

## **Содержание:**

Image not found or type unknown



## **Введение**

В России физическое воспитание подрастающего поколения, забота о здоровье и физическом развитии всего населения является делом государственной важности. Для дальнейшего роста физкультурного движения от специалистов в области физической культуры требуется постоянное повышение теоретических и методических знаний, совершенствование педагогических умений и навыков.

## **Значение терминологии при обучении гимнастическим упражнениям**

В энциклопедической трактовке терминология — это совокупность, система терминов какой-либо науки, области техники, вида искусства и т.д.

Специальной терминологией пользуются во многих областях знаний, в различной производственной, двигательной деятельности с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий, процессов. В физическом воспитании, в частности на занятиях физической культурой, терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями

и учениками во время занятий, помогает упростить объяснение

и описание гимнастических упражнений.

3

В учебном процессе краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков, способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

Гимнастическая терминология — это система специаль-

ных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря.

Терминология, как раздел лексики, тесно связана с содержанием данной науки, ее теорией и практикой.

Под термином в гимнастике принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

Отечественная гимнастическая терминология со времени ее официального утверждения в 1933 г. сыграла важную роль в развитии гимнастики как научно-методической дисциплины. Принятые и применяемые до настоящего времени лексические принципы образования терминов, правила записи движений и положений, сокращение наименований позволили создать профессиональный язык гимнастики, дающий возможность полного обозначения любых гимнастических упражнений.

## **Требования, предъявляемые к терминологии**

Создание современной гимнастической терминологии, осуществленное на базе словарного фонда родной речи, сделало ее понятной, удобной для изучения, доступной широким кругам специалистов физической культуры и спорта.

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность (вис, упор, мост, выпад, спад, наклон и др.). При этом термины не только обозначают то или иное понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

К терминам предъявляются определенные требования:

— доступность: терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов, полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка; нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной;

—точность: термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия; точность термина имеет

большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению им;

—краткость: наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения; этому же служат и правила сокращений, облегчающие наименование и записи упражнений.

## **Правила гимнастической терминологии**

Способы образования терминов

Термины образуются:

—путем словосложения (например: разновысокие брусья, далеко-высокие прыжки);

—путем переосмысления известных понятий (например: мост, вход, переход, шпагат, выход);

—от корней отдельных слов (например: вис, сед, кач, мах, упор);

—от названий статических положений с учетом условий опоры и положения тела (например: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, упор на предплечьях, упор на руках, вис углом, вис прогнувшись, вис согнувшись, вис сзади, горизонтальный вис);

—от названий маховых упражнений с учётом особенностей того или иного двигательного действия (например: подъём разгибом, подъём двумя или одной ногой);

—от названий прыжков и соскоков в зависимости от формы движения в фазе полета (например: прыжок ноги врозь, согнув ноги, переворот, лёт).

—путем заимствования иностранных слов (например: рондат, фляк, сальто, курбет).

—аутотермины, то есть название новых оригинальных упражнений по фамилии первых исполнителей данного элемента (например: «петля Корбут», «перелёт Ткачёва», «вертушка Диомидова», «сальто Дельчева»).

## **Правила применения терминов**

Гимнастическую терминологию следует применять с учетом квалификации занимающихся. Так, при проведении производственной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и других форм оздоровительной гимнастики используют лишь основные термины общеразвивающих упражнений (ОРУ), дополняя их

словами разговорного литературного языка.

Начинающим заниматься спортивными видами гимнастики крайне важно овладеть терминологией одновременно с изучением упражнений.

Для подготовленных гимнастов и акробатов, преподавателей, тренеров терминология становится своеобразным специальным языком. Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

1. Общие термины - для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т. п. К примеру: строевые упражнения, вольные и др.
2. Основные (конкретные) термины, позволяющие точно определить смысловые признаки упражнения. К примеру: подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, соскок, наклон, выпад и др.
3. Дополнительные термины, уточняющие основные и указывающие направление движения, способ выполнения, условия опоры и т.п. К примеру: разгибом, дугой, переворотом. Название упражнения, как правило, состоит из основного термина, выражающего его суть, и дополнительного термина, уточняющего движения, его последовательность.

## **Правила сокращений**

Для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей.

Обычно опускаются следующие слова:

—вперед — при указании направления движения, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем;

—обозначающие положение рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю;

—туловище — при наклонах;

—нога — при перемахах, движениях ног в ОРУ, постановкой ее на носок;

—поднять, опустить — при движении руками или ногами;

- продольно, поперек — в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;
  - хват сверху, как наиболее распространенный;
  - соскок или прыжок, если по названию снаряда это очевидно;
  - прогнувшись, если техника выполнения предопределяет это положение;
  - ладони внутрь — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;
  - ладони книзу — в положении руки в стороны или влево (вправо) ;
  - дугами вперед, если руки поднимаются или опускаются движением вперед.
- Исходное положение указывается только в начале упражнения.

## **Термины общеразвивающих упражнений**

Исходные положения (И.П.) - стойки (термин «стойки» имеет и значение в качестве термина акробатических упражнений) или иные положения, из которых выполняются упражнения.

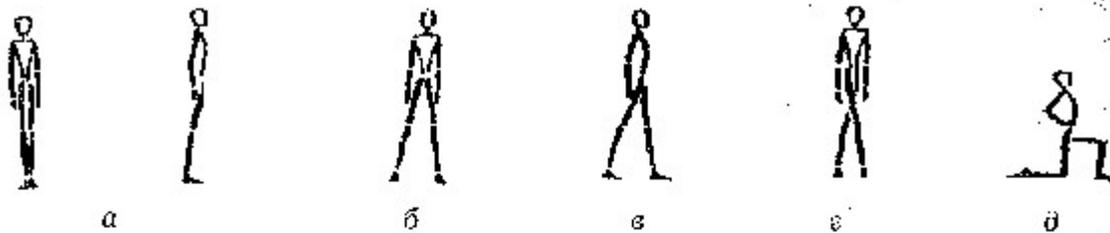


Рис. 1

*fitnologia.com*



Рис. 2



Рис. 3

Стойки: основная стойка (о.с. - стойка ноги вместе, руки вниз) соответствует строевой стойке (рис.1, а); стойка ноги врозь (рис.1, б); стойка ноги врозь правой (левой) (рис.1, в); стойка ноги врозь широкая (ноги разведены шире плеч); стойка ноги врозь широкая правой (левой); узкая стойка; скрестная стойка (рис.1, г); стойка на коленях; стойка на правом (левом) колене (рис.1, д); сомкнутая стойка (стопы сомкнуты); стойка правой (левой) вольно (шаг правой (левой) в стойку ноги врозь, руки за спину).

Наклон — термин, обозначающий сгибание тела. Различают: наклон вперед (рис. 2, а); наклон прогнувшись (рис. 2, б); полунаклон (рис. 2, в); наклон вперед-книзу (рис. 2, г); наклон назад; наклон назад касаясь (рис. 2, д); наклон в широкой стойке (рис. 2, е); наклон с захватом (рис. 2, ж); наклон вправо (влево); наклон к правой (левой) ноге.

Равновесие - устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесия: на правой (левой) (рис. 3, а); равновесие с наклоном (рис. 3, б (пунктирная линия)); боковое равновесие (рис. 3, в); заднее равновесие (с наклоном назад) (рис. 3, г); фронтальное равновесие (рис. 3, д); равновесие с захватом (рис.

З, е); равновесие шпагатом (рис. 3, ж); равновесие «крестом» и др.

Седы — положения сидя на полу или на снаряде. Различают: сед (рис. 4, а); сед ноги врозь (рис. 4, б); сед углом (рис. 4, в); сед углом ноги врозь; сед согнувшись (рис. 4, г); сед с захватом (рис. 4, д); сед на пятках или на правой (левой) пятке (рис. 4, е); сед на бедре; сед согнув ноги; сед в группировке; сед согнув ноги назад и др.



Рис. 4



Рис. 5

*fitnologia.com*



Рис. 6



Присед — положение занимающегося на согнутых ногах. Различают: присед (рис. 5, а); полуприсед (рис. 5, б); круглый присед (рис. 5, в); полуприсед наклонный (рис. 5, г); полуприсед с наклоном («старт пловца») (рис. 5, д); присед на правой (левой) (рис. 5, е) и др.

Выпад — движение (или положение с выставлением и сгибанием опорной ноги). Различают: выпад правой (левой) (рис. 6, а); наклонный выпад (рис. 6, б); выпад вправо с наклоном (рис. 6, в); глубокий выпад (рис. 6, г); разноимённый выпад (указывается нога и направление выпада — выпад левой вправо, рис. 6, д); выпад назад.

Упоры - положения, в которых плечи находятся выше точек опоры. Различают: упор присев (рис. 7, а); упор на правом колене (рис. 7, б); упор на правом колене одноимённый (поднята одноимённая опорной ноге рука) и разноимённый; упор стоя согнувшись (рис. 7, в); упор лёжа; упор лёжа на предплечьях (рис. 7, г); упор лёжа сзади (рис. 7, д) и др.

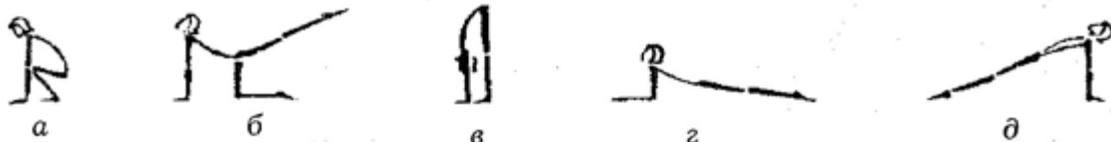


Рис. 7

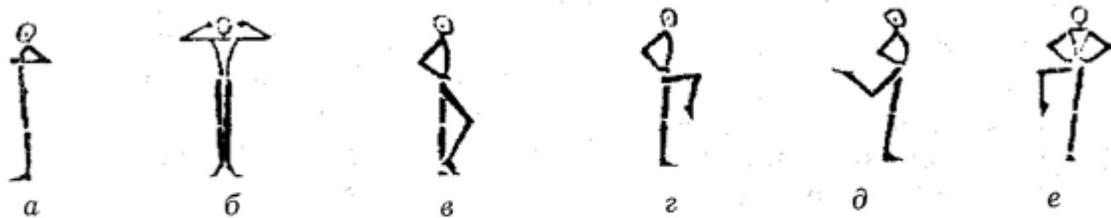


Рис. 8

*fitnologia.com*

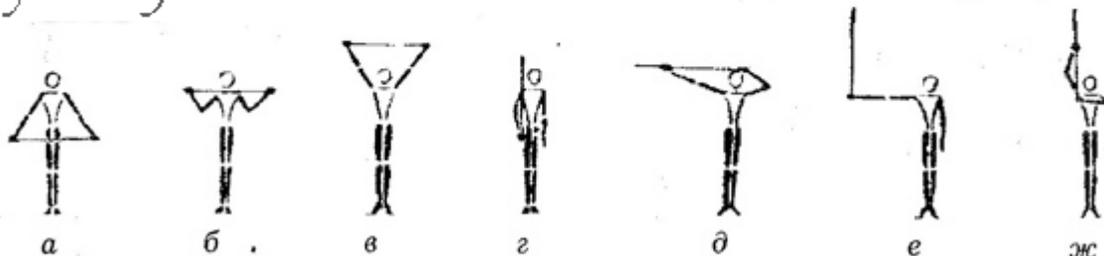


Рис. 9

Движения руками и ногами. Различают движения одновременные, поочерёдные и последовательные, а также одноимённые (правая рука начинает движение вправо), разноимённые (начало движения в противоположную сторону), параллельные (обеими руками), симметричные и несимметричные. Они выполняются в основных и промежуточных плоскостях прямыми и согнутыми руками. Во втором случае к термину добавляется термин «согнуть».

Например, согнуть руки назад (рис. 8, а), согнуть руки в стороны (рис. 8, б). Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например, согнуть правую (рис. 8, в), согнуть правую вперёд (рис. 8, г), согнуть правую назад (рис. 8, д), согнуть правую в сторону (рис. 8, е).

Положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается какая рука сверху). Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве. Движения руками: вверх, в сторону (вправо или влево), в стороны, назад, вперёд - в стороны, в сторону - книзу и др.

Положения ног — правую (левую) вперёд (в сторону, назад) на носок; правую (левую) вперёд (в сторону, назад) - книзу; правую (левую) вперёд (в сторону,

назад); правую (левую) вперёд (в сторону, назад) - кверху; правую (левую) вперёд (в сторону, назад) согнуть.

Круг — движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

При наименовании упражнений с предметами основным признаком служат положение предмета (его направление) и совершаемый им путь. Например, палку вверх или палку вперёд вертикально. Основные положения с гимнастической палкой: палку вниз (рис. 9, а); палку на грудь (рис. 9, б); палку вперёд-вверх (рис. 9, в); палку на голову; палку за голову; палку на лопатки и др.

Несимметричные положения с палкой принято называть следующим образом: палку к плечу (рис. 9, г); палку к плечу или на голову вправо (рис. 9, д); за голову вправо и др.; если палка и рука не составляют прямой линии, то называют так: правую в сторону, палку вверх (рис. 9, е). Другие способы удержания палки указываются дополнительно. Например: палку к плечу или на грудь правым концом кверху (рис. 9, ж).

## **Основные формы записи гимнастических упражнений**

1. Обобщённая запись; ею пользуются в тех случаях, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точности в записи каждого движения.

2. Конкретная терминологическая запись предусматри-

вает точное обозначение каждого элемента (упражнения) в соответствии с правилами терминологии.

3. Сокращённая запись применяется при составлении конспектов, при записи зачётных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращённо (применяются условные сокращения). Например: дв. — движение, эл. — элемент, соедин. — соединение, об. — обозначить, д. — держать,

в/ж — верхняя жердь, упр. — упражнение, гимн. — гимнастика, акроб. — акробатика и т.д.

4. Графическая запись (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется ли-

нейная запись, полуконтурная и контурная.

## **Использованная литература**

1. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры / под ред. А.И. Шлемина, А.Т.Брыкина; М., ФиС,1979 г.
2. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с
3. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика. – М.: ФИС, 1985. – 368с.
4. Габриелова Е.В. О хореографической подготовке в гимнастике // Гимнастика. – Вып.1,1975. – с.30-35.
5. Гимнастическое многоборье: Женские виды./ Под ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с.326-331
6. Лисовская Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 1976. – 186с.
7. Спортивная акробатика: Уч. для ин-тов ф.к. – под. Ред В.П.Коркина – М.: ФИС,1981. – с.208-214.
8. Спортивная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культ./ Под ред. Ю.К.Гавердовского и В.М.Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – с.140-141.