



Московский  
педагогический  
государственный  
университет

**А. М. Каткова, А. И. Храмцова**

**СПРАВОЧНИК  
ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ  
ТЕРМИНОЛОГИИ  
СТРОЕВЫХ  
И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ  
УПРАЖНЕНИЙ**

Москва 2016

Анастасия Каткова

**Справочник по гимнастической  
терминологии строевых и  
общеразвивающих упражнений**

«МПГУ»

2016

УДК 796 (07)  
ББК 75.6 я81

**Каткова А. М.**

Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений / А. М. Каткова — «МПГУ», 2016

ISBN 978-5-4263-0438-3

Данное справочное методическое пособие призвано осуществить помощь в систематизации знаний студентов профиля «Физическая культура» в гимнастической терминологии при подготовке к практической деятельности преподавателей. Содержит профессионально направленные знания для описания и объяснения строевых и общеразвивающих упражнений, овладения умениями и навыками их проведения различными методами на уроках физической культуры в соответствии с комплексной программой по физическому воспитанию.

УДК 796 (07)  
ББК 75.6 я81

ISBN 978-5-4263-0438-3

© Каткова А. М., 2016  
© МПГУ, 2016

## Содержание

Введение	6
I. Гимнастическая терминология	7
1.1. Значение гимнастической терминологии	8
1.2. Основные требования к гимнастической терминологии	9
1.3. Правила гимнастической терминологии	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Анастасия Каткова

## Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений: Учебно-методическое пособие

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московский педагогический государственный университет»



### Рецензенты:

**Л.П. Морозова**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта МПГУ, вице-президент Всероссийской федерации эстетической гимнастики, член президиума Международной федерации эстетической групповой гимнастики (IFAGG)

**Н.В. Масягина**, кандидат педагогических наук, доцент, директор ГБОУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Департамента физической культуры и спорта города Москвы

## Введение

Данное справочное методическое пособие призвано осуществить помощь в систематизации знаний студентов профиля «Физическая культура» в гимнастической терминологии и оказании помощи в подготовке к практической деятельности преподавателей физической культуры по организации различных частей уроков и составлению комплексов упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Справочник гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений представлен в виде краткого изложения сведений в систематизированной форме.

Студенты, изучающие практические дисциплины, должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками профессионально-педагогической подготовки:

- освоить знания по курсу строевых упражнений, научиться владеть голосом для подачи команд и распоряжений;
- освоить знания по курсу общеразвивающих упражнений без предметов, овладеть гимнастической терминологией для объяснения упражнений и навыками их проведения различными методами;
- научиться составлять комплексы упражнений для различных частей урока;
- научиться применять эти знания в решении конкретных педагогических задач на практических дисциплинах.

## **I. Гимнастическая терминология**

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Термином в гимнастике принято называть краткое, по возможности однословное, условное обозначение какого-либо двигательного действия, упражнения.

Система специальных, но понятных и доступных терминов облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает упростить описание упражнений.

## 1.1. Значение гимнастической терминологии

Знание терминологии имеет большое практическое значение как в период обучения студента, так и в его будущей профессиональной деятельности. Начинать изучение темы рекомендуется с уяснения понятий «терминология». Студент должен уяснить, что гимнастическая терминология – это система терминов, предназначенных для краткого и точного обозначения применяемых упражнений и общих понятий, должен знать правила образования терминов и их применение.

Использование правильной терминологии помогает и облегчает общение и взаимопонимание между студентами и преподавателями, учениками и учителями, тренерами и гимнастами, спортсменами и судьями.

Важно на конкретных примерах убедиться в преимуществе терминологического обозначения упражнений по сравнению с описанием общепринятым языком. Например, положения и движения тела принято кратко называть: присед, упор присев, вис, упор, подъем, оборот, поворот, соскок и т. и. Эти и другие термины (условно сокращенные обозначения) в гимнастике приобретают большое практическое значение. Термины во много раз сокращают описание, выражают определяемое одним метким словом-термином.

Термины образуются из существующих слов путем придания им особого терминологического значения:

- путем словосложения (разновысокие брусья; прыжок вперед-вверх)
- путем образования производных слов и словосочетаний (подъем разгибом, соскок углом, перелет согнувшись, разный упор)
- путем иноязычных заимствований (сальто, пируэт, цукара).

Или в соответствии с правилами:

- в качестве терминов используются корни отдельных слов общепринятого языка (вис, упор, спад, соскок)
- большинство статических положений определяется в зависимости от того, какой частью тела выполняется опора (упор, упор на руках, предплечьях; стойка на плечах, на руках, на правой, левой руке и т. д.). Многие прыжки определяются в зависимости от выполнения (согнувшись, летом, переворотом, прогнувшись и т. д.)
- существенным признаком в образовании терминов является структура двигательного действия: подъемы (махом вперед, назад, разгибом, переворотом, дугой), спады, перелеты, обороты, повороты.

## **1.2. Основные требования к гимнастической терминологии**

Применение терминологии способствует улучшению процесса обучения гимнастическим упражнениям, так как слова-термины помогают лучше понять суть того или иного движения и создать правильное представление о нем. В учебном процессе краткие слова (термины) оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков. Термины делают учебный процесс более компактным и целенаправленным. При этом каждый термин должен одинаково пониматься каждым занимающимся независимо от степени освоения объясняемого упражнения.

Термин должен быть:

**КРАТКИМ** – обеспечивается подбором слов-терминов, удобных для произношения и записи упражнений. Позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения

**ТОЧНЫМ** – способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности

**ДОСТУПНЫМ** – обеспечивается точным подбором терминов, образованных на основе словарного фонда родного языка, слов, заимствованных из других языков, и интернациональных слов-терминов.

### 1.3. Правила гимнастической терминологии

Правила сокращения описания упражнений

Для достижения предельной краткости описываемых движений можно не произносить и не записывать некоторые часто встречаемые слова и термины:

- Слова, определяющие положение тела или отдельных его частей, если предполагается обычное выполнение упражнения, и нет особых указаний (с прямыми руками, рукой; ногами, ногой с оттянутыми носками).

- Слова «ноги вместе» не указывать, следует говорить И.П.– руки на пояс, а не И. П.– о. с. руки на пояс.

- Слова «ладонями книзу» в положении руки в стороны и ладонями вовнутрь в положениях: руки вперед, вверх и вниз.

- Слова дугами вперед и направление движений, если они совершаются кратчайшим путем (руки в стороны, а не дугами наружу, руки в стороны). Если предполагается иное направление, то обязательно указывается направление движения (дугами вперед, руки в стороны).

- Слово туловище при выполнении наклонов, однако, при поворотах слово туловище остается (наклон вперед, поворот туловища направо).

- Слово нога при выполнении махов (перемахов), в отдельных случаях слово нога может быть сохранено.

- Слово согнувшись при выполнении наклонов, если предполагается наклон прогнувшись, оно остается в описании.

- Слово поднять, выставить, опустить при выполнении движений руками или ногами.

- Слово спереди, при положении занимающегося передней стороной тела к опоре (упор лежа, вис стоя), слово вперед и в одноименную сторону при выпадах, махах (выпад правой, выпад влево, мах левой, мах вправо).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.