

# **Гимнастическая терминология**

**Термин** - краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из области человеческой деятельности «физическая культура и спорт».

**Гимнастическая терминология** - система терминов для точного обозначения используемых в области «физическая культура и спорт» понятий, предметов и упражнений, с учетом правил их образования и применения, установленных сокращений и форм записи упражнений.

К гимнастическим терминам предъявляют следующие требования:

- \* краткость
- \* точность
- \* доступность



# Гимнастические термины делятся на две основные группы:

## 1. Общие термины

используют для обозначения:

- \* общих понятий
- \* групп упражнений

## 2. Конкретные термины

определяют признаки конкретных упражнений и делятся на:

- \* основные термины
- \* дополнительные термины

# Формы записи упражнений:

## 1. Текстовая запись

в виде текстового описания  
упражнений:

- \* развернутая
- \* сокращенная
- \* смешанная

## 2. Графическая запись

в виде рисунков:

- \* штриховая
- \* полуконтурная
- \* контурная

# Положения и движения звеньев тела - РУК

**Правило:** положения рук определяются по отношению к туловищу.

**Различают:**

## 1. положения прямых рук -

\* Основные.

Руки вперед, назад, вверх, вниз, в стороны.

\* Промежуточные - это положения, в которых руки находятся под углом  $45^\circ$  к основным положениям.

При описании указывается:

- 1) основное положение рук, от которого образовано данное промежуточное,
- 2) направление, в котором руки начинают двигаться для выведение в описанное положение.

Например: руки вперед-наружу-вверх.

## 2. положения согнутых рук -

\* Стандартные.

Руки на пояс, к плечам, за голову, на голову, за спину, перед грудью, перед собой.

\* Производные. Образуются от положений прямых рук путем их выведения в указанном направлении и сгибания до отказа в локтевых суставах.

При записи добавляют вначале термин «согнуть».

Например: согнуть руки вперед.

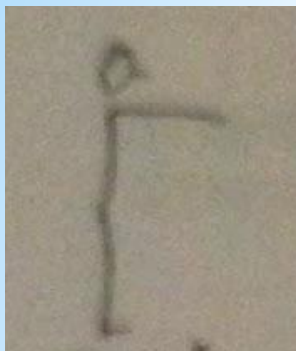
\* Сложные.

При описании указывается:

- 1) направление, в котором выводятся прямые руки,
- 2) куда, затем, сгибаются.

Например: руки в стороны, предплечья вперед, ладони внутрь.

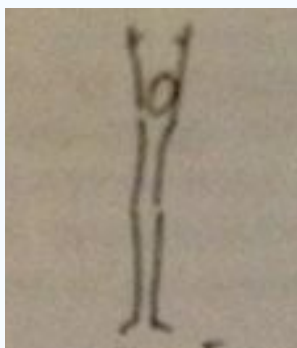
# Основные положения прямых рук



руки вперед

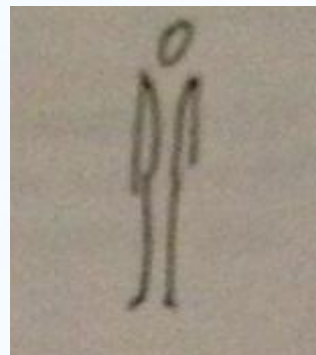


руки назад

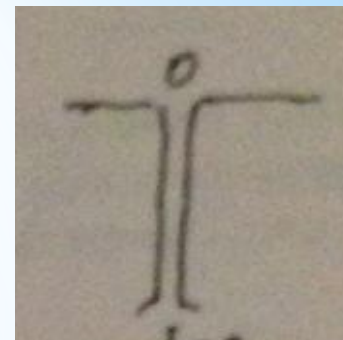


руки вверх

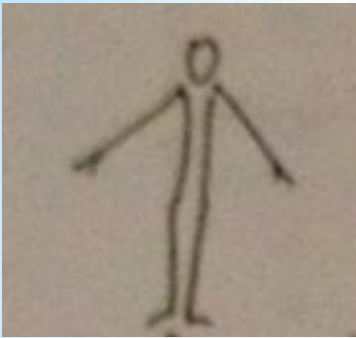
руки вниз



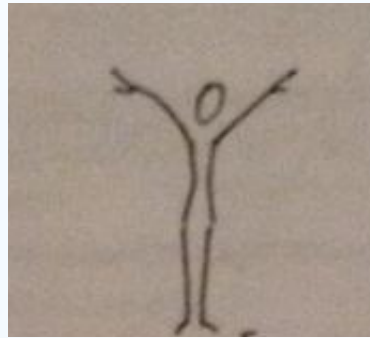
руки в стороны



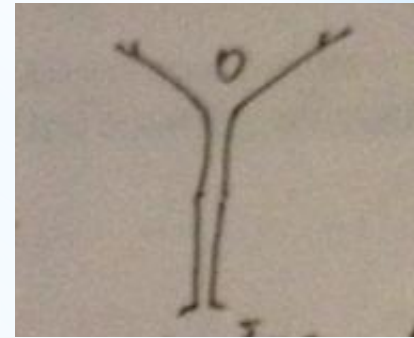
# Промежуточные положения прямых рук



руки в стороны-книзу

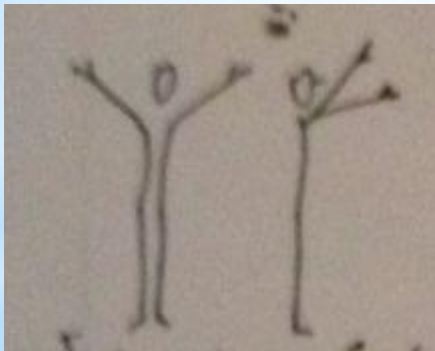


руки в стороны-кверху

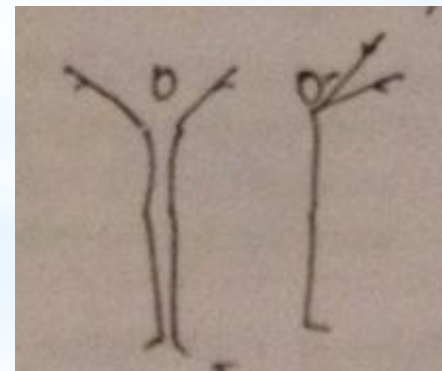


руки вверх-наружу

отличаются положением ладоней

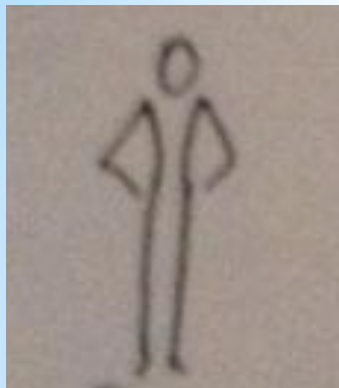


руки вперед-наружу-кверху  
(положение ладоней как при  
положении рук вперед)

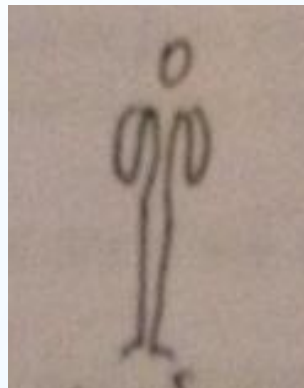


руки в стороны-вперед-кверху  
(положение ладоней как при положении рук в стороны)

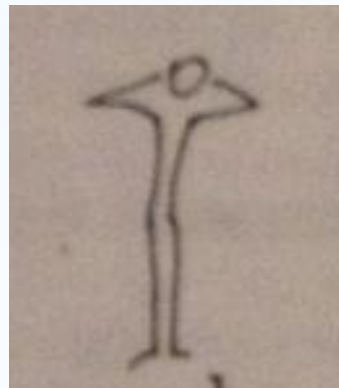
# Стандартные положения согнутых рук



руки на пояс



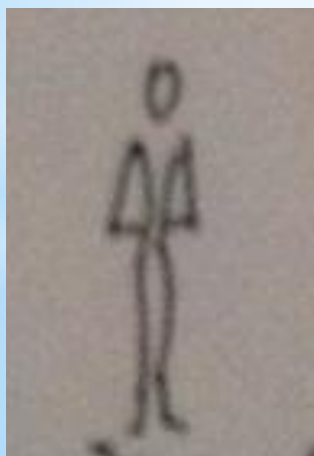
руки к плечам



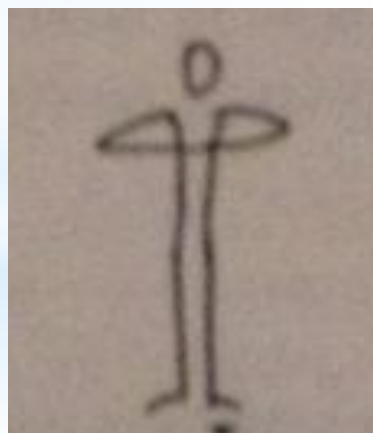
руки за голову



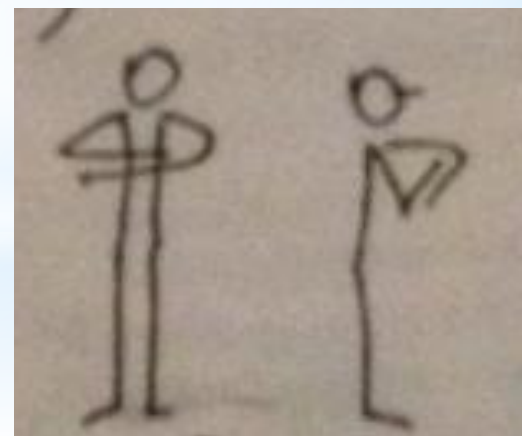
руки на голову



руки за спину



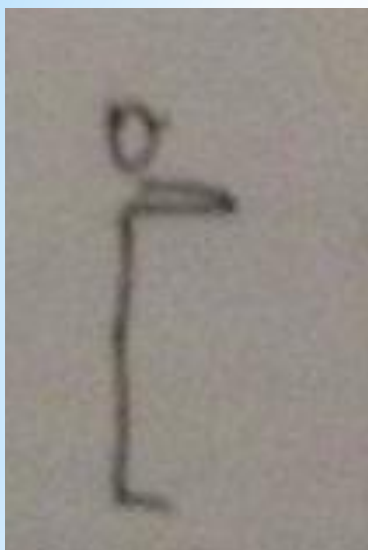
руки перед грудью  
правое предплечье сверху



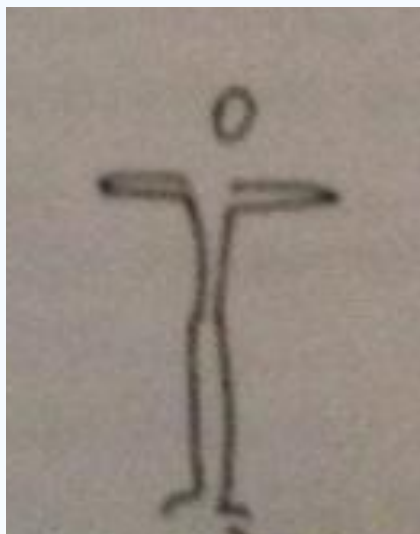
руки перед собой,



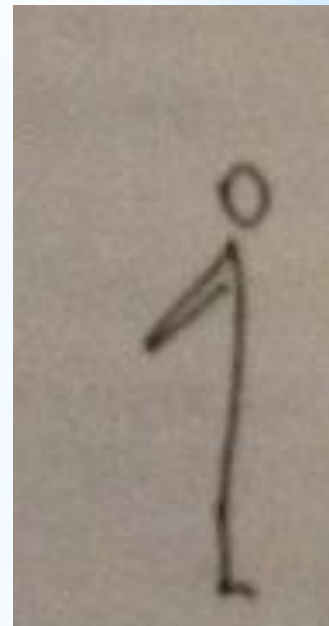
# Производные положения согнутых рук



согнуть руки вперед



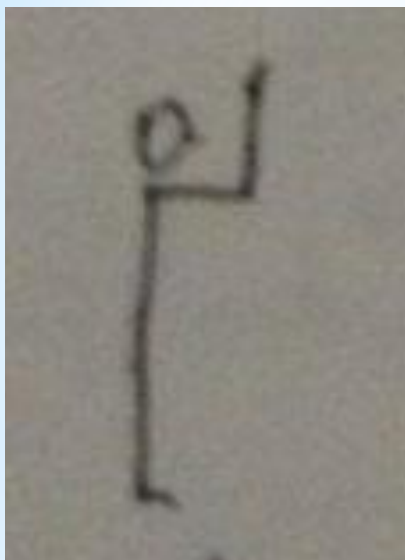
согнуть руки в стороны



согнуть руки назад

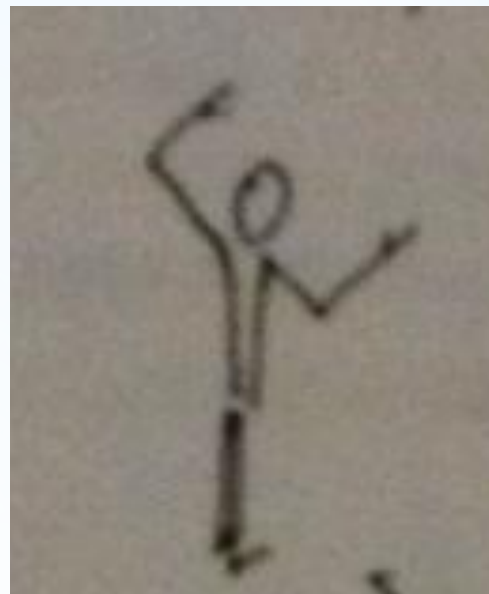


# Сложные положения согнутых рук



руки вперед, предплечья вверх

ладони внутрь



руки в стороны, предплечья вперед,

ладони внутрь

# Движения руками могут выполняться:

- всеми звеньями (руками, предплечьями, кистями)
- в различных плоскостях
- двумя руками прямыми и согнутыми и одной
- одновременно, поочередно и последовательно
- симметрично и асимметрично
- одноименно и разноименно

# Движения руками могут быть:

\* простые - это переводение рук из одного положения в другое, когда **угловое перемещение не превышает  $90^{\circ}$** .

\* дугообразные - это переводение рук из одного положения в другое, когда **угловое перемещение более  $90^{\circ}$ , но менее  $360^{\circ}$** .

Движения могут выполняться *в трех* плоскостях:

- 1) в лицевой (фронтальной),
- 2) в боковой плоскости,
- 3) в горизонтальной

\* круги - это переводение рук из одного положения в другое, когда **угловое перемещение равно  $360^{\circ}$** .

Движения могут выполняться *в двух* плоскостях:

- 1) в лицевой (фронтальной),
- 2) в боковой плоскости.

# Дугообразные движения руками.

## Правила записи:

- 1) термин «дугами»
- 2) направление *начального* движения
- 3) конечное положение рук

## Направление *начального* движения возможно:

- 1) в лицевой (фронтальной) плоскости - *наружу, внутрь, книзу, кверху.*
- 2) в боковой плоскости - *назад, вперед, книзу, кверху.*
- 3) в горизонтальной плоскости - *наружу, внутрь, назад, вперед.*

# Пример записи дугообразных движений:

## **Правило:**

термин «дугами» (1),

направление начального движения (2),

конечное положение рук (3).

В лицевой (фронтальной) плоскости:

Из и.п. - о.с. - дугами (1) наружу (2) руки вверх (3).

Из и.п. - стойка, руки в стороны - дугами (1) кверху (2) руки вниз (3).

В боковой плоскости:

Из и.п. - о.с. - дугами (1) назад (2) руки вверх (3).

Из и.п. - стойка, руки вперед - дугами (1) кверху (2) руки вниз (3).

В горизонтальной плоскости:

Из и.п. - стойка, руки вперед - дугами (1) наружу (2) руки назад (3).

Из и.п. - стойка, руки в стороны - дугами (1) вперед (2) руки в стороны, ладонь вверх (3).

# Круговые движения - круги руками.

## Правила записи:

- 1) термин «круг»
- 2) часть тела (руками, предплечьями, кистями)
- 3) направление *НАЧАЛЬНОГО* движения

## Направление *НАЧАЛЬНОГО* движения возможно:

- 1) в лицевой (фронтальной) плоскости - *наружу, внутрь, книзу, кверху.*
- 2) в боковой плоскости - *назад, вперед, книзу, кверху.*



# Пример записи круговых движений:

## **Правило:**

термин «круг» (1),

часть тела (2),

направление начального движения (3).

В лицевой (фронтальной) плоскости:

Из и.п. - стойка, руки вверх - круг (1) руками (2) наружу (3).

Из и.п. - стойка, руки в стороны - круг (1) предплечьями (2) книзу (3).

В боковой плоскости:

Из и.п. - стойка, руки вверх - круг (1) руками (2) назад (3).

Из и.п. - стойка, руки вперед - круг (1) предплечьями (2) книзу (3).



# Положения и движения звеньев тела - НОГ

Правило: положения ног определяются по отношению к туловищу.

*Различают:*

## 1. положения прямых ног -

\* когда вес тела остается на опорной ноге.

Возможно выводить ногу в нужном направлении в безопорном положении или с последующей опорой на часть ноги (например, носок).

Например: левую вправо на носок.

\* когда проекция веса тела распределяется на обе ноги.

Например: стойка, ноги врозь.

## 2. положения согнутых ног -

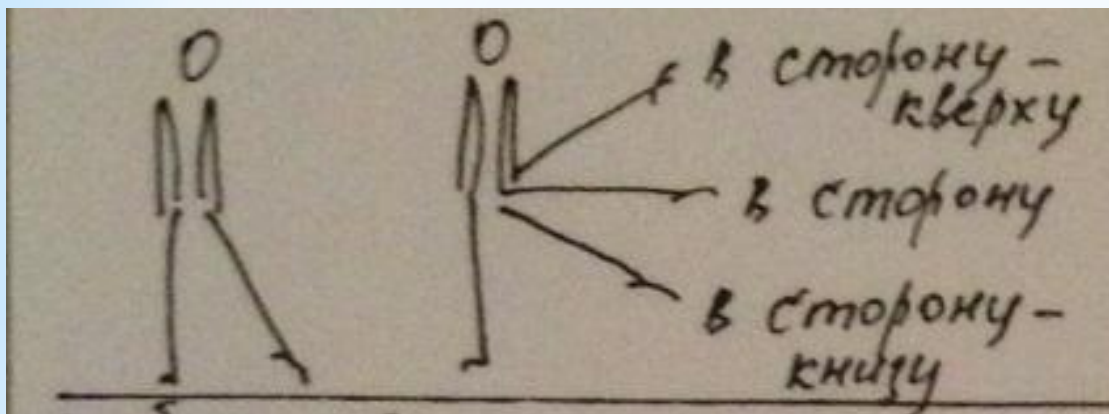
Образуются путем выведения прямых ног в указанном направлении и сгибания их под прямым углом.

Описываются аналогично положениям согнутых рук - при описании добавляем вначале термин «согнуть».

Например: согнуть правую вперед

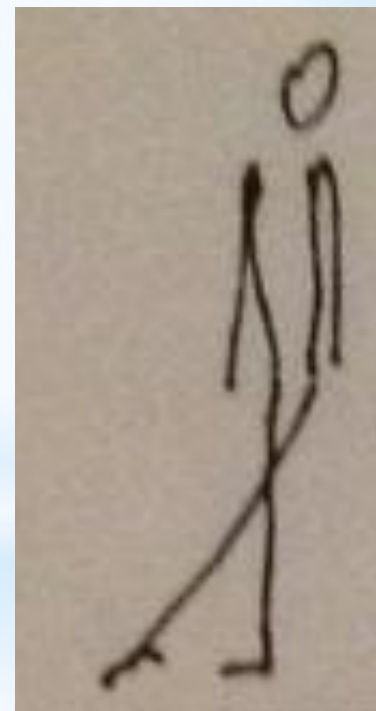
# Основные положения прямых ног, когда вес тела остается на опорной ноге.

направление движения в лицевой плоскости



стойка на правой,  
левую в сторону на носок

стойка на правой,  
левую вправо на носок



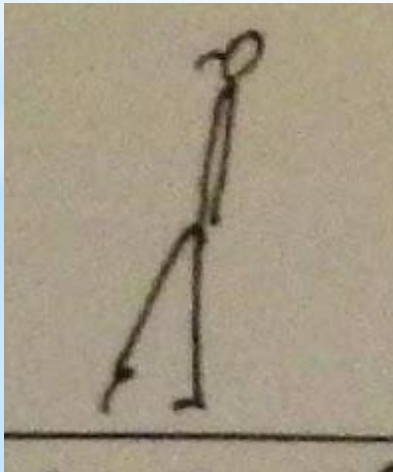
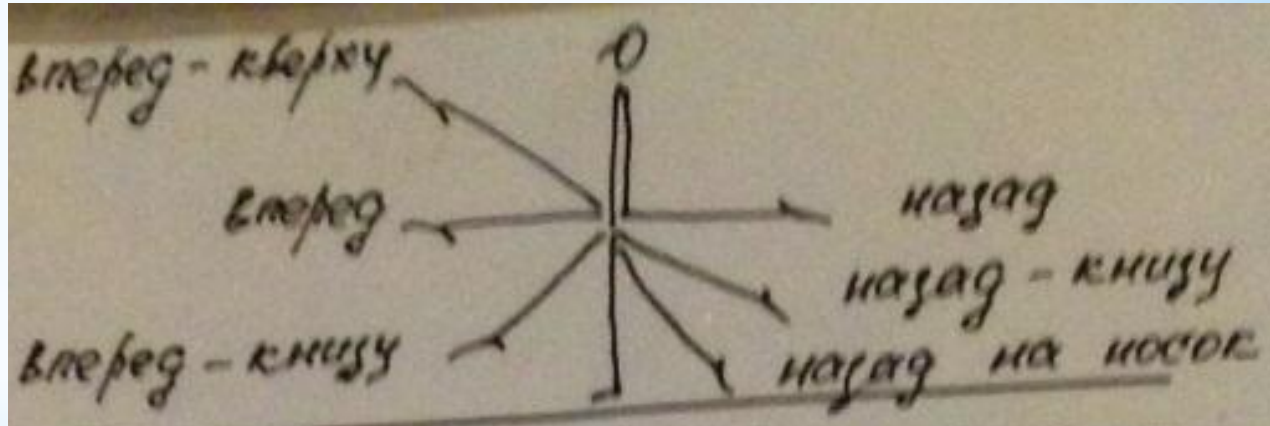
# Основные положения прямых ног,

когда вес тела остается на опорной ноге.



стойка правой

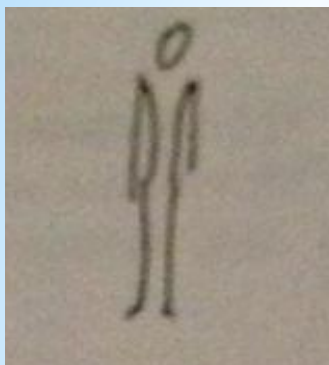
направление движения в боковой плоскости



левой,  
вперед на носок

# Основные положения прямых ног,

когда проекция веса тела распределяется на обе ноги.

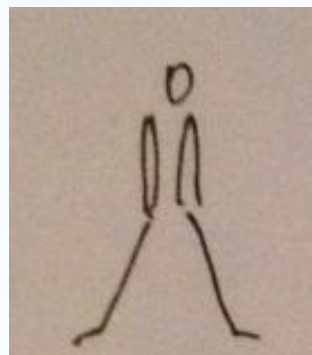


основная стойка



стойка, ноги врозь широкая стойка

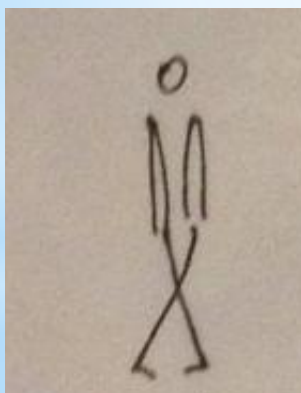
ноги врозь



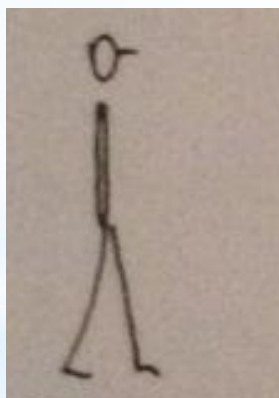
ноги врозь



узкая стойка

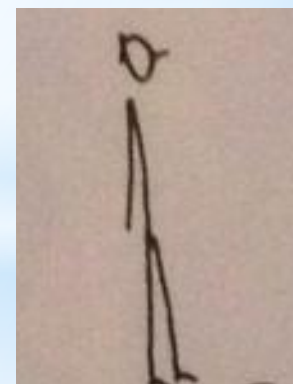


скрестная стойка

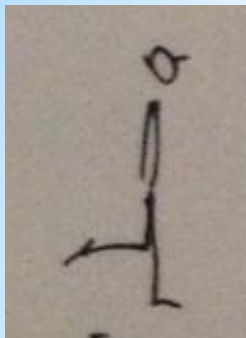


стойка, ноги врозь правой

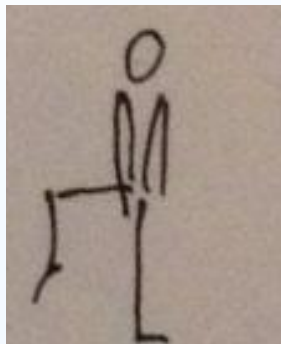
стойка, правая перед левой



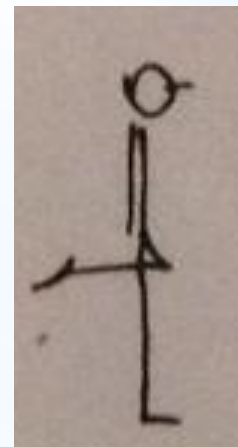
# Положения согнутых ног



стойка на левой,  
согнуть правую



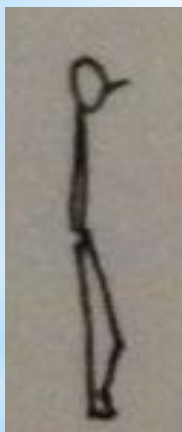
стойка на левой,  
согнуть правую в сторону  
колени в сторону



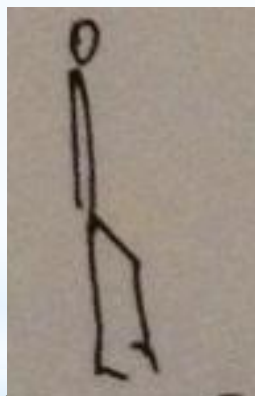
стойка на левой,  
согнуть правую,  
вперед



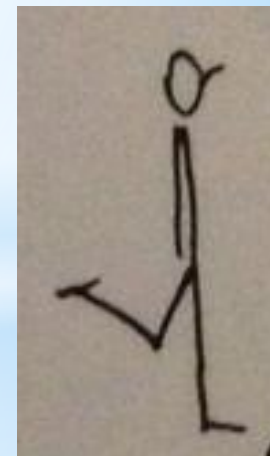
стойка на левой  
согнуть правую



стойка на правой,  
согнуть левую на носок  
на носок



стойка на правой,  
согнуть левую вперед  
согнуть левую назад-книзу



стойка на правой,



# Движения ногой.

**Правила записи соответствуют правилам описания движений руками.**

Движения ногой можно выполнять в опорном и безопорном положении.

В опорном положении движения бывают:

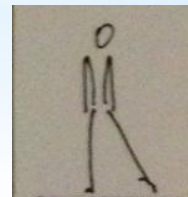
- 1) «НА ШАГ» - выставить ногу в нужном направлении с последующим распределением веса тела на обе ноги.

Например: из и.п. - о.с. - правую на шаг в сторону



- 2) «ШАГ» - выставить ногу в нужном направлении с последующим переносом на нее веса тела.

Например: из и.п. - о.с. - шаг правой в сторону



# Движения головой и туловищем.

Правила записи соответствуют правилам описания движений руками.

Головой и туловищем можно выполнять:

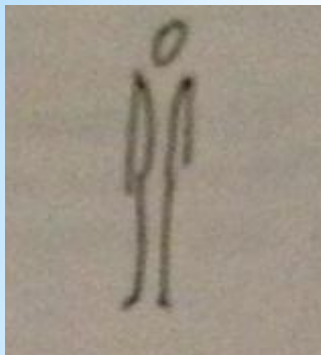
- 1) Наклоны. Например: из и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс - наклон вправо, левая рука вверх.
- 2) Повороты. Например: из и.п. - стойка, ноги врозь, руки на пояс - поворот туловища вправо, правая рука в сторону, ладонь кверху.
- 3) Дуговые движения. Например: из и.п. - о.с. - дугой вперед наклон головы влево.
- 4) Круговые движения. Например: из и.п. - стоя ноги врозь, наклон вперед, руки на пояс - круговое движение туловищем вправо.



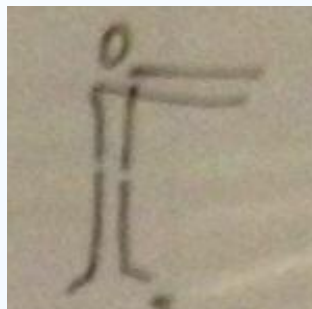
# Исходные положения (и.п.):

- 1) Стойка.
- 2) Полуприсед.
- 3) Присед.
- 4) Сед.
- 5) Упор.
- 6) Выпад.
- 7) Наклон.
- 8) Положение лежа.

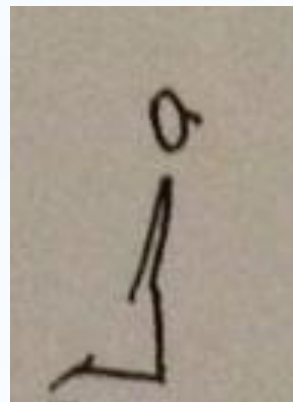
# Стойки



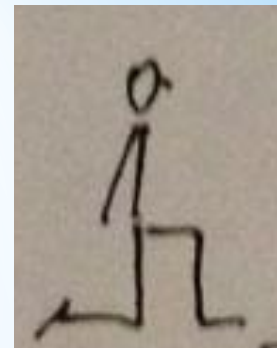
основная стойка



стойка, руки влево



стойка на коленях



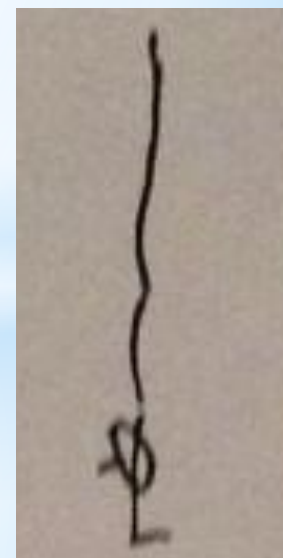
стойка на



стойка на лопатках

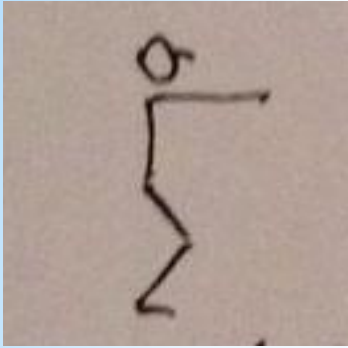


стойка на голове и руках



стойка на руках

# Полуприсед и присед



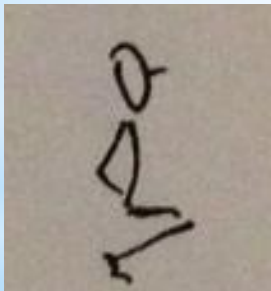
полуприсед,  
руки вперед



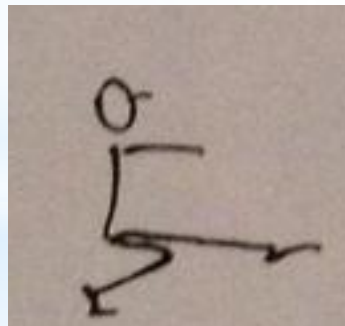
полуприсед с наклоном вперед,  
руки назад  
с наклоном назад, руки назад



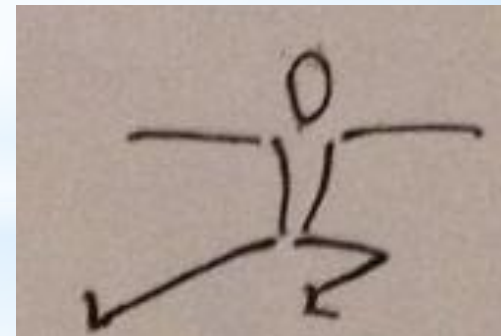
стоя ноги врозь,  
полуприсед на носках



присед, руки на пояс

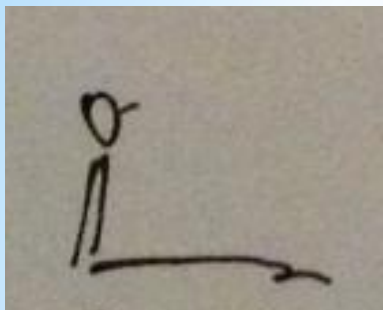


присед на правой, руки вперед



присед на левой, правая в  
сторону на пятку, руки в стороны

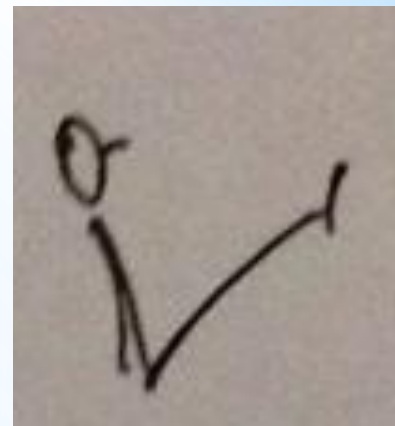
# Сед



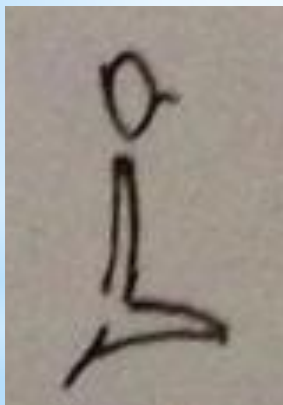
сед



сед, ноги врозь



сед углом

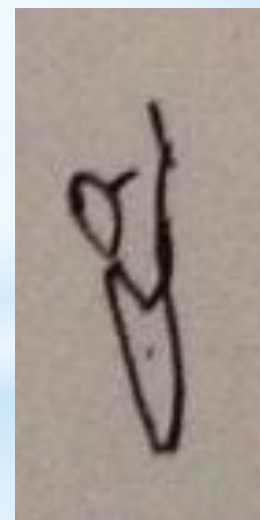


сед на пятках



сед, ноги врозь

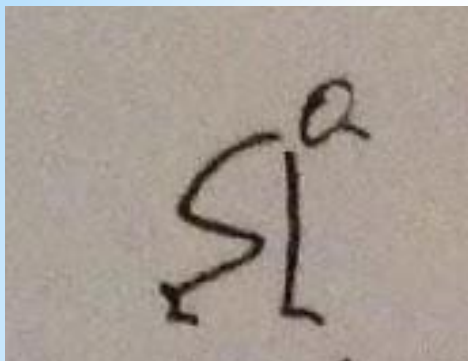
с наклоном вперед, руки за голову



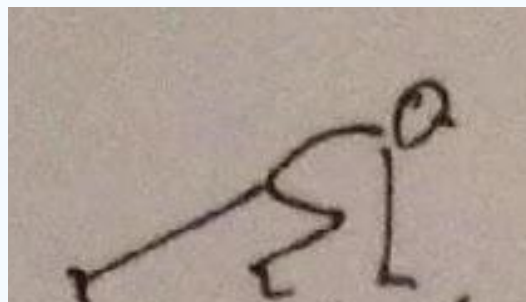
сед согнувшись

с захватом руками за голень

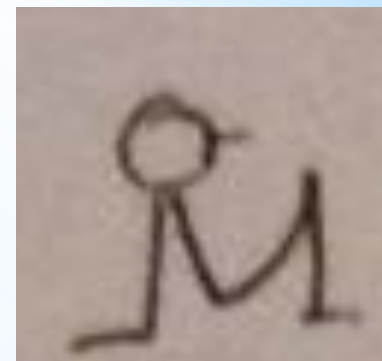
# Упор



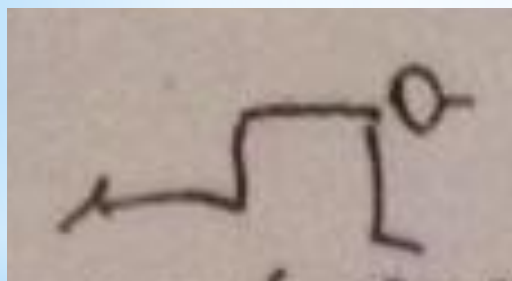
упор присев



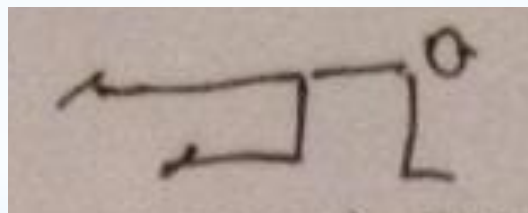
упор присев на левой



упор присев сзади



упор стоя на коленях



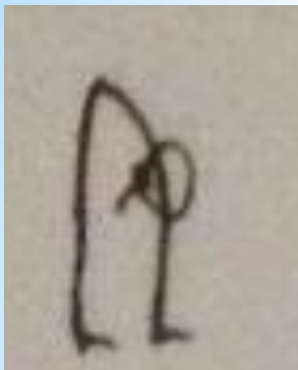
упор стоя на правом колене



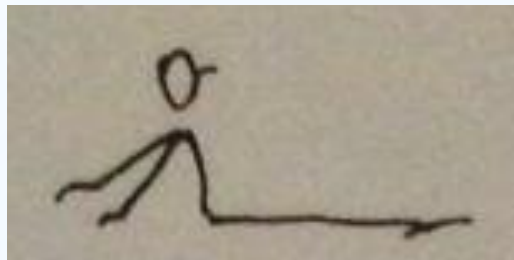
упор стоя на правом колене боком  
левая на носок, левая рука в сторону



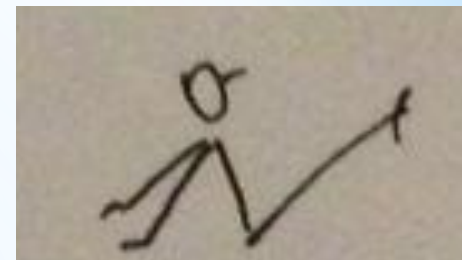
# Упор



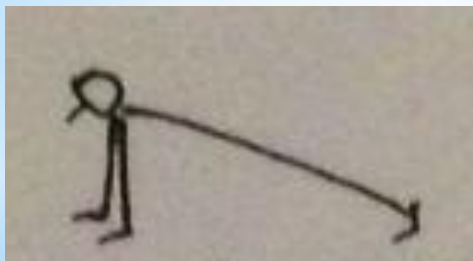
упор стоя согнувшись



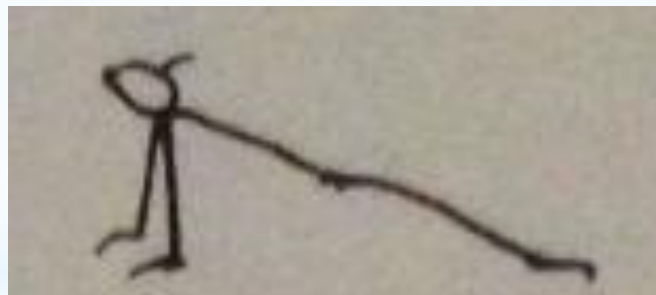
упор сидя



упор сидя углом



упор лежа

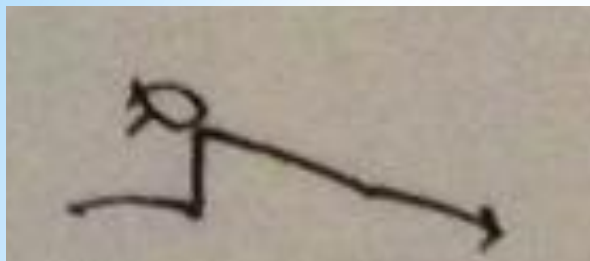


упор лежа сзади

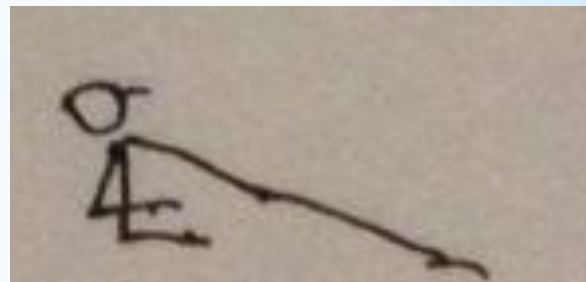


упор лежа, ноги врозь

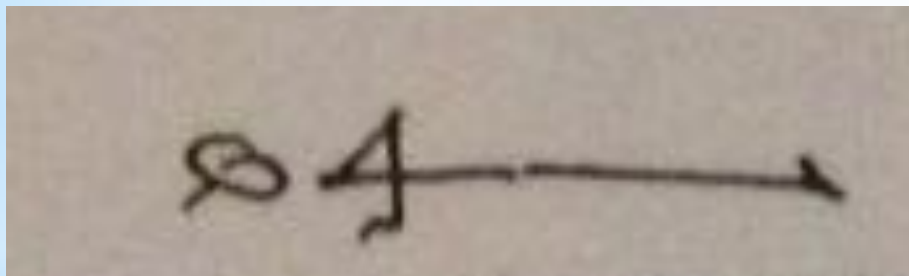
# Упор



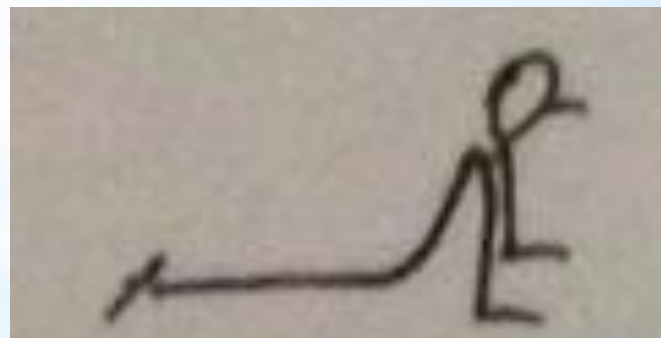
упор лежа на предплечьях



упор лежа сзади на предплечьях

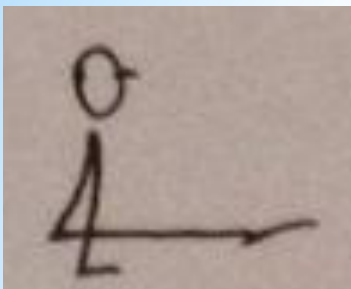


упор лежа на бедрах

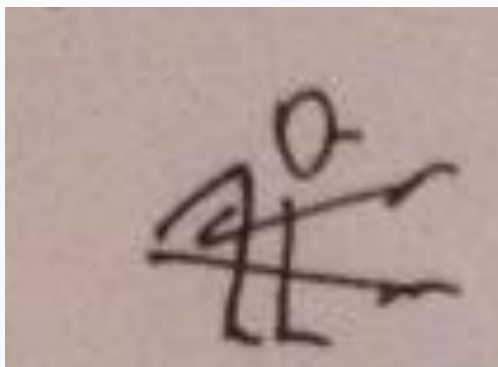




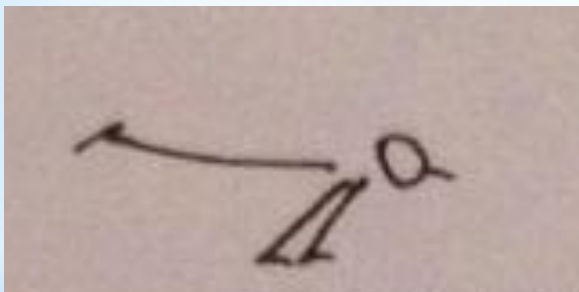
# Упор



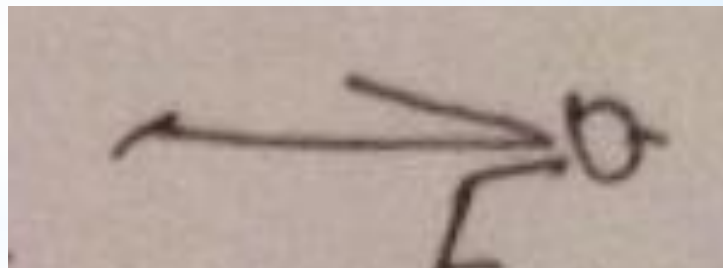
упор углом



упор углом вне

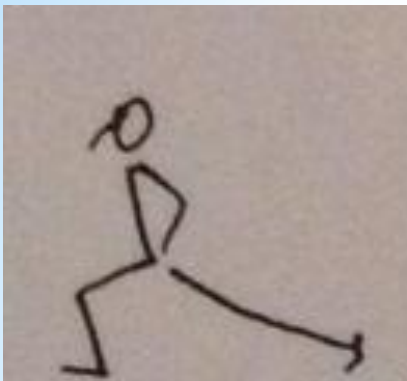


горизонтальный упор



горизонтальный упор на локте

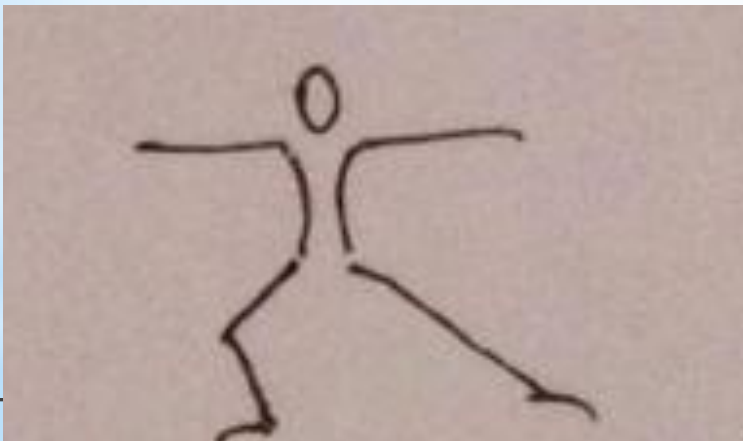
# Выпад



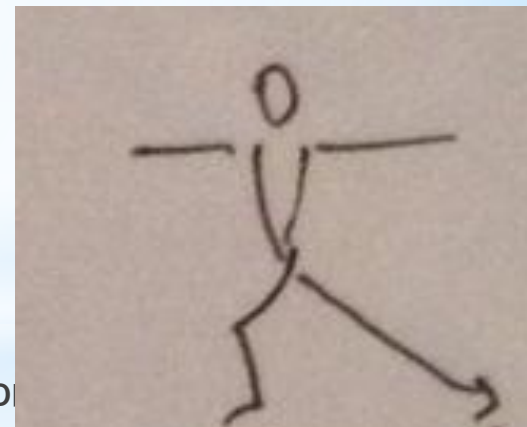
выпад правой, руки на пояс



выпад правой назад, руки назад

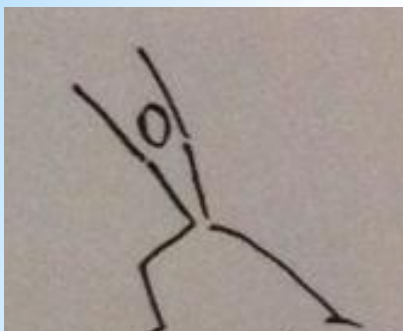


выг  
(выпад правой в сторону)

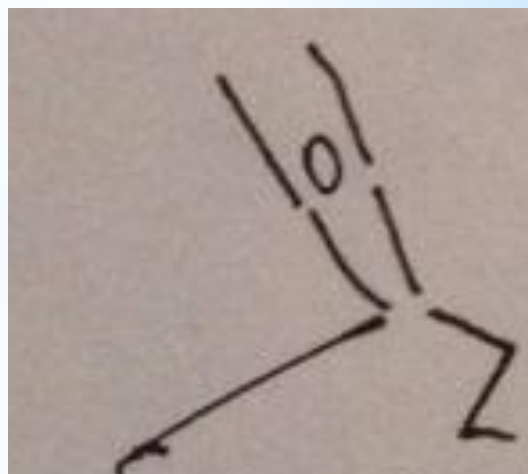


выпад левой  
руки в стороны

# Выпад

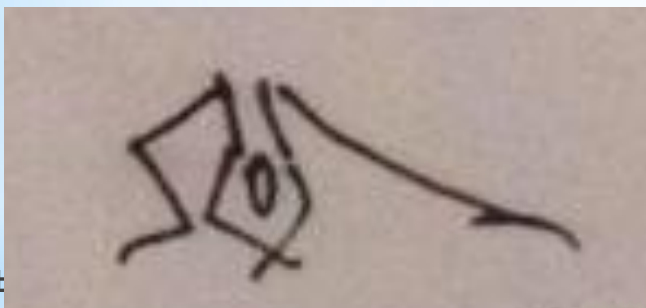


наклонный выпад вправо, руки вверх



выпад влево

с наклоном вправо, руки вверх



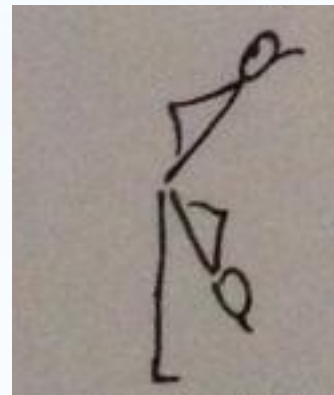
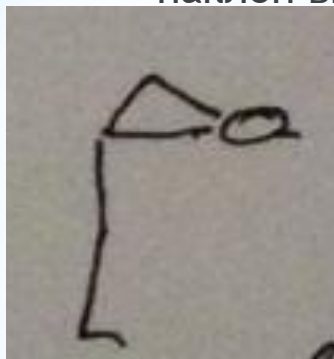
руки вверх скрестно



глубокий выпад

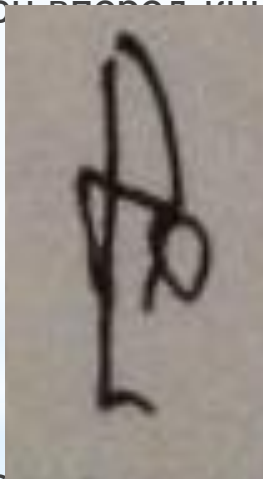
# Наклон

наклон вперед-кверху, руки на пояс



наклон вперед, руки на пояс

наклон вперед-низу, руки на пояс

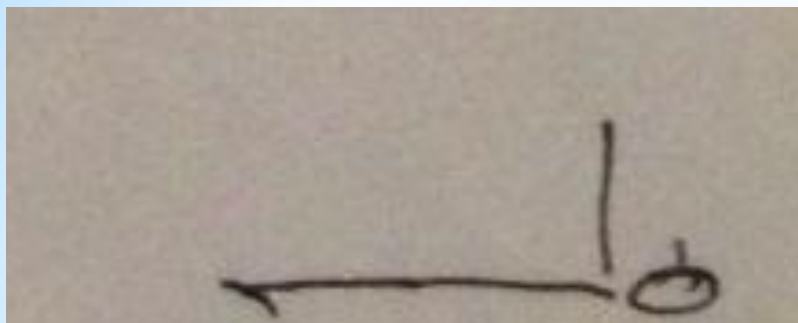


наклон вперед согнувшись  
с захватом руками за голень

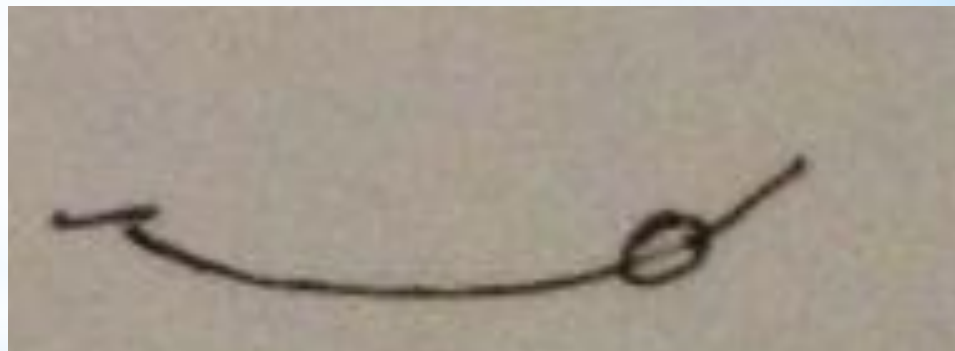


Стоя, ноги врозь, наклон вправо,  
правая рука на пояс, левая рука вверх

# Положение лежа



лежа на спине, руки вперед



лежа на животе прогнувшись,  
руки вверх

# Правила записи общеразвивающих упражнений.

При подборе упражнений необходимо соблюдать определенную *последовательность включения мышц* в активную двигательную деятельность.

Например:

- Для мышц шеи и головы
- Для мышц рук и плечевого пояса
- Для мышц туловища
- Для мышц ног
- Комбинированные упражнения



# Правила записи общеразвивающих упражнений.

После названия комплекса упражнений текстовую запись конкретных упражнений принято описывать по следующей **схеме**:

- 1) нумерация упражнения римской цифрой,
- 2) исходное положение (и.п.),
- 3) счет арабскими цифрами с каждой новой строки,
- 4) содержание упражнения (выполняемое действие под заданный счет),
- 5) конечное положение.

Например:

- I. И.П. - стойка, руки вверх.
  - 1 - присед, руки вперед;
  - 2 - разгибая ноги, наклон вперед-книзу;
  - 3 - присед, руки в стороны;
  - 4 - встать в и.п., руки вверх.

# Правила записи общеразвивающих упражнений.

Если движение выполняется несколькими звеньями тела одновременно, то его принято записывать в следующей последовательности:

- 1) движения ног,
- 2) движения туловища,
- 3) движения рук,
- 4) движения головы.

Например: полуприсед с поворотом туловища вправо, руки перед грудью, наклон головы вперед.

# Правила записи общеразвивающих упражнений.

Отличительным признаком упражнений является то, что конечное положение в упражнении является исходным.

Чтобы уметь правильно описать конечное положение, необходимо знать следующие термины:

выпрямиться - после наклонов

разогнуть руки - после сгибания рук

встать - из седов, приседов, упоров

опуститься на всю стопу - из стойки на носках

приставить - после отставления ноги в различные положения

# Правила записи общеразвивающих упражнений.

Можно сократить запись упражнения, если вторая его половина выполняется симметрично первой.

Например:

**II.** И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - поворот туловища направо, руки в стороны;

2 - поворот в и.п., руки на пояс;

3-4 - то же в другую сторону.

# Правила записи общеразвивающих упражнений.

Можно объединить запись нескольких одинаковых движений.

Например:

**III.** И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-3 - три пружинящих наклона вперед

(или 1,2,3 - пружинящие наклоны вперед);

4 - выпрямиться в и.п.

# Правила записи общеразвивающих упражнений.

Можно объединить запись одного движения, длящегося более, чем один счет.

Например:

**IV.** И.П. - о.с.

1-2 - встать на носки, руки вверх;

3-4 - опуститься в и.п., руки вниз.



# Правила записи общеразвивающих упражнений в парах.

Упражнения, выполняемые в парах, где активное участие принимают оба партнера, принято записывать так:

Например:

**V.** И.П.: 1-е - лежа на спине, ноги врозь, руки вперед, захватить голени партнера,  
2-е - упор лежа ноги врозь на ноги и руки партнера.

1: сгибание рук;

2: разгибание рук в и.п.

**VI.** И.П. - стоя ноги врозь спиной друг к другу, согнуть руки назад, захватить под локти.

1: присед;

2: встать в и.п.

# Правила записи общеразвивающих упражнений в парах.

Упражнения, выполняемые в парах, где партнер только помогает в выполнении упражнения, принято записывать так:

Например:

**VII.** И.П.: 1-е - лежа на спине, ноги вперед-книзу, руки за голову,

2-е - захватить голени партнера.

1-3: 1-е - три пружинящих поднимания туловища в положение «сед углом»;

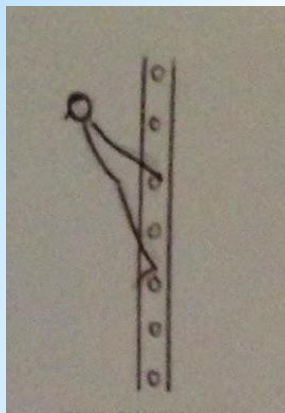
4: 1-е - опуститься в и.п.

# Упражнения у гимнастической стенки

Правила записи имеют свои **особенности**:

- 1.** указывается положение относительно стенки - **лицом, спиной, боком**
- 2.** указываются условия опоры
  - **на** (по счету снизу) **рейке гимнастической стенки**
  - **около гимнастической стенки** а) **касаясь**
    - б) на шаг от стенки** (не касаясь стенки частями тела)
    - в) опираясь ногой** или **держась за рейку**
- 3.** НЕ указывается особенность хвата обеими руками - **сверху**,  
указываются особенности хвата - **снизу** и **разный** (левой - снизу, правой - сверху, и оба хвата указываются)
- 4.** указывается уровень хвата а) **на уровне пояса**
  - б) на уровне груди**
  - в) на уровне плеч**
  - г) над головой**

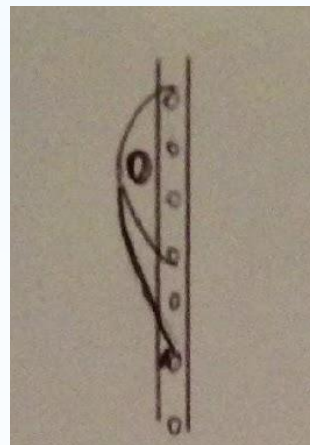
# Положение стоя на рейке стенки соответствует **ВИСУ СТОЯ**



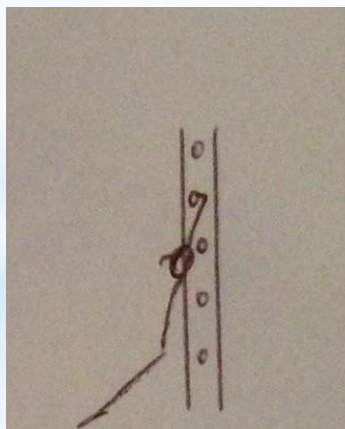
ВИС СТОЯ сзади

на третьей рейке снизу

хват левой снизу  
сверху над головой



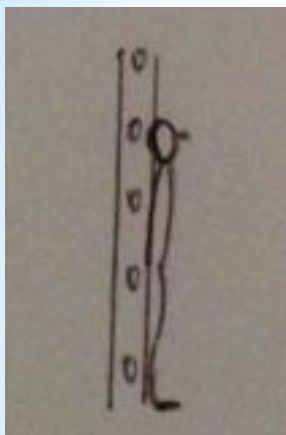
ВИС СТОЯ левым боком на второй рейке снизу,  
хват левой снизу на уровне пояса, правой -



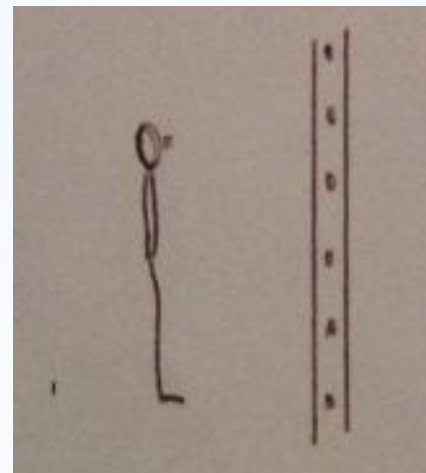
ВИС СТОЯ углом-книзу

Положение, в котором занимающийся стоит около стенки на расстоянии или касается стенки, или опирается на нее ногой

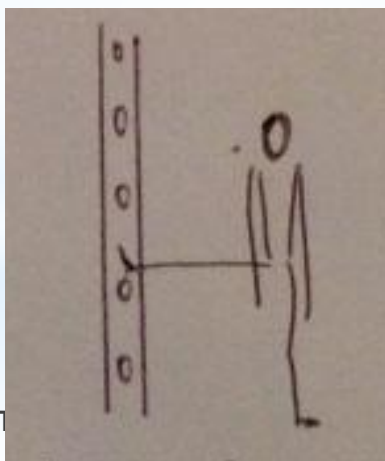
(не руками), соответствует **СТОЙКЕ**



СТОЙКА спиной к стенке, касаясь



СТОЙКА лицом на шаг от стенки

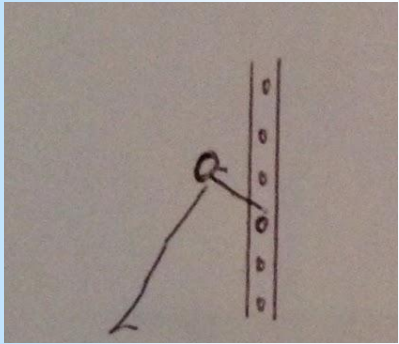


СТОЙКА правым боком, п

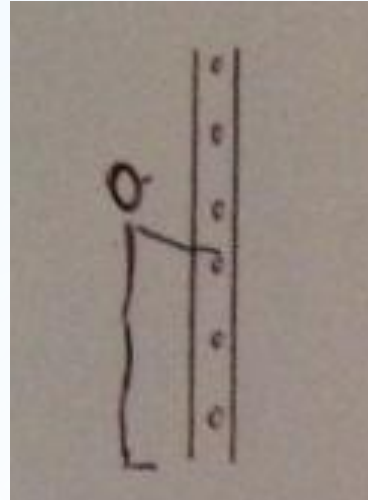
ейку



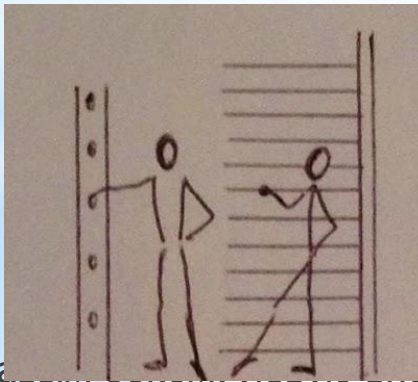
Положение стоя хватом за рейку соответствует положению **СТОЯ**, но если упор на стенку выраженный, то это - **упор стоя**



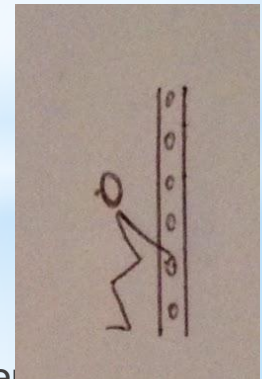
упор стоя



СТОЯ лицом к стенке, хват на уровне груди



СТОЯ правым коленом вперед на носок, хват на уровне плеча, левую руку на пояс



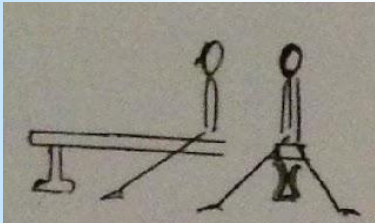
полуприсед спиной к стенке, хват снизу на уровне пояса



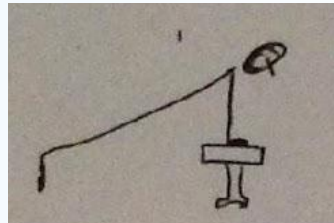
# Упражнения на гимнастической скамейке (со скамейкой)

Правила записи имеют свою **ОСОБЕННОСТЬ** - указывается положение относительно скамейки:

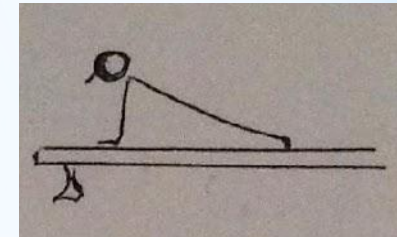
- **продольно** (плечевая ось параллельно оси снаряда) ИЛИ **лицом, спиной**
- **поперек** (плечевая ось перпендикулярно оси снаряда) ИЛИ **боком**



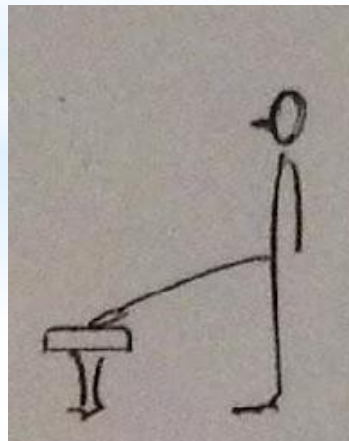
сид ноги врозь  
на скамейке поперек



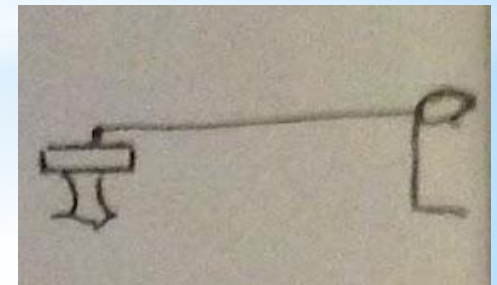
упор лежа  
на скамейке продольно



упор лежа  
на скамейке поперек



стойка на левой,  
правую вперед на скамейку



упор лежа, ноги на скамейке

## Особенности ХВАТА на гимнастической скамейке

Если учащиеся расположены лицом к скамейке, используется обычно хват снизу за ближний край. При расположении поперек (боком) к скамейке используется хват за края - ближней рукой за ближний край, дальней - за дальний. Указанные виды хватов при записи упражнений **не оговариваются**.

Например:

И.П. - стойка правым боком с наклоном и хватом за скамейку.

1 - выпрямиться, скамейку вправо;

2 - скамейку вверх;

3 - скамейку влево;

4 - наклон влево, коснуться пола;

5-8 - то же в обратную сторону.

# Упражнения с гимнастической палкой (скакалкой)

Ориентация (**положения**) палки в пространстве:

- **горизонтальное** (указывается только при перемене хвата; после слова «палку» добавляется термин «горизонтально»)
- **вертикальное**
- **наклонное** (под углом 45°)

Особенности **хвата** (способа держания):

- **сверху** (не указывается)
- **снизу**
- **разный** (правой - сверху, левой - снизу, оба хвата указываются)
- **окрестный**

Один и тот же **хват** гимнастической палки может быть:

- **обычным** (на ширине плеч, не указывается)
- **широким**
- **узким**
- **Сомкнутым**

При описании упражнений с палкой различают

**две основные группы положений**

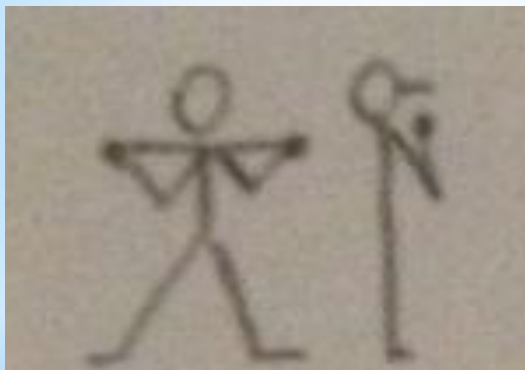


**хватом за оба конца**

**со свободным концом (концами)**

# Группа положений с гимнастической палкой **хватом за оба конца**

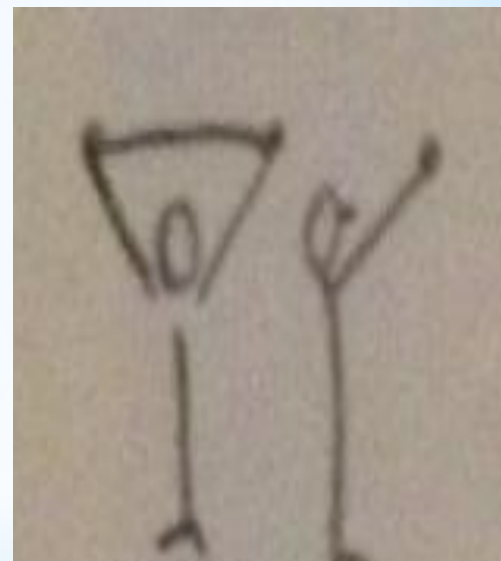
## I. **Симметричные** (указывается положение центра палки относительно туловища)



стойка ноги врозь,  
палку перед грудью



наклон вправо,  
палку вперед

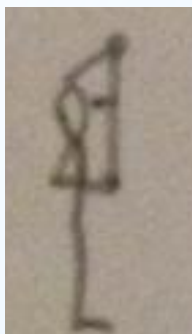


стойка,  
палку вперед-кверху

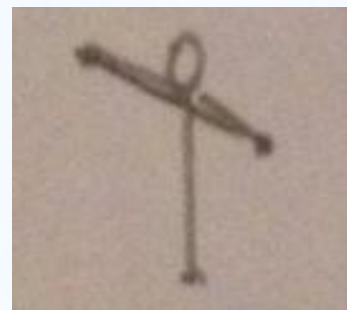


# Группа положений с гимнастической палкой **хватом за оба конца**

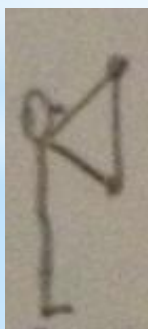
**II. Асимметричные**, при которых руки находятся в разных положениях (указывается положение центра палки и в чем состоит отклонение от симметрии)



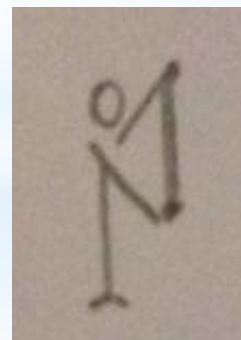
стойка, палку вертикально  
перед грудью, левая сверху



стойка, палку вперед  
наклонно, правая сверху



стойка, палку вертикально вперед  
правая сверху

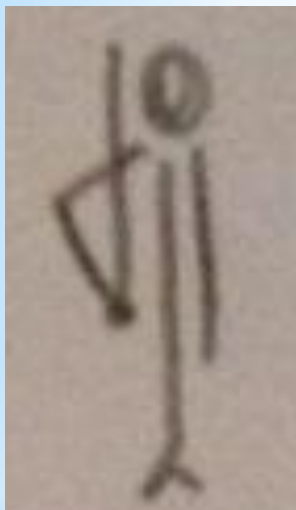


стойка, палку вертикально влево,  
левая сверху



# Группа положений с гимнастической палкой со свободным концом (концами)

## I. Стандартные



стойка,  
палку к плечу



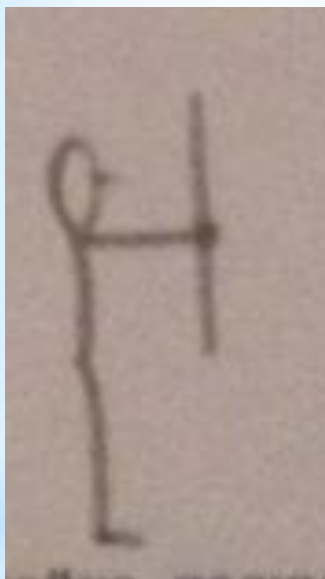
стойка,  
палку к ноге



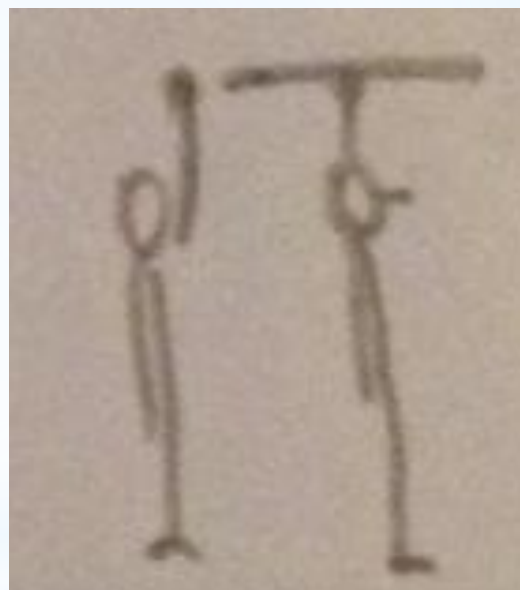
стойка,  
с палкой вольно

# Группа положений с гимнастической палкой со свободным концом (концами)

**II. Хватом одной за середину** (указывается рука, ее направление и ориентация палки)



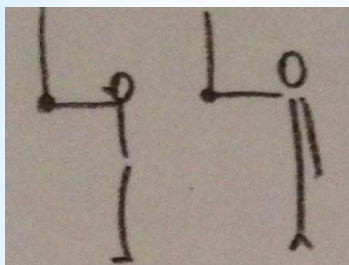
стойка, палку в правой вперед,  
вертикально



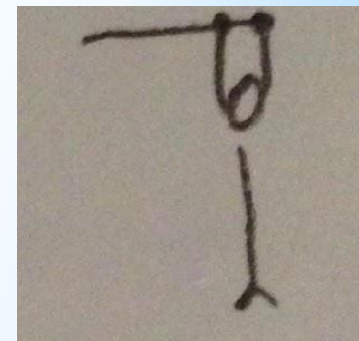
стойка, палку в левой вверх  
поперек

# Группа положений с гимнастической палкой со свободным концом (концами)

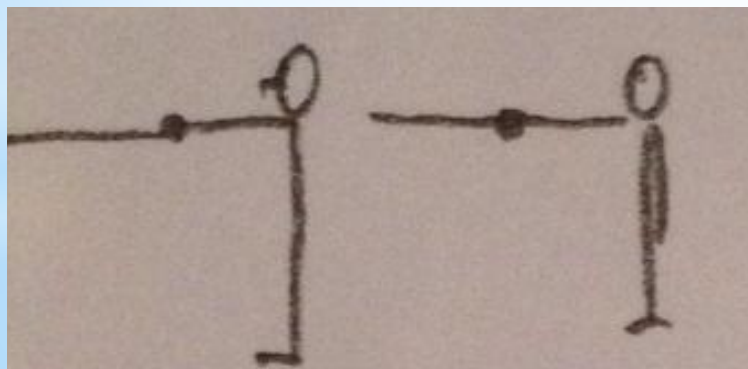
## III. Хватом за один конец палки (указывается положение руки и направление палки)



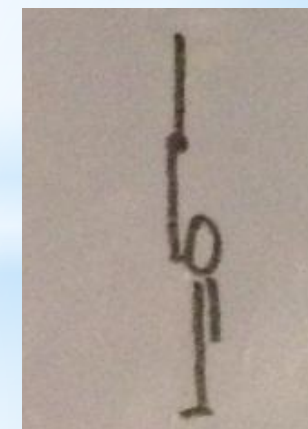
стойка, правую вперед (или в сторону)  
палку вверх



стойка, руки вверх,  
палку вправо



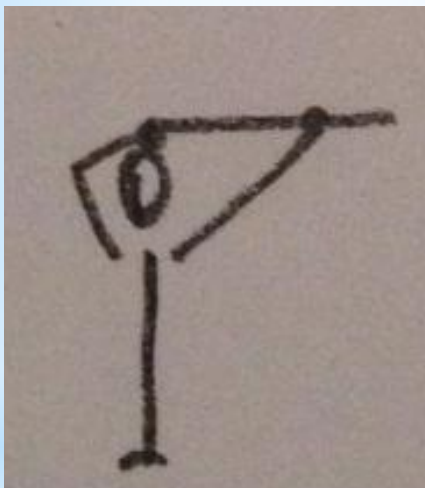
стойка, правую с палкой вперед  
(или в сторону)



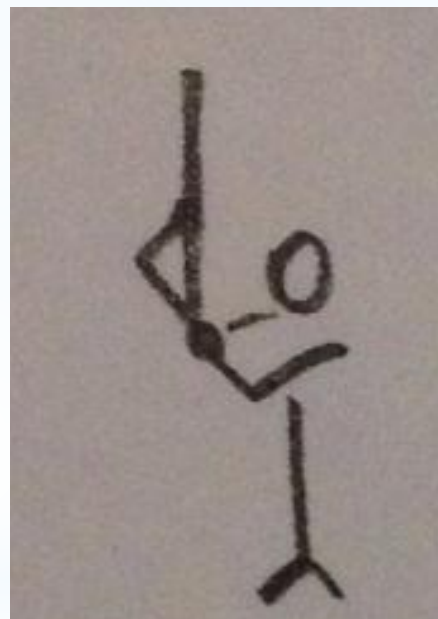
стойка, правую с палкой вверх

# Группа положений с гимнастической палкой со свободным концом (концами)

**VI. Хватом двумя руками** (указывается удерживаемый конец и направление свободного конца)



стойка, палку на голову  
и влево



стойка, палку к правому плечу  
и вверх