визначає поняття і його співвідношення з другими поняттями в межах спеціальної сфери;

2)в логіці - елемент формалізованої мови.

Значення термінології

Для розв’язування завдань гімнастики використовують різні рухи, які відрізняються один від одного напрямом, характером, напруженням та іншими ознаками. Ці рухи часто відрізняються від повсякденних. Кожен такий рух повинен мати точну і коротку назву. Зрозуміла й доступна широким масам термінологія сприяє поширенню гімнастики в країні, а також самостійному вивченню різних вправ за існуючими методичними посібниками, дає можливість за короткий час довести до відома широкого кола фізкультурних працівників, тренерів і рядових спортсменів зміст будь-яких програм з гімнастики і значно полегшує пояснення учням вправ, а це підвищує продуктивність занять тощо.

Термінологія гімнастичних вправ у зарубіжних країнах розвивалась у зв'язку з виникненням і розвитком німецької, шведської і чеської систем гімнастики. У середині XIX ст. в німецькій і сокольській системах гімнастики склались свої терміни. У дореволюційній Росії складалась своя вітчизняна гімнастична термінологія. Так, В. Г. Ухов - автор посібника з педагогічної гімнастики (видання 1875 р.) - сприяв створенню російської гімнастичної термінології. Видатний російський анатом-педагог у галузі фізичного виховання П. Ф. Лесгафт в усіх своїх працях для визначення гімнастичних вправ вживав назви, що повністю відповідали російській мові.

Гімнастичну термінологію, яка діє тепер, введено в 1938 р. До того часу в гімнастиці вживали термінологію, перекладену в 1911 р. з чеської мови на російську одним з діячів сокольської гімнастики М. В. Манохіним. Вона не враховувала особливостей російської мови, її граматичної структури, засмічувала мову незрозумілими словами.

Для позначення рухів руками було вжито дієслово «ручить», якого в російській мові немає, для рухів ногами введено слово «ножить». Для визначення напряму руху або кінцевого положення використовували терміни:

«предручить» (руки вперед), «взручить» (руки вгору), «заручить» (руки назад),

«вножить» (ногу вбік), «розножить» (ноги нарізно) і т. д.

Усе це робило термінологію незрозумілою, мало доступною. Нею могла користуватися лише невелика кількість спеціально підготовлених фахівців гімнастики.

Така термінологія не могла сприяти успішному розвитку гімнастики в нашій країні. Тому в 1933 р. на Всесоюзній гімнастичній конференції було розглянуто питання про її заміну. Була створена комісія з розробки нової гімнастичної термінології. У 1938 р. така термінологія була опублікована і

рекомендована для загального вживання.

Утворення сучасної гімнастичної термінології, здійснене на базі словникового фонду рідної мови, зробило її зрозумілою, зручною для вивчення,доступною широким колам фахівців фізичного виховання і спорту, а також тим,хто бажає займатися гімнастикою.

1.1Вимоги до термінології.8

До термінів пред'являються такі вимоги:

1. Доступність. Терміни повинні будуватися на основі словарного запасу рідної мови або іншомовних слів і відповідати законам словотворення і граматиці мови даного народу.

2. Точність. Терміни повинні давати ясне уявлення про суть вправи або поняття. Точність терміна має велике значення для створення вірного уявлення про вправу.

3. Стислість. Найбільш доцільні стислі терміни зручні для вимови.

Правила гімнастичної термінології

Способи утворення термінів:

1. Переосмислювання. До таких термінів відносяться: міст, вхід, перехід, вихід тощо.

2.Словосполучення. До термінів, які утворені способом словосполучення відносяться: різновисокі бруси, кінь-махи тощо.

3.Корені окремих слів. Для утворення термінів часто використовуються корені окремих слів, таких як: вис, упор, мах, сід.

4.Умови опори і положення тіла. До термінів утворених таким чином відносяться:

- упор, упор на передпліччях, упор на руках;
- стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках;
- вис, вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись.

5. Особливості руху. Особливості руху можуть бути використані для утворення термінів, наприклад: підйом махом уперед з упору на передпліччях, підйом розгином, підйом двома або однією.

6. Особливості положення тіла у фазі польоту. Даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад:

- стрибок зігнувши ноги;
- зіскок дугою.

Правила скорочення

У гімнастиці для стислості заведено не вказувати цілий ряд загальноприйнятих положень, рухів або їх елементів.

Наприклад, опускаються слова:

«спереду», «вперед» - коли вказується напрямок руху, якщо виконується найкоротшим, єдино можливим шляхом; руки вперед

«тулуб» - при нахилах;

«нога» - при перемахах, рухи ногою в ЗРВ;

«підняти», «опустити» - при рухах руками або ногами;

«хват зверху», як найбільш розповсюджений;

«прогнувшись», якщо техніка виконання визначає це положення;

«долоні в середину» - у положенні руки вниз, уперед, назад, вгору;

«долоні донизу» - в положенні руки в сторони або вліво (вправо)

«дугами вперед», якщо руки підіймаються або опускаються рухом уперед.

1.2 Терміни вправ для загального розвитку9

Вихідні положення - положення з якого виконується вправа.

Стійки:

Стійка «Вільно» – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані одного кроку між стопами, носки ледь розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, руки в положенні «руки за спиною», голову тримати прямо

Основна стійка (о. с.) відповідає стройовій стійці - п'ятки разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вниз, кисті з трохи

зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину.

Стійка ноги нарізно - ноги розведені на ширину кроку, вага тіларівномірнорозподілена на обидві ноги.

Широка стійка ноги нарізно - ноги розведені більше, чим на ширину кроку.

Вузька стійка ноги нарізно – стійка, при якій відстань між стопами ширина стопи, плечі розвернути, живіт втягнути, руки притиснути до тулуба

і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, головутримати прямо.

Стійка ноги нарізно правою - стійка, при якій стопи слід поставити поздовжньо одна за одною по одній лінії вперед на відстані одного кроку між стопами, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги(1а)

рис. 1 а рис. 1 б

Вузька стійка ноги нарізно правою - стійка, при якій стопи слід поставити поздовжньо одна за одною по одній лінії вперед на відстані пів кроку між стопами, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги(1б)

Вузька стійка ноги нарізно - стійка, при якій ноги слід поставити нарізно на відстані ширини стопи між стопами, стопи розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, головутримати прямо.

Стійка схресно правою (лівою) – стійка на лівій (правій) права схресно

перед лівою (правою).

Стійка зімкнута - стійка, при якій прямі ноги слід поставити разом, п’яти разом, носки разом, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки

притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо

Стійка на колінах – стійка, при якій опора на підлогу здійснюється колінами, гомілками і верхньою поверхнею стоп, ноги разом.

Стійка на колінах ноги нарізно - стійка, при якій опора на підлогу здійснюється колінами, гомілками і верхньою поверхнею стоп, стегна і тулуб перпендикулярні підлозі, ноги поставити нарізно.

Стійка на лівому коліні - з положення «*стійка на колінах*» праву зігнути у колінному суглобі і виставити вперед, при цьому гомілка лівої паралельна стегну правої.

При виконанні стійок на носках добавляють слово «на носках».

Сіди

Сіди - положення сидячи на підлозі або на снаряді.

Розрізняють:

Сід – положення сидячи на підлозі з випрямленими ногами, коліна, носки і п’яти разом, носки відтягнути, тулуб вертикально, руки на стегнах

притиснути до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед .

Сід ноги нарізно - з положення «*сід*» прямі ноги максимально розвести нарізно(2б) .

мал. 2 а мал. 2 б

Сід з нахилом – в положенні сіду виконати нахил, руки відвести назад, долонями назад (мал.2а).

Сід кутом - з положення «*сід*» прямі ноги підняти вперед- догори до кута 45-60º відносно тулуба, тулуб ледь нахилити назад.

Сід кутом ноги нарізно - з положення «*сід кутом*» прямі ноги максимально розвести нарізно.

Сід зігнувшись - з положення «*сід*» ноги підняти до вертикального положення та максимально наблизити дотулуба.

Сід із захватом - з положення «*сід*» ноги підняти до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба, руками захопити гомілки

біля стоп .

Сід на п’ятах – сидячи на п’ятах, тулуб вертикально,руки на стегнах.

Сід на стегні – тяжість тіла перенести на праве(ліве стегно), руки на стегнах.

Присіди

Розрізняють:

Присід - з положення «*о. с.*» максимально зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах, піднімаючись при цьому на носки, тулуб тримати вертикально, голову не нахиляти, руки внизу .

Присід на правій (лівій) – з положення «*присід*» ліву (праву) випрямити вперед.

Круглий півприсід – це положення тіла, коли ноги зігнуті у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, стоячи на носках, спина округлена, голова нахилена вперед, округлені руки вперед-догори.

Напівприсід – це положення тіла коли ноги зігнуті у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, тулуб ледь нахилений вперед.

Напівприсід *«Старт плавця»* - це положення тіла коли ноги зігнуті у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, тулуб нахилений вперед, руки назад-донизу, дивитись вперед.

Випади

Випад - рух (або положення) з виставленням і згинанням опорної ноги, випад з нахилом, випад вправо з нахилом, глибокий випад, різнойменний випад.

Випад правою (лівою) – положення в якому виконується виставлення правої(лівої) вперед з одночасним її згинанням у колінному суглобі, коліно не повинне виступати за рівень носка, стопу лівої (правої) ноги розвернути назовні, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, руки внизу.

Випад вправо (вліво) – положення в якому виконується виставлення правої(лівої) в однойменну сторону з одночасним її згинанням у колінному суглобі, вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, руки внизу.

Випад лівою (правою) назад – положення в якому виконується виставлення лівої (правої) назад з одночасним її згинанням у колінному суглобі, стопу правої (лівої) поставити на носок, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу, руки внизу.

Нахили

Нахил - термін для визначення згинання тулуба в кульшових суглобах або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху, положення ніг та рук необмежене.

Нахил - тулуб максимально нахилити вперед, ледь зігнутись у грудному відділі хребта, плечі ледь звести вперед, таз трохи подати назад, руки вздовж тулуба, дивитись на носки .

Нахил прогнувшись - тулуб нахилити вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами 90º), прогнутись у поперековому відділі хребта, плечі відвести назад, таз трохи подати назад, голову ледь нахилити назад, руки вздовж тулуба .

Нахил назад - тулуб максимально нахилити назад, прогнутись у грудному відділі хребта, плечі відвести назад, таз трохи подати вперед.

Нахил вліво (вправо) - тулуб максимально нахилити вліво (вправо), таз трохи подати в сторону протилежну нахилу, голову тримати прямо.

Нахил зігнувшись - тулуб максимально нахилити вперед та наблизити до стегон, дивитись на носки .

Нахил із захватом - тулуб максимально нахилити вперед, руками захопити гомілки та підтягнути до них груди, дивитись на носки.

Упори

Упор - положення, в яких плечі вище точок опори

Розрізняють:

Упор присівши - з положення «*присід*» руки поставити на підлогу, проекція плеча іде на кисті рук, вагу тіла рівномірно перенести на руки та ноги, голову тримати прямо .

Упор стоячи на колінах - положення, при якому упор здійснюється руками, колінами і гомілками на підлогу, тулуб паралельно підлозі, дивитись вперед .

Упор сидячи – положення «*сід*», при якому здійснюється упор руками на підлогу на рівні кульшових суглобів, кисті спрямувати вперед .

Упор сидячи ззаду - положення «*сід*», при якому здійснюється упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямувати назад .

Упор лежачи - положення при якому тіло розташовано у горизонтальному положенні обличчям до підлоги під кутом 20-25º до неї, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор прямими руками і носками ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом .

Упор лежачи зігнувши руки – положення при якому тіло розташовано у горизонтальному положенні обличчям до підлоги, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор зігнутими руками у ліктьових суглобах, коліна, п'яти і носки разом.

Упор лежачи на передпліччях – положення, при якому тіло розташовано у горизонтальному положенні обличчям до підлоги, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, упор передпліччями і носками ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом.

Упор лежачи ззаду – положення, при якому тіло знаходиться у горизонтальному положенні спиною до підлоги під кутом 20-25º, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор руками і стопами ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом.

Упор лежачи ззаду прогнувшись – з положення «*упор лежачи ззаду*» максимально прогнутись у поперековому відділі хребта.

Упор лежачи правим (лівим) боком – положення, при якому тіло розташоване у горизонтальному положенні правим (лівим) боком до підлоги під кутом 20-25º, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор правою (лівою) рукою і зовнішньою стороною стопи правої (лівої) ноги на підлогу, ноги разом, ліва (права) рука вздовж тулуба .

Положення й рухи руками, ногами, тулубом

Усі рухи відбуваються в трьох основних площинах:

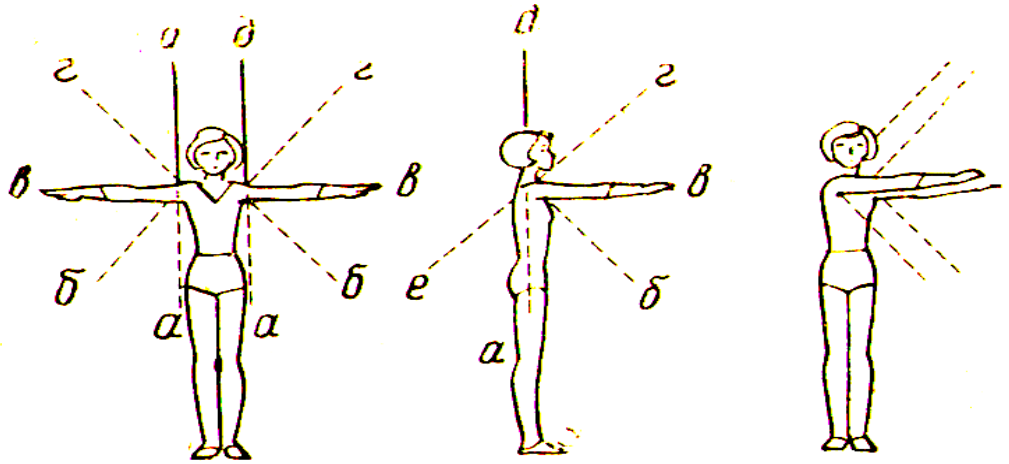
1) лицьовій,

2) у боковій,

3) горизонтальній.

Рухи, які виконуються кінцівками мають такі назви:

а) однойменний, коли рух збігається зі стороною кінцівки;



б) різнойменний, якщо напрям руху протилежний стороні кінцівки;

в) одночасний, якщо кінцівки рухаються в один і той самий час;

г) послідовний, якщо рухи, які виконуються кінцівками, починаються і проходять в одному напрямі, але з відставанням однієї з них;

д) почергові, якщо рухи однакові для обох кінцівок і виконуються по черзі кожною - спочатку однією, а потім другою;

є) симетричний, якщо кінцівки виконують одночасно один і той самий рух;

з) несиметричний, якщо кінцівки виконують в один і той самий час різні рухи.

Визначення руху окремими частинами тіла. Рухи рукою або обома руками визначають за напрямом руху із зазначенням кінцевого положення («дугою назовні», «права рука вгору»). Залежно від положення рук назву руху, якщо його виконують не найкоротшим шляхом, визначають термінами «дуга», «коло». Напрями руху можуть бути: донизу (униз), угору, уперед і назад, всередину і назовні. Для визначення згинання кінцівок вживається термін «зігнути».

Рухи ногою. Для визначення руху ногою в певному напрямі вказують, яка нога робить рух, його напрям і кінцеве положення (наприклад, «права в сторону на носок», «права назад на носок»).

Рухи тулубом і головою. Для визначення рухів тулубом вживають терміни: «нахил» (при нахилі голови додають слово «голови»). Нахил можна виконувати вперед (записуючи, слово «вперед» можна випускати), назад та в сторони (вліво й вправо). Крім того, вживаються терміни: «нахил зігнувшись», «нахил пружинячи» тощо.

Для позначення рухів тулубом (головою) навколо вертикальної осі вживають термін: «поворот тулуба (голови)». Повороти можуть бути наліво й направо.

Для визначення переходу тулуба чи голови з одного положення нахилу в інше (по колу) вживається термін: «коловий рух тулубом (головою)». Вправи описуються в такій послідовності: вихідне положення; нахил; вказується

напрям початкового руху тулубом (наприклад: «коловий рух тулубом (головою) вправо або вліво»).

Визначення руху окремими частинами тіла. Рухи рукою або обома руками визначають за напрямом руху із зазначенням кінцевого положення («дугою назовні», «права рука вгору»). Залежно від положення рук назву руху, якщо його виконують не найкоротшим шляхом, визначають термінами «дуга»,«коло». Напрямки руху можуть бути: донизу (униз), угору, уперед і назад, всередину і назовні. Для визначення згинання кінцівок вживається термін «зігнути».

Рухи ногою. Для визначення руху ногою в певному напрямку вказують, яка нога робить рух, його напрямок і кінцеве положення (наприклад, «права в сторону на носок», «права назад на носок», «права нога уперед»).

Рухи тулубом і головою. Для визначення рухів тулубом вживають терміни: «нахил» (при нахилі голови додають слово «головою»).

Нахил можна виконувати уперед (у записі слово «уперед» можна випускати), назад та в сторони (уліво і управо). Крім того, вживаються терміни: «нахил зігнувшись», «нахил пружинячи», «нахил розслаблено», «нахил із захватом» тощо.

Розділ II. Терміни вправ на снарядах18

2.1Основні терміни, що вживаються під час виконання вправ на гімнастичних снарядах

«Хват» - спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу, різний, зворотний, схресний, широкий, вузький, зімкнутий;

«упор» - положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь вища від осі снаряду;

«вис» - положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь його нижча від осі снаряду (зусилля має характер притягання);

«вис і упор змішаний» - вис і упор, в якому має місце допоміжна опора (у тому числі і об підлогу), або завіс ногою чи обома ногами на снаряді;

«мах» - рух навколо точок хвату (або вільний рух у суглобах);

«розмахування» - повторення маху вперед і назад або маху вправо і вліво;

«кач» - маятникоподібний рух тіла гімнаста зі снарядом (на кільцях); відмічають середину качу й дві крайні його точки — «попереду» і «позаду»;

«підйом» - перехід в упор з вису або з низького упору в більш високий; підйом можна виконувати різними способами, а тому під час записування зазначають спосіб виконання (ривком, силою, розгином, махом, переворотом тощо);

«спад» - рух, протилежний підйому. Той самий рух, виконаний повільно, називається «опусканням»;

«викрут» - обертальний рух у плечових суглобах з одночасним розведенням рук;

«оберт» - круговий обертальний рух навколо осі снаряда або лінії, що проходить через точки хвату (рух з упору через вис в упор);

«перемах» - рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним (у висі). Здебільшого виконують з відпусканням руки. Перемах убік без відпускання руки називають «перемахом зовні»;

«коло» - коловий рух ногою (ногами) над снарядом чи його частиною через точки хвату або під ними;

«схрещення» - два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному;

«поворот» - рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста;

«вскок» - стрибок на снаряд, «зіскок» - стрибок з снаряду;

«прості стрибки» - стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки у висоту, у довжину, глибину тощо);

«опорні стрибки» - стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об нього руками («зігнувши ноги», «ноги нарізно», «зігнувшись», «боком», «кутом», переворотом тощо).

2.2 Термінологія основних акробатичних вправ

Переворот в сторону - обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміною упору руками і ногами.

Перекид - рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і спиною до підлоги.

Напівпереворот - рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою (або упором руками і головою одночасно).

Переворот - рух тіла із фазою польоту, з повним обертом, що виконується з проміжним упором руками або головою (або упором руками і головою одночасно).

Перекат - рух тіла із послідовним дотиканням до підлоги без перевертання через голову.

Перекидання - рівномірний рух тіла з повним обертом із проміжним упором руками, але без фази польоту.

Рівновага - положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка, арабеска тощо).

Сальто - стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту.

Стійка - вертикальне положення тіла головою догори (стійка на ногах) чи донизу (стійка на кистях тощо).

2.3 Правила і форми запису вправ20

Короткий і точний запис гімнастичних вправ має важливе значення для їхнього вірного розуміння. В залежності від мети застосовують ту чи іншу форму запису: узагальнену, конкретну, скорочену, графічну або їх поєднання.

До правил запису відносяться: порядок запису, встановлений для окремих груп гімнастичних вправ, дотримання граматичного строю і знаків, які використовуються при запису.

Запис загально розвиваючих вправ. При запису окремих рухів потрібно вказувати:

1. Вихідне положення, з якого починається рух.
2. Назву руху (нахил, поворот, мах, присід, випад тощо).
3. Напрям (вправо, назад тощо)
4. Кінцеве положення (якщо необхідно).

При запису декількох рухів, які виконуються одночасно, прийнято вказувати те саме, що і при запису окремого руху, але спочатку основний рух (пов'язаний з рухом тулубом або ногами), а потім останні. Наприклад:

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

Рах.1.Згинаючи праву, нахил вліво, руки вгору.

2.В. п.

Декілька рухів, які виконуються одночасно, записуються в тій послідовності, в якій вони протікають. Наприклад:

В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони.

Рах.1. 3 поворотом наліво, права позаду на носок, дугою донизу праву руку вперед.

2. Стійка на правому коліні, руки вгору.

3-4. В. п.

5.3 поворотом направо, ліва позаду на носок, дугою донизу ліву руку вперед.

6.Стійка на лівому коліні, руки вгору.

7-8.В.п.

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються у визначеній послідовності:

1.Назва вправи (для кого призначаються).

2.Музичне супроводження.

3.Вихідне положення.

4.Зміст вправ записується у відповідності до структури музичного твору, наприклад по вісімках.

Запис вправ на снарядах. При запису вправ на гімнастичних снарядах крім назви самого снаряду прийнято вказувати:

1.Вихідне положення (з вису, упору, із стрибка, із розбігу) або рух, який передує першому елементу (розмахування в упорі на руках).

2.Назва руху (підйом, спад, переліт, оберт, викрут).

3.Спосіб виконання (розгином, дугою, махом назад, переворотом).

4.Напрямок (вліво, назад тощо).

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

При запису руху окремими частинами тіла потрібно одне від іншого відокремлювати комою.

2.4Термінологія вправ ритміки та хореографії 21

ПОЗИЦІЇ НІГ

Виворотність - здібність до розведення ніг від стегна до ступні носками в сторони, як в зімкнутому положенні , так і нарізно. Це один із прийомів танцювальної техніки, який дозволяє зменшити інерцію після поворотів, зберегти рівновагу, збільшити амплітуду.

Виворотне положення ніг – професійна необхідність сценічного танцю, невід'ємна риса танцювального канону та стилю. Для досягнення виворотності необхідне постійне тренування.

У класичному танці шість позицій ніг.

1-а позиція: п яти разом, носки розведені в сторони.

2 –а позиція: ноги нарізно на рівні ступні одна від другої, носки розведені в сторони.

3 –я позиція: п ята однієї ступні стоїть по середині іншої , носки розведені в сторони .

4-а позиція: одна нога попереду іншої на відстані ступні , п ята одної ноги знаходиться напроти носка іншої.

5 – а позиція: ступні щільно зімкнуті носками в сторони, п ята одної ноги зімкнута з носком іншої.

6 – а позиція: ступні щільно зімкнуті.

Правила позицій ніг.

1. Виворотність.
2. Коліна випрямлені , м'язи напружені.
3. Важкість тіла рівномірно розподілена на обох ступнях.
4. Тулуб зберігає правильну поставу.

Під час виконання танцювальних рухів і статичних положень дуже важливо слідкувати за зберіганням правильної постави: утримувати тулуб і

голову у вертикаль ному положенні, стояти на повністю випрямлених ногах , злегка відвести назад плечі, підібрати м’язи живота.

1. Рухи ногами виконуються у 3 – х напрямках: вперед, в сторону, назад. При цьому пальці витягнутої ступні повинні знаходитись напроти п’яти опорної ноги.

2. Під час руху одною ногою опора зберігається на іншій (опорній нозі).

3. Плавним рухом ступні по підлозі ногу витягувати до торкання підлоги пальцями витягнутої ступні, потім можна підняти її під кутом 45, 90 градусів і вище.

4. Під час виконання вправ стегна і гомілки нерухомі.

5. У стійці на одній, друга зігнута в коліні може торкатися:

А) Попереду середньої частини гомілки опорної ноги зовнішньої сторони витягнутої стопи.

Б)Позаду середньої частини гомілки опорної ноги внутрішньої сторони ви тягнутої ступні.

В.) Пасе (витягнутою ступньою зігнутої ноги торкатися коліна опорної ноги).

6. Є стійки на низьких і високих напівпальцях.

7. Витягнута піднята нога відводиться в любу сторону на одному рівні (без опускання).

8. Рухи витягнутою ногою вперед і назад до торкання носком підлоги або в піднятому положенні виконуються через 1 – у позицію повільним рухом ступні по підлозі.

9. Під час опори на одну ногу тазова кістка повинна бути у горизонтальному положенні, тазостегновий суглоб повинний бути підтягнутий.

2.5 Термінологія танцювальних кроків та їх техніка виконання

Приставний крок (М.р. 2/4).

Самий простий танцювальний крок. Приставний крок виконують при виконанні вправ на колоді, в танцювальних комбінаціях. Приставний крок виконують вперед, назад, в сторони.

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1.Крок з правої, ліва позаду на носок.

2.В.п.

Перемінний крок.(М.р. 2/4)

Перемінний крок в танцювальних комбінаціях поєднується з приставним кроком, припаданням.

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1.Крок з правої, ліва позаду на носок.

і.В.п.

2. Крок з правої, ліва позаду на носок.

І. Стійка на правій, ліва вперед невисоко.

Крок польки.(М.р. 2/4)

Крок польки – це перемінний крок у стрибку.

В.п.- III позиція ніг.

і. Підскок на лівій, права вперед невисоко.

1 і 2. Перемінний крок у стрибку.

Кроки вальсу.

Існує 5 різновидів вальсу: вперед, назад, балансе, з поворотом, в парах.

Вальс вперед.(М.р.3/4)

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1.Перекатний крок з правої, ліва позаду на носок.

2.Крок з лівої.

3. Крок з правої.

Балансе.

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1.Перекатний крок з правої вправо, ліва в сторону на носок.

2. Схресний крок лівою за праву.

3. В.п.

1-3.Теж в іншу сторону.

Вальс з поворотом.

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1.Перекатний крок з правої .

2. З поворотом направо крок лівою в сторону.

3. З поворотом направо крок правою назад.

1. Крок лівою назад.

2.З поворотом направо крок правою сторону.

3. З поворотом направо крок лівою вперед.

Крок мазурки.

Крок мазурки поділяється на чоловічий та жіночий.

Жіночий крок мазурки – потрійний біг.

Чоловічий крок мазурки.

В.п.- III позиція ніг.

Рахунок 1. «Ударний» крок з правої, ліва зігнута назад.

2. Підскок на правій..

3. Підскок на правій ліва вперед невисоко.

3.Методика навчання танцювальним крокам.

2.6 Словник гімнастичних термінів

В Україні набув чинності новий закон про мову. Згідно з новим законом, українська мова домінуватиме в публічному просторі нашої країни. Новий закон передбачає гарантії використання української мови в публічному просторі і не поширюється на мову приватного спілкування і мову релігійних обрядів. Норми закону встановлюють обов’язкове використання української

мови в державному і комунальному секторах, на транспорті і в закладах харчування, маркування товарів і послуг, в медичній , освітній і мистецькій сферах, а також у засобах масової інформації.

На сьогодні у нашій країні сфера фізичної культури та спорту має систему закладів вищої освіти, спортивних товариств, спеціальних закладів загальної середньої освіти, ДЮСШ, спортивних клубів тощо в яких відбувається підготовка фахівців з фізичного виховання, спортсменів. В останні роки збільшилася кількість підручників, методичних рекомендацій тощо, які видані на державній мові для використання фахівцями з фізичного виховання та спорту. Невід'ємною частиною цього процесу є розвиток спортивної термінології.

Цей словник , крім свого прямого призначення – надати український переклад російських спортивних термінів, є спробою систематизувати українську спортивну термінологію, згідно з навчальною програмою з дисципліни «Гімнастика та методика викладання».

Словник

Російська	Українська
А	
акробатика	**акробатика**
акробатически	**акробатично**
акробатка	**акробатка**
акцент	**акцент**
акцентирование	**акцентування**
амплитуда	**амплітуда**
амплитуда движений	**амплітуда рухів**
анализатор	**аналізатор**
анализатор положения и	**аналізатор положення та руху голови**

движения голови	
анализирование	**аналізування**
анатомо-физиологический	**анатомо-фізіологічний**
анатомо-функциональний	**анатомо-функціональний**
антагонист	**антагоніст**
антропометрия	**антропометрія**
асимметрия	**асиметрія**
аритмичный	**аритмічний**
аритмия	**аритмія**
атрофированный	**атрофований**
атрофия	**атрофія**
Б	
баланс	**баланс**
балансирование	**балансування**
балансировать	**балансувати**
безопасно	**безпечно**
безопасность	**безпека**
безопасный	**безпечний**
безусловный	**безумовний**
бодро	**бадьоро**
бодрость	**бадьорість**
бодрый	**бадьорий**
бок	**бік**
боковой	**боковий, бічний**
боковой судья	**боковий суддя, бічний**
брюкие	**брюки, штани**
В	
вверх	**угору,уверх,догори**
вверху	**угорі**
вводный	**увідний**
вдох	**вдих, -у**
вдыхание	**вдих, вдихання**
вдыхать, вдохнуть	**вдихати, вдихнути**
взаимоконтроль	**взаємоконтроль, - ю**
взаимопомощь	**взаємодопомога, - и**
взаимопонимание	**взаєморозуміння, порозуміння**
взаимосвязь	**взаємозв'язок**
взбадривание	**збадьорювання, підбадьорювання**
взбадривать, взбодрить	**підбадьорювати, підбадьорити**
взбираться,взобраться	**підніматися,піднятися, вибиратися,вилізти,вилізати,**

взбрасывать, взбросить	**підкидати, підкинути**
Взбрасываться, взброситься	**підкидатися, підкинутися**
взлет	**зліт, злітання**
взмах	**змах, - у**
взмахивание	**змахування, махання**
винт	**гвинт,-а**
винт вперед	**гвинт вперед**
винт назад	**гвинт назад**
винтообразный	**гвинтоподібний**
винтообразный сед	**гвинтоподібний сід**
вис	**вис, - у**
вис в группировке	**вис у групуванні**
вис с завесом	**вис з зависанням**
вис лежа	**вис лежачи**
вис на бедрах	**вис на стегнах**
вис прогнувшись	**вис прогнувшись**
вис смешанный	**вис змішаний**
вис стоя	**вис стоячи**
висок	**скроня, - і**
височный	**скроневий**
влево	**ліворуч, уліво**
внешкольный	**позашкільний**
воздействие	**діяння, вплив, - у**
возраст	**вік**
возрастной	**віковий**
возрастной предел	**вікова межа**
возрастная группа	**вікова група**
возрастные особенности	**вікові особливості**
волнообразно	**хвилеподібно**
волнообразный	**хвилеподібний**
волнообразные движения	**хвилеподібні рухи**
вольно	**вільно**
вольный	**вільний**
вольне упражнения	**вільні вправи**
воспитательный процесс	**виховний процес**
воспитывать	**виховувати**
восприимчивость	**сприйнятливість, схильність**
восприимчивый	**сприйнятливий, схильний**
воспринимаемость	**сприйнятливість**
воспринимаемый	**який (що) сприймається, сприйманий**
воспринимающий	**який (що) сприймає**

восприятие	**сприйняття, сприймання**
воспроизведение	**відтворення,відтворювання**
воспроизводитель	**відтворювач**
воспроизводительница	**відтворювача**
воспроизводительный	**відтворюючий**
восстанавливать, восстановить	**відтворювати, відновлювати**
восстановитель	**відновлював,відновник, - а**
восстановительный	**відновлюючий**
восстановительный процесс	**відновлюючий процес**
восходить	**сходити, підніматися, підійматися**
восходящий	**висхідний**
восходящий поток	**висхідний потік**
вправо	**праворуч, управо**
врозбивку(порознь)	**нарізно**
врассыпную	**Врозтіч, врозсип**
врастяжку	**простягнувшись, простягшись**
вращение	**обертання**
вращение тела	**обертання тіла**
врозь	**нарізно**
врозь ноги	**ноги нарізно**
всесторонний	**всебічний**
вскакивать, вскочить	**вискакувати, вискочити**
вспомогательный	**допоміжний**
встряхивание	**струшування**
встряхивать, встряхнуть	**струшувати, струсити**
втянутый	**утягнутий, утягнений**
выгибание	**вигинання**
выгибание спины	**вигинання спини**
выгибаться, выгнуться	**вигинатися,вигнутись**
выдерживание	**витримування, видержування**
выжимание	**вижимання**
выжимать, выжать	**вижимати, вижати**
выжиматься, важаться	**вижиматися,вижатись**
выполнение	**виконання**
выполненный	**виконаний**
выпрыгивание	**вистрибування, вискакування,виплигування**
выпрямление	**випрямлення, випростання**
выпрямленный	**випрямлений, випростаний, розпрямлений**

выстраивание	**вишиковування,шикування**
выстраиваться, выстроиться	**вишиковуватися, вишикуватись**
выстроенный	**вишикуваний**
выход	**вихід**
Г	
гибкий	**гнучкий**
гибко	**гнучко**
гибкость	**гнучкість**
гимнастика	**гімнастика**
гимнастика вспомогательная	**гімнастика допоміжна**
гимнастика гигиеническая	**гімнастика гігієнічна**
гимнастика лечебная	**гімнастика лікувальна**
гимнастика основная	**гімнастика основна**
гимнастика производственная	**гімнастика виробнича**
гимнастика спортивная	**гімнастика спортивна**
гимнастика художественная	**гімнастика художня**
глаз	**око, -а**
глазница	**очна ямка(впадина), орбіта**
глазничный	**очноямковий, орбітальний**
глазодвигательный	**окоруховий**
глазомер	**окомір**
глазомерный	**окомірний**
головокружение	**запаморочення голови**
голубец (танц.)	**голубець (танц.)**
горизонтальный	**горизонтальний**
горизонтальный прыжок	**горизонтальний стрибок**
горизонтальный упор	**горизонтальний упор**
горизонтальное положение	**горизонтальне положення**
горизонтальное равновесие	**горизонтальна рівновага**
городок	**городок, містечко**
городок гимнастический	**містечко гімнастичне**
грудная клетка	**грудна клітка**
грудобрюшной	**грудочеревний**
грудь	**груди**
група	**група**
група здоров'я	**група здоров'я**
группироваться	**групуватися**
группировка (положение тела)	**групування (положення тіла)**
групповое занятие	**групове заняття**

Д	
ддавление	**тиск**
движение	**рух**
движение вперёд	**рух вперед**
движение разгибом	**рух розгином**
движение тела	**рух тіла**
дворец	**палац**
дворец спорта	**палац спорту**
двухбалльный	**двобальний**
двухтактный	**двотактний**
действие	**дія, діяння**
действительный	**дійсний**
действовать	**діяти**
демонстрационный	**демонстраційний**
демонстрационная доска	**демонстраційна дошка**
демонстрировать	**демонструвати**
держание	**держання, тримання**
держать	**держати, тримати**
держать стойку	**тримати стійку**
Диастола (физиол.)	**діастола (фізіол.)**
дисквалификация	**дискваліфікація**
дисквалифицированный	**дискваліфікований**
дисквалифицироваться	**дискваліфікуватися**
дисциплина	**дисципліна**
дисциплинированно	**дисципліновано**
дисциплинированность	**дисциплінованість**
дисциплинированный	**дисциплінований**
дожимать, дожать	**дожимати, дожати**
дозирование	**дозування**
дозированный	**дозований**
дозировать	**дозувати**
дорожка	**доріжка**
дорожка акробатическая	**доріжка акробатична**
доска	**дошка**
доска подкидная	**дошка підкидна**
достижение	**досягнення, здобуток**
дуга	**дуга**
дуга маха	**дуга маху**
дуга прыжка	**дуга стрибка**
дугообразный	**дугоподібний**
Ж	

жать	**жати, вижимати**
женский	**жіночий**
женщина	**жінка**
жердь	**жердина**
жерди для брусьев	**жердини для брусів**
жюри	**жюрі**
З	
забрасывание	**закидання**
забрасывание руки	**закидання руки**
забрасывать, забросить	**закидати, закинути**
завис	**завис, -у**
замах	**замах, -у**
замедленно	**сповільнено**
замедленность	**сповільненість**
замедленный	**сповільнений**
замедлять, замедлить	**сповільнювати, сповільнити**
замечание	**зауваження**
замыкающий	**замикаючий**
занос	**занесення**
заносить, занести	**заносити, занести**
занятие (учёба)	**заняття (навчання)**
запрет	**заборона, -и**
запрещать, запретить	**забороняти, заборонити**
запрещение	**заборона, -и**
запрокидывать, запрокинуть	**закинути, закидати**
запрокинутый	**закинутий, закинений**
запястный	**зап'ястний**
зачёт	**залік**
зачёт индивидуальный	**залік індивідуальний**
зачётное выступление	**заліковий виступ**
звено	**ланка**
зеркало	**дзеркало**
зеркальный	**дзеркальний**
змейка	**змійка**
знаменосец	**прапороносець**
зрелище	**видовище**
зрелищный	**видовищний**
зритель	**глядач**
И	
исполнение	**виконання**
исполненный	**виконаний, здійснений**

исполнительность	**здійсненність**
исполнимый	**здійснений, здійснимий**
исполнитель	**виконавець**
исполнительный	**ретельний, старанний**
исходный	**вихідний, початковий**
исходная позиция	**вихідна позиція**
исходное положение	**вихідне положення**
К	
канат	**канат**
канат вертикальный	**канат вертикальний**
канат для перетягивания	**канат для перетягування**
касание	**торкання, дотикання**
качание	**качання, гойдання**
качательное движение	**коливальний рух**
качели	**гойдалка**
классифицировать	**класифікувати**
классический	**класичний**
ковёр	**килим**
ковёр акробатический	**килим акробатичний**
козёл (гимн.)	**козел (гімн.)**
колонна	**колона**
кольцо	**кільце**
кольца гимнастические	**кільця гімнастичні**
комбинация	**комбінація**
комбинация на брусьях	**комбінація на брусах**
комбинирование	**комбінування**
комбинированный	**комбінований**
комбинироваться	**комбінуватись**
комплекция	**комплекція**
конечный	**кінцевий**
конечное положение	**кінцеве положення**
конь	**кінь**
конь гимнастический	**кінь гімнастичний**
координация	**координація**
координація движений	**координація рухів**
координироваться	**координуватися**
корригирование	**коригування**
корригирующий	**коригуючий**
корригирующая гимнастика	**коригуюча гімнастика**
крутить	**крутити, обертати**
крутиться	**крутитися, обертатися**

кувыркание	**перекидання, перевертання**
кувыркаться, кувыркнуться	**перекидатися, перекинутися, перевернутися, перевертатися**
кувырком	**перекидом, перекидьки, перевертом**
кувырок	**перекид**
кувырок назад прогнувшись	**перекид назад прогнувшись**
кувырок прогнувшись в упоре на руках	**перекид прогнувшись в упорі на руках**
Л	
лазанье	**лазіння**
лазанье без помощи ног	**лазіння без допомоги ніг**
левый	**лівий**
ллезть	**лізти, вилазити, вилізти**
лвестница	**драбина**
лестница гимнастическая	**драбина гімнастична**
лестница горизонтальная	**драбина горизонтальна**
лестница наклонная	**драбина похила**
лечебный масаж	**лікувальний масаж**
лечебная физкультура	**лікувальна фізкультура**
лечь	**лягти**
лимфатический	**лімфатичний**
лимфатическая железа	**лімфатична залоза**
личный	**особистий, персональний**
ловкий	**спритний, вправний**
ловкость	**спритність, вправність**
М	
маршировaние	**марширування, крокування**
маршировка	**марширування, крокування**
массаж	**масаж,-у**
массажировать	**масажувати**
массировать	**масажувати**
мастерство	**майстерність**
мах	**мах, -у**
мах на коне	**мах на коні**
маховой момент	**маховий момент**
маховая нога	**махова нога**
маховые движения	**махові рухи**
медленный	**повільний**
медпомощь	**меддопомога**
междумах	**міжмах**
многоборье	**багатоборство**

многоборье гимнастическое	**багатоборство гімнастичне**
мобилизованный	**мобілізований**
мобилизоваться	**мобілізуватись**
мост (гимн.)	**міст (гімн.)**
мост на коленях	**міст на колінах**
мост опорой на предплечьях	**міст опорою на передпліччях**
мостик (гимн.)	**місток (гімн.)**
Н	
набок	**набік, убік**
наверх	**наверх, угору, нагору**
наверху	**наверху, угорі, угорі**
навзничь	**навзнак, горілиць**
навык	**навик, навичка**
нагибание	**нагинання, нахиляння**
нагибать, нагнуть	**нагинати, нахиляти,нагнути, нахилити**
нагибаться, нагнуться	**нагинатися, нагнутися**
наглядно	**наочно**
наглядность	**наочність**
наглядный	**наочний**
наготове	**наготові, напоготові**
нажим	**натиск, натискання**
наизготове	**напоготові**
налево	**наліво, ліворуч**
наперекрёст	**навхрест**
направо	**направо, праворуч**
напрягать	**напружувати**
напрячь	**напружити**
напрягаться, напрячься	**напружуватися, напружитися**
напряжение	**напруга**
наружу	**назовні**
наскок	**наскок, -у**
наскок в упор присев	**наскок в упор присівши**
настойчиво	**наполегливо, настійливо**
настойчивый	**наполегливий, настійливий, настійний**
натяжной	**натяжний**
натяжной канат	**натяжний канат**
научный	**науковий**
начало	**початок**
начальный	**початковий**
неподвижно	**непорушно, нерухомо**
неподвижный	**нерухомий**

неподвижность	**нерухомість, -мості**
нечётный	**непарний**
носок (ноги, обуви)	**носок, - ска**
О	
оборот	**оберт, -у**
оборот в упоре	**оберт в упорі**
оборот сидя ноги врозь	**оберт сидячи ноги нарізно**
оборудование	**обладнання, устаткування**
обруч	**обруч, -а**
обтекаемость	**обтічність**
обтекаемый	**обтічний**
обучение	**навчання**
обученный	**навчений**
общество	**товариство**
общество спортивное	**товариство спортивне**
общий	**загальний, спільний**
общая физическая підготовка	**загальна фізична підготовка**
окончание	**закінчення**
оплошность	**помилка, -и**
опытный	**досвідчений**
осанка	**осанка, постава**
осваивание, осваивать, освоить	**освоювання, опанування,освоювати, опанувати**
освидетельствование	**огляд**
освидетельствованный	**оглянутий**
осмотр	**огляд**
основной	**основний**
основная позиция	**основна позиція**
останавливать, остановить	**зупиняти, зупинити**
останавливаться, остановиться	**зупинятися,зупинитися**
остановка	**зупинка**
отведение	**відведення**
отведение рук назад	**відведення рук назад**
ответ	**відповідь**
ответный	**у відповідь**
отжимание	**віджимання**
отжиматься	**віджиматися**
отжаться	**віджатися**
отмах	**відмах, -у**
отмах переворотом	**відмах переворотом**

отмашка	**відмашка, -и**
относительный	**відносний**
относительное движение	**відносний рух**
отработанный	**відпрацьований, вироблений**
отставить! (команда)	**відставити! (команда)**
оттяжка	**відтяжка**
оценка	**оцінка**
оценка элементов упражнения	**оцінка елементів вправ**
оценочный	**оціночний**
очередной	**черговий**
очерёдность	**черговість**
ошибка	**помилка**
П	
падать	**падати**
падение	**падіння**
палка	**палиця**
палка гимнастическая	**палиця гімнастична**
перебрасывание	**перекидання**
перебрасывание обруча	**перекидання обруча**
перебрасывать, перебросить	**перекидати, перекинути**
переброс	**перекидання**
переброска	**перекидання**
перевернуться	**перевернутися**
пперевод	**переведення**
переворот	**переворот, - у**
переворот в упор махом	**переворот в упор махом**
перегиб	**перегин, -у, перегинання**
перегибаться, перегнуться	**перегинатися, перегнутися**
перегрузка	**перевантаження**
перегруппированный	**перегрупований**
перегруппировка	**перегрупування**
перегруппировать, перегруппировывать	**перегрупувати, перегруповувати**
перегруппировываться	**перегруповуватися**
перегруппироваться	**перегрупуватися**
передвигаться, передвинуться	**пересуватися, пересунутися**
передвижение	**пересування**
передержка	**передержання, перетримування, передержування**

перекат	**перекат, -у**
перекатывание	**перекочування**
перекатывать	**перекочувати**
перекатить	**перекотити**
перекладина	**перекладина**
перекладина гимнастическая	**перекладина гімнастична**
перекличка	**перекличка**
перекрестно	**перехресно**
перекрестный	**перехресний**
перелезание	**перелітання**
перелезать	**перелізати**
перелезть	**перелізти**
перелёт	**переліт, -у**
перелетать, перелететь	**перелітати, перелетіти**
перемах	**перемах**
перемах ноги врозь	**перемах ноги нарізно**
перемах (ногой) внутрь	**перемах (ногою) всередину**
перемахивать, перемахнуть	**перемахувати, перемахнути**
перемещение	**переміщення, переміщування**
перенапрягать, перенапрячь	**перенапружувати, перенапружити**
перенапряжение	**перенапружування, перенапруження**
перенос	**перенос, перенесення**
переползание	**переповзання**
перепрыгивание	**перестрибування**
перерыв	**перерва**
перескакивать	**перескакування**
перескочить	**перескочити**
перестроение	**перешикування, перешиковування**
перестроение из колонны по одному в колонну по два	**перешикування з колони по одному в колону по два**
перестраивать, перестроить	**перешиковувати, перешикувати**
перестраиваться	**перешиковуватися**
перестроенный	**перешикований**
перетягивание	**перетягування**
перетягивание каната	**перетягування каната**
перехват	**перехват, - у, перехоплення**
перехват одной рукой вверх	**перехват угору однією рукою**
перехваченный	**перехоплений**
плавность	**плавність, - ності**
плавность движений	**плавність рухів**
повисать, повиснуть	**повисати, повиснути**

повторение, повтор	**повторення, повторювання**
повторный	**повторний**
повторяемость	**повторюваність**
подбрасывание	**підкидання**
подбрасывать, подбросить	**підкидати, підкинути**
подвёртывание	**підгортування**
подвеска блочная для гимнастических колец	**підвіска блочна для гімнастичних кілець**
подвижный	**рухливий**
подвижность	**рухливість, - вості**
подводящий	**підвідний**
подводящее упражнение	**підвідні вправи**
подгибать, подогнуть	**підгинати, підігнути**
подгибаться, попогнуться	**підгинатися, підігнутися**
подготавливать, подготовить	**готувати, підготувати**
подготавливающий	**підготовчий**
подготавливающие действия	**підготовчі дії**
подготовительный	**підготовчий**
подготовительный период	**підготовчий період**
пподдержка	**підтримка**
поддержка акробатическая	**підтримка акробатична**
подкидной	**підкидній**
подкидная сетка	**підкидна сітка**
подпрыгивание	**підстрибування**
подпрыгивать, подпрыгнуть	**підстрибувати, підстрибнуть**
подскок	**підскок**
подстраховывать, подстраховать	**підстраховувати, підстрахувати**
подтягивание	**підтягування**
подтягивание из виса	**підтягування з вису**
подтягивать, подтянуть	**підтягувати, підтягнути**
подтянутость	**підтягнутість, підібраність**
подтянутый	**підтягнений, підібраний**
подход	**підхід**
подходить, подойти	**підходити, підійти**
показательный	**показовий**
показательное выступление	**показовий виступ**
покачивание	**погойдування, гойдання**
покачивать	**погойдувати, гойдати**
покачиваться	**погойдуватися, гойдатися**
покачнуть	**хитнути, похитнути**

покачнуться	**похитнутися, хитнутися**
пол-оборота	**півоберта**
полумах	**напівмас, -у**
полумост	**напівміст, -у**
полунаклон	**напівнахил, -у**
полуповорот	**півоберт, -у**
полуприсед	**напівприсід, -у**
полусогнувшись	**напівзігнувшись**
полусогнутий	**напівзігнутий**
полушпагат	**напівшпагат, -у**
помост	**поміст, -мосту**
попарно	**попарно, парами, по двоє**
поперек	**поперек, упоперек**
попеременно	**поперемінно, навперемінно**
поперечный	**поперечний**
поперечная ось	**поперечна вісь**
попрыгать	**пострибати, поскакати, поплигати**
попытка	**спроба, -и**
порознь	**нарізно, окремо**
построение (расположение в строю)	**шикування**
построенный	**вишикуваний**
построить	**вишикувати**
построиться	**вишикуватися**
потеря	**втрата**
потеря равновесия	**втрата рівноваги**
поупражняться	**повправлятися, потренуватися**
походка	**хода, хід**
предметно	**предметно, наочно**
предметность	**предметність, -ності, наочність**
предупреждение	**попередження, запобігання**
предупреждение несчастных случаев	**запобігання нещасним випадкам**
прекращать, прекратить	**припиняти, припинити**
прекращение	**припинення**
преодолевать, преодолеть	**переборювати, долати; перебороти, подолати**
приведение	**приведення**
приведение ног	**приведення ніг**
приветствие	**привітання, вітання**
пригибание	**пригинання**

пригибаться	**пригинатися**
пригнуться	**пригнутися**
прижимать, прижать	**притиснути, притискати**
приземление	**приземлення**
принудительный	**примусовий**
принцип	**принцип**
принцип активности	**принцип активності**
принцип доступности	**принцип доступності**
принцип всесторонности	**принцип всебічності**
принцип наглядности	**принцип наочності**
принцип постепенности	**принцип поступовості**
принцип прочности	**принцип міцності**
принцип систематичности	**принцип систематичності**
принцип сознательности	**принцип свідомості**
приподнятый	**піднятий**
присед	**присід, -у**
приседание	**присідання**
прискок	**прискік, -коку**
приспособление	**пристрій**
приставной	**приставний**
присядка	**присядка**
притормаживаться	**пригальмовуватися**
приторможенный	**пригальмований**
провисание	**провисання**
провисать, провиснуть	**провисати, провиснути**
прогиб	**прогин**
прогибаться, прогнуться	**прогинатися, прогнутися**
программа	**програма**
программа обязательная	**програма обов’язкова**
программа произвольная	**програма довільна**
продвигать, продвинуть	**просовувати, просунути**
продвижение	**просування**
продвинутый	**просунутий**
продольный	**повздовжний**
продольный вис	**повздовжний вис**
произвольный	**довільний**
произвольное упражнение	**довільні вправи**
противовес	**противага, -и**
пружинящий	**пружний, пружистий**
прыгучесть	**стрибучість**
Р	

равнение	**рівняння**
равновесие	**рівновага**
равновесие вертикальное	**рівновага вертикальна**
равновесие горизонтальное	**рівновага горизонтальна**
равновесный	**рівноважний**
равномерно	**рівномірно**
равномерный	**рівномірний**
равняться	**рівнятися**
равняйся! равняйтесь! (команда)	**рівняйся! рівняйтесь!**
разведение	**розведення**
разведение рук	**розведення рук**
развёрнутый	**розгорнутий, розгорнений**
развёртывание	**розгортання**
развёртывать носки	**розставити, розставляти носки**
развернуть строй	**розгорнути стрій**
развитие	**розвиток**
разгиб	**розгин, -у**
разгибание	**розгинання**
разгибатель	**розгинач**
разгибательный	**розгинальний**
разгруппированный	**розгрупований**
разгруппировка	**розгрупування**
размах	**розмах, -у**
размахивание	**розмахування**
размахивание в упоре	**розмахування в упорі**
размыкание	**розмикання**
размыкаться, разомкнуться	**розмикатися, розімкнутися**
разновысокий	**різновисокий**
разноимённый	**різнойменний**
разносторонний	**різносторонній, різнобічний**
разучивание	**розучування**
расправленный	**розправлений**
расправляться	**розпрямлятися, розпростуватися**
распрямление	**розпрямлення, розпростання**
расслабление	**розслаблення**
расслабленный	**розслаблений**
расслаблять, расслабить	**розслабляти, розслабити**
расслабить мышцы	**розслабити м’язи**
расстановка	**розстановка, розміщення**
расчленение	**розчленування**

расчленение упражнения	**розчленування вправи**
регистрация	**реєстрація**
регистрация движения	**реєстрація вправи (руху)**
регистрироваться	**реєструватися**
резкий	**різкий**
резко	**різко**
резкость	**різкість**
рефлекс	**рефлекс**
рефлекс безусловный	**рефлекс безумовний**
рефлекс условный	**рефлекс умовний**
риск	**ризик, риск**
рискованный	**ризикований, рискований**
ритм	**ритм**
ритм движений	**ритм рухів**
ритмика	**ритміка**
ряд	**ряд**
С	
сальто	**сальто**
сальто вперед из задней стойки	**сальто вперед із задньої стойки**
сближение	**зближення**
свободно	**вільно**
сгиб	**згин, -у**
сгибание	**згинання**
сгибатель	**згинач, -а**
сгибать, согнуть	**згинати, зігнути**
сед	**сід**
сед на бедре	**сід на стегні**
сед ноги врозь	**сід ноги нарізно**
сед согнувшись	**сід зігнувшись**
сжатие	**стиск, стиснення**
сжимать, сжать	**стискати, стискувати, стиснути**
скамья, скамейка	**лава, лавка**
скамья гимнастическая	**лава гімнастична**
скользящий	**ковзний**
скорый	**швидкий**
скрещенный	**схрещений**
скрещивание	**схрещування**
скрещивающийся	**перехресний; який, що схрещується**
слева	**зліва**
слитно	**злито**

слитность	**злитість**
слитный	**злитий**
слитное движение	**злитий рух**
смена	**зміна**
смена положення рук	**зміна положення рук**
сменить	**змінити**
сменить ногу	**змінити ногу**
смешанный	**змішаний**
смешанный разряд	**змішаний розряд**
смещаемый	**зміщуваний**
смещать, сместить	**змішувати, змістити**
смещение	**зміщувати, зміщений**
смирно! (команда)	**струнко!**
смотр	**огляд, -у**
смотровой	**оглядовий**
смыкание	**змикання**
смыкание рядов	**змикання рядів**
снаряд	**снаряд (прилад)**
снаряд гимнастический	**снаряд гімнастичний**
снаряжение	**спорядження**
снизу	**знизу**
сноровка	**вправність**
совмещать, совместить	**суміщати, сумістити**
соскакивать, соскочить	**зіскакувати, зіскочити**
соскок	**зіскок, - у**
соскок махом вперед	**зіскок махом уперед**
составной	**складений**
составной прыжок	**складений стрибок**
сочетание	**поєднання, сполучення**
спад	**спад, -у**
спад вперед	**спад вперед**
спад назад	**спад назад**
спереди	**спереду, попереду**
справа	**справа**
средний	**середній**
становиться, стать	**ставати, стати**
становись! (команда)	**ставай!**
статический	**статичний**
статическое положение	**статичне положення**
стенка	**стінка**
стенка гимнастическая	**стінка гімнастична**

стойка	**стойка, стійка**
сделать стойку	**робити стойку, стійку**
стойка на голове	**стійка на голові**
стойка ноги врозь	**стійка ноги нарізно**
стойка основная	**стійка основна**
стой! (команда)	**стій!**
страховка	**страхування**
страховочный	**страхувальний**
строевой	**стройовий**
строиться	**шикуватися**
стройся! (команда)	**шикуйся**
строй	**стрій**
Т	
талия	**талія**
тальк	**тальк**
танец	**танець**
танцевальный	**танцювальний**
танцевальный ритм	**танцювальний ритм**
тренажёр	**тренажер**
трико	**трико**
трюк	**трюк, -у**
трюковий	**трюковий**
туловище	**тулуб**
туловищный	**тулубний**
Тынок (танц.)	**тинок**
У	
угол	**кут**
угломер	**кутомір**
удержание	**утримання**
упор	**упор**
упор лёжа	**упор лежачи**
упор на руках	**упор на руках**
упор стоя	**упор стоячи**
упражнение -ния	**вправа, вправи**
упражняться	**вправлятися**
уравновешивание	**зрівноважування, урівноважування**
Ф	
фаза	**фаза**
фаза прыжка безопорная	**фаза стрибка безопорна**
Х	
хват	**хват, -у**

хват широкий	**хват широкий**
хват узкий	**хват вузький**
Ш	
шаг	**крок, -у**
шаг приставной	**крок приставний**
шаг строевой	**крок стройовий**
шаг переменный	**крок перемінний**
шаг галопа	**крок галопу**
шаг польки	**крок польки**
шаг мазурки	**крок мазурки**
шаг вальса	**крок вальсу**
шагом	**кроком**
шагом марш! (команда)	**кроком руш! (команда)**
шеренга	**шеренга**
шеренговий	**шеренговий**
шпагат	**шпагат, -у**
Я	
явный(очевидный)	**явний, очевидний**
явное преимущество	**явна перемога**

Завдання для перевірки засвоєння матеріалу 43

Завдання 1. З'єднайте за зразком подані нижче терміни вправ для загального розвитку з їх визначеннями.

Вихідні положення	положення, що займається на зігнутих ногах
Випад	положення, сидячи на підлозі чи на снаряді
Присіди	рух (або положення) з виставляннямі згинанням опорної ноги
Упори	вправи, які виконуються переважно в окремих суглобних ланках, використовуються для різнобічної фізичної підготовки, розширення функціональних можливостей організму та виховання правильної постави
Сіди	горизонтальне положення людини, яке займається в стійці на одній нозі, а також висі чи упорі
Нахил	стійки або інші положення, з яких виконуютьсявправи
Рівновага	термін, що означає згинання тіла
Вправи для загального розвитку	положення, у яких плечі вище точок опори

Завдання 2. Розгляньте рисунки, подані нижче. Зазначте назви положенняпрямих (*рис. 1*) та зігнутих рук (*рис. 2*) відповідно до зображеної послідовності рухів.

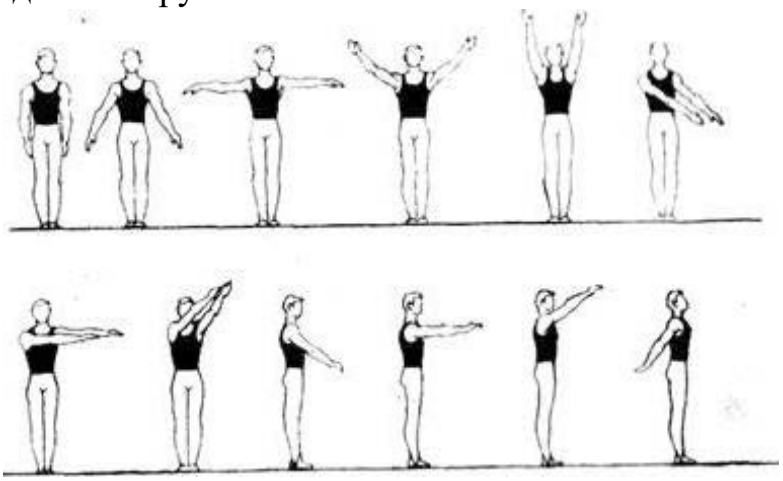
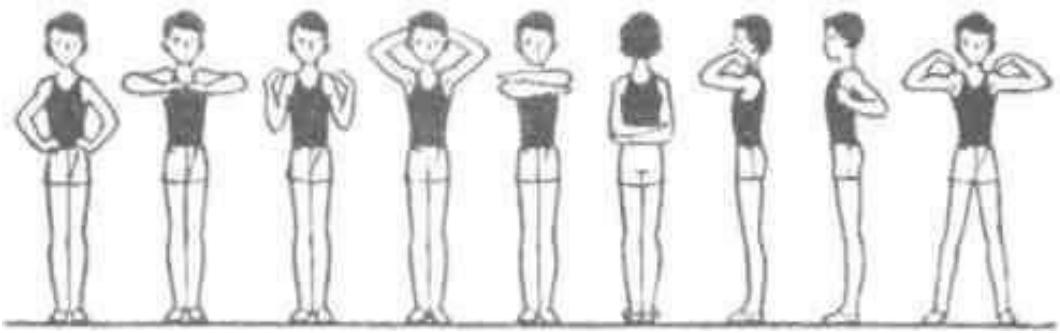


Рис. 1

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Рис. 2

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Завдання 3. Заповніть таблицю. Зобразіть схематично й зазначте назви основних положень ніг (стійки):

1) основна стійка, 2) зімкнута стійка, 3) вузька стійка, 4) стійка ноги нарізно, 5) широка стійка ноги нарізно, 6) стійка ноги нарізно правою (лівою), 7) стійка на носках, 8) стійка на колінах, 9) на лівому (правому) коліні, 10) стійка схресно правою (лівою

стійка ноги нарізно лівою	
стійка ноги нарізно	

Завдання 4. Дайте відповідь на тести для перевірки засвоєння матеріалу з термінології вправ для загального розвитку

Тести

1.Визначте правильний запис вихідного положення вправ для загального розвитку

А)В.П.- стійка ноги нарізно, руки вперед

Б)В.П.- стійка ноги на ширині плечей, руки вперед

В)В.П.- стійка, руки з палицею вперед

Г)В.П.- стійка ноги на ширині плечей, руки з гантелями вгору

2.Яка з форм запису загально розвиваючих вправ без предметів вірна

А)В.п.-:стійка ноги нарізно.
1-руки за голову.
2-Руки вниз.
Б)В.п.- стійка ,руки на пояс.
Рахунок 1. Стійка, руки за голову.
2. В.п.
В)В.п.-о.с.
Рахунок 1-присід, руки за голову.
2-о.с.
Г)В.п.-о.с.
Рахунок 1.:стійка-руки вгору
Рахунок 2. :В.п.

3.Положення, в яких плечі знаходяться вище точок опори називають

А)стійка

Б)сід

В)упор

Г)присід

4.Визначте правильний термінологічний запис вправ для загального розвитку у русі

А)В.П.- о.с.
рахунок 1.Стійка руки в сторони.
2.В.П.
Б)В.П. – руки на пояс.
Рахунок 1.Руки вперед.
2.В.П.
В)В.П.- руки в сторони.
1.Руки назад.
2.В.П.
Г)В.П. - Руки на пояс.
1.Руки вгору.
2.Руки в сторони.

5.Визначте правильний запис випадів згідно гімнастичної термінології

А)Випад правою(лівою) ногою

Б)Випад правою(лівою) вперед

В)Випад правою(лівою)

Г)Випад вперед правою(лівою)

6.Визначте правильний запис положень згідно гімнастичної термінології

А)Руки з гантелями вперед

Б)Руки з палицею догори

В)Палиця вгору

Г)Руки з м`ячем за голову

7.Визначте правильний термінологічний запис

А)Мах лівою ногою до правої руки

Б)О.с. руки на поясі

В)Мах лівою до правої руки

Г)Ноги нарізно, руки на пояс

8.Визначте правильний запис вихідного положення вправ для загального розвитку

А)В.П.- стійка ноги нарізно, руки зігнуті вперед

Б)В.П.- стійка ноги на ширині плечей, руки вперед

В)В.П.- ноги нарізно, руки з палицею вперед

Г)В.П.- стійка ноги на ширині плечей, руки з гантелями вгору

9.Яка з форм запису вправ для загально розвитку без предметів вірна

А)В.п.-:стійка ноги нарізно.
1-руки за голову.
2-Руки вниз.
Б)В.п.- стійка ,руки зігнуті в сторони.
Рахунок 1. Стійка, руки за голову.
2. В.п.
В)В.п.-о.с.
Рахунок 1-присід, руки за голову.
2-о.с.
Г)В.п.-о.с.
Рахунок 1.:Піднятись на носки-руки вгору
Рахунок 2. :В.п.

10.Яка з форм запису вправ для загально розвитку у русі вірна

А)В.п.-:стійка ноги нарізно.

1-руки за голову.

2-Руки вниз.

Б)В.п.- руки зігнуті в сторони.

Рахунок 1Руки за голову.

2. В.п.

В)В.п.-руки вперед.

Рахунок 1- руки назад.

2-о.с.

Г)В.п.-руки в сторони.
Рахунок 1.:Піднятись на носки-руки вгору

Рахунок 2. :В.п.

Список використаної літератури

1.Арефьєв В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики: підруч. Видання 4-те, доп., перероб. Київ: ТОВ «Інтер Логістік Україна», 2016. 330 с.

2.Гімнастична термінологія: [навч. посіб]. / Райтер Р.І. [та ін.]; Укоопспілка, Львів. комерц. акад. – Л.: Вид-во Львів. комерц. акад., 2012. – 319 с. рис.

4.Качан О. А. Урок гімнастики з використанням інноваційних технологій для учнів навчальних закладів усіх типів / Качан Олексій Анатолійович // Фізичне виховання в рідній школі. – 2015. – № 5. – С. 31–35.

5.Ковальчук Н. М.Урок з гімнастики для юнаків (11 клас) / Ковальчук Надія Миколаївна, Гнітецька Тетяна Володимирівна // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 4(105). – С. 20–23.

6.Сутула В. О. Основна гімнастика в школі (5–6 класи) : навч.-метод. посіб. / В. О. Сутула, А. Х. Дейнеко. – Харків : ХДАФК, 2015. – 106 с.

7.Плутахіна О. Д. Урок гімнастики: 4-й клас / О. Д. Плутахіна // Фізичне виховання в школах України. – 2016. – № 11. – С. 8–11.

8.В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин Гімнастична термінологія (*з елементами музично - ритмічного виховання*)**:** навчальний посібник до І курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів вищих навчальних закладів освіти фізичного виховання і спорту спеціальності 6.01017 – фізична культура і спорт. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. – 128 с.

9.Черняков В.В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання»] / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. – С. 91-99.

10.Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.

Методичні рекомендації з дисципліни

«Гімнастика та методика викладання»

(гімнастична термінологія)

для змішаної форми навчання

Борецька Наталія Олександрівна

Формат 60х84. Ум. друк. арк. 3.2. Зам. № 550-787

ВИДАВЕЦЬ І ВИГОТОВЛЮВАЧ
Товариство з обмеженною відповідальністю фірма «Іліон».
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника 5/1.
Свідотство суб'єкта видавничої справи ДК №1506 від 25.09.2003 р.