

**БІБЛІОТЕКА МОЛОДОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**В.К.Кіндрат  
О.О.Ярмощук  
Т.В.Бутенко  
С.Л.Мамчур**



# **ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ**

**МЕТОДИЧНИЙ  
ПОСІБНИК**

Міністерство освіти і науки України  
Інститут проблем виховання НАПН України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

**БІБЛІОТЕКА МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Кіндрат В.К.  
Мамчур С.Л.  
Ярмошук О.О.  
Бутенко Т.В.*

**ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ  
ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ**

*Навчальний посібник*

Рівне – 2020

УДК 796.41 (075.8)  
ББК 75.6я 73  
К 41

*Схвалено Міністерством освіти і науки України  
для використання в загальноосвітніх навчальних закладах  
(від 06.03.2015 лист № 14.1/12-71-Г)*

**Рецензенти:**

**Петренко О.Б.** – доктор педагогічних наук, завідувач кафедри теорії і методики виховання Рівненського державного гуманітарного університету;  
**Досова Г.П.** – майстер спорту зі спортивної гімнастики, заслужений тренер України;

**Романова В.І.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Міжнародного економіко-гуманітарного університету ім. академіка Ст. Дем'янчука.

**Кіндрат В. К.**  
**К 41** **Термінологія вправ основної гімнастики.** Навчальний посібник / В. К. Кіндрат, С. Л. Мамчур, О. О. Ярмощук, Г. І. Власюк. – Рівне : Волин. обереги, 2015. – 152 с.  
ISBN 978-966-416-397-9

Зміст навчального посібника охоплює питання термінології вправ основної гімнастики, способи утворення спеціальних термінів та правила користування ними в процесі практичної роботи з фізичної культури.

Навчальний посібник спрямований на покращення рівня знань основ гімнастичної термінології, вивчення правил та форм запису вправ, підкріплений ілюстраціями основних положень і рухів, що дає підставу рекомендувати його до практичного використання в процесі професійної діяльності викладачів фізичного виховання, вчителів фізичної культури та навчання студентів.

УДК 796.41 (075.8)  
ББК 75.6я 73

ISBN 978-966-416-397-9

© Кіндрат В. К., 2020  
© Мамчур С. Л., 2020  
© Ярмощук О. О., 2020  
© Бутенко Т. В., 2020  
© "Волинські обереги", 2020

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	6
<b>ЗНАЧЕННЯ ТА ОСНОВИ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ</b> .....	7
<b>ПРАВИЛА ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ</b> .....	9
Правила утворення гімнастичних термінів .....	9
Правила використання термінів .....	9
Правила умовних скорочень .....	10
Правила і форми запису гімнастичних вправ .....	11
Правила запису загальнорозвиваючих вправ .....	11
Правила запису вправ на гімнастичних приладах .....	12
Правила запису акробатичних вправ .....	13
<b>ТЕРМІНОЛОГІЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ</b> .....	15
Стройові поняття.....	15
Стройові прийоми і команди .....	16
Різновидності розподілу групи.....	18
Повороти на місці і в русі .....	19
Пересування і зупинка.....	21
Шикування і перешикування .....	27
Дроблення і злиття.....	29
Зведення і розведення.....	30
Розмикання і змикання .....	31
<b>ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ</b> .....	35
Терміни загальнорозвиваючих та вільних вправ .....	35
Рухи руками й ногами .....	35
Напрямок руху руками .....	36
Напрямок руху ногами .....	36
Положення прямих рук .....	37
Положення зігнутих рук.....	38

Положення ніг (стійки).....	39
Терміни основних положень.....	41
Випади.....	42
Присіди.....	44
Упори .....	45
Сіди та положення лежачи.....	47
Положення кисті .....	49

## **ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ**

<b>З ПРЕДМЕТАМИ.....</b>	<b>50</b>
Вправи з гімнастичною палицею .....	50
Симетричні положення з палицею .....	50
Несиметричні положення з палицею .....	51
Вправи зі скакалкою .....	54

## **ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ .....**

<b>ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ .....</b>	<b>56</b>
Ходьба та біг.....	56
Вправи у рівновазі .....	56
Лазіння .....	57
Вправи у метанні та ловлі предметів .....	60
Переповзання.....	61
Піднімання та перенесення .....	62
Способи подолання перешкод.....	63

## **НАЗВИ ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДІВ.....**

<b>НАЗВИ ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДІВ.....</b>	<b>64</b>
Загальні терміни.....	65
Терміни, які застосовуються для опису вправ на різних приладах.....	68
Виси прості .....	68
Виси змішані.....	69
Упори прості.....	70
Упори змішані .....	73
Сіди.....	74
Сійки.....	75
Махи та розмахування.....	75
Підйоми.....	77

Спади та перельоти .....	81
Повороти .....	83
Переходи .....	86
Оберти .....	87
Перекиди та перевороти .....	88
Сальто.....	92
Викрути .....	92
Махові рухи ногами.....	94
Коло.....	95
Вхід, перехід, вихід.....	97
Зіскоки та стрибки .....	98
Прикладні опорні стрибки .....	105

<b>АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ .....</b>	<b>110</b>
Перекати.....	111
Перекиди.....	114
Неповні перевороти .....	121
Переворот .....	123
Рівновага .....	129
Шпагати .....	131
Мости .....	131
Стійки .....	133
Падіння.....	138

<b>ОРІЄНТОВАНІ КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У КОЛОНАХ ТА ЗРАЗОК ЇХ ОПИСУ .....</b>	<b>140</b>
Основні положення і рухи.....	147

<b>ЛІТЕРАТУРА .....</b>	<b>150</b>
-------------------------	------------

## ПЕРЕДМОВА

Розбудова національної системи фізичного виховання підрос-таючого покоління є власною справою українського народу. Доко-рінне реформування усіх галузей суспільства ставить на порядок денний створення в Україні своїх узагальнюючих систематизо-ваних праць типу енциклопедій, словників, довідників, у яких би були відбиті в єдності здобутки фізичної культури і спорту, дано тлумачення рідною мовою термінів, що становлять основу теорії і методики фізичного виховання та спорту, а також рідковживаних слів і спортивних понять іншомовного походження, що увійшли до лексичного складу української літературної мови.

Актуальність даного посібника полягає у необхідності дати студентам, учителям фізичної культури загальноосвітніх шкіл, викладачам фізичного виховання училищ, гімназій, середніх і вищих навчальних закладів систематизовані знання про гімнастичну термінологію українською мовою і тим самим заповнити штучний вакуум у національних термінологічних навчальних узагальнюючого типу посібниках. Окрім того, даний посібник по-глиблює мовну національну свідомість учнівської молоді і сту-дентів через взаємозв'язок фізичного, психічного, духовного, со-ціального стану із сукупністю особистісних ціннісних орієнтирів.

Гімнастичний термін – це слово або словосполучення, яким визначають назву гімнастичних вправ і понять, пов'язаних із умовами, в яких виконуються вправи. Важко вивчати вправи і пояснювати рухи, з яких вони складаються, не маючи точної короткої назви. Гімнастична термінологія – це абетка фізичного виховання і спорту, яка відіграє важливу роль у процесі усві-домлення техніки фізичних вправ.

Термінологія гімнастичних вправ дозволяє ширше викорис-товувати слово у процесі викладання гімнастики. Кожний термін відображає суть техніки виконання вправи, включає ціле поняття, тому є універсальним показником для створення уявлення про рух.

Навчальний посібник розроблений з метою удосконалення підготовки фахівців з фізичного виховання і може бути корис-ним для викладачів вищих навчальних закладів, школярів та вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Навчальне видання

Кіндрат В.К., Мамчур С.Л.,  
Ярмощук О.О., Бутенко Т.В.

## ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ

Навчальний посібник

*Комп'ютерний набір  
Редагування*

Котяш Олександр Володимирович  
Ярмощук Олена Олександрівна

Підписано до друку 24.09.2015 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсет.

Гарнітура «Times». Друк офсет. Ум. друк. арк. 8,84.

Наклад 100 пр. Зам. 48.

Видавництво «Волинські обереги».

33028 м. Рівне, вул. 16 Липня, 38; тел./факс: (0362) 62-03-97;

e-mail: oberegi@mail15.com

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта  
видавничої справи ДК № 270 від 07.12.2000 р.

Надруковано в друкарні видавництва «Волинські обереги».