



**М. І. Круглик**

# **ТЕРМІНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



**Навчально-методичний посібник**

Міністерство освіти і науки України  
Херсонська державна морська академія

М. І. Круглик

# **ТЕРМІНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Навчально-методичний посібник

Херсон  
ХДМА  
2021



Рецензенти:

*Нестерчук Н. Є.* – доктор наук з фіз. вих. та спорту,  
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Інституту здоров'я людини і фізичної реабілітації  
Рівненського національного університету;

*Годлевський П. М.* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання  
Херсонської державної морської академії

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Херсонської державної морської академії  
(протокол № 4 від 04.12.2019)*

**Круглик М. І.**

К 84

Термінологія фізичного виховання : навчально-методичний посібник /  
М. І. Круглик. – Херсон : ХДМА, 2021. – 84 с.

Зміст навчально-методичного посібника охоплює питання термінології фізичного виховання, способи утворення спеціальних термінів та правила користування ними в процесі практичної роботи з фізичної культури.

Навчально-методичний посібник спрямований на покращення рівня знань термінології, вивчення правил формування і використання термінів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти, підкріплений рисунками основних положень і рухів, що дає підставу рекомендувати його до практичного використання в процесі професійної діяльності викладачів фізичного виховання, вчителів фізичної культури та навчання здобувачів вищої освіти.

**УДК 796(075.8)**

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕРМІНОЛОГІЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Стройові поняття.....	6
1.2 Стройові прийоми і команди.....	7
1.3 Різновиди розподілу групи.....	8
1.4 Повороти на місці і в русі.....	9
1.5 Пересування і зупинка.....	11
1.6 Шикування і перешикування.....	15
1.7 Дроблення і злиття.....	18
1.8 Зведення і розведення. Розмикання і змикання.....	18
<b>РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ</b>	<b>22</b>
2.1 Терміни загальнорозвивальних та вільних вправ.....	22
2.2 Рухи руками й ногами.....	22
2.3 Напрямок руху руками.....	22
2.4 Напрямок руху ногами.....	23
2.5 Положення прямих рук.....	23
2.6 Положення зігнутих рук.....	24
2.7 Положення ніг (стійки).....	25
2.8 Терміни основних положень.....	27
2.9 Випади.....	27
2.10 Присіди.....	29
2.11 Упори.....	29
2.12 Сіди та положення лежачи.....	31
2.13 Положення кисті.....	33
<b>РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ</b>	<b>34</b>
3.1 Вправи з гімнастичною палицею.....	34
3.1.1 Симетричні положення з палицею.....	34
3.1.2 Несиметричні положення з палицею.....	35
3.2 Вправи зі скакалкою.....	37
<b>РОЗДІЛ 4. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ.....</b>	<b>39</b>
4.1 Ходьба та біг.....	39
4.2 Вправи у рівновазі.....	39
4.3 Лазіння.....	40
4.4 Вправи у метанні та ловлі предметів.....	42
4.5 Переповзання.....	43
4.6 Піднімання та перенесення.....	44
4.7 Способи подолання перешкод.....	45



<b>РОЗДІЛ 5. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ.....</b>	<b>46</b>
5.1 Перекати.....	46
5.2 Перекиди.....	48
5.3 Неповні перевороти та перевороти.....	49
5.4 Рівновага.....	51
5.5 Шпагати.....	52
5.6 Стійки.....	52
<b>РОЗДІЛ 6. СЛОВНИК ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	<b>54</b>
<b>РЕКОМЕНДОВАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА.....</b>	<b>81</b>

## ПЕРЕДМОВА

Реформування усіх галузей суспільства ставить на порядок денний створення в Україні своїх узагальнювальних систематизованих праць у вигляді енциклопедій, словників, довідників, у яких би були відбиті в єдності здобутки фізичної культури і спорту, дано тлумачення державною мовою термінів, що становлять основу теорії і методики фізичного виховання та спорту, а також рідковживаних слів і спортивних понять іншомовного походження, що увійшли до лексичного складу української літературної мови.

Актуальність даного посібника полягає у необхідності дати здобувача вищої освіти та викладачам фізичного виховання систематизовані знання про термінологію фізичного виховання та культури українською мовою і тим самим заповнити штучний вакуум у національних термінологічних навчальних узагальнювального типу посібниках. Окрім того, даний посібник поглиблює мовну національну свідомість учнівської молоді і студентів через взаємозв'язок фізичного, психічного, духовного та соціального стану із сукупністю особистісних ціннісних орієнтирів.

Терміни у фізичному вихованні – це слова або словосполучення, якими визначають назву фізкультурних вправ і понять, пов'язаних із умовами, в яких виконуються вправи. Важко вивчати вправи і пояснювати рухи, з яких вони складаються, не маючи точної короткої назви. Термінологія – це абетка фізичного виховання і спорту, яка відіграє важливу роль у процесі усвідомлення техніки фізичних вправ.

Термінологія фізичних вправ дозволяє ширше використовувати слово у процесі викладання фізичного виховання. Кожний термін відображає суть техніки виконання вправи, охоплює ціле поняття, тому є універсальним показником для створення уявлення про рух.

Навчально-методичний посібник розроблений з метою оперативного реагування та поглибленого уявлення виконавців фізичних вправ на команди та дії на заняттях з фізичного виховання та фізичної культури. Може бути корисним для викладачів закладів вищої освіти, здобувачів вищої освіти, школярів та вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.



Навчально-методичне видання

Круглик Микола Іванович

# ТЕРМІНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчально-методичний посібник

Відповідальний за випуск *Р. Є. Врублевський*  
Технічний редактор *Т. О. Радул*  
Коректор *Н. М. Грем*  
Друк, фальцювально-палітурні роботи *В. Г. Удов*

Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 5,25  
Підписано до друку 07.04.2021 року  
Тираж 50 примірників.

Видавництво  
«Херсонська державна морська академія»,  
просп. Ушакова, 20, м. Херсон, 73000  
Тел.: 49-20-20  
Ел. адреса: [rvv@ksma.ks.ua](mailto:rvv@ksma.ks.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої  
справи до Державного реєстру  
ДК № 4319 від 10.05.2012