

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Спортивные термины предназначены для краткого обозначения физических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря. Тренерам, арбитрам следует научиться правильно применять их, знать особенности, происхождение отдельных терминов. Это поможет им расширить возможности общения на занятиях с различным контингентом и повысить эффективность процесса обучения, облегчит описание и понимание техники упражнения.

Учёные, преподаватели, тренеры проделали большую работу по систематизации спортивных терминов и их упорядочению. Они стремились к тому, чтобы спортивные термины были точными и краткими, передавали смысл того или иного упражнения. Спортивная терминология совершенствуется вместе с развитием спорта, появлением новых элементов движений, упражнений и их сочетаний.

Становление спортивной терминологии шло параллельно с развитием спорта. Многие зависело от того, в какой стране и когда получил распространение тот или иной вид спорта.

Большое число спортивных терминов, особенно в новой упрощенной терминологии, уходит своими корнями и в русский язык. Интересна, а вместе с тем и сложна история становления терминологии в гимнастике.

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 в гимнастике, располагающей безграничным множеством применяемых упражнений, терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает упростить описание гимнастических упражнений при издании литературы по гимнастике. Гимнастическая терминология широко

применяется на занятиях не только гимнастикой.

Значение терминологии при обучении гимнастическим упражнениям.

Гимнастическая терминология - это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правила образования и применения терминов, условных (установленных) сокращений и формы записи упражнения. (А. М. Шмелин).

Гимнастическая терминология - это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, а также правила образования и применения терминов. (Н. К. Меньшиков).

Наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков. Они способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

Отечественная гимнастическая терминология со времени её 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.

Для того чтобы терминология отвечала своему назначению, к ней предъявляются следующие основные требования.

1. Доступность гимнастической терминологии. Обеспечивается прежде всего точным подбором терминов и правильным использованием ими. Термины должны

образовываться на основе словарного фонда родного языка, слов, заимствованных из других языков, и интернациональных слов-терминов, полностью соответствующих законам словообразования и грамматики. Такая терминология жизненна и устойчива, так как она развивается и совершенствуется вместе с родной речью.

2. Точность. Термин должен создавать ясное представление о сущности конкретного упражнения, его технической основе, форме и способе исполнения. В этом залог успешного формирования гимнастических навыков и роста спортивного мастерства гимнастов.

3. Краткость гимнастической терминологии. Обеспечивается подбором слов-терминов, удобных для произношения и записи упражнений.

4. Однозначность. Это требование отражает единственное и только одно возможное смысловое значение термина. Отклонение от требования однозначности ведет к нарушению профессионального языка общения. Типичное нарушение этого требования (встречающееся даже в учебниках) — в виде обозначения положения тела в пространстве как «основная стойка, руки на пояс», в то время как термин «основная стойка» в классической трактовке не предполагает положения рук на поясе. Другим типичным примером отклонения от требования однозначности является часто встречающийся термин строевой команды «пол- оборота», хотя правильным является термин «полповорота» поскольку «оборот» и «поворот» — разные по смыслу термины.

Правила гимнастической терминологии

Специальные гимнастические термины образуются путем придания словам нового терминологического смысла (угол, подъем, оборот, переворот и др.), составления производных слов и словосочетаний (упор присев, вис стоя, подъем силой и др.), заимствования слов других языков (рондат, сальто, курбет и др.), соединения отдельных слов (лет-кувырок, далеко-высокие прыжки и др.). Кроме того, в гимнастической терминологии широко используются корни отдельных слов (мах, сед, вис, упор и др.).

Для обозначения статических положений термины образуются с учетом условий опоры: упор, упор на предплечьях, упор на руках. В отдельных случаях при образовании терминов учитывается взаимное расположение частей тела: вис

углом.

При образовании терминов маховых упражнений учитываются характерные особенности того или иного двигательного действия, например, подъем разгибом. Термины прыжков и соскоков определяются в зависимости от положения тела в фазе полета: прыжок ноги врозь, прыжок кольцом.

В отечественной гимнастической терминологии все термины принято разделять на следующие группы:

- 1) общие термины, определяющие отдельные структурно сходные группы упражнений (опорные прыжки, висы, упоры и т.п.);
- 2) основные термины, точно определяющие смысловые признаки упражнения (подъемы, обороты, повороты и т.п.);
- 3) дополнительные термины, уточняющие способ выполнения упражнения (махом, силой, разгибом и т. д.), условия опоры (упор на руках, на предплечьях, лежа и т.д.), направление движения (вперед, назад, вправо, влево и т.д.);

Термин конкретного упражнения включает основной и дополнительный термины (подъем махом назад, где подъем — основной, а махом назад — дополнительный термины).

Термины общеразвивающих упражнений.

Термин в гимнастике — это краткое, условное название какого-либо двигательного действия или понятия. При этом термины не только обозначают то или иное понятие или действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

Все гимнастические термины делятся на две группы: общие и конкретные термины.

Общие термины используются для обозначения общих понятий (элемент, соединение, комбинация) и определения отдельных групп упражнений (строевые упражнения, прикладные упражнения). Эти термины применяются для обобщения элементов одной группы с единой структурой при разработке учебных программ, методических рекомендаций и т. п.

Конкретные термины определяют смысловые признаки конкретных упражнений и делятся на основные (главные) и вспомогательные (дополнительные) термины.

Основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений (подъём, спад, оборот, поворот, соскок и т. д.).

Вспомогательные (дополнительные) термины уточняют основные и указывают: способ выполнения упражнения (разгибом, силой, дугой); направление движения (вправо, влево, вперёд, назад и т. д.); условия опоры (на предплечьях, на голове и руках, на коленях, в стойке на руках и т. д.).

Название упражнений обычно состоит из основного и дополнительных терминов. На первое место ставится основной термин, уточняющий смысловой признак движения, затем вспомогательные термины, которые конкретизируют движение и последовательность действий при его исполнении.

Термины общеразвивающих и вольных упражнений

Исходные положения (и.п.) – стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Стойки: основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке; стойка ноги врозь; стойка ноги врозь широкая, узкая, ноги врозь правой; скрестная стойка; стойка на правом (левом) колене; сомкнутая стойка, при которой стопы сомкнуты, правой (левой) вольно.

При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках». Переход из стоек на коленях (а также из положений сидя, лёжа и др.) в стойку на ногах обозначается термином «встать».

Седы – положения сидя на полу или на снаряде.

Различают: сед; сед ноги врозь; сед углом, сед углом ноги врозь; сед согнувшись; сед с захватом; сед на пятках или на правой пятке, на бедре и др.

Присед – положение занимающегося на согнутых ногах.

Различают: присед; полуприсед; круглый присед, полуприсед; полуприсед с наклоном; «старт пловца»; полуприсед, присед на правой или левой и др.

Выпад – движение (положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

Различают: выпад; наклонный выпад; выпад вправо с наклоном; глубокий выпад; разноименный выпад (указывается нога и направление выпада), например: выпад левой вправо.

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры.

Различают: упор присев; упор на правом колене, то же одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный; упор стоя согнувшись; упор лёжа на предплечьях; упор лёжа сзади и др.

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

Наклон – термин, обозначающий сгибание тела.

Различают: наклон; наклон прогнувшись; полунаклон; наклон вперёд-книзу;

наклон назад касаясь; наклон в широкой стойке; наклон с захватом.

Равновесие – устойчивое положение занимающегося на одной ноге.

Различают: равновесие на правой; равновесие с наклоном; равновесие боковое; равновесие заднее (с наклоном назад); равновесие фронтальное; равновесие с захватом; равновесие шпагатом.]

Термины акробатических упражнений

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову).

Различают: перекат вперёд, в сторону, круговой перекал, перекал назад согнувшись, выполняемый из седа.

Группировка – согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени).

Различают группировку лёжа, сидя и в приседе, а также широкую группировку.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и

переворачиванием через голову.

Различают: кувырок вперёд, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полёта до опоры руками, лет-кувырок, кувырок с поворотом, заканчивающимся лицом в другую сторону, кувырок назад, кувырок назад в упор на колене, кувырок назад согнувшись и др.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта.

Различают: переворот в сторону, переворот с головы, переворот на одну ногу и др.

Переворот назад – вращательное движение тела назад с опорой на руки.

Выполняется также в стойку на руках, на голове и др.

Перекидка – равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками) без фазы полёта. Выполняется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.

Рондат – переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Курбет – прыжок назад с рук на ноги.

Подъём разгибом – вскок на ноги, выполненный из упора согнувшись (с лопаток).

Его можно сделать в сед, в сед ноги врозь, на колени и т.д.

Поворот разгибом – выполняется движением подъёма с поворотом кругом в упор лёжа (с поворотом на 360° указывается особо).

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе.

Различают: сальто вперёд, маховое сальто, сальто назад, в сторону, сальто с поворотом и др.

Темповой подскок – небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперёд, руки вверх.

Применяется в качестве связующего звена в прыжковой акробатике.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Различают: мост, мост на одной руке, мост на одной ноге, мост на предплечьях, мост разноименный, например с опорой правой ногой и левой рукой, и др.

Шпагат – сед с предельно разведёнными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги).

Различают: шпагат, шпагат правой, левой (указывается нога, находящаяся впереди), одноименный, разноименный, шпагат с наклоном и др.

Полу-шпагат – аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх.

Различают стойки: на лопатках, на голове, на руках.

Стойка на руках может быть узкой, широкой (кисти на половину ширины плеч), сомкнутой, на одной руке.

Способы выхода в стойки принято кратко обозначать так: силой (руки сгибаются в локтевых суставах, ноги – в тазобедренных); перекатом (вращательным движением с последовательной опорой); махом (правой или левой ногой); согнувшись (руки прямые, тело сгибается в тазобедренных суставах); прогнувшись (руки сгибаются, а тело держится прогнутым); прыжком (на руки) и др.

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 предусматривает 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, гимна. — гимнастика, акроб. — акробатика и т.д.

4. Графическая запись (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись (рис. 1), полуконтурная (рис. 2) и контурная (рис. 3).

5. Сочетание текстовой и графической записи — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике (табл.1).

Примеры графической записи общеразвивающих упражнений.

Графическая запись представляет собой изображение в виде рисунков, поз и промежуточных положений человека, выполняющего описываемое упражнение.

Графическая запись подразделяется на типы:

А) Штриховая запись, как наиболее простая и доступная, удобная для повседневной практической работы, в том числе для написания конспектов уроков и последующего пользования ими. (рис. 25 (а))

Б) Полуконтурная запись предполагает несколько более детальное изображение отдельных звеньев тел, в том числе и кистей рук, и часто используются для иллюстрации печатных изданий –учебников, методических пособий, специальных журналов и т.д. (рис. 25 (б))

В) Контурная запись даёт возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев, такая запись требует навыков рисования. (рис. 25 (в))

Заключение

Таким образом, в гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения. Краткость обозначений вызывает необходимость в создании словарей гимнастических терминов. Гимнастическая терминология является неотъемлемой частью в процессе обучения и проведения учебно-тренировочного занятия. Краткость, и грамотное применение терминологии – залог успешного обучения двигательным действиями. Тем самым и совершенствуется техническая подготовка будущих гимнастов.

Дополнительные материалы



a



б



в

Рис. 25