

Чернігівський національний педагогічний університет  
імені Т.Г. Шевченка

**В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин**

# **ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ** *(з елементами музично-ритмічного виховання)*

Навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів освіти  
фізичного виховання і спорту

Чернігів  
2016

УДК 796.41: 001.4 (075.8)

ББК Ч 516в4

Ч 49

Рецензенти:

**Носко М.О.**, доктор педагогічних наук, професор, ректор Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, член-кореспондент НАПН України.

**Синіговець В.І.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

**Горобей М.П.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри оздоровлення та реабілітації Чернігівського національного технологічного університету.

**В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин**  
Ч 49 **Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання):** навчальний посібник до I 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.

У посібнику подано сучасну гімнастичну термінологію, яка відповідає вимогам програм з фізичного виховання для навчальних закладів освіти I-IV рівнів акредитації. Посібник рекомендується для практичної роботи викладачам і студентам інститутів фізичної культури й факультетів фізичного виховання та вчителям фізичної культури.

Рекомендовано до друку вченою радою Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол №11 від 25 травня 2016 року).

© Черняков В.В., Желізний М.М., Литвин Т.С., 2016  
© Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

# Зміст

ПЕРЕДМОВА .....	5
РОЗДІЛ 1 ВИМОГИ ТА ПРАВИЛА ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ	
( <i>Черняков В.В., Желізний М.М.</i> ) .....	7
1.1. Зміст та значення гімнастичної термінології .....	7
1.2. Вимоги до гімнастичної термінології .....	7
1.3. Правила користування гімнастичною термінологією .....	8
1.3.1. Правила скорочення .....	9
1.3.2. Правила уточнення вправ .....	10
1.3.3. Форми запису гімнастичних вправ .....	11
1.3.4. Правила запису загальноорозвивальних вправ .....	12
1.3.5. Правила запису вправ на приладах .....	14
1.3.6. Правила запису вільних вправ .....	15
РОЗДІЛ 2 СТРОЙОВІ ВПРАВИ ( <i>Черняков В.В., Желізний М.М.</i> ) .....	17
2.1. Правила утворення стройових команд .....	17
2.2. Стройові поняття .....	18
2.3. Стройові прийоми .....	19
2.4. Розподіл .....	20
2.5. Повороти на місці та в русі .....	21
2.6. Рапорт .....	22
2.7. Пересування .....	23
2.8. Точки та межі залу .....	24
2.9. Пересування по точках та межах залу .....	25
2.10. Гімнастичні пересування .....	25
2.11. Шиккування та перешикування .....	26
2.12. Способи розмикань та змінань .....	34
2.13. Методи і методичні прийоми навчання стройовим вправам .....	39
РОЗДІЛ 3 ТЕРМІНОЛОГІЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ	
( <i>Черняков В.В., Желізний М.М., Литвин Т.С.</i> ) .....	42
3.1. Термінологія загальноорозвивальних вправ без предметів .....	42
3.1.1. Стійки .....	42
3.1.2. Присіди .....	44
3.1.3. Випади .....	45
3.1.4. Нахили .....	47
3.1.5. Повороти .....	48

3.1.6. Упори .....	48
3.1.7. Сіди .....	51
3.1.8. Положення лежачи .....	53
3.1.9. Положення рук і рухи ними .....	54
3.1.10. Положення ніг і рухи ними .....	58
3.2. Загальнорозвивальні вправи .....	59
3.3. Вільні вправи .....	62
3.4. Термінологія загальнорозвивальних вправ з предметами .....	63
3.4.1. Вправи з гімнастичною палицею .....	63
3.4.2. Вправи з м'ячем .....	70
3.4.3. Вправи зі скакалкою .....	74
3.4.4. Вправи з обручем .....	81
3.4.5. Вправи з прапорцями (султанами, брязкальцями) .....	86
3.5. Терміни прикладних вправ .....	89
3.5.1 Лазіння .....	89
3.5.2. Переповзання .....	91
3.5.3. Піднімання і перенесення вантажу .....	91
3.5.4. Способи перенесення одного двома партнерами .....	92
3.5.5. Метання і ловіння .....	92
<b>РОЗДІЛ 4 ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ ВИДАХ</b>	
( <i>Черняков В.В., Желізний М.М., Литвин Т.С.</i> ) .....	93
4.1. Основні терміни вправ на приладах .....	93
4.2. Акробатичні вправи .....	103
4.3. Вправи художньої гімнастики .....	109
<b>РОЗДІЛ 5 ВПРАВИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	
( <i>Литвин Т.С.</i> ) .....	112
5.1. Положення кистей .....	112
5.2. Позиції рук .....	113
5.3. Позиції ніг .....	113
5.4. Ходьба та біг .....	114
5.5. Різновиди кроків (техніка виконання та методика навчання) .....	115
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	127

## ПЕРЕДМОВА

На сучасному етапі розвитку незалежної України важливим завданням на рівні держави має стати турбота про фізичне виховання підростаючого покоління, здоров'я та фізичний розвиток учнівської та студентської молоді. Забезпечення ефективної реалізації цього завдання покладається на кваліфікованих фахівців з фізичного виховання з високим рівнем мовно-термінологічної компетентності. При цьому особливо важливою постає проблема підвищення рівня теоретичних та методичних знань, удосконалення педагогічних умінь та навичок майбутніх фахівців з фізичного виховання. Одним із компонентів, що характеризують професійну компетентність фахівця з фізичного виховання, є вільне володіння гімнастичною термінологією.

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

Спеціальною гімнастичною термінологією широко користуються у педагогічній та фізкультурно-спортивній діяльності з метою стислого визначення предметів, понять, процесів. У фізичному вихованні, у тому числі і в гімнастиці, використовується велика кількість вправ, без чіткого визначення термінів яких неможливо компетентно здійснювати процес навчання. Знання термінології спрощує та полегшує спілкування між педагогом та вихованцями під час проведення усіх форм фізичного виховання, допомагає скорочувати опис гімнастичних вправ при написанні комплексів вправ, конспектів уроків і тренувальних занять, робочих програм та при виданні навчально-методичної літератури з гімнастики.

Якщо при описуванні гімнастичних вправ або при проведенні занять користуватися звичайною мовою, то неминуча багатослівність і зайва трата часу на пояснення вправи. Саме тому при описуванні гімнастичної вправи користуються спеціальними визначеннями – термінами, що дає змогу означити складні рухи одним або декількома словами. Специфіка гімнастичної термінології полягає в тому, що фізичні вправи, які використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються у повсякденному житті.

Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше використовувати слово у процесі викладання гімнастики. Кожен

термін складається з цілого поняття, тому термін є більш універсальним визначенням та дозволяє створити уявлення про рух. Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправи. Учень-спортсмен розуміє, як виконувати ту чи іншу вправу (розгином, обертом, прогнутим, зігнути, поступово, швидко тощо). Крім того, термінологія сприяє підвищенню рівня теоретичної готовності учнів до осмисленого виконання рухових завдань. У зв'язку із появою нових гімнастичних вправ і зростанням спортивної майстерності постійно з'являються і вводяться нові терміни, а деякі зі старих втрачають своє призначення та видаляються з гімнастичної термінології.

Необхідність викладання українською мовою уроків фізичної культури у загальноосвітній школі викликала необхідність перекладу гімнастичної термінології з російської мови та упорядкування україномовних видань з даного напрямку. Щоб зробити терміни доступними, авторами на базі словникового фонду рідної мови здійснено систематизацію сучасної української гімнастичної термінології, що дозволило зробити її більш зручною для вивчення та доступною широкому загалу фахівців з фізичного виховання і спорту, а також для тих, хто бажає самостійно займатися гімнастикою.

Такий переклад та упорядкування гімнастичних термінів здійснено доцентами кафедри гімнастики, хореографії і плавання Черняковим В.В. і Желізним М.М. та викладачем Литвин Т.С.

Для написання навчального посібника «Гімнастична термінологія» авторами 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); Ареф'єв В.Г. (2012); Протоковило В.І. та Четчикова О.І. (2012); Райтер Р.І. (2012).

# РОЗДІЛ 1

## ВИМОГИ ТА ПРАВИЛА ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

### 1.1. Зміст та значення гімнастичної термінології

В енциклопедичному тлумаченні «*термін*» означає слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття певної галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо.

Гімнастична термінологія використовується не тільки в гімнастиці, але й при викладанні інших спортивно-педагогічних дисциплін. Найбільш ефективно термінологія використовується під час навчання гімнастичним вправам. Терміни гімнастичних вправ використовуються для надання можливості набагато швидше формувати рухові уміння і навички у процесі навчання, сприяють кращому настрою при виконанні вправ, роблять навчальний процес більш компактним і цілеспрямованим.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, які використовуються для стислої назви гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентарю та обладнання, правила утворення і використання термінів, умовних скорочень в формі запису вправ.

Гімнастична термінологія, як і термінологія інших галузей знань, розвивалась, розвивається і продовжує вдосконалюватись разом із розвитком гімнастики.

Щоб зробити гімнастичну термінологію доступною широкому загалу фахівців з фізичного виховання автори спиралися на основний словниковий фонд рідної мови, а також на добір термінів відповідно до характеру і форми вправ.

### 1.2. Вимоги до гімнастичної термінології

Терміни відрізняються від загальноприйнятої лексики точністю та спеціальністю свого призначення. Гімнастичні терміни слід застосовувати з урахуванням кваліфікації гімнастів та вікових особливостей учнів. Учні повинні поступово засвоювати терміни під час вивчення гімнастичних вправ. Для того, щоб термінологія відповідала своєму призначенню, до неї висуваються такі основні вимоги.

#### *Доступність*

Доступність гімнастичної термінології забезпечується насамперед точним добором термінів та правильним їх

використанням. Терміни повинні утворюватись на основі словникового фонду мови, якою здійснюється процес фізичного виховання, а також слів-термінів запозичених із інших мов, які повинні повністю відповідати законам словотворення та граматиці української мови. Така термінологія є життєвою, стійкою, бо вона розвивається і вдосконалюється разом з рідною мовою.

### ***Точність***

Точність назви і запису вправи зумовлюється правилами створення термінів і їх використання. Термін, який застосовується, повинен створювати єдине, чітке, виразне уявлення про суть конкретної вправи, її технічну основу, форму та спосіб виконання, не дозволяючи різного тлумачення гімнастичних термінів. У цьому й полягає запорука успішного формування гімнастичних навичок і зростання майстерності спортсменів.

### ***Стислість***

Стислість гімнастичної термінології забезпечується добром слів-термінів, які сприяють максимальному скороченню опису вправ і, які сприятимуть зручності вимови і запису вправ.

Отже, *гімнастична термінологія* – це розділ гімнастики, що вивчає правила утворення термінів, їх використання та правила і форми запису гімнастичних вправ.

## **1.3. Правила користування гімнастичною термінологією**

Термінологія використовується відповідно до рівня підготовленості осіб, що виконують гімнастичні вправи. Протягом занять гімнастичними вправами термінологію найбільш доцільно опановувати одночасно з вивченням самих рухів. Практичний досвід педагогічної діяльності свідчить, що знання термінів допомагає краще виконати та запам'ятати гімнастичні вправи, які вивчаються. Використання того чи іншого терміну передбачає знання його призначення та ролі. Відповідно до цього гімнастичні терміни можна поділити на дві групи:

➤ ***загальні терміни*** використовують для позначення окремих груп вправ, загальних понять тощо. Наприклад: стройові вправи, загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами, однойменні, різнойменні, послідовні рухи рук чи ніг, рівноваги, шпагати, упори, виси тощо. Цими термінами користуються для узагальненого позначення цілої групи схожих вправ при складанні різних програм та посібників, коли немає необхідності у точному описі усіх боків виконуваних дій;



➤ **конкретні терміни** більш точно позначають вправи, що застосовуються. Ці терміни, у свою чергу, поділяються на *основні* та *допоміжні*. *Основні* – утворюють типові ознаки вправ (підйом, мах, оберт, нахил, стрибок тощо). *Допоміжні* – уточнюють спосіб виконання вправ (силою, дугою, прогнувшись, зігнувшись тощо), напрямком (вправо, вліво, вперед, назад, вгору тощо), умови опори чи утримання за прилад (упор на руках, вис кутом, вис ззаду, упор стоячи тощо).

Відповідно до правил гімнастичної термінології назви гімнастичних вправ складаються з основного терміну, що означає його суть, та допоміжного, що його уточнює. За необхідності застосовуються пояснювальні слова, які визначають характер виконуваного руху. Наприклад: змахи руками виконувати швидко (або розслаблено).

Правила гімнастичної термінології, які забезпечують її точність, стислість, доступність, можна поділити на такі категорії:

- *правила скорочення описування вправ;*
- *правила, що уточнюють запис і назву вправ;*
- *правила запису та назв гімнастичних вправ.*

### 1.3.1. Правила скорочення

У зв'язку з тим, що вправи виконуються згідно з правилами, а також для стислого описування рухів в окремих випадках без шкоди для точності можна не вимовляти і не записувати деякі слова і терміни, які є очевидними відповідно до умов виконання.

Якщо передбачене звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми, то з запису і назв вправ виключають такі слова: «з *прямими ногами (ногою)*», «з *прямими руками (рукою)*», «*ноги разом*», «*відтягнутими носками*» тощо.

Не пишуть також слова:

➤ «*о. с.*» – при описуванні вихідних положень, коли при положенні *о. с.* вказуються положення тулуба, рук, голови, предмета. Наприклад: «*В. п. – нахил, руки в сторони*», «*В. п. – м'яч вгорі*»;

➤ «*ноги разом*» – при описуванні вихідних положень або рухів;

➤ при стандартних положеннях долонь в положенні руки вперед, вниз, вгору, назад – «*долоні всередину*»; в положенні руки в сторони, вліво, вправо, перед грудьми, перед собою – «*долоні донизу*»;

➤ «*дугами (дугою) вперед*» – якщо руки піднімаються з положення «*внизу*» в положення «*вгору*» і навпаки;

➤ «*тулуб*» – при виконанні нахилів;

➤ «нога (ноги)» – при виконанні кроків, махів, перемахів, випадів та інших рухів, при описуванні положень ніг;

➤ «підняти», «виставити», «опустити» – при виконанні рухів ногами чи руками;

➤ «спереду», «поздовжньо», а також рухи, які визначають кінцеві положення, якщо без вказівок опис буде зрозумілим. Наприклад кажуть: «*підйом розгином*», а не «*підйом розгином в упор*», тому що і так зрозуміло, що учень вийде в положення упору;

➤ не називають також слів, що визначають найбільш природний напрям рухів. Наприклад кроки (махи, випадки) вперед, записують і кажуть тільки слово «*крок лівою*» («*мах лівою*», «*випад лівою*»), слово «*вперед*» не вказується.

Взагалі не вказують положення рук, ніг, носків, долонь, якщо вони відповідають встановленому стилю.

### 1.3.2. Правила уточнення вправ

Усі рухи окремими частинами тіла дістають назву залежно від положення відносно тулуба, а не горизонту. Наприклад з положення «*лежачи на спині*» ногу можна підняти не «*вгору*», орієнтуючись відносно горизонту, а «*вперед*» – відносно тіла. Це правило унеможливорює двояке тлумачення назви руху, отже, забезпечує її точність.

При записуванні колових рухів руками використовують слова «*коло*» та «*дуга*». Назву рухів рук при цьому визначають за початковим напрямком. Розглянемо можливі напрями колових рухів руками з основних вихідних положень.

З положення «*руки вниз*» або «*руки вгору*» можна виконувати такі рухи:

- дуги: *вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво*;
- кола: *вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво*.

З положення «*руки в сторони*» можна виконувати такі рухи:

- дуги: *донизу, догори, вперед і назад*;
- кола: *донизу, догори*.

З положення «*руки вперед*» можна виконувати такі рухи:

- дуги: *донизу, догори, всередину, назовні, вправо, вліво*;
- кола: *донизу, догори*.

Для колових рухів рекомендується наступний порядок слів у записі і назвах рухів руками: *спосіб, напрям, назва кінцівок і кінцеве положення*. Наприклад: з «*В. п. – руки в сторони*», треба записати «*дугами донизу руки вгору*» та рух у зворотній послідовності – «*дугами всередину руки в сторони*».

Якщо рух здійснюється кількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх в такій послідовності: рух ногами, потім тулубом, руками, головою. Наприклад: *«праву в сторону на носок, нахил вправо, руки за голову, поворот голови праворуч»*.

Повороти на 45°, 90°, 180° градусами не позначають, а записують слова *«півповороту праворуч (ліворуч)»*, *«поворот праворуч (ліворуч)»*, *«кругом»*. В усіх інших випадках говорять: *«поворот праворуч (ліворуч) на 135° (360°, 540°» тощо*).

### **1.3.3. Форми запису гімнастичних вправ**

Існують різні форми запису гімнастичних вправ. Ту чи іншу форму запису використовують залежно від змісту заняття і його завдань. Крім того для створення підручників, посібників, програм, навчальної документації також застосовують відповідні правила записування гімнастичного матеріалу.

У процесі фізичного виховання прийнято використовувати такі форми запису: загальний, конкретний, скорочений, комбінований, графічний, відеозапис.

**Загальний запис.** Цією формою запису користуються при складанні програм, окремих розділів підручників і навчальних посібників, а іноді конспектів уроків, коли немає потреби конкретизувати навчальний матеріал. Наприклад, у навчальній програмі найчастіше можна зустріти такий запис: вправи для м'язів тулуба: нахили, повороти, упори тощо або загальнорозвивальні вправи без предметів для нижніх і верхніх кінцівок та тулуба, перекиди вперед і назад з різних вихідних положень. Цілком зрозуміло, що описування всіх можливих варіантів вправ зробило б навчальні програми, підручники, посібники тощо занадто обсяговими і незручними для користування.

**Конкретний запис.** Цю форму використовують у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записах гімнастичних комбінацій тощо, там, де повинні бути єдині вимоги і неприпустимі різні тлумачення. Конкретний запис рекомендується й при написанні конспектів. Наприклад: *«нахил вправо»*, *«поворот тулуба ліворуч»*, *«шпагат лівою»*, *«кола руками вперед»*.

**Скорочений запис.** Використовується при складанні конспектів, при запису гімнастичних комбінацій. Терміни записуються скорочено (півсловами або умовними скороченнями). Наприклад: *«ел.»* - елемент; *«поєд.»* - поєднання; *«в/ж»* - верхня жердина; *«в. п.»* - вихідне положення; *«о. с.»* - основна стійка тощо.

**Графічний запис.** Графічне зображення вправ схемою-малюнком може мати в одних випадках самостійне значення, а в

інших унаочнювати загальний (конкретний) запис. Застосовується лінійний запис фігурками, контурний, півконтурний. Стислість і швидкість графічного запису робить його зручним і практичним. Користуються цією формою запису при складанні конспектів занять.

**Комбінований запис.** Поєднання текстового та графічного запису – найбільш зручна форма запису вправ, що набула найбільш широкого ужитку у практичній роботі фахівців з фізичного виховання.

**Відеозапис.** Фіксування техніки виконання вправ за допомогою відеокамери. Дозволяє створити найбільш повне уявлення про рухову дію.

#### 1.3.4. Правила запису загальноорозвивальних вправ

Термінологічний запис загальноорозвивальних вправ має свої правила.

Під час запису вправ слід вказати:

1. *Вихідне положення*, з якого починається вправа. Наприклад: «*В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони*», «*В. п. – упор присівши*», «*В. п. – лежачи на спині, руки за головою*» тощо;

2. *Назва руху* – основний термін (*поворот, нахил, випад* тощо).

3. *Спосіб виконання* – додатковий рух (*дугою, прогнувшись тощо*).

4. *Напрямок руху* – додатковий напрям руху (*вправо, вліво, праворуч, ліворуч, всередину, назовні, вперед, назад, вниз, вгору* тощо).

5. *Кінцеве положення* – положення, яким закінчується вправа (переважно це вихідне положення);

6. Поєднання фаз дихання з частинами вправи.

Наприклад: *В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей.*

*1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони;*

*2 – в. п.;*

*3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони;*

*4 – в. п.*

Якщо рухи виконуються однією частиною тіла послідовно на окремі рахунки, то вони записуються у такій послідовності, у якій виконуються.

Наприклад: *В. п. – руки на поясі.*

*1 – руки вперед;*

*2 – руки вгору;*

*3 – руки в сторони;*

*4 – в. п.*

Якщо рухи виконуються різними частинами тіла одночасно, то опис здійснюється у такій послідовності (знизу вгору): рух ногами, тулубом, руками, головою. При цьому між рухами ставиться кома.

Наприклад: *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі.*

*1 – ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки вгору, нахил голови вперед;*

*2 – в. п.;*

*3 – праву в сторону на носок, нахил вправо, руки вгору, нахил голови вперед;*

*4 – в. п.*

Якщо рух виконується повільно (на декілька рахунків), то між цифрами, що позначають рахунок потрібно ставити дефіс:

Наприклад: *В. п. – о. с.*

*1-3 – піднятись на носки, дугами назовні руки вгору;*

*4 – в. п.*

Якщо рух необхідно виконувати пружно, то вказується кількість пружних рухів:

Наприклад: *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.*

*1-3 – три пружні нахили вліво, руки в сторони;*

*4 – в. п.;*

*5-7 – три пружні нахили вправо, руки в сторони;*

*8 – в. п.*

При виконанні руху по колу вказується кількість колових рухів.

Наприклад: *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вгорі.*

*1-4 – чотири кола руками вперед;*

*5-8 – чотири кола руками назад.*

Якщо два рухи на один рахунок поєднуються й виконуються одночасно, використовується прийменник «з».

Наприклад: *В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.*

*1 – нахил з поворотом тулуба ліворуч, руки вперед;*

*2 – в. п.;*

*3 – нахил з поворотом тулуба праворуч, руки вперед;*

*4 – в. п.*

Якщо два рухи на один рахунок виконуються послідовно, використовується прийменник «і».

Наприклад: *В. п. – о. с.*

*1 – руки вперед і в сторони;*

*2 – в. п.;*

*3 – руки в сторони і вперед;*

*4 – в. п.*

Під час запису стрибкових вправ потрібно вказувати кількість стрибків і те, що рух виконується стрибком.

Наприклад: *В. п. – руки на поясі.*

*1-3 – три стрибки на двох;*

*4 – стрибком поворот кругом.*

*В. п. – руки на поясі.*

*1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони;*

*2 – стрибком в. п.;*

*3 – стрибком стійка ноги нарізно, руки вгору;*

*4 – стрибком в. п.*

### **1.3.5. Правила запису вправ на приладах**

Записуючи і називаючи будь-яку гімнастичну вправу, важливо дати про неї повне й точне уявлення. Із запису учень повинен дізнатися, з якого положення виконувати вправу, спосіб і напрям руху, точно уявити, яка частина тіла здійснює рух і у якій частині приладу, а також яким положенням вправа закінчується. Наприклад: *«із упору присівши, перекид вперед, в сід».*

Спеціальні гімнастичні терміни утворюються шляхом надання словам нового термінологічного значення (*кут, міст, підйом, оберт, переворот* та інші), поєднання утворюючих слів і слів словосполучень (*упор присівши, вис стоячи, упор кутом, зіскок махом* тощо), запозичення іншомовних слів (*рондат, курбет, сальто, фляк* тощо).

Для визначення статичних положень терміни утворюються з урахуванням умов опори (*упор, упор на передпліччях, упор на руках*).

А також при утворенні термінів необхідно враховувати положення тіла у просторі (*вис, вис кутом, вис прогнувшись, горизонтальний вис*).

Під час утворення термінів махових вправ враховуються характерні особливості рухової дії (*підйом розгином, підйом махом назад*).

Терміни стрибків і зіскоків визначають в залежності від положення тіла в фазі польоту (*стрибок ноги нарізно, зіскок махом назад* тощо).

Вправи на приладах записуються у такій послідовності:

1. *Вихідне положення*, з якого починається вправа. Наприклад: *«В. п. – вис», «В. п. – упор на руках», «В. п. – о. с.»* тощо.

2. *Назва руху* – основний рух, що виконується (*підйом, спад, оберт* тощо).

3. *Спосіб виконання* (як виконується вправа) – додатковий термін (*розгином, махом, переворотом, зігнувшись, силою тощо*).

4. *Напрямок руху* (куди виконується).

5. *Кінцеве положення* – положення, яким закінчується вправа (*вихідне положення, у вис, у стійку на колінах, в упор присівши*).

Наприклад: «*В. п. – вис (1), підйом (2) переворотом (3) в упор (5)*». Напрямок руху (4) вказується не завжди.

При записі вправ на приладах у гімнастичній термінології використовуються двокрапка (« : »), кома (« , »), тире (« - »), сполучник « і », прийменник « з », які мають особливе умовне значення:

**двокрапка** (« : ») ставиться перед переліком гімнастичних елементів (вправ) запропонованих для складання розрядної комбінації на виді (комплексу ЗРВ);

**тире** (« - ») ставиться між елементами у комбінації, де можлива пауза;

**кома** (« , ») показує черговість елементів у комбінації без паузи;

**сполучник** « і » свідчить, що наступний елемент треба виконувати після закінчення попереднього без зупинки;

**прийменник** « з » показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно із закінченням попереднього.

Наприклад: вправа для юнаків на брусах.

1	<i>В. п. – упор на передпліччях</i>	
2	<i>Розмахування в упорі на передпліччях</i>	1.5
3	<i>Підйом махом вперед у сід ноги нарізно</i>	3.5
4	<i>Перекид вперед у сід ноги нарізно</i>	2.5
5	<i>Перемах в середину, мах назад</i>	0.5
6	<i>Зіскок махом вперед</i>	2.0

---

10.0 (6)

Праворуч від запису вправи її оцінка в балах. 10 балів – максимальний бал за правилами змагань.

### 1.3.6. Правила запису вільних вправ

Запис вільних вправ має свої особливості. Ці вправи складають так, щоб у гімнастичній комбінації кінцеве положення однієї вправи було логічним початком наступної. Такий принцип виключає потребу називати вихідне положення для кожної вправи у процесі виконання гімнастичної комбінації.

Вільні вправи записують у такій послідовності: 1) назва вправи, 2) музичний супровід, 3) вихідне положення, 4) зміст гімнастичної комбінації з визначенням рахунку (вісімками, об'єднуючи їх римськими цифрами).

Наприклад: вільні вправи для юнаків (12-13 років). Музика І.О. Дунаєвського. Мелодія з кінофільму «Воротар».

*В. п. – о. с.*

### **I (вісімка)**

*1 – руки в сторони, праву вперед;*

*2-3 – два-три кроки, вальсет;*

*4 – переверот в сторону;*

*5 – падіння в упор лежачи, згинаючи руки;*

*6 – випрямити руки, упор присівши на правій, ліву в сторону;*

*7 – коло правою;*

*8 – змінити положення ніг;*

### **II (вісімка)**

*1 – коло лівою;*

*2 – упор присівши;*

*3 – встати;*

*4 – рівновага на правій;*

*5-8 – тримати.*

### **Рекомендована література:**

1. Арефьев В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. Кам'янець-Подільський: – ПП Видавництво "ОІОМ", 2012. – С. 27-37.

2. Гимнастика и методика преподавания: [учебник] / под ред. В.М. Смолевского – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 28-32.

3. Гимнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 63-79.

4. Малець В.І. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2006. – С. 6-10.

5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп. / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – С. 62-69.

### **Питання для обговорення**

1. Що розуміється під «терміном»?
2. Пояснити зміст та значення поняття «Гімнастична термінологія».
3. Роз'яснити правила скорочення гімнастичних термінів.
4. Пояснити вимоги до гімнастичної термінології.
5. Дати характеристику форм запису гімнастичних вправ
6. Які правила запису загальноорозвивальних вправ?
7. Які правила запису вправ на приладах?



## РОЗДІЛ 2

### СТРОЙОВІ ВПРАВИ

Використання стройових вправ на уроках фізичної культури сприяє швидкій і чіткій організації колективу класу, доцільності розміщення учнів. Вони використовуються для вирішення низки педагогічних завдань, виховання відчуття ритму і темпу, формування навичок для спільних дій, військово-прикладних навичок, формування правильної постави, підвищують емоційний стан учнів. Стройові вправи використовуються в усіх частинах уроку. Стройові вправи входять до складу шкільної програми 1-11 класів.

#### 2.1. Правила утворення стройових команд

Управління строем здійснюється за допомогою команд і розпоряджень, які подає вчитель голосом, сигналами, умовними знаками, а також за допомогою технічних засобів тощо.

Команди поділяються на *попередню* та *виконавчу частини*. Наприклад: «*По діагоналі – РУШ!*». Проте деякі команди можуть бути тільки *виконавчими* («*Рівняйсь!*»).

*Попередня* команда подається чітко, виразно, гучно й протяжно, щоб стало зрозумілим, яку рухову дію необхідно виконати.

*Виконавча* команда (пишеться великими прописними літерами) подається після паузи гучно, уривчасто й чітко. Після подачі виконавчої команди дії виконуються негайно.

Стройові команди при пересуваннях записуються у такій послідовності:

1. *Тип строю*. Наприклад: «*В колону по три*», «*В одну шеренгу*», «*В колони по одному*» тощо.

2. *Тип пересування*. Наприклад: «*В обхід*», «*По діагоналі*», «*По колу*» тощо.

3. *Напрямок руху* («*ліворуч*», «*праворуч*»).

4. *Спосіб пересування* («*кроком*», «*бігом*», «*стрибками*» тощо).

Якщо тип строю (спосіб пересування) не змінюється, то у команді він не вказується. Наприклад: клас стоїть (рухається) в колону по одному. Подається команда: «*В обхід ліворуч кроком – РУШ!*» («*По діагоналі – РУШ!*»).

Якщо тип строю змінюється, то у команді він вказується. Наприклад: клас стоїть (рухається) в колону по чотири. Подається команда: «В колону по одному в обхід ліворуч кроком – РУШ!».

Якщо спосіб пересування не змінюється, то він не вказується. Наприклад: клас рухається. Подається команда: «В обхід праворуч – РУШ!» («Протиходом праворуч – РУШ!»).

Якщо спосіб пересування змінюється, то він вказується. Наприклад: клас рухається «бігом». Далі будуть виконуватись стрибки. Подаються команди «Стрибками на двох – РУШ!» («Протиходом праворуч кроком – РУШ!»).

Команди, в яких вказується напрям руху в сторону («праворуч» та «вправо») потрібно розрізняти наступним чином: «праворуч» – це рух в указаний бік з одночасним поворотом; «вліво» – рух в указаний бік без повороту тобто боком по ходу руху. Наприклад: «Ліворуч на два кроки розім – КНИСЬ!» та «Вправо на два кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!».

Для розмикання рекомендується такий порядок подання команди:

1. Напря́м розмикання.
2. Необхідний інтервал.
3. Спосіб пересування.

Наприклад: «Вліво на два кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!».

При змиканнях рекомендується такий порядок подання команди:

1. Напря́м змикання.
2. Спосіб пересування.

Наприклад: «Вправо приставними кроками зім – КНИСЬ!».

## 2.2. Стройові поняття

*Стрій* – визначене Стройовим статутом розташування учнів для їх спільних дій.

*Шеренга* – стрій, в якому учні вишикувані один біля одного по одній лінії з визначеним інтервалом.

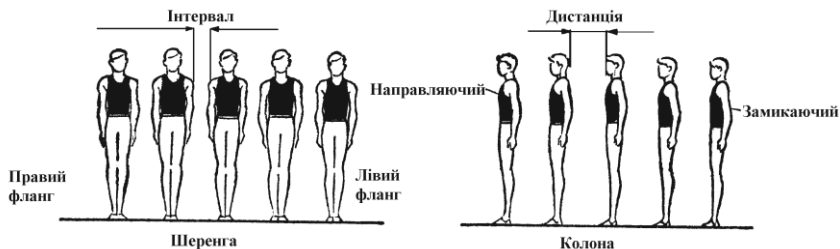
*Колона* – стрій, в якому учні розташовані один за одним з визначеною дистанцією. Колони можуть бути вишикувані по одному, по два, по три, по чотири та більше. В колоні глибина строю більша за ширину строю або дорівнює їй.

*Фланг* – правий або лівий край строю. Підчас поворотів строю назви флангів не змінюються.

*Фронт* – бік, куди учні звернені обличчям.

*Інтервал* – відстань (по фронту) між учнями в шерензі (може бути стандартним (ширина долоні) або визначений вчителем).

*Дистанція* – відстань (у глибину) між учнями в колоні (може бути стандартною (витягнута вперед рука) або визначена вчителем).



Мал. 1. Шиккування в колону і в шеренгу

*Ширина строю* – відстань між флангами.

*Глибина строю* – відстань від першої шеренги до останньої або від направляючого до замикаючого (колона по одному).

*Тил* – бік, протилежний фронту.

*Зімкнутий стрій* – стрій, в якому учні розташовані в шеренгах один від одного на відстані ширини долоні між ліктями або в колонах на відстані витягнутої вперед прямої руки чи одного кроку.

*Розімкнутий стрій* – стрій, в якому учні розташовані в шерензі або колоні по два (три, чотири тощо) із встановленими (один, два, три кроки тощо) інтервалом та дистанцією.

*Розгорнутий стрій* – стрій, вишикуваний в одну лінію в шерензі. Такий стрій використовують для проведення перевірок, розподілу тощо.

*Похідний стрій* – стрій, вишикуваний в колону, який застосовують для пересування та в інших необхідних випадках.

*Направляючий* – учень, який розташований першим у колоні.

*Замикаючий* – учень, який розташований останнім у колоні.

### 2.3. Стрйові прийоми

«*Ставай!*» – за цією командою необхідно швидко стати у стрій на визначені стандартні інтервал та дистанцію, п'яти поставити разом, носки розвести нарізно по лінії фронту на ширину стопи, дивитись вперед, але не напружуватись.

«*Рівняйся!*» – команда для вирівнювання строю. Усі учні, крім правофлангового, повертають голову праворуч, піднявши підборіддя, рівняючись так, щоб кожен бачив груди четвертого.

«Струнко!» – за цією командою прийняти стройову стійку (мал. 24в).

«Вільно!» – послабити в коліні праву чи ліву ногу, не рухаючись з місця, бути уважним і не розмовляти.

«Відставити!» – команда для скасування попередньої команди і припинення виконання вправ або рухових дій, після неї учні приймають попереднє положення.

«Розійдись!» – ця команда подається після команди «Вільно!». За цією командою учні виходять зі строю в будь-якому одному або різних напрямках.

*Вихід із строю і повернення в стрій* виконується за командами: «Учень Даньков, вийти зі строю на два (3, 4 тощо) кроки!». Учень стройовим кроком рухається на вказану кількість кроків і повертається обличчям до строю. Коли учень стоїть в другій шерензі, йому треба доторкнутись до плеча того, хто стоїть попереду, той робить крок лівою вперед і правою вбік і, приставляючи ліву, пропускає викликаного учня, а потім виконує дії у зворотному порядку і стає на своє місце.

«Правою (лівою) вільно!» – учень відставляє праву (ліву) ногу на крок в сторону, переводячи руки за спину. Використовується у розімкнутому строю.

## 2.4. Розподіл

Для здійснення розподілу використовуються команди:

- «За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!» – за цією командою, кожен учень, починаючи від правофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи при цьому голову до учня, який стоїть ліворуч;

- «На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!» – за цією командою, учні по черзі, починаючи від правофлангового, називають порядкові номери «Перший – Другий!», повертаючи при цьому голову до учня, який стоїть ліворуч;

- «По три (чотири, п'ять тощо) – РОЗПОДІЛИСЬ!» – за цією командою, учні по черзі, починаючи від правофлангового, називають порядкові номери «Перший – Другий – Третій!» тощо, повертаючи при цьому голову до учня, який стоїть ліворуч;

- «На шість, чотири, два, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!» – за цією командою, учні по черзі, починаючи від правофлангового, називають номери «Шість – Чотири – Два – На місці!», повертаючи при цьому голову до учня, який стоїть ліворуч. Для цього розподілу команда залежить від того скільки необхідно

шеренг та яка дистанція між ними має бути. Якщо необхідно три шеренги з дистанцією два кроки між ними подається команда: «*На чотири, два, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!*!». Якщо необхідно три шеренги з дистанцією три кроки між ними подається команда: «*На шість, три, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!*!». Якщо необхідно чотири шеренги з дистанцією два кроки між ними подається команда: «*На шість, чотири, два, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!*!». Якщо необхідно чотири шеренги з дистанцією три кроки між ними подається команда: «*На дев'ять, шість, три, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!*!».

По завершенні розподілу останній учень, назвавши свій номер, робить крок вперед і оголошує «*Розподіл закінчено!*».

## 2.5. Повороти на місці та в русі

Повороти на місці виконуються за командами:

«*Ліво – РУЧ!*!» – поворот виконується на 90° на лівій п'ятці і правому носку в указаному напрямку, руки притиснуті до стегон;

«*Право – РУЧ!*!» – поворот виконується на 90° на правій п'ятці і лівому носку в указаному напрямку, руки притиснуті до стегон;

«*Кру – ГОМ!*!» – поворот виконується на 180° у бік лівої руки на лівій п'ятці і правому носку, руки притиснуті до стегон;

«*Півповороту право – РУЧ!*!» та «*Півповороту ліво – РУЧ!*!» виконуються на 45° у визначений бік.

Під час навчання поворотам можлива подача рахунків за розділенням: на рахунок «*Раз!*!» – учні повертаються у визначений бік, зберігаючи вертикальне положення тулуба і не згинаючи ніг у колінах переносять вагу тіла на ногу, що попереду; на рахунок «*Два!*!» – найкоротшим шляхом приставляють іншу ногу.

Повороти під час руху виконуються за командами:

«*Ліво – РУЧ!*!» – попередня команда «*Ліво!*!» подається під ліву ногу, потім робиться крок правою ногою, потім виконавча команда «*РУЧ!*!» подається знову під ліву ногу, потім робиться півкроку правою ногою, здійснюється поворот на 90° на правому носку в указаному напрямку, робиться крок лівою ногою і продовжується ходьба у зазначеному напрямку.

«*Право – РУЧ!*!» – попередня команда «*Право!*!» подається під праву ногу, потім робиться крок лівою ногою, потім виконавча команда «*РУЧ!*!» подається знову під праву ногу, потім робиться півкроку лівою ногою, здійснюється поворот на 90° на лівому носку в указаному напрямку, робиться крок правою ногою і продовжується ходьба у зазначеному напрямку.

«Кругом – РУШ!» – попередня команда «Кругом!» подається під праву ногу, потім робиться крок лівою ногою. Потім виконавча команда «РУШ!» подається знову під праву ногу. За цією командою робиться крок лівою ногою (рахунок «Раз»), потім робиться півкроку схресно правою ногою (рахунок «Два»), здійснюється поворот на 180° у бік лівої руки на правому носку з одночасним кроком лівою ногою вперед (рахунок «Три») і продовжується ходьба у протилежному напрямку.

## 2.6. Рапорт

На початку кожного уроку черговий рапортує про готовність класу до уроку фізичної культури. Для цього він вишиковує клас перед входом до спортивної зали (команда: «В колону по одному – СТАВАЙ!»). Потім черговий заводить клас до спортивної зали та керує його пересуванням до стандартного місця шикування (команда: «До зали кроком – РУШ!»). Черговий найкоротшим шляхом пересувається до місця чергового, веде рахунок: «Раз, два, три, ..., лівою, ..., лівою, ...» і подає команди: «Направляючий – НА МІСЦІ!»; «Раз, два, три, ..., лівою, ..., лівою, ...»; «Клас – СТІЙ!»).

Перед доповіддю про готовність класу черговий стає обличчям до правого флангу строю на один крок попереду направляючого і подає команди: «Клас – СТАВАЙ!»; «РІВНЯЙСЬ!»; «СТРУНКО!»; «За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!»; «РІВНЯННЯ НА СЕРЕДИНУ!».

Після цього черговий повертається у напрямку вчителя (півповороту праворуч) і підходить до нього стройовим кроком, зупинившись на відстані двох кроків. Повернувшись обличчям до вчителя (півповороту праворуч), черговий доповідає: «Шановний вчителю (викладач або Анатолій Петрович), 8-б клас у кількості 25 учнів на урок фізкультури вишикуваний, черговий Кривенко».

Після доповіді черговий виконує півповороту праворуч і пересувається на місце ліворуч від вчителя та на крок позаду від нього, найкоротшим шляхом повертається обличчям до строю. Вчитель вітається з класом: «Доброго дня, шановні учні!». Учні відповідають: «Доброго дня, шановний вчитель!». Вчитель подає команду: «ВІЛЬНО!».

Черговий виконує півповороту ліворуч, крокує на місце чергового перед строем, зупиняється, повертається праворуч (обличчям до правого флангу строю). Подає команду: «Клас – ВІЛЬНО!». Після цього він повертається ліворуч, робить крок (два кроки) вперед і повертається кругом (стає направляючим).

## 2.7. Пересування

Існує три основні способи пересувань: ходьба, біг, стрибки.

**Ходьба.** Для початку ходьби подається команда: «*Кроком – РУШ!*». Для початку ходьби на місці подається команда: «*На місці кроком – РУШ!*». Для початку руху вперед, під час ходьби на місці, під ліву ногу подається команда: «*ПРЯМО!*». Учень робить крок правою на місці і повний крок лівою ногою вперед.

Для ходьби використовуються *стройовий і похідний (звичайний) кроки, інші різновиди ходьби (на носках, на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи, з високим підніманням стегна, зі згинанням ніг, зі сплесками у долоні, у півприсіді, у присіді, крадькома, широким кроком тощо) та танцювальних кроків (з носка, гострий, приставний, перемінний, «каблук», перекатний, м'який, схресний, високий, пружинний, вальсовий тощо).*

*Стройовий крок* – застосовується для проходження урочистим маршем; підходу і відходу учня до вчителя під час рапорту; під час стройової підготовки. Під час виконання стройового кроку нога вноситься вперед на висоту 10-15 см ступні від підлоги.

Рух стройовим кроком починають за командою: «*Стройовим кроком – РУШ!*», якщо учні рухаються то: «*Стройовим – РУШ!*».

*Похідний крок* застосовують в усіх інших випадках пересувань.

Рух похідним кроком починають за командою «*Кроком – РУШ!*».

Рух різновидами танцювальних кроків починають за командами: «*Високим кроком – РУШ!*», «*Приставним кроком – РУШ!*», «*Схресним кроком – РУШ!*» тощо.

Для зміни швидкості руху подаються команди: «*Частіший – КРОК!*», «*Рідший – КРОК!*», а довжини кроку: «*Пів – КРОКУ!*», «*Коротший – КРОК!*», «*Довший – КРОК!*».

**Біг.** Означення бігу на місці здійснюється командою: «*На місці бігом – РУШ!*». Рух *звичайним бігом* та його різновидами починають за командами: «*Бігом – РУШ!*», «*З високим підніманням стегна – РУШ!*», «*Зі згинанням ніг назад – РУШ!*», «*Галопом правим (лівим) боком – РУШ!*», «*Зі змахами ніг вперед – РУШ!*» тощо.

Для пересування бігом використовуються *звичайний біг* або його різновиди (*з високим підніманням стегна, зі згинанням ніг, зі змахами ніг вперед (назад, в сторони), підтюпцем, спиною вперед, з присіданнями, з поворотом кругом на 360°, з вистрибуванням вгору, з прискоренням, широким кроком, випадами, підскоками, кроками*

галопу, кроками польки, кроками «бігунець», кроками «вірвочка» тощо).

**Стрибки.** Стрибки на місці виконуються за командою: «Стрибки почи – НАЙ!». Рух різновидами стрибків починають за командами: «Стрибками на двох – РУШ!», «Стрибками на лівій (правій) – РУШ!», «Стрибками в стійку ноги нарізно та в основну стійку – РУШ!», «Стрибками в стійку ноги нарізно та в стійку схресно правою (лівою) – РУШ!» тощо.

Для пересування стрибками використовуються різноманітні види стрибків (на двох; на лівій (правій); лівим (правим) боком, в стійку ноги нарізно та в основну стійку; в стійку ноги нарізно та в стійку схресно правою (лівою); на лівій (правій), права (ліва) зігнута та в стійку ноги нарізно, в стійку ноги нарізно лівою та в стійку ноги нарізно правою тощо).

Для припинення просування вперед подається команда: «Направляючий – НА МІСЦІ!». За цією командою учні починають виконувати ходьбу, (біг, стрибки) на місці. Для зупинки подається команда: «Клас (група) – СТІЙ!».

## 2.8. Точки та межі залу

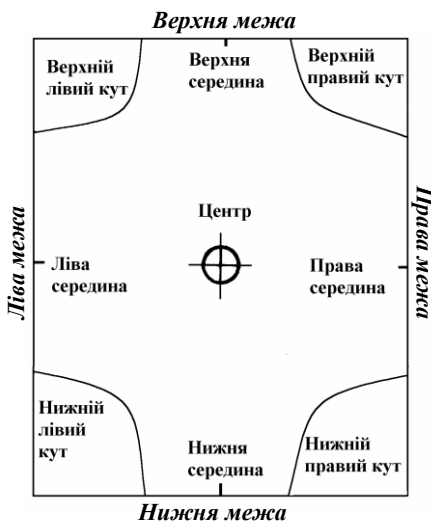
Для зручності використання стройових вправ у гімнастичному залі встановлюються умовні точки: межі, центр, середини меж, кути. Вони визначаються за початковим розміщенням строю.

Є два способи визначення меж залу:

1. по відношенню до вікон – стрій шикується в шеренгу на правій межі спиною до вікон (межа біля вікон називається *правою*);

2. по відношенню до дверей – стрій шикується в шеренгу на правій межі лівим флангом до дверей. (Якщо вікна з двох або більше сторін залу, то межі визначаються відносно дверей. Межа біля дверей називається *нижньою*).

На початку уроку учні шикуються на правій межі (рекомендується як



Мал. 2. Точки та межі залу



стандартне розміщення), (правофланговий розміщується ближче до правого верхнього кута). Протилежна їй межа отримує назву *ліва межа*.

Сторона, де розміщений правий фланг, називається *верхньою межею*, протилежна їй сторона залу – *нижня межа*.

Точка посередині залу є його *центр*, а точки, які розділяють кожную межу на рівні половини називаються *правою, лівою, верхньою і нижньою серединами*. Кут, утворений правою і верхньою межами залу називається *верхнім правим кутом*, а кут, утворений верхньою і лівою межами називається *верхнім лівим кутом*. Так само кут, створений нижньою і правою межами називається *нижнім правим кутом*, а нижньою і лівою межами – *нижнім лівим кутом*.

## 2.9. Пересування по точках та межах залу

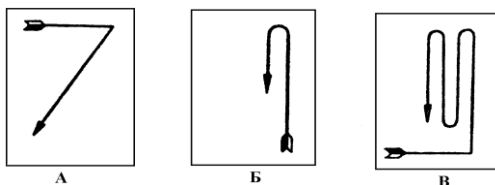
Для виконання пересувань по межах та точках залу подаються команди: «*В обхід ліворуч (праворуч) кроком – РУШ!*», «*У правий (лівий) верхній (нижній) кут – РУШ!*», «*До верхньої (нижньої, лівої, правої) середини – РУШ!*». Команди виконуються негайно, направляючий повертається до названої точки і коротшим шляхом пересувається до неї. На межах залу учні можуть виконувати шиккування за такою командою: «*В одну шеренгу на верхній (нижній, лівій, правій) межі – СТАВАЙ!*».

## 2.10. Гімнастичні пересування

«*Обхід*» – пересування строю вздовж меж залу. Команди: «*В обхід ліворуч (праворуч) кроком – РУШ!*», а коли клас знаходиться в русі то: «*В обхід ліворуч (праворуч) – РУШ!*». Команда подається перед поворотом на іншу межу залу.

«*Діагональ*» – це рух строю з одного кута залу в протилежний. Команда: «*По діагоналі – РУШ!*». Направляючий строю, дійшовши до протилежного кута припиняє просування вперед та визначає ходьбу на місці, чекаючи наступної команди.

«*Протихід*» – пересування, протилежно по напрямку від попереднього. Команда: «*Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!*». При цьому виконується два повороти ліворуч (праворуч). Направляючий строю, дійшовши до протилежної межі припиняє просування вперед та визначає ходьбу на місці, чекаючи наступної команди. «*Протихід*» може бути великим (вздовж залу), малим (поперек залу), діагональним (після проходження по діагоналі).



Мал. 3. Пересування: а) по діагоналі; б) протиходом ліворуч; в) змійкою

«Змика» – ряд протиходів, виконаних заходженням то одним, то іншим плечем. Пересування «Змійкою» без пересування «протиходом» не виконується, оскільки пересування «протиходом» задає напрям пересуванню «змійкою». «Змійка» виконується у повздовжньому (вздовж залу), поперечному (поперек залу) і косому (після діагонального протиходу) напрямках. Команди: «Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!», «Змійкою – РУШ!». Перша команда подається для виконання першої петлі «протиходом», а друга – для виконання другої і наступних петель «змійкою», заходячи то правим, то лівим плечем вперед.

«Дуга» – це рух строю від середини будь-якої межі залу до протилежної середини межі (центру зала, півцентру) по дузі. Направляючий строю, дійшовши до протилежної середини межі припиняє просування вперед та визначає ходьбу на місці, чекаючи наступної команди. Команди: «По дузі – РУШ!», «По дузі до центру (пів центру) – РУШ!».

«Коло» – це рух класу від будь-якої середини меж залу по колу. Пересування по «колу» без пересування по «дузі» не виконується. «Коло» може бути великим (перетинає дві протилежні середини меж залу), середнім (перетинає одну з середин меж залу і центр залу) і малим (перетинає одну з середин меж залу і половину відстані до центру залу). Команди, які подаються для пересування по колу: «По дузі – РУШ!», «По великому (середньому, малому) колу – РУШ!».

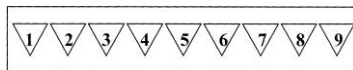
Вихід з пересування по «дузі» або по «колу» здійснюється за командами «Прямо!» або «У правий (лівий) верхній (нижній) кут – РУШ!». Коли направляючий наблизиться до кута подається команда «В обхід ліворуч (праворуч) – РУШ!».

## 2.11. Шиккування та перешикування

### 1. Шиккування в одну шеренгу, в дві (три) шеренги

Команди: «В одну шеренгу – СТАВАЙ!», «В одну шеренгу на правій (лівій) тощо) межі – СТАВАЙ!»; «В дві шеренги –СТАВАЙ!».

Дії учнів: за командою: «В одну шеренгу – СТАВАЙ!» (при поданні команди вчитель піднімає ліву руку в сторону, вказуючи напрям шиккування) учні за зростом

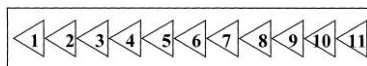


Мал. 4. Шиккування в одну шеренгу

вишиковуються у вказаний стрій ліворуч від вчителя. За командою «В одну шеренгу на правій (лівій тощо) межі – СТАВАЙ!» вишиковуються у відповідний стрій на вказаній межі. Направляючий стає правофланговим на вказаній межі на відстані двох кроків від її краю.

## 2. Шиккування в колону по одному (по два, по три, і т. д.)

Команда: «В колону по одному (по два, по три, по чотири і т. д.) – СТАВАЙ!», «В колону по одному (по два, по три, по чотири і т. д.) на правій (лівій тощо) межі – СТАВАЙ!»



Мал. 5. Шиккування в колону по одному

Дії учнів: за командою: «В колону по одному – СТАВАЙ!» (при поданні команди вчитель піднімає праву руку вгору, визначаючи себе «направляючим») учні за зростом вишиковуються у вказаний стрій за спиною вчителя. За командою: «В одну шеренгу на правій (лівій тощо) межі – СТАВАЙ!» учні вишиковуються у відповідний стрій на вказаній межі. Направляючий стає на відстані двох кроків від її краю.

## 3. Шиккування в шеренгу, коло, колону і т. д. за розпорядженням

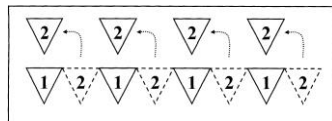
Розпорядження: «Вишикуватись в колону по одному по діагоналі від правого нижнього (лівого верхнього тощо) кута!», «Вишикуватись в дві шеренги на нижній межі!» тощо.

Дії учнів: учні шикуються у вказаний стрій відповідно до завдання.

## 4. Перешикування з однієї шеренги в дві на місці

Команди: «На першій і другій – РОЗПОДЛИСЬ!»; «В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: перші залишаються на місці, а другі номери роблять крок лівою ногою назад (рахунок «Раз!»), правою ногою (не приставляючи її) крок вправо (рахунок «Два!») і, приставляючи ліву, стають за спину першим номерам (рахунок «Три!»).



Мал. 6. Перешикування з однієї шеренги в дві

### ***Зворотнє перешикування з двох шеренг в одну***

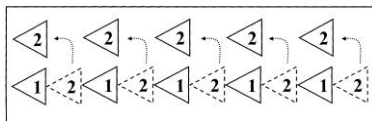
**Команда:** «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!».

**Дії учнів:** другі номери роблять крок лівою ногою вліво (рахунок «Раз!»), крок правою вперед (рахунок «Два!») і, приставляючи ліву до правої, повертаються на своє місце (рахунок «Три!»).

### ***5. Перешикування з колони по одному в колону по два на місці***

**Команди:** «На першій і другій – РОЗПОДІЛИСЬ!»; «Право – РУЧ!»; «В колону по два – ШИКУЙСЬ!».

**Дії учнів:** перші номери стоять на місці, другі – роблять крок правою ногою вправо (рахунок «Раз!»), крок лівою вперед («Два!») і, приставляючи праву до лівої («Три!»), стають поряд з першими.



Мал. 7. Перешикування з колони по одному в колону по два

### ***Зворотнє перешикування з колони по два в колону по одному***

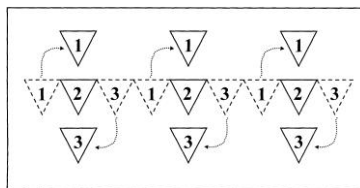
**Команда:** «В колону по одному – ШИКУЙСЬ!».

**Дії учнів:** другі номери роблять крок правою назад (рахунок «Раз!»), крок лівою ногою вліво (рахунок «Два!») і, приставляючи праву до лівої (рахунок «Три!»), стають на свої місця в колону по одному на свої місця.

### ***6. Перешикування з однієї шеренги в три шеренги на місці***

**Команди:** «По три – РОЗПОДІЛИСЬ!»; «В три шеренги – ШИКУЙСЬ!».

**Дії учнів:** другі номери залишаються на місці, перші номери роблять крок правою ногою назад (рахунок «Раз!»), лівою ногою (не приставляючи її) крок вліво (рахунок «Два!») і, приставляючи праву, стають за спину другим номерам (рахунок «Три!»), треті номери роблять крок лівою ногою вперед (рахунок «Раз!»), правою ногою (не приставляючи її) крок вправо (рахунок «Два!») і, приставляючи ліву, стають перед першими номерами (рахунок «Три!»).



Мал. 8. Перешикування з однієї шеренги в три

### ***Зворотнє перешикування з трьох шеренг в одну шеренгу***

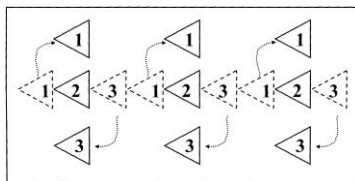
**Команда:** «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!».

**Дії учнів:** перші і треті номери на три рахунки повертаються на свої місця у зворотному порядку.

## 7. Перешикування з колони по одному в колону по три на місці

**Команди:** «По три – РОЗПОДІЛИСЬ!»; «Право – РУЧ!»; «В колону по три – ШИКУЙСЬ!».

**Дії учнів:** другі номери стоять на місці. Перші номери стають правофланговими, роблячи крок правою ногою вправо (рахунок «Раз!»), крок лівою назад (рахунок «Два!») і, приставляють праву до лівої (рахунок «Три!»). Треті номери стають лівофланговими, роблячи крок лівою ногою вліво (рахунок «Раз!»), крок правою вперед (рахунок «Два!») і, приставляють ліву до правої (рахунок «Три!»).



Мал. 9. Перешикування з колони по одному в колону по три

### **Зворотнє перешикування з колони по три в колону**

**Команда:** «В колону по одному – ШИКУЙСЬ!».

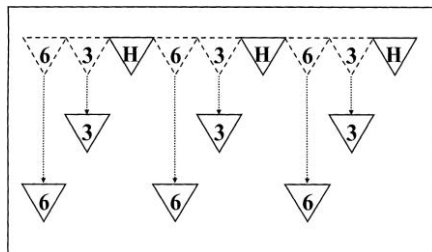
**Дії учнів:** перші і треті номери на три рахунки повертаються на свої місця в зворотному порядку.

## 8. Перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири тощо) шеренги «уступом» за розподілом

При цьому перешикуванні команда для розподілу залежить від кількості шеренг і дистанції між шеренгами (див. підрозділ 2.4. Розподіл).

**Команди:** «На шість, три, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!», «За розподілом рівняння праворуч кроком – РУШ!».

**Дії учнів:** учні виконують встановлену кількість кроків відповідно до розподілу під рахунок (якщо найбільша кількість кроків шість, то рахунок буде до семи, тобто на один рахунок більше, для того щоб приставити ногу).



Мал. 10. Перешикування з однієї шеренги в три „уступом” за розподілом

### **Зворотнє перешикування в одну шеренгу**

**Команда:** «На свої місця кроком – РУШ!».

**Дії учнів:** всі учні, крім тих хто стояв на місці, виконують поворот кругом (рахунки «Раз!» – «Два!»), потім починаючи з рахунка «Раз!» учні стройовим кроком повертаються на свої місця в стрій. Викладач веде рахунок, доки останні учні в шеренгах не

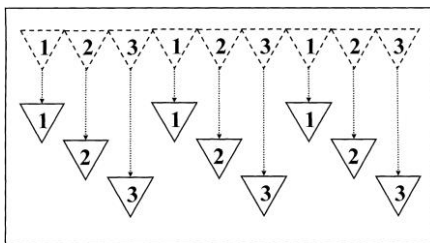
приставляють ногу (рахунок до семи тощо) та виконують поворот кругом (рахунки «Раз!» – «Два!»).

Якщо учні після перешикування були повернуті у будь-якому напрямі, то за командою вони виконують поворот у напрямку шикування і стройовим кроком повертаються на свої місця.

### **9. Перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (4, 5, і т. д.) шеренги «уступом» за завданням**

**Команди:** «По три (чотири тощо) – РОЗПОДІЛИСЬ!», «За завданням кроком – РУШ!».

Після попереднього розподілу вчитель ставить завдання, які дії необхідно буде виконати учням: «Перші номери роблять один крок вперед, другі номери – два, треті – три». Далі вчитель подає команду для перешикування.



Мал. 11. Перешикування з однієї шеренги в три „уступом” за завданням

**Дії учнів:** учні виконують встановлену кількість кроків відповідно до завдання під рахунок (якщо найбільша кількість кроків три, то рахунок буде до чотирьох, тобто на один рахунок більше, для того щоб приставити ногу).

#### **Зворотнє перешикування в одну шеренгу**

**Команда:** «На свої місця кроком – РУШ!».

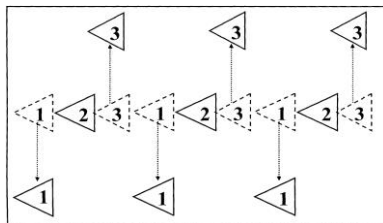
**Дії учнів:** всі учні, крім тих хто стояв на місці, виконують поворот кругом на рахунок «Раз!» – «Два!», потім починаючи з рахунка «Раз!» учні стройовим кроком повертаються на свої місця в стрій. Викладач веде рахунок, доки останні учні в шеренгах не зроблять поворот кругом на рахунок «Раз!» – «Два!».

### **10. Перешикування з розмиканням з колони по одному в колону по три (4, 5 тощо) «уступом» за завданням**

**Команди:** «По три (чотири тощо) – РОЗПОДІЛИСЬ!», «За завданням розім – КНИСЬ!».

Після попереднього розподілу вчитель ставить завдання, які дії необхідно буде виконати учням: «Перші номери роблять три приставні кроки вліво, другі номери стоять на місці, треті – роблять три приставні кроки вправо». Далі вчитель подає команду: «Право – РУЧ!». Потім подається команда для перешикування.

Дії учнів: учні виконують встановлену кількість кроків відповідно до завдання під рахунок (рахунок ведеться до 6 (один приставний крок – два рахунки)).



Мал. 12. Перешикуння з колони по одному в колону по три „уступом” за завданням

**Зворотнє перешикуння в колону по одному**

Команда: «В колону по одному зім – КНИСЬ!».

Дії учнів: учні виконують всі попередні дії в зворотному напрямку і повертаються на свої місця (рахунок ведеться до 6).

### 11. Перешикуння з розмиканням з одного кола в два

Команди: «По три – РОЗПОДІЛИСЬ!» «В два кола – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: клас стоїть по колу, обличчям до центру. За командою перші номери залишаються на місці, другі номери виходять на два кроки вперед в середину кола, а треті роблять півкроку праворуч по колу.

**Зворотнє перешикуння**

Команда: «В одне коло – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: треті номери роблять пів приставного кроку ліворуч, учні внутрішнього кола повертаються кругом, роблять два кроки вперед, стають в одне коло і повертаються кругом.

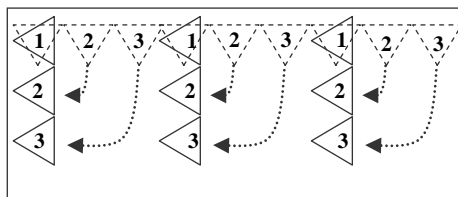
### 12. Перешикуння з однієї шеренги в колону по три (чотири, п'ять) заходженням плечем

Команди: «По три (чотири тощо) – РОЗПОДІЛИСЬ!»; «Відділеннями в колону по три (чотири тощо) лівим (правим) плечем вперед кроком – РУШ!».

Дії учнів: за цією командою відділення заходять лівим (правим) плечем вперед. Правофлангові (лівофлангові) відділень крокують на місці повертаючись на 90°, інші учні відділення просуються по дузі до положення колони по три (чотири тощо), зберігаючи рівняння на лівофлангового (правофлангового)

у відділенні. Коли відділення здійснять заходження подається

команда: «Відділення – СТІЙ!» або «ПРЯМО!».



Мал. 13. Перешикуння з шеренги в колону по три заходженням плечем

### ***Зворотнє перешикування в одну шеренгу***

**Команди:** «Кру – ГОМ!», «Відділення в одну шеренгу правим (лівим) плечем вперед кроком – РУШ!».

**Дії учнів:** за цією командою відділення виконують поворот кругом і повертаються в шеренгу зворотнім шляхом. Коли відділення дійдуть до лінії шеренги, учні визначають ходьбу на місці. Далі подається **команда:** «Група – СТІЙ!». Учні зупиняються. За **командою** «Кру – ГОМ!» учні повертаються кругом.

### ***13. Перешикування з колони по одному в колону по два (три, чотири і т.д.) послідовними поворотами в русі***

**Команда:** «В колону по два (три, чотири тощо) ліворуч (праворуч) – РУШ!».

Команда подається під ліву (праву) ногу під час руху учнів по периметру залу.

**Дії учнів:** за командою вчителя перша двійка (трійка, четвірка і т. д.) одночасно виконує поворот у

вказаному напрямі і продовжує рух вперед, чекаючи наступної команди. Кожен останній учень наступної двійки (трійки, четвірки і т. д.) для свого відділення подає самостійно команду «РУШ!» після якої відділення виконують поворот і рухаються у вказаному напрямі. Якщо направляюче відділення дійшло до умовного місця зупинки, подається **команда:** «Направляючі – НА МІСЦІ!», воно виконує кроки на місці, а інші відділення підходячи утворюють потрібний стрій. Для зупинки групи подається **команда:** «Група – СТІЙ!».

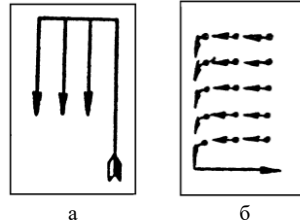
Під час перешикування можливе одночасне розмикання строю за розпорядженням. Для цього подається **розпорядження:** «Інтервал і дистанція два (три, чотири і більше) кроки», учні розмикаються на вказані інтервал та дистанцію. Можна розмикати окремо за інтервалом або за дистанцією.

### ***Зворотнє перешикування***

Для зворотного перешикування в колону по одному (мал. 14б) необхідно зімкнути стрій та повернути колону так, щоб направляючі відділень (по два, три, чотири і т.д.) стали першими.

**Команда:** «В колону по одному в обхід ліворуч (праворуч) кроком – РУШ!».

**Дії учнів:** спочатку починає рух перше відділення по два (три, чотири і більше) за направляючим. Усі інші визначають ходьбу на



Мал. 14. Перешикування з колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі (а) та зворотнє перешикування (б)



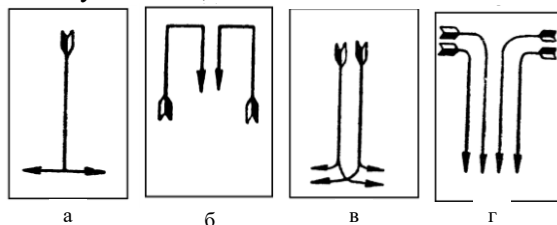
місці. Направляючий наступного відділення починає рух вперед за замикаючим попереднього відділення і т.д.

#### **14. Перешиккування з колони по одному в колону по два (чотири, вісім) в русі «дробленням і зведенням»**

Клас рухається по периметру залу. Коли направляючий доходить до однієї з середин меж залу подається команда (під ліву ногу): «*Через центр – РУШ!*», на протилежній середині вчитель подає команду для дроблення: «*В колони по одному в обхід ліворуч і праворуч – РУШ!*» (мал. 15а).

Дії учнів: згідно команди направляючий рухається ліворуч в обхід, а другий (наступний за ним) – праворуч в обхід, третій – ліворуч в обхід, четвертий – праворуч в обхід і т.д. Колони рухаються в указаних напрямках до протилежної середини.

Коли направляючі колон доходять до середини межі подається команда для зведення: «*В колону по два через центр – РУШ!*» (мал. 15б). Якщо команда не подається вчасно направляючі починають виконувати ходьбу на місці, чекаючи на неї.



Мал. 15. Перешиккування дробленням зведенням в колону по чотири

Дії учнів: направляючі колон з'єднуються у двійку, рухаючись через центр до протилежної межі, наступні учні поєднуються між собою в пари подібно першій парі.

Продовжуючи перешиккування «дробленням і зведенням» можливе перешиккування в колону по чотири.

Команда для дроблення: «*В колони по два в обхід ліворуч і праворуч – РУШ!*».

Дії учнів: згідно команди перша двійка рухається ліворуч в обхід, а друга (наступна за нею) – праворуч в обхід і т.д. (мал. 15в)

Команда для зведення: «*В колону по чотири через центр – РУШ!*».

Дії учнів: направляючі двійки з'єднуються у четвірку, рухаючись через центр до протилежної межі, наступні пари виконують аналогічні дії (мал. 15г).

### ***Зворотнє перешикування з колони по чотири (два) в колону по одному «розведенням і злиттям»***

Розведення – дія протилежна зведенню. За відповідною командою колони (по два, по одному) рухаються ліворуч і праворуч в обхід, доходять до протилежної середини і чекають наступної команди, виконуючи кроки на місці.

Злиття – дія протилежна дробленню. За відповідною командою колони, які йдуть у зустрічних напрямках, зливаються в колону (по два, по одному) і далі рухаються через центр.

Наприклад, клас вишикуваний в колону по чотири, вчитель подає команди для розведення і злиття: «*В колони по два в обхід ліворуч і праворуч кроком – РУШ!*»; «*В колону по два через центр – РУШ!*»; «*В колони по одному в обхід ліворуч і праворуч – РУШ!*»; «*В колону по одному через центр – РУШ!*»; «*В обхід ліворуч (праворуч) – РУШ!*».

## **2.12. Способи розмикань та змикань**

***Розмикання*** – перешикування строю з метою збільшення інтервалу та дистанції. При розмиканні на інтервал один крок в команді інтервал не вказується. Якщо розмикання проводиться на інтервал два та більше кроків, то інтервал вказується («...*на два (3,4, і т.д.) кроки розім – КНІСЬ!*»).

При формуванні команди для розмикань та змикань рекомендується використовувати єдину форму подання команд, у якій вказується:

1. Напрямок розмикання.
2. Необхідний інтервал або дистанція.
3. Спосіб пересування.
4. Виконавча команда.

Наприклад: «*Вліво на два кроки приставними кроками розім – КНІСЬ!*», «*До середини зім – КНІСЬ!*». Якщо розмикання (змикання) здійснюється звичайним кроком, то спосіб пересування не вказується. Наприклад: «*Дугами вперед на два кроки розім – КНІСЬ!*». Усі інші способи пересування вказуються додатково: «*Дугами вперед на два кроки стрибками розім – КНІСЬ!*»; «*Від середини на два кроки приставними кроками розім – КНІСЬ!*».

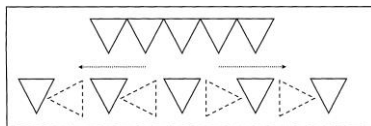
Для практичної роботи фахівців з фізичного виховання пропонується такі основні види розмикань: за стройовим статутом, приставними кроками, дугами, за розпорядженням.

## 1. Розмикання від середини за стройовим статутом

Команда: «Від середини на два (три і т.д.) кроки (можливо бігом) розім – КНИСЬ!».

Дії учнів: за командою всі учні, за винятком того, від якого здійснюється

розмикання, повертаються в зазначений бік, одночасно з приставлянням ноги, повертають голову в бік фронту строю і рухаються прискореним півкроком (бігом), дивлячись через плече на того, хто іде позаду, і не відриваючись від нього; після зупинки того, хто йде позаду, кожен ступає ще стільки кроків, скільки їх визначено командою і повертаються ліворуч (праворуч). Якщо інтервал не був указаний, розмикання здійснюється на один крок.



Мал. 16. Розмикання за стройовим статутом від середини

Під час цього розмикання вказується середина строю. Це може бути учень (другий – колона по три або третій – колона по п'ять).

### Змикання

Команда: «До середини зім – КНИСЬ!».

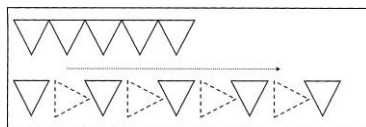
Дії учнів: усі дії виконуються у зворотному напрямку.

При розмиканні з колони по чотири середина строю вказується між двома середніми учнями, які в залежності від вказаного інтервалу за командою повинні виконати половину кроків. Усі інші учні виконують вказану кількість кроків.

## 2. Розмикання в бік флангу за стройовим статутом

Команда: «Ліворуч (праворуч) на два (три і т. д.) кроки (бігом) розім – КНИСЬ!».

Дії учнів: наприклад, розмикання виконується вліво, всі учні крім правофлангових, повертаються ліворуч і починають рухатись прискореним півкроком (бігом), дивлячись через плече на того, хто іде позаду, зберігаючи відстань від нього. Після зупинки того, хто йде позаду, кожен ступає ще стільки кроків, скільки визначено командою і повертаються праворуч. Якщо інтервал не був указаний, розмикання здійснюється на один крок.



Мал. 17. Розмикання в бік флангу за стройовим статутом

### Змикання

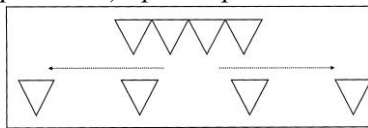
Команда: «Праворуч (ліворуч) зім – КНИСЬ!».

Дії учнів: усі дії учнів виконуються у зворотному напрямку.

### 3. Розмикання від середини приставними кроками

Команда: «Від середини на два (три і т. д.) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!».

Дії учнів: наприклад учні розмикаються на інтервал два кроки з колони по чотири, за командою зовнішні колони (на рахунки «Раз!» – «Два!») роблять один приставний крок вбік (правий фланг – вправо, лівий – вліво), на наступні два рахунки («Три!» – «Чотири!») роблять один приставний крок вбік і зовнішні і внутрішні колони й на останні два рахунки («П'ять!» – «Шість!») зовнішні колони виконують ще один приставний крок вбік (рахунок ведеться до шести).



Мал. 18. Розмикання від середини

#### Змикання

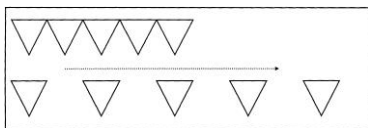
Команда: «До середини, приставними кроками зім – КНИСЬ!».

Дії учнів: усі дії виконуються у зворотному порядку (рахунок ведеться до шести).

### 4. Розмикання в бік флангу приставними кроками

Команда: «Вліво (вправо) на два (три) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!».

Дії учнів: наприклад розмикання виконується вліво. Розмикання починається з лівого флангу приставними кроками. На перші чотири рахунки рухається перша колона, на другу четвірку – перша і друга колони і т. д. доти поки не залишиться на місці колона з правого флангу (рахунок при цьому ведеться по чотири). Рахунок залежить від вказаного інтервалу. При розмиканні на один крок рахунок ведеться по два, на три кроки рахунок ведеться по шість, на чотири кроки – по вісім.



Мал. 19. Розмикання в бік флангу

#### Змикання

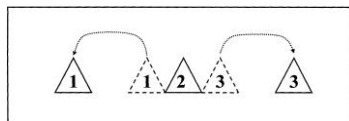
Команда: «Вправо (вліво) приставними кроками зім – КНИСЬ!».

Дії учнів: за командою усі учні одночасно починають змикатись до правофлангового (рахунок ведеться по чотири).

### 5. Розмикання дугами вперед (назад) з колони по три

Команда: «Дугами вперед (назад) на два кроки розім – КНИСЬ!».

Дії учнів: внутрішня колона стоїть на місці, а зовнішні колони по дузі розходяться: лівий фланг – дугою вліво, а правий – дугою вправо, виконуючи три кроки, стають на одну лінію із внутрішньою колоною (рахунки «Раз!» – «Два!» – «Три!» – «Чотири!») і виконують поворот кругом (рахунки «П'ять!» – «Шість!»). При розмиканні дугами назад спочатку виконується поворот кругом.



Мал. 20. Розмикання дугами з колони по три

### **Змикання**

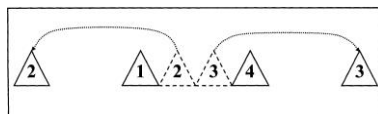
Команда: «Дугами вперед (назад) зім – КНИСЬ!».

Дії учнів: усі дії виконуються в зворотному напрямку.

### **6. Розмикання дугами вперед (назад) з колони по чотири**

Команда: «Дугами вперед (назад) на два кроки розім – КНИСЬ!».

Дії учнів: за командою зовнішні колони стоять на місці, а внутрішні роблять п'ять кроків: лівий фланг – дугою вліво, а правий – дугою вправо і приставляють ногу на відстані двох кроків від крайніх колон (рахунки «Раз!» – «Два!» – «Три!» – «Чотири!» – «П'ять!» – «Шість!») та виконують поворот кругом (рахунки «Сім!» – «Вісім!»). При розмиканні дугами назад спочатку виконується поворот кругом.



Мал. 21. Розмикання дугами з колони по чотири

### **Змикання**

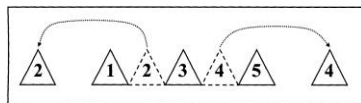
Команда: «Дугами вперед (назад) зім – КНИСЬ!».

Дії учнів: усі дії виконуються в зворотному напрямку.

### **7. Розмикання дугами вперед (назад) з колони по п'ять (інтервал один крок)**

Команда: «Дугами вперед (назад) розім – КНИСЬ!».

Дії учнів: за командою другі та четверті номери роблять чотири кроки: другі – дугою вліво, четверті – дугою вправо і стають на відстані одного кроку від першого та п'ятого номерів (рахунки «Раз!» – «Два!» – «Три!» – «Чотири!» – «П'ять!») та виконують поворот кругом (рахунки «Шість!» – «Сім!»). При розмиканні дугами назад спочатку виконується поворот кругом.



Мал. 22. Розмикання дугами з колони по п'ять (ін-л = 1 крок)

### **Змикання**

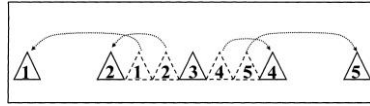
**Команда:** «Дугами вперед (назад) зім – КНИСЬ!».

**Дії учнів:** усі дії виконуються в зворотному напрямку.

**8. Розмикання дугами вперед (назад) з колони по п'ять** (інтервал два кроки)

**Команда:** «Дугами вперед (назад)на два кроки розім – КНИСЬ!».

**Дії учнів:** за командою другі та четверті номери дугами вперед (назад) роблять три кроки: другі – дугою вліво, четверті – дугою вправо і стають поруч з першим та п'ятим номерами (на чотири



Мал. 23. Розмикання дугами з колони по п'ять (ін-л = 2 кроки)

рахунки). Потім, починаючи з рахунка п'ять перші та п'яті номери дугами вперед (назад) роблять п'ять кроків: перші – дугою вліво, п'яті – дугою вправо і стають на відстані двох кроків від другого та четвертого номерів (рахунки з 5-го по 10-й). Потім на рахунки 11-12 номери, що рухались виконують поворот кругом. При розмиканні дугами назад спочатку виконується поворот кругом.

### **Змикання**

**Команда:** «Дугами вперед (назад) зім – КНИСЬ!».

**Дії учнів:** усі дії виконуються в зворотному порядку.

### **9. Змикання за напрямом**

Змикання за напрямом можливо здійснювати в основних напрямках (вперед, назад, вправо, вліво, до середини) та змішаних напрямках (вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад-вліво, вперед-до середини, назад-до середини, вправо-до середини, вліво-до середини).

**Команди:** «Вперед зім – кнись!», «До середини зім – кнись!», «Вперед-вліво зім – кнись!», «Назад-до середини зім – кнись!» тощо.

**Дії учнів:** за командою учні найкоротшим шляхом змикаються на стандартні інтервал та дистанцію.

### **10. Розмикання та змикання за розпорядженням**

Розмикання за розпорядженням можна здійснювати при розташуванні учнів на місці (на піднятті в сторони чи вперед руки або установлюючи відстань у кроках) та при пересуванні (інтервал, дистанція, інтервал-дистанція).

**Розмикання на піднятті в сторони руки** можливо виконувати вправо, вліво, від середини. Наприклад: «Розімкніться від середини на піднятті в сторони руки».

*Розмикання на підняті вперед руки* можливо виконувати вперед, назад, від середини. Наприклад: «*Розімкніться назад на підняті вперед руки*».

Дії учнів: за розпорядженням учні піднімають руки у визначене положення і відходять один від одного доки кінчики пальців не будуть торкатись партнера.

*Розмикання за напрямком* можливо виконувати вперед, назад, вправо, вліво, від середини. Наприклад: «*Розімкніться вперед на три кроки*».

Дії учнів: за розпорядженням учні крім замикаючих розмикаються у зазначеному напрямі на вказану відстань.

*Змикання* виконуються за розпорядженнями з використанням напрямів руху. Наприклад: «*Зімкніться вперед*», «*Зімкніться вперед-вліво*», «*Зімкніться назад-до середини*».

*Розмикання в русі* виконується на визначені окремо інтервал або дистанцію чи і інтервал і дистанцію разом. Наприклад: «*Інтервал три кроки*»; «*Дистанція два кроки*»; «*Інтервал-дистанція два кроки*».

Дії учнів: за розпорядженням «*Інтервал три кроки*» при пересуванні колони, учні розмикаються від середини на вказаний інтервал.

За розпорядженням «*Дистанція два кроки*», усі крім направляючих уповільнюють крок, і при утворенні між другим учнем і направляючим визначеної дистанції, він починає пересуватись у звичайному темпі. Так само розмикаються і наступні учні.

За розпорядженням «*Інтервал-дистанція два кроки*» при пересуванні колони по два (три, чотири тощо) направляючі колони розмикаються за вказаним інтервалом. Інші учні, які рухаються за направляючими, розмикаються на визначену дистанцію.

*Змикання в русі* здійснюється розпорядженням зменшити дистанцію: «*Дистанція один крок*».

### **2.13. Методи і методичні прийоми навчання стройовим вправам**

При навчанні стройовим вправам, вчитель повинен використовувати методи пояснення, показу і практичні методи навчання. У разі відносної простоти стройових вправ, як правило, методи показу і пояснень використовують одночасно, після чого вправа виконується групою учнів цілісним методом.

При вивченні стройових вправ з дітьми різного віку доцільно використовувати і різні методичні прийоми. Так, у початкових класах використовуються різні орієнтири, сплески у долоні, групові підрахунки, а також особистий приклад вчителя у ролі направляючого. Вправи слід пояснювати образно та проводити в ігровій та змагальній формах.

В середніх класах низку вправ доцільно вивчати за розділенням. Наприклад, під час вивчення перешикування шеренги в дві шеренги на місці для других номерів подається команда: «Крок лівою назад, роби – РАЗ!». Учні виконують команду. Вчитель перевіряє правильність виконання. Далі вчитель подає наступні команди і перевіряє правильність їх виконання: «Крок правою вправо, роби – ДВА!», «Приставити ліву до правої, роби – ТРИ!». Використовуючи такий прийом вчитель має можливість виправити помилки, що сприяє більш швидкому і правильному засвоєнню вправи.

З метою удосконалення навичок виконання стройових вправ використовувати їх необхідно на кожному уроці та в усіх його частинах. Крім того, у середніх і старших класах (особливо для юнаків) їх слід включати в основну частину уроку як вид гімнастичного багатоборства з метою більш ефективного засвоєння вправ і уміння керувати строем. При цьому не слід зловживати командою «СТРУНКО!» враховуючи, те що за кожною попередньою командою учні повинні приймати положення стройової стійки.

### Рекомендована література:

1. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: [навч.-метод. посіб]. / О.І. Бузюн. – Луцьк: «Надстир'я», 1995. – 84 с.
2. Гимнастика и методика преподавания: [учебник] / под ред. В.М. Смоленского – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 45-55.
3. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 195-204.
4. Гимнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 80-89.
5. Гімнастична термінологія: [навч. посіб]. / Райтер Р.І. [та ін.]; Укоопспілка, Львів. комерц. акад. – Л.: Вид-во Львів. комерц. акад., 2012. – 319 с. рис.
6. Малець В.І. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2006. – С. 10-26.
7. Стройовий статут Збройних сил України. – К., 1999. – С. 4-80.



8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – С. 116-128.

### **Питання для обговорення**

1. Яке значення мають стройові вправи?
2. Назвіть стройові поняття.
3. Назвіть стройові прийоми.
4. Назвіть команди для виконання поворотів на місці та в русі.
5. Назвіть команди, які використовуються для шикувань та перешикунвань.
6. Назвіть команди, які використовуються для розмикань та змикань.
7. Які методичні прийоми використовуються при навчанні стройовим вправам.
8. Які правила запису стройових вправ?

## РОЗДІЛ 3

### ТЕРМІНОЛОГІЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

#### 3.1. Термінологія загальнорозвивальних вправ без предметів

Положення або рухи руками, ногами, тулубом, які вивчаються у школі, розподіляються на такі групи: 1 – стійки; 2 – присіди; 3 – випади; 4 – нахили; 5 – повороти; 6 – упори; 7 – сіди; 8 – положення лежачи (на спині, на животі, на боку); 9 – положення рук і рухи ними; 10 – положення ніг і рухи ними.

Назва терміну рухової дії визначається за початковим напрямком руху. При цьому напрям рухів руками і ногами визначається по відношенню до тулуба, незалежно від його положення у просторі (стоячи, лежачи, сидячи). Рухи можуть виконуватись у трьох основних площинах (в лицьовій, боковій, горизонтальній) і проміжних (у нахилених під кутом 45° по відношенню до основних).

##### 3.1.1. Стійки

**Стійка** – вертикальне положення тіла (головою вгору або вниз).

**Стійка «Вільно»** – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані одного кроку між стопами (ширина плечей), носки ледь розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, руки в положенні *«руки за спиною»*, голову тримати прямо (мал. 24а).

**Основна стійка (о. с.)** – стійка, при якій прямі ноги слід поставити разом, п'яти разом, носки нарізно, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 24б).

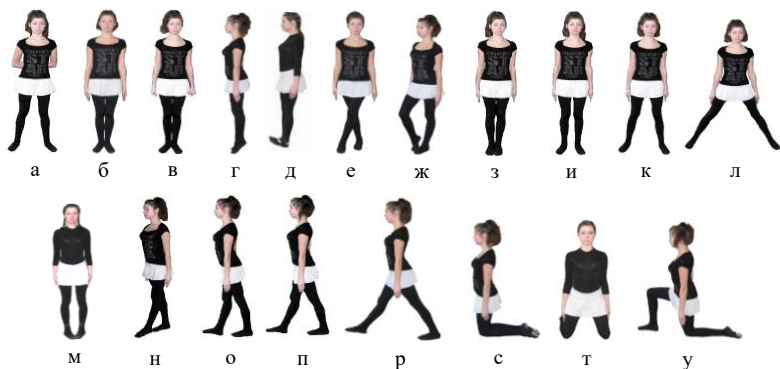
**Стройова стійка** – стійка, при якій прямі ноги слід поставити разом, п'яти разом, носки нарізно, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті стиснути в кулак, голову тримати прямо (мал. 24в).

**Стійка на носках** – з положення *«о. с.»* підняти на носки (мал. 24г). Положення *«на носках»* можливе і у будь-якій іншій стійці.

**Стійка на п'ятах** – з положення *«о. с.»* підняти носки і перенести вагу тіла на п'яти (мал. 24д). Положення *«на п'ятах»* можливе і у будь-якій іншій стійці.

**Стійка схресно лівою (правою)** – стійка, при якій одну ногу слід поставити перед іншою схресно з торканням її коліна, ступні

паралельні одна одній і розташовані на відстані 10-15 см одна від одної, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 24е).



Мал. 24. Стіжки

*Стіжка на лівій, права на носок* – стійка, при якій вага тіла перенесена на ліву ногу; праву ногу зігнути і підвівши п'яту, поставити на носок (мал. 24ж).

*Зімкнута стійка* – 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 (мал. 24з).

*Вузька стійка ноги нарізно* – стійка, при якій прямі 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, голову тримати прямо (мал. 24и).

*Стіжка ноги нарізно* – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані одного кроку (ширина плечей) між стопами, носки розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 24к).

*Широка стійка ноги нарізно* – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані ширше за один крок (більша за ширину плечей) між стопами, носки розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 24л).

*Стіжка п'яти нарізно* – стійка, при якій прямі ноги ледь розвести нарізно, носки разом, п'яти нарізно, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 24м).

*Стійка в лінію лівою (правою)* – стійка, при якій стопи слід поставити поздовжньо одна за одною по одній лінії вперед п'ятою лівої до носка правої, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 24н).

*Вузька стійка ноги нарізно лівою (правою)* – стійка, при якій стопи слід поставити поздовжньо одна за одною по одній лінії вперед на відстані ширини стопи між стопами, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 24о).

*Стійка ноги нарізно лівою (правою)* – стійка, при якій стопи слід поставити поздовжньо одна за одною по одній лінії вперед на відстані одного кроку (ширина плечей) між стопами, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 24п).

*Широка стійка ноги нарізно лівою (правою)* – стійка, при якій стопи слід поставити поздовжньо одна за одною по одній лінії вперед на відстані більше кроку між стопами, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 24р).

*Стійка на колінах* – стійка, при якій опора на підлогу здійснюється колінами, гомілками і верхньою поверхнею стоп, ноги разом (мал. 24с).

*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 (мал. 24т).

*Стійка на лівому коліні* – з положення «*стійка на колінах*» праву ногу зігнути у колінному суглобі і виставити вперед, при цьому гомілка лівої ноги паралельна стегну правої (мал. 24у).

### 3.1.2. Присіди

*Присід* – з положення «*о. с.*» максимально зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах, піднімаючись при цьому на носки, тулуб тримати вертикально, голову не нахилити, руки вниз (мал. 25а).

*Глибокий присід, руки вперед* – з положення «*о. с.*» максимально зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах, тулуб тримати вертикально, голову не нахилити, руки вперед (мал. 25б).

*Присід на правій (лівій)* – з положення «*присід*» ліву (праву) ногу випростати вперед (мал. 25в).

*Півприсід* – з положення «*о. с.*» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, тулуб ледь нахилити вперед (мал. 25г).

*Круглий півприсід* – з положення «о. с.» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, піднімаючись при цьому на носки, спину округлити, голову нахилити вперед, округлені руки вперед-догори (мал. 25д).



Мал. 25. Присіди

*Півприсід «Старт плавця»* – з положення «о. с.» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, тулуб півнахилити вперед, руки назад-донизу, дивитись вперед (мал. 25е).

*Нахилений півприсід* – з положення «о. с.» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах на половину амплітуди, тулуб півнахилити назад (мал. 25ж).

### 3.1.3. Випади

*Випад* – виставлення ноги в будь-якому напрямку з одночасним її згинанням у колінному суглобі. Тулуб зберігає вертикальне положення, руки вниз (інші положення рук вказуються додатково).

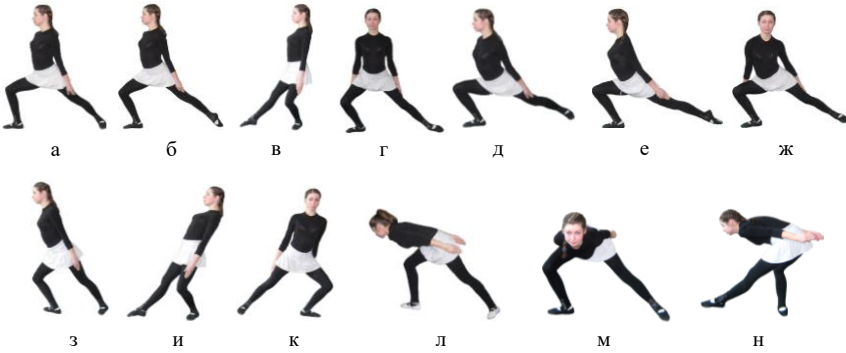
*Випад правою (лівою)* – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її згинанням у колінному суглобі, коліно не повинне виступати за рівень носка, стопу лівої (правої) ноги розвернути назовні, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, руки вниз (мал. 26а).

*Випад на правій (лівій)* – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її згинанням у колінному суглобі, коліно не повинне виступати за рівень носка, ліву (праву) ногу поставити на носок, вага тіла переважно перенесена на виставлену ногу, руки вниз (мал. 26б).

*Випад лівою (правою) назад* – виставити ліву (праву) ногу назад з одночасним її згинанням у колінному суглобі, стопу правої (лівої) ноги поставити на носок, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу, руки вниз (мал. 26в).

*Випад вправо (вліво)* – виставити праву (ліву) ногу у вказаний бік з одночасним її згинанням у колінному суглобі, стопу виставленої ноги розвернути у бік випаду, вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, руки вниз (мал. 26г).

*Глибокий випад правою (лівою)* – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її максимальним згинанням у колінному суглобі, стопу лівої (правої) ноги розвернути назовні, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу, руки вниз (мал. 26д).



Мал. 26. Випади

*Глибокий випад на правій* – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її максимальним згинанням у колінному суглобі, ліву (праву) ногу поставити на носок, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу (мал. 26е).

*Глибокий випад вправо (вліво)* – виставити праву (ліву) ногу вбік з одночасним її максимальним згинанням у колінному суглобі, стопу виставленої ноги розвернути у бік випаду, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу (мал. 26ж).

*Нахилений випад правою (лівою)* – положення «*випад правою (лівою)*» з одночасним півнахилом тулуба вперед, тулуб складає пряму лінію з прямою ногою (мал. 26з).

*Нахилений випад лівою (правою) назад* – положення «*випад лівою (правою) назад*» з одночасним нахилом тулуба назад, тулуб складає пряму лінію з прямою ногою (мал. 26и).

*Нахилений випад вліво (вправо)* – положення «*випад вліво (вправо)*» з одночасним нахилом тулуба у вказаний бік, тулуб складає пряму лінію з прямою ногою (мал. 26к).

*Випад правою (лівою) з нахилом* – положення «*випад правою (лівою)*» з одночасним нахилом тулуба вперед (мал. 26л).

*Випад вправо (вліво) з нахилом* – положення «*випад вправо (вліво)*» з одночасним нахилом тулуба вперед (мал. 26м).

*Випад правою (лівою) назад з нахилом* – положення «*випад правою (лівою) назад*» з одночасним нахилом тулуба вперед (мал. 26н).

### 3.1.4. 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 зігнувшись у грудному відділі хребта, плечі ледь звести вперед, таз трохи подати назад, руки вздовж тулуба, дивитись на носки (мал. 27а).

**Нахил вперед** – тулуб нахилити вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами  $90^\circ$ ), ледь зігнувшись у грудному відділі хребта, плечі ледь звести вперед, таз трохи подати назад (мал. 27б).



Мал. 27. Нахили

**Нахил прогнувшись** – тулуб нахилити вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами  $90^\circ$ ), прогнутись у поперековому відділі хребта, плечі відвести назад, таз трохи подати назад, голову ледь нахилити назад, руки вздовж тулуба (мал. 27в).

**Нахил назад, руки на поясі** – тулуб максимально нахилити назад, прогнутись у грудному відділі хребта, плечі відвести назад, таз трохи подати вперед, руки на поясі (мал. 27г).

**Нахил вліво (вправо), руки на поясі** – тулуб максимально нахилити вліво (вправо), таз трохи подати в сторону протилежну нахилу, голову тримати прямо, руки на поясі (мал. 27д).

**Нахил зігнувшись** – тулуб максимально нахилити вперед та наблизити до стегон, дивитись на носки (мал. 27е).

**Нахил із захватом** – тулуб максимально нахилити вперед, руками захопити гомілки та підтягнути до них груди, дивитись на носки (мал. 27ж).

**Півнахил** – термін для визначення згинання тулуба в кульшових суглобах у половину амплітуди нахилу вперед (мал. 27з).

### 3.1.5. Повороти

**Поворот** – термін для визначення обертального руху тулуба у поперековому відділі хребта або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху, положення ніг та рук необмежене.

**Поворот голови ліворуч (праворуч)** – голову повернути на 90° праворуч або ліворуч від основного положення (мал. 28а).

**Стійка ноги нарізно, поворот тулуба праворуч (ліворуч), руки на поясі** – в положенні «стійка ноги нарізно, руки на поясі» тулуб повернути на 90° від основного положення праворуч або ліворуч (мал. 28б).



Мал. 28. Повороти

### 3.1.6. Упори

**Упор** – термін для визначення положення тіла, при якому є опора руками та додатково іншими частинами тіла.

**Упор стоячи** – з положення «о. с.» максимально нахилити тулуб вперед, руки долонями поставити на підлогу перед носками ніг, голову тримати прямо, ноги прями (мал. 29а).

**Упор стоячи ноги нарізно** – з положення «стійка ноги нарізно» максимально нахилити тулуб вперед, руки долонями поставити на підлогу перед носками ніг, голову тримати прямо, ноги прями (мал. 29б).

**Упор стоячи зігнувшись** – з положення «о. с.» максимально нахилити тулуб вперед та наблизити до стегон, ноги прями, руки долонями поставити на підлогу на рівні носків ніг, дивитись на носки (мал. 29в).

**Упор присівши** – з положення «присід» руки поставити на підлогу на відстані 15-20 см від носків, вагу тіла рівномірно перенести на руки та ноги, голову тримати прямо (мал. 29г).

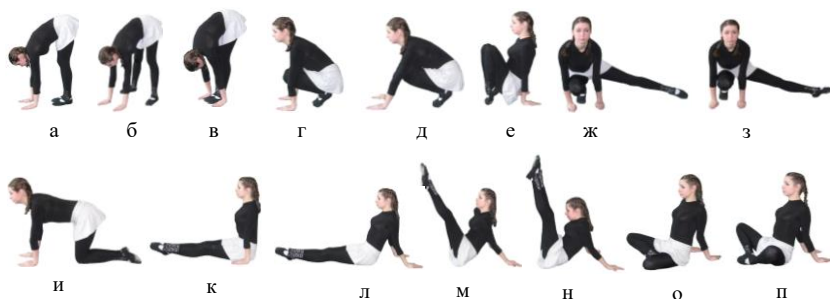
**Упор присівши спереду** – з положення «присід» руки поставити на підлогу на відстані 40-50 см від носків, вагу тіла рівномірно перенести на руки та ноги, голову тримати прямо (мал. 29д).

**Упор присівши ззаду** – з положення «присід» руки поставити на підлогу на відстані 30-40 см позаду від п'ят, долоні спрямовані назад (мал. 29е).

**Упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед, назад) на носок** – з положення «упор присівши» пряму ліву (праву) ногу виставити вбік (вперед, назад) на носок (мал. 29ж).



*Упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед) на п'яту – з положення «упор присівши» пряму ліву (праву) ногу виставити вбік (вперед) на п'яту (мал. 29з).*



Мал. 29. Упори стоячи, упори присівши, упори сидячи

*Упор стоячи на колінах – положення, при якому упор здійснюється руками, колінами і гомілками на підлогу, тулуб паралельно підлозі, дивитись вперед (мал. 29и).*

*Упор сидячи – положення «сід», при якому здійснюється упор руками на підлогу на рівні кульшових суглобів, кисті спрямувати вперед (мал. 29к).*

*Упор сидячи ззаду – положення «сід», при якому здійснюється упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямувати назад (мал. 29л).*

*Упор сидячи ззаду кутом – з положення «упор сидячи ззаду» прямі ноги підняти вперед-догори до кута 45-60° відносно тулуба (мал. 29м).*

*Упор сидячи ззаду зігнувшись – з положення «упор сидячи ззаду» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба (мал. 29н).*

*Упор сидячи ззаду по-турецьки – положення «сід по-турецьки», при якому здійснюється упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямувати назад (мал. 29о).*

*Упор сидячи ззаду зімкнувши стопи – положення «сід зімкнувши стопи», при якому здійснюється упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямувати назад (мал. 29п).*

*Упор лежачи – тіло розташовано у горизонтальному положенні обличчям до підлоги під кутом 20-25° до неї, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор прямими руками і носками ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом (мал. 30а).*

*Упор лежачи зігнувши руки – з положення «упор лежачи» руки зігнути у ліктьових суглобах (мал. 30б).*

*Упор лежачи прогнувшись* – з положення «упор лежачи» прогнутись у поперековому відділі хребта (мал. 30в).

*Упор лежачи зігнувшись* – з положення «упор лежачи» тіло зігнути у кульшових суглобах (мал. 30г).

*Упор лежачи зігнувши ноги* – з положення «упор лежачи» ноги зігнути у кульшових та колінних суглобах (мал. 30д).

*Упор лежачи на животі зігнувши руки* – з положення «упор лежачи» зігнути руки та лягти на підлогу животом (мал. 30е).

*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 (мал. 30ж).

*Упор лежачи на стегнах* – з положення «упор лежачи» максимально прогнутись у поперековому відділі хребта, стегнами спиратись на підлогу, голову тримати прямо (мал. 30з).



Мал. 30. Упори лежачи

*Упор лежачи на правому (лівому) стегні* – положення «упор лежачи», при якому тіло максимально прогнута у поперековому відділі хребта, голова і тулуб утворюють пряму лінію, упор руками та правою (лівою) ногою на підлогу, ноги разом (мал. 30и).

*Упор лежачи на стегнах зігнувши ноги* – з положення «упор лежачи на стегнах» ноги максимально зігнути у колінних суглобах (мал. 30к).

*Упор лежачи прогнувшись на стегнах зігнувши ноги* – з положення «упор лежачи на стегнах» прогнутись у поперековому відділі хребта та максимально зігнути ноги у колінних суглобах, голову нахилити назад (мал. 30л).

*Упор лежачи ззаду* – положення, при якому тіло знаходиться у горизонтальному положенні спиною до підлоги під кутом 20-25°, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор руками і стопами ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом (мал. 30м).

*Упор лежачи ззаду зігнувши ноги* – з положення «упор лежачи ззаду» ноги зігнути (мал. 30н).

*Упор лежачи ззаду прогнувшись* – з положення «упор лежачи ззаду» максимально прогнутись у поперековому відділі хребта (мал. 30о).

*Упор лежачи ззаду зігнувшись* – з положення «упор лежачи ззаду» зігнути у поперековому відділі хребта (мал. 30п).

*Упор лежачи ззаду на передпліччях* – положення, при якому тіло знаходиться у горизонтальному положенні спиною до підлоги під кутом 15-20°, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор передпліччями і стопами ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом (мал. 30р).

*Упор лежачи правим (лівим) боком* – положення, при якому тіло розташоване у горизонтальному положенні правим (лівим) боком до підлоги під кутом 20-25°, 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 (мал. 30с).

### 3.1.7. Сіди

*Сід* – термін для визначення положення тіла сидячи на підлозі.

*Сід* – сісти на підлогу з випростаними вперед прямими ногами, коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнути, тулуб вертикально, руки на стегнах притиснути до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед (мал. 31а).

*Сід з нахилом* – сісти на підлогу з випростаними вперед прямими ногами, коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнути, тулуб нахилити вперед, руки вздовж тулуба (мал. 31б).

*Сід ноги нарізно* – з положення «сід» прямі ноги максимально розвести нарізно (мал. 31в).

*Сід зігнувши ноги* – з положення «сід» ноги максимально зігнути у колінних суглобах, носками торкатись підлоги (мал. 31г).

*Сід кутом* – з положення «сід» прями ноги підняти вперед-догори до кута 45-60° відносно тулуба, тулуб ледь нахилити назад (мал. 31д).

*Сід кутом ноги нарізно* – з положення «сід кутом» прями ноги максимально розвести нарізно (мал. 31е).

*Сід кутом зігнувши ноги* – з положення «сід кутом» максимально зігнути ноги у колінних суглобах (мал. 31ж).

*Сід зігнувшись* – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба (мал. 31з).

*Сід із захватом* – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба, руками захопити гомілки біля стоп (мал. 31и).

*Сід на п'ятах* – з положення «стійка на колінах» сісти на гомілки та п'яти, тулуб вертикально, руки на стегнах притиснути до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед (мал. 31к).

*Сід на лівій (правій) п'ятці* – з положення «сід на п'ятах» пряму праву (ліву) ногу випростати вперед (мал. 31л).



Мал. 31. Сіди

*Сід між п'ятами* – з положення «сід на п'ятах» розвести ноги нарізно і сісти на підлогу між гомілок і п'ят (мал. 31м).

*Сід на лівому (правому) стегні* – з положення «стійка на колінах» сісти вліво (вправо) на стегно з перенесенням ваги тіла на ліве (праве) стегно, пряму праву (ліву) ногу вивести вперед, тулуб вертикально (мал. 31н).

*Сід на лівому (правому) стегні зігнувши ноги* – з положення «стійка на колінах» сісти вліво (вправо) на стегно з перенесенням ваги тіла на ліве (праве) стегно, тулуб вертикально (мал. 31о).

*Сід бар'єрний лівою (правою)* – з положення «сід ноги нарізно» праву (ліву) ногу відвести в сторону, зігнути у колінному суглобі і спрямувати гомілкою назад (мал. 31п).

*Сід по-турецьки, руки на поясі* – з положення «сід» ноги зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину і розмістити схресно одна до одної, руки поставити на пояс (мал. 31р).

*Сід зімкнувши стопи* – з положення «сід» ноги зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину, ступні з'єднати (мал. 31с).

*Групування сидячи* – з положення «сід зігнувши ноги» ледь розвести коліна, руками взятись за середини гомілок і притиснути ноги до грудей, голову нахилити вперед між колін (мал. 31т).

### 3.1.8. Положення лежачи

*Лежачи на спині* – лягти на спину на підлогу, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнути, прямі руки притиснути до тулуба, кисті напружені (мал. 32а).

*Лежачи на спині зігнувшись* – з положення «лежачи на спині» прямі ноги підняти і максимально наблизити до тулуба (мал. 32б).

*Лежачи на животі* – лягти на живіт на підлогу, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнути, прямі руки притиснути до тулуба, кисті напружені, голову ледь нахилити назад (мал. 32в).

*Лежачи на правому (лівому) боці* – лягти правим (лівим) боком на підлогу, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнути, прямі руки притиснути до тулуба (права (ліва) рука притиснута до тулуба спереду, ліва (права) рука – збоку), кисті напружені (мал. 32г).



Мал. 32. Положення лежачи

*Групування лежачи на спині* – з положення «лежачи на спині» зігнути ноги у кульшових та колінних суглобах, ледь розвести коліна, руками взятись за середини гомілок і

притиснути зігнуті ноги до грудей, голову нахилити вперед між колін (мал. 32д).

### 3.1.9. Положення рук і рухи ними

#### *Основні положення прямих рук*

*Руки вниз* – прямі руки притиснути до тулуба, долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті (мал. 33а).

*Руки вперед* – прямі руки підняти вперед на висоту плечей (відстань між долонями – ширина плечей), долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті (мал. 33б).



Мал. 33. Основні положення прямих рук

*Руки вгору* – прямі руки підняти вгору (відстань між долонями – ширина плечей), долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті (мал. 33в).

*Руки назад* – прямі руки максимально відвести назад (відстань між долонями – ширина плечей), долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті (мал. 33г).

*Руки в сторони* – прямі руки підняти в сторони на висоту плечей, ледь відвести назад, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті (мал. 33д).

*Руки вліво (вправо)* – прямі руки відвести вліво (вправо) на рівні плечей паралельно одна одній, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті (мал. 33е).

#### *Проміжні положення прямих рук*

Проміжні положення рук – розміщення рук під кутом 45° до основних положень. Наприклад: руки вгору-назовні, руки вперед-донизу.

*Руки вниз схресно правою (лівою)* – з положення «руки вниз» прямі руки звести всередину до схрещення на рівні передпліч правою (лівою) рукою вперед (мал. 34а).

*Руки ззаду до середини* – з положення «руки вниз» прямі руки ледь відвести назад і звести всередину, долоні з'єднати (мал. 34б).

*Руки вперед до середини, пальці сплетені* – з положення «руки вперед» прями руки звести всередину, долоні з'єднати, пальці сплести (мал. 34в).



Мал. 34. Проміжні положення прямих рук

*Руки вперед-донизу* – з положення «руки вперед» прями руки відвести вниз до кута  $45^\circ$  відносно основних положень (вперед, внизу) (мал. 34г).

*Руки вперед-догори* – з положення «руки вперед» прями руки відвести вгору до кута  $45^\circ$  відносно основних положень (вперед, вгори) (мал. 34д).

*Руки назад-донизу* – з положення «руки внизу» прями руки відвести назад до кута  $45^\circ$  відносно основних положень (назад, внизу) (мал. 34е).

*Руки вперед-назовні* – з положення «руки вперед» прями руки розвести в сторони до кута  $45^\circ$  відносно основних положень (вперед, в сторони) (мал. 34ж).

*Руки внизу-назовні* – з положення «руки внизу» прями руки розвести в сторони до кута  $45^\circ$  відносно основних положень (внизу, в сторони) (мал. 34з).

*Руки вгорі-назовні* – з положення «руки вгорі» прями руки розвести в сторони до кута  $45^\circ$  відносно основних положень (вгорі, в сторони) (мал. 34и).

### **Положення зігнутих рук**

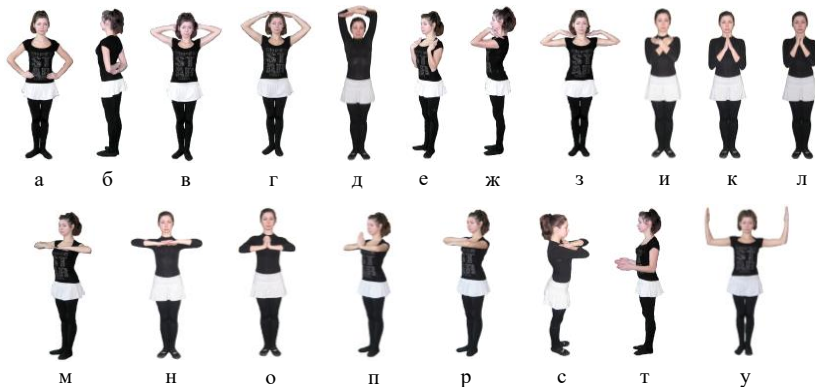
*Руки на поясі* – руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті рук поставити на гребінь підвздошної кістки (чотири пальці вперед, а великий – назад), лікті розвести в сторони (мал. 35а).

*Руки за спиною* – руки зігнуті у ліктьових суглобах, кистями захопити передпліччя так, щоб пальці торкалися ліктя, а передпліччя – спини (мал. 35б).

*Руки за головою* – руки зігнуті у ліктьових суглобах, долонями торкатися потилиці, лікті розвести в сторони, долоні спрямувати вперед, пальці зімкнуті (мал. 35в).

*Руки на голові* – руки зігнуті у ліктьових суглобах, долонями, спрямованими донизу, торкатись голови зверху, пальці зімкнуті (мал. 35г).

*Руки над головою* – руки підняті вгору і зігнуті у ліктьових суглобах передпліччями одне на одному, додатково вказується яке передпліччя зверху, пальці зімкнуті (мал. 35д).



Мал. 35. Положення зігнутих рук

*Руки до плечей* – з положення «руки внизу» зігнуті руки у ліктьових суглобах і притиснути до тулуба, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати назад, пальці зімкнуті (мал. 35е).

*Руки вперед зігнуті* – з положення «руки вперед» зігнуті руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті (мал. 35ж).

*Руки в сторони зігнуті* – з положення «руки в сторони» зігнуті руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати донизу (мал. 35з).

*Руки до плечей схресно* – з положення «руки внизу» зігнуті руки у ліктьових суглобах, схрестити на рівні передпліч і притиснути до тулуба, пальці торкаються різнойменних плечей, долоні спрямувати назад, пальці зімкнуті (мал. 35и).

*Руки зігнуті до середини* – з положення «руки внизу» зігнуті руки у ліктьових суглобах і з'єднати долоні (мал. 35к).

*Руки зігнуті досередини, пальці сплетені* – з положення «руки внизу» зігнуті руки у ліктьових суглобах і з'єднати долоні, пальці сплести (мал. 35л).

*Руки перед грудьми* – руки зігнуті у ліктьових суглобах на рівні плечей, відстань між грудьми та кистями дорівнює ширині



долоні, кисті перед грудьми торкаються кінчиками пальців, долоні спрямовані донизу, пальці зімкнуті (мал. 35м).

*Руки перед грудьми, пальці сплетені* – з положення «руки перед грудьми» пальці сплести (мал. 35н).

*Руки перед грудьми, кисті вгору (вниз, вперед, назад) пальці сплетені* – з положення «руки перед грудьми» кисті спрямувати вгору (вниз, вперед, назад), долоні з'єднати, пальці сплести (мал. 35о).

*Руки перед грудьми, кисті вгору (вниз, вперед, назад) долонями до середини* – з положення «руки перед грудьми» кисті спрямувати вгору (вниз, вперед, назад), долоні з'єднати (мал. 35п).

*Руки перед собою (лівою або правою)* – руки зігнути у ліктьових суглобах на рівні плечей, передпліччя покласти одне на одне, долоні спрямувати донизу (мал. 35р).

*Руки перед собою схресно (лівою або правою)* – з положення «руки перед собою» схрестити передпліччя так, щоб пальці торкались різнойменних плечей лівою (правою) рукою зверху, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті (мал. 35с).

*Руки внизу, передпліччя вперед* – з положення «руки внизу» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення, при якому передпліччя спрямовані вперед (мал. 35т).

*Руки в сторони, передпліччя вгору (вперед, вниз)* – з положення «руки в сторони» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення, при якому передпліччя спрямовані вгору (вперед, вниз) (мал. 35у).

### **Рухи руками**

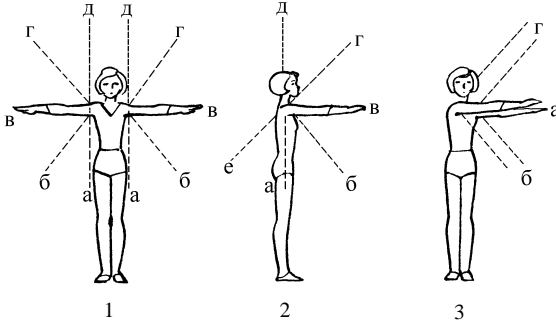
**В лицьовій площині:** *руки вниз* (мал. 36.1а); *руки вниз-назовні* (*руки в сторони-донизу*) (мал. 36.1б); *руки в сторони* (мал. 36.1в); *руки в сторони-догори* (мал. 36.1г); *руки вгору* (мал. 36.1д); *руки вгору-назовні* (мал. 36.1г); *руки вліво (вправо)* (мал. 36.3а); *руки вліво (вправо)-донизу* (мал. 36.3б); *руки вліво (вправо)-догори* (мал. 36.3г).

**У боковій площині:** *руки вниз* (мал. 36.2а); *руки вперед-донизу* (мал. 36.2б); *руки вперед* (мал. 36.2в); *руки вперед-догори* (мал. 36.2г); *руки вгору* (мал. 36.2д); *руки назад-донизу* (мал. 36.2е); *руки назад*.

**У горизонтальній площині** – *руки вперед* (мал. 36.2в); *руки вперед-всередину*, *руки вперед-назовні*, *руки в сторони* (мал. 36.1в); *руки в сторони-назад*, *руки вліво (вправо)* (мал. 36.3а).

Для визначення згинання рук у ліктьових суглобах використовується термін «зігнути» або напрямок зігнутої частини руки (передпліччя, кисть). Спочатку вказується положення рук

(руки), а потім тип згинання. Наприклад: *руки в сторони зігнуті* (пальцями рук торкатись плечей); *руки вперед зігнуті* (пальцями рук торкатись плечей); *руки в сторони, передпліччя вгору* (передпліччя спрямовані вгору); *руки вперед, кисті вниз долонями вперед* (кисті спрямовані вниз, долоні розвернуті вперед).



Мал. 36. Рухи руками.

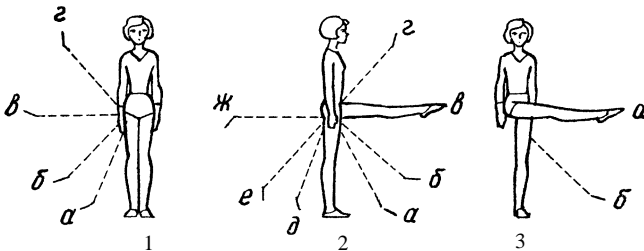
Руки руками також можуть бути *коловими* (по колу 360°) та *по дузі* (по колу менш ніж 360°).

### 3.1.10. Положення ніг і рухи ними

При визначенні рухів ногами в основних і проміжних площинах вказуються назва ноги і напрям руху.

Рух ніг у **лицьовій площині**: *праву в сторону на носок* (мал. 37.1а); *праву в сторону-донизу* (мал. 37.1б); *праву в сторону* (мал. 37.1в); *праву в сторону-догори* (мал. 37.1г); *праву вгору*; *праву (ліву) вліво (вправо)* (мал. 37.3а); *праву (ліву) вліво (вправо)-донизу* (мал. 37.3б).

Рух ніг у **боковій площині**: *ліву вперед на носок* (мал. 37.2а); *ліву вперед-донизу* (мал. 37.2б); *ліву вперед* (мал. 37.2в); *ліву вперед-догори* (мал. 37.2г); *ліву назад на носок* (мал. 37.2д); *ліву назад-донизу* (мал. 37.2е); *ліву назад* (мал. 37.2ж).



Мал. 37. Основні положення ніг та рухи ними

Рух ніг у **горизонтальній площині**: *ліву (праву) вперед* (мал. 37.2в); *ліву (праву) вперед-вліво (вправо)*; *праву (ліву) в сторону* (мал. 37.1в); *праву вліво* (мал. 37.3а); *ліву вправо*; *ліву (праву) назад-вліво (вправо)*; *ліву (праву) назад* (мал. 37.2ж).

Для визначення згинання ніг у колінах використовується термін «*зігнути*» і вказується назва ноги. Наприклад: *праву зігнути* (ногу максимально зігнути у колінному суглобі), *праву вперед зігнути* (ногу підняти вперед та максимально зігнути у колінному суглобі), *праву гомілку назад* (не змінюючи положення стегна зігнути праву, гомілку спрямувати назад), *праву вперед, гомілка вниз* (праву ногу підняти вперед, гомілку спрямувати вниз).

Зігнуту ногу можна відводити в різних напрямках: вперед, в сторону, назад і проміжних напрямках: вперед-донизу, вперед-догори, вперед-в сторону (вправо, вліво), в сторону-донизу, в сторону-догори.

Крім названих термінів при виконанні рухів руками і ногами використовується термін «*мах*» та «*змах*».

«*Мах*» – рух, при якому визначається різке переміщення кінцівки в будь-якому напрямку з максимальною амплітудою.

«*Змах*» – рух, при якому визначається різке переміщення кінцівки в різних напрямках з короткою амплітудою (висота піднятої ноги до 45° відносно опорної ноги).

### 3.2. Загальнорозвивальні вправи

**Загальнорозвивальні вправи** – рухи окремих частин тіла або поєднання рухів різними частинами тіла, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою та з різним ступенем м'язової напруги. Загальнорозвивальні вправи виконуються *без предметів* та з *предметами* (з палицею, скакалкою, м'ячем, обручем тощо).

Використання загальнорозвивальних вправ забезпечує розвиток рухових якостей, формування правильної постави, сприяє удосконаленню координації рухів, готує фізіологічні системи учня до наступної роботи.

Завдяки загальнорозвивальним вправам на уроках фізичної культури вчитель створює умови для вибіркового впливу на розвиток окремих м'язових груп учнів і тим самим сприяє розвитку їх м'язів в цілому.

Запис загальнорозвивальних вправ здійснюється відповідно до правил гімнастичної термінології. Правильний запис сприяє чіткості педагогічного процесу, полегшує ведення педагогічної

документації. Запис вправи має бути коротким, точно відображати структуру руху, підкреслюючи головне.

Запис може бути узагальненим і конкретним. При узагальненому запису не вказується спосіб виконання. Наприклад: «*Стоячи на лаві, повороти вбік з відведенням руки*». Правила конкретного запису подано у підрозділі 3.4. Для конкретного запису використовуються скорочення: вихідне положення – «*в. п.*»; основна стійка – «*о. с.*».

Загальноприйнята термінологія також дозволяє дати чіткий і лаконічний запис без роз'яснення деталей техніки кожної вправи.

При описуванні вихідних положень там, де не вказано, в якому положенні знаходяться руки, мається на увазі положення «*руки внизу*».

Запис вихідного положення дається у наступній послідовності: спочатку положення ніг, потім тулуба, потім рук або місце знаходження предмета, потім голови. Наприклад: «*В. п. – стійна ноги нарізно, нахил вперед, руки в сторони, нахил голови вперед*», «*В. п. – стійна ноги нарізно, нахил вперед, гантелі в сторони, нахил голови вперед*».

Для опису рухів, що здійснюються руками, тулубом, ногами і головою, існує декілька основних груп термінів: колові рухи, прості рухи руками та ногами, повороти, нахили, випадки, присіди, махові рухи, згинання й прогинання тіла, стрибки.

Колові рухи поділяються:

1. *Дуга* – рух руками, ногами, тулубом, головою, що виконується від 180°, але менш ніж на 360° по колу. Наприклад: «*В. п. – о. с. 1 – дугами назовні руки вгору; 2 – в. п.; 3 – дугами назад руки вгору; 4 – в. п.*».

2. *Коло* – рух руками, ногами, тулубом, головою, що виконується по колу на 360°. Наприклад: «*В. п. – руки вгорі. 1-4 – коло руками вперед*».

Напрями рухів по дузі та по колу див. у пункті 1.3.2.

Прості рухи руками та ногами: *піднімання, опускання, розведення, зведення, відведення, пружні відведення, згинання, розгинання схресні рухи*.

Нахили поділяються:

1. *Нахил* – згинання тулуба в кульшових суглобах або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху.

2. *Півнахил* – незначне згинання тулуба вперед у кульшових суглобах. Кут між тулубом та ногами більше 90°.

3. *Пружний нахил* – нахил, виконаний одним рухом з повертанням у в. п. або декількома рухами при неповному випрямленні між нахилами (*пружні нахили*).

Повороти поділяються:

1. *Поворот* – рух окремими частинами тіла (головою, тулубом, кінцівками) навколо своєї осі.

2. *Пружний поворот* – поворот, виконаний одним рухом з повертанням у в. п. або декількома рухами при неповному повертанні між поворотами (*пружні повороти*).

Випади поділяються: *випади, глибокі випади, випади на правій (лівій)*.

Детальний опис випадів див. у підрозділі 5.1.3.

Присіди поділяються: *присіди, глибокі присіди, півприсіди*.

Детальний опис присідів див. у підрозділі 5.1.2.

Махові рухи поділяються:

1. *Мах* – різкий рух ногою (рукою) в будь-якому напрямі з максимальною амплітудою.

2. *Змах* – різкий рух ногою (рукою) в будь-якому напрямі з невеликою амплітудою.

Згинання й прогинання: згинання у кульшових суглобах (*лежачи на спині, упор лежачи* тощо); прогинання у поперековому або грудному відділі хребта (*о. с., лежачи на животі, упор лежачи* тощо).

Стрибки виконуються на одній та на двох ногах та поділяються:

1. *Стрибки на місці* – в різні стійки, з поворотами, з рухами кінцівками (змахи, згинання і розгинання, схресні рухи).

2. Стрибки з просуванням – (ті самі що й на місці та також зі зміною напрямку, лівим (правим) боком, спиною вперед тощо).

3. Стрибки з предметами – (з коловим рухом предмета (скакалка, палиця, булава тощо); з обертанням предмета (скакалка, мотузка тощо); з перестрибуванням предмета (скакалка, палиця, лава, м'яч та ін.), який лежить на підлозі).

Характер вправи і рівень м'язової напруги вказуються додатково, якщо вони незвичні. Наприклад: «*Руки плавно вниз!*», «*В. п. – о. с. 1 – руки вгору; 2 – прогнутись, максимально напружити м'язи рук і тулуба; 3 – тримати; 4 – в. п.*».

Темп виконання вправи описується за допомогою цифр. Наприклад: «*В. п. – руки на поясі. 1-3 – присід; 4 – в. п.*». Три цифри поспіль показують, що рух виконується повільно.

Утримання положення описується спочатку визначенням цього положення і наступними рахунками час його утримання. Наприклад: «*В. п. – упор сидячи ззаду. 1 – сід кутом, руки в сторони; 2-3 – тримати; 4 – в. п.*».

Фази дихання вказуються, якщо на це треба звернути особливу увагу. Тривалість вдиху і видиху позначається кількома рахунками. Наприклад: «*В. п. – руки вгори. 1-2 – нахил вперед (видих); 3-4 – в. п. (вдох)*». При вільному диханні вказівку про нього можна опустити.

### ***Рухи руками і ногами один відносно одного і за напрямком***

*Одноіменні* – рухи виконуються лівою рукою і лівою ногою одночасно.

*Різноїменні* – рухи виконуються лівою рукою і правою ногою або навпаки.

*Одночасні* – рухи руками, або ногами, або руками і ногами виконуються одночасно.

*Почергові* – рухи виконуються спочатку однією кінцівкою, а потім іншою або спочатку руками, а потім ногами (або навпаки).

*Послідовні* – коли рухи кінцівками виконуються один за одним з відставанням на половину амплітуди (наприклад: кола руками).

*Односпрямовані* – рухи руками, або ногами, або руками і ногами виконуються в одному напрямку.

*Різнострамовані* – рухи руками, або ногами, або руками і ногами виконуються в різних напрямках.

*Хвилеподібні* – поєднання одночасних і послідовних рухів у кількох суглобах: згинання і розгинання у суглобах ніг, тулуба і рук, яке здійснюється послідовно від одного суглоба до іншого.

## **3.3. Вільні вправи**

*Вільні вправи* – поєднання різноманітних рухів руками, ногами, тулубом і головою у вигляді махів, нахилів і поворотів, кроків і стрибків, рівноваги і стійок, перекидів, переворотів тощо, які виконуються потоком у формі цілісної комбінації.

Вільні вправи є ефективним засобом розвитку координації рухів, уміння поєднувати рухи окремих частин тіла, виконуючи їх одночасно і послідовно, з різною швидкістю і амплітудою, різним рівнем м'язового напруження. Переважно визначення вільних вправ має описовий характер (особливо у художній гімнастиці). У таких випадках особливо важливо дотримуватись особливих правил скорочення. Чим меншою буде кількість термінів, тим коротшим стане визначення і запис вільних вправ.

### 3.4. Термінологія загальнорозвивальних вправ з предметами

Основною ознакою точного опису вправ з предметами є положення предмету (напрямок і здійснюваний ним шлях руху).

#### 3.4.1. Вправи з гімнастичною палицею

*Гімнастична палиця* – гімнастичний предмет. Характерною особливістю палиці є її подовжена форма. Це значною мірою визначає зміст вправ з її використанням. Палиці для загальнорозвивальних вправ бувають металевими, дерев'яними, пластмасовими. Довжина її становить: для чоловіків – 110 см, для жінок – 100 см, для дітей молодшого та середнього шкільного віку – 90 см, для дітей дошкільного віку – 60 см. Діаметр палиці становить 20-30 мм, а її вага (залежно від матеріалу) від 0,5 кг до 3 кг. Вправам з гімнастичною палицею навчають одночасно велику групу (відділення, клас) учнів. Вправи з палицею поділяють на симетричні і несиметричні, і можуть виконуватись: одноособово, удвох і цілою групою (групові чи колективні) учнів.

Вихідні положення з палицею поділяються на симетричні і несиметричні. *Симетричні* – це такі положення, при яких палиця утримується за кінці (за середину) обома руками (прямими або зігнутими) або лежить (стоїть) на підлозі паралельно (перпендикулярно) плечовій вісі. *Несиметричні (односторонні)* – положення при яких палиця утримується у будь-якому напрямку: однією прямою (зігнутою) рукою хватом за кінець (за середину); двома прямими (зігнутими) руками хватом за кінець; двома руками (однією прямою, іншою – зігнутою); двома руками хватом однією за кінець, іншою за середину або палиця лежить (стоїть) на підлозі не симетрично відносно тіла.

Положення з палицею описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад: «*зімкнута стійка, палиця ззаду*»).

#### **Способи утримання палиці**

*Хват зверху (стандартний хват)* – при положенні «*палиця внизу*» палиця утримується руками за кінці і обхоплюється чотирма пальцями зверху та великим пальцем знизу.

*Хват знизу* – при положенні «*палиця внизу*» палиця утримується руками за кінці і обхоплюється чотирма пальцями знизу та великим пальцем зверху.

*Різний хват* – при положенні «палиця внизу» палиця утримується руками за кінці, одна рука – хватом зверху, інша рука – хватом знизу.

*Хват за середину* – хват за середину палиці обома руками. Може утримуватись хватом зверху, хватом знизу, різним хватом, однією рукою, двома руками.

*Зворотний хват* – хват, створений поворотом рук всередину, долоні звернені вперед.

### **Симетричні положення з палицею**

*Палиця внизу* – палиця утримується за кінці прямими руками і торкається стегон (мал. 38а).

*Палиця вперед* – палиця утримується за кінці прямими руками на рівні плечей попереду (мал. 38б).



Мал. 38. Симетричні положення з палицею

*Палиця вперед на долонях* – палиця лежить кінцями на долонях, прямі руки попереду на рівні плечей (мал. 38в).

*Палиця вгорі* – палиця утримується за кінці прямими руками вгорі (мал. 38г).

*Палиця ззаду* – палиця утримується за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон (мал. 38д).

*Палиця назад* – палиця утримується за кінці прямими руками максимально відведеними назад (мал. 38е).



*Палиця на голові* – палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови (мал. 38ж).

*Палиця на груді* – палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається грудей (мал. 38з).

*Палиця перед грудьми* – палиця утримується за кінці зігнутими руками на рівні грудей (мал. 38и).

*Палиця за головою* – палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається потилиці (мал. 38к).

*Палиця на плечах* – палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається плечей ззаду (мал. 38л).

*Палиця під лікті* – палиця притиснута до спини ліктьовими суглобами, руки зігнуті, кисті стиснути в кулак (мал. 38м).

*Палиця за спиною* – палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається спини (мал. 38н).

*Палиця перед собою* – перевернута палиця лежить між передпліччям на рівні грудей, положення рук «руки перед собою» (мал. 38о).

*Палиця затиснута стопами* – палиця утримується завдяки затисканню її з кінців між стопами, ноги прямі (мал. 38п).

*Сід, палиця на стегна* – положення «сід», палиця утримується прямими руками на стегнах (мал. 38р).

*Сід, палиця на стегнах* – положення «сід», палиця лежить на стегнах (мал. 38с).

*Сід, палиця на стопах* – положення «сід», палиця лежить на стопах (мал. 38т).

*Сід, палиця затиснута стопами* – положення «сід ноги нарізно», палиця з кінців затиснута між стопами (мал. 38у).

### ***Несиметричні положення з палицею***

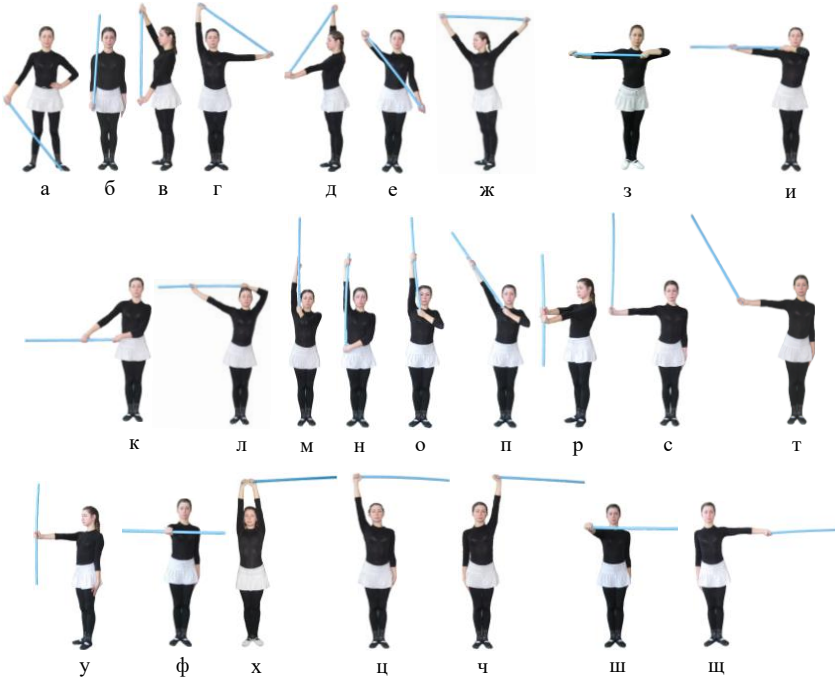
*З палицею «Вільно»* – положення ніг відповідає стійці «стійка ноги нарізно», палиця утримується правою рукою, відведена в сторону-донизу, лівий кінець палиці при цьому торкається підлоги біля лівого носка, ліва рука на поясі. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 39а).

*Палиця до плеча* – палиця утримується вертикально біля плеча прямою правою рукою за нижній кінець великим та вказівним пальцями зверху, інші пальці утримують її знизу. Це стандартне положення з гімнастичною палицею під час пересувань (мал. 39б).

*Палиця вперед вертикально лівою (правою) рукою* – палиця утримується вертикально попереду за кінці прямими руками, ліва (права) рука – за верхній кінець, права (ліва) рука – за нижній (мал. 39в).

*Палиця нахилено вліво (вправо)* – палиця утримується лівою (правою) рукою піднятою в сторону, а правою (лівою) рукою піднятою вгору (мал. 39г).

*Палиця нахилено вперед правою (лівою) рукою* – палиця утримується лівою (правою) рукою піднятою вперед, а правою (лівою) рукою піднятою вгору (мал. 39д).



Мал. 39. Несиметричні положення з палицею

*Палиця вперед нахилено вліво (вправо)* – палиця утримується за кінці прямими руками попереду нахилено: правою (лівою) рукою вперед-догори, лівою (правою) рукою – вперед-донизу (мал. 39е).

*Палиця вгорі поперечно правою (лівою) рукою* – палиця утримується за кінці вгорі правою (лівою) рукою піднятою вперед-вгору, лівою (правою) рукою – назад-вгору поперечно плечової вісі (мал. 39ж).

*Палиця вправо (вліво)* – палиця утримується за кінці в указаному напрямку прямою правою(лівою) рукою, а ліва (права) рука при цьому зігнута (мал. 39з).

*Палиця до правого (лівого) плеча вправо (вліво)* – ліва (права) рука утримує палицю за кінець біля правого (лівого) плеча, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вправо (вліво) (мал. 39и).

*Палиця до правого (лівого) стегна вправо (вліво)* – палиця утримується біля правого (лівого) стегна лівою (правою) рукою, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вправо (вліво) (мал. 39к).

*Палиця на голові (за головою тощо) вправо (вліво)* – палиця утримується на голові (за головою тощо) лівою (правою) рукою, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вправо (вліво) (мал. 39л).

*Палиця до правого (лівого) плеча правим (лівим) кінцем вгору* – ліва (права) рука утримує палицю за кінець вертикально біля правого (лівого) плеча, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вгору (мал. 39м).

*Палиця до правого (лівого) стегна правим (лівим) кінцем вгору* – ліва (права) рука утримує палицю за кінець біля правого (лівого) стегна, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вгору (мал. 39н).

*Палиця на груді правим (лівим) кінцем вгору* – ліва (права) рука утримує палицю за кінець вертикально біля грудей, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю вгору (мал. 39о).

*Палиця до правого (лівого) плеча правим (лівим) кінцем вправо (вліво)-догори* – ліва (права) рука утримує палицю за кінець біля правого (лівого) плеча, а пряма права (ліва) рука спрямовує палицю у вказаному напрямку (мал. 39п).

*Палиця вперед вертикально різним хватом за середину* – палиця утримується попереду вертикально прямими руками, хват здійснюється різним хватом за середину палиці (мал. 39р).

*Права (ліва) рука в сторону, палиця вгору* – палиця утримується вертикально прямою правою (лівою) рукою піднятою в сторону, вільний кінець палиці спрямувати вгору (мал. 39с).

*Права (ліва) рука в сторону, палиця вправо(вліво)-догори* – палиця утримується нахилено прямою правою (лівою) рукою піднятою в сторону, вільний кінець палиці спрямувати у вказаному напрямку (мал. 39т).

*Права рука вперед, палиця вперед вертикально хватом за середину* – палиця утримується вертикально прямою правою рукою піднятою вперед, хват здійснюється за середину палиці (мал. 39у).

*Права рука вперед, палиця вперед хватом за середину* – палиця утримується горизонтально прямою правою рукою піднятою вперед, хват здійснюється за середину палиці (мал. 39ф).

*Руки вгорі, палиця вліво (вправо, вперед, назад, вгору)* – палиця утримується за кінець прямими руками піднятими вгору, вільний кінець палиці спрямувати у вказаному напрямку (мал. 39х).

*Права рука вгорі, палиця вліво* – палиця утримується за кінець правою рукою піднятою вгору, вільний кінець палиці спрямувати вліво (мал. 39ц).

*Ліва рука вгорі, палиця вліво* – палиця утримується за кінець лівою рукою піднятою вгору, вільний кінець палиці спрямувати вліво (мал. 39ч).

*Права рука вперед, палиця вліво (вправо, вгору, вниз, вперед)* – палиця утримується за кінець прямою правою рукою піднятою вперед, вільний кінець палиці спрямувати у вказаному напрямку (мал. 39ш).

*Права (ліва) рука в сторону, палиця вліво (вправо, вгору, вперед тощо)* – палиця утримується за кінець прямою правою (лівою) рукою піднятою в сторону в указаному напрямку (мал. 39щ).

### ***Положення палиці на підлозі***

*Палиця на підлозі вертикально хватом двома* – палиця одним кінцем стоїть на підлозі попереду. Вертикальне положення палиці підтримується хватом обох рук за верхній кінець палиці (мал. 40а).

*Палиця на підлозі вертикально хватом лівою (правою) рукою* – палиця одним кінцем стоїть на підлозі попереду. Вертикальне положення палиці підтримується хватом лівою (правою) рукою за верхній кінець палиці (мал. 40б).

*Палиця на підлозі ліворуч (праворуч) вертикально хватом лівою (правою) рукою* – палиця одним кінцем стоїть на підлозі з лівого (правого) боку. Вертикальне положення палиці підтримується хватом лівою (правою) рукою за верхній кінець палиці (мал. 40в).

*Палиця на підлозі* – палиця лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі біля носків ніг на відстані 10-15 см (мал. 40г).

*Палиця на підлозі поперечно* – палиця лежить попереду на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем на відстані 10-15 см від носків, а іншим спрямована вперед (мал. 40д).

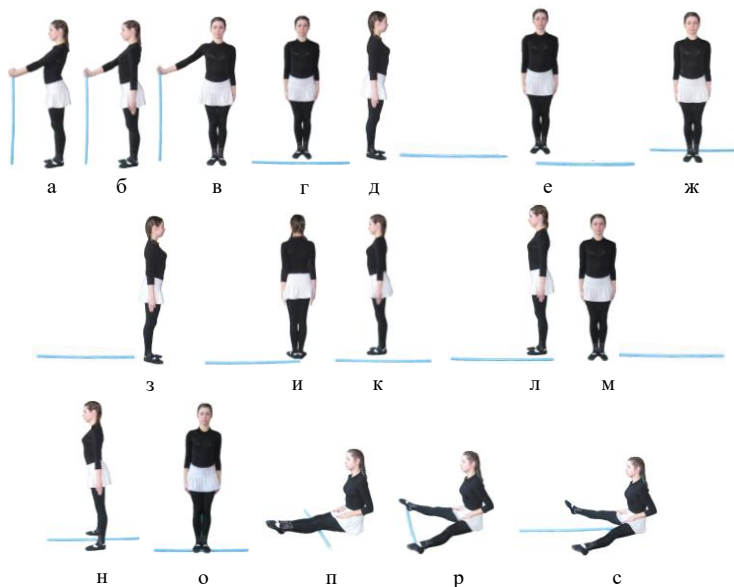
*Палиця на підлозі вліво (вправо)* – палиця лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі правим (лівим) кінцем біля носків ніг на відстані 10-15 см, а лівим (правим) кінцем спрямована вліво (вправо) (мал. 40е).

*Палиця на підлозі ззаду* – палиця лежить ззаду на підлозі вздовж плечової вісі на відстані 10-15 см від п'ят (мал. 40ж).

*Палиця на підлозі ззаду поперечно* – палиця лежить ззаду на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, інший кінець палиці спрямований назад (мал. 40з).

*Палиця на підлозі ззаду вліво (вправо)* – палиця лежить ззаду на підлозі вздовж плечової вісі правим (лівим) кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, а лівим (правим) кінцем вліво (вправо) (мал. 40и).

*Палиця на підлозі ліворуч (праворуч) поперечно* – палиця лежить на підлозі поперечно плечової вісі біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см від неї (мал. 40к).



Мал. 40. Положення з палицею на підлозі

*Палиця на підлозі ліворуч (праворуч) вперед (назад) поперечно* – палиця лежить на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см, інший кінець спрямований вперед (назад) (мал. 40л).

*Палиця на підлозі ліворуч (праворуч)* – палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі одним кінцем біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим кінцем палиця спрямована в сторону (мал. 40м).

*Стіяка ноги нарізно, палиця на підлозі між ніг поперечно* – положення «стіяка ноги нарізно», палиця лежить на підлозі поперечно плечової вісі серединою між ногами (мал. 40н).

*О. с. на середині палиці* – положення «о. с.» на середині палиці, палиця лежить на підлозі (мал. 40о).

*Сід, палиця на підлозі під колінами* – положення «сід», палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі під колінами (мал. 40п).

*Сід ноги нарізно, палиця на підлозі між п'ятами* – положення «сід», палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі на рівні п'ят (мал. 40р).

*Сід ноги нарізно, палиця на підлозі між ніг поперечно* – положення «сід», палиця лежить на підлозі поперечно плечової вісі між ніг (мал. 40с).

### ***Рухи з палицею***

Положення та рухи з палицею можуть виконуватись у всіх площинах та напрямках (лицьовій, боковій, горизонтальній, по колу, по дузі), як і без палиць. Положення при виконанні вправ можуть бути також різними: стоячи, сидячи, лежачи, в упорах та під час руху.

Всі вправи з гімнастичною палицею можна поділити на такі групи:

- статичні положення з палицею, тримаючи обома руками або однією рукою (донизу, догори, вперед, за голову, до плеча, до стегна та ін.); статичні положення в проміжних площинах;
- рухи руками, тулубом та ногами з палицею – дугами, кола згинання та розгинання, нахили та повороти;
- балансування, підкидання та ловіння палиці;
- викрут – рух палиці коловим рухом руками у плечових суглобах із положення попереду тіла в положення за тілом.

### **3.4.2. Вправи з м'ячем**

*М'яч* є одним з основних предметів, які використовуються для виконання загальноорозвивальних вправ. М'ячі можуть бути набивні (медболи) з вагою від 1 до 7 кг, гумові (різного розміру від 8 до 30 см); фітболи (розміри м'ячів від 50 до 100 см).

Положення з м'ячем описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад: «*стійка ноги нарізно, нахил, м'яч вгорі*»).

### ***Симетричні положення з м'ячем***

*М'яч внизу* – м'яч утримується з боків прямими руками внизу й торкається стегон (мал. 41а).

*М'яч вперед* – м'яч утримується з боків прямими руками піднятими вперед до рівня плечей (мал. 41б).

*М'яч вперед на долонях* – руки вперед, звести їх до середини, долоні розвернути догори, м'яч лежить на долонях (мал. 41в).

*М'яч вгорі* – м'яч утримується з боків прямими руками, піднятими вгору (мал. 41г).

*М'яч ззаду* – м'яч утримується з боків прямими руками та торкається стегон ззаду (мал. 41д).

*М'яч назад* – м'яч утримується з боків прямими руками, максимально відведеними назад (мал. 41е).

*М'яч на грудях* – м'яч утримується з боків зігнутими руками й торкається грудей (мал. 41ж).



Мал. 41. Симетричні положення з м'ячем

*М'яч перед грудьми* – м'яч утримується з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 41з).

*М'яч на голові* – м'яч утримується з боків зігнутими руками й торкається голови зверху (мал. 41и).

*М'яч за головою* – м'яч утримується з боків зігнутими руками та торкається потилиці (мал. 41к).

*М'яч затиснути стопами* – м'яч утримується з боків прямими ногами, стискаючи його стопами (мал. 41л).

*М'яч затиснути колінами* – м'яч утримується з боків прямими ногами, стискаючи його колінами (мал. 41м).

*Сід ноги нарізно, м'яч внизу на підлозі* – положення «сід ноги нарізно», м'яч утримується з боків прямими руками внизу (мал. 41н).

*Сід, м'яч на стегна* – положення «сід», м'яч утримується з боків руками на стегнах (мал. 41о).

*Сід, м'яч на стегнах* – положення «сід», м'яч лежить на стегнах (мал. 41п).

*Сід, м'яч на гомілках* – положення «сід», м'яч лежить на гомілках (мал. 41р).

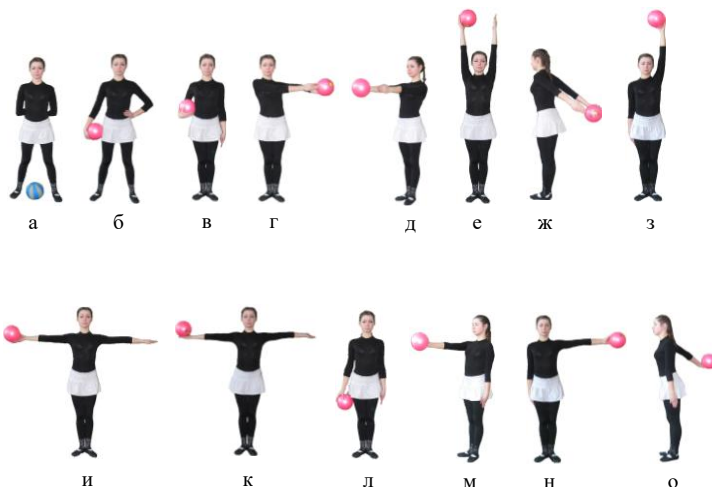
*Сід, м'яч затиснути стопами* – положення «сід», м'яч затиснутий стопами (мал. 41с).

### **Несиметричні положення з м'ячем**

*З м'ячем «Вільно» (м'яч набивний)* – положення відповідає положенню «Вільно», м'яч лежить на підлозі між ніг. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 42а).

*З м'ячем «Вільно» (м'яч гумовий)* – положення ніг відповідає положенню «стійка ноги нарізно», м'яч тримати правою рукою вниз, притиснувши його до стегна, ліва рука на поясі. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 42б).

*М'яч під правою рукою* – м'яч утримується зігнутою правою рукою і притиснутий до тулуба. Це стандартне положення м'яча під час пересувань (мал. 42в).



Мал. 42. Несиметричні положення з м'ячем

*М'яч вліво (вправо)* – м'яч утримується двома руками та відведений максимально вліво (вправо) (мал. 42г).

*Руки вперед, м'яч в правій (лівій) руці* – руки підняти вперед, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 42д).

*Руки вгорі, м'яч в правій (лівій) руці* – руки підняти вгору, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 42е).

*Руки назад, м'яч в правій (лівій) руці* – руки максимально відвести назад, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 42ж).

*М'яч вгорі в лівій (правій) руці* – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою піднятою вгору, положення м'яча



відповідає стандартному положенню долоні в положенні «руки вгорі» (мал. 42з).

*Руки в сторони, м'яч в правій (лівій) руці* – руки підняти в сторони, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 42и).

*Руки в сторони, м'яч на долоні правої (лівої) руки* – руки підняти в сторони долонями догори, м'яч лежить на вказаній долоні (мал. 42к).

*М'яч в правій (лівій) руці* – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою вниз, положення м'яча відповідає стандартному положенню долоні в положенні «руки внизу» (мал. 42л).

*М'яч вперед в правій (лівій) руці* – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою піднятою вперед, положення м'яча відповідає стандартному положенню долоні в положенні «руки вперед» (мал. 42м).

*М'яч в сторону в правій (лівій) руці* – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою піднятою в сторону, положення м'яча відповідає стандартному положенню долоні в положенні «руки в сторони» (мал. 42н).

*М'яч назад в правій (лівій) руці догори* – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою максимально відведеною назад і спрямований догори (мал. 42о).

### ***Положення м'яча на підлозі***

*М'яч на підлозі* – м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см. (мал. 43а)

*М'яч на підлозі ззаду* – м'яч лежить на підлозі біля п'ят на відстані 10-15 см (мал. 43б).

*М'яч на підлозі праворуч (ліворуч)* – м'яч лежить на підлозі з боку правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см (мал. 43в).

*Стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі між ніг* – положення «стійка ноги нарізно», м'яч лежить на підлозі між стопами на однаковій відстані від них (мал. 43г).

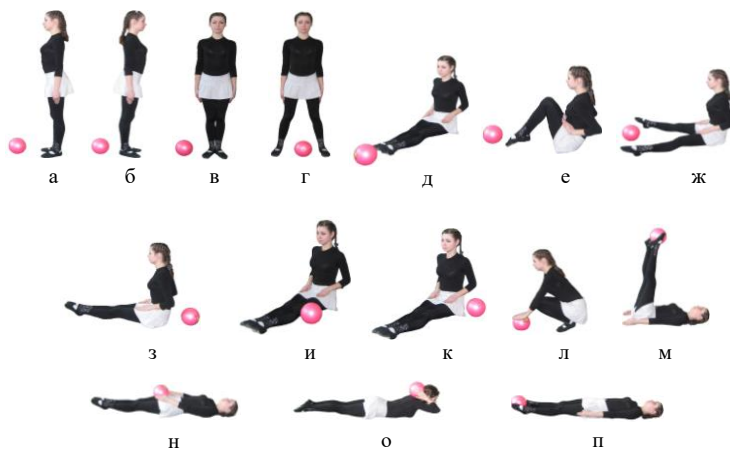
*Сід, м'яч на підлозі* – положення «сід», м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 43д).

*Сід зігнувши ноги, м'яч на підлозі* – положення «сід зігнувши ноги», м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 43е).

*Сід ноги нарізно, м'яч на підлозі між п'ят* – положення «сід ноги нарізно», м'яч лежить на підлозі між п'ят (мал. 43з).

*Сід, м'яч на підлозі ззаду* – положення «сід», м'яч лежить на підлозі ззаду на відстані 10-15 см (мал. 43з).

*Сід, м'яч на підлозі ліворуч (праворуч) коліна* – положення «сід», м'яч лежить на підлозі біля вказаного коліна (мал. 43и).



Мал. 43. Положення з м'ячем на підлозі

*Сід, м'яч на підлозі ліворуч (праворуч)* – положення «сід», м'яч лежить на підлозі ліворуч (праворуч) від тулуба (мал. 43к).

*Присід, руки на м'яч* – положення «присід», при якому руки покласти на м'яч (мал. 43л).

*Лежачи на спині, ноги вперед, м'яч затиснути стопами* – положення «лежачи на спині, ноги вперед», м'яч затиснутий стопами з боків (мал. 43м).

*Лежачи на спині, м'яч внизу* – положення «лежачи на спині», м'яч утримується з боків прямими руками внизу (мал. 43н).

*Лежачи на спині, м'яч затиснути стопами* – положення «лежачи на спині», м'яч затиснутий стопами з боків (мал. 43о).

*Лежачи на животі, м'яч за головою* – положення «лежачи на животі», м'яч утримується з боків двома руками за головою і торкається потилиці (мал. 43п).

### 3.4.3. Вправи зі скакалкою

*Скакалка* – гімнастичний предмет. Довжина короткої скакалки складає 2-3 м., довгої 4-5 м. Характерною особливістю скакалки є її гнучка змінна форма. Така її характерна особливість значною мірою визначає зміст вправ з її використанням. Скакалки, які використовуються для загальнорозвивальних вправ, бувають гумовими та мотузковими. Довжина скакалки добирається у відповідності до зросту людини. Для цього необхідно стати на середину скакалки в положення «стійка ноги нарізно» та натягнути

її вгору. Скакалку можна вважати правильно дібраною відповідно зросту, якщо її кінці дістають пахв (мал. 44а).

*Скакалка складена вдвоє* – складена вдвоє скакалка утримується двома руками за кінці.

*Скакалка складена вчетверо* – складена вчетверо скакалка утримується двома руками за кінці.

Положення зі скакалкою описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад: «*стійка на носках, скакалка внизу*»).

### **Симетричні положення зі скакалкою**

*Скакалка внизу* – скакалка утримується за кінці прямими руками внизу попереду (мал. 44б).

*Скакалка ззаду* – скакалка утримується за кінці прямими руками внизу ззаду (мал. 44в).

*Скакалка складена вчетверо внизу* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками внизу і торкається стегон попереду (мал. 44г).

*Скакалка складена вчетверо вперед* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими вперед (мал. 44д).



Мал. 44. Симетричні положення зі скакалкою

*Скакалка складена вчетверо вгори* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгори (мал. 44е).

*Скакалка складена вдвоє вгори* – складена вдвоє скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгори (мал. 44ж).

*Скакалка складена вчетверо ззаду* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон (мал. 44з).

*Скакалка складена вдвоє ззаду* – складена вдвоє скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон (мал. 44и).

*Скакалка складена вчетверо назад* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками максимально відведеними назад (мал. 44к).

*Скакалка складена вчетверо на грудях* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками на грудях (мал. 44л).

*Скакалка складена вчетверо перед грудьми* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 44м).

*Скакалка складена вчетверо на голові* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови (мал. 44н).

*Скакалка складена вчетверо за головою* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками за головою і серединою торкається потилиці (мал. 44о).

*Скакалка складена вчетверо на плечах* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками і торкається плечей (мал. 44п).

*Сід, скакалка складена вчетверо на стегна* – положення «сід», складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вниз і торкається стегон (мал. 44р).

*Сід, скакалка складена вчетверо на стегнах* – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на стегнах (мал. 44с).

*Сід, скакалка складена вчетверо на стопах* – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на стопах (мал. 44т).

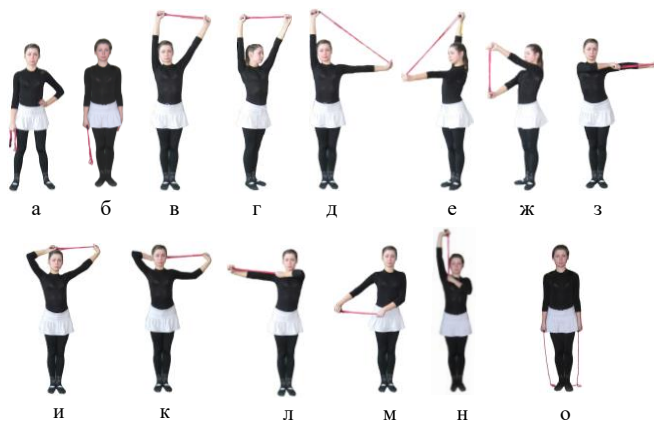
### ***Несиметричні положення зі скакалкою***

*Зі скакалкою «Вільно»* – положення ніг відповідає стійці «стійка ноги нарізно», складена вчетверо скакалка утримується прямою правою рукою внизу хватом за середину, ліва рука на поясі. Це стандартне положення скакалки при поясненні вправ та при пересуваннях (мал. 45а)

*Скакалка складена вчетверо в правій руці* – складена вчетверо скакалка утримується за кінець прямою правою рукою внизу (мал. 45б).

*Скакалка складена вчетверо вгорі вліво* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими: правою рукою – вгору, а лівою рукою – вгору-вліво (мал. 45в).

*Скакалка складена вчетверо вгорі поперечно* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгорі поперечно плечової вісі (мал. 45г).



Мал. 45. Несиметричні положення зі скакалкою

*Скакалка складена вдвоє нахилено вліво (вправо)* – складена вдвоє скакалка утримується правою (лівою) рукою піднятою вгору, а лівою (правою) рукою піднятою в сторону (мал. 45д).

*Скакалка складена вдвоє нахилено вперед правою (лівою) рукою* – складена вдвоє скакалка утримується правою (лівою) рукою піднятою вгору, а лівою (правою) рукою піднятою вперед (мал. 45е).

*Скакалка складена вчетверо вперед вертикально лівою (правою) рукою* – складена вчетверо скакалка утримується вертикально за кінці прямими руками: лівою (правою) рукою піднятою вперед-догори, правою (лівою) рукою піднятою вперед-вниз (мал. 45ж).

*Скакалка складена вчетверо вправо (вліво)* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими в сторону в указаному напрямку (мал. 45з).

*Скакалка складена вчетверо на голові вліво (вправо)* – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально на голові зігнутою правою (лівою) рукою, а лівою (правою) рукою в указаному напрямку (мал. 45и).

*Скакалка складена вчетверо за головою вліво (вправо) –* складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за головою зігнутою правою (лівою) рукою, а лівою (правою) рукою в указаному напрямку (мал. 45к).

*Скакалка складена вчетверо до правого (лівого) плеча вправо (вліво) –* складена вчетверо скакалка утримується горизонтально біля правого (лівого) плеча зігнутою лівою (правою) рукою, а правою (лівою) рукою в указаному напрямку (мал. 45л).

*Скакалка складена вчетверо до правого (лівого) стегна вправо (вліво) –* складена вчетверо скакалка утримується горизонтально біля правого (лівого) стегна лівою (правою) рукою, а прямою правою (лівою) рукою в указаному напрямку (мал. 45м).

*Скакалка складена вчетверо до правого (лівого) плеча вгору –* складена вчетверо скакалка утримується вертикально біля правого (лівого) плеча зігнутою лівою (правою) рукою, а правою (лівою) рукою в указаному напрямку (мал. 45н).

*О. с. на скакалці, скакалка внизу –* положення «о. с.» серединою стопи на середині скакалки, скакалка утримується за кінці прямими руками внизу (мал. 45о).

### ***Положення зі скакалкою на підлозі***

*Скакалка складена вдвоє на підлозі –* складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі серединою біля носків ніг на відстані 10-15 см (мал. 46а).

*Скакалка складена вдвоє на підлозі поперечно –* складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі поперечно плечової вісі, одним кінцем біля носків ніг на відстані 10-15 см, а іншим спрямована вперед (мал. 46б).

*Скакалка складена вдвоє на підлозі вправо (вліво) –* складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі лівим (правим) кінцем біля носків ніг 10-15 см, а правим (лівим) кінцем спрямована вправо (вліво) (мал. 46в).

*Скакалка складена вдвоє на підлозі праворуч (ліворуч) –* складена вдвоє скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі одним кінцем біля правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована в сторону (мал. 46г).

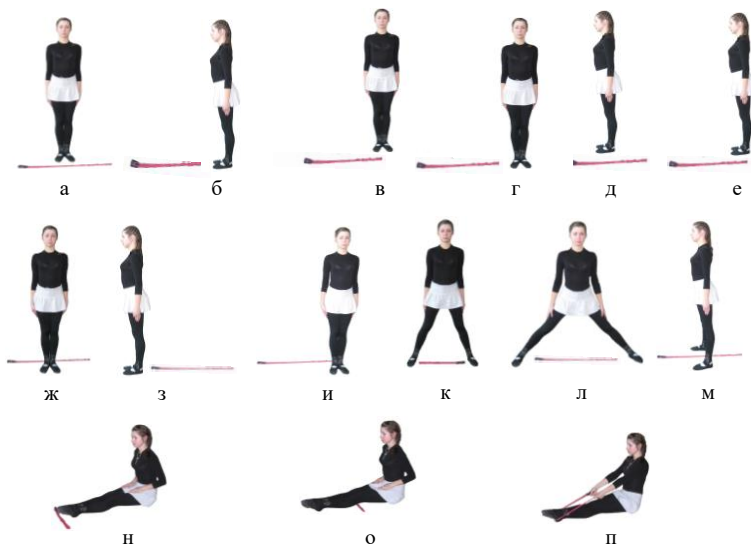
*Скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч (праворуч) поперечно –* складена вдвоє скакалка лежить на підлозі поперечно плечової вісі серединою біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см від неї (мал. 46д).

*Скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч (праворуч) вперед (назад) поперечно –* складена вдвоє скакалка лежить на підлозі

поперечно плечової вісі одним кінцем біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована вперед (назад) (мал. 46е).

*Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду* – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ззаду вздовж плечової вісі на відстані 10-15 см від п'ят (мал. 46ж).

*Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду поперечно* – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, а іншим кінцем спрямована назад (мал. 46з).



Мал. 46. Положення зі скакалкою на підлозі

*Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду вправо (вліво)* – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі лівим (правим) кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, а іншим спрямована у вказаному напрямку (мал. 46и).

*Стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на підлозі між ніг* – положення «стійка ноги нарізно», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі між ногами (мал. 46к).

*Широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг* – положення «широка стійка ноги нарізно», складена вдвоє скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі між ногами (мал. 46л).

*Стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг поперечно* – положення «стійка ноги нарізно», складена вдвоє

скакалка покладена на підлогу поперечно плечової вісі серединою між ногами (мал. 46м).

*Сід, скакалка складена вчетверо на підлозі* – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі перед ногами (мал. 46н).

*Сід, скакалка складена вчетверо під колінами* – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі під колінами (мал. 46о).

*Сід із захватом стоп скакалкою складеною вдвоє* – положення «сід», складена вдвоє скакалка утримується прямими руками, стопами спиратись у середину скакалки (мал. 46п).

### **Рухи зі скакалкою**

*Перекрокування* – рух через скакалку звичайним кроком.

*Підскок* – невелике підстрибування на місці або з просуванням у будь-якому напрямку. Приклад: підскок вправо, вперед, назад тощо.

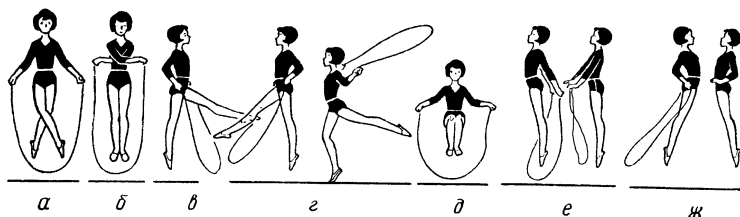
*Подвійний підскок* – пружинний підскок, який складається з двох підскоків, один з яких виконується вище, а другий нижче.

*Підскок схресний* – підскок, який виконується із стійки ноги схресно правою або лівою.

*Підскок «петлею»* – підскок під час обертання скакалки, при якому руки роблять рух всередину, створюючи петлю та розведенням назовні.

*Підскок з подвійним обертанням* – підскок під час якого скакалка обертається двічі.

*Підскок з правої на ліву (з лівої на праву)* – підскок, який виконується з однієї ноги на іншу.



Мал. 47. Стрибки обертаючи скакалку

а) підскок схресно; б) підскок петлею; в) підскок з правої на ліву; г) підскок міняючи ногу; д) підскок у півприсіді і в присіді; е-ж) стрибки удвох.

*Змінний підскок («маятник»)* – підскок, при якому на кожен крок виконується зміна положень ніг, з попереднім махом назад і вперед, після чого виконується приземлення.



### 3.4.4. Вправи з обручем

*Обруч* – гімнастичний предмет, що використовується для виконання загальнорозвивальних вправ. Вправи з обручем широко застосовуються на заняттях гімнастикою або фізичними вправами. Характерною особливістю обруча є його кругла форма. Для занять використовується металевий або пластиковий обруч (діаметр – 80-90 см, товщина – 1,5-2 см). На заняттях з дітьми дошкільного або молодшого шкільного віку використовуються обручі меншого діаметру – 50-60 см.

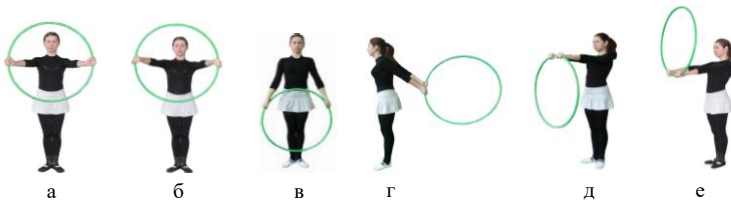
#### *Хвати*

*Хват ззовні (звичайний хват)* – обруч утримується хватом чотирма пальцями ззовні і великим пальцем зсередини. Це стандартний хват – він не вказується при описі вправ. Усі інші хвату вказуються додатково (мал. 48а).

*Хват зсередини* – обруч утримується хватом чотирма пальцями зсередини і великим пальцем ззовні (мал. 48б).

*Різний хват* – обруч утримується однією рукою хватом зсередини, а іншою – ззовні (мал. 48г).

*Хват за середину* – обруч утримується хватом за протилежні дуги (мал. 48а-б).



Мал. 48

*Хват за третину* – обруч утримується хватом за третину обруча (мал. 48в).

*Хват за ближню дугу* – обруч вертикально (або горизонтально) утримується хватом за ближню частину (мал. 48г).

*Хват за верхню дугу* – обруч вертикально утримується хватом руками за верхню частину (мал. 48д).

*Хват за нижню дугу* – обруч вертикально утримується хватом руками за нижню частину (мал. 48е).

#### *Симетричні положення з обручем*

З обручем «Вільно» – положення ніг відповідає стійці «стійка ноги нарізно», обруч вертикально попереду утримується двома

руками за верхню дугу. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 49а).

*Обруч внизу* – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками внизу і торкається стегон (мал. 49б). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча (мал. 48в).



Мал. 49. Симетричні положення з обручем

*Обруч внизу горизонтально* – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками внизу (мал. 49в).

*Обруч вперед вертикально* – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вперед (мал. 49г).

*Обруч вперед* – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вперед (мал. 49д). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча.

*Обруч вгори* – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вгору (мал. 49е). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча.

*Обруч вгорі горизонтально* – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вгору (мал. 49ж).

*Руки вгорі, обруч вгору* – обруч вертикально утримується хватом ззовні за нижню дугу прямими руками піднятими вгору (мал. 49з).

*Обруч назад вертикально* – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками відведеними максимально назад (мал. 49и).

*Обруч назад* – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками відведеними максимально назад (мал. 49к). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча.

*Обруч ззаду* – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками ззаду і торкається стегон (мал. 49л). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча.

*Обруч ззаду горизонтально* – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками ззаду (мал. 49м).

*Обруч перед грудьми* – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 49н).

*Обруч на грудях* – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками і нижньою частиною поставлений на грудях (мал. 49о).

*Обруч на голові* – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими (зігнутими) руками і нижньою частиною торкається голови (мал. 49п).

*Обруч за головою* – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими (зігнутими) руками за головою (мал. 49р).

*О. с. в обручі, обруч на рівні плечей* – положення «о. с.» в середині обруча, обруч горизонтально утримується на рівні плечей хватом з боків зігнутими руками (мал. 49с).

*О. с. в обручі, обруч внизу горизонтально* – положення «о. с.» в середині обруча, обруч горизонтально утримується внизу хватом з боків прямими руками (мал. 49т).

*О. с. в обручі, обруч на рівні поясу горизонтально* – положення «о. с.» в середині обруча, обруч горизонтально утримується на рівні поясу хватом з боків зігнутими руками (мал. 49у).

*О. с. в обручі, обруч на рівні грудей горизонтально* – положення «о. с.» в середині обруча, обруч горизонтально утримується на рівні грудей хватом з боків зігнутими руками (мал. 49ф).

*Сід, обруч на ноги* – положення «сід», обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками на ногах (мал. 49х).

*Сід, обруч вперед вертикально на гомілки* – положення «сід», обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками і нижньою дугою торкається гомілок (мал. 49ц).

*Сід, обруч вертикально на стегна* – положення «сід», обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками на стегнах (мал. 49ч).

*Сід, обруч на ногах* – положення «сід», обруч горизонтально лежить на ногах (мал. 49ш).

### ***Несиметричні положення з обручем***

*Обруч нахилено вправо* – обруч утримується хватом з боків правою рукою піднятою в сторону, а лівою рукою піднятою вгору (мал. 50а).

*Обруч на плече* – обруч вертикально утримується хватом ззовні зігнутою правою рукою за бокову дугу обруча у боковій площині на правому плечі. Це стандартне положення при пересуваннях (мал. 50б).

*Обруч вправо (вліво) вертикально* – обруч вертикально утримується хватом з боків прямою правою (лівою) рукою та зігнутою лівою (правою) рукою, піднятими в указаному напрямку (мал. 50в).

*Обруч внизу в правій (лівій) руці поперечно* – обруч утримується внизу хватом за верхню дугу прямою правою (лівою) рукою поперечно плечовій вісі (мал. 50г).

*Руки вперед, обруч вперед в правій (лівій) руці* – руки підняти вперед, обруч горизонтально утримується хватом за ближню дугу вказаною рукою і спрямований вперед (мал. 50д).

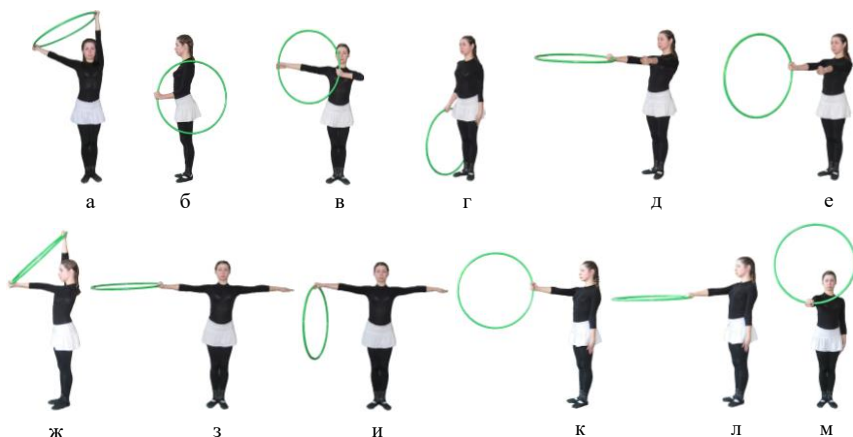
*Руки вперед, обруч вперед вертикально в правій (лівій) руці* – руки підняти вперед, обруч вертикально утримується хватом за ближню дугу вказаною рукою і спрямований вперед (мал. 50е).

*Обруч нахилено вперед правою (лівою) рукою* – обруч утримується хватом з боків лівою (правою) рукою піднятою вперед, а правою (лівою) рукою піднятою вгору (мал. 50ж).

*Руки в сторони, обруч вправо в правій руці* – руки підняти в сторони, обруч горизонтально утримується хватом за ближню дугу правою рукою і спрямований вправо (мал. 50з).

*Руки в сторони, обруч вниз поперечно в правій (лівій) руці* – руки підняти в сторони, обруч поперечно плечовій вісі утримується хватом за верхню дугу вказаною рукою і спрямований вниз (мал. 50и).

*Права (ліва) рука вперед, обруч вперед вертикально* – праву (ліву) руку підняти вперед, обруч вертикально утримується хватом за ближню дугу правою (лівою) рукою і спрямований вперед (мал. 50к).



Мал. 50. Несиметричні положення з обручем

*Права (ліва) рука вперед, обруч вперед* – праву (ліву) руку підняти вперед, обруч горизонтально утримується хватом за ближню дугу вказаною рукою і спрямований вперед (мал. 50л).

*Права (ліва) рука вперед, обруч вгору хватом зсередини* – праву (ліву) руку підняти вперед, обруч вертикально утримується хватом зсередини за нижню дугу вказаною рукою і спрямований вгору (мал. 50м).

### **Положення з обручем на підлозі**

*Обруч на підлозі* – обруч лежить на підлозі біля носків ніг на відстані 10-15 см (мал. 51а).

*Обруч на підлозі ззаду* – обруч лежить на підлозі біля п'ят ніг на відстані 10-15 см (мал. 51б).

*Обруч на підлозі ліворуч (праворуч)* – обруч лежить на підлозі біля лівої (правої) ноги з боку на відстані 10-15 см (мал. 51в).

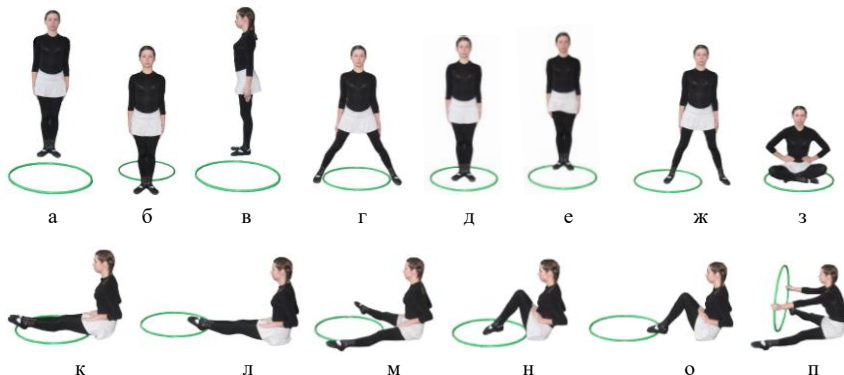
*Широка стійка ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг* – положення «широка стійка ноги нарізно», обруч лежить на підлозі між ніг (мал. 51г).

*О. с. в обручі, обруч на підлозі* – положення «о. с.» в середині обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 51д).

*О. с. на обручі, обруч на підлозі* – положення «о. с.» на дузі обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 51е).

*Стойка ноги нарізно, правою (лівою) в обручі, обруч на підлозі* – положення «стойка ноги нарізно», праву (ліву) ногу поставити в середину обруча, що лежить на підлозі (мал. 51ж).

*Сід по-турецьки в обручі* – положення «сід по-турецьки» в середині обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 51з).



Мал. 51. Положення з обручем на підлозі

*Сід на обручі* – положення «сід», обруч лежить на підлозі під ногами (мал. 51к).

*Сід, обруч на підлозі під стопами* – положення «сід», обруч лежить на підлозі ближньою дугою під стопами (мал. 51л).

*Сід ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг* – положення «сід», обруч лежить на підлозі між ніг на рівні гомілок (мал. 51м).

*Сід зігнувши ноги в обруч, обруч на підлозі* – положення «сід», зігнуті ноги поставити в середину обруча, що лежить на підлозі (мал. 51н).

*Сід зігнувши ноги, стопи на обруч, обруч на підлозі* – положення «сід», ноги поставити серединою стопи на обруч, що лежить на підлозі (мал. 51о).

*Сід ноги нарізно, обруч вперед вертикально на підлозі між ніг* – положення «сід ноги нарізно», обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками випростаними вперед і торкається підлоги між ніг на рівні гомілок (мал. 51п).

### 3.4.5. Вправи з прапорцями (султанами, брязкальцями)

*Прапорці (султани, брязкальця)* – предмети для загальнорозвивальних вправ, які добре знайомі дітям дошкільного та молодшого шкільного віку. Рухи з прапорцями (султанами, брязкальцями) вимагають значної координації рухів. Ці предмети треба тримати так, щоб вони не створювали небезпеки.

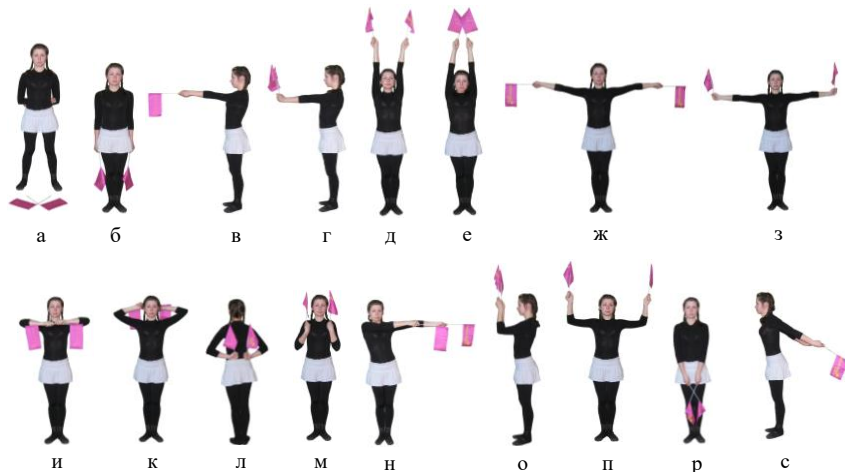
Починаючи з II молодшої (брязкальця) та середньої (прапорці, султани) групи дошкільнят вчать двом способам тримання предмета:

- предмет складає одну лінію з рукою;
- предмет тримається перпендикулярно до руки.

Фізичне навантаження прапорці (султани, брязкальця) створюють невелике, тому вони застосовуються переважно в молодших і середній групах дошкільних навчальних закладів. Для активізації рухової діяльності прапорці (султани) використовують і у початкових класах загальноосвітньої школи.

### *Симетричні положення з прапорцями*

З прапорцями «Вільно» – положення «Вільно», прапорці покладені на підлогу схресно паличками один на одному на відстані 10-15 см від лінії носків ніг (мал. 52а).



Мал. 52. Симетричні положення з прапорцями

*Прапорці внизу* – прямі руки притиснути до тулуба, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 52б).

*Прапорці вперед* – прямі руки підняти вперед на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 52в).

*Руки вперед, прапорці вгору* – прямі руки підняти вперед на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями вертикально і утворюють з руками кут 90° (мал. 52г).

*Прапорці вгорі* – прямі руки підняти вгору, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 52д).

*Прапорці вгорі схресно лівим* – з положення «*прапорці вгорі*», звести прапорці всередину схресно один до одного лівим прапорцем попереду, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 52е).

*Прапорці в сторони* – прямі руки підняти в сторони на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 52ж).

*Руки в сторони, прапорці вгору* – прямі руки підняти в сторони на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями вертикально і утворюють з руками кут  $90^\circ$  (мал. 52з).

*Прапорці перед грудьми* – положення «*руки перед грудьми*», прапорці за палички утримуються кистями і утворюють з передпліччями пряму лінію (мал. 52и).

*Прапорці за головою* – положення «*руки за головою*», прапорці за палички утримуються кистями і утворюють з передпліччями пряму лінію (мал. 52к).

*Руки за спиною, прапорці за вгору* – положення «*руки за спиною*», прапорці вертикально за палички утримуються кистями за спиною і утворюють з передпліччями кут  $90^\circ$  (мал. 52л).

*Прапорці до плечей* – положення «*руки до плечей*», прапорці за палички утримуються кистями і вертикально ставляться на плечі (мал. 52м).

*Прапорці вліво (вправо)* – прямі руки відвести вліво (вправо), прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 52н).

*Руки вперед, передпліччя вгору, прапорці вгору* – з положення «*руки вперед*» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення «*передпліччя вгору*», прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з передпліччями (мал. 52о).

*Руки в сторони, передпліччя вгору, прапорці вгору* – з положення «*руки в сторони*» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення «*передпліччя вгору*», прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з передпліччями (мал. 52п).

*Прапорці внизу схресно лівим* – з положення «*прапорці внизу*», звести прапорці всередину схресно один до одного лівим прапорцем попереду, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 52р).

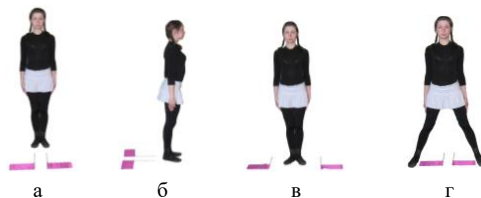


*Прапорці назад* – прямі руки відвести максимально назад, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 52с).

### ***Положення з прапорцями на підлозі***

*Прапорці на підлозі* – прапорці покласти на підлогу поперечно плечової вісі на відстані 10-15 см від носків (мал. 53а).

*Прапорці на підлозі ззаду* – прапорці покласти на підлогу поперечно плечової вісі на відстані 10-15 см від п'ят (мал. 53б).



Мал. 53. Положення з прапорцями на підлозі

*Прапорці на підлозі з боків* – прапорці покласти на підлогу поперечно плечової вісі біля лівої і правої ноги з боків на відстані 10-15 см від ніг (мал. 53в).

*Стійка ноги нарізно, прапорці на підлозі між ніг* – положення «стійка ноги нарізно», прапорці покласти на підлогу поперечно плечової вісі між ногами (мал. 53г).

## **3.5. Терміни прикладних вправ**

### **3.5.1 Лазіння**

*Лазіння* – пересування по спеціальним спорудам і перешкодам за допомогою рук і ніг. Лазіння може виконуватись і тільки за допомогою одних рук.

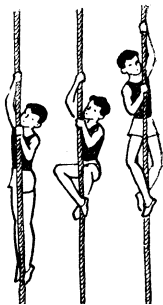
Лазіння може здійснюватись у вертикальному напрямі (канат, жердина, гімнастична стінка, драбина), горизонтальному напрямі (гімнастична стінка, колода, лава, горизонтальний канат, підлога) та косих напрямках (гімнастична стінка, похила гімнастична лава 20-45°, похила драбина, похилий канат).

Найбільш уживаними у школі лазіннями по канату у вертикальному напрямі є лазіння у два і три прийоми.

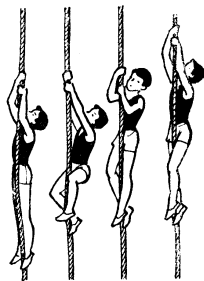
#### *Лазіння у два прийоми:*

- В. п. – вис на канаті, утримуючись однією зігнутою рукою на рівні плеча, іншою – прямою рукою над головою;
- 1-й прийом – зігнути ноги та захопити ними канат;

➤ 2-й прийом – випрямляючи ноги та підтягуючись рукою, що була пряма, переміститись вгору, зробити перехват іншою рукою над головою (положення зігнутої та прямої руки по чергово змінюється).



Мал. 54. Лазіння по канату в два прийоми

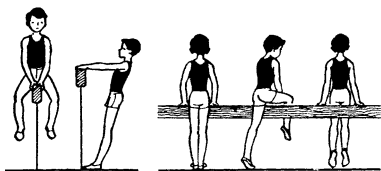


Мал. 55. Лазіння по канату в три прийоми

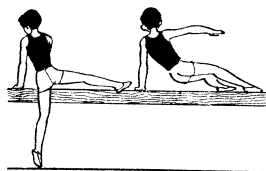
Лазіння у три прийоми:

- В. п. – вис на канаті, утримуючись прямими руками;
- 1-й прийом – зігнути ноги та захопити ними канат;
- 2-й прийом – випрямляючи ноги та згинаючи руки, переміститись вгору;
- 3-й прийом – зробити перехват руками над головою.

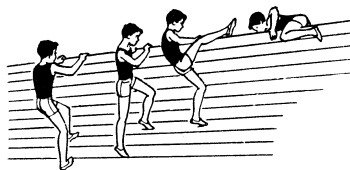
*Перелізання* – переміщення через прилад або з одного приладу на інший (з однієї перешкоди на іншу).



Мал. 56. Перелізання в сіді поперек і повздовжньо

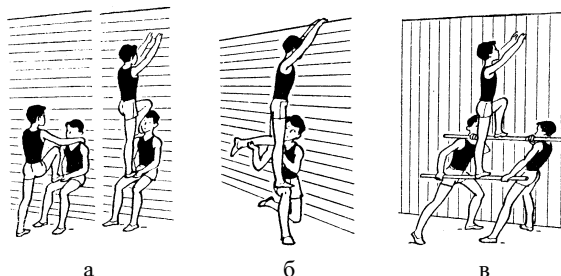


Мал. 57. Перелізання наступанням



Мал. 58. Перелізання зацепом.

*Підлізання* – переміщення під прилад або приладом (перешкодою).



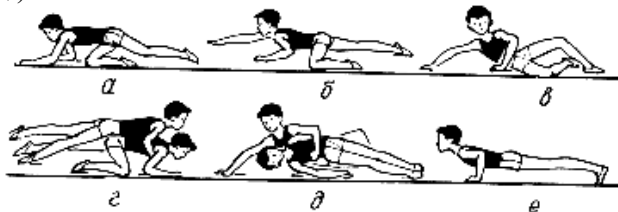
Мал. 59. Перелізання підсаджуванням: а) з опорою на плече товариша; б) з опорою на руки і плечі; в) з допомогою підручних засобів.

*Залізання* – переміщення учня по приладу (перешкоді) вгору.

*Злізання* – переміщення учня по приладу (перешкоді) вниз.

### 3.5.2. Переповзання

*Переповзання* – просування учня на підлозі (землі, приладу, перешкоді) в положенні лежачи.



Мал. 60. Види переповзань: а) переповзання в упорі на передпліччях; б) по-пластунськи; в) на боці; г) з партнером (вантажем), тримаючи партнера (вантаж) на спині; д) тримаючи партнера (вантаж) обхватом; е) відповзання вбік.

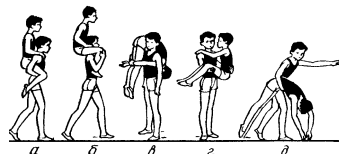
### 3.5.3. Піднімання і перенесення вантажу

*Перенесення на спині захватом за ноги* – один несе іншого у себе на спині, тримаючи партнера за ноги.

*Перенесення на плечах* – один несе іншого, що сидить на плечах партнера, який тримає його за гомілки ніг.

*Перенесення на одному плечі* – один несе іншого на правому (лівому) плечі обличчям до своєї спини.

*Перенесення на руках* – один несе іншого, тримаючи його однією рукою під спину, а іншою під стегна трохи вище колін.



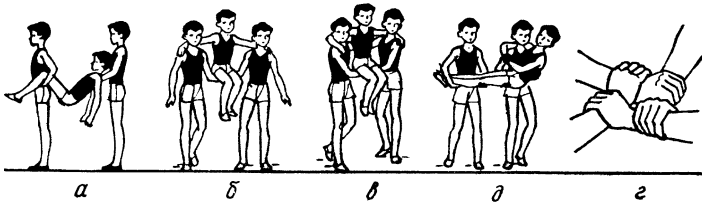
Мал. 61. Перенесення вантажу: а) на спині захватом за ноги; б) на плечах; в) на плече; г) на руках; д) обхватом збоку.

*Перенесення обхватом збоку* – один несе іншого, тримаючи його однією рукою під живіт.

### 3.5.4. Способи перенесення одного двома партнерами

*Перенесення під руки і ноги* – учня тримають: один партнер – під коліна, а інший партнер – під руки.

*Перенесення сидячого на руках* – учень, якого переносять, сидить на двох, різнойменно зчеплених внутрішніх руках партнерів (або на чотирьох руках, зчеплених хватом квадратом) та тримається за плечі партнерів.



Мал. 62. Способи перенесення одного двома партнерами: а) перенесення під руки і ноги; б) перенесення сидячого на руках; в) перенесення з опорою під спину; д) перенесення під ноги і спину; г) хват квадратом

*Перенесення з опорою під спину* – учень сидить на двох, різнойменно зчеплених зовнішніх руках партнерів, а внутрішніми зчепленими різнойменними руками його підтримують під спину.

*Перенесення під ноги і спину* – двоє стають з одного боку третього, який лежить на спині, один бере під ноги, а інший під спину і піднімають його; третій охоплює шию партнера найближчого до нього.

*Перенесення на палиці* – двоє стають обличчям у напрямку руху з інтервалом 60-70 см один від одного, беруть в руки палицю (гімнастичну) різним хватом за кінці. Третій сідає на палицю і обхоплює партнерів за плечі.

### 3.5.5. Метання і ловіння

*Кидок* – термін, який визначає кидання (метання) предмета.

*Метання* – кидок вдалеч (обов'язково треба вказувати, якою рукою робиться кидок).

*Ловіння* – прийом (в обхват або в кисті) предмета, підкинутого вгору або кинутого партнером.

*Підкидання* – кидок вгору з ловінням або без ловіння (обов'язково треба вказувати, якою рукою робиться кидок, а якщо кидок робиться ногами, слід вказувати особливо).

*Перекидання* – кидки предмета від одного партнера до іншого.

*Передавання* – предмет передається з рук в руки.

## РОЗДІЛ 4 ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ ВИДАХ

### 4.1. Основні терміни вправ на приладах

#### *Назви гімнастичних приладів*

*Перекладина* – горизонтальна сталева штанга діаметром 28 мм і завдовжки – 2,4 м, закріплена на двох стійках з розтяжками.

*Бруси* – дві паралельні овальні в перерізі жердини, закріплені горизонтально на станині. Розрізняють: різновисокі та паралельні бруси.

*Жердина* – частина гімнастичного приладу (брусів, брусів р/в). Відносно учня розрізняють ліву та праву, передню та задню, ближню та дальню жердини.

*Кільця* – рухомий гімнастичний прилад, який складається з двох дерев'яних кілець, закріплених на тросах, що гойдаються.

*Гімнастичний стіл* – гімнастичний прилад прямокутної форми покритий шкірою. Використовується для виконання опорних стрибків.

*Кінь* – покрита шкірою колода з двома розведеними на відстань плечей дугоподібними ручками посередині. Використовується для виконання махових вправ.

*Місток* – пружний гімнастичний прилад прямокутної форми, який використовують при виконанні опорних стрибків через гімнастичного козла, гімнастичного коня, гімнастичний стіл.

*Колода* – довгий дерев'яний брус (з боків округленої, а зверху прямокутної форми) на опорах призначений для виконання вільних та акробатичних вправ.

*Килим* – м'яке покриття квадратної форми для виконання вільних вправ.

*Гімнастична стінка* – прилад, що являє собою вертикальні стійки (відстань – 90-100 см) з поперечними щаблинами (відстань – 15-25 см) між ними для виконання вправ (переважно для загального розвитку) великою кількістю виконавців одночасно.

*Гімнастична лава* – прилад, що являє собою дерев'яну дошку на ніжках з'єднаних між собою рейкою призначений для виконання вправ для загального розвитку невеликою групою виконавців, а також як допоміжний засіб для відпочинку виконавців між підходами при виконанні вправ на приладі.

Кожен гімнастичний прилад має основну вісь – поздовжню лінію, що проходить через робочу частину приладу (на брусах – уздовж жердин, на гімнастичному коні (колоді) – уздовж тіла приладу, на кільцях – уявна лінія через точки хвату, на перекладині – уздовж грифа тощо.

Назву окремих частин гімнастичних приладів визначають залежно від положення учня у процесі виконання вправ (*права (ліва) жердина; права (ліва) рука на коні; ближня (дальня) частина – у стрибкових приладах*). Ближньою називається частина приладу, розташована біля місця поштовху ногами, дальньою – біля місця приземлення.

### ***Основні положення учнів на приладі або біля приладу***

*Вихідне положення (в. п.)* – положення учня, з якого починається виконання вправи.

*Кінцеве положення* – положення, яким закінчується виконання вправи. Інколи кінцеве положення попередньої вправи є вихідним положенням для наступної.

*Спереду* – положення учня обличчям до приладу.

*Ззаду* – положення учня спиною до приладу.

*Боком* – положення учня боком до приладу.

Положення «*спереду*» вважається стандартним і в описі вправ не вказується. Усі інші положення вказуються обов'язково.

*Поздовжньо (вздовж)* – плечова вісь учня паралельна вісі приладу.

*Поперечно* – плечова вісь учня перпендикулярна вісі приладу, допускаються відхилення на півповороту праворуч чи ліворуч.

*Усередині* – положення учня між жердинами, кільцями, а також положення ніг (ноги) між руками.

### ***Способи прийняття вихідних положень:***

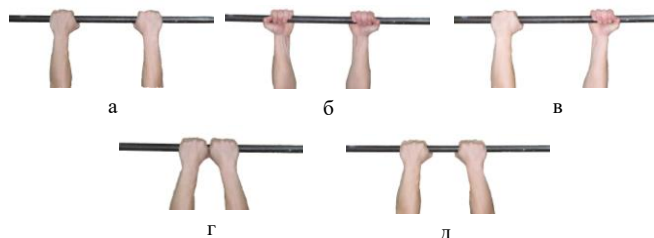
- *стрибком* – перехід в упор або вис стрибком зі стійки перед приладом.
- з *розбігу* – перехід у вис чи упор (опорний стрибок), який виконується після попереднього розбігу.

***Хват*** – термін для визначення способу утримання учня на приладі у висах або упорах.

При виконанні вправ на гімнастичних приладах використовуються такі види *хватів*:

➤ *звичайний хват (зверху)* – хват, при якому утримання за прилад здійснюється чотирма пальцями зверху, а великим пальцем знизу (на різновисоких брусах хват здійснюється усіма пальцями зверху). Долоні при цьому звернені вперед. Відстань між кистями

дорівнює ширині плечей. Під час запису чи пояснення вправ такий хват вважається стандартним і не вказується (мал. 63а);



Мал. 63

➤ *хват знизу* – хват, при якому утримання за прилад здійснюється чотирма пальцями зверху, а великим пальцем знизу (на різновисоких брусах хват здійснюється усіма пальцями зверху). Долоні при цьому звернені назад. Під час запису чи пояснення вправ такий хват обов'язково вказується (мал. 63б);

➤ *різний хват* – хват, при якому одна кисть виконує захват зверху, а інша – знизу. Під час запису чи пояснення вправ такий хват обов'язково вказується (мал. 63в);

➤ *зімкнутий хват* – хват, при якому кисті рук зімкнуті. Під час запису чи пояснення вправ такий хват обов'язково вказується (мал. 63г);

➤ *вузкий хват* – хват, при якому відстань між кистями менша за ширину плечей. Під час запису чи пояснення вправ такий хват обов'язково вказується (мал. 63д);

➤ *схресний хват* – хват, при якому права (ліва) рука буде у хваті з лівого (правого боку) відносно лівої (правої) руки над чи під нею. Під час запису чи пояснення вправ такий хват обов'язково вказується (мал. 64а);

➤ *широкий хват* – хват, при якому відстань між кистями більша за ширину плечей. Під час запису чи пояснення вправ такий хват обов'язково вказується (мал. 64б);



Мал. 64

➤ *зворотний хват* – хват, створений поворотом рук всередину, долоні звернені вперед. Під час запису чи пояснення вправ такий хват обов'язково вказується (мал. 64в);

➤ *глибокий хват* – хват, при якому кисті рук зігнуті і лежать на приладі зверху. Під час запису чи пояснення вправ такий хват обов'язково вказується (мал. 64г).

### ***Назви основних положень і рухів на приладах***

#### **Виси**

*Вис* – положення тіла, коли плечова вісь знаходиться нижче точок хвату за прилад.

#### **Прості виси**

*Простий вис* – вис, який здійснюється без додаткової опори (мал. 65а-б).

*Вис зігнувши руки* – простий вис, при якому утримання положення на приладі здійснюється зігнутими руками (мал. 65в).

*Вис ноги нарізно* – простий вис, при якому ноги розведені нарізно (мал. 65г).

*Вис зігнувши ноги* – простий вис, при якому ноги максимально зігнуті у колінних суглобах (мал. 65д).

*Вис кутом* – простий вис, при якому підняті прямі ноги утворюють з тулубом прямий кут (мал. 65е-з).

*Вис кутом зігнувши ноги* – в положенні «*вис кутом*» ноги максимально зігнуті у колінних суглобах (мал. 65и).

*Вис зігнувшись* – простий вис, при якому тіло зігнуте у кульшових суглобах так, щоб підняті ноги знаходились над тулубом (мал. 65к-н).

*Горизонтальний вис* – простий вис, при якому тіло учня знаходиться в горизонтальному положенні, спиною до підлоги (мал. 65о).

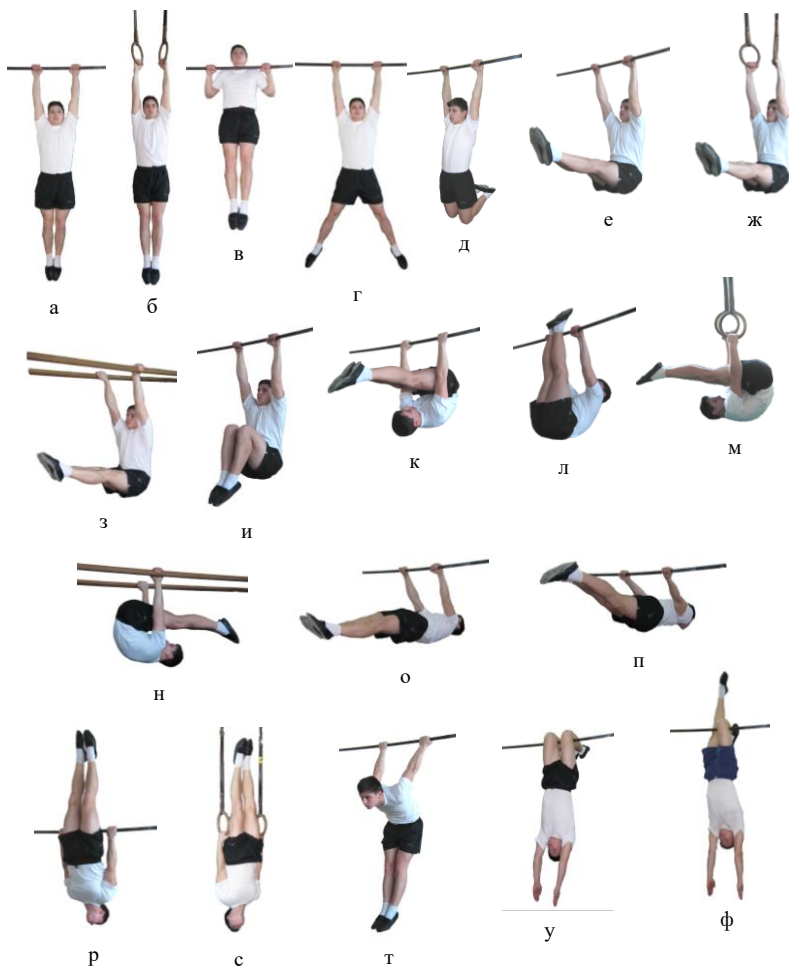
*Горизонтальний вис ззаду* – простий вис, при якому тіло учня знаходиться у горизонтальному положенні животом до підлоги (мал. 65п).

*Вис прогнувшись* – простий вис, при якому учень висить вниз головою, тіло ледь прогнуте, голова відведена назад (мал. 65р, 65с).

*Вис ззаду* – простий вис, при якому тіло учня звернено до приладу спиною і вільно звисає вниз, ноги прямі, голова нахилена вперед (мал. 65т).



*Вис на носках* – простий вис, при якому учень утримується на приладі за допомогою носків вниз головою.



Мал. 65

*Вис на зігнутих ногах* – простий вис, при якому учень утримується на приладі зігнутими ногами (захват перекладини під колінами) (мал. 65у).

*Вис на зігнутій лівій (правій)* – простий вис, при якому учень утримується на приладі зігнутою лівою (правою) ногою (захват перекладини під коліном) (мал. 65ф).

### Змішані вис

*Змішаний вис* – положення учня, при якому є додаткова опора ногами або іншою частиною тіла об підлогу або прилад.

*Вис присівши* – змішаний вис, при якому учень знаходиться в положенні присіду обличчям до приладу (мал. 66а).

*Вис присівши ззаду* – вис ззаду, при якому учень знаходиться у положенні присіду (мал. 66б).

*Вис стоячи* – положення учня, при якому він стоїть і тримається за прилад, відхилення від вертикалі не більше  $45^\circ$  (мал. 66в).

*Вис стоячи ззаду* – те саме положення, що і попереднє, але учень звернений спиною до приладу (мал. 66г).

*Вис стоячи зігнувшись* – положення учня, при якому він стоїть і тримається за прилад, зігнувшись у кульшових суглобах (мал. 66д).

*Вис лежачи* – вис, при якому учень тримається руками за прилад (або верхню жердину) і спирається стопами об підлогу (стегнами на нижню жердину брусів різної висоти), відхилення від вертикалі більше  $45^\circ$  (мал. 66е).

*Вис лежачи ззаду* – таке саме положення, як попереднє, тільки учень звернений до підлоги животом (мал. 66ж).

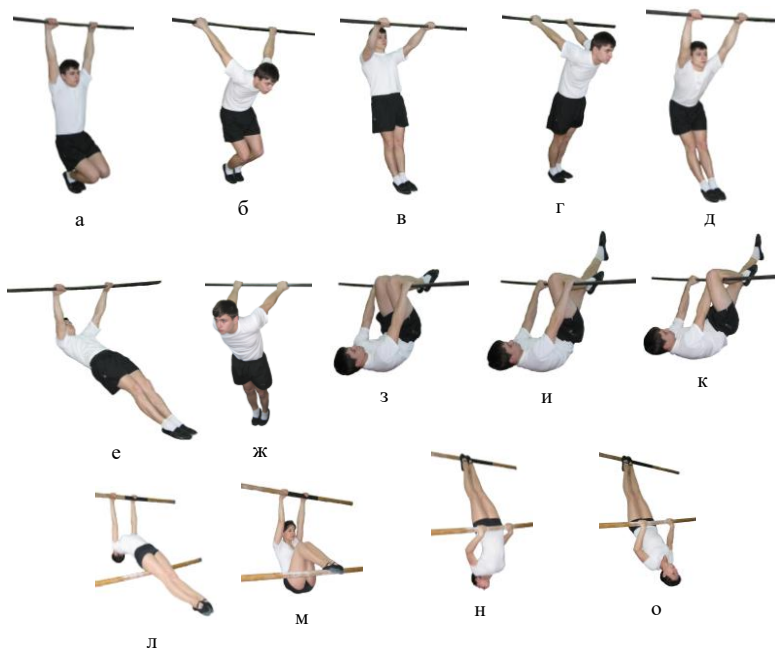
*Вис на руках і зігнутих ногах* – вис, при якому учень утримується на приладі руками і зігнутими ногами (захват перекладини під колінами між руками) (мал. 66з).

*Вис на руках і зігнутій правій (лівій)* – вис, при якому учень утримується на приладі прямими руками та зігнутою правою (лівою) ногою (захват перекладини під коліном між руками) (мал. 66и).

*Вис на руках і зігнутій лівій (правій) ззовні* – вис, при якому учень утримується на приладі прямими руками та зігнутою лівою (правою) ногою (захват перекладини під коліном ззовні від відповідної руки) (мал. 66к).

*Вис лежачи на нижній жердині* – вис, при якому учениця тримається руками за верхню жердину і спирається стегнами на нижню жердину брусів різної висоти, відхилення від вертикалі більше  $45^\circ$  (мал. 66л).

*Вис присівши на нижній жердині* – вис, при якому учениця тримається руками за верхню жердину і спирається зігнутими ногами на нижню жердину брусів різної висоти, відхилення від вертикалі більше  $45^\circ$  (мал. 66м).



Мал. 66

*Вис прогнувшись з опорою* – вис на нижній жердині з опорою стопами о верхню жердину (мал. 66н).

*Вис зігнувшись з опорою* – те саме, але тіло зігнуте у кульшових суглобах. При виконанні у висі на високій жердині з опорою на низьку жердину, опору обов'язково вказувати (мал. 66о).

### **Упори**

*Упор* – положення учня з опорою руками на приладі, при якому його плечі знаходяться вище точок опори.

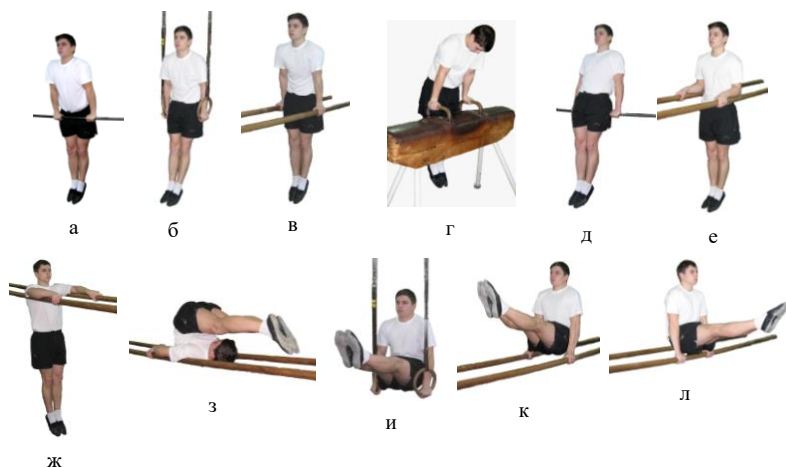
Упори бувають прості (однією або двома руками) та змішані (руками з додатковою опорою іншими частинами тіла).

### **Прості упори**

*Упор (простий упор)* – положення учня на приладі, при якому він спирається одними руками, без допоміжної опори іншими частинами тіла та звернений обличчям до приладу (мал. 67а, 67б, 67в, 67г).

*Упор ззаду* – положення учня на приладі, при якому він спирається одними руками, без допоміжної опори іншими частинами тіла та звернений спиною до приладу (мал. 67д).

*Упор на передпліччях* – положення учня, при якому він спирається передпліччями на прилад (бруси) (мал. 67е).



Мал. 67

*Упор на руках* – положення учня, при якому він спирається на прилад всією поверхнею руки (мал. 67ж).

*Упор на руках зігнувшись* – горизонтальне положення учня зігнувшись у кульшових суглобах з опорою усією поверхнею руки на прилад (мал. 67з).

*Упор кутом* – положення «упор», при якому підняті прямі ноги утворюють з тулубом прямий кут (мал. 67и, 67к).

*Упор кутом на одній жердині повздовжньо* – положення «упор кутом» на одну жердину, спиною до іншої жердини (мал. 67л).

*Упор кутом зовні* – положення «упор кутом ноги нарізно» на одну жердину, спиною до іншої жердини (мал. 68а).



Мал. 68

*Упор руки в сторони („Хрест”)* – положення учня, при якому він спирається на кільця прямими руками, розведеними в сторони (мал. 68б).

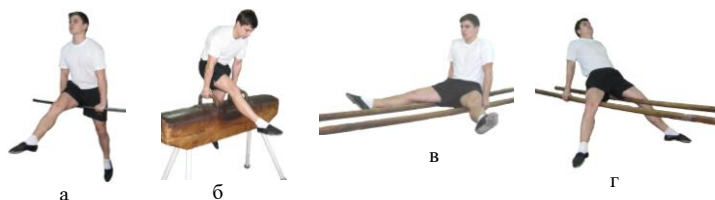
*Упор на правому лікті* – положення учня, при якому упор здійснюється зігнутою правою рукою на підлогу (жердину брусів), тіло паралельно підлозі, ліва рука вгорі (мал. 68в).

### **Змішані упори**

*Змішаний упор* – положення учня, при якому він крім рук, спирається ногами або іншою частиною тіла о прилад чи підлогу.

*Упор ноги нарізно лівою (правою)* – упор, при якому ноги учня розведені нарізно, одна нога попереду, а інша – позаду (мал. 69а, 69б).

*Упор сидячи ноги нарізно* – те саме положення, але руки спираються об прилад на рівні тазу (мал. 69в).



Мал. 69

*Упор сидячи ззаду ноги нарізно* – положення «сід ноги нарізно», при якому учень спирається о прилад задньою поверхнюю ніг (середина стегна) і руками позаду себе (мал. 69г).

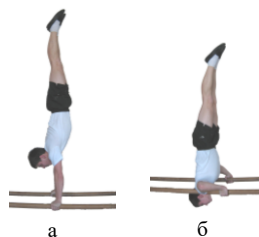
### **Стійки**

*Стійка* – положення учня ногами догори з опорою певною частиною (частинами) тіла на прилад.

*Стійка на руках* – вертикальне положення учня на приладі ногами догори, яке виконується на прямих руках з опорою на кисті (мал. 70а).

*Стійка на передпліччях* – вертикальне положення учня на приладі ногами догори, яке виконується на зігнутих руках з опорою на передпліччя.

*Стійка на плечах* – вертикальне положення учня на приладі ногами догори, яке виконується на прямих руках з опорою на плечі (мал. 70б).



Мал. 70

### **Сіди**

*Сід* – положення учня, при якому він сидить на приладі.

*Сід на стегнах ноги нарізно, руки в сторони* – положення учня на приладі, при якому він сидить спираючись на жердини внутрішньою стороною стегон, розвівши ноги нарізно, руки в сторони (мал. 71а).



Мал. 71

*Сід на правому (лівому) стегні* – положення учня на приладі, при якому він сидить на одній (нижній) жердині на лівому (правому) стегні, ліва (права) нога зігнута, права (ліва) нога пряма і паралельна лівій (правій) гомілці, лівою (правою) рукою тримається за іншу (верхню) жердину, інша рука в сторону (мал. 71б, 71 в).

### ***Рухові дії***

*Підйом* – рух, при якому учень переходить з вису в упор чи з більш нижчого упору у більш високий.

*Підйом силою* – перехід з вису в упор, який виконується повільно за рахунок м'язових зусиль (одночасний, почерговий, з вису ззаду).

*Підйом махом* – перехід з вису в упор чи з більш нижчого упору у більш високий, який виконується за рахунок інерційного руху (маху) і з використанням м'язових зусиль (вперед, назад, однією, двома, розгином).

*Підйом переверотом* – перехід з вису в упор, який виконується за рахунок обертального руху з використанням м'язових зусиль.

*Підйом розгином* – перехід з вису в упор чи з більш нижчого упору у більш високий, який виконується за рахунок розгину (однією, двома).

*Спад* – рух, протилежний підйому, тобто швидкий перехід з упору у вис або з більш високого упору в нижчий.

*Опускання* – спад, який виконується повільно за допомогою м'язових зусиль (силою).

*Розмахування* – маятникоподібний рух одних частин тіла учня відносно інших (в упорі) або усім тілом (у висі – вигинами, підтягуванням, зі стрибка).

*Мах* – маятникоподібний рух ногами або тілом у певному напрямку (наприклад: *мах вперед, мах дугою, мах назад, мах вліво*).

*Змах* – швидкий рух ногою (ногами) в одному будь-якому напрямку з поверненням її (їх) у вихідне положення.

*Кач* – одноразовий маятникоподібний рух учня разом з приладом.

*Розкачування* – кілька маятникоподібних рухів учня разом з приладом.

*Перемах* – переміщення однієї або обох ніг через прилад (однойменний, різнойменний, ззовні, вперед, назад тощо).

*Схрещування* – два перемахи, виконані назустріч один одному (кінь з ручками).

*Вхід* – перехід учня з в. п. біля коня коловим рухом з поворотом навколо опорної руки в упор на ручках (кінь з ручками).

*Вихід* – рух протилежний входу, але на іншу частину коня.

*Перехід* – зміщення учня вправо або ліво на приладі з перехватом руками (при виконанні елемента або зв'язки).

*Переліт* – переміщення учня з одного боку приладу на інший з відпусканням хвата, а також з одного приладу на інший.

*Коло* – цілісний коловий рух над приладом або його частиною.

*Поворот* – рух тіла учня навколо його повздовжньої осі або рух окремими частинами тіла навколо їх повздовжніх осей.

*Оберт* – коловий обертальний рух учня навколо осі приладу (перекладина, жердина) або біля лінії, яка проходить через точки хвату (кільця, бруси тощо). Розрізняють: оберт вперед, назад, однією, великий.

*Викрут* – перехід з вису у вис ззаду (або у вис) і навпаки шляхом обертального руху у плечових суглобах.

*Стрибок* – подолання перешкод або простору (висоти, довжини) у вільному польоті після відштовхування ногами.

*Опорний стрибок* – стрибок, який виконується з допоміжною опорою (поштовхом) руками або рукою під час польоту над приладом.

*Наскок* – стрибок на прилад. Необхідно вказувати положення, у яке він виконується (*наскок в упор присівши, в упор стоячи на коліна* тощо).

*Замах* – попередній мах ногами назад після поштовху об місток.

*Зіскок* – зістрибування учня з приладу на підлогу різними способами із висів, упорів, статичних положень (махом вперед (назад), кутом, дугою, зігнувши ноги, пере махом, боком).

## 4.2. Акробатичні вправи

*Шпагат (повздовжній)* – сід з максимально розведеними ногами в сторони. Це найбільш складна форма сиду ноги нарізно. Для шпагатів характерне торкання опори всією довжиною внутрішньої поверхні ноги (мал. 72а).

*Шпагат правою (лівою)* – сід з максимально розведеними ногами нарізно вперед і назад, вказується яка нога попереду (мал. 72б).

*Шпагат правою однойменний* – сід з максимально розведеними ногами нарізно вперед і назад, праві нога та рука спрямовані вперед, а ліві – назад (мал. 72в).



Мал. 72

*Шпагат лівою різнойменний* – сід з максимально розведеними ногами нарізно вперед і назад, ліва нога та права рука спрямовані вперед, а права нога та ліва рука – назад (мал. 72г).

*Шпагат кільцем* – сід з максимально розведеними ногами нарізно вперед і назад. Нога, що позаду зігнута, голову нахилити назад.

*Півшпагат* – сід на п'яті зігнутої ноги, що знаходиться попереду, інша нога пряма ззаду, тулуб тримати вертикально (мал. 72д).

«Міст» – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись прямими руками і ногами (мал. 73а). «Міст» можна виконувати нахилом назад з положення стоячи ноги нарізно і постійно тягнучись руками до опори. Можливе виконання цього елемента і з положення лежачи на спині. Одночасно зігнувши ноги і руки і поставивши їх на опору, а потім випрямляючи їх, виконати положення «міст».

«Міст» на одній руці – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись прямими ногами і однією рукою (мал. 73б).

«Міст» на одній нозі – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись прямими руками і однією ногою (мал. 73в).



Мал. 73



«Міст» *однойменний* – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись однойменними (лівими або правими) ногою і рукою (мал. 73г).

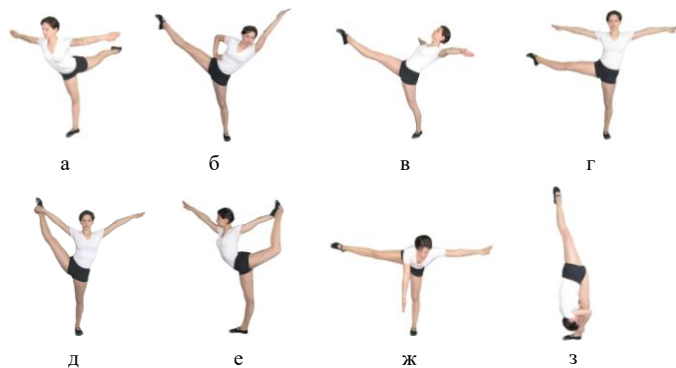
«Міст» *різнойменний* – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись різнойменними ногою і рукою (з опорою лівою ногою і правою рукою чи навпаки) (мал. 73д).

«Міст» *на передпліччях* – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись прямими ногами та передпліччями (мал. 73е).

*Рівновага* – положення учня, при якому опора (стійка) переважно здійснюється однією ногою, положення іншої ноги та рук може бути різним.

*Рівновага на правій (лівій)* – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється правою (лівою) ногою, іншу ногу максимально відвести назад, руки в сторони (мал. 74а).

*Бокова рівновага на лівій (правій)* – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється лівою (правою) ногою, іншу ногу відвести в сторону, тулуб нахилити вліво, ліву руку підняти вгору, праву руку поставити на пояс (мал. 74б).



Мал. 74

*Задня рівновага на лівій (правій)* – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється лівою (правою) ногою, іншу ногу підняти вперед, руки в сторони (мал. 74в).

*Фронтальна рівновага на лівій (правій)* – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється лівою (правою) ногою, іншу ногу відвести в сторону, руки в сторони (мал. 74г).

*Рівновага із захватом на лівій (правій)* – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється лівою (правою) ногою, іншу

ногу підняти в сторону-вгору та захопити її однойменною рукою, іншу руку в сторону (мал. 74д).

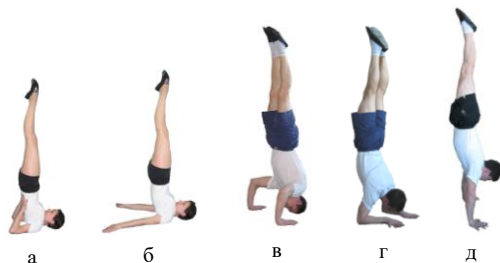
*Рівновага кільцем* на правій (лівій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється правою (лівою) ногою, іншу ногу максимально відвести назад і зігнути, захопивши її однойменною рукою, іншу руку підняти вперед-вгору (мал. 74е).

*Хрестоподібна рівновага* на лівій (правій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється лівою (правою) ногою, іншу ногу підняти в сторону, нахил вперед, різнойменну руку до опорної ноги підняти вперед, іншу руку в сторону (мал. 74ж).

*Рівновага шпагатом* на правій (лівій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється правою (лівою) ногою, іншу ногу підняти вгору, максимально нахилитись, руками взятись за гомілковостопний суглоб, тіло притиснути до ноги (мал. 74з).

*Висока рівновага* – положення учня у вертикальному положенні, при якому опора (стійка) здійснюється однією ногою, прогнутись, рука однойменна опорній нозі в сторону, інша рука – вгору.

*Сійка на лопатках* – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою лопатками і потилицею. Звичайно руки спираються у поперек, допомагаючи зберігати вертикальне положення тіла (мал. 75а). Але може бути варіант, коли руки спираються на підлогу (мал. 75б) або з відхиленням тіла від вертикалі.



Мал. 75

*Сійка на голові з опорою руками* – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою головою і руками (мал. 75в).

*Сійка на передпліччях* – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою на передпліччя (мал. 75г).

*Сійка на руках* – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується на прямих руках з опорою на кисті (мал. 75д).

*Стойка на грудях* – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою на зігнуті руки і груди. Можливий варіант без опори руками.

*Групування* – зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, кисті рук обхоплюють середину гомілки. Групування виконують з таких положень: сидячи (мал. 76а), у присіді (мал. 76б), лежачи на спині (мал. 76в), лежачи на боці (мал. 76г).



Мал. 76

### ***Рухові дії***

*Перекат* – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову. Розрізняють перекати: вперед із різних вихідних положень (із стійки на лопатках, із стійки на колінах); назад (із упору присівши, із сиду); в сторону (зі стійки на одному коліні, іншу ногу в сторону, з присіду); коловий (із сиду ноги нарізно з захватом руками під колінами, рухом у бік, на спину, потім на інший бік і знову у сід ноги нарізно, обличчям у протилежному напрямку); прогнувшись (зі стійки на колінах рухом вперед з послідовним торканням опори стегнами, животом, грудьми до положення стійки на грудях, на голові, на руках).

*Перекид* – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

За способами виконання (поштовхом, стрибком, силою, опусканням) і напрямку руху розрізняють такі основні види перекидів: вперед (перекид, довгий перекид, перекид стрибком тощо), назад, вбік. Перекиди можуть виконуватись з різних вихідних положень і в різні кінцеві положення. Якщо кінцеве положення співпадає з вихідним, то воно не вказується. Усі інші кінцеві положення обов'язково описуються.

*Перекид вперед* – виконується з упору присівши поштовхом ніг, з опорою на руки і потилицю, перекатом у групуванні до положення упору присівши.

Він може виконуватись з різних вихідних положень (упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, упор стоячи на колінах, упор лежачи, рівновага, випад тощо); з різною опорою (про це треба вказувати – через зігнуті руки, через прямі руки, через плече) і в різні кінцеві положення (упор присівши, упор

стоячи, упор стоячи ноги нарізно, стійка на лопатках, стійка на руках, сід кутом тощо).

*Довгий перекид* – вид звичайного перекиду, але різниця в тому, що учень із вихідного положення (в. п.) спочатку розгинає ноги, коли тіло рухається вперед, спирається руками о гімнастичний мат якомога далі. А потім відштовхується ногами і виконує перекид.

*Перекид стрибком* – те саме що й довгий перекид, але з додатковим махом руками вперед і відштовхуванням ногами. Для нього характерна фаза польоту перед опорою руками.

*Перекид назад* – виконується з упору присівши перекатом назад у групуванні, перевертаючись через голову з опорою на руки в упор присівши.

Він може виконуватись з різних вихідних положень (*упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, сід, стійка на лопатках* тощо); з різною опорою (про це треба вказувати – через: зігнуті руки, рівні руки, плече) і в різні кінцеві положення (*упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, стійка на руках, упор кутом ззовні* тощо).

*Перекид назад через плече прогнувшись* – виконується перекатом назад через плече з опорою руками в сторони.

*Перекид назад в (через) стійку на руках* – виконується так само, але з виходом в стійку на руках. Із стійки на руках можна робити плавний повільний перекат в упор лежачи або опускання в різні змішані упори.

*Переворот* – обертальний рух тіла з повним перевертанням і послідовною опорою руками чи руками і головою та ногами. Може виконуватись без фази польоту, з однією чи двома фазами польоту.

*Переворот вперед* – виконується з темпового підскоку, з кроку чи розбігу, махом однією і поштовхом іншою або поштовхом двома.

*Переворот назад* – обертальний рух тіла назад з опорою на руки та з повним перевертанням на ноги.

*Переворот боком (вправо, вліво)* – виконується з послідовною і рівномірною опорою двома руками через стійку на руках, ноги нарізно. При виконанні перевороту з розбігу можлива фаза польоту після відштовхування руками.

*Рондат* – переворот в сторону з поворотом кругом та приземленням на обидві ноги.

*Курбет* – стрибок назад з рук (зі стійки на руках) на ноги.

*Підйом розгином* – переміщення учня з різних вихідних положень (лежачи на спині зігнувшись, стійка на лопатках, стійка

на голові і руках зігнувшись тощо) за рахунок розгинання тіла у кульшових суглобах і відштовхуванням рук у різні кінцеві положення (у присід, у стійку прогнувшись тощо).

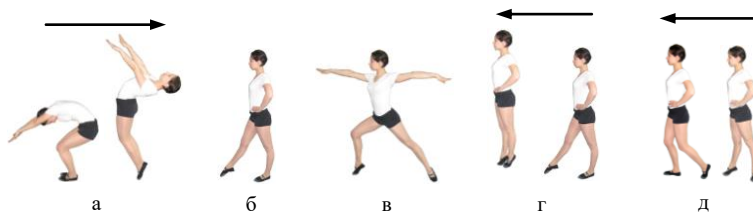
*Темповий підскок* – невеликий підскок на маховій нозі, інша – вперед-вгору зігнута, руки вгору. Використовується для поєднання елементів у стрибковій акробатиці.

*Сальто* – безпорний обертальний рух тіла з повним перевертанням через голову (у положенні групування). Розрізняють *сальто вперед*, *сальто назад*, *сальто боком*. Інші положення тіла (зігнувшись або прогнувшись) дають назви *сальто зігнувшись* та *сальто прогнувшись*.

### 4.3. Вправи художньої гімнастики

Терміни пружних рухів і хвиль: цілісний пружний рух; хвиля руками; хвиля тулубом (мал. 77а); хвиля сидячи на п'ятах; хвиля вперед; бокова хвиля тулубом; хвиля донизу; дугові змахи; колові змахи тощо.

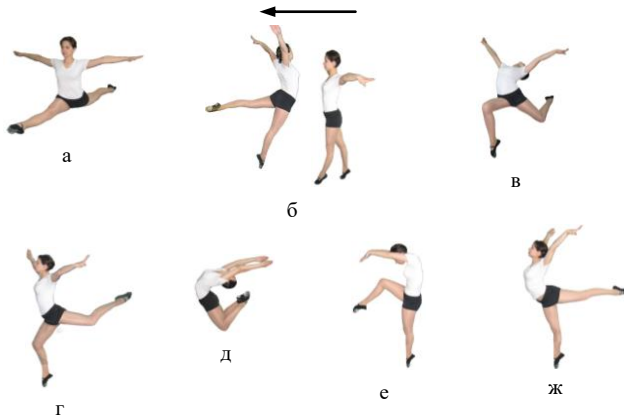
Терміни кроків і бігу: звичайний; крок з носка (мал. 77б); крок випадом (мал. 77в); пружинний крок (мал. 77д); на носок; м'який; гострий; перекатний; приставний; перемінний; високий; ковзний тощо. Різновиди бігу мають фазу польоту: звичайний; на носках; м'який; перекатом; пружний; гострий; високий; випадами; потрійним кроком; плечем вперед.



Мал. 77

Терміни танцювальних кроків: кроки польки, вальсові кроки, кроки галопу (мал. 77г); крок з притопом тощо.

Терміни стрибкових вправ: прямий стрибок; стрибок прогнувшись; підскок; стрибок зігнувшись; стрибок кроком; підбивний стрибок; стрибок «шагатов» (мал. 78а); перекидний стрибок (мал. 78б); стрибок випадом (мал. 78в); стрибок півкільцем правою (мал. 78г); стрибок кільцем (мал. 78д); закритий стрибок (мал. 78е); відкритий стрибок (мал. 78ж).



Мал. 78

Терміни та назви поворотів. Повороти виконуються на місці і в русі, різними способами та з різних в. п.: поворот з нахилом, у присіді, у півприсіді, на колінах, в рівновазі. Більшість поворотів виконується в положенні стоячи: на носках, переступанням, махом, схресний, однойменний, різнойменний, спіральний, коловий тощо.

Терміни вправ з предметами: вправи зі стрічкою; вправи з обручем; вправи з м'ячем; вправи з обручем.

### Рекомендована література для 3 і 4 розділів:

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: – ПП «Видавництво «ОІЮМ», 2012. – С. 37-94.

2. Герасименко Ю. С. Термінологія загальнорозвивальних вправ: навч.-мет. пос. для практ. занять з гімнастики / Ю.С. Герасименко, В.І. Кізло, Т.В. Кізло ; ДДПУ ім. І.Франка. – Дрогобич : [РВВ ДДПУ ім. І. Франка], 2010. – 36 с.

3. Глосарій основних термінів рухової анімації в фізичному вихованні: [методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Академії)] / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О.І. Четчикова, В.І. Протоковило. – Х.: ХНАМГ, 2012. – С. 14-35.

4. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2007. – 104 с.

5. Ковальчук Н.М. Сучасні проблеми використання термінології загальнорозвивальних вправ у школі / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №2. – С. 35-43.

6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. у 2-х томах. – 4-є вид., випр. і доп] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Ч. 1. – С. 70-79, 129-204.

7. Черняков В.В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання»] / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. – 156 с.

8. Шегімага В.Ф. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – К., 2009. – 135 с.

### **Питання для обговорення для 3 і 4 розділів**

1. На які групи поділяються загальнорозвивальні вправи?
2. Які завдання вирішуються за допомогою загальнорозвивальних вправ?
3. Які бувають рухи руками і ногами один відносно одного і за напрямком?
4. Які предмети використовуються для урізноманітнення та ускладнення загальнорозвивальних вправ?
5. Назвіть терміни прикладних вправ.
6. Назвіть основні терміни вправ на приладах.
7. Назвіть основні терміни акробатичних вправ.
8. Назвіть основні терміни вправ художньої гімнастики.

## РОЗДІЛ 5 ВПРАВИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ

### 5.1. Положення кистей

**Звичайне (кисть пряма)** – положення, при якому пальці випрямлені і зімкнуті, кисть є продовженням руки (мал. 79а). **Стандартне** положення долонь при положенні рук «вниз», «вперед», «вгору», «назад» та проміжних положеннях – долоні спрямовані одна до одної (всередину). **Стандартне** положення долонь при положенні рук «в сторони», «перед грудьми», «перед собою», «над головою», «вліво», «вправо» та проміжних положеннях – долоні спрямовані донизу. Стандартні положення долонь вказувати не потрібно. Інші положення долонь вказуються додатково. Наприклад: «руки вперед долонями догори».

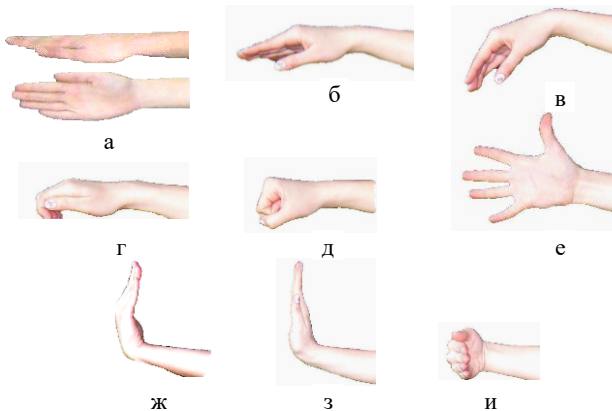
**Кисть не напружена** – звичайний стан кисті, яка утримується вільно (мал. 79б).

**Кисть розслаблена** – у положенні «руки в сторони» кисть висить, пальці розслаблені (мал. 79в).

**Пальці зігнуті** – положення кисті. При якому фаланги пальців зігнуті так, наче вони утримують олівець (мал. 79г).

**Кисть в кулак** – фаланги пальців стиснуті в кулак (мал. 79д).

**Пальці нарізно** – напружені пальці розведені максимально. Наприклад: «руки вгору, пальці нарізно» (мал. 79е).



Мал. 79. Положення кисті: а) кисть пряма; б) кисть не напружена; в) кисть розслаблена; г) пальці зігнуті; д) кисть у кулак; е) пальці нарізно; ж) кисть вгору долонею назад; з) кисть вгору долонею вперед; и) кисть всередину долонею назад.



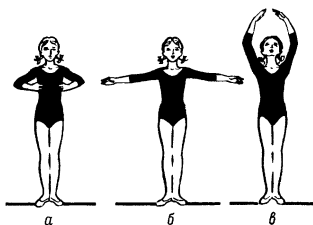
**Кисть вгору (вниз, вперед, назад, всередину, в сторони, вліво, вправо)** – специфічне положення кисті, при якому пальці випрямлені і зімкнуті, кисть спрямована у вказаному напрямі перпендикулярно положенню рук (вгору, вниз, вперед, назад, всередину, в сторони, вліво, вправо). При цьому також необхідно враховувати положення долонь відносно тулуба. Наприклад: «права рука вперед, кисть вгору долонею назад» (мал. 79ж); «права рука вперед, кисть вгору долонею вперед» (мал. 79з); «права рука вперед, кисть всередину долонею назад» (мал. 79и) або «права рука в сторону, кисть вперед долонею всередину» (мал. 79и).

## 5.2. Позичії рук

**Підготовче положення** – напівзігнуті руки внизу, лікті ледь відведені в сторони, мізинці злегка торкаються стегон спереду, кисті округлені, долоні звернуті догори. Відстань між вказівними пальцями 10-15 см.

**Перша позиція** – округлені руки, напівзігнуті в ліктях, підняті вперед до рівня діафрагми. Округлені кисті долонями звернуті до тулуба. Відстань між вказівними пальцями 10-15 см (мал. 80а).

**Друга позиція** – округлені руки розведені в сторони, трохи нижче рівня плечей, невелике згинання в ліктьових суглобах. Округлені кисті рук направлені долонями вперед-всередину (мал. 80б).



Мал. 80. Позичії рук.

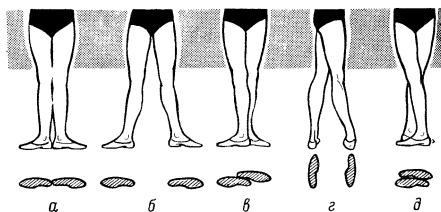
**Третя позиція** – округлені руки підняті вгору, злегка зігнуті в ліктях, кисті округлені, долоні звернені донизу. Відстань між вказівними пальцями 10-15 см (мал. 80в).

## 5.3. Позичії ніг

**Перша позиція** – п'яти разом, носки ніг розведені максимально в сторони, ступні утворюють пряму лінію (мал. 81а).

**Друга позиція** – стійка ноги нарізно, носки розведені в сторони, а п'яти ніг стоять на відстані однієї стопи (мал. 81б).

*Третя позиція* – п'ята однієї стопи притиснута до середини іншої, носки розведені в сторони (мал. 81в).



Мал. 81. Позиції ніг.

*Четверта позиція* – одна нога попереду іншої на відстані стопи, п'ята однієї ноги знаходиться проти носка іншої (мал. 81г).

*П'ята позиція* – положення ніг, при якому носок однієї стопи і п'ята іншої з'єднані (мал. 81д).

*Шоста позиція* – коли носки і п'ятки з'єднані.

При виконанні позицій необхідно прагнути до найбільшої виворотності суглобів ніг, колінні суглоби повинні бути випрямлені, м'язи ніг і таза напружені, вага тіла рівномірно розподілена на обидві стопи, тулуб підтягнутий, з правильною поставою.

## 5.4. Ходьба та біг

Використання ходьби та бігу на заняттях з музично-ритмічного виховання дозволяє розвивати в учнів силу та еластичність м'язів ніг, формувати правильну поставу, красиву ходу, розвивати координацію рухів.

Ходьба та біг переважно виконуються з музичним супроводом. Природу руху визначає характер музичного супроводу. Ходьба виконується під музичний супровід в різних темпах з музичним розміром: 2/4, 3/4, 4/4. Так, м'який крок виконується під спокійну, ліричну музику, гострий крок – під музику з визначеним ритмічним акцентом.

Учні необхідно вчити ходити під музичний супровід зберігаючи дистанцію, в заданому темпі та ритмі. При ходьбі необхідно звертати увагу на постановку ноги з розвернутим носком назовні та послідовним переходом на всю стопу – це сприяє м'якому красивому руху. Крокуючи вперед необхідно зберігати правильну поставу, руки вільно рухаються вперед-назад (або знаходяться у відповідному положенні), а ноги виконують на кожен чверть музичного такту – один крок.

На заняттях з фізичної культури в школі рекомендується використовувати наступні різновиди ходьби: на носках, на п'ятах,

на внутрішній та зовнішній стороні стопи, у півприсіді, у присіді, широким кроком, м'яким кроком, приставним кроком, перемінним кроком тощо.

На заняттях з музично-ритмічного виховання також використовують біг та його різновиди. На відміну від ходьби біг має фазу польоту й виконується у більш інтенсивному темпі. Багато різновидів бігу (з високим підніманням стегна, широким кроком, високим кроком) є аналогами ходьби й зберігають відповідне термінологічне визначення. Серед різновидів бігу найчастіше застосовується біг на носках у різних напрямках, з поворотами, зі змахами ніг вперед, зі згинанням ніг назад тощо. Рухи руками під час ходьби або бігу можуть виконуватись з різних положень. Характер ходьби або бігу повинен відповідати характеру музики.

## 5.5. Різновиди кроків

(техніка виконання та методика навчання)

До різновидів кроків у музично-ритмічному вихованні відносяться: *крок з носка, гострий крок, приставний крок, перемінний крок, крок «каблук», перекатний крок, м'який крок, схресний крок, високий крок, пружинний крок.*

**Крок з носка.** Виконується на один рахунок. Музичний розмір 2/4 або 4/4. **В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. **1** – невеликий крок правою вперед, стопа ледь розвернута назовні, постановка стопи на підлогу з носка з наступним перенесенням ваги тіла на всю стопу. **2** – те саме з лівої ноги.

**Послідовність навчання.** Цей крок рекомендується вивчати біля опори. Стоячи обличчям до опори, ноги в третій позиції, руки на опорі. Повільно підняти ногу вперед-донизу, відтягнувши носок та ледь розвернувши стопу назовні.

**Методичні вказівки.** При ходьбі стопи розвертати назовні, плечі розведені, голова піднята.

**Гострий крок.** Виконується на два рахунки різко, відривчасто, на кожную чверть. Музичний розмір 2/4 або 4/4. **В. п.** – VI позиція ніг, руки на поясі. **1** – невеликий крок правою з носка вперед; **2** – ліву стопу поставити вертикально на великий палець біля носка правої; **3-4** – те саме з лівої ноги.

**Послідовність навчання.** Цей крок рекомендується вивчати біля опори. Стоячи обличчям до опори, ноги в шостій позиції, руки на опорі. Повільно зігнути ногу, відірвавши п'яту від підлоги, носки утворюють прямий кут.

Методичні вказівки. Одна стопа до іншої ставиться під прямим кутом, носок до носка. У момент згинання однієї ноги інша пряма, плечі розведені, опущені, голова піднята.

**Приставний крок.** Виконується на один рахунок. **В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. **1** – крок правою вперед на всю стопу, ліва ззаду на носок, вагу тіла перенести на праву і приставити ліву до правої у III позицію; **2** – те саме лівою. Приставний крок може виконуватись: вперед, назад, вправо та вліво. Приставний крок є підвідною вправою до кроку галопу.

*Послідовність навчання.* Починати навчання необхідно з виконання приставних кроків в сторону, а потім вперед та назад. Спочатку рекомендується виконувати кроки за розділенням, а потім у повільному темпі на два рахунки. Потім кроки виконуються у більш швидкому темпі на один рахунок під музичний супровід.

Методичні вказівки. Вивчення приставного кроку починається з вивчення кроку в сторону (вправо, вліво), стоячи по колу, обличчям до центру. Приставний крок вперед можна виконувати як з правої, так і з лівої ноги, поперемінно, але можна виконувати і постійно з однієї ноги, крокуючи вперед з правої приставляючи ліву або з лівої приставляючи праву. При виконанні кроків необхідно звертати увагу на те, щоб учні не повертали тулуб в сторону.

Так можна виконувати кроки і назад (поперемінно або з однієї ноги) пам'ятаючи, що нога постійно приставляється у III-ю позицію.

**Перемінний крок.** Виконується на два рахунки вперед, назад і складається з двох кроків. **В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. **1** – приставний крок з правої; **2** – крок правою з носка, ліву на носок, поворот тулуба і голови у бік ноги, що позаду; **3-4** – те саме з лівої ноги. Перемінний крок назад виконується так як і вперед, але рух назад починає нога яка стоїть ззаду в III позиції і додається невеликий поворот тулуба і голови у бік тієї ноги, яка крокує назад. Перемінний крок є підвідним кроком до виконання кроку польки.

*Послідовність навчання.* Вивчення перемінного кроку починається з повторення приставних кроків. Виконуючи крок вперед повертати голову та дивитись через плече. Наступним етапом навчання є поєднання двох кроків: приставного кроку та кроку вперед ногою, яка стоїть попереду у повільному темпі (за розділенням), а потім у потрібному темпі й під музику.

Методичні вказівки. Всі кроки виконуються з носка. Приставляючи ногу до ноги, слідкувати за виконанням III позиції, а

крокуючи ногою вперед, повертати голову через плече, і дивитися на п'яту ноги.

**Крок «Каблук».** Виконується на один рахунок. **В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. **1** – з півприсіду на лівій виставити праву вперед на п'яту (каблук); Затакт «і» – випрямляючи ліву підняти праву вперед-донизу, відтягнути носок та зробити крок на всю стопу. Те саме виконати лівою ногою.

*Послідовність навчання.* Підвідними вправами для вивчення цього кроку є: а) в положенні сидячи на підлозі виконуються рухи стопами: носки ніг на себе, а потім відтягнути їх максимально (п'яти від підлоги не відривати); б) в положенні стоячи на одній, інша вперед-донизу виконуються рухи стопою: носок ноги то на себе, то максимально відтягнути; в) виконувати кроки у повільному темпі (фіксуючи п'яту на підлозі) та в більш швидкому під музичний супровід.

Методичні вказівки. Для підвищення рівня рухливості гомілковостопний суглоб необхідно ретельно розминати. Також слід звертати увагу на роботу стопи, спочатку носок обов'язково притягується на себе, а потім максимально відтягується.

Виконання цього кроку сприяє розвитку рухливості у гомілковостопному суглобі.

**Перека́тний крок.** Виконується на один рахунок. **В. п.** – VI позиція, руки на поясі. **1** – виконати півприсід на лівій, праву вперед на п'яту перенести вагу тіла на праву та зробити перека́т з п'яти на високий носок, ліву стопу вертикально притиснути до правої гомілки; **2** – те саме з лівої.

*Послідовність навчання.* Для правильного виконання цього кроку рекомендується використовувати підвідні вправи: з положення стоячи біля опори вагу тіла перенести на одну ногу інша торкається гомілки; опускати на всю стопу та підніматися на високий носок. Обов'язково звертати увагу на утримання рівноваги на одній нозі. Необхідно також навчитись стояти в простих рівновагах. Освоївши підвідні вправи, можна починати виконувати цей крок за розділенням, а потім в цілому та під музичний супровід.

Методичні вказівки. Виконуючи цей крок необхідно звертати увагу на чіткий перека́т з п'ятки на високий носок, зберігаючи рівновагу та тримаючи тулуб прямим. Голова піднята, плечі розвернуті.

Перека́тний крок так як і крок «каблук» сприяє розвитку рухливості у гомілковостопному суглобі, а також розминає м'язи нижньої частини стопи та підйому стопи.

**М'який крок.** Виконується на один рахунок з носка з послідовним перекатом на всю стопу, м'яко, граціозно, під музику ліричного, плавного характеру. **В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. **1** – з півприсіду на опорній нозі, іншу вперед-донизу, розвернути плечі та голову в бік виставленої ноги. З носка м'яко поставити ногу на підлогу і зробити перекат з носка на п'яту; **2** – те саме з лівої. З цього кроку починаються майже всі танцювальні кроки, тому необхідно навчитись красиво виконувати його.

*Послідовність навчання.* Стоячи на місці виставити ногу вперед на носок, зігнути опорну ногу та розвернути тулуб у бік. Учні повинні навчитись зберігати рівновагу на одній нозі та з постановкою ноги на всю стопу (вагу тіла перенести на ногу, що стоїть попереду) починати крок іншою.

Методичні вказівки. Звертати увагу на те, що кроки виконуються плавно й рівномірно, плечі і тулуб розвернуті в бік ноги, яка виконує рух вперед-донизу, голова ледь нахилена у бік виставленої ноги. Ступні ніг при ходьбі ледь розвернуті назовні.

**Схресний крок.** Виконується на два рахунки та складається з постановки однієї ноги схресно та виставлення іншої ноги в сторону на носок. **В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. **1** – крок правою схресно вліво, зігнувши ноги, вага тіла переноситься на праву ногу; **2** – випрямляючи праву, ліву в сторону на носок, дивитися через ліве плече на п'ятку лівої ноги; **3-4** – те саме з лівої. Цей крок можна виконувати вперед, назад, вправо, вліво.

*Послідовність навчання.* Стоячи по колу поставити одну ногу схресно іншій та спробувати перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу. Якщо учні засвоїли цей рух, то вагу тіла залишити на опорній нозі, іншу виставити в сторону на носок, повернути голову та подивитися через плече. Спочатку крок рекомендується вивчати на місці в повільному темпі, і тільки потім починати виконувати схресний крок вперед. Аналогічно виконувати кроки назад, а вже потім переходити до вивчення кроків у сторону.

Методичні вказівки. При вивченні схресного кроку необхідно звертати увагу на те, як переноситься вага тіла з однієї ноги на іншу. Вивчаючи схресний крок вперед, назад голову рекомендується повертати в сторону виставленої ноги. А коли вивчаються схресні кроки вправо та вліво, то їх можна виконувати постійно крокуючи схресно лівою або правою, а можна і поперемінно (то схресно правою, то схресно правою назад).

**Високий крок.** Крок виконується на два рахунки з підніманням зігнутої ноги вперед, гомілка вперед-донизу. **В. п.** – III позиція ніг,

руки на поясі. **1** – крок правою з носка; **2** – піднімаючись на носок правої, ліву підняти вперед зігнуто, виворотну, коліно та стегно підняті високо, горизонтально підлозі, а гомілка спрямована вперед-вниз, носок відтягнутий; **3-4** – те саме з лівої. Високий крок можна виконувати без рухів руками та з рухами в різних напрямках. Він виконується як на всю стопу, так і на носках.

*Послідовність навчання.* Спочатку необхідно оволодіти підніманням стегна вперед на місті. Потім навчитись утримувати рівновагу на одній нозі, стоячи на всій стопі, а потім на високому носку.

*Методичні вказівки.* Учням, при ходьбі високим кроком, слід звертати увагу на те, що стегно та гомілка утворюють тупий кут. Спина пряма, голова піднята, носок відтягнутий, опорна нога пряма.

*Пружинний крок.* Виконується на один рахунок. **В. п.** – VI позиція, руки на поясі, голова піднята, плечі розвернуті. **1** – зробити невеликий крок правою на носок, спружинити ступнею починаючи з носка ноги; **2** – виконати невеликий крок лівою на носок, спружинити ступнею починаючи з носка ноги.

*Послідовність навчання.* Як підготовчі вправи для пружинних рухів ногами рекомендується використовувати стійки та ходьбу на носках, напівприсіди на всю стопу, піднімання на високі носки та опускання. Потім можна виконувати пружинні переноси ваги тіла з ноги на ногу. Крок виконується з початку у повільному темпі, а потім швидше.

Як підвідну вправу для вивчення цього кроку можна використовувати рухи: піднятися на носки, зробити переكات на всю стопу. Обов'язково включати в роботу гомілковостопні та колінні суглоби.

*Методичні вказівки.* З метою найкращого освоєння техніки пружинних кроків спочатку їх рекомендується вивчати біля опори, виконуючи вправи в повільному темпі. Для відчуття пружного опору, згинанню та розгинанню суглобів, учні можуть використовувати протидію партнера. При цьому важливо слідкувати за поставою.

Пружинний крок розвиває динамічну силу м'язів ніг та розвиває рухливість у суглобах, сприяє формуванню навичок правильно відштовхуватись та м'яко приземлятися після стрибка, а також використовується для розминки гомілкового суглобу.

**До танцювальних кроків відносяться:** крок підскок, крок галопу, крок польки, вальсові кроки та елементи народних танців.

**Крок підскок.** Виконується на один рахунок. **В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. **1** – крок правою з носка; «і» – одночасно з підскоком ліву вперед зігнуто носком до коліна правої. **3-4** – те саме з іншої ноги. Музичний розмір 2/4.

*Послідовність навчання.* Навчання слід починати стоячи на місці за розділенням. Потім в русі, а вже потім в парах, з'єднавши руки, з поворотами на 180° та 360°.

*Методичні вказівки.* Під час вивчення цього кроку увагу звертати на те, що рахунок ведеться наступним чином – «**1**», «**і**», «**2**», «**і**». підскок виконувати чітко вгору, стегно піднімається паралельно підлозі, носок відтягнутий.

**Крок галопу.** Виконується на один рахунок легко, плавно, без пауз, на низьких півпальцях. **В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. **1** – півприсівши на обох ногах, ковзний крок правою, лівою швидко підбити праву (при цьому ліва нога з легким підскоком ніби виштовкує праву в сторону); **2** – те саме з лівої. Музичний розмір 2/4.

Кроки галопу виконуються вперед правою (лівою), вправо (вліво), правим (лівим) боком, а також з поворотом на 180°. До кроку галопу можна додавати рухи руками.

*Послідовність навчання.* Навчання необхідно починати з вивчення кроку галопу в сторону, вправо (вліво) по ходу руху і проти ходу руху. Як підвідна вправа для цього танцювального кроку використовується приставний крок, який виконується вперед (з правої або лівої ноги), назад, вправо, вліво. Спочатку слід повторити приставні кроки, а вже потім приступити до методики навчання кроку галопу. Розучування кроку починається у повільному темпі, а потім у швидкому з максимальною амплітудою.

*Методичні вказівки.* Звертати увагу на те, що коли подається команда: «*Кроком галопу правим (лівим) боком – РУШ!*», то кроки галопу виконуються правим або лівим боком по ходу руху. Але, якщо подається команда: «*Кроком галопу вправо (вліво) – РУШ!*», то вправо крок виконується правим боком по ходу руху, а вліво крок виконується лівим боком проти ходу руху.

**Крок польки.** Виконується на два рахунки та складається з двох кроків: з кроку підскоку та перемінного кроку. Музичний розмір 2/4. **В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. **1** – швидкий крок правою з невеликим підскоком на півпальцях лівої ноги, підбити праву лівою; **2** – швидкий невеликий крок правою на низькі півпальці; **3-4** – те саме з лівої.

*Послідовність навчання.* Починати навчання треба з прослуховування музичного супроводу. Виконати перемінний крок



у повільному, а потім у швидкому темпі. Поєднати підскок і перемінний крок, починаючи крок то з лівої, то з правої ноги, спочатку у повільному темпі, а потім у швидкому під музичний супровід. Вивчити крок поодиночі, а потім виконати його у парах.

Методичні вказівки. Крок польки виконується легко невимушено. Навчання цьому танцювальному кроку відбувається по ходу руху, з в. п. – III позиція ніг, руки на поясі. При виконанні підскоку, повернути голову в сторону виставленої ноги, тулуб теж ледь розвернути. Коли крок польки засвоєно поодиночі, можна вивчати крок польки в парах, з'єднуючи руки в різні вихідні положення (руки вперед, руки схресно, на пояс тощо).

**Вальс** – один із стародавніх танців. Найбільшої популярності набув у XIX ст. І досі він приваблює найширші кола танцюристів доступністю виконання, особливою граціозністю рухів, залишаючись улюбленим танцем. Він незмінно виконується на вечорах, балах, гулянках.

**Вальсовий крок.** Виконується на три рахунки плавно, у повільному темпі і складається з трьох кроків: одного широкого та двох невеликих. Існує декілька різновидів вальсового кроку: вперед, назад, вправо або вліво («балансе»), вальсовий крок по квадрату, вальсовий крок з поворотом. Музичний супровід  $\frac{3}{4}$ .

При вивченні кроків вальсу треба прослухати музичний супровід, щоб визначити сильну долю і пам'ятати, що на рахунок «1» (сильна доля) виконується широкий крок. На рахунки, «2-3» (слабкі долі такту) виконуються два невеликі кроки. Навчання починається обличчям до центру зала.

Методичні вказівки. Звертати увагу на те, що вальсовий крок складається з трьох кроків. Виконуючи «балансе», голову завжди повертати в сторону руху ноги. При вивченні вальсових поворотів чергувати вальсові кроки вперед та повороти. Для зручності руки рекомендується тримати на поясі.

**Вальсовий крок вперед. В. п.** – ноги в III позиції, на носках, руки на поясі. **1** – півприсід на лівій, праву підняти вперед донизу і зробити великий крок, перекатом з носка на стопу; **2-3** – два невеликі кроки на носках. Теж саме з лівої.

**Вальсовий крок назад. В. п.** – III позиція ніг на носках, руки на поясі. **1** – півприсід на правій, лівою широкий крок назад, подивитися назад через плече; **2-3** – два невеликі кроки назад на носках.

Варіанти використання кроків. Виконати вальсові кроки вперед, назад самостійно. Потім тримаючись в колі за руки 2

вальсові кроки вперед і 2 вальсові кроки назад. Стоячи в парі руки з'єднанні. Вальсові кроки назад-вперед.

**Вальсові кроки в сторону** – вправо або вліво («балансе»).

**В. п.** – III позиція ніг на носках, руки на поясі. **1** – крок правою в сторону (носок розвернутий вправо) з носка перекатом на всю стопу, злегка згинаючи ногу в стійку ноги нарізно; **2** – крок схресно лівою назад на носок (носок розвернутий вліво) в п'яту позицію; **3** – праву, відриваючи від підлоги, приставити до лівої в стійку на носках.

Так само виконується вальсовий крок в іншу сторону.

Варіанти використання кроків. Після вивчення «балансе» без рухів руками, рекомендується виконувати вальсові кроки в сторону з різними положеннями рук, потім стоячи в парах, руки в сторону з'єднанні тощо.

Методичні вказівки. Звертати увагу, що при виконанні повороту руки роз'єднуються, але не опускаються (тримати їх в сторони).

**Вальсовий крок з поворотом** виконується на шість рахунків і являє собою поворот на 360° на два музичні такти. Рух складається з шести кроків на носках і поділяється на дві частини, кожна з яких закінчується третьою позицією ніг.

*1-й такт* – перша половина повороту. **1** – півприсід на лівій, правою виконати широкий ковзний крок вперед; **2** – невеликий ковзний крок лівою п'яткою вперед з поворотом кругом через праве плече; **3** – приставити праву до лівої у III позицію ніг на носках. Закінчити першу половину повороту треба так, щоб стати спиною по ходу руху.

*2-й такт* – друга половина повороту. **1** – пів присід на правій, лівою виконати широкий ковзний крок назад; **2** – невеликий ковзний крок правою носком вперед з поворотом кругом через праве плече; **3** – ковзним кроком приставити ліву до правої у III позицію ніг на носках. Закінчити другу половину повороту треба так, щоб стати обличчям по ходу руху.

Методичні вказівки. Навчання вальсовому кроку з поворотом, треба спочатку вивчити вальсовий крок по квадрату. І тільки потім вальсовий крок з поворотом вперед.

Варіанти використання кроків. Стоячи обличчям один до одного. Виконати «балансе» вправо, вліво і вальсовий крок з поворотом вправо (по ходу руху). Потім «балансе» вліво, вправо і вальсовий крок з поворотом вліво. Спочатку зробити без з'єднання рук, а потім руки з'єднанні.

**Вальсовий крок по квадрату** виконується по чотирьох точках залу на 4 такти. Виконати вальсові кроки вперед та назад. **В. п.** – III позиція ніг на носках, руки на поясі.

*1-й такт.* **1** – півприсід на лівій, правою широкий крок вперед; **2** – невеликий крок лівою з поворотом праворуч; **3** – приставити праву до лівої в III позицію на носках

*2-й такт.* **1** – півприсід на правій, лівою широкий крок назад; **2** – невеликий крок правою з поворотом праворуч; **3** – приставити ліву до правої в III позицію на носках.

*3-й та 4-й такти* повторюють рухи 1-го та 2-го тактів.

*Послідовність навчання.* Навчання слід починати стоячи на місці, потім з поворотом корпусу на 90° направо.

*Методичні вказівки.* Під час вивчення цього кроку увагу звертати на те, що повороти треба чітко виконувати на 90°.

Використання запропонованих різновидів кроків дозволить вчителям фізичної культури урізноманітнити заняття з фізичної культури та значно розширити діапазон рухової активності вихованців.

### **Елементи українських народних танців:**

**Бігунець** – виконується легко, стрімко, на ледь зігнутих ногах, трохи нахилиючи тулуб вперед. **В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. **1** – півприсід на лівій, праву вперед-донизу, зробити широкий стрімкий крок правою ногою, ніби пролітаючи в довжину, стрибок з лівої на праву, ліву назад; **2** – невеликий крок лівою та невеликий крок правою на носках. Те саме повторюється з іншої ноги.

*Послідовність навчання.* Навчання починається з кроків, спочатку невеликий стрибок з ноги на ногу і два кроки з просуванням вперед, а потім вже додати стрибки у швидкому темпі.

*Методичні вказівки.* Спочатку слід обирати спокійний музичний темп, з поступовим збільшенням, для більш досконалого виконання елемента.

**Голубець** – це стрибок вправо на лівій, підбиваючи лівою праву ногу (можливий варіант з потрійним притопом). Те саме в інший бік.

**В. п.** – III позиція ніг, руки на поясі. Затакт «і» – праву в сторону-донизу. **1** – поштовхом лівою стрибок вправо, підбити лівою ногою праву, приземлитись на ліву, праву в сторону-донизу. Те саме в інший бік.

*Послідовність навчання.* Навчання починається біля опори, стоячи обличчям до опори, підняти ногу в сторону до низу, зробити невеликий стрибок на опорній нозі і підбити іншу.

*Методичні вказівки.* Під час виконання кроку тулуб ледь нахилений в бік протилежний піднятій нозі, голову повертати у однойменний бік. Підбивання виконується внутрішнім боком стопи, ноги не згинати. Виконувати легко й вільно.

*Ковирялочка* – це виставлення ноги стрибком вперед на носок, на п'ятку та виконання трійного притопу. Виконується на чотири рахунки. **В. п.** – III позиція ніг руки на поясі. **1** – невеликий стрибок на лівій з поворотом на 45° півприсід на лівій, праву вперед в сторону зігнути в коліні поставити на підйом, п'ята розвернута в сторону; **2** – невеликий стрибок на лівій з розворотом корпусу на 45° на право, ліва зігнута в коліні, правою зробити легенький удар п'ятою об підлогу; **3** – розвернутися прямо та зробити притоп правою та притоп лівою у VI позицію ніг; **4** – притоп правою. Потім те саме з іншої ноги.

*Послідовність навчання.* Для правильного виконання цього кроку потрібно виконати елемент за розділенням, спочатку постановка ніг на підйом та п'яту з розворотом корпусу, а вже потім вивчення потрібного притопу.

*Методичні вказівки.* При виконанні цього кроку потрібно розвертати тулуб при постановці ніг на підйом та п'яту, виконувати ковирялочку треба на зігнутих ногах легко та виразно.

*Вірвовочка* – третя позиція ніг, права попереду, зробити легкий ковзний підскок на лівій напівзігнутій нозі, згинаючи праву, підняти попереду лівої до середини гомілки і перенести назад за ліву; коліно правої розвернути в сторону, носок відтягнути, опустити зігнути праву позаду лівої в третю позицію. Потім те саме виконати з іншої ноги. «Вірвовочка» виконується на місці, з просуванням вперед або назад, з поворотами.

*Послідовність навчання.* Для правильного виконання цього елементу рекомендується використовувати підвідні вправи: з положення стоячи біля опори в III позиції ніг підняти праву ногу до положення «пассе» і опустити її в III позицію права ззаду. Наступна вправа ковзним рухом перевести ногу назад, а потім з невеличким підскоком на місці, і тільки після оволодіння елементом біля опори, виконувати самостійно.

*Методичні вказівки.* Виконуючи цей елемент необхідно звертати увагу на чітке переведення ноги, збереження позицій ніг та тримати корпус рівним.

«Хвиля» *руками* – можна робити хвилі руками вбік, вперед, вгору. Хвиля руками починається від плеча, потім додається рух передпліччям, потім кистю.



Мал. 82. Хвиля руками.

«Хвиля» *тулубом* – виконується вперед, назад, вправо, вліво. Починається від стегна, потім продовжується тазом, тулубом і завершується головою.



Мал. 83. Хвиля тулубом.

### **Музичні терміни**

**Акцент** – коротке (несподіване) збільшення сили звуку.

**Затакт** – неповний перший такт, зі слабкої долі якого починається музична фраза.

**Музичний розмір** – правильне повторення акцентів через рівні проміжки часу.

**Музична форма** – побудова музичної мови та її поділ на частини, фрази та речення.

**Такт** – проміжок між метричними акцентами. Розрізняють такти дводольні, тридольні, чотиридольні та багатодольні.

**Ритм** – закономірне чергування і співвідношення довгих і коротких долей та акцентів, часова організація послідовності та групування тривалості звуків і пауз, уміщених у такти і підпорядкованих основному засобу вимірювання – музичному розміру.

**Темп** – швидкість руху або частота повторення звуків.

### **Рекомендована література для розділів:**

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: – ПП «Видавництво «ОПОМ», 2012. – С. 270-282.

2. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 165-176.

3. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин,

О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 310-329.

4. Малець В.І. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2006. – С. 53-66.

5. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: [учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. №1910 «Физ. культура»] / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.

6. Харченко Т.І. Музично-ритмічне виховання: [навч. посіб.] / Т.І. Харченко. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2004. – 120 с.

### **Питання для обговорення розділів**

1. Назвіть основні положення кисті для музично-ритмічного виховання.
2. Опишіть основні позиції рук для музично-ритмічного виховання.
3. Опишіть основні позиції ніг для музично-ритмічного виховання.
4. Які різновиди ходьби та бігу використовують у музично-ритмічному вихованні?
5. Дати характеристику основним різновидам кроків.
6. Дати характеристику основним різновидам танцювальних кроків.
7. Дати характеристику основним елементам українських народних танців.
8. Назвіть основні музичні терміни характерні музично-ритмічному вихованню.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: – ПП «Видавництво «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 190 с.
3. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: [навч.-метод. посіб]. / О.І. Бузюн. – Луцьк: «Надстир'я», 1995. – 84 с.
4. Герасименко Ю. С. Термінологія загальноорозвивальних вправ: навч.-мет. пос. для практ. занять з гімнастики / Ю.С. Герасименко, В.І. Кізло, Т.В. Кізло ; ДДПУ ім. І.Франка. – Дрогобич : [РВВ ДДПУ ім. І. Франка], 2010. – 36 с.
5. Гімнастична термінологія: [навч. посіб]. / Райтер Р.І. [та ін.]; Укоопспілка, Львів. комерц. акад. – Л.: Вид-во Львів. комерц. акад., 2012. – 319 с. рис.
6. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 56-83, 195-293.
7. Глосарій основних термінів рухової анімації в фізичному вихованні: [методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Академії)] / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О.І. Четчикова, В.І. Протокивило. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 36 с.
8. Гімнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 63-110.
9. Ковальчук Н.М. Загальноорозвивальні вправи та їх конструювання: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2007. – 104 с.
10. Ковальчук Н.М. Сучасні проблеми використання термінології загальноорозвивальних вправ у школі / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №2. – С. 35-43.
11. Малець В.І. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2006. – 68 с.
12. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: [учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. №1910 «Физ. культура»] / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
13. Стройовий статут Збройних сил України. – К., 1999. – С. 4-80.
14. Харченко Т.І. Музично-ритмічне виховання: [навч. посіб.] / Т.І. Харченко. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2004. – 120 с.
15. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. у 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Ч. 1. – 408 с. іл.
16. Черняков В.В. Термінологія загальноорозвивальних вправ: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання»] / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. – С. 91-99.
17. Шегімага В.Ф. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – К., 2009. – 135 с.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

**ЧЕРНЯКОВ**

**Володимир Володимирович**

доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання

**ЖЕЛІЗНИЙ**

**Максим Миколайович**

доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання

**ЛИТВИН**

**Тетяна Сергіївна**

викладач кафедри гімнастики, хореографії і плавання  
майстер спорту України з художньої гімнастики

## **ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ**

Навчальний посібник

для студентів вищих навчальних закладів освіти  
фізичного виховання і спорту

Технічний редактор *В.В. Черняков*

Комп'ютерна верстка  
та макетування *В.В. Черняков, М.М. Желізний*

Комп'ютерний набір *В.В. Черняков, Т.С. Литвин*

Авторський колектив особливу вдячність висловлює студентам факультету фізичного виховання, завдяки яким забезпечено ілюстрацію навчального посібника – *Адаменко Анастасія, Нікітуха Нікіта, Степаненко Юлія*