

## ПОСТРОЕНИЕ КРАТКИХ ОБОЗНАЧЕНИЙ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Рябчиков А.И.

*ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург, e-mail: www.herzen.spb.ru*

Многообразие гимнастических упражнений и развитая гимнастическая терминология позволяют описывать любые движения человека, поэтому с помощью гимнастических терминов можно записать упражнения в любых видах спорта и других видах двигательной деятельности. Для сокращения времени записи физических упражнений используются сокращённые обозначения, которые в системе КОСТ (краткие обозначения спортивной терминологии) строго формализованы по внешнему виду. Краткие термины системы отражают существующие термины отечественной гимнастической терминологии. Основные краткие термины и 4 вида дополнительных кратких терминов строго формально различаются по внешнему виду, что придаёт краткой записи наглядность и точность. Кроме кратких терминов, отражающих существующие развёрнутые гимнастические термины, в систему введены специальные краткие термины. Это служебные термины, обозначающие повторение предыдущего, предшествующего предыдущему элементу и часть (фрагмент) упражнения с начала строки, что ещё больше сокращает объём записи. В целом краткая запись, выполненная по системе КОСТ, по объёму меньше развёрнутой в 2 раза и более. Система КОСТ может быть использована как основа для личной краткой записи физических упражнений и для создания внешней оболочки алгоритмического языка с целью компьютерного моделирования физических упражнений и танцевальных композиций. Внедрение системы кратких обозначений для записи упражнений массовыми пользователями можно начинать с использования сокращённых обозначений звеньев тела и указателей направлений.

Ключевые слова: система кратких обозначений спортивной терминологии (КОСТ), краткий термин, краткая приставка, уточняющие термины, указатели направлений, обозначения звеньев тела, индексы состояния, служебные термины.

## BUILDING ABBREVIATIONS OF GYMNASTICS TERMS

Ryabchikov A.I.

*FGBOU VO "Herzen State Pedagogical University of Russia", St.-Petersburg, e-mail: www.herzen.spb.ru*

Variety of gymnastic exercises and developed gymnastic terminology allow to describe any movement of a person, therefore, with the help of gymnastic terms, you can record exercises in any sports and other types of motor activity. To reduce the time of recording exercise the abbreviations are used that the AST (abbreviations of sports terminology) system is strictly formalized in appearance. Brief terms of the system reflect the existing terms of the national gymnastics terminology. The main short terms and 4 types of additional short terms are strictly formally different in appearance, which gives the brief record clarity and accuracy. In addition to the brief terms reflecting the existing detailed gymnastic terms, special short terms are introduced into the system. These are service terms that indicate the repetition of the previous element, preceding the previous one and part (fragment) of the exercise from the beginning of the line, that further reduces the amount of recording. In General, a short recording made by the AST system is less than deployed one 2 times and more. The AST system can be used as a basis for a personal brief record of exercises and to create the outer shell of the algorithmic language for computer simulation of physical exercises and dance compositions. The introduction of short notations system to record the exercise by mass users you can start with the use of body parts abbreviations and direction indicators.

Keywords: abbreviations of sports terminology (AST) system, short term, short prefix, clarifying terms, direction indicators, denote of body parts, state indexes, service terms.

Ни один вид двигательной деятельности не может сравниться с гимнастикой по богатству форм движений [1, с. 13]. Широкий диапазон средств гимнастики, главным из которых являются гимнастические упражнения, позволяет решать потребности практически всех людей разного возраста, возможностей, профилей деятельности, и таким образом, гимнастика проникает в самые различные сферы жизнедеятельности человека [2, с. 7-8]. Как

описание упражнений, так и использование написанного требует времени на выполнение записи и знаний гимнастической терминологии. Чем меньше объём текста при прочих равных условиях, тем меньше сил, времени и ошибок – как при составлении, так и при чтении.

Из трёх принципов гимнастической терминологии на первое место выходит принцип *краткости*. Само понятие «термин» определяется, как «слово или словосочетание, обозначающее строго определенное понятие» [3], т.е. одно слово может заменять целое описание. Однако основатель и популяризатор отечественной гимнастической терминологии А.Т. Брыкин на первое место ставил требование *доступности* [2, с. 71; 4, с. 29]. Не забывая также о требовании *точности*, отметим, что краткость и доступность – это два взаимно противоречивых требования аналогично тому, как в практических аспектах физической культуры взаимно противоречивы требования развития и безопасности.

При описании упражнений в книгах, других печатных и электронных источниках необходима подробная текстовая терминологическая запись. В практической деятельности спортивных судей по гимнастике, наоборот, требуется выполнять быстрые краткие записи элементов выполняемых упражнений в виде знаков, абсолютно непонятных непосвящённым, даже тренерам и спортсменам-гимнастам. Предметом нашего рассмотрения будут повседневные записи гимнастических упражнений с целью уменьшения затрат сил и времени на их исполнение, а также конструирование гимнастических упражнений посредством компьютерных программ с помощью записи, понятной для пользователя, знакомого с гимнастической терминологией и системой краткой записи упражнений.

Цель исследования – определить меру краткости и доступности записей гимнастических упражнений для создания системы краткой записи упражнений с целью повседневного практического её использования широким кругом специалистов, и любителей физической культуры и спорта в частности, а также для использования краткой записи в качестве внешней оболочки алгоритмического языка для машинной обработки записей гимнастических упражнений.

**Материал и методы исследования.** Практика записей автором своих элементов и соединений для нужд тренировочной деятельности в спортивной гимнастике в начале 1970-х гг. привела к созданию системы обозначений для сокращённой записи упражнений. Совершенствование кратких обозначений продолжилось в процессе занятий бальными танцами при записи танцевальных фигур и композиций. Внесение исправлений в ходе использования краткой записи гимнастических и танцевальных упражнений позволило создать систему Кратких обозначений спортивной терминологии (КОСТ) [5; 6, с. 275-284].

В процессе преподавательской деятельности на факультете физической культуры

РГПУ им. А.И. Герцена при записи упражнений по заданию или показу проводился анализ использования собственных стихийных сокращений, создаваемых студентами, и предложенных элементов системы КОСТ. Анализ использования этих элементов позволил определить границы доступности обозначений системы КОСТ для начинающих специалистов по физической культуре.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Практика использования терминологии в учебно-тренировочной деятельности показывает, что чем короче термин, тем более удобен он для повседневного практического использования, даже если это не системный, а образный (*колесо, ласточка, свечка*), жаргонный (*соскок-срыв, крокодил, привет*) термин или аутотермин (*ткачёв, делчев, штальдер*). Записывая это системными терминами, получим, соответственно, запись, в 2,5 раза более длинную: *переворот боком, равновесие, стойка на лопатках; оборотом лёт в соскок, горизонтальный упор на локте, равновесие с захватом; перелёт назад, сальто назад согнувшись с поворотом в вис, оборот углом ноги врозь вне в вис (в стойку)*.

Запись упражнений любой пользователь, в том числе студент-физкультурник, стремится делать по возможности короче. Даже в развёрнутой текстовой записи принято употреблять аббревиатуры *и.п.* и *о.с.*, (которые у нерадивых студентов сливаются в одно, или *и.п.* употребляется вместо *о.с.*). Чаще всего студенты в записи сокращают обозначения рук(и) и ног(и): *р., н., п.р., л.н.* и т.п. Большое число однобуквенных обозначений при расшифровке краткой записи мешает правильно определить – означает *н.* – нога или назад, *в* – предлог «в» или вперёд, *р.* – рука или разогнуть. По этой причине следует ограничить число однобуквенных обозначений одним-полутора десятками самых необходимых. Использование точки как признака сокращения удлиняет запись, делает её более громоздкой и менее наглядной, поэтому от данного знака целесообразно отказаться.

По функциональному назначению термины делятся на основные и дополнительные [7, с. 60]. Но это относится не только к конкретным терминам. Например, общий термин *смешанные упоры* [7, с. 60] представляет собой сочетание основного термина *упор* и дополнительного *смешанные*. Образец выделения определённого класса слов в тексте даёт построение немецкого языка, где существительные записываются с прописной буквы. Этот принцип принят при построении системы КОСТ, и таким способом записываются основные *краткие термины*. Две буквы для их записи также недостаточны, т.к. обозначение, например, *Пе* может означать и переворот, и перелёт, а *Пх* – как переход, так и перехват. Основные краткие термины целесообразно записывать не менее чем тремя буквами: *Вис, Мах, Упор, Мост*, а также *Под* (подъём), *Вып* (выпад), *Кув* (кувырок), *Стк* (стойка, основная стойка), *Пад* (падение) и др. Использование более 6 букв нецелесообразно, т.к. термины по

сути перестают быть краткими. Желательно более простые элементы или танцевальные фигуры записывать меньшим числом букв.

Один из главных способов образования терминов – использование корней слов родного языка [1, с. 35; 2, с. 72; 4, с. 30; 7, с. 60]. Существует немало однокоренных терминов. Чтобы не увеличивать разнообразие кратких терминов при составлении их словаря для удобства пользования целесообразно для однокоренных кратких терминов использовать одну и ту же прописную букву, а *краткую приставку* записывать в виде одной строчной буквы перед прописной корневого краткого основного термина, например: *nMax* (перемах), *зMax* (замах), *тMax* (отмах); *нСкк* (наскок), *пСкк* (перескок), *дСкк* (подскок). Такую однобуквенную краткую приставку можно использовать для обозначения однотипного движения или дополнительного термина в простых часто используемых терминах, например: *вСтк* (встать), *нСтк* (подняться на носки), *оСтк* (опуститься); *сПад* (спад), *оПад* (опускание) [6, с. 15, 275-278].

Дополнительные термины уточняют способ выполнения, условия опоры, направление движения [1, с. 37; 2, с. 72; 4, с. 31], а также взаимное расположение звеньев тела и некоторые количественные характеристики [6, с. 9; 7, с. 60-61]. Целесообразно, чтобы группы кратких дополнительных терминов разного назначения чётко формально различались по внешнему виду, чтобы краткая запись выглядела наглядно структурированной. В системе КОСТ выделены 4 группы дополнительных кратких терминов: 1) уточняющие, 2) указатели направлений, 3) обозначения звеньев тела, 4) индексы состояния звеньев тела [6, с. 16-17].

*Уточняющие* термины отражают способ выполнения, характер исполнения и другие наиболее информативные характеристики элемента и нередко являются производными от основных терминов, поскольку основной термин у элемента должен быть только один. Приведём примеры таких дополнительных терминов: *стоя* (стойка), *прыжком* (прыжок), *переворотом* (переворот), *присев* (присед). Целесообразно здесь использовать те же буквы, что и для основного термина, записывая уточняющие термины полностью строчными буквами. Соответственно приведённым здесь примерам: *стк* – *Стк*, *прж* – *Прж*, *пер* – *Пер*, *псед* – *пСед*. В последнем примере термину «присев» соответствует уточняющий термин *псед* [6, с. 16], что не оправдывает неграмотной развёрнутой записи термина «упор присев» как «упор присед». Запись стандартных положений согнутых рук значительно сокращается при использовании уточняющего термина, созвучного с несколькими дополнительными, например, *рнпс* – руки на пояс, *рзгл* – руки за голову, *рзсп* – руки за спину. Иногда существует необходимость указывать количественные характеристики не цифрами, а уточняющими терминами, например, *Сал два* – двойное сальто вместо: *2 Сал*, что обозначает

два последовательно выполненных сальто с отскоком после первого.

*Указатели направлений* выделяются в системе КОСТ круглыми скобками. Направления движения относительно туловища (тела) записываются двумя строчными буквами внутри скобок, например, (*вп*) – вперёд, (*нз*) – назад, (*нр*) – вправо, (*лв*) – влево, (*вн*) – вниз, (*нт*) – внутрь. Направления в зале обозначаются 2-3 прописными буквами, например, (*ЛТ*) – по линии танца, (*ОТ*) – против линии танца, (*ЛС*) – к стене, (*ЛДЦ*) – по диагонали к центру, (*ОДС*) – по диагонали к стене против линии танца.

*Обозначения звеньев тела* ввиду ограниченного их числа могут записываться двумя строчными буквами, например: *рк* – руки, *нг* – ноги, *тл* – туловище, тело, *пч* – плечи, *пп* – предплечья. Запись одного из парных звеньев должна отличаться от записи обоих парных звеньев. Такой краткий термин, начинающийся с прописной буквы, по виду отличается от основного краткого термина (от трёх букв) наличием всего двух букв, например: *Пр* – правая рука, *Лн* – левая нога, *Пп* – правое предплечье, *Лч* – левое плечо [6, с. 16].

*Индексы состояния* записываются одной строчной буквой, соединяемой с обозначением звена тела знаком «·» (средняя точка). Практика записи сложных движений показала, что используемый ранее знак «-» (дефис) неоднозначно воспринимается рядом с дефисами, разделяющими отдельные мелкие движения. Примеры записи: *нг·г* – согнув ноги, *Пн·с* – правую (ногу) на носок, *Пн·з* – приставить правую (ногу), *нг·з* – ноги вместе, *ки·к* – кисти в кулак(и) [6, с. 16].

Знак «-» (тире) используется при выполнении сплошной записи упражнений. Таким же образом он может употребляться и в краткой записи, например: *Ронд – Пер (нз) – Сал* – рондат – фляк – сальто. Фляк – это цирковой термин переворота назад, а сальто по умолчанию выполняется в группировке и также назад. Иногда при записи упражнений указывают, из какого исходного или в какое конечное положение выполняется элемент. Для этого в системе КОСТ используется знак «>», например: *Под мах (нз) > Стк* – подъём махом назад в стойку (на руках – по умолчанию).

При записи одного элемента – положения или движения – используется только один основной термин и необходимое число дополнительных. При необходимости конкретизировать, пояснить один элемент через другой элемент или понятие, используется знак разделения и конкретизации «:» (двоеточие) [6, с. 18], например: *Исх: Стк > [1] Двж рк (рз) – [2-3] Накл пги пруж – [4] Выпр рк (вн)* – И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, 2-3 – пружинящие наклоны прогнувшись, 4 – выпрямиться, руки вниз. Общий краткий термин *Двж* (движение) используется, если постулировать обязательность записи основного термина для любого движения (для машинного распознавания текста), даже если в развёрнутой записи он не используется, как это принято для движений руками или ногами.

Последний счёт общеразвивающего упражнения можно записать короче: [4] *Исх.*

В развёрнутой записи два последовательно и слитно выполняемых элемента соединяются союзом «и», а одновременно выполняемые – предлогом «с» [1, с. 71; 2, с. 42]. В системе КОСТ используются соответственно знак «+» и поглощение, когда один из основных терминов (обычно это поворот) становится дополнительным, например, *Ронд + Сал* – рондат и сальто (прыжок Цукахара), *нХод + вХод* – переход и вход (без опоры на тело коня); *Шаг (пр) накл (вп) кас* – правую на шаг в сторону (шагом правой стойка ноги врозь) с наклоном вперёд, касаясь пола, *Сал (нз) пги 360* – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°. В краткой записи не используется дополнительный термин «с поворотом», т.к. число, указывающее степень поворота в градусах, наглядно указывает на него. Число (до 45), стоящее перед основным термином (без квадратных скобок), обозначает кратность исполнения, например: *2 Пер (нз)* – 2 переворота назад (фляка), *4 Шаг (вп) Пн* – 4 шага вперёд, начиная с правой ноги.

При записи повторения элемента или части упражнения в системе КОСТ используются *служебные термины*: Ттт, Тот, Тто, Тоо [6, с. 20]. Наиболее часто они могут использоваться при записи танцевальных соединений и композиций. Приведём примеры.

Повторение предыдущего элемента: *Смен (пр > лв) – Ттт обр* – смена мест справа налево – смена мест слева направо (в танце Джайв).

Повторение элемента, предшествующего предыдущему: *Осн – Рукрк клм – Пов (пр) оба – Тот* – основное движение – рука в руке в контрпроменад – спот-поворот вправо – рука в руке в контрпроменад (в танце Ча-ча-ча или Румба – раздельный поворот дама зеркально-противоположно выполняет в левую сторону).

Повторение части упражнения (с начала фрагмента или строки): *Стк ркпч > Вып (пр) рк (рз) – вСтк толч шгп Пн ркпч – Тто дрз* – из стойки, руки к плечам: выпад вправо, руки в стороны – встать, толчком приставить правую, руки к плечам – то же в с другой ноги (в другую сторону).

Повторение части упражнения, включающей термин Тто (с начала фрагмента или строки): *Шап (лв) [12.3.] – Пов (пр) Лн – Тто дрз {2} – Тоо {4}* – описание партии партнёра для второй части танца Вальс-Миньон: шаг влево и приставка с весом (шаг на два счёта, приставка – на один) – поворот вправо, начиная с левой ноги (ритм по умолчанию обычный) – повторить 2 такта с другой ноги (с правой, в правую сторону) – повторить предыдущие 4 такта.

При записи танцевальных движений, фигур и соединений в переводных изданиях используются русскоязычные обозначения, позволяющие сокращать объём описания [8]. Сокращения там записываются преимущественно прописными буквами, что позволяет

выделять и быстро распознавать их в тексте. Однако разные по смыслу термины нередко имеют одинаковый вид: Б – быстро, К – каблук, С – стена; ЛТ – линия танца, ПП – позиция променада, ЛН – левая нога, ДЦ – по диагонали к центру. Формальное распознавание таких аббревиатур дополнительно затрудняется, когда одинаково обозначаются (русскоязычный перевод 2011 года) [9]: М – мужчина или медленно (в описании счёта), П – правый или подушечка стопы. Такие обозначения правильно распознаются только в контексте описания. Многие обозначения системы КОСТ заимствованы отсюда, но модернизированы и формализованы в рамках правил четырех видов обозначения дополнительных кратких терминов.

Специалистам по бальным танцам несложно использовать элементы обозначения системы кратких обозначений спортивной терминологии (КОСТ), сходные с распространённой системой сокращения танцевальных движений. Структурирование записи на базе гимнастической терминологии обеспечивает наглядность восприятия этой записи и строгое формальное различие отдельных групп обозначений, что позволяет легко осваивать систему сокращённой записи как физических, так и танцевальных упражнений. Пользование словарём кратких обозначений позволяет без труда определять смысл и правильность составленных кратких записей упражнений.

Для массовых специалистов, студентов физкультурных учебных заведений, любителей спорта трудность представляет освоение самой гимнастической терминологии, поэтому вопрос освоения краткой записи решается в направлении облегчения и сокращения обычной развёрнутой записи упражнений. В одной из учебных групп факультета физической культуры предлагалось при записи упражнений использовать по желанию краткие обозначения звеньев тела *Пр, Лр, Пн, Лн* и указатели направлений (*вп*), (*нз*), (*нр*), (*лв*), (*рз*), (*вв*), (*вн*). В другой группе того же курса и специализации предписывалось обязательно использовать эти обозначения. Получены вполне предсказуемые полярные результаты. В первой группе из 23 студентов желание проявили только двое, а в другой все 24 студента использовали предложенные сокращения, правда, используя не все случаи, когда можно было сократить.

Система КОСТ не претендует на окончательность и наличие исчерпывающего набора обозначений. Будучи отражением существующей терминологии гимнастики, она продолжает развиваться и изменяться в зависимости от выявляющихся недочётов и новых потребностей, как и любой живой язык, связанный с развивающейся жизнью и деятельностью. Как вариант основы системы сокращённой записи физических упражнений, обозначения системы КОСТ могут модернизироваться в различных направлениях – в сторону упрощения для ведения личных записей упражнений и в сторону более строгой формализации для создания внешней

оболочки машинного языка, понятного, однако, пользователям, знакомым с терминологией гимнастики, танцев и других сходных видов двигательной деятельности.

### **Выводы**

1. Система кратких обозначений спортивной терминологии (КОСТ) заимствует наработки кратких обозначений, используемые при описании танцевальных движений, что содействует доступности этой системы для тех, кто знаком с танцевальными сокращениями.
2. Объём записи физических упражнений и танцевальных композиций при использовании системы КОСТ сокращается в 2 раза и более.
3. Строгое формальное различие по виду кратких обозначений основных и различных видов дополнительных терминов делает краткую запись наглядной и доступной для чтения и использования при составлении упражнений.
4. Система КОСТ предлагает принципы краткой записи физических упражнений и способна модернизироваться в сторону облегчения ведения личных записей и создания внешней оболочки алгоритмического языка для компьютерного моделирования физических упражнений.
5. Внедрение элементов системы КОСТ для массового использования при записи физических упражнений возможно, начиная с кратких обозначений звеньев тела и указателей направлений.

### **Список литературы**

1. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / под общ. ред. В.М. Миронова. Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. 335 с.
2. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник. М.: КНОРУС, 2016. 312 с.
3. Толковый словарь Ефремовой: Термин. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.efremova.info/search/?cx=partner-pub-9930840937960329%3A6051420664&cof=FORID%3A10&ie=UTF-8&q=термин> (дата обращения: 12.06.2019).
4. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология // Гимнастика и методика преподавания: учебник / под ред. В.М. Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987. С. 28-45.
5. Рябчиков А.И. Система кратких обозначений для записи физических упражнений // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 44-45.
6. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / авт.-составители А.И. Рябчиков, Ж.Е. Фирилёва. СПб.: Детство-пресс, 2009. 288 с.

7. Савельева Л.А. Гимнастическая терминология // Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. М.: Академия, 2012. С. 58-72.
8. Говард Г. Техника европейских танцев / пер. с англ. А. Белгородского. М.: Артис, 2003. 256 с.
9. Ховард Г. Техника исполнения европейских танцев: «Медленный вальс» и основные принципы / пер. с англ. Ю. Пина. Изд. 6-е. [Б.м.], 2011. С. 12.