

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

**Д.В.Ибель**

**Терминология  
атлетических  
упражнений  
в бодибилдинге**

ОЛИМПИА-ПРЕСС



Библиотечка тренера

Денис Ибель

**Терминология атлетических  
упражнений в бодибилдинге**

«Спорт»

2006

УДК 75.6  
ББК 796.88

**Ибель Д. В.**

Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге /  
Д. В. Ибель — «Спорт», 2006 — (Библиотечка тренера)

ISBN 5-94299-070-0

В данном учебно-методическом пособии содержатся разработанная и теоретически обоснованная единая система терминов, применяемых в бодибилдинге, а также разработанный вариант текстовой схемы записи атлетических упражнений. Кроме того, рассматриваются аспекты тренировочной нагрузки в бодибилдинге и состав ее основных компонентов. Представленный материал рекомендуется в качестве учебно-методического пособия для студентов высших и средних учебных заведений отрасли физическая культуры и спорта, а также для тренеров и спортсменов.

УДК 75.6  
ББК 796.88

ISBN 5-94299-070-0

© Ибель Д. В., 2006  
© Спорт, 2006

## Содержание

Введение	6
1. Общая характеристика терминов и терминологии	7
2. Распределение атлетических терминов на основные группы	9
3. Существующие формы записи упражнений	10
4. Текстовая запись атлетических упражнений	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Д. В. Ибель**  
**Терминология атлетических**  
**упражнений в бодибилдинге**  
*Учебно-методическое пособие*

Издание подготовлено при участии Санкт-Петербургского университета физической культуры им. П. Ф. Лесгафта

Рецензенты:

**Г. П. Виноградов**, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой атлетизма (СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта)

**Е. С. Крючек**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры гимнастики (СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта)

Серия «Библиотечка тренера»

© Д. В. Ибель, текст, 2006

© «Олимпия Пресс», оформление, 2006

\* \* \*

## Введение

Занятия бодибилдингом и фитнесом все больше и больше привлекают к себе людей, стремящихся к физическому совершенству. Открываются новые физкультурно-оздоровительные комплексы, залы, реставрируются старые. В книжных и спортивных магазинах продается большое количество книг, журналов, учебных пособий и видеоматериалов по бодибилдингу, фитнесу и другим оздоровительным направлениям, в которых рассматриваются вопросы методики тренировки, питания, анатомии, предлагаются упражнения и рассматривается техника их выполнения. Данные источники – это как работы отечественных авторов, так и переводные издания. Не стоит на месте и современное развитие науки в бодибилдинге.

Появление такого количества разнообразной литературы повлекло за собой разночтения в понятиях и терминологии атлетических упражнений, что в большей степени отразилось на названии упражнений. Разное наименование одних и тех же упражнений затрудняет восприятие читателем сути двигательного действия.

Известно, что в первоначальном обучении показ упражнения должен сочетаться с обозначением его названия, что положительно влияет на эффективность усвоения его техники. Эти факты свидетельствуют о необходимости общности в словесном обозначении одних и тех же упражнений, усовершенствования существующей и разработки единой научно-обоснованной терминологии атлетических упражнений в бодибилдинге.

Проводившиеся в гимнастике исследования доказывают, что овладение техникой упражнения осуществляется значительно быстрее и успешнее при условии, если обучаемый хорошо постигает терминологию, познает сущность применяемых преподавателем терминов, так как смысловое звучание слова при названии разучиваемого действия способствует лучшему освоению его кинематических и динамических характеристик; ведь двигательный навык у человека формируется при обязательном участии сознания. Поэтому особое значение для наименования упражнения приобретает подбор целесообразных терминов, отражающих сущность техники двигательного действия (Фаламеев А. И., 1981).

## 1. Общая характеристика терминов и терминологии

Необходимость создания системы терминов и определения их понятий в бодибилдинге возникла в связи с быстрым ростом научного развития этого вида спорта как в теории, так и в практике. Создание единой научно-обоснованной системы способствует появлению профессионального языка, на котором беспрепятственно могут общаться специалисты.

По нашему мнению терминология бодибилдинга должна формироваться в соответствии с принятой в нашей стране в 1938 г. советской гимнастической терминологией, существенный вклад в создание которой внесла кафедра гимнастики ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта во главе с Л. Б. Орловым, а также существующей в настоящее время в «беспризорном» виде терминологией бодибилдинга.

По мнению М. Л. Журавина (2001), правильное применение терминологии избавляет от излишних пояснений и делает описание доступным для читателя. Со временем терминология может изменяться и уточняться, поэтому надо применять наиболее современные термины, выдерживая единство в их написании. Устаревшие или малоизвестные термины следует пояснять, а непонятные слова – исключать.

**Термин** – слово или сочетание слов, являющееся названием определенного понятия, применяемое в науке, специальной области техники, вида искусства, спорта (Фаламеев А. И., 1981).

Ю. Ф. Курамшин (2003) придаёт термину большое научное, учебное и практическое значение, основываясь на том, что наука закрепляет в нем достижения теоретического познания на основе обобщения эмпирического опыта. Термин отражает развитие науки, уровень обобщения практики и раскрывает специфику каждой профессии или области научных знаний.

**Терминология** – совокупность (система) терминов, употребляемых в какой-либо сфере деятельности, в том числе и в спорте (Фаламеев А. И., 1981).

Основные требования, предъявляемые к терминологии, – доступность, точность и краткость (Меньшикова Н. К., 1998).

1) доступность – достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знаний, из практики и интернациональных терминов из данной области;

2) точность – способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;

3) краткость – позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения (Журавин М. Л., Меньшикова Н. К., 2002).

Приведенные требования взаимно противоречивы, т. е. максимальное удовлетворение одного из них мешает выполнению остальных. Таким образом, в гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения (Журавин М. Л., 2001).

Особое место терминология занимает в начальном обучении, так как точное терминологическое обозначение играет важную роль в создании первоначального представления об изучаемом упражнении, в понимании его сущности (Лисицкая Т. С., 1982).

По мнению М. Л. Украна, А. М. Шлемина (1977); Т. С. Лисицкой (1982); М. Л. Журавина (2001), применять терминологию рекомендуется исходя из ее значения (устного слова или записи), квалификации и состава занимающихся и читателей. Так, лицам, имеющим недостаточную спортивную подготовленность, на первых порах лучше пользоваться литературным языком с использованием небольшого числа терминов. Начиная заниматься необходимо овладеть терминами (запомнить их) одновременно с изучением самих упражнений, постепенно накапливая запас этих специальных терминов. Для подготовленных спортсменов, преподава-

телей и тренеров терминология становится своеобразным специальным языком, профессиональным средством общения, в котором используются специальные слова и условные выражения. Например, запись общеразвивающих упражнений выглядит следующим образом:

- упор сидя;
- горизонтальный упор на локте;
- наклонный выпад вправо, руки вверх.

А. Н. Воробьев (1981) рекомендует избегать применения одного и того же термина для обозначения различных понятий, а при образовании терминов одним из наиболее существенных моментов является выделение тех признаков и понятий, которые подлежат терминологическому отражению. Однако самое совершенное определение не может раскрыть существенные стороны данного понятия. Иными словами, определением понятия не может быть заменено его изучение. И хотя не может быть терминологии, не меняющейся со временем, использование результатов научных исследований, накопление опыта позволяют создать более или менее устойчивую терминологию.

Принимая во внимание существующие в бодибилдинге термины и терминологию, мы постарались усовершенствовать ее, придав ей научно обоснованный вид, что, по нашему мнению, позволит усовершенствовать профессиональный язык общения, избавиться от излишних пояснений, делая описание упражнений лаконичным, точным и доступным для читателя, применяя наиболее современные термины и выдерживая единство в их написании.



## 2. Распределение атлетических терминов на основные группы

В целях более правильного применения терминов в бодибилдинге мы предлагаем разделить их на три основные группы:

### 1-я группа

**Общие термины** – обозначают определенные группы упражнений, к ним относятся:

- группы упражнений с весом собственного тела;
- группы упражнений выполняемых на тренировочных устройствах и гимнастических снарядах;
- группы упражнений со штангой;
- группы упражнений с гантелями;
- группы упражнений, выполняемых на тренажерах.

### 2-я группа

**Основные термины** – включают в себя основные смысловые признаки (действия), выполняемые занимающимся. К ним мы относим: приседание; выпад; тяга; жим; подъем; сгибание; разгибание и наклоны.

### 3-я группа

**Дополнительные (вспомогательные) термины** – позволяют уточнить основные, это – термины:

- уточняющие основные действия, например: *выпад в движении*; *тяга снизу*; *частичные разгибания* и т. д.;
- уточняющие положения тела, например: *лежа на наклонной*; *стоя на подставке* и т. д.;
- уточняющие изменения ширины и разновидности хвата и захвата, например: *жим узким хватом*; *сгибание хватом сверху*; и т. д.

### 3. Существующие формы записи упражнений

В теории и практике существует несколько форм записи упражнений, основные из которых:

#### 1. Текстовая форма записи включающая в себя:

**а) текстовую развернутую запись**, которая построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме и может представлять собой обобщенную или конкретную запись (Меньшикова Н. К., 1998).

*Обобщенная запись* используется в тех случаях, когда необходимо обозначить (перечислить) содержание упражнений, например, в учебных программах.

*Конкретная терминологическая запись* используется для точного определения каждого элемента в соответствии с правилами терминологии (Лисицкая Т. С., 1982).

**б) текстовую сокращенную запись**, которая подразделяется на *условную и знаковую* (Журавин М. Л., 2001). Так, в практике существует несколько приемов сокращения записи на основании применения:

- условных иноязычных терминов;
- общепонятных сокращений терминов с сохранением их лексической основы;
- кратких терминов (образных);
- аутотерминов (именных), связанных с первыми исполнителями;
- механического сокращения, которое используется при составлении конспектов занятий, личной записи и т. п., в данном случае термины записываются сокращенно (по правилу словарей) (Лисицкая Т. С., 1982).

#### 2. Графическая форма

Представляет собой серии рисунков поз промежуточных положений спортсмена. Изображение может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись «чертиками», полуконтурная, контурная. Наиболее доступной является первая. Она наглядна и экономна, удобна в повседневной практической работе (Лисицкая Т. С., 1982; Журавин М. Л., 2001).

#### 3. Смешанная форма записи

Сочетает в себе текстовую и графическую, ею широко пользуются при записи классификационных, соревновательных программ, в повседневной практической учебно-тренировочной работе. Она чаще всего используется на практике (Лисицкая Т. С., 1982).

#### 4. Запись упражнений с помощью технических средств

Применяя киносъемку и, особенно, видеозапись, можно четко зафиксировать отличительные особенности упражнения (Лисицкая Т. С., 1982).

Для записи упражнений в бодибилдинге возможно использование всех форм записи. Однако следует учитывать, что при объяснении упражнений в ходе работы тренер должен ориентироваться на того, с кем он работает, будь то квалифицированный спортсмен или любитель, и в соответствии с этим для достижения взаимопонимания использовать соответствующую форму общения (записи).

Но в процессе подготовки студентов на методико-теоретических занятиях по бодибилдингу, а также на начальном этапе обучения спортсменов или любителей, мы считаем, необходимо применять текстовую развернутую форму записи атлетических упражнений как форму,

позволяющую в полной мере описать любое атлетическое упражнение, детально рассмотрев его.

## **4. Текстовая запись атлетических упражнений**

В бодибилдинге в связи со спецификой применяемых терминов и терминологии в схеме записи упражнений мы выделяем следующие составляющие:

- название упражнения (основное двигательное действие, вид отягощения, исходное положение, дополнительные средства и указания);

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.