



УДОСКОНАЛЕННЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ
ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ
НА ПРИКЛАДІ ПОЛОЖЕНЬ СИДЯЧИ

Володимир Черняков

Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т.Г. Шевченка

Аннотация

Рассмотрены основные определения специалистами по физическому воспитанию термина «сед» в гимнастической терминологии. В исследовании использован педагогический опыт применения гимнастической терминологии в процессе формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Конкретизированы и систематизированы исходные положения категории «седы» для общеразвивающих упражнений. Предложенная система положений «седы» позволяет повысить уровень профессиональной компетентности специалистов по физическому воспитанию.

Ключевые слова: сед, упор сидя сзади, гимнастическая терминология.

Annotation

The basic definitions by experts on physical education of the term sitting in gymnastic terminology are considered. In research it is made use of pedagogical experience of application of gymnastic terminology during formation of professional competence of the future teachers of physical culture. Starting positions of a category sitting for exercises for the general development are concretized and systematized. The offered system of positions sitting allows to raise a level of professional competence of experts on physical education.

Key words: sitting, an emphasis sitting behind, gymnastic terminology.

Постановка проблеми.

Становлення національної системи фізичного виховання є важливим завданням державного значення. Реалізація поставленого завдання вимагає від фахівця знання та широкого використання спеціальних термінів, що визначають назви положень або рухові дії. До системи таких термінів належить гімнастична термінологія, яка є основою мовно-професійної компетентності фахівця з фізичного виховання.

Саме тому детальна систематизація та конкретизація термінів гімнастичної термінології у сучасному освітньому просторі постає важливою проблемою підвищення мовної компетентності фахівця з фізичного виховання, яка є складовою його професійної компетентності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багатолітнє знищення української нації та автентичної мови негативно позначилось на розвитку та функціонуванні української наукової мови. Проте навіть за часи утиску національної свідомості прогресивні представники української наукової інтелігенції здійснювали досить вдалі спроби створення спортивної та гімнастичної термінології [2; 4].

Засади створення сучасної української спортивної та гімнастичної термінології розглядаються у багатьох наукових пра-



цях [1; 2; 7; 8; 9]. У більшості з них наголошується на важливості створення сучасної гімнастичної термінології державною мовою. Проте й досі проблема створення сучасної української гімнастичної термінології на науковому рівні вивчена недостатньо.

Здійснюючи аналіз навчально-методичних праць з цього напрямку, варто зупинитись насамперед на посібниках «Гімнастика» та «Гімнастична термінологія», у яких подаються основи гімнастичної термінології. Безперечно їх створення свідчить про прагнення сучасних вчених дослідити та значною мірою розв'язати проблему створення сучасної української гімнастичної термінології. Проте у майже усіх працях існує один суттєвий недолік. Усі вони створені на основі перекладу російськомовних аналогів, які були розроблені понад 30-40 років тому та лише у межах їх визначень та термінів.

Без сумніву, на час створення російськомовних посібників вони мали велике значення та актуальність [5; 6], а здійснений переклад українською мовою відповідав тодішнім вимогам. Проте невпинний розвиток гімнастики та виникнення нових видів рухової діяльності спонукає до постійного оновлення та конкретизації термінів гімнастичної термінології.

Саме тому важливою постає необхідність дослідження, формування та конкретизації автентичної української гімнастичної термінології.

Мета дослідження полягає у систематизації та розробці вихідних положень сидячи на підлозі. Реалізація поставленої мети здійснювалась шляхом вирішення наступних завдань: здійснення аналізу україномовних наукових праць на предмет опису вихідних положень сидячи на підлозі; розробка та створення удосконаленого переліку вихідних положень сидячи на підлозі.

Результати дослідження. У наукових працях стосовно до-

сліджуваного напрямку переконливо зазначається, що створення автентичної української гімнастичної та спортивної термінології має важливе значення для процесу становлення та розбудови національної системи фізичного виховання та спорту [1; 3; 7; 8; 9]. Проте, на жаль, недостатньо уваги приділяється опрацюванню та об'єктивному визначенню термінів гімнастичної термінології. Значною мірою це стосується вихідних положень сидячи на підлозі – «сід».

Для прикладу наводимо термінологічні визначення цього положення, подані різними авторами (номери малюнків співпадають з нумерацією списку літератури): *сід* (рис. 1.1) – положення сидячи на підлозі з випростаними вперед ногами, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля тазу, кисті повернуті назад [1, С. 48-49]; *сід* (рис. 1.2а) – положення сидячи на підлозі з витягнутими і зведеними ногами, носки відтягнуті, тулуб вертикально, осанка правильна, підняті вгору руки відведені назад, долоні повернуті всередину [2, С. 59]; *сід* (рис. 1.3) – положення учня, сидячи на підлозі або приладі з прямими ногами, руки торкаються опори [3, С. 31]; *сід* (рис. 1.4) – таке положення гімнаста, коли опори руками об підлогу немає [4, С. 67]; *сід* (рис. 1.5) – положення сидячи на підлозі або приладі [5, С. 41-42];

сід (рис. 1.6) – положення сидячи на підлозі або приладі [6, С. 6]; *сід* (рис. 1.8) – положення сидячи на підлозі або приладі, положення рук указується додатково [8, С. 35]; *сід* – положення сидячи на підлозі з випрямленими і зведеними ногами, носки прями, тулуб вертикально, постава правильна [9, С. 131]; *упор сидячи* (рис. 1.2б) – *сід* із зведеними і випрямленими ногами, руки на підлозі. Тулуб з розведеними плечима трохи нахилений назад [2, С. 65]; *упор сидячи* (рис. 1.9) – *сід* із зведеними і випрямленими ногами, руки на підлозі [9, С. 136].

Аналіз запропонованих визначень положень дозволив встановити, що з 7 авторів української термінології 5 авторів [1; 3; 4; 7; 8] пропонують лише термін «*сід*», а 2 авторів [2; 9] пропонують терміни «*сід*» та «*упор сидячи*». Проте досвід власної педагогічної діяльності дозволяє стверджувати, що цих визначень недостатньо і є потреба у розширенні та конкретизації системи положень сидячи на підлозі.

Порівнюючи запропоновані авторами визначення положення «*сід*» з поданими малюнками, ми встановили певні невідповідності між ними. Так у поясненні положення «*руки на підлозі біля тазу*», а на малюнку (рис. 1.1) видно, що руки розташовані на певній відстані. У поясненні положення «*сід*» [3] не вказане точне розташування рук, а на малюнку (рис. 1.3) вони

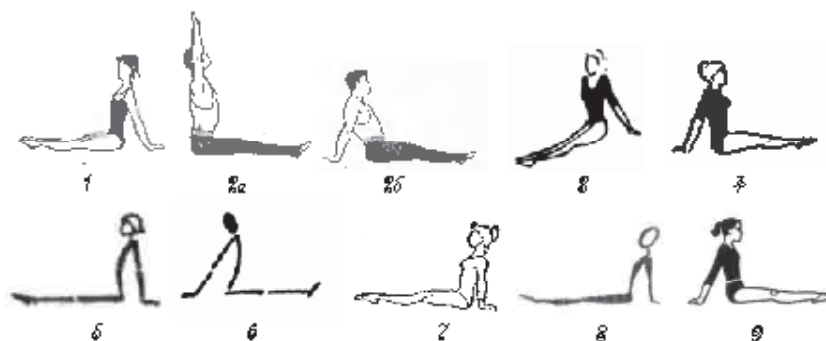


Рис. 1. Визначення вихідних положень «сідячи на підлозі» у науково-педагогічній літературі





Рис. 2. Вихідні положення сидячи на підлозі без опори та з опорою руками



розташовані на підлозі позаду. Пояснення положення «сід» [4] не передбачає опори руками на підлогу, а на малюнку (рис. 1.4) можна побачити протилежне. У поясненнях положення «сід» [5; 6] положення рук не вказується, але руки спираються на підлогу (рис. 1.5 та рис. 1.6). На рис. 1.7 можна побачити, що руки спираються на підлогу трохи позаду. Пояснення положення «сід» [8] не супроводжується поясненням стандартного положення рук, але руки спираються на підлогу (рис. 1.8). У поясненні положення «сід» [9] положення рук не вказується.

Пояснення положення «упор сидячи» (рис. 1.26 та 1.9) не має розбіжностей. Однак при дослідженні рекомендацій [9] з використання цього терміну спостерігаються розбіжності. Так, на сторінці 161 це положення називається «упор сидячи», а на сторінці 163 вже «упор сидячи ззаду». Такі розбіжності недопустимі у гімнастичній термінології.

Виявлені у ході дослідження розбіжності стали передумовою систематизації та конкретизації положень сидячи на підлозі. На основі проведених досліджень та досвіду власної педагогічної діяльності стало можливим запропонувати оновлену систему термінів положень сидячи на підлозі, які можна умовно поділити на дві частини – сід та упори сидячи. Опис положень супроводжується відповідними ілюстраціями (рис. 2).

Положення сидячи на підлозі без опори руками.

Сід – сидячи на підлозі з випростаними вперед прямими ногами, коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб вертикально, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті повернуті вперед.

Сід з нахилом – з положення «сід» тулуб нахилити вперед, прямі руки притиснуті до тулуба.

Сід ноги нарізно – з положення «сід» ноги максимально розвести нарізно.

Сід, зігнувши ноги – з положення «сід» ноги зігнути у колінних суглобах, носки торкаються підлоги.

Сід, зігнувши ноги, нарізно – з положення «сід» ноги розвести нарізно і зігнути у колінних суглобах, носки торкаються підлоги.

Сід схресно лівою (правою) – з положення «сід» ноги звести схресно так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою).

Сід кутом – з положення «сід» прямі ноги підняти вперед-вгору до кута 90° між ногами й тулубом, тулуб ледь нахилений назад.

Сід кутом, ноги нарізно – з положення «сід кутом» ноги розвести нарізно.

Сід кутом, зігнувши ноги – з положення «сід кутом» ноги зігнути у колінних суглобах.

Сід кутом, зігнувши ноги нарізно – з положення «сід кутом» ноги розвести нарізно і зігнути у колінних суглобах.

Сід кутом, схресно лівою (правою) – з положення «сід кутом» ноги звести схресно так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою).

Сід кутом ноги нарізно лівою (правою) – з положення «сід кутом» ноги розвести так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою).

Сід зігнувшись – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба.

Сід із захватом – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба, руками захопити гомілки.

Сід на п'ятах – з положення «стійка на колінах» сісти на гомілки та п'яти, тулуб вертикально, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті повернуті вперед, голова прямо.

Сід на п'ятах, з нахилом – з положення «сід на п'ятах» тулуб нахилити вперед, прямі руки притиснуті до тулуба.

Сід між п'ятами – з положення «сід на п'ятах» розвести

гомілки нарізно і сісти на підлогу між гомілок і п'ят.

Сід по-турецьки – з положення «сід» ноги максимально зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину і розмістити схресно одна до одної, руки на поясі.

Сід, зігнувши стопи – з положення «сід» ноги максимально зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину, ступні з'єднані.

Сід бар'єрний правою (лівою) – з положення «сід» ліву (праву) ногу зігнути і спрямувати гомілкою назад.

Сід на лівій (правій) п'яті – з положення «стійка на колінах» сісти на ліву (праву) п'яту, праву (ліву) ногу вивести вперед.

Сід на лівому (правому) стегні – з положення «стійка на колінах» сісти вліво (вправо) на стегно з перенесенням ваги тіла на ліве (праве) стегно, праву (ліву) ногу вивести вперед.

Сід на лівому (правому) стегні, зігнувши ноги – з положення «стійка на колінах» сісти вліво (вправо) на стегно з перенесенням на нього ваги тіла.

Групування сидячи – у положенні «сід зігнувши ноги» ледь розвести коліна, руками взятись за середини гомілок і притиснути зігнуті ноги до грудей, голову нахилити вперед між колін.

Положення сидячи на підлозі з опорою руками

Упор сидячи – положення «сід», при якому здійснюється упор руками на підлогу на рівні кульшових суглобів, кисті спрямовані вперед.

Упор сидячи спереду – з положення «сід» тулуб нахилити вперед, упор руками на підлогу на рівні колін, кисті спрямовані вперед.

Упор сидячи ззаду – з положення «сід» тулуб нахилити назад, упор руками на підлогу ззаду на відстані 30-40 см, кисті спрямовані назад.

Упор сидячи ззаду, ноги нарізно – з положення «упор сидячи



ззаду» прямі ноги максимально розвести нарізно.

Упор сидячи ззаду, зігнувши ноги – з положення «*упор сидячи ззаду*» ноги зігнути у колінних суглобах, носки торкаються підлоги.

Упор сидячи ззаду, зігнувши ноги нарізно – з положення «*упор сидячи ззаду*» ноги розвести нарізно і зігнути у колінних суглобах, носки торкаються підлоги.

Упор сидячи ззаду кутом – з положення «*упор сидячи ззаду*» прямі ноги підняти вперед-вгору до кута 90° між ногами й тулубом.

Упор сидячи ззаду, кутом, ноги нарізно – з положення «*упор сидячи ззаду, кутом*» прямі ноги розвести нарізно.

Упор сидячи ззаду, кутом, зігнувши ноги – з положення «*упор сидячи ззаду кутом*» ноги максимально зігнути у колінних суглобах.

Упор сидячи ззаду, кутом, зігнувши ноги нарізно – з положення «*упор сидячи ззаду кутом*» ноги розвести нарізно і зігнути у колінних суглобах.

Упор сидячи ззаду, кутом, схресно лівою (правою) – з положення «*упор сидячи ззаду кутом*» прямі ноги звести схресно так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою).

Упор сидячи ззаду, кутом, ноги нарізно лівою (правою) – з положення «*упор сидячи ззаду кутом*» ноги розвести так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою).

Упор сидячи ззаду, зігнувшись – з положення «*упор сидячи ззаду*»

ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба.

Упор сидячи ззаду по-турецьки – з положення «*сід по-турецьки*» тулуб нахилити назад, упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямовані назад.

Упор сидячи ззаду, зімкнувши стопи – з положення «*сід зімкнувши стопи*» тулуб нахилити назад, упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямовані назад.

Запропонована система визначень положень сидячи на підлозі найбільш повно і природно відображає гімнастичні терміни. Здійснена у ході дослідження конкретизація положень сидячи на підлозі значно зменшує виникнення розбіжностей у сприйнятті опису загальнорозвивальних вправ фахівцями з фізичного виховання. Водночас оволодіння удосконаленою системою термінів дозволяє підвищити рівень мовної компетентності фахівців з фізичного виховання й, зокрема, вчителів фізичної культури.

Висновки

У сучасній українській гімнастичній термінології досі не існує єдиного підходу до визначення положень сидячи на підлозі. Запропонована система визначень гімнастичних термінів та їх ілюстрація найбільш повно розкриває зміст положень сидячи на підлозі.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшій систематизації та конкретизації гімнастичних термінів.

Література:

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. Кам'янець-Подільський: – ПП „Видавництво ”ОІНОМ”, 2012. – С. 48-50.
2. Бражник І.А. Гімнастика / І.А. Бражник, В.С. Зінченко, О.А. Онищенко та ін. – К.: Радянська школа, 1962. – С. 59, 65.
3. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: навч.-метод. посіб. / О.І. Бузюн. – Луцьк: ”Надстир'я”, 1995. – С. 31.
4. Гімнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 67, 69.
5. Гімнастика / под ред. А.Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1971. С. 41-42.
6. Гимнастическая терминология: [справ. по курсу «Гимнастика»] / сост. С.А. Александров. Гродно: ГрГУ, 2000. – С. 6, 34-35.
7. Ковальчук А.М. Гімнастика: посіб. / А.М. Ковальчук, Ю.М. Антошків. – Львів: ЛДУ БЖД, 2010. – С. 23.
8. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк. – Луцьк: РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2007. – С. 35-37.
9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. в 2 ч. / О.М. Худолій. – [3-є вид. випр. і доп.]. – Харків: ”ОВС”, 2004. – Ч. 1. – С. 131, 136, 161, 163.

