

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання  
Кафедра фізичного виховання та БЗВП

**Фізичне виховання:**

Методичні рекомендації щодо використання гімнастичної термінології під час практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх ООП та спеціальностей МНАУ денної форми здобуття вищої освіти

Миколаїв

2026

УДК 796.41

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 18 лютого протокол № 6

Укладач:

Фаріонов В. М. - старший викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Петренко Н.В.-канд.пед.наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та БЗВП. Миколаївський національний аграрний університет.

Болотнікова Т.Г.- канд. наук з фізичного виховання, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту. Національний університет кораблебудування ім.адм. Макарова.

## Зміст

ПЕРЕДМОВА.....	
1.Гімнастика у системі фізичного виховання України.....	
2.Гімнастична термінологія .....	
2.1 Ключові вимоги до термінів.....	
2.2 Правила користування гімнастичною термінологією.....	
2.3 Орієнтація рухів у просторі.....	
3. Форми запису гімнастичних вправ.....	
3.1Принципи формування назви вправи.....	
4.Засоби гімнастики та термінологія.....	
5.Стройові вправи. Загальні стройові терміни.....	
5.1Шикування та перешикування.....	
6. Прикладні вправи.....	
6.1Лазіння по канату.....	
6.2Вправи в переповзанні.....	
7.Термінологія загальнорозвиваючих вправ та методика проведення.....	
7.1 Алгоритм проведення загальнорозвиваючих вправ за показом в цілому....	
7.2 Алгоритм проведення загальнорозвиваючих вправ за показом по розділенням....	
7.3 Проведення загальнорозвиваючих вправ за розповіддю і показом по розділенням...	
7.4 Поточний спосіб проведення загальнорозвиваючих вправ.....	
Висновок	
Список використаних джерел.	

## ПЕРЕДМОВА

Гімнастика є універсальним засобом фізичного виховання. За допомогою гімнастики вирішуються практично всі задачі фізичного виховання. Для вирішення різноманітних завдань фізичного виховання використовуються різноманітні засоби, методи і форми занять гімнастикою з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, режиму праці та відпочинку.

Історично гімнастика мала військове прикладне значення. Військові виконували стройові вправи, долали перешкоди. Під час військового стану дуже важливе значення набувають такі засоби гімнастики, як стройові вправи, загально-розвивальні вправи та вправи прикладної гімнастики. Не можливо уявити організацію занять з фізичної культури без використання гімнастичної термінології. Безперервне підвищення професійної підготовки здобувача вищої освіти вимагає подальшого покращення організації занять з фізичного виховання, пошуку нових форм, засобів і методів тренувального процесу.

Термінологія значно полегшує спілкування між студентами і викладачем, скорочує час на пояснення тієї чи іншої вправи. Допомогає описанню гімнастичних вправ при виданні літератури, написанні конспектів. Термінологія сприяє кращому настрою на виконання вправ та робить навчальний процес більш компактним та цілеспрямованим. Гімнастична термінологія використовується не тільки на заняттях з гімнастики. Гімнастична термінологія це універсальна мова фізичного виховання і спорту.

## 1. Гімнастика у системі фізичного виховання України

У системі фізичного виховання України фізичні вправи набули розвитку у вигляді гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання та інші. При застосуванні фізичних вправ вирішальне значення мають форми і методи організації тренувального процесу. В гімнастиці історично склалася ціла система специфічних методів і прийомів використання фізичних вправ, які становлять особливості гімнастичного методу: повторність, регламентованість, суворе дотримання певної форми рухів та ін. [1]

Гімнастика, ігри, спорт і туризм у нашій країні складають єдину систему засобів і методів фізичного виховання. Відрізняючись один від одного, головним чином, умовами проведення занять і деякими особливостями, усі вони у практичній роботі використовуються в єдності, доповнюють один одного.

Серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика посідає провідне місце, як основний засіб і метод фізичного виховання. За допомогою гімнастики розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку: вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, більш швидкому одужанню від захворювань, усуненню недоліків у поставі тощо. Гімнастика є також основним засобом формування складних рухових навичок і розвитку рухових здібностей. [1,2]

Таким чином, гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямована на розв'язання завдань педагогічного, оздоровчо – гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей та зміцнення здоров'я. Вона покликана забезпечити:

1. Всебічний гармонійний розвиток організму у цілому й окремих систем, розвиток і удосконалення його функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я і загартування, забезпечення високої працездатності і збереження творчого довголіття людей.
2. Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які потрібні у повсякденному житті і на виробництві.

3. Виховання моральних, вольових і естетичних якостей людини. Дотримання певної форми рухів, прагнення до виразності і пластичності під час виконання гімнастичних вправ, наявністю музичного супроводу є дійовим засобом виховання позитивних естетичних якостей.

Завдяки широким можливостям гімнастики у розв'язанні різних педагогічних і оздоровчо – гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках системи фізичного виховання. Нею займаються у дошкільних дитячих закладах (яслях, садках), школах, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах, у навчальних систем професійно – технічної освіти, в армії і на флоті, у системі спортивних товариств тощо.

Численність і різноманітність гімнастичних вправ дають можливість індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і виховувати рухові здібності людини. Особи, що регулярно займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком мускулатури, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла і рухів.

Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть користуватись як діти наймолодшого віку і підлітки, так і дорослі та літні люди, чоловіки і жінки, здорові й слабкі, добре фізично підготовлені й початківці, бо вона має великий арсенал фізичних вправ – від найпростіших, якими користуються на заняттях з малюками, людьми похилого віку і хворими, до найскладніших, які входять до програми спортивної гімнастики і які під силу лише людям з відмінною фізичною і технічною підготовкою.

## **2.Гімнастична термінологія**

Гімнастична термінологія- це система спеціальних назв (термінів),які використовуються під час занять гімнастикою та фізичним вихованням для скороченого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв снарядів,

інвентарю, а також правил утворення і використання термінів, умовних скорочень і форм запису вправ.

Її значення виходить за межі власне гімнастики, оскільки вона активно використовується в багатьох інших спортивних дисциплінах. Головна мета термінології — підвищити ефективність навчання. Завдяки чітким назвам учні швидше засвоюють рухові навички, а сам навчальний процес стає більш структурованим та динамічним.

Ця система не є статичною: вона постійно вдосконалюється паралельно з розвитком самого виду спорту. Для того, щоб терміни були зрозумілими, вони створюються на основі словникового запасу рідної мови, враховуючи при цьому специфіку та форму конкретних рухів.

## 2.1 Ключові вимоги до термінів

Під терміном в гімнастиці прийнято скорочену умовну назву будь-якої рухової дії або поняття.

На відміну від повсякденної мови, гімнастичні терміни мають бути максимально точними та спеціалізованими. При їх використанні важливо враховувати вік та рівень підготовки учнів. Щоб термінологія виконувала свою функцію, вона має відповідати трьом основним критеріям:

**Доступність:** Терміни мають базуватися на лексиці рідної мови (або адаптованих запозиченнях), що відповідають граматичним нормам. Це робить їх зрозумілими та зручними для постійного використання.

**Точність:** Кожна назва повинна створювати однозначний і чіткий образ вправи. Недопустимі подвійні трактування: термін має чітко вказувати на техніку, форму та спосіб виконання руху, що є запорукою професійного зростання спортсмена.

**Стислість:** Термінологія прагне до максимальної лаконічності. Короткі назви дозволяють швидко віддавати команди під час тренувань та компактно фіксувати складні вправи на папері.

Висновок: Гімнастична термінологія — це науково-практичний розділ,

який регламентує правила створення, використання та запису спортивних вправ.

## 2.2 Правила користування гімнастичною термінологією

Застосування професійної термінології безпосередньо залежить від рівня підготовки осіб, які займаються гімнастикою. Найбільш ефективною методикою вважається вивчення спеціальних назв паралельно з практичним опануванням самих рухів. Педагогічна практика доводить, що чітке знання термінів не лише покращує якість виконання вправ, а й значно прискорює процес їх запам'ятовування. Розуміння конкретного слова-терміна передбачає усвідомлення його функціональної ролі в структурі руху.

Відповідно до призначення, всю сукупність гімнастичних термінів класифікують на дві великі групи:

**Загальні терміни.** Їх використовують для ідентифікації цілих категорій вправ або широких понять. Наприклад, до них відносять: стройові та загальнорозвивальні вправи (як із предметами, так і без них), поняття однойменних чи послідовних рухів кінцівками, а також назви статичних положень — рівноваги, шпагати, упори та виси. Ці терміни є незамінними при складанні навчальних програм, методичних посібників та планів-конспектів, коли потрібно узагальнено вказати групу рухів без необхідності детального опису кожної технічної характеристики.

**Конкретні терміни.** Вони призначені для максимально точного визначення кожної окремої вправи. Ця група, своєю чергою, поділяється на два підтипи:

**Основні терміни** — відображають ключові ознаки та суть дії (наприклад: підйом, мах, поворот, нахил, стрибок тощо).

**Допоміжні терміни** — слугують для деталізації способу виконання (наприклад: силою, прогнувшись, дугою), вказівки напрямку (праворуч, вперед, вгору) або уточнення умов взаємодії з приладом чи опорою (вис ззаду, упор стоячи, вис кутом).

Згідно з усталеними правилами, назва будь-якої вправи формується

шляхом поєднання основного терміна, що передає її сутність, та допоміжного, який конкретизує деталі. У разі потреби до назви додають пояснювальні слова, які характеризують динаміку або стиль руху (наприклад: «виконувати махи руками максимально швидко» або «в розслабленому темпі»).

Для забезпечення високої точності, стислості та доступності професійного спілкування, правила гімнастичної термінології розбивають на такі категорії:

методи скороченого опису вправ (для економії часу та місця в записах);  
нормативи, що уточнюють процес найменування та фіксації рухів;  
загальноприйняті стандарти запису та оголошення назв гімнастичних елементів.

Оскільки виконання гімнастичних вправ чітко регламентоване правилами, опис рухів можна суттєво скорочувати. У багатьох випадках певні слова та терміни є очевидними з огляду на умови виконання, тому їхнє уникнення не зашкодить точності сприйняття, але зробить запис більш лаконічним.

Якщо вправа виконується у звичній формі без специфічних відхилень, з її назви та опису зазвичай виключають характеристики, що вважаються стандартом. Наприклад, не вказують фрази: «з прямими ногами (ногою)», «з прямими руками (рукою)», «ноги разом» або «відтягнутими носками».

Окрім цього, правила термінології дозволяють опускати такі елементи:

«о. с.» (основна стійка): при описі вихідних положень (в. п.), якщо далі зазначається положення тулуба, рук, голови чи спортивного інвентарю .

«ноги разом»: це уточнення вважається зайвим як при описі вихідних точок, так і під час безпосереднього виконання рухів.

Стандартне положення долонь: якщо руки спрямовані вперед, вниз, вгору чи назад, за замовчуванням мається на увазі положення «долоні всередину». Якщо ж руки розведені в сторони, вліво, вправо чи знаходяться перед грудьми — мається на увазі «долоні донизу». Ці деталі в запис не

вносяться.

«дугами (дугою) вперед»: цю фразу опускають, якщо рух руками відбувається з крайнього нижнього положення у верхнє або навпаки.

Назви частин тіла у типових рухах:

Слово «тулуб» не вказується при описі нахилів.

Слова «нога (ноги)» вилучаються при описі кроків, махів, перемахів, випадів та інших аналогічних переміщень.

Дієслова дії: такі слова, як «підняти», «виставити» чи «опустити», зазвичай не пишуться, коли йдеться про рухи кінцівками.

Очевидні напрямки та фінальні положення: терміни «спереду», «поздовжньо», а також кінцеві точки руху опускаються, якщо контекст і так зрозумілий. Наприклад, кажуть «підйом розгином», не додаючи «в упор», оскільки завершення цього елемента в упорі є природним і логічним.

Природний напрямок руху: якщо кроки, махи чи випаді виконуються вперед, цей напрямок не називають. Записують лише основу: «крок лівою» або «випад правою».

Загалом, будь-які положення рук, ніг, долонь чи стоп, що відповідають загальноприйнятому гімнастичному стилю та техніці, у професійному описі не деталізуються.

### **2.3 Орієнтація рухів у просторі**

Фундаментальним правилом гімнастики є те, що всі рухи частинами тіла визначаються відносно тулуба, а не відносно лінії горизонту. Це критично важливо для точності: наприклад, якщо людина лежить на спині й підіймає ногу перпендикулярно до підлоги, цей рух називається «вперед» (відносно фронтальної площини тіла), а не «вгору». Такий підхід повністю виключає двозначність у трактуванні вправ.

Колові та дугоподібні рухи руками

Для опису колових траєкторій використовують терміни «коло» (повний оберт) та «дуга» (частина оберт). Назва руху завжди визначається за його початковим вектором. Можливі варіанти залежать від вихідного положення

(в. п.):

З положення «руки вниз» або «вгору»: можна виконувати дуги та кола в шести основних напрямках: вперед, назад, всередину, назовні, вправо або вліво.

З положення «руки в сторони»:

Дуги: донизу, догори, вперед або назад.

Кола: тільки донизу або догори.

З положення «руки вперед»:

Дуги: донизу, догори, всередину, назовні, вправо або вліво.

Кола: донизу або догори.

При записі таких рухів дотримуються чіткого алгоритму: спочатку вказують спосіб виконання, потім напрямком, далі частину тіла і, зрештою, кінцеве положення.

Приклад: «Дугами донизу руки вгору» або «Дугами всередину руки в сторони».

Якщо вправа передбачає одночасний рух кількох сегментів тіла, їх записують у суворій ієрархічній послідовності:

1. Ноги (рухи нижніми кінцівками).
2. Тулуб (нахили, повороти тощо).
3. Руки (положення верхніх кінцівок).
4. Голова (нахили або повороти голови).

Приклад: «Праву в сторону на носок (ноги), нахил вправо (тулуб), руки за голову (руки), поворот голови праворуч (голова)».

Термінологія поворотів

Для позначення зміни положення тіла навколо вертикальної осі використовують вербальні позначення.

Повороти на 45 градусів, 90 градусів, 180 градусів градусами не позначають, а записують слова «півповороту праворуч (ліворуч)», «поворот праворуч (ліворуч)», «кругом».

### 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.

#### 1. Загальний запис

Цю форму використовують у випадках, коли немає потреби в детальній конкретизації кожного руху. Вона ідеальна для навчальних програм, структурних розділів підручників або планів-графіків.

Приклад: «Вправи для зміцнення м'язів преса» або «Комплекс перекидів з різних вихідних положень».

Мета: Уникнути надмірного обсягу документації, окресливши лише напрямки роботи.

#### 2. Конкретний запис

Використовується там, де необхідна повна точність і виключення будь-яких двозначностей: у класифікаційних програмах, методичних посібниках та професійних конспектах уроків.

Приклад: «Нахил тулуба ліворуч, руки на поясі», «Шпагат правою ногою».

Мета: Встановити єдині стандарти виконання вправи.

#### 3. Скорочений запис

Ця форма базується на використанні абревіатур та умовних позначень (півслів). Вона незамінна для швидкого фіксування комбінацій під час суддівства або підготовки конспектів.

Поширені скорочення: «в. п.» — вихідне положення;

«о. с.» — основна стійка;

#### 4. Графічний запис

Це візуалізація вправ за допомогою схем або контурних малюнків. Графічний метод може бути самостійним або доповнювати текстовий опис.

Типи: Лінійні фігурки («чоловічки»), контурні або напівконтурні зображення.

Перевага: Наочність, швидкість виконання та легкість сприйняття структури руху.

#### 5. Комбінований запис

Синтез тексту та графіки. На сьогодні це найпопулярніша форма серед фахівців, оскільки вона поєднує точність термінологічного опису із наочністю малюнка.

#### 6. Відеозапис

Сучасний метод фіксації рухів за допомогою відеокамери. Це найбільш інформативний спосіб, оскільки він дозволяє детально проаналізувати динаміку, темп та найдрібніші технічні нюанси виконання вправи в реальному часі.

### **3.1 Принципи формування назви вправи**

Головна мета будь-якого запису — створити у виконавця вичерпну та безпомилкову візуалізацію руху. Коректно сформульований термін має давати відповіді на питання: з якої точки починати, яким способом і куди рухатися, яка частина тіла або приладу задіяна та в якому положенні вправа завершується.

Приклад: «З упору присівши — перекид вперед у сід».

Спеціалізована мова гімнастики формується трьома основними способами:

1. Переосмислення загальноживаних слів: надання їм професійного значення (міст, кут, оберт, перехід).

2. Створення словосполучень: комбінування слів для деталізації (вис стоячи, зіскок махом, упор кутом).

3. Запозичення: використання іноземних назв для унікальних елементів (сальто, фляк, рондат, курбет).

При цьому назви статичних положень завжди враховують умови опори (упор на руках) та позицію у просторі (вис прогнувшись). Для махових рухів, стрибків та зіскоків ключовим стає характер дії або положення тіла у фазі польоту (підйом розгином, стрибок ноги нарізно).

Запис вільних вправ має свої специфічні правила, що відрізняють їх від інших видів гімнастичної діяльності. Головна особливість полягає в логічній послідовності: кожна попередня вправа завершується положенням, яке автоматично стає стартовою точкою для наступної. Завдяки цьому принципу безперервності зникає потреба щоразу фіксувати вихідне положення (в. п.) для кожного нового елемента всередині комбінації.

При оформленні документації для вільних вправ дотримуються такої чіткої структури:

1. Назва вправи — заголовок, що ідентифікує комплекс.
2. Музичний супровід — вказівка на музичний твір, темп або характер мелодії, під яку виконуються рухи.
3. Вихідне положення — початкова стійка, з якої гімнаст розпочинає всю комбінацію.
4. Зміст комбінації — детальний опис рухів, розписаний за рахунками. Зазвичай використовується система «вісімок», які для зручності групуються та позначаються римськими цифрами (I, II, III і так далі).

Такий підхід дозволяє бачити цілісну картину виступу та синхронізувати рухи з музичним ритмом.

#### **4. ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ ТА ІХ ТЕРМІНОЛОГІЯ**

Найбільш типовими для гімнастики є наступні засоби:

1. Стройові вправи – це способи сумісних дій у строю. За допомогою стройових вправ викладач може зручно розміщати учнів для розв'язання поставлених завдань, швидко перешикувати їх з одного положення в інше, виховувати дисциплінованість,

навички колективних дій. Стройові вправи мають велике прикладне значення, бо сприяють формуванню гарної постави, стройової виправки, виховання почуття ритму й темпу.

2. Вправи для загального розвитку – це вправи, які застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла. Виконують їх без предметів, з предметами, а також на приладах масового типу . за допомогою цих вправ можна вибірково впливати на окремі м'язові групи і на весь руховий апарат , розвивати потрібні рухові якості, формувати гарну поставу або виправляти якісь недоліки постави.

3. Вільні вправи – це вправи, які виконуються різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом), потоково, не перериваючись у вигляді комбінацій. Вільні вправи містять у собі різноманітні рухи у вигляді кроків, стрибків, поворотів, рівноваги, елементів танців у поєднанні з рухами руками, тулубом, головою.

4. Прикладні вправи – це вправи, які застосовуються у повсякденному житті, на виробництві, а також у вільних умовах. Основу прикладних вправ становлять природні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання, подолання перешкод, лазіння й перелізання, перенесення вантажу та ін.

5. Стрибки (прості й опорні), з допомогою яких розвиваються важливі якості (стрибучість, спритність, сміливість, кмітливість) і формуються спортивні й прикладні навички.

6. Вправи на гімнастичних приладах – становлять основний зміст спортивної гімнастики. Основне призначення – удосконалення вміння володіти тілом і рухами.

7. Акробатичні вправи – ефективний засіб розвитку спритності і тренування вестибулярного апарату.

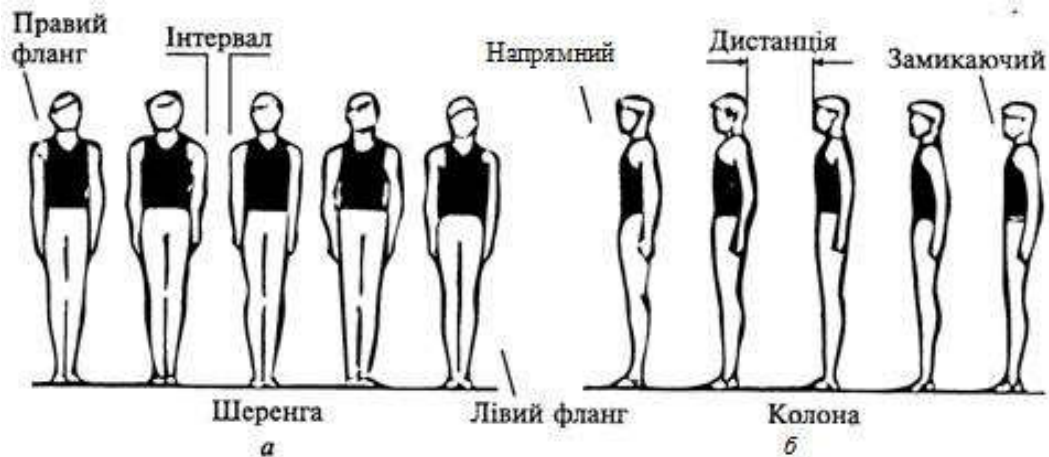
8. Вправи з художньої гімнастики – засіб виховання пластичності, виразності рухів.

Останнім часом широко застосовуються вправи з хореографічної підготовки, за допомогою яких розв'язуються завдання з утворення “школи” рухів, виховання пластичності і виразності рухів, їх м'якості і краси.

## **5. Стройові вправи. Загальні стройові терміни**

**Стрій** – це встановлене статутом розміщення осіб для їх спільних дій.

**Шеренга** – стрій, в якому особи розміщені на одній лінії один поруч з іншим (мал.1).



мал 1.

**Колона** – стрій, в якому особи розміщені одна за одною по одному. Колони можуть бути по одному, по два, по чотири і т. д. У колоні глибина строю більша ширини або дорівнює їй.

**Ряд** – частина осіб, що стоять у колоні на одній лінії по фронту. У колоні по чотири кожна четвірка становить ряд.

**Інтервал** – відстань по фронту між особами в шерензі (дорівнює ширині долоні).

**Дистанція** – відстань ( у глибину) між особами в колоні (дорівнює піднятій вперед руці).

**Фланг** – правий і лівий краї строю. Назва флангів стала і під час поворотів не змінюється. Виконавці, які стоять у шерензі крайніми, називаються відповідно: правофланговим та лівофланговим.

**Фронт** – сторона строю, куди особи повернуті обличчям маючи правий фланг справа.

**Тил** – сторона, протилежна фронту.

**Напря́мний** – особа, яка рухається першою у колоні. За напрямним рухаються інші особи.

**Замикаючий** – особа, яка рухається у колоні останньою.

**Глибина строю** – відстань від першої шеренги.

**Двошеренговий стрій** – стрій, в якому особи другої шеренги стоять за особами першої шеренги на дистанції в один крок або піднятої вперед руки.

**Зімкнутий стрій** – стрій, в якому особи стоять у шеренгах один від одного на інтервал, що дорівнює ширині долоні між ліктями, або в колонах на дистанції піднятої вперед руки або одного кроку.

**Розімкнений стрій** – стрій, в якому особи стоять у шеренгах на інтервал у один крок або на інтервали, визначені керівником.

Управління строем здійснюється розпорядженнями викладача, що подаються голосом, сигналами, та особистим прикладом. Команди поділяються на попередні та виконавчі, проте можуть бути лише виконавчі. У тексті виконавчі команди надруковано великими літерами.

“СТАВАЙ!” – за цією командою треба швидко стати зліва(у шерензі) або ззаду( у колоні) від того, хто подає команду і прийняти стрійову (основну) стійку: стояти прямо, п’яти разом, носки нарізно на ширину ступні, груди випнуті, живіт підібраний, плечі розвернені, долоні повернені всередину вздовж стегон, пальці напівзігнуті, голову тримати прямо, бути готовим до наступних дій.

“РІВНЯЙСЬ!” – ця команда подається для вирівнювання строю. Особи, крім правофлангового, повертають голову направо, трохи піднявши підборіддя, і вирівнюються так, щоб кожний бачив груди четвертого, вважаючи себе першим. За командою “Ліворуч – РІВНЯЙСЬ!” лівофланговий дивиться вперед, а решта осіб повертають голову наліво і виконують усе так, як і при команді “РІВНЯЙСЬ!”.

Щоб вирівняти стрій на середину, подається команда “Середина Ветров!” Ветров піднімає руку вперед і опускає), потім подається команда “На середину – РІВНЯЙСЬ!”. Усі особи повертають голову до Ветрова і вирівнюються як звичайно.

“СТРУНКО!” – за цією командою особи приймають стройову стійку. Так як за попередньою командою виконавці приймають положення стійки “струнко”, тому подачею цієї команди не слід зловживати (особливо під час проведення загально-розвивальних вправ). Якщо ж ця команда подана, то потрібно вимагати бездоганного її виконання.

“ВІЛЬНО!” – команда, за якою слід розслабити в коліні одну ногу, не сходячи з місця. У розімкнутому строю особи відставляють на крок праву ногу вбік і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки ззаду навхрест. Команда “ВІЛЬНО!” подається для відпочинку, але не дозволяється сходити з місця, послаблювати увагу і розмовляти.

“ВІДСТАВИТИ!” – ця команда подається для скасування попередньої і припинення виконання вправи. Після цього особи займають попереднє положення.

“ЗАПРАВИТИСЬ!” – не лишаючи свого місця в строю, потрібно поправити одяг. Дозволяється неголосно розмовляти.

“РОЗІЙДИСЬ!” – за цією командою особи покидають стрій.

Для загальної нумерації, деяких перешиковувань та інших дій потрібно здійснювати різні *розподіли* осіб.

Кількість осіб у строю визначають за командою “За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!”

Після якої кожний, починаючи з правого флангу, називає свій номер, швидко повертаючи голову до особи, яка стоїть зліва і відразу повертає її у вихідне положення; лівофланговий голову не повертає, а також *не доповідає про завершення розподілу, як цього іноді вимагають викладачі*. Коли стрій двошеренговий, то лівофланговий у кінці розрахунку додає: “повний” або “неповний” (у випадку якщо у другій шерензі на одну особу менше).

“На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!” – ця команда виконуються так, як і команда “За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!” але особи називають свої номери “перший-другий, перший-другий” і т. д. По закінченні розподілу лівофланговий не доповідає.

Якщо потрібно зробити розподіл більше ніж на “перший-другий ” то в інших випадках потрібно подати команду так: “По три (чотири...десять) – РОЗПОДІЛИСЬ!”

Для перешикування уступом роблять розподіл на дев’ять-шість-три-на місці або вісім-шість-чотири-два-на місці. За командою “На дев’ять-шість-три- на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!” особи послідовно називають ці номери, запам’ятовуючи їх. Якщо особи стоять у колоні, під час розподілу кожний, починаючи з напрямного, повертає голову наліво, називає свій номер тому, хто стоїть позад нього, і відразу повертає її вперед.

**Повороти на місці** – рух тіла навколо вертикальної осі зі зміною позицій ступень. Розрізняють: повороти праворуч, ліворуч – на 90°, кругом – на 180°, півповороту ліворуч (праворуч) – на 45°. Вони виконуються за командою “Право-РУЧ!”, “Ліво-РУЧ!”, “Кру-ГОМ!”, “Півповороту ліво-РУЧ!” і т. д. Поворот виконується в бік вказаної руки, наприклад, на лівій п’яті та правому носку. Поворот кругом здійснюється через ліве плече. Повороти виконуються на два рахунки: на «раз» – особи повертаються у визначений бік, зберігаючи правильне положення корпусу та не згинаючи ніг у колінах, переносять вагу тіла на ногу, що попереду, на «два» – найкоротшим шляхом приставляють другу ногу.

**Вихід із строю і повернення в стрій** виконується за командою – “Студент Ветров, вийти з строю на 3 (або більше) кроки”. Студент стройовим кроком рушає вперед на вказану кількість кроків і повертається обличчям до строю. Коли треба, щоб студент з’явився до викладача, подається команда “Студент Іваненко, до мене!” Студент найкоротшим шляхом стройовим кроком підходить і зупиняється обличчям до викладача.

Коли студент стоїть у другій шерензі, йому потрібно лівою рукою доторкнутися до плеча того, хто стоїть попереду; останній повинен зробити крок лівою вперед, правою вбік і, приставляючи ліву, пропустити вперед викликаного студента, а потім виконати дії в зворотному порядку і стати на своє місце.

Коли виходить студент першої шеренги, його місце займає студент другої шеренги. Повернення на місце виконується в зворотному порядку.

**Рапорт.** Будь-яке заняття фізичної культури починається з рапорту чергового. Наводимо найбільш розповсюджену форму. Черговий подає наступні команди:

1. “Клас (група), в одну шеренгу – СТАВАЙ!”;
2. “РІВНЯЙСЬ!”;
3. “СТРУНКО!”;
4. “За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!”;

“Рівняння на середину (ліворуч , праворуч, залежно від того, де стоїть педагог)!” Стройовим кроком найкоротшим шляхом йде до викладача. Не доходячи 2- 3 кроків, зупиняється та рапортує: “Володимир Миколайович, група Ф 1 в кількості 20 чоловік на заняття з фізичного виховання вишикувана. Чергова Голуб Олександра.” Потім найкоротшим шляхом проходить на лінію розташування викладача і повертається обличчям до строю. Після привітання викладача і відповіді групи черговий дублює команду викладача.

5. “ВІЛЬНО!” і після цього стає на правий фланг строю.

### **5.1 Шикування та перешиккування**

**Шикування** – дії за командою або розпорядженням викладача для прийняття відповідного (початкового) строю.

**Перешиккування** – дії за командою або розпорядженням викладача, пов’язані зі зміною строю.

**Шикування в одну шеренгу** виконується за командою: “В одну шеренгу – СТАВАЙ!”. Подавши команду, викладач стає в положення “струнко” обличчям в сторону фронту. Студенти займають свої місця зліва від нього. З початком шикування викладач виходить зі строю і слідкує за виконанням команди.

**Шикування в колону по одному** виконується за командою: “В колону по одному – СТАВАЙ!”. За цією командою виконавці повинні стати за викладачем, зберігаючи статутну дистанцію. Дії викладача аналогічні

попередньому шикуванню.

Команди, які застосовують в основній частині заняття (уроку):

1. Після розподілення викладач вказує команду відділенню, з якого виду вправ починати працювати. Команда: "До вказаних місць занять кроком – РУШ!".
2. Для переходу до наступного місця заняття подається команда: "До наступного місця заняття кроком – РУШ!".
3. Відділення повинні підійти до снаряда лівим боком, а до гімнастичної лави – правим боком.
4. Якщо такі снаряди як гімнастична колода, або кінь чи козел для стрибків, які є пересувними снарядами, відділення повинні підійти лівим боком до місця, на якому встановлюється снаряд.
5. Після зупинки відділень (команда: "Відділення – СТІЙ!") подаються команди для всіх відділень:
  - а) "Наліво!"; б) "Вільно!"; в) "Підготувати місця занять!"; г) "Відділення – сісти!".
6. У ході роботи при її завершенні подається команда: а) "Відділення, до кінця залишилася одна хвилина!"; б) "Останній на снаряді!".
7. Далі застосовувати такі команди: а) "Закінчити роботу!"; б) "Відділення – вставати!"; в) "Рівняйсь!"; г) "Струнко!"; в) "Направо!".
8. Після завершення роботи подається команда: "Відділення, прибрати місця занять!".
9. Потім подається команда: "Група, в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!" і далі проводиться заключна частина заняття.

## **6. Прикладні вправи**

До прикладних вправ входять ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелазіння, вправи в метанні і ловлі, підніманні і перенесенні вантажу,

переповзанні, доланні перешкод і прості стрибки. Їхній прикладний характер полягає у тім, що всі вони можуть найти своє застосування у повсякденного житті, у спортивній, професійній і військовій діяльності. З їхньою допомогою можна розвивати силу, швидкість, витривалість, спритність, координацію рухів, увагу, рухову пам'ять, волю тощо. Простота устаткування, можливість виконувати прикладні вправи в природних умовах з використанням особливостей рельєфу місцевості ставить їх на одне з ведучих місць у загальній системі засобів фізичного виховання.

**Ходьба** – складна за координацією рухова вправа, що залучає в роботу не тільки м'язи ніг, але і велику кількість м'язів тулуба, плечового поясу і рук.

Для проведення практичних занять з гімнастики широко застосовують наступні види ходьби:

- а) звичайний (похідний) і стройовий крок;
- б) на носках, п'ятах;
- в) перекатом з п'яти на носок і навпаки;
- г) приставними кроками;
- д) у присіді, напівприсіді, високим кроком;
- е) випадами.

Дуже важливо з перших занять навчити тих, хто займається правильно й ощадливо ходити звичайним кроком, без вертикальних і бічних коливань. Ходьба на ледь зігнутих ногах усуває вертикальні коливання, а гарний повний вільний мах руками від плеча зменшує бічні коливання під час ходьби.

Біг – більш динамічна вправа, його вплив на серцево-судинну і дихальну системи набагато значніший, ніж при ходьбі. На заняттях з гімнастики

застосовуються наступні види бігу: звичайний біг, високий біг, біг із згинанням ніг назад, біг прямими ногами, убік і назад. При навчанні ходьбі і бігу увага звертається на правильну постановку ступні: при ходьбі ступні ледь розгорнуті назовні, а при бігу вони ставляться більш паралельно, щоб у відштовхуванні брали участь м'язи всіх пальців ступні.

**Вправи в рівновазі** мають велике прикладне значення. З необхідністю зберігати рівновагу людина постійно зіштовхується в повсякденному житті. Утримання рівноваги здійснюється рефлекторно за рахунок погодженої роботи сенсорних систем. Їхні функціональні можливості можуть бути розвинуті за допомогою спеціальних вправ у рівновазі, які виконуються на місці й у русі. До вправ на місці відносяться: усі види стійок від звичайної на двох ногах до самої незвичайної на одному коліні; повороти, нахили, присідання з різними положеннями рук і голови, з відкритими чи закритими очима; переходи з високого положення в більш низьке, у положення лежачи і навпаки. До вправ у русі відносяться: усі різновиди кроку і бігу, танцювальних кроків з різними рухами руками, головою і тулубом, із зупинками, поворотами, нахилами, доланням перешкод, підкиданням і ловінням тощо. Як перешкоди можуть служити різні умовні позначки, набивні м'ячі, обручі, гімнастичні палки, булави, скакалки тощо. Способами подолання перешкод можуть бути перекрокування, перестрибування, переповзання і пролазіння.

Однією з важливих прикладних вправ є розходження удвох на вузькій площі опори Існують два способи розходження:

- а) один із двох учасників приймає упор присівши, або лежачи поперек на колоді (підвищеній опорі), а інший переступає через нього;
- б) захопленням за плечі – зустрічаючись, партнери обхоплюють плечі один одного, виставляють вперед однойменні ноги до торкання п'ятами і по команді одного, піднімаючись на носки і підтримуючи один одного,

виконують поворот навкруги, після чого розходяться, розчіплюючи захоплення і роблячи один крок назад.

Усім вправам у рівновазі навчають на підлозі, застосовуючи цілісний метод, а потім на підвищеній і обмеженій за шириною опорі. Ускладнення вправ досягається шляхом зміни ширини, площі опори і висоти снаряда, швидкості виконання, включення додаткових завдань під час пересування.

**Лазіння** виконується в змішаному висі і в висі на одних руках. На заняттях слід чергувати ці способи, враховуючи їх переважний вплив на м'язи рук і плечового поясу або ніг. Крім того, при лазінні в змішаному висі значно поліпшуються умови для дихання .

Вправи в лазінні розвивають силу, спритність, сміливість, підвищують у тих, хто займається впевненість в своїх силах, вдосконалюють координаційні здібності.

Вправи в лазінні на гімнастичній стінці:

- а) лазіння вгору, вниз, пересування в сторони з почерговим перехопленням руками і переступанням ногами;
- б) те саме, але з одночасним перехопленням руками.
- в) пересування стрибками вгору, вниз і в сторони з перехопленнями (зі страховкою);
- г) лазіння спиною до стінки.

### **Лазіння по канату**

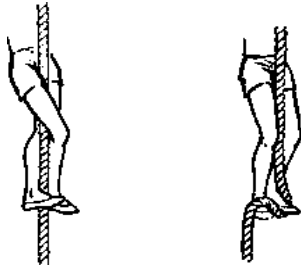
Існує три способи лазіння в змішаному висі по вертикальному канату:

- лазіння у висі на зігнутих руках;
- лазіння в три прийоми;
- лазіння в два прийоми.

Лазіння в три прийоми.

В. п. – вис на прямих руках:

- 1 – зігнути ноги вперед і захопити канат стопами (підйомом однієї і

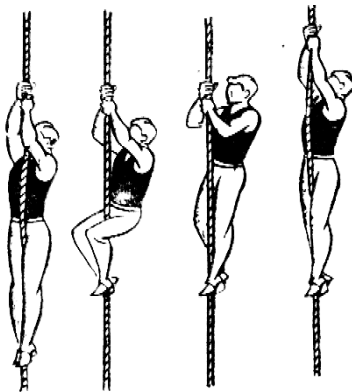


п'ятою іншої ноги). Можна закріплювати канат петлею (мал.2 ).

У цьому випадку він повинен проходити зовні стегна і гомілки однієї ноги і притискатися внутрішньою частиною стопи (спосіб захоплення каната залежить від його жорсткості і товщини: тонкий і м'який канат можна захоплювати петлею);

2 – не послаблюючи захоплення ногами, розігнути їх (відштовхуючись) і зігнути руки;

3 – по черзі перехопити руки вгору і прийняти В. п., не відпускаючи захоплення каната ногами .



мал. 3 – Лазіння по канату в три прийоми

Лазіння в три прийоми застосовується в заняттях з жіночими групами і групами дітей середнього шкільного віку, так як навантаження падає не тільки на м'язи рук і плечового поясу, але і на м'язи ніг.

При навчанні цим методом лазіння доцільно добре засвоїти прийоми лазіння на вертикальній сходинці.

Для полегшення засвоєння прийомів лазіння на канаті можна рекомендувати наступні вправи :

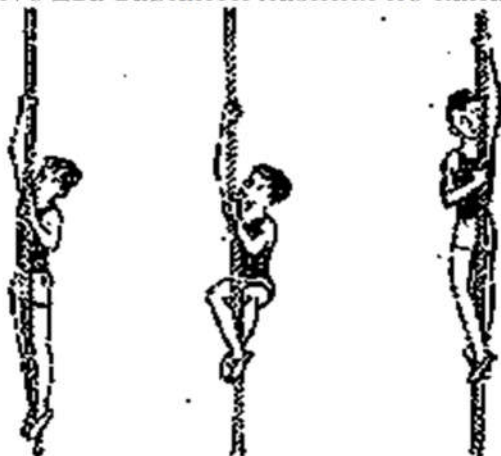
1. Вис на канаті на прямих руках і розгойдування у висі (вис після поштовху ногами або невеликого розбігу).

2. Розучування захоплення ногами, сидячи на лавці.

3. Захоплення ногами каната в положенні вису на прямих руках.

4. З вису сидячи на підлозі ноги нарізно підтягуючись і спираючись п'ятами об підлогу, вис лежачи на зігнутих руках.

Існує два варіанти лазіння по канату в два прийоми (мал. ).



мал. 4— Лазіння по канату в два прийоми Перший варіант.

В. п. – вис на прямій руці, інша рука тримає канат на рівні підборіддя:

1 – згинаючи ноги вперед, захопити канат, як при лазінні в три прийоми;

2 – розгинаючи ноги (відштовхуючись), підтягтися на одній руці, а іншою перехопити канат вгорі.

Другий варіант.

В. п. – вис на прямих руках:

1 – підтягуючись на руках, зігнути ноги і захопити ними канат;

2 – розгинаючи ноги (відштовхуючись), перехопити канат руками, тобто перейти у вис на прямих руках.

Цей спосіб лазіння координаційно не складний, тому при достатній фізичній силі оволодіти ним нескладно.

Крім основних способів можна використовувати:

- лазіння по канату, спираючись об стіну;

- лазіння по двом канатах – руками по одному, ногами по іншому;
- лазіння по двом канатах – одна рука на одному, інша на іншому, а ноги захоплюють один або два каната відразу.

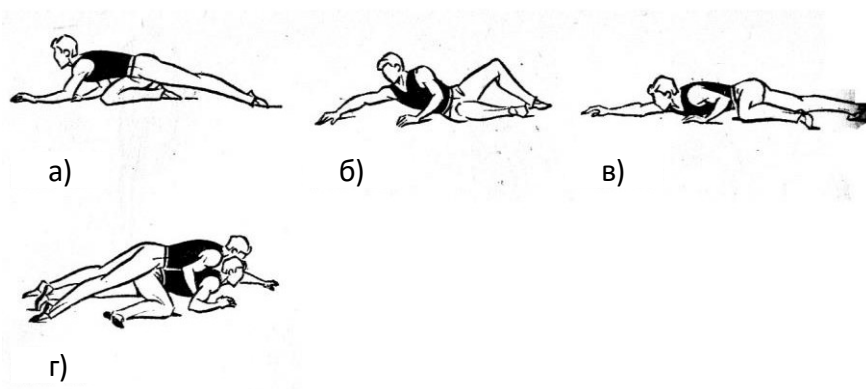
## 6.2 Вправи в переповзанні

Зміст цих вправ – пересування у змішаному упорі. Вправи в переповзанні характеризуються великим навантаженням на руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, є хорошим засобом розвитку швидкості, спритності, сили і витривалості.

Вправи в переповзанні розучуються і проводяться на акробатичній доріжці або килимі для вільних вправ.

Розучені вправи доцільно проводити в поєднанні з іншими прикладними вправами (у вигляді подолання смуги перешкод).

1. Переповзання навколішках
2. Переповзання на напівнаколішках)
3. Переповзання на боці.
4. Переповзання по-пластунськи.



мал.5 – Різновиди переповзання

## 7.Термінологія загальнорозвиваючих вправ та методика проведення.

Гімнастичні вправи мають велику кількість різноманітних рухів, при навчанні яких використовуються спеціальні терміни, вимоги та правила.

Без достатнього досвіду з термінології важко проводити заняття з гімнастики та фізичного виховання. З метою повторення розглянемо найбільш поширену термінологію під час проведення практичних занять зі студентами.

Загальнорозвиваючі вправи – це спеціальні вправи, які спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових якостей. Ці вправи сприяють розвитку координації рухів, формують правильну поставу, а також використовуються як вправи лікувальної фізичної культури та гімнастики. Ці вправи використовуються у різноманітних формах на заняттях з фізичного виховання та спорту серед різних верст населення. Ці вправи основа руханок, розминок як загальних так і спеціальних.

Загальнорозвиваючих вправи впливають на окремі частини тіла: вправи для м'язів рук і плечового пояса, для тулуба та м'язів ніг та інші.

Вправи для м'язів рук і плечового пояса спрямовані на зміцнення м'язів тулуба, поясу верхніх кінцівок. Ці вправи також сприяють правильній поставі. Виконання різноманітних рухів руками впливає на рухливість суглобів верхніх кінцівок, зміцнення м'язів рук, розвиває їх силу і гнучкість, стимулює кровообіг.

Загальнорозвиваючі вправи для м'язів тулуба впливають на гнучкість та рухливість поперека під час їх виконання. Все це сприяє формуванню правильної постави..

Фізіологічне навантаження при виконанні вправ для м'язів тулуба досить велике, тому що роботу здійснюють одночасно всі частини тіла. Це призводить до значного підвищення обмінних процесів і розвиває силу багатьох м'язових груп.

Вправи для розвитку та зміцнення м'язів ніг спрямовані на покращання гнучкості в суглобах нижніх кінцівок, розтягування м'язів та зв'язок опорно-рухового апарата.

**Вихідні положення. Основна стійка( о.с.)** – це стійка як відповідає стройовій стійці.

**Стойка ноги нарізно** – ноги на ширині плечей. Також мож бути стійка ноги нарізно широка.

**Упор** це положення тіла при якому плчі знаходяться вище точок хвату чи опори.

**Вис-** це положення тіла при якому плечі знаходяться низше точок хвату чи опори. **Стойка на колінах** – коліна, гомілки, носки спираються об підлогу.

**Стойка на правому (лівому) коліні** – одна нога коліном, гомілкою та носком спирається на підлогу, інша виставлена вперед, зігнута в коліні, ступня на підлозі; стегно опорної ноги та гомілки виставленої вперед ноги перпендикулярні до підлоги.

**Вихідні положення для рук. Стойка руки вперед** – руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину .

**Стойка руки в сторони** – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями донизу.

**Стойка руки вгору** – руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднята так, щоб можна було бачити кисті рук.

**Стойка руки за голову** – руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці при цьому торкаються потилиці, голову тримати прямо, лікті відведені в сторони.

**Стійка руки до плечей** – руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків.

**Стійка руки перед грудьми** – руки зігнути в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці - разом.

**Стійка руки на пояс** – руки зігнути в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири - вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад.

**Стійка руки за спину** – руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають якомога ближче до ліктів.

**Вихідні положення сидячи:** ноги вперед – сидячи на підлозі, прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті; ноги нарізно – ноги прямі, розведені на 30-40 см, носки відтягнуті; ноги зігнуті — ноги зігнуті у колінах, зімкнуті, ступні на підлозі; ноги схресно – ноги зігнуті у колінах, одна перед іншою; сидячи на п'ятах – гомілки та носки спираються на підлогу, носки повернуті досередини, сідниці на п'ятах, тулуб вертикально. Положення для рук залежить від характеру вправ.

**Вихідні положення лежачи:** лежачи на спині – прямі ноги зімкнуті, носки трохи розставлені, руки вздовж тулуба, долоні донизу, тулуб прямий; лежачи на животі – прямі ноги зімкнуті, руки зігнуті у ліктях долоні одна на одну або руки в упорі, руки вперед; лежачи на правому (лівому) боці – з опорою одним боком, ноги прямі зімкнуті, руки витягнуті вгору.

Виконання вправ з предметами має значно більше навантаження на м'язи рук та плечового пояса, що сприяє розвитку сили та гнучкості. Це можуть бути гімнастичні палки, ленти, гантелі, гумові стрічки та інші. Розвиток рухових якостей під час виконання вправ з предметами відбувається значно краще.

Існує два основних засоби проведення загальнорозвиваючих вправ.

Перший це «за показом в цілому» та другий «по розповіді».

### **7.1 Алгоритм проведення загальнорозвиваючих вправ за показом в цілому.**

1. Ведучий називає, показуючи вихідне положення (В.П), наприклад В.П.-стійка руки перед перед грудьми.
2. Ділі потрібно показати вправу з підрахунком виконання на 1-2,1-4 або 1-8. Вправи також можуть бути на 16,32 та 64 рахунки.
3. Потім подається команда « Вихідне положення прийняти!
4. Вправу вліво або вправо Почи-най!
5. Замість рахунків 2,4,8 виконати команду Стій!

### **7.2 Алгоритм проведення загальнорозвиваючих вправ за показом по розділенням.**

- 1.Показати та назвати В.п. наприклад: В.п.-стійка ноги нарізно ,руки на пояс.
- 2.Далі потрібно показати вправу з рахунком «Роби раз», « Роби два» і т.д.
- 3.Потім подається команда : В.п. прийняти!
4. Далі потрібно показувати вправу з рахунком « Роби раз» та виправити помилки,потім-«Роби два». Теж саме і т.д.
- 5.після вивчення і уточнення вправи подається команда «Вправу у цілому Почи-най!,наприкінці замість рахунків 2,4,8 подається команда «Стій!»

### **7.3 Проведення загальнорозвиваючих вправ за розповіддю і показом по розділенням.**

Для використання методу за розповіддю і показом по розділеннях потрібно добре опанувати термінологію та алгоритм проведення. Викладач повинен одночасно назвати та показати положення вправи. Далі назвати і показувати

вправу з виконанням кожних дій за рахунком. За ходом вивчення дається вказівка правильного її виконання. Після вивченої вправим за частинами та виправленнями помилок подається команда : В цілому вправу вліво(вправо) «Починай!» і замість 4-8 рахунку команда –«Стій!»

#### **7.4 Поточний спосіб проведення загальнорозвиваючих вправ.**

При використанні даного способу для виконання ЗРВ необхідно щоб вправи були знайомими тим хто займається. Перша вправа починається після пояснення та прийняття вихідного положення-«Вправу починай!» з одночасним поточним рахунком подальшого виконання вправи. Для переходу до наступної вправи подається команда замість першого рахунку – «Останній!» і далі продовжується рахунок 2,3 потім замість 4-го або 8-го рахунку виконується команда- «Можна»!

Показ наступної вправи здійснюється зразу ж після команди «Можна»!, або за час попереднього її виконання .

Приступаючи до практики необхідно глибоко вивчити завдання, які будуть на протязі неї. Ознайомитись з плануванням, організацією та умовами навчально-виховного процесу здобувачив вищої освіти. Скласти індивідуальний план роботи.

## **ВИСНОВОК**

Використання гімнастичної термінології під час проведення практичних занять зі здобувачами вищої освіти є невід'ємною складовою педагогічного та виховного процесу. Сприяє ефективному всебічному розвитку молоді та допомагає організації занять не тільки з гімнастики, але і з фізичного виховання та спорту.

Розвиток та модернізація гімнастичної термінології відбувається постійно. Цей процес пов'язаний з розвитком та удосконаленням методики фізичного виховання та спорту, змінами у правилах та регламентах змагань з різних видів спорту.

### Список використаних джерел:

1. Кожанова О. С. Гімнастика і методика її викладання : навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
2. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості) : навчальний посібник. Чернігів : НУЧК, 2019. 120 с.
3. Крупеня Світлана, Холодова Олеся. Гімнастика: підручник. Київ : Університет «Україна», 2025. 316 с.
4. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Прикладні вправи : навч. посіб. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2024. 358 с.
5. Теорія і методики викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. / уклад. : І. В. Мичка, О. І. Булгаков, Є. І. Жуковський, Д. О. Гедзюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 103 с.
6. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. : І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 84 с.
7. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
8. Цигановська Н. В., Рядова Л. О., Рожков В. О. Фізичне виховання : навч. посіб. Харків : ХДАК, 2023. 216 с.

Навчальне видання

## **Фізичне виховання**

Методичні рекомендації

Укладач:

**Фаріонов Володимир Миколайович**

Формат 60x84 1/16. Ум. Друк. арк. 2,4.

Тираж 10 прим. Зам. № \_\_\_

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54008, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.