

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ ПРИ ОПИСАНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Н.В. Корогвич

Полесский государственный университет, nat.korogvich@yandex.ru

Введение. В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастика охватывает безграничное множество движений, положений, в том числе и общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – это упражнения, способствующие совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом. Они формируют правильную осанку и направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В группу общеразвивающих упражнений входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела:

а) упражнения для шеи и туловища; (упражнения для мышц шеи, передней и задней поверхности туловища и т.п.)

- б) упражнения для рук и плечевого пояса; (упражнения для пальцев, кистей, предплечий и т.д.)
- в) упражнения для ног; (упражнения для стопы, голени, бедра.)
- г) упражнения для всего тела.

Грамотное применение общеразвивающих упражнений предполагает правильное оперирование терминами и понятиями в соответствии с правилами гимнастической терминологии. Последняя определяется как система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, инвентаря. Под термином принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

Практика показывает, что в совершенстве владеть терминологией – дело нелегкое. В процессе обучения студенты понимают объяснения преподавателя,

сравнительно легко ориентируются в знакомых элементах, комбинациях и могут выполнять задания без демонстрации. Но рассказать, и описать то, какое движение они только что выполнили, соответственно требованиям гимнастической терминологии, вызывает затруднения.

Методы.

В качестве основных и дополнительных методов использовались:

- теоретический анализ литературы по гимнастической терминологии и терминологии общеразвивающих упражнений;
- анкета «Терминология общеразвивающих упражнений»;

Результаты исследования. По результатам анкетирования, которое проводилась среди студентов 3-го курса факультета организации здорового образа жизни ПолесГУ, выяснилось, что наибольшие трудности у студентов вызывает правильное описание общеразвивающих упражнений, используемых в качестве разминки или подготовительной части урока. Так, 5 % студентов не могут правильно описать исходные положения общеразвивающих упражнений; 10% - испытывают затруднения в описании седов; 23% студентов затрудняются описать приседы; 10% студентов затрудняются описать выпады; 20% испытывают затруднения в описании наклонов; 20% - в описании упоров, 12% затрудняются описать разновидности положений лежа.

Терминология общеразвивающих упражнений. Правила описания общеразвивающих упражнений подчинены правилам образования и применения гимнастических терминов. Существуют определенные требования, предъявляемые к гимнастической терминологии:

1. Доступность. (Терминология должна строиться на основе словарного состава языка, а также полностью соответствовать законам морфологии и грамматики).

2. Точность. (Термин должен давать ясное представление о сущности данного упражнения (действия) или понятия).

3. Краткость. (Краткие термины являются наиболее целесообразными, они удобные для произношения, облегчают наименование и запись упражнений).

Перечисленные правила образования терминов сочетаются между собой в различных вариантах.

Примеры описания исходных положений общеразвивающих упражнений

1. Основная стойка – стойка пятки вместе, носки врозь на расстоянии ширины ступни один от другого, руки вниз (рис.1)

2. Стойка ноги врозь, руки на пояс – стойка, в которой ступни расположены так же, как в основной стойке, но ноги расставлены на шаг (на ширину плеч). Иное расположение ступней надо указывать дополнительно, например стойка ноги врозь, ступни параллельно и др.(рис 2)

3. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс - стойка, в которой ноги широко разведены в стороны; о положении рук, если они не вниз, должны быть дополнительные указания (рис.3)

4. Узкая стойка ноги врозь - стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (рис.4)

5. Стойка ноги врозь правой, руки на пояс - стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой. Данная стойка может быть широкой и узкой, о чём следует указывать (рис.5)

6. Стойка скрестно (скрестная), руки на пояс - стойка, в которой одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10-15 см. (рис. 6)



Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6



Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

Примеры описания стоек (на одной ноге)

Рис.7 - стойка на левой, правая вперед-книзу;

Рис.8 - стойка на левой, правая в сторону-книзу;

Рис.9 - стойка на левой, правая назад-книзу;

Стойки на коленях



Рис. 10

Рис. 11

1. Стойка на коленях - стойка, в которой колени, голени и носки опираются о опору всей длиной, носки оттянуты (рис. 10)

2. Стойка на правом (левом) колене, руки на пояс – стойка, в которой одна нога поднимается и, сгибаясь, отводится назад. Одновременно с этим сгибается другая нога, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу (опоре) (рис.11)

Седы

1. Сед, руки на пояс - положение занимающегося, сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки на пояс или находятся в каком – либо другом положении (рис. 12)

2. Сед ноги врозь, руки на пояс – положение сидя с разведенными врозь ногами (рис.13)

3. Сед углом, руки в стороны - положение сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно), голова прямо (рис.14)

4. Сед на правом бедре, левая рука вперед, ладонь вниз - сед, при котором тяжесть тела находится на бедре одной ноги - обычно согнутой (рис. 15)

5. Сед на пятках, руки на пояс - сед на обеих пятках, туловище вертикально. Иное положение рук указывается дополнительно (рис.16)



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

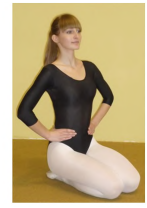


Рис. 16



Рис. 17

Рис. 18

Рис. 19

Примеры описания седов:

Рис. 17 – сед, руки за голову;

Рис. 18 – сед, руки на пояс, поворот туловища направо;

Рис. 19 – сед, руки за голову, наклон

Приседы

Присед - положение занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении. Выполняется из основной стойки полным сгибанием ног. Положение ног на всей ступне указывать дополнительно.



Рис. 20

Рис. 21

Рис. 22

Примеры описания приседов:

Рис. 20 – присед на всей ступне, руки вперед ладони вниз

Рис. 21 – присед на левой (правой), руки на пояс

Рис. 22 – присед на левой с захватом

Выпады

Выпад - выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее. Туловище сохраняет вертикальное положение, голова прямо.



Рис. 23

Рис. 24

Рис. 25

Рис. 26

Примеры описания выпадов:

Рис. 23 – выпад левой (правой)

Рис. 24 – выпад вправо (влево), руки вперед-в стороны, ладони вниз

Рис. 25 – выпад правой назад, руки на пояс

Рис. 26 – глубокий выпад левой, правая на носок, руки на пояс

Наклоны

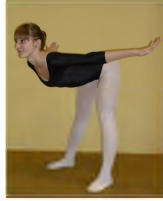


Рис. 27



Рис. 28

Наклон - сгибание туловища в любом направлении. При наклоне головы всегда добавлять слово «головы», например: наклон головы вправо.

Примеры описания наклонов:

Рис. 27 – наклон прямым туловищем, руки в стороны из стойки ноги вместе

Рис. 28 – наклон прогнувшись, руки в стороны из стойки ноги врозь



Рис. 32

Рис. 31

Рис. 30 Рис.29

Рис.29 - стойка ноги врозь, наклон назад, руки назад

Рис. 30 - стойка ноги врозь, наклон, руки вперед

Рис. 31 - стойка ноги врозь, наклон назад, руки на пояс

Рис. 32 - стойка ноги врозь, наклон, руки вверх, ладони вперед.

Упоры



Рис. 34

Рис. 33

Упор стоя - смешанный упор, при котором тело занимающегося ближе к вертикальному положению, т. е. угол больше 45° (по отношению к опорной плоскости) (Рис.33)

2. Упор лежа - положение, в котором угол меньше 45° (Рис.34)

По отношению к опоре (полу или снаряду) упоры могут быть: Спереди - когда занимающийся обращен передней стороной тела к опоре. Термин «спереди» принято опускать, но всегда указывается термин «сзади», когда гимнаст обращен к опоре спиной.



Рис. 36

Рис.35

Примеры описания упоров:

Рис. 35 - упор лежа сзади.

Рис. 36 - упор лежа сзади левая вперед

Рис. 37 - упор боком на правой

Рис. 38 - упор стоя на коленях



Рис. 39 Рис. 38

Рис. 37

Рис. 39 - упор присев

Рис.40 - упор лежа на бедрах

Рис. 41 - упор лежа, правая назад

Рис.42 - упор лежа на согнутых руках

Рис. 43 - упор лежа сзади на предплечьях

Положения лежа

Разновидности положения лежа:



Рис. 43

Рис. 42

Рис. 41

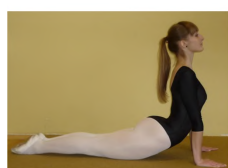


Рис. 40

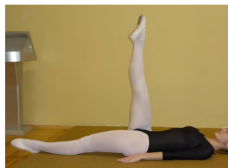


Рис. 46



Рис. 45



Рис. 44



Рис. 47

Рис. 48

Рис. 44 - лежа на спине руки вверх, ладони вперед

Рис. 45 - лежа на спине, руки вперед

Рис. 46 - лежа на спине, правая – вперед

Рис. 47 - лежа на спине, ноги вперед

Рис. 48 - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх, ладони вперед

Выводы. Правильное, точное и краткое наименование, обозначение движений в общеразвивающих упражнениях имеет важное значение для педагогического процесса. Опираясь на правила и требования гимнастической терминологии показано правильное описание как отдельных движений, так и исходных положений общеразвивающих упражнений. Данная статья способствует овладению студентами терминологических знаний, что позитивно отразится при самостоятельном проведении и составлении комплексов общеразвивающих упражнений.

Литература:

1. Брыкин, А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры / А.Т. Брыкин. — М.: ФиС, 1985. — 368с.
2. Менхен, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхен. — М.: ФиС, 1989. — 224с.
3. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. — М.: ФиС, 1998. — 314с.
4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. — М.: Владос, 2000. — 345 с.
5. Попов, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попов. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 72 с.
6. Тихонов, В.Н. Терминология общеразвивающих упражнений: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. 2-е изд. / В.Н. Тихонов — Малаховка.: МГАФК, 2007. — 80с.
7. Тихонов, В.Н. Терминология общеразвивающих упражнений: Учебное пособие / В.Н. Тихонов — Малаховка.: МГАФК, 2007 г. — 80с.