

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Теорія і методика фізичного виховання

**Тема 2. ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ**

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Дорошенко Е.Ю., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Гурсьва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для оволодіння теоретичними та практичними знаннями й навичками з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу.

Тема 2. ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Актуальність теми: Спеціальною термінологією з фізичного виховання (гімнастичною) користуються у багатьох сферах знань у виробничій, руховій діяльності з метою короткого стислого визначення предметів, явищ, понять, процесів. У фізичному вихованні в тому числі і в гімнастиці, використовується велика кількість вправ, без термінів яких неможливо вивчати будь-який рух. Знання термінології спрощує та полегшує спілкування між викладачем та учнями, під час занять допомагає спрощувати опис гімнастичних вправ.

Зміст

1. Поняття «термін», «термінологія».
2. Значення термінології в фізичному вихованні.
3. Вимоги до спеціальної термінології.
4. Правила скорочення термінології в фізичному вихованні.
5. Терміни загальнорозвивальних вправ.
6. Положення кисті.

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
2. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

Допоміжна:

1. Ляхова І.М. Теорія та методика викладання гімнастики у вищих навчальних закладах: навчальний посібник / І.М. Ляхова, Г.Г. Кружило. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 212 с.

2. Малець В.І. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 68 с.

1. Поняття «термін», «термінологія»

Оздоровче фізичне виховання відрізняється від інших методів лікування тим, що *фізичні вправи* є основним засобом лікування!

Фізичні вправи є ефективним засобом профілактики та корекції психофізичного стану організму.

Фізичні вправи –
це спеціально підібрані поєднання природних для
людини рухів.

Фізичні вправи, що застосовуються з лікувальною метою, діляться на:

- гімнастичні;
- ідеомоторні;
- ізометричні;
- дихальні;
- ігри та ін.

Вибірково впливаючи за допомогою фізичних вправ на окремі м'язові групи або суглоби, можна удосконалювати загальну координацію рухів, відновлювати і розвивати силу, швидкість рухів, спритність і гнучкість.

Термінологія застосовується в багатьох галузях: в науці, виробництві, фізичній культурі та у спортивній діяльності з метою короткого стислого визначення предметів, явищ, понять, процесів. У фізичному вихованні використовується велика кількість вправ, без термінів яких неможливо вивчати будь-який рух. Знання термінології спрощує та полегшує спілкування між

викладачем і учнями під час занять, допомагає спрощувати опис вправ під час видання спеціальної літератури.

Термінологія – галузь лексики; сукупність термінів, пов'язаних з відповідною системою понять.

Термінологія, яка використовується в галузі фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації – це система спеціальних найменувань (термінів), які застосовуються для стисненого позначення фізичних вправ, загальних понять, назв спортивного або спеціального обладнання та інвентарю.

Термінологія в фізичному вихованні має свої особливості.

Термін (від лат. Terminus – межа, кордон) – слово або словосполучення, що позначає спеціалізоване поняття в межах спеціальної сфери.

Любий комплекс фізичних вправ складається з гімнастичних вправ, тому гімнастична термінологія використовується не тільки на гімнастиці, але і на інших дисциплінах (терапевтичні вправи, коригуючи гімнастика).

Якщо при описуванні гімнастичних вправ або при проведенні занять користуватися звичайною мовою, то неминучою є багатослівність і зайве витрачання часу на пояснення назви вправи. Так, щоб пояснити своїми словами термін «упор лежачи» або «стійка на лопатках», потрібно більше десятка слів. Але й тоді пояснення буде не зовсім зрозумілим. Тому при описуванні вправ з гімнастики користуються умовними позначеннями – термінами, що дає змогу складні рухи визначати одним або кількома словами.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, які використовуються для стислого визначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, обладнання, а також правила утворення і використання термінів умовних скорочень в форми запису вправ.

Терміни у фізичному вихованні –
це умовні позначення, які дозволяють визначити
складні рухи одним або декількома словами

2. Значення термінології в фізичному вихованні

У фізичному вихованні термінологія грає дуже важливу роль:

- ✓ вона полегшує спілкування між викладачами та учнями;
- ✓ допомагає спростити опис вправ;
- ✓ дозволяє скоротити час на пояснення вправи;
- ✓ сприяє кращому налаштуванню на виконання вправи;
- ✓ сприяє осмисленому виконанню рухів, кращому їх запам'ятовуванню.

Термін повинен створювати чітке уявлення про вправу, її технічні основи, форми і способи виконання.

3. Вимоги до спеціальної термінології

Під терміном у гімнастиці прийнято розуміти коротку умовну назву будь-якої рухової дії або поняття (нахил, мах, присід, упор тощо).

Від слів загальноприйнятої лексики гімнастичні терміни відрізняються точністю і спеціалізованістю свого значення.

Слова, які стають термінами, набувають необхідної однозначності. При цьому терміни не тільки визначають те чи інше поняття, а й уточнюють його.

При заняттях фізичними вправами студенти (хворі) повинні разом з навчанням техніки виконання вправ навчатися й гімнастичним термінам.

Без знань термінології студент (хворий) і педагог (фізичний терапевт) не зможуть зрозуміти один одного. Тому гімнастична термінологія – це дуже важливий розділ для навчання майбутнього спеціаліста з фізичної терапії та ерготерапії.

До гімнастичної термінології є певні вимоги, яких слід суворо дотримуватись:

- доступність;
- точність;
- стислість;

➤ емоційність.

Доступність гімнастичної термінології забезпечується насамперед точним доббором термінів і правильним користуванням ними. Терміни повинні будуватись на основі словникового запасу рідної мови або іншомовних слів і відповідати законам словотворення і граматиці мови даного народу.

Точність назви і запису вправи зумовлюється правилами створення термінів і їх використання. Терміни повинні давати ясне уявлення про суть вправи або поняття. Точність терміна має велике значення для створення правильного уявлення про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання.

Стислості назви і запису вправ досягають переважно за допомогою умовних термінів, які скорочують опис у кілька разів. Крім того, стислість передбачена спеціально розробленими правилами гімнастичної термінології. Найбільш доцільні стисли терміни, зручні до вимови.

Емоційність назви терміну найчастіше використовують на заняття з дітьми.

4. Правила скорочення термінології в фізичному вихованні

Правила термінології в фізичному вихованні, що забезпечують її точність, стислість й у деякій мірі доступність, можна розподілити на наступні категорії:

- правила скорочення опису вправи;
- правила, які уточнюють вправу;
- правила запису вправи.

Правила скорочення.

Прийнято не вказувати цілий ряд загальноприйнятих положень, рухів або їх елементів.

Якщо передбачено звичайне виконання вправ і немає ніяких вказівок щодо зміни його форми, то виключаються такі слова:

- «з прямими руками»;
- «з прямими ногами»;
- «витягнутими носками» і т.д.

Опускаються слова:

- **«Вперед»** - коли вказується єдино можливий напрямок руху;
- **«Тулуб»** - при виконанні нахилів. Але при поворотах слово «тулуб» має залишатися в запису і в назві, наприклад, «нахил прогнувшись», але «поворот тулуба вправо»;
- **«Долоні всередину»** - в положенні руки вниз, вперед, назад, верх;
- **«Долоні до низу»** - в положенні руки в сторони, вліво (вправо);
- **«Руки вниз»** - в вихідному положенні;
- **«Нога»** - при рухах ногою (приклад правильної записи: «крок правою вперед» або «мах лівої в сторону» і т.д.);
- **«Виставити», «опустити»** - при рухах ногами або руками.
- **В.п.** – вихідне положення;
- **О.с.** – основна стійка.

Правила уточнення.

Правила уточнення вправи застосовують тоді, коли можливо різне трактування або визначення напрямку руху:

- ***положення окремих частин тіла визначається ПО ВІДНОШЕННЮ ДО ТУЛУБУ, а не до горизонту!!!*** Наприклад, з упору лежачи на животі, нога може бути піднята не вгору, як це можна назвати, орієнтуючись на горизонталь, а тому, виходячи з положення відносно тулубу – назад;
при виконанні вправ з предметами основною ознакою є положення предмета та шлях, який він виконує. Наприклад, м'яч вгору, гантелі вперед;
- повороти на 45°, 90°, 180° записуються відповідно: ***«напівповорот», «поворот», «поворот кругом».***

Правила запису вправи.

Правила запису вправи наступні:

якщо руху здійснюються декількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх в такій послідовності:

- 1) рух ніг;
- 2) рух тулуба;
- 3) рух рук;
- 4) рух голови.

Наприклад: праву в сторону на носок, нахил тулуба вправо, руки за голову, поворот голови направо (або «дивитися на праве плече»).

5. Терміни загальнорозвивальних вправ

Загальнорозвивальні (загальнозміцнювальні) вправи – це вправи, які спрямовані на оздоровлення та загальне зміцнення всього організму, підвищення його резистентності до патогенних впливів, прискорення видужання та відновлення фізичної працездатності після перенесених захворювань.

Особливості термінології загальнорозвивальних вправ:

- якщо рух виконується найкоротшим шляхом, досить назвати лише кінцеве положення, наприклад, **«руки вперед»**;
- якщо рух здійснюється більш складним способом, використовуються допоміжні терміни, які уточнюють рух і конкретизують його напрямок, наприклад, **«дугами вперед руки в сторони»**, це означає, що спочатку руки рухаються вперед, а потім переходять в сторони.
- при визначенні багатьох рухів буває необхідно вказати спосіб їх виконання, наприклад, **«кроком вліво стійка ноги нарізно»** або **«стрибком основна стійка»**.

6. Положення кисті

Звичайне положення кисті (таблиця 1) – стан, при якому пальці витягнуті і кисть знаходиться в продовженні руки. Вказівок про становище кисті не потрібно.

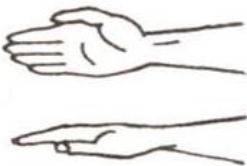
Необхідно пам'ятати, що:

- 1) *при положенні руки вниз – долоні повернені всередину*, тобто до тіла;
- 2) *при підніманні рук вперед, назад і вгору положення долонь не змінюється*, тобто вони спрямовані один до одного;
- 3) *при підніманні рук в сторону долоні звернені донизу*;
- 4) *при підніманні рук вгору з положення внизу долоні звернені всередину, а при підніманні рук вгору через сторони, пройшовши горизонтальне положення, кисть повертається долонею догори*. Те ж при опусканні рук.

У всіх інших випадках, якщо немає додаткового вказівки при русі руками, кисть не повертається!

Таблиця 1

Положення кисті

Термін	Рисунок	Описання положення
Звичайне положення кисті		Положення, при якому пальці витягнуті і кисть знаходиться в продовженні руки. Вказівок про становище кисті не потрібно.
Кисть стиснута в кулак (кисть у кулак)		Сторона, куди звернені пальці або великий палець, вказується аналогічно тому, як це робиться при звичайному положенні розкритої кисті, якщо вниз – не вказується, всі інші напрямки вказуються.
Кисть вільна		Кисть знаходиться в продовженні передпліччя, але тримається вільно, без напруги, пальці розслаблені.

<i>Кисть розслаблена</i>		Положення, при якому кисть вільно висить (як дозволяє променевоzap'ястковий суглоб), пальці і кисть повністю розслаблені.
<i>Кисть піднята (опущена)</i>		Положення, при якому кисть, за можливістю пряма та відведена у відповідному напрямку.
<i>Пальці нарізно</i>		Кисть розкрита, пальці з силою розведені один від одного.
<i>Пальці зігнуті</i>		Пальці згинаються з зусиллям у всіх суглобах, якби утримуючи ядро.

Рухи кистями:

1. Згинання і розгинання.
2. Вісімка кистю руки.
3. Хвиля кистями рук.

Згинання та розгинання пальців – пальці згинаються і розгинаються силою одночасно.

Згинання та розгинання пальців послідовно, починаючи з мізинця. Іншу послідовність вказувати додатково.

Хвиля кистю - послідовне згинання (одночасно) і розгинання пальців у всіх суглобах.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте поняття «термін», «термінологія».
2. Яке значення термінології у фізичному вихованні?
3. Які існують вимоги до спеціальної термінології.
4. Чи існують правила термінології в фізичному вихованні?
5. Розкрийте поняття «правила скорочення опису вправи».
6. Поясніть правила, які уточнюють вправу.
7. Розкрийте правила запису вправи.
8. Які особливості термінології загальнорозвивальних вправ?
9. Перелічіть положення кисті.
10. Опишіть техніку виконання кожного з положень кисті.
11. Які рухи може виконати кисть?