

Министерство образования Республики Беларусь
ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Справочник по курсу «Гимнастика»
для студентов специальности П020200 —
Физическая культура и спорт

Гродно 2000

УДК 796.41(076)

ББК 75.6

Г 48

Составитель: С.А.Александров, доц., канд. пед. наук.

Рецензенты: зав. каф. физ. воспитания и спорта, канд. пед. наук,
доц. С.К.Городилин;

зав. каф. физ. воспитания ГСХИ, канд. пед. наук,
доц. В.М.Куликов.

Рекомендован советом факультета физической культуры ГрГУ.

Гимнастическая терминология: Справ. по курсу
Г 48 «Гимнастика» /Сост. С.А.Александров. — Гродно: ГрГУ,
2000. — 43 с.

Справочник по «Гимнастической терминологии» состоит из двух разделов. В первом изложены вопросы гимнастической терминологии, ее значение, требования, предъявляемые к ней, правила и формы записи упражнений. Во втором представлены материалы по методике проведения строевых упражнений: исходные положения с инвентарем, разновидности фигурной маршировки, построений и перестроений.

Справочник предназначен для студентов специальности П020200 — Физическая культура и спорт.

УДК 796.41(076)

ББК 75.6

© Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, 2000

ВВЕДЕНИЕ

В Республике Беларусь физическое воспитание подрастающего поколения, забота о здоровье и физическом развитии всего населения является делом государственной важности. Для дальнейшего роста физкультурного движения от специалистов в области физической культуры требуется постоянное повышение теоретических и методических знаний, совершенствование педагогических умений и навыков.

Справочник по курсу «Гимнастика» включает в себя термины общеразвивающих и строевых упражнений, описание техники использования различных положений рук, ног, туловища, а также передвижений и перестроений, что позволит исключить разночтение при проведении занятий. Сочетание текстовой и графической записи значительно облегчает процесс усвоения данного материала, дает возможность самостоятельно его изучить, чтобы затем повышать теоретические и методические знания, совершенствовать педагогические умения и навыки при использовании специальной литературы.

Настоящий справочник предназначен оказать содействие студентам в овладении гимнастической терминологией на уровне современных требований, что позволит проводить занятия по физической культуре на более высоком организационном и педагогическом уровне.

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Значение терминологии

В энциклопедической трактовке *терминология* — это совокупность, система терминов какой-либо науки, области техники, вида искусства и т.д.

Специальной терминологией пользуются во многих областях знаний, в различной производственной, двигательной деятельности с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий, процессов. В физическом воспитании, в частности на занятиях физической культурой, терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает упростить объяснение и описание гимнастических упражнений.

В учебном процессе краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков, способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

Гимнастическая терминология — это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря.

Терминология, как раздел лексики, тесно связана с содержанием данной науки, ее теорией и практикой.

Под *термином* в гимнастике принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

Отечественная гимнастическая терминология со времени ее официального утверждения в 1933 г. сыграла важную роль в развитии гимнастики как научно-методической дисциплины. Принятые и применяемые до настоящего времени лексические принципы образования терминов, правила записи движений и положений, сокращение наименований позволили создать профессиональный язык гимнастики, дающий возможность полного обозначения любых гимнастических упражнений.

Требования, предъявляемые к терминологии

Создание современной гимнастической терминологии, осуществленное на базе словарного фонда родной речи, сделало ее понятной, удобной для изучения, доступной широким кругам специалистов физической культуры и спорта.

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность (вис, упор, мост, выпад, спад, наклон и др.). При этом термины не только обозначают то или иное понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

К терминам предъявляются определенные требования:

— *доступность*: терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов, полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка; нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной;

— *точность*: термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия; точность термина имеет большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению им;

— *краткость*: наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения; этому же служат и правила сокращений, облегчающие наименование и записи упражнений.

Способы образования терминов

Термины образуются:

— путем словосложения (например: разновысокие брусья, далеко-высокие прыжки);

— путем переосмысления известных понятий (например: мост, вход, переход, шпагат, выход);

— от корней отдельных слов (например: вис, сед, кач, мах, упор);

— от названий статических положений с учетом условий опоры и положения тела (например: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, упор на предплечьях, упор на руках, вис углом, вис прогнувшись, вис согнувшись, вис сзади, горизонтальный вис);

— от названий маховых упражнений с учётом особенностей того или иного двигательного действия (например: подъём разгибом, подъём двумя или одной ногой);

— от названий прыжков и соскоков в зависимости от формы движения в фазе полета (например: прыжок ноги врозь, согнув ноги, переворот, лёт).

— путем заимствования иностранных слов (например: рондат, фляк, сальто, курбет).

— аутотермины, то есть название новых оригинальных упражнений по фамилии первых исполнителей данного элемента (например: «петля Корбут», «перелёт Ткачёва», «вертушка Диомидова», «сальто Дельчева»).

Правила сокращений

Для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей.

Обычно опускаются следующие слова:

— *вперед* — при указании направления движения, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем;

— обозначающие положение рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю;

— *туловище* — при наклонах;

— *нога* — при перемахах, движениях ногой в ОРУ, постановкой ее на носок;

— *поднять, опустить* — при движении руками или ногами;

— *продольно, поперек* — в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;

— *хват сверху*, как наиболее распространенный;

— *соскок или прыжок*, если по названию снаряда это очевидно;

— *прогнувшись*, если техника выполнения предопределяет это положение;

— *ладони внутрь* — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;

— *ладони книзу* — в положении руки в стороны или влево (вправо) ;

— *дугами вперед*, если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Исходное положение указывается только в начале упражнения.

Основные термины гимнастических упражнений*

Исходные положения (и.п.) — это положения, из которых выполняются упражнения (рис. 1-56).

Основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке. Из низких исходных положений переход в любое положение стойки обозначается термином *встать*.

Сед — положение сидя на полу или снаряде (рис. 68-75).

Присед — положение занимающегося на согнутых ногах (рис. 57-62).

Выпад — движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги (рис. 63-67).

Упор — положения, в котором плечи выше точек опоры (рис. 76-84).

Круг — движения руками, ногами, туловищем, головой по окружности.

* Рисунки даны в приложении на стр. 28

Наклон — термин, обозначающий сгибание тела (рис.85-89).
Равновесие — устойчивое положение занимающегося на одной ноге (рис.90-97).

Подскок — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Хват — способ держания за снаряд.

Вис — положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Смешанные висы и упоры — это такое положение, при котором используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.) (рис.115-125).

Подъём — переход в упор из виса или более низкого упора в более высокий.

Спад — движение, противоположное подъёму. Медленный спад принято называть *опускание*.

Поворот — движение тела вокруг вертикальной оси.

Оборот — круговое движение занимающегося вокруг оси снаряда.

Мах — свободное движение относительно оси вращения.

Кач — однократное маятникообразное движение занимающегося вместе со снарядом.

Соскок — спрыгивание со снаряда из виса или из упора.

Прыжок — преодоление расстояния: высоты, длины, препятствия или снаряда в свободном полете после отталкивания ногами.

Опорный прыжок выполняется с дополнительной опорой (толчком) руками. Различают прыжок согнув ноги, ноги врозь, боком, углом, переворотом.

Замах — предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

Перекат — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову).

Группировка — согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени).

Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта.

Рондат — переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Курбет — прыжок назад с рук на ноги.

Сальто — свободное переворачивание тела в воздухе.

Темповой подскок (вальсет) — небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперёд, руки вверх.

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре (рис.102-106).

Шагат — сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги) (рис.107-109).

Полушагат — аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди (рис.110-111).

Продольно — плечевая ось занимающегося параллельна оси снаряда.

Поперёк — плечевая ось занимающегося перпендикулярна оси снаряда.

Движения, совершаемые конечностями по отношению друг к другу, подразделяются на одновременные, поочерёдные, последовательные, одноименные и разноименные, волнообразные.

Одноименные — совпадающие по направлению со стороны конечности (руки, ноги).

Разноименные — противоположные.

Одновременные — выполняемые конечностями в одно и то же время.

Поочерёдные — выполняемые сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

Последовательные — выполняемые одно за другим с оставанием одной конечности на половину амплитуды.

Волнообразные — соединение одновременных и последовательных движений в нескольких суставах, сгибание и разгибание в суставах ног, туловища и рук, которое совершается последовательно от одного сустава к другому.

Все движения туловища, конечностей и головы могут выполняться в трех основных плоскостях:

— *в лицевой*, проходящей по передней (или задней) стороне тела;

— *в боковой*, проходящей в переднезаднем направлении по отношению к телу занимающегося;

— *в горизонтальной*, проходящей по горизонтали по отношению к телу занимающегося (независимо от его положения).

Движения туловища, конечностей и головы могут также выполняться в промежуточных плоскостях:

— *в наклонных*, расположенных под углом 45° по отношению к основным;

— *в косых*, расположенных под углом 45° к наклонным плоскостям.

Круговые движения руками: из исходного положения руки вниз и руки вверх выполняется круг руками вперёд, круг руками назад, круг руками наружу, круг руками вовнутрь, круг руками вправо и круг руками влево; из исходного положения руки вперёд и в стороны выполняется круг руками книзу и круг руками кверху.

Правила и формы записи упражнений

К правилам записи относится: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений; соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых при записи.

Запись общеразвивающих упражнений осуществляется следующим образом. При записи отдельного движения надо указывать:

- 1) исходное положение, из которого начинается движение;
- 2) название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.);
- 3) направление (вправо, назад и т.п.);
- 4) конечное положение (если необходимо).

Например:

И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.

1. Сгибаемая правую, наклон влево, руки вверх.
2. И.п.
3. Сгибаемая левую, наклон вправо, руки вверх.
4. И.п.

При записи упражнений на гимнастических снарядах кроме названия самого снаряда принято указывать:

- 1) исходное положение (из виса, упора, с прыжка, с разбега) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание в упоре на руках, предплечьях);
- 2) названия движения (подъём, спад, перелёт, оборот, выкрут и др.);
- 3) способ выполнения (разгибом, дугой, махом назад, переворотом);
- 4) направление (влево, назад и др.);
- 5) конечное положение (в вис, в упор сзади), если само движение не указывает на него.

Например, на перекладине: размахивание — подъём разгибом — оборот назад — мах дугой с поворотом налево кругом в вис разным хватом — соскок махом назад.

Основные формы записи гимнастических упражнений

1. *Обобщённая запись*; ею пользуются в тех случаях, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точности в записи каждого движения.

2. *Конкретная терминологическая запись* предусматривает точное обозначение каждого элемента (упражнения) в соответствии с правилами терминологии.

3. *Сокращённая запись* применяется при составлении конспектов, при записи зачётных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращённо (применяются условные сокращения). Например: дв. — движение, эл. — элемент, соед. — соединение, об. — обозначить, д. — держать, в/ж — верхняя жердь, упр. — упражнение, гимн. — гимнастика, акроб. — акробатика и т.д.

4. *Графическая запись* (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись (рис. 1), полуконтурная (рис. 2) и контурная (рис. 3).

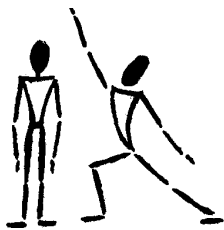


Рис. 1



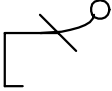


Рис. 2



Рис. 3

5. *Сочетание текстовой и графической записи* — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике (табл.1).

Таблица I

№ пп	И.п.	Счет	Терминологическое описание	Графическая запись
		1	Наклон, руки в стороны.	
1.	Стойка ноги врозь	2-3	Два наклона пружиня, касаясь пола	
		4	И.п.	

ТЕРМИНОЛОГИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Назначение и особенности строевых упражнений

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности.






Строевые упражнения служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействуют формированию правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся. Основные строевые понятия, действия и команды взяты из Строевого Устава Вооруженных Сил. Определенная часть понятий создавалась в процессе практической работы по гимнастике.

Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками: центр, середина и углы (см. далее).

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий.

Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:

- строевые приемы;
- построения и перестроения;
- передвижения;
- размыкания и смыкания.

 <p>Верхний левый угол</p>	 <p>Верхняя середина</p>	 <p>Верхний правый угол</p>
 <p>Левая середина</p>	 <p>Центр</p>	 <p>Правая середина</p>
 <p>Нижний левый угол</p>	 <p>Нижняя середина</p>	 <p>Нижний правый угол</p>

Основные строевые понятия

Строй — установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Сомкнутый строй — строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

Разомкнутый строй — строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Шеренга — размещение занимающихся на одной линии, один возле другого.

Колонна — строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

Фланги — правая и левая оконечности строя.

Фронт — сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Интервал — расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге). *Дистанция* — расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

Направляющий — занимающийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий — занимающийся, идущий в колонне последним.

Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

Основные группы строевых упражнений.

Строевые приемы

«*Становись!*» — по этой команде занимающийся встает в строй, принимает строевую (основную) стойку.

«*Равняйсь!*», «*Налево — равняйсь!*», «*На середину — равняйсь!*» — по этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

«*Смирно!*» — по этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

«*Отставить!*» — по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

«*Вольно!*» — по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене. В разомкнутом строю занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и ставит руки за спину.

«*Разойдись!*» — по этой команде занимающиеся действуют произвольно.

Повороты на месте (команды «*Направо!*», «*Налево!*», «*Кругом!*», «*Полповорота налево!*»).

Расчёт: команды «*По порядку — рассчитайсь!*», «*На первый и второй — рассчитайсь!*», «*По три (четыре, пять и т.д.) — рассчитайсь!*» и др. Расчёт начинается с правого фланга; каждый, называя свой номер, чётко поворачивает голову к стоящему слева и затем принимает исходное положение. В строю из двух шеренг левофланговый второй шеренги после расчёта говорит: «*Полный*» или «*Неполный*».

Построения и перестроения

Построение в шеренгу: команда «*В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!*». Преподаватель, подавая команду, становится

лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него (или самостоятельно).

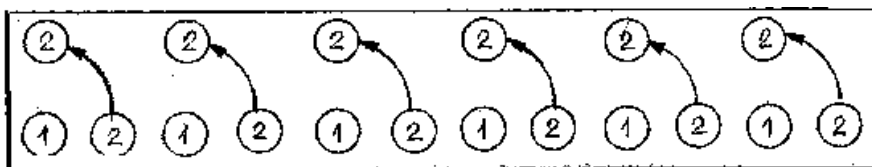
Построение в колонну: команда «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) — становись!». Группа выстраивается за преподавателем в затылок (или за направляющим).

Построение в круг: по распоряжению «Встаньте в круг!».

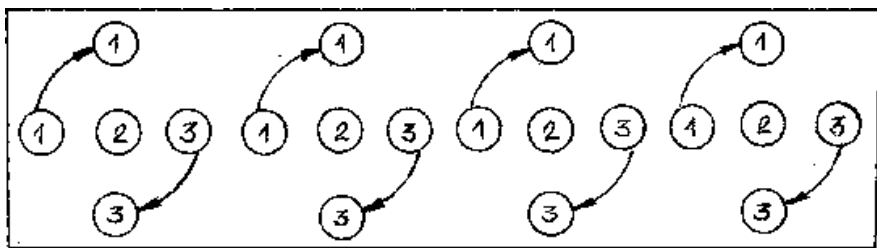
Перестроения — переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги в две: после предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда «В две шеренги — стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют ногу (счёт «три»).

Для обратного перестроения подаётся команда «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке обратном построению:

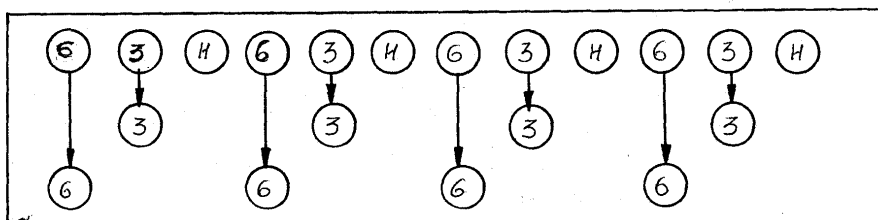


Перестроение из одной шеренги в три: после предварительного расчёта (по три) подаётся команда «В три шеренги — стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению:



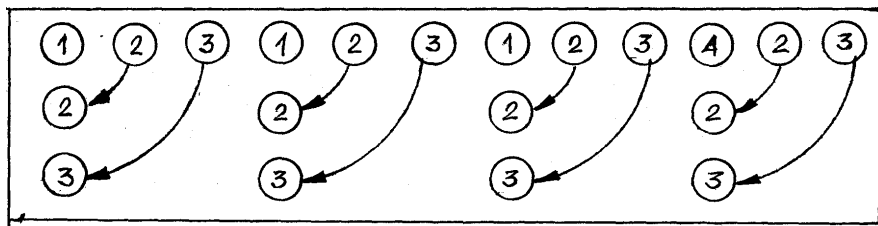
Перестроение из шеренги уступом: после предварительного расчёта по заданию («6-3 — на месте», «6-4-2 на месте» и т.д.) подаётся команда «По расчёту шагом — марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте «6-3 — на месте» — до 7; «9-6-3 — на месте» — до 10.

Для обратного перестроения подаётся команда «Кругом!», «На свои места шагом — марш!». Все делают поворот кругом, идут на свои места в шеренгу). Преподаватель ведёт подсчёт до 7 (до 10) и подаёт команду «Кругом!»:



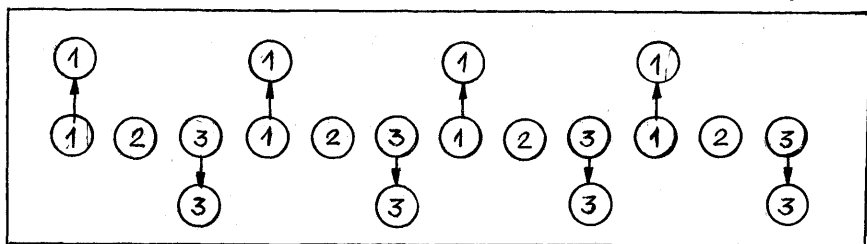
Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом: после предварительного расчёта по 3-4 и т.д. подаётся команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т.д.) левые (правые) плечи вперёд шагом — марш!». По этой команде рассчитанные на отделения, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа! Стой!».

Для обратного перестроения подается команда «Кругом!», «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом — марш!», «Группа! Стой!» — подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге:



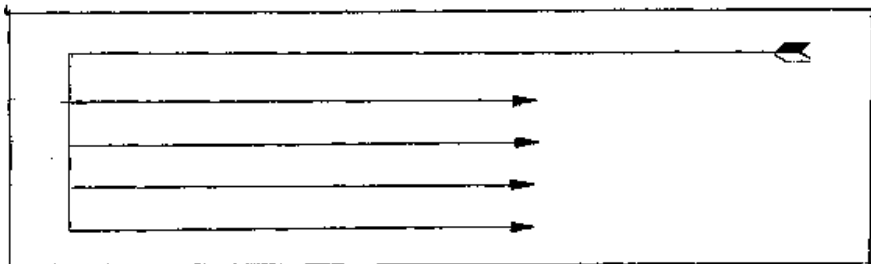
Перестроение из одной колонны в три уступом: после предварительного расчёта по три подаётся команда «Первые номера — два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера — два (три, четыре и т.д.) шага влево шагом — марш!».

Для обратного перестроения подаётся команда: «На свои места приставными шагами, шагом — марш!»:



Перестроение из колонны по одному, по два (три и т.д.) поворотом в движении. При движении группы подаётся команда «В колонну по два (три, четыре и т.д.) налево — марш!» (как правило, команда подаётся, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т.д.) следующие делают поворот на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально.

Для обратного перестроения команды «Направо!», «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — марш!»:



Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением выполняется в движении. Команды:

— «Через центр — марш!», как правило, подаётся на одной из середин;

— «В колонны по одному направо и налево в обход — марш!» подаётся на противоположной середине; по этой команде первые номера идут направо, вторые номера — налево в обход;

— «В колонну по два через центр — марш!» подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось

перестроение (рис.1); продолжая дробление и сведение дальше, можно построить в колонны по четыре, восемь и т.д. (рис. 2).

Обратное перестроение называется *разведением и слиянием*; например, из колонны по два в колонну по одному. Команды:

— «В колонну по одному направо и лево в обход шагом — марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая — налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

— «В колонну по одному через центр — марш!»

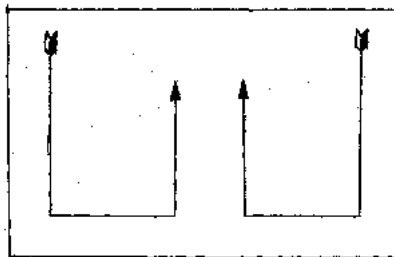


Рис. 1

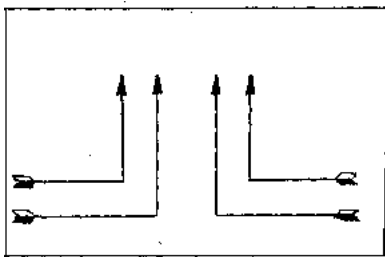


Рис. 2

Передвижения

Передвижения осуществляются по прямым, косым и закруглённым линиям. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и т.д. Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги, а танцевальные — с правой.

Движение на месте: команда «На месте шагом (бегом) — марш!».

Остановка движения на месте: команда «Группа! Стой!» подаётся под левую ногу; затем делается ещё один шаг правой и приставляется левая нога; команда «Направляющий — на месте!» подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

Переход из движения на месте к передвижению: команда «Прямо!» подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

Строевой шаг: команда «Строевым шагом — марш!» в положении «Смирно!»; ногу надо поднимать на 15-20 см от пола, держать ступню горизонтально, ставить ногу твердо на всю ступню;

при движении рук вперёд сгибать их в локтях и поднимать немного выше пояса; при движении назад руки выпрямляют и отводят до отказа в плечевом суставе; пальцы слегка сжаты в кулак.

Походный шаг (обычный): команда «Шагом — марш!», нога поднимается свободно, ставится на пол мягко и несколько с пятки.

Переход из строевого шага на походный выполняется по команде «Вольно!» или «Обычным — марш!».

Переход с ходьбы на бег выполняется по команде «Бегом — марш!».

Переход с бега на ходьбу выполняется по команде «Шагом — марш!», она подаётся под правую ногу, затем делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается ходьба.

Изменение характера и темпа передвижения: команды «Шире — шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!», «Полный шаг!», «Полшага!» подаются под левую ногу.

Повороты в движении: команда «Направо!» подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой ногой и поворот направо. Для поворота налево исполнительная команда подаётся под левую ногу. По команде «Кругом — марш!» исполнительная команда подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой, полшага правой вперёд немного влево и на носках повернуться налево кругом; с шага левой продолжать движение в новом направлении.

Повороты в движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом.

Разновидности ходьбы: походная (или обычная; на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стоп; с опорой руками о колени; пригнувшись; крадучись; с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперёд); в полуприседе; в приседе; выпадами; приставными и переменными шагами; скрестными шагами вперёд и в сторону; острый шаг (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъёмом на полупальцы после небольшого приседа) — с различными положениями рук.

Разновидности бега: обычный бег; с высоким подниманием бедра; со сгибанием ног назад; со взмахом прямых ног вперёд, назад или в стороны; скрестным шагом вперёд и в сторону; спиной вперёд; с поворотами с различными положениями рук.

Разновидности прыжков и подскоков: на двух и на одной ноге; ноги врозь и вместе; ноги врозь скрестно; с ноги на ногу; с различными положениями рук; с поворотами; с движениями рук, туловища, ног.

Разновидности танцевального шага: приставной, переменный, шаг вальса, мазурки, венгерки, польки, шаг галопа вперед и в сторону.

Фигурная маршировка:

— *обход:* команда «Налево (направо), в обход, шагом — марш!» подаётся для передвижения группы по границам зала или площадки (рис. 1);

— *противоход:* команда «Противоходом налево (направо) — марш!». Подаётся команда для смены движения в противоположном направлении (рис. 2).

Противоходом наружу: команда «Противоходом наружу — марш!» (рис. 3).

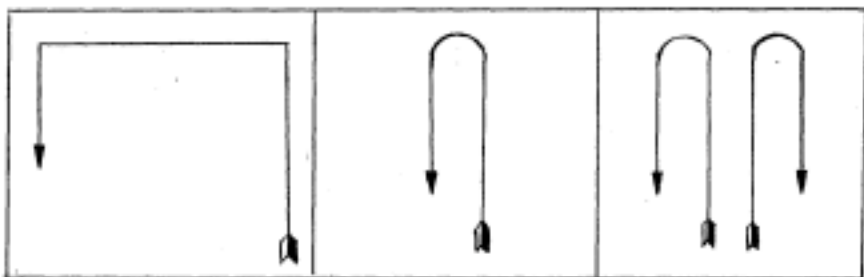


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Противоходом внутрь: команда «Противоходом внутрь — марш!» подаётся во время движения группы в двух колоннах или в колонне по два (рис. 4).

«Змейка» и другие фигуры могут выполняться в продольном и поперечном направлениях (рис. 5). Каждая фигура по своему размеру может быть большой, если она занимает всю длину или ширину зала; средней, если она занимает половину длины или ширины зала; малой, если она занимает 1/4 зала.

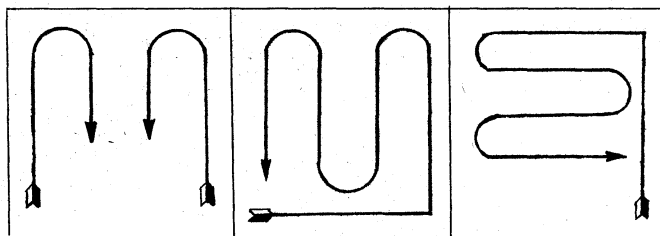


Рис. 4

Рис. 5

Петля открытая: команда «Открытой петлей — марш!» выполняется следующим образом: направляющий поворачивается по дуге на 90° направо (налево) и, дойдя до границы зоны, по которой он шёл первоначально, поворачивается направо (налево) и продолжает обход, оставляя между началом и окончанием петли интервал в один шаг (рис. 6).

Петля закрытая: команда «Закрытой петлей — марш!» (рис.7).

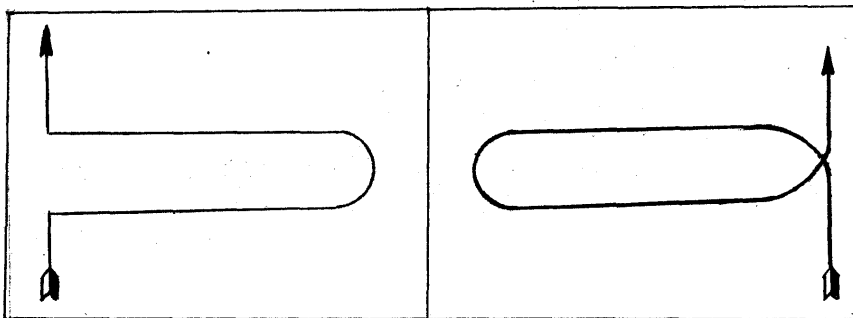


Рис. 6

Рис. 7

Диагональ: команда «По диагонали — марш!» подаётся при подходе направляющего к одному из углов зала (рис. 8).

Зигзаг: команда «На правую середину и дальше зигзагом — марш!» (рис. 9).

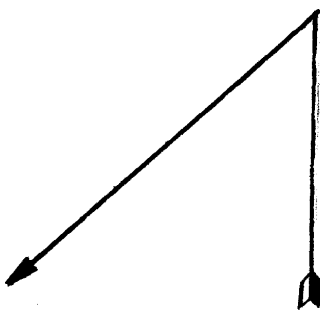


Рис. 8

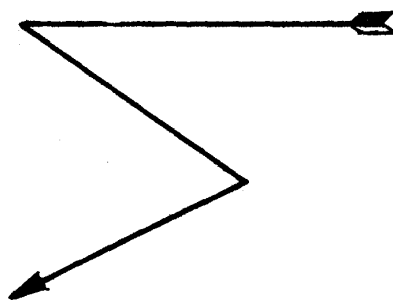


Рис. 9

Круг: команда «По большому (среднему, малому) кругу налево (направо через центр (или другую точку) — марш!» (рис. 10).

Дуга: команда «Большой (средней, малой) дугой к центру (или ко мне) — марш!» (рис. 11а).

Двойная дуга: команда «К центру дугой (определить направление) — марш!» и, после выполнения, команда «Двойной дугой — марш!» (рис. 11б).

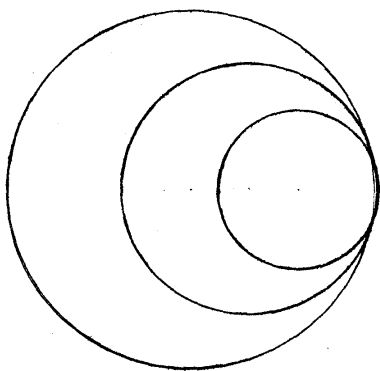
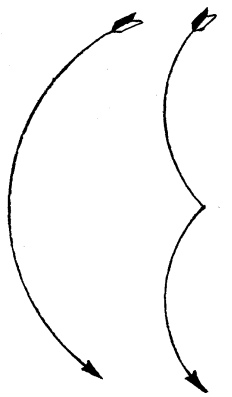


Рис. 10



а) Рис. 11 б)

Спираль: команда «Спиралью направо (налево) — марш!». Для выхода из спирали подаётся команда «Направо (налево) противходом — марш!» (рис.12). Во время движения по спирали направляющий колонны должен идти с таким расчетом, чтобы интервал между витками был достаточным для обратного движения колонны во время выхода из спирали. Второй выход из спирали производится поворотом колонны кругом по команде «Кругом — марш!».

Восьмерка: команда «Восьмёркой через центр — марш!». Направляющий ведёт колонну дугой к центру, а затем противодугой в центре проходит скрещением (проход через одного); закрывает фигуру и продолжает движение восьмеркой (рис.13). Для выхода из восьмерки подаётся команда: «В верхний правый угол (в нижний правый угол, к верхней, к нижней середине, ко мне и т.д.) — марш!». Направляющий выходит из фигуры и ведёт колонну в указанном направлении.



Рис. 12

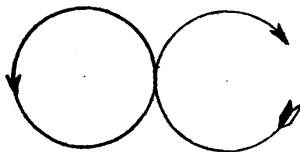


Рис. 13

Размыкания и смыкания

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя. *Смыкания* — приёмы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкания и смыкания в движении: команда «Вправо (влево, от середины) на 2-3 шага разомкнись!» (рис. 1).

Занимающийся, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал.

Смыкание в движении: команда «Вправо (влево, к середине) сомкнись!» или «Бегом сомкнись!». Смыкание выполняется в обратном порядке относительно размыкания.

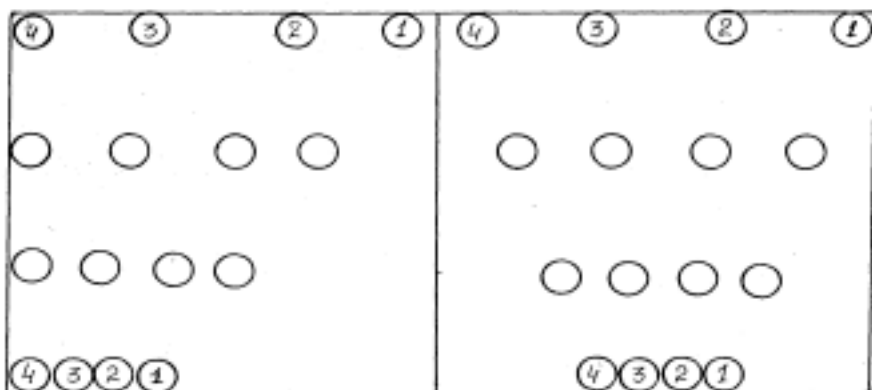


Рис. 1

Размыкание приставными шагами на поднятые руки в стороны: команда «На поднятые руки в стороны от середины (вправо, влево) разомкнись!» производится приставными шагами, постепенно поднимая руки в стороны до интервала на ширину ладони между пальцами партнера. После окончания размыкания подаётся команда «Руки — вниз!».

Смыкание производится по команде «К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!».

Размыкание колонны по четыре приставными шагами: команда «Влево (вправо, от середины) приставными (окрестными шагами, прыжками, выпадами, кувырками и т.д.) на два шага разомкнись!». После подачи команды преподаватель начинает подсчет «раз-два» до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, затем

последовательно, через каждые два счёта вступают остальные.

Для смыкания подаётся команда: «Влево (вправо, к середине) сомкнись!». Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет подсчёт до окончания смыкания.

Размыкание с поворотами: команда «Налево (направо) от середины разомкнись!». В том случае, когда интервал не указывается, занимающиеся размыкаются на один шаг. Для размыкания все занимающиеся поворачиваются в указанную сторону и идут вперёд, повернув голову налево-назад, смотрят на занимающихся, идущих сзади. После размыкания все поворачиваются в исходное положение.

Для смыкания подаётся команда: «Вправо (влево, к середине) сомкнись!». Выполняя эту команду, все занимающиеся поворачиваются в сторону смыкания и подходят на установленный интервал, самостоятельно останавливаются в исходном положении.

Размыкание разведением по направляющим из колонны по три (четыре и т.д.). Преподаватель расставляет направляющих из колонны по три (четыре и т.д.) на необходимые интервалы. Затем при общей команде «За направляющим в колоннах — становись!» каждые колонны занимают места за своими направляющими (рис.2).

Для смыкания подаётся команда «К середине сомкнись!»; занимающиеся возвращаются в первоначальное положение.

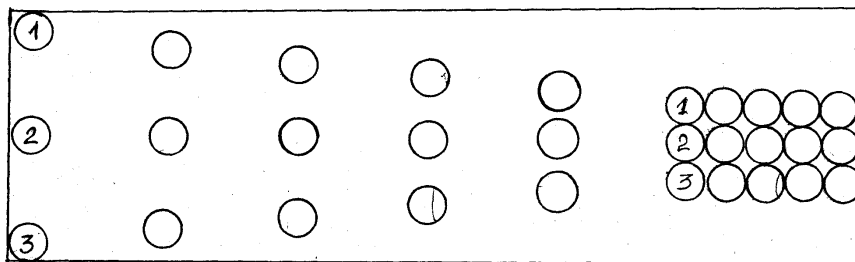


Рис. 2

Размыкание дугами вперед из колонны по три: по команде «От середины, дугами вперед, на интервал два шага разомкнись!» первые и третьи номера на пять счетов выходят вперед по дуге (вторые номера стоят на месте), останавливаются на интервал два шага от них, на шестой счёт приставляют ногу, а по счёту «семь, восемь» поворачиваются кругом (рис. 3).

Смыкание производится в обратном порядке по команде «Дугами вперед сомкнись!».

Размыкание дугами вперед из колонны по четыре: по команде «От середины, дугами вперед, на интервал два шага разомкнись!» вторые и третьи номера на пять счетов выходят вперед по дуге (первые и четвертые номера стоят на месте), останавливаются на интервал два шага от них на шестой счёт приставляют ногу, а по счёту «семь, восемь» поворачиваются кругом (рис. 3).

Смыкание производится в обратном порядке по команде «Дугами вперед сомкнись!».

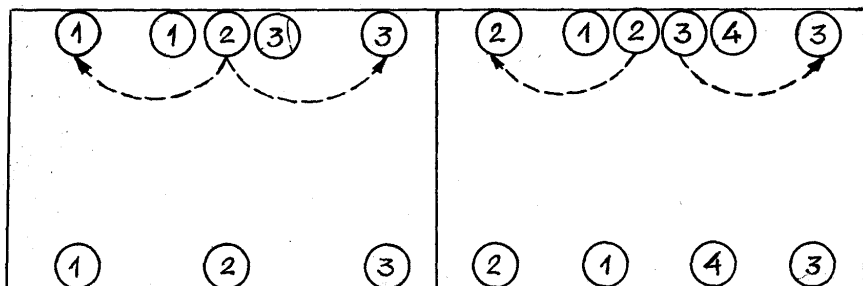


Рис. 3

Размыкание дугами назад: по команде «От середины, дугами назад на интервал два шага разомкнись!» вторые и третьи, третьи и четвертые) номера на счет «раз-два» поворачиваются кругом и на пять счетов выходят по дуге на интервал два шага от первых и четвертых номеров, на «шесть» — приставляют ногу.

Размыкание круга в два круга: необходимо рассчитать занимающихся по три, затем по команде «В два круга шагом — марш!» вторые номера делают два (три, четыре и т.д., в зависимости от предварительной условности) шага вперед; третьи номера делают полшага вправо (рис. 4).

Смыкание в один круг производится по команде «В один круг сомкнись!»: вторые номера поворачиваются кругом и возвращаются в наружный круг, приставляют ногу и поворачиваются вторично кругом; третьи номера делают полшага влево.

Размыкание круга в три круга: для размыкания в три круга необходимо рассчитать занимающихся по семь, затем, объяснив им, что делает каждый из них, по команде «В три круга шагом — марш!» четвертые номера делают шесть шагов впе-

рѣд; вторые и шестые три шага вперѣд; седьмые полшага вправо, первые, третьи и пятые стоят на месте. Второй внутренний образовавшийся круг должен быть в два раза меньше наружного, а третий круг в два раза меньше второго круга (рис. 5).

Смыкание производится по команде «В один круг сомкнись!», по которой все вышедшие номера возвращаются в исходное положение.

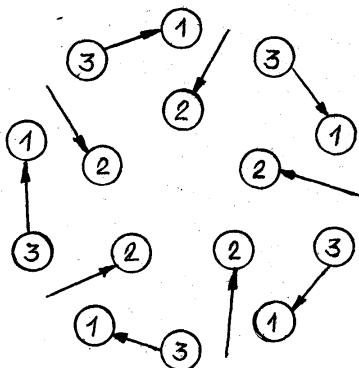


Рис. 4

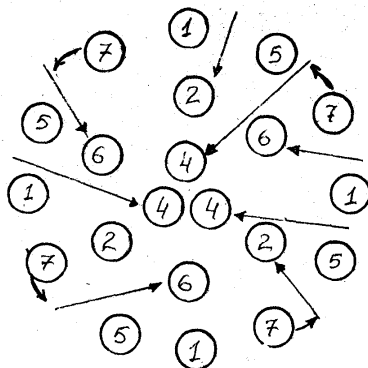


Рис. 5

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные («Шагом — марш!», «Кругом!» и т.д.).

Есть команды только исполнительные («Равняйся!», «Смирно!» и т.д.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавлять слова «отделение», «группа», «внимание», «колонна» и др., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа! Смирно!», «Колонна — стой!».

Предварительная команда подаётся отчётливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать, и приготовиться к выполнению. Исполнительная команда подаётся после небольшой паузы отрывисто и энергично.

Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней.

Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу работы, по произношению должна соответствовать характеру выполнения последующих действий. Так, если к началу движения бегом в быстром темпе следует подать команду громко и отрывисто, то для начала движения в медленном темпе и там, где невозможно выполнить команду одновременно всем занимающимся, ее следует подавать громко и протяжно. Следует помнить, что команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса.

Громкость подачи команд надо соразмерять с необходимостью. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость.

Подавая команды, преподаватель должен находиться в положении основной стойки.

2. По предварительной команде занимающийся принимает положение стойки «Смирно!», поэтому подачей этой команды злоупотреблять не следует (в особенности при проведении общеразвивающих упражнений). Если же команда «Смирно!» подана, нужно требовать безупречного ее выполнения.

3. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Если команда определяет собой одновременно действие из определенного и.п. определенным способом, то распоряжение допускает выполнение действий, не уложенных в счёт, и несколько иными способами.

Например, вместо того, чтобы группе, сидящей на полу, подать команду «Налево!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

4. При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей:

- а) название строя;
- б) направление движения;
- в) способ исполнения.

Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом — марш!». При движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. В приведённом примере, если команда на перестроение подаётся для идущей группы, слово «шагом» опускается.

При размыкании соблюдается следующая последовательность:

- а) направление;
- б) величина интервала;
- в) способ исполнения.

Например: «Влево на два шага приставными шагами разомкнись!».

5. Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» («направо») — движение в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении; «влево» («вправо») — движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком.

6. При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям).

Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, а затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям. В данном случае для выполнения каждого действия подаётся отдельная команда.

Например, при перестроении из одной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды:

- «Шаг левой назад делай раз!»;
- «Шаг правой в сторону делай два!»;
- «Приставить левую, делай три!».

При обучении по разделениям занимающийся осознаёт и запоминает свои действия, а преподаватели до подачи очередной команды может исправить ошибки у них.

Рекомендуется разучивать по разделениям такие упражнения, как:

- повороты на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги (колонны) в две (три);
- строевой шаг и другие разновидности передвижения;
- размыкание приставными шагами и др.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно из всех групп, начиная с построения, строевых приёмов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи на каждом уроке.

Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же занятий начинать учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приёмы можно проводить в парах, когда один подаёт команду, а второй её выполняет.

**ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ
ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Исходные положения



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

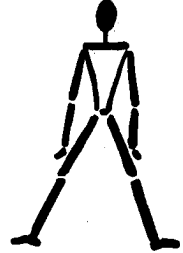


Рис. 4

Рис. 1. Основная стойка.

Рис. 2. Узкая стойка ноги врозь.

Рис. 3. Стойка ноги врозь.

Рис. 4. Широкая стойка ноги врозь.



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Рис. 5. Стойка скрестно левой, руки на пояс.

Рис. 6. Стойка ноги врозь правой, руки на пояс.

Рис. 7. Стойка на правом колене, руки на пояс.

Рис. 8. Стойка на коленях, руки на пояс.

Основные положения рук

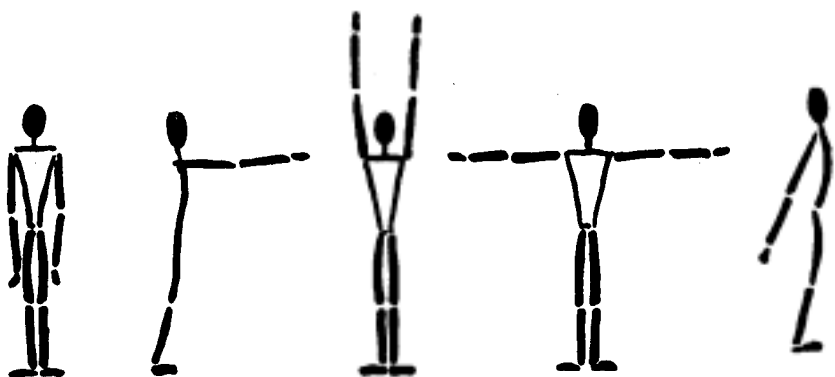


Рис. 9

Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Рис. 9. Руки вниз.

Рис. 10. Руки вперед.

Рис. 11. Руки в стороны.

Рис. 12. Руки вверх.

Рис. 13. Руки назад.

Промежуточные положения рук

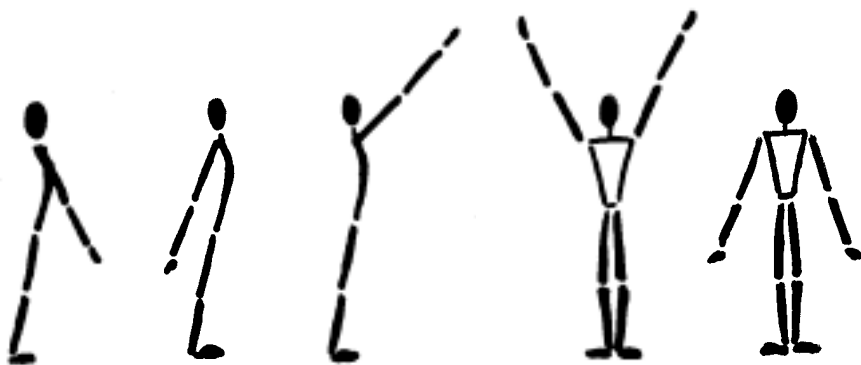


Рис. 14

Рис. 15

Рис. 16

Рис. 17

Рис. 18

Рис. 14. Руки вперед-книзу.

Рис. 15. Руки вперед-кверху.

- Рис. 16. Руки назад-книзу.
 Рис. 17. Руки вверх-наружу.
 Рис. 18. Руки в стороны-книзу (вниз-наружу).

Согнутые положения рук

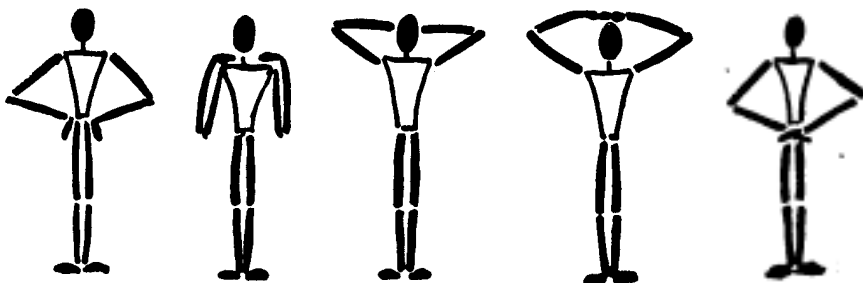


Рис. 19 Рис. 20 Рис. 21 Рис. 22 Рис. 23

- Рис. 19. Руки на пояс.
 Рис. 20. Руки к плечам.
 Рис. 21. Руки за голову.
 Рис. 22. Руки на голову.
 Рис. 23. Руки скрестно.

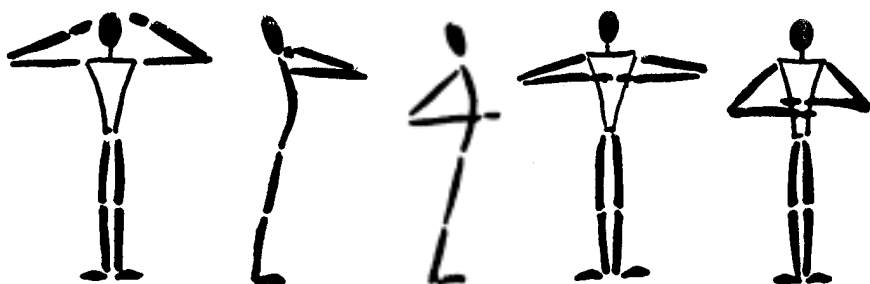


рис. 24 Рис. 25 рис. 26 Рис. 27 Рис. 28

- Рис. 24. Согнутые руки в стороны.
 Рис. 25. Согнутые руки вперед.
 Рис. 26. Согнутые руки назад.
 Рис. 27. Руки перед грудью.
 Рис. 28. Руки перед собой.

Исходные положения с гимнастической палкой

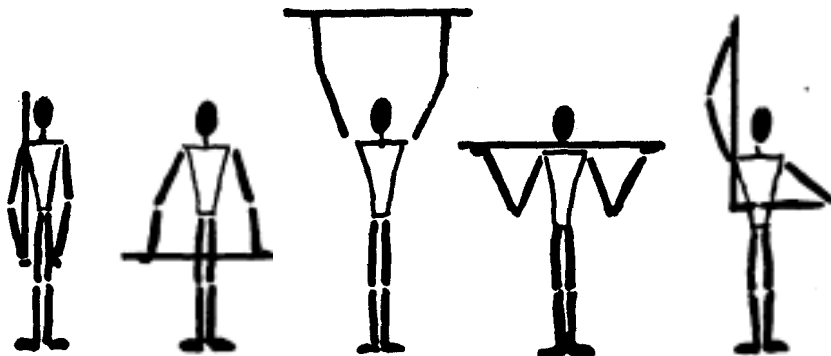


Рис. 29

Рис. 30

Рис. 31

Рис. 32

Рис. 33

Рис. 29. Палка к плечу.

Рис. 30. Палка вниз.

Рис. 31. Палка вверх.

Рис. 32. Палка на грудь.

Рис. 33. Палка на грудь или к плечу правым концом кверху.

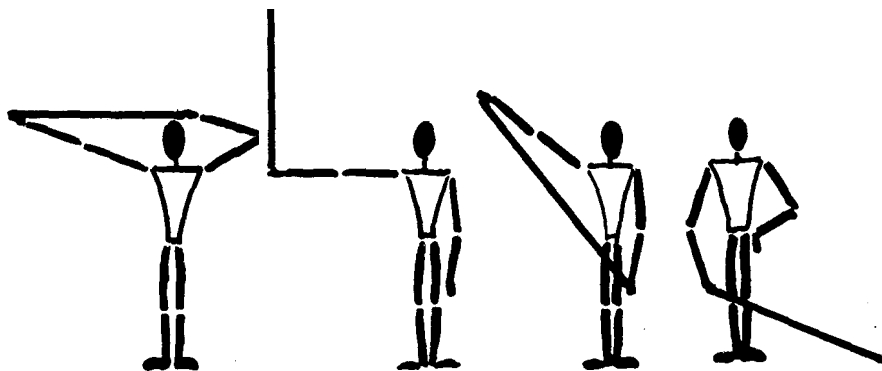


Рис. 34

Рис. 35

Рис. 36

Рис. 37

Рис. 34. Палка на голову вправо.

Рис. 35. Правую в сторону, палку вверх.

Рис. 36. Палка вперед наклонно, правая сверху.

Рис. 37. С палкой «вольно».

Исходные положения с набивным мячом

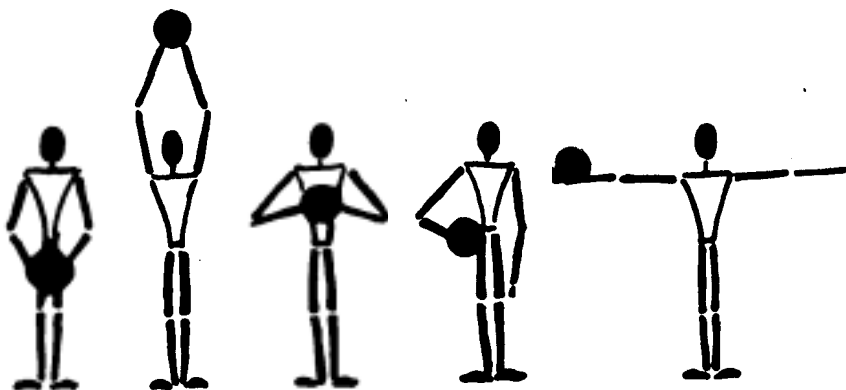


Рис. 38

Рис. 39

Рис. 40

Рис. 41

Рис. 42

Рис. 38. Мяч вниз.

Рис. 39. Мяч вверх.

Рис. 40. Мяч на грудь.

Рис. 41. Мяч под правой рукой (в ходьбе мяч переносится под левой рукой) .

Рис. 42. Руки в стороны, мяч в правой руке.

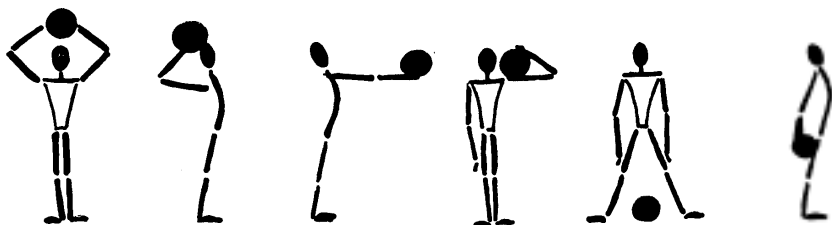


Рис. 43

Рис. 44

Рис. 45

Рис. 46

Рис. 47

Рис. 48

Рис. 43. Мяч на голову.

Рис. 44. Мяч за голову.

Рис. 45. Мяч вперед.

Рис. 46. Мяч на левом плече.

Рис. 47. С мячом «вольно».

Рис. 48. Мяч за спину.

Положения ног



Рис. 49



Рис. 50

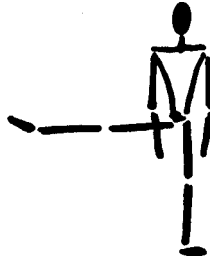


Рис. 51



Рис. 52

Рис. 49. Правая в сторону на носок.

Рис. 50. Правая в сторону-книзу.

Рис. 51. Правая в сторону.

Рис. 52. Правая в сторону-кверху.



Рис. 53



Рис. 54

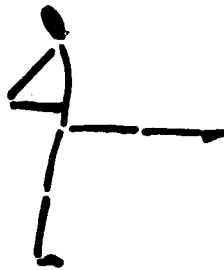


Рис. 55

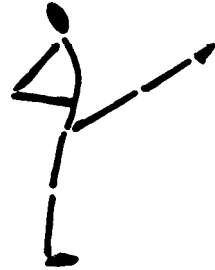


Рис. 56

Рис. 53. Левая вперед на носок, руки на пояс.

Рис. 54. Левая вперед-книзу, руки на пояс.

Рис. 55. Левая вперед, руки на пояс.

Рис. 56. Левая вперед-кверху, руки на пояс.

Полуприседы и приседы

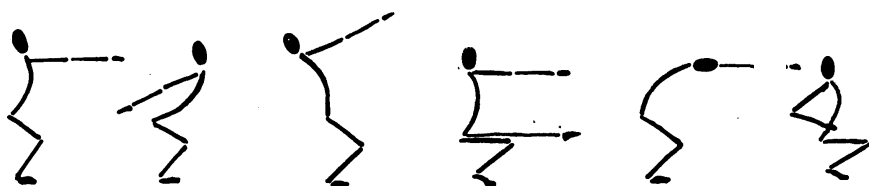


Рис. 57 Рис. 58 Рис. 59 Рис. 60 Рис. 61 Рис. 62

- Рис. 57. Полуприсед, руки вперед.
Рис. 58. Полуприсед с наклоном, руки назад.
Рис. 59. Круглый полуприсед.
Рис. 60. Полуприсед с наклоном назад, руки вперед.
Рис. 61. Присед, руки на пояс.
Рис. 62. Присед на левой, правую вперед, руки вперед.

Выпады

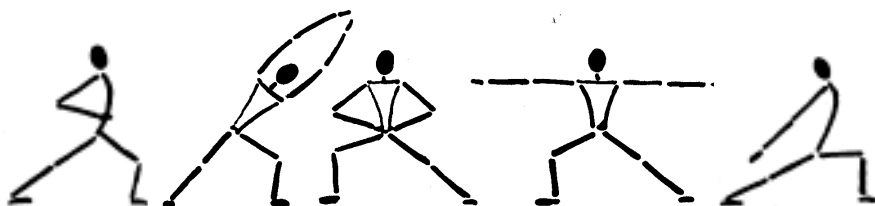


Рис. 63 Рис. 64 Рис. 65 Рис. 66 Рис. 67

- Рис. 63. Выпад правой, руки на пояс.
Рис. 64. Выпад влево с одноименным наклоном, руки вверх.
Рис. 65. Выпад вправо, руки на пояс.
Рис. 66. Глубокий выпад левой, руки в стороны.
Рис. 67. Выпад правой вперед, руки назад-книзу.

Седы



Рис. 68 Рис. 69 Рис. 70 Рис. 71

- Рис. 68. Сед.
 Рис. 69. Сед углом.
 Рис. 70. Сед согнувшись.
 Рис. 71. Сед с захватом.



Рис. 72 Рис. 73 Рис. 74 Рис. 75

- Рис. 72. Сед на пятках, руки на пояс.
 Рис. 73. Сед ноги врозь.
 Рис. 74. Сед на правой пятке, левая вперед, руки на пояс.
 Рис. 75. Сед на пятках с наклоном.

Упоры

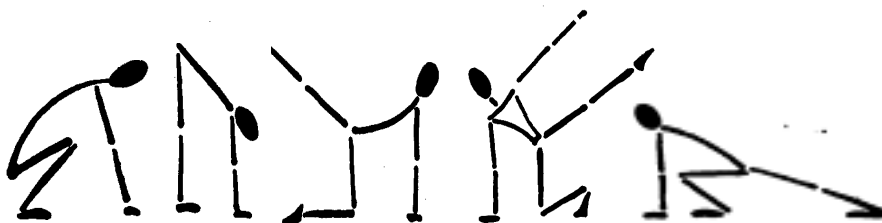


Рис. 76 Рис. 77 Рис. 78 Рис. 79 Рис. 80

- Рис. 76. Упор присев.
 Рис. 77. Упор стоя.
 Рис. 78. Упор на левом колене, правую назад.
 Рис. 79. Упор на правом колене боком, левая в сторону, левую руку в сторону.
 Рис. 80. Упор присев на правой, левую назад на носок.



Рис. 81

Рис. 82

Рис. 83

Рис. 84

Рис. 81. Упор лежа на бедрах, на предплечьях.

Рис. 82. Упор лежа.

Рис. 83. Упор лежа на бедрах.

Рис. 84. Упор лежа сзади.

Наклоны

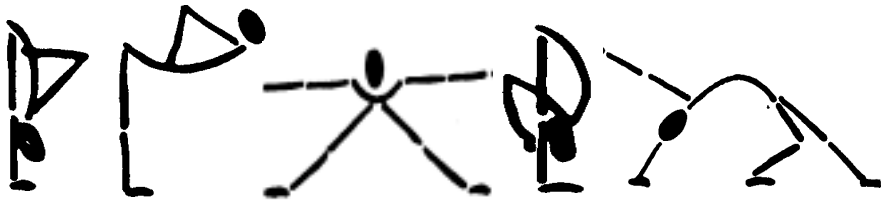


Рис. 85

Рис. 86

Рис. 87

Рис. 88

Рис. 89

Рис. 85. Наклон, руки на пояс.

Рис. 86. Наклон прогнувшись, руки на пояс.

Рис. 87. Наклон в широкой стойке, руки в стороны.

Рис. 88. Наклон с захватом.

Рис. 89. Наклон назад, касаясь левой.

Равновесия

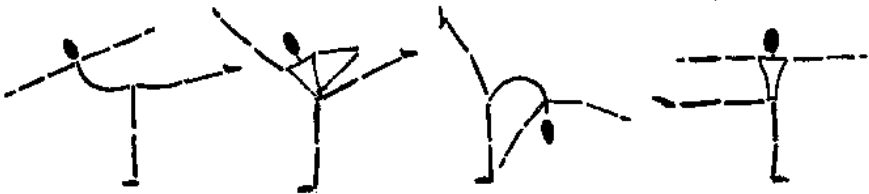


Рис. 90

Рис. 91

Рис. 92

Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

Рис. 90. Равновесие на левой, руки в стороны.

Рис. 91. Боковое равновесие на правой, правую руку вверх, левую на пояс.

Рис. 92. Заднее равновесие, руки в стороны.

Рис. 93. Фронтальное равновесие, руки в стороны.

Рис. 94. Равновесие в шпагате с захватом.

Рис. 95. Равновесие на левой с захватом, левая рука вверх-наружу.

Рис. 96. Крестообразное равновесие.

Рис. 97. Равновесие с захватом на левой, левая рука вперед.

Акробатические упражнения

Стойки

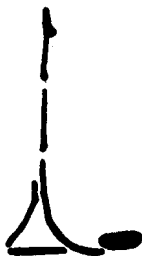


Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

Рис. 98. Стойка на лопатках.

- Рис. 99. Стойка на голове.
 Рис. 100. Стойка на руках.
 Рис. 101. Стойка на предплечьях.

Мосты

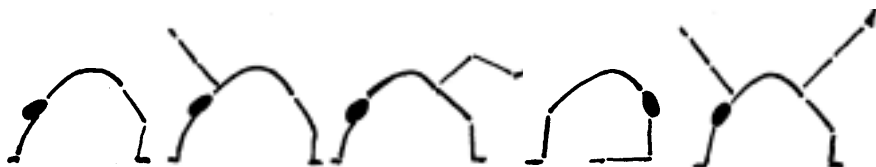


Рис. 102 Рис. 103 Рис. 104 Рис. 105 Рис. 106

- Рис. 102. Мост.
 Рис. 103. Мост на одной руке.
 Рис. 104. Мост на одной ноге.
 Рис. 105. Мост на предплечьях.
 Рис. 106. Разноименный мост (с опорой левой ногой и правой рукой).

Шпагаты



Рис. 107 Рис. 108 Рис. 109 Рис. 110 Рис. 111

- Рис. 107. Шпагат продольный.
 Рис. 108. Шпагат левой (правой).
 Рис. 109. Шпагат одноименный (правая нога, левая рука — разноименный).
 Рис. 110. Полушпагат.
 Рис. 111. Полушпагат с наклоном.

Положения на снарядах

На гимнастической стенке



Рис. 112



Рис. 113

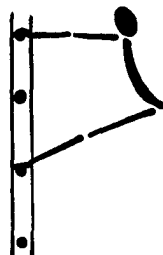


Рис. 114

Рис. 112. Вис присев на стенке

Рис. 113. Вис присев спиной к стенке

Рис. 114. Вис стоя согнувшись

Висы



Рис. 115

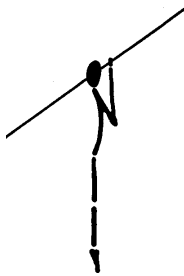


Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118

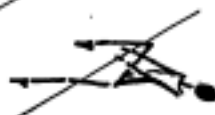


Рис. 119

Рис. 115. Вис.

Рис. 116. Вис на согнутых руках.

Рис. 117. Вис сзади.

Рис. 118. Вис на правой.

Рис. 119. Вис на правой вне.

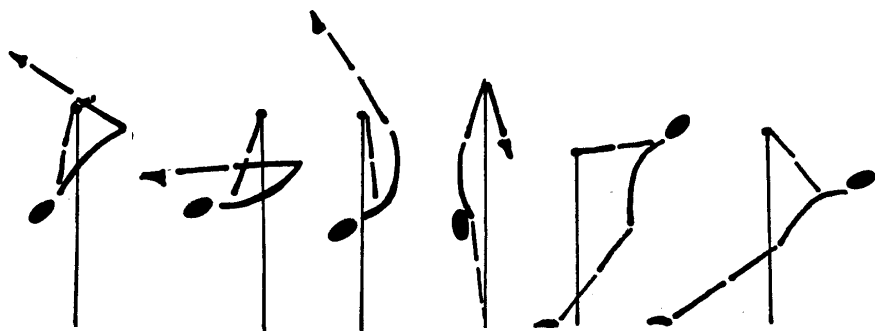


Рис. 120 Рис. 121 Рис. 122 Рис. 123 Рис. 124 Рис. 125

Рис. 120. Вис согнувшись спереди.

Рис. 121. Вис согнувшись.

Рис. 122. Вис прогнувшись сзади.

Рис. 123. Вис на согнутых ногах.

Рис. 124. Вис стоя.

Рис. 125. Вис лежа.

Упоры

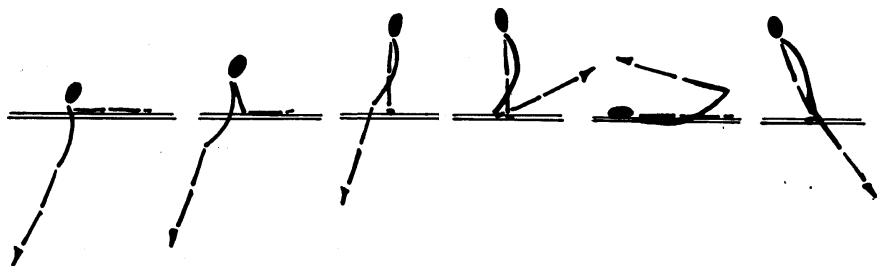


Рис. 126 Рис. 127 Рис. 128 Рис. 129 Рис. 130 Рис. 131

Рис. 126. Упор на руках.

Рис. 127. Упор на предплечьях.

Рис. 128. Упор.

Рис. 129. Упор углом.

Рис. 130. Упор на руках согнувшись.

Рис. 131. Упор сзади.

Стойки

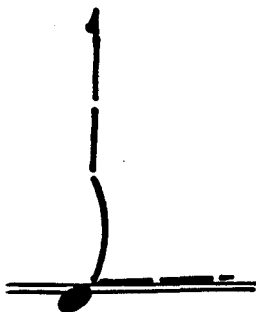


Рис. 132



Рис. 133

Рис.132. Стойка на плечах.

Рис.133. Стойка на руках.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Советский энциклопедический словарь / Под ред. А.М. Прохорова. — М.: Советская энциклопедия, 1990. — С.1336.

Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л.Украна, А.М.Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — С. 32-52.

Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т.Брыкина, В.М.Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — С. 33-56.

Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М.Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — С. 28-44.

Спортивная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.К.Гавердовского, В.М.Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — С. 23-34.

Палыга В.Д. Гимнастика: Учебное пособие для студентов педагогических институтов. — М.: Просвещение, 1982. — С. 60-167.

Гимнастическая терминология. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 152 с.

Брыкин А.Т. Принципы образования терминов и построения терминологии в гимнастике. — Л.: Ленинградский институт физической культуры, 1962.

Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

Гимнастическая терминология // Физическая культура в школе. — 1976. — №5, 6.

Гусак А.П. Общеразвивающие упражнения. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

Общеразвивающие и специальные упражнения / Сост. А.П.Калтановский. — М.: ВСДСОП, 1979.

Терминология общеразвивающих упражнений / Под ред. Л.А.Смирновой. — Витебск, 1996. — 30 с.

Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ / Сост. В.Н.Кряж, Е.Н.Ворсин. — Мн.; 1999. — 37 с.

СОДЕРЖАНИЕ

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

Учебное издание

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Справочник по курсу «Гимнастика»
для студентов специальности П020200 —
Физическая культура и спорт

Составитель **Александров** Сергей Алексеевич

Редактор Е.А.Смирнова

Компьютерная верстка: В.Р.Закревский

Сдано в набор 20.01.2000. Подписано в печать 09.03.2000.
Формат 60x84/16. Бумага офсетная №1.
Печать офсетная. Гарнитура Школьная.
Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,15.
Тираж 100 экз. Заказ

Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы.
ЛВ №96 от 02.12.97 г.
Ул. Ожешко, 22, 230023, Гродно.

Отпечатано на технике издательского отдела
Гродненского государственного университета
имени Янки Купалы.
ЛП №111 от 29.12.97 г.
Ул. Ожешко, 22, 230023, Гродно.