

3. *Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М.Смолевского. – М.: ФиС, 1987.*
4. *Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / За ред.В.Г.Осінчука, І.К.Попеску. – Львів: Світ, 1993.*
5. *Теория и методика гимнастики / Под ред.В.И.Филипповича. – М.: Просвещение, 1971.*

Annotation

Preparation of highly-skilled physical culture specialists envisages their perfect mastering of sport terminology.

After analysing textbooks' sections devoted to gymnastics and drill exercises the author has found out a certain row of defects in commands and actions and gives some suggestions as for their elimination.

That's why a opustion of urgent necessity of foyn ding universal gymnastic terminology is being raised in the article.

ТИПОВІ ПОМИЛКИ В ГІМНАСТИЧНІЙ ТЕРМІНОЛОГІЇ, ЯКІ МАЮТЬ МІСЦЕ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СТУДЕНТАМИ ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ ТА СТРОЙОВИХ ВПРАВ

САНЮК В.І., викладач, БИКОВ Ю.А., студент

Волинський державний університет імені Лесі Українки, Інститут фізичної культури та здоров'я, кафедра теоретичних основ фізичного виховання, м. Луцьк

На практичних заняттях зі спортивних дисциплін від студентів досить часто можна почути деякі невірні гімнастичні терміни, назви вихідних положень та команди. В перекрученому вигляді, видозмінені, чи вжиті без дотримання основних вимог до гімнастичної термінології: доступності, точності та стислості.

Розглянемо, для прикладу, типове заняття з гімнастики, що проходить за традиційною схемою: організація групи, розминка у русі, загально-розвиваючі вправи на місці та робота на приладах.

На початку заняття, має звучати команда чергового: "Група в одну шеренгу – ставай!", а чуємо "Група – шикуйсь!". Це команда для перешикування, наприклад, із однієї команди в дві чи три із колони по одному в колону по два в русі. Далі теж зустрічається помилка в команді: "На ліво (на право) в обхід по залу (чи по килиму) кроком руш!". В даному випадку слова "по залу", "по килиму" і т.п. зайві, (те, що саме по собі зрозуміло – не говоримо).

При подачі команд для різних видів ходьби найбільш поширеною помилкою є "на зовнішній (внутрішній) стороні ступні - руш!". Оскільки ходьба виконується на

обох ногах то вірно буде “ступень”. Положення напівприсіду часто називають присід, а присід називають “повним”, чи “глибоким” інколи чуємо “присяд”. Студенти плугають кроки “галопу” з приставними кроками в ігрових видах спорту.

Під час розрахунків найбільш часті помилки такі: “на 1-й, 2-й, 3-й розрахуйсь!”. В даному випадку коли розрахунок проводиться більш ніж на 2 подають команду “по 3 (4), (5 і т.д.) розрахуйсь!”.

Помилки є при назвах гімнастичних стійок. Стійку ноги нарізно називають “стійка на ширині плечей”. Нерідко скорочують назви стійок напр. “вузька стійка” та “широка стійка”. Так як ці стійки є різновидами стійки ноги нарізно то їх назва повинна звучати так: “вузька стійка ноги нарізно” та “широка стійка ноги нарізно”. Спірною ми вважаємо назву “руки на поперек” – це анатомічний термін. “Руки в боки”, теж не зовсім підходить до використання в гімнастичній термінології, тому вірна назва “руки на пояс”.

Під час поворотів, а інколи і при нахилах говорять “ліворуч (праворуч)”. за смислом ці слова підходять для визначення чогось, що знаходиться з лівого чи правого боку від людини. Тому ми рекомендуємо вживати відомі команди при поворотах “налі-во!(напра-во!)”, нахили “вліво” та “вправо”.

Деталізуємо деякі вимоги, щодо проведення загальнорозвиваючих вправ на місці: вчитель (чи студент в ролі вчителя) повинен стояти лицем до групи, при показі вправ сидячи та лежачи, він повертається боком до учнів. Поєднує розповідь з демонстрацією вправи виконує всі рухи дзеркально. Опис вихідного положення починають знизу вгору напр.: широка стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки за головою. Виконання вчителем вправ повинне бути бездоганим. Рекомендуємо для початку виконання вправи подавати такі команди, при нахилах – “вправу вліво”, чи “до лівої”, при поворотах – “наліво”, при махах, змахах, відставляннях ноги на носок – “з лівої”, при випадах – “лівою”, при стрибках та присіданнях – “на лівій”, “почи-най!”.

Вчитель разом з учнями декілька разів повинен виконати вправу ведучи рахунок. Далі тільки продовжує рахунок, а коли є музичний супровід може не рахувати. Дає короткі, точні та виразні методичні вказівки напр.: “швидше!”, “ноги не згинати!”, “нижче нахил!”, “з максимальною амплітудою!” і т.д. Коли учні виконали достатню кількість повторень, учитель уповільнює рахунок, тим самим знижує темп, даючи зрозуміти учням що виконання вправи закінчується. І на останній рахунок подає команду “стій!”. При виконанні вправ у русі подається команда “закінчити!”.

Слід також дотримуватись певної схеми побудови комплексу ЗРВ: 1) вправи на потягування, та піднімання на носки; 2) вправи для м'язів рук, тулуба та ніг із середньою інтенсивністю; 3) вправи для тих самих груп м'язів, але з більшою інтенсивністю; 4) вправи в положенні сидячи та лежачи; 5) вправи на гнучкість; 6) різноманітні стрибки (після яких необхідно дати хідьбу на місці 15-20 сек.); 7)

вправи на розслаблення та увагу.

Для виконання колових рухів тулубом чи руками часто подається невірна команда “колові оберти”. Замість “нахил торкаючись...”, “нахил дістаючи...”. Термін “підйом” помилково називають “вилазом”, “виходом” чи “скльопкою”.

Таким чином, ми рекомендуємо на заняттях з гімнастики та спортивно-педагогічного вдосконалення з гімнастики студентам постійно вести конспект, в якому відповідно до теми заняття записувати вивчені терміни гімнастичних вправ з обов'язковим графічним зображенням кожного положення. Починаючи з I курсу студенти повинні вміти самостійно складати різноманітні комплекси вправ та вміти їх проводити, вчитися володіти стройовими прийомами та командами. Для оцінки знань застосовуємо: опитування, експрес самостійні та контрольні роботи, перевірку домашніх завдань в усній та письмовій формі, теоретичний залік з пройденого матеріалу та участь у змаганнях по програмі залікових вимог.

Тому кожен студент факультетів фізичної культури, повинен усвідомити, що без впевненого володіння гімнастичною термінологією не може сформуватись сучасний фахівець в будь-якій галузі фізичного виховання та спорту.

Література

1. *Гімнастика: Підручник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів/ Під ред. І.А. Бражника – Київ: “Радянська школа”, 1962.*
2. *Навчально-методичний посібник. О.І. Бузюн Гімнастична термінологія. – Луцьк: “Надтир'я”, 1995.*
3. *Гімнастика. За загальною редакцією доц. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: “Вища школа”, 1975.*
4. *Палыга В.Д. Гимнастика: Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. №2114 “Физ. воспитание”. – М.: Просвещение, 1982. – 288с., ил.*
5. *Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. - М.: ФиС, 1987. – 336с., ил.*
6. *Теория и методика гимнастики. Под ред. В.И. Филипповича. Учебник для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов. М.: “Просвещение”, 1971.*

Annotation

In the given article are given common mistakes in the gymnastic terminology that one can see conducting common developing, marching exercises and those on the apparatus. Demands as to CDE on the place are given in details. Recommendations for the control of the students' knowledge on the gymnastic lessons are also present.