

УДК 796:001.4

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.2.11>

### **Н. М. КОВАЛЬЧУК**

*доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна  
Електронна пошта: [kovalchuk.nadiya@vnu.edu.ua](mailto:kovalchuk.nadiya@vnu.edu.ua)  
<https://orcid.org/0000-0002-7230-2521>*

### **В. М. УСАЧОВ**

*аспірант кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна  
Електронна пошта: [usachov.viktor@vnu.edu.ua](mailto:usachov.viktor@vnu.edu.ua)  
<https://orcid.org/0009-0007-0022-6631>*

## **ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ**

Створення гімнастичної термінології має свою історію. Термінологія – це специфічна мова, без якої неможливе спілкування у різних галузях професійної діяльності. Гімнастична термінологія сприяє якісному взаєморозумінню між учителем та учнем у процесі навчання не лише гімнастичних вправ, а й стройових, загально-розвивальних, вправ на нестандартному обладнанні, з предметами тощо. Гімнастична термінологія до 1991 року відповідала закономірностям і тенденціям російської мови. З отриманням незалежності України на часі виникла нагальна потреба створення гімнастичної термінології на рідній мові. Викладачі та тренери почали активно над цим працювати. Проте й на сьогодні ця проблема до кінця не вирішена, тому вона залишається пошуковою й актуальною, що й спонукало авторів проаналізувати стан сучасної гімнастичної термінології та обґрунтувати необхідність зміни термінів окремих вправ.

Проаналізувавши наукову, навчально-методичну, методичну літературу, переглянувши значну кількість навчального відеоматеріалу, автори звернули увагу на те, що процес творення сучасної гімнастичної термінології залишився некерованим. Доволі часто спостерігається калькування з російських термінів, спотворення термінів до невпізнання, використання застарілих термінів часів зародження німецької, сокільської систем гімнастики, багатозначності та синонімії. Гімнастичні терміни Західної України певною мірою відрізняються від аналогічних термінів Східного регіону. У статті наведено низку прикладів невірної трактування окремих термінів не лише у методичних виданнях, а й у навчальних програмах із фізичної культури закладів загальної середньої освіти. Автори пропонують також назви вправ, обґрунтовуючи терміни відповідною інформацією з тлумачних словників.

У статті піднято проблему невідрядної заміни у фітнесі та аеробіці українських термінів на англійські, що складає враження ігнорування рідної мови.

Частково висвітлені проблемні аспекти наявності помилок під час вживання гімнастичної термінології у державних документах, навчальних, навчально-методичних посібниках галузі фізичної культури і спорту створюють нагальну потребу проведення всеукраїнської науково-практичної конференції з метою уніфікації і стандартизації термінів, а також створення відповідного словника.

**Ключові слова:** порушення вимог гімнастичної термінології, помилки у термінології, уніфікація гімнастичної термінології, термінологічна некомпетентність, українська спортивна термінологія.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** На онлайн-зустрічі в межах ініціативи «Тренуй українською» в рамках відзначення Дня української писемності та мови, яка відбулася 27 жовтня 2023 року, студентки факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка – Олександра Дзюба та Єлизавета Попович – поділилися своїми дослідженнями проблеми використання української спортивної термінології тренерами-інструкторами

фітнес-клубів, вчителями та викладачами фізичного виховання. [Використання]. Цей проєкт вони запустили з метою популяризації української мови у сфері спорту та поширення коректної спортивної термінології українською. Дійсно, не дивлячись на те, що Україна незалежна вже 33 роки, до сих пір виникають труднощі використання та переходу на українську спортивну термінологію. Крім того, займаючи важливе місце в фізкультурно-спортивній діяльності людини, виступаючи невід'ємною частиною

мови, спортивна термінологія на науковому рівні недостатньо вивчена. Виявити історичні особливості й тенденції розвитку української спортивної термінології вдалося І. Т. Янківу [Янків]. Науковець довів, що початок розвитку української спортивної термінології спостерігається з кінця XIX століття. Зокрема, створення гімнастичних товариств та розвиток української спортивної періодики сприяли формуванню перших спортивних термінів. Цей процес відбувався у три етапи: 1-й етап – кінець XIX ст. – перша половина XX ст. у Західній Україні; 2-й етап – початок 30-х років – кінець 80-х років XX ст. в УРСР; 3-й етап – з 1991 р. у незалежній Україні [Янків : 14].

Великим поштовхом для розвитку гімнастики в Європі слугувало створення у 1862 році в Чехословаччині товариства «Сокіл». Саме це товариство сприяло популяризації гімнастики, яка на той час була розділена між різними імперіями : східна частина належала до царської росії, а західну було поділено між Австро-Угорщиною, Польщею та Румунією, і значно вплинуло на спортивний рух в Україні [Ковальчук 2011 : 4]. Отже, все почалося з чеської гімнастичної термінології, де українські терміни (Західна Україна), а російські терміни (Східна Україна) добиралися як відповідники до чеських слів. У радянську епоху користувалися гімнастичними термінами, які відображали російськомовну традицію. Надання Україні статусу незалежності сприяло творенню гімнастичної термінології на національній мові. Передбачалось, що усвідомлене вживання фахівцями галузі фізичної культури та спорту спеціальної лексики в комунікативному аспекті позитивно вплине на освітній процес та фізкультурно-оздоровчу діяльність різних верств населення. Але, на жаль, у нас почався майже некерований процес створення гімнастичної термінології, що призвів до спотворення окремих термінів, до неточності, тавтології спортивної лексики, а також порушення вимог, якими керуються при створенні термінів : доступність, точність, стислість. Чому ця проблема є нагальною? Тому, що під час опанування студентами інститутів/факультетів фізичної культури освітнього компонента «Гімнастика з методикою навчання» передбачено знати сучасну термінологію як одну зі складових програм-

них результатів навчання. Процес опанування гімнастичною термінологією складний, тому формуванню мовленнєвих здібностей під час занять гімнастикою приділяється особлива увага. Адже саме на гімнастиці вивчаються терміни, які використовуються в різних галузях фізичної культури та спорту. Актуальність цієї проблеми спонукала науковців до ліквідації дефіциту навчально-методичної бази з означеної проблеми та випуску видань, які були рекомендовані до друку як науково-методичними радами університетів, так і МОН України. Серед них : Н. О. Борецька [Методичні], О. Ю. Бубела [Гімнастична], О. І. Бузюн [Бузюн 1995], В. К. Кіндрат, С. Л. Мамчур, О. О. Ярмощук [Кіндрат, Мамчур, Ярмощук 2011], Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк [Ковальчук, Санюк 2007а], Н. Ковальчук, В. Санюк [Ковальчук, Санюк 2016б], А. Огністий [Огністий 2009], Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук [Салямін, Терещенко, Прокопюк, Левчук 2010] та інші. Окремі дослідники : В. І. Кізло, С. Ю. Герасименко, Р. Г. Кушнір [Кізло, Герасименко, Кушнір 2007], Н. Ковальчук, Санюк В. [Ковальчук, Санюк 2006в], Н. Ковальчук, Гнітецька Т., Томащук О. [Ковальчук, Гнітецька, Томащук 2023] вважають, що в гімнастичній термінології досить багато термінів, які є дискусійними щодо вживання. Тому за мету дослідження ми поставили : провести аналіз стану сучасної гімнастичної термінології та обґрунтувати необхідність зміни термінів окремих вправ.

**Методологія та методи :** аналіз та узагальнення навчально-методичної, науково-методичної літератури, відеоматеріалів, а також аналіз термінологічної складової програм із фізичного виховання закладів загальної середньої освіти, опитування, педагогічне спостереження.

**Результати та дискусії.** Починаючи навчальний рік із першокурсниками, ми виявляємо проблему, яка створює бар'єр в освітньому процесі, зокрема це – відсутність знань гімнастичної термінології, основи якої повинні бути закладені ще в закладах загальної середньої освіти. Метод слова в такій ситуації не діє, студент не знає, що від нього вимагається. Розуміння виникає тоді, коли вправу показують. Опитування студентів (106 осіб) показало, що лише 18 % із них знають правильні терміни базових вправ

(стройові, загальнорозвивальні, виси, упори тощо). Інші 82 % опитаних свою некомпетентність пояснили тим, що вчителі фізичної культури їх цьому не навчали. Ми допускаємо, що не всі студенти дали об'єктивну відповідь, але перегляд відеоуроків свідчить про те, що дійсно вчителі допускають значну кількість термінологічних помилок [Ковальчук, Гнітецька, Томащук 2023 : 194]. Перегляд фінального туру Всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2023» у номінації «Фізична культура» підтвердив той факт, що навіть у найкращих учителів України існують проблеми у володінні гімнастичною термінологією. Від фахівців фізичної культури та спорту можна навіть почути претензії, що гімнасти нав'язують їм свою термінологію. Мовляв, ви говорите «*колові рухи руками (головою)*», а ми вживаємо «*кругові оберти руками (головою)*», тобто різниця незначна і вихованці все розуміють. До речі, «*кругові оберти руками*» стали таким «народним» терміном як і «*скльонка*». Доводиться опонувати не зовсім коректним прикладом для кращого запам'ятовування терміну : оберт – це рух навколо певної осі (наприклад навколо грифу перекладини), а для того щоб обертати рукою (головою), потрібно їх відділити від тіла та покрутити навколо цієї ділянки. Аналогічна помилка трапилась і в розділі II «Стройові прийоми і рух без зброї та зі зброєю» де прописано, що повороти на місці виконуються за командами : «Право-РУЧ!», «Півоберта право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!», «Півоберта ліво-РУЧ!» [Стройовий]. На цю помилку звернули також увагу В. І. Кізло зі співавторами [Кізло, Герасименко, Кушнір 2007 : 502] та зазначають, що потрібно використовувати правильну форму команди – «Півповороту право-РУЧ!», «Півповороту ліво-РУЧ!».

Аналіз навчально-методичної літератури та фахових періодичних видань показав низку порушень у використанні гімнастичних термінів [Ковальчук, Санюк 2016б : 35–36; Ковальчук, Гнітецька, Томащук 2023 : 194–195]. На жаль, термінологічні помилки проникли у модуль «Гімнастика» Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти [Модельна 2021 : 84–86]. Одним із показників професіоналізму працівника галузі «фізична культура та спорт» є володіння спеці-

альною термінологією. З цього приводу виникають питання до автора програми, адже у записі вправ із рівноваги використано термін «*мах*», який неможливо вжити у даному контексті. Ще одна недоречність із наступним виразом «*упор стоячи на коліні, руки в сторони*». Сам термін «*упор*» передбачає опору руками на підлогу або прилад, тому положення рук не вказується. Очевидно копіювання вправ із попередніх програм призвело до такої термінологічної помилки, через це дана вправа не може бути виконана учнями, адже для цієї версії вправи в учня повинно бути чотири руки. «*Згинання та розгинання рук в упорі від підлоги*» – цю вправу повинні виконувати хлопці 5–6 класів. Фактично згинання та розгинання рук повинно виконуватись у горизонтальному упорі : тіло та ноги складають пряму, яка паралельна підлозі, а опора відбувається лише на руки : горизонтальний упор (фото 1). У попередніх програмах, починаючи з 1993 року, згинання та розгинання рук виконувалось в упорі лежачи, тобто крім рук, додаткова опора була ще й на ноги (фото 2). Звичайно, ця вправа посильна для виконання і є тестом для оцінювання сили рук.



Фото 1. Горизонтальний упор



Фото 2. Упор лежачи



У модулі «Гімнастика» Модельної навчальної програми «Фізична культура. 7–9 класи» для закладів загальної середньої освіти закріпилися помилки вище згаданої навчальної програми й додалися інші.

Учні 7-го класу у стані рівноваги виконують «упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду». Зайвий текст «хват за колоду», адже вправа виконується на колоді. В програму акробатичних вправ введена «стійка на долонях». Ще в 1965 році на Всесоюзній конференції були затверджені поправки і доповнення до існуючої на той час термінології: «стійку на долонях (на кистях)» було замінено на «стійку на руках» [Бузюн 1995 : 5]. Авторами навчальної програми вжито ще декілька застарілих термінів, які відмінено у 1965 році, зокрема – «вис зависом», «підйом зависом», «вис на підколінках». У програмному документі спостерігається також порушення запису вправ у висах та упорах, зокрема: не вказано вихідне положення під час виконання вправ на паралельних брусах і недоречно використано термін «вхід» [Бузюн 1995 : 59; Кіндрат, Мамчур, Ярмошук 2011 : 96; Салямін, Терещенко, Прокопюк, Левчук 2010 : 90].

Намагання шляхом перекладу зробити з російського терміну український призводить до дискусії, яку нескладно завершити, якщо скористатися тлумачним словником. Популярна вправа «ходьба на носках» трансформувалась із 1992 року в ходьбу на пальцях, напівпальцях, навшпиньки. Тлумачення слова «носок – передня частина взуття, панчіх, шкарпеток, ступні» є незаперечним доказом того, що термін «ходьба на носках» не потребує ніяких змін [СЛОВНИК].

Одна загальновідома проста вправа, яка є тестом для оцінки сили рук, має різну назву. У тестах і нормативах для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (на підставі Наказу Міністерства молоді та спорту № 4607 від 04.10.2018 ці тести не мають сили), а в тестових програмах діагностики рухових здібностей [Л. П. Сергієнко 2001, В. А. Романенко 2005] вправа має назву «згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Ще за часів Радянського Союзу цей термін часто замінювали на «отжиманіє». З переходом на українську термінологію утворилась калька

з російської «віджимання». На майданчику для пошуку, обговорення та відбору влучних відповідників до запозичених слів «Словотвір» «віджимання» пропонують замінити на «відтискання» або на «рукозгинання» [Як]. Звертаючись до тлумачного словника, виявляємо: відтискання – це дія, внаслідок якої, «натискаючи, силою змусити когось віддалитися, відступити з певного місця» [Великий]. Отже, виконуючи згинання та розгинання рук в упорі на брусах або в упорі лежачи від підлоги, спортсмен не віддаляє прилад або підлогу, а переміщує своє тіло відносно точок опори. Дуже прикро, що фахівці фізичної культури та спорту, довіряючи проведенню масових фізкультурних заходів популярним митцям шоу-бізнесу не зважають на їх термінологічну некомпетентність, у результаті якої ми маємо низку спотворень, серед яких і термін «випад», який наші колеги замінили на «виступ», оскільки, на їхню думку, «випад» – термін російськомовний. У лексичному плані українська та російська мови співпадають на 62 %. Тому в таких випадках варто звернутися до тлумачного словника, з якого зрозуміло, що цей термін вживається в різному контексті, зокрема: «1) різка подача корпусу вперед або вбік з упором на одночасно винесену зігнутою ногу (прийом у фехтуванні, гімнастичних вправах і т. ін.); 2) недобррозичливий або ворожий виступ проти кого-небудь» [Великий]. Отже, на обох мовах відповідне положення або рух тіла називається «випадом» (фото 3). Зазвичай фітнес-тренери плутають *випад* із *напівприсідом*. Різниця між цими термінами суттєва і визначається не лише початковою фазою руху, а й кінцевим положенням однієї з ніг. У *випаді* згинається лише та нога, яка виставляється у будь-якому напрямку, а інша – обов'язково випрямлена. У *напівприсіді* обидві ноги напівзігнуті (фото 4).

У популярних та навчальних відео-роліках із рухової активності на Youtube термін «упор лежачи» та «упор лежачи на передпліччях» замінили на «планку», напевно з огляду на те, що положення тіла у вправі нагадує звичайну планку. Ще один термін, на нашу думку, некоректний, це – «руки в замок». Ми вважаємо, що його краще замінити на «пальці переплетені», адже спосіб з'єднання пальців між собою виглядає на кшталт плетіння (фото 5). У роботі



**Фото 3. Випад лівою, руки вгору**



**Фото 4. Напівприсід, кроком лівої**



**Фото 5. Пальці переплетені**

з дітьми та учнями молодшого шкільного віку для розширення рухового досвіду й зацікавленості використовують імітаційні вправи «літачок», «млин» тощо. Вважаємо, що такі порушення термінології можуть нас повернути у часи зародження німецької системи гімнастики, коли для позначення гімнастичних вправ використовували слова за аналогією з діями тварин «крок лева», «стрибок вівці» тощо.

Не задумуються фахівці і над термінами, які містять вказівки щодо напрямку виконання певної вправи, наприклад «переворот лівим боком», «приставні кроки лівим боком» тощо. Звичайно ніяким боком вправу виконати неможливо, але це можна зробити на боці: «упор лежачи лівим боком» (фото 6), або роз-



**Фото 6. Упор лежачи лівим боком**

міститися боком до приладу: «стійка ноги нарізно лівим боком до гімнастичної стінки». Ми погоджуємося з науковцями, які пропонують слово «бік» вживати на позначення анатомічного поняття, а «сторона» це – просторова величина, яка може вказувати напрям руху (переворот уліво, нахил уліво, руки в сторони, кроки галопа уліво тощо) [Кізло, Герасименко, Кушнір 2007 : 502].

В одній з останніх своїх статей ми розглядали термін «упор зігнувшись» [Ковальчук, Гнітецька, Томашук 2023 : 195]. При детальному вивченні вправи та порівнявши її з іншими, зрозуміли, що опис вправи неповний. Тому вправі, у якій спортсмен зігнувся та оперся руками в опору, відповідає термін «упор зігнувшись стоячи» (фото 7).

Якщо спортсмен опирається на вертикальну опору (наприклад, гімнастичну стінку) руками на рівні плечей і вище, це – «упор стоячи» (фото 8). «Упору зігнувшись» відповідає положення, коли наявна лише опора на руки, а тулуб зігнутий (фото 9). Положення «упор на колінах» часто заміняють на «упор стоячи на колінах». Оскільки



**Фото 7. Упор зігнувшись стоячи**



**Фото 8. Упор стоячи**



**Фото 9. Упор зігнувшись**

вправу по-іншому, ніж стоячи на колінах, виконати неможливо, то дісприслівник «стоячи» зайвий. Якби автори модуля «Гімнастика» поміркували над цими термінами, то не було б у модельних програмах помилок, зазначених вище [Модельна 2021 : 84–86; Модельна 2023 : 131].

Гімнастична термінологія різних регіонів України має деякі відмінності. Для прикладу наведемо терміни стройових вправ. Стройові прийоми й команди, якими зазвичай користуються для організації уроків фізичної культури та тренувань черпаємо зі Стройового статуту ЗСУ [Ковальчук, Санюк 2016б : 3–5; Стройовий]. Термінологія стройових вправ, яку вивчають студенти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, у багатьох випадках із Стройовим статутом ЗСУ не співпадає.

І самі вправи називаються *вишкільними*. Для прикладу порівнюємо деякі терміни : «*стрій*» – «*лад*», «*шеренга*» – «*лава*», «*Розподілись!*» – «*Відлічи!*», «*Кру-Гом!*» – «*Обер-нись!*», «*Відставити!*» – «*Верни!*», «*У дві шеренги-Шикуйсь!*» – «*У дворяд-Шикуйсь!*» тощо [Гімнастична]. Звичайно, така проблема створить перешкоди й непорозуміння у спілкуванні та діяльності осіб зі східних та західних областей нашої країни.

У вище згаданому проекті «Тренуй українською» обговорювалась проблема вживання вчителями та тренерами російськомовних слів і суржику, але не піднімалося питання англійців у спортивній термінології [Використання]. Складається враження, що наша мова не настільки багата, щоб забезпечити назву вправ у фітнесі та аеробіці рідною мовою, тим паче, що ми орієнтуємось на українського користувача відповідних послуг. Розробники лекції з «Фітнесу» та навчальної програми зі «Спортивної аеробіки» представляють терміни, які найбільш специфічні й найчастіше використовуються в цих видах спорту, зокрема: 1) підняття коліна (knee lift, knee up); 2) мах (kick); 3) стрибок ноги нарізно – ноги разом (Jumping Jack); 4) випад (Lunge); 5) крок (march); 6) біг (jog);

7) підскік (skip, flick kick); 8) присідання (squat); 9) піднімання рук у сторони (side lateral rises); 10) виставляння ноги на носок і п'яту (toe touch, heel touch) тощо [Лекція1; Спортивна]. Як фітнес, так і аеробіка є одним із видів гімнастики. Маючи в наявності гімнастичну термінологію рідною мовою, на нашу думку, не варто заради моди засмічувати її іншомовними словами, адже це свідчить про низький рівень культури мови.

У попередніх публікаціях ми обґрунтовували застосування одних термінів і доцільність заміни або корекції інших. Це стосувалося як стройових, загальноорозвивальних вправ, так і вправ у висах та упорах на гімнастичних приладах [Ковальчук, Санюк 2007а : 29–92], [Ковальчук, Санюк 2016б : 15–36], [Ковальчук, Санюк 2006в : 37–40], [Ковальчук, Гнітецька, Томащук 2023 : 193–195]. Проте на даний час залишається не вирішеною проблема багатозначності термінів, зокрема : руки вгору чи руки догори; нахил із захватом, нахил із обхватом, чи нахил із обхопленням; нахил прогнувшись, нахил прогинаючись, чи нахил вигнувшись; присідання пружні, чи присідання пружисті; сід, упор ззаду, чи сидячи, упор позаду, змах рукою, чи помах рукою тощо.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отже, гімнастична термінологія призначена для того, щоб стисло, точно й однозначно виражати статичні положення, динамічні рухи, спортивне приладдя і водночас полегшити професійне спілкування. В минулому виклики часу та прогрес у гімнастиці спонукали фахівців до заміни окремих термінів і створення нових. Частково висвітлені проблемні аспекти наявності помилок під час вживання гімнастичної термінології у державних документах, навчальних, навчально-методичних посібниках галузі фізичної культури і спорту створюють нагальну потребу уніфікації і стандартизації термінів, а також створення відповідного словника.

Матеріали й результати дослідження планується спрямувати на розв'язання проблем упорядкування гімнастичної термінології.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бузюк О. І. Гімнастична термінологія : навч. посіб. Луцьк : Надтир'я, 1995. 84 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної мови. URL: <https://slovnuk.me/dict/vts/%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%82%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B8> (дата звернення: 11.04.2024.)
3. Використання українськомовної спортивної термінології фахівцями з фізичної культури і спорту URL: [https://www.youtube.com/watch?v=jzU-eielQ-g&ab\\_channel=%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%B](https://www.youtube.com/watch?v=jzU-eielQ-g&ab_channel=%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%B)

- B%D1%8 C%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%2C%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%96%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%D0%A3%D0%BD%D1%96%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0 (дата звернення: 10.05.2024.)
4. Гімнастична термінологія. Лекцію склав : Бубела О. Ю. 2006. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7478/1/7.pdf> (дата звернення: 10.05.2024.)
5. Кіндрат В. К., Мамчур С. Л., Ярмошук О. О. Термінологія вправ основної гімнастики : навч. посіб. Рівне : РДГУ, 2011. 150 с.
6. Кізло В. І., Герасименко С. Ю., Кушнір Р. Г. Сучасні проблеми використання термінології у гімнастиці. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / за заг. ред. М. Лук'янченка та ін. Дрогобич : Коло, 2007. С. 501–504.
7. Ковальчук Н., Гнітецька Т., Томащук О. Значення гімнастичної термінології та необхідність її уніфікації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 192–196.
8. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання : навч. посіб. Луцьк : «Вежа» ВНУ імені Лесі Українки, 2007. 104 с.
9. Ковальчук Н., Санюк В. Сучасні проблеми використання термінології загальнорозвивальних вправ у школі. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 2. С. 35–43.
10. Ковальчук Н., Санюк В. Стройові вправи як засіб фізичного виховання : метод. рек. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 68 с.
11. Ковальчук Н. М. Історія розвитку гімнастики в Україні : метод. матеріали. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 68 с.
12. Лекція 1. Термінологія базових вправ фітнесу. URL: (дата звернення: 01.05.2024.)
13. Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання : метод. рек. / укладач. Н. О. Борецька. Миколаїв : Іліон, 2021. 57 с.
14. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf> (дата звернення: 21.04.2024.)
15. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalnaserednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf> (дата звернення: 21.04.2024.)
16. Огністий А. Короткий гімнастичний довідник (загальнорозвиваючі вправи). Тернопіль : СМТ «ТАЙП», 2009. 24 с. URL: [https://www.researchgate.net/publication/330180599\\_KOROTKIJ\\_GIMNASTICNIJ\\_TERMINOLOGICNIJ\\_DOVIDNIK\\_zagalnorozvivavci\\_vpravi](https://www.researchgate.net/publication/330180599_KOROTKIJ_GIMNASTICNIJ_TERMINOLOGICNIJ_DOVIDNIK_zagalnorozvivavci_vpravi)
17. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2010. 144 с.
18. СЛОВНИК – тлумачний словник української мови. URL: (дата звернення: 11.05.2024.)
19. Спортивна аеробіка. URL: <https://begk.com.ua/images/FW/samostiyni-vibor/sport-aerob/FP.NP-sport-aerobika.pdf> (дата звернення: 19.04.2024.)
20. Стройовий статут Збройних сил України. 2020. URL: <http://zakon2.trada.gov.ua/laws/show/549-14/page> (дата звернення: 23.04.2024.)
21. Янків І. Т. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорт : 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
22. Як перекладається слово Віджимання українською. URL: <https://slovotvir.org.ua/words/vidzhymannia> (дата звернення: 13.04.2024.)

## REFERENCES

1. Buziun O. I. (1995). *Himnastychna terminolohiia [Gymnastic terminology]*: navch. posib. Lutsk : Nadstyria. 84 pp. (in Ukrainian)
2. Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi movy [A large explanatory dictionary of the modern language.]. URL: <https://slovnyk.me/dict/vts/%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%82%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B8> (Last accessed: 11.04.2024).
3. Vykorystannia ukrainskomovnoi sportyvnoi terminolohii fakhivtsiamy z fizychnoi kultury i sportu [Use of Ukrainian sports terminology by physical culture and sports specialists]. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=j-zU-eielQ-g&ab\\_channel=%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B5%D1%82](https://www.youtube.com/watch?v=j-zU-eielQ-g&ab_channel=%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B5%D1%82)



%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%2C%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%96%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%D0%A3%D0%BD%D1%96%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0 (Last accessed: 10.05.2024).

4. Himnastychna terminolohiia [Gymnastic terminology] (2006). URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7478/1/7.pdf> (Last accessed: 10.05.2024).

5. Kindrat V. K., Mamchur S. L., Yarmoshchuk O. O. (2011) *Terminolohiia vprav osnovnoi himnastyky [Terminology of basic gymnastics exercises]*: navch. posib. Rivne: RDHU. 150 pp. (in Ukrainian)

6. Kizlo V. I., Herasymenko S. Yu., Kushnir R. H. (2007). Suchasni problemy vykorystannia terminolohii u himnastytsi [Modern problems of using terminology in gymnastics]. *Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody: monohrafiia /za zah. red. M. Lukianchenka ta in. Drohobych: Kolo. Pp. 501–504.*

7. Kovalchuk N., Hnitska T., Tomashchuk O. (2023). Znachennia himnastychnoi terminolohii ta neobkhdnist yii unifikatsii [The value of gymnastic terminology and the need for its unification]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats/ eds. Tymoshenka O. V. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova., vol. 3K (162)23. Pp. 192–196*

8. Kovalchuk N. M., Saniuk V. I. (2007). *Zahalnorozvyvalni vpravy ta yikh konstruiuvannia [General development exercises and their design.]*: navch. posib. Lutsk: «Vezha» VNU im. Lesi Ukrainky, 104 pp. (in Ukrainian)

9. Kovalchuk N., Saniuk V. (2006). Suchasni problemy vykorystannia terminolohii zahalnorozvyvalnykh vprav u shkoli [Modern problems of using the terminology of general development exercises in school]. *Fizychno vykhovannia v shkoli*, no. 2, pp. 35–43.

10. Kovalchuk N., Saniuk V. (2016). *Stroiovi vpravy yak zasib fizychnoho vykhovannia [Drill as a means of physical education]* metod. rek. Lutsk : Vezha-Druk. 68 pp. (in Ukrainian)

11. Kovalchuk N. M. (2011). *Istoriia rozvytku himnastyky v Ukraini [History of the development of gymnastics in Ukraine]*: metod. materialy. Lutsk: Volynskiy nats. un-t im. Lesi Ukrainky. 68 pp. (in Ukrainian)

12. *Lektsiia 1. Terminolohiia bazovykh vprav fitnesu [Lecture 1. Terminology of basic fitness exercises.]*. URL: [https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/289569/mod\\_resource/content/3/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%201%20%28%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%29-converted.pdf](https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/289569/mod_resource/content/3/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%201%20%28%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%29-converted.pdf). (Last accessed: 01.05.2024).

13. Metodichni rekomendatsii z dystsypliny «Himnastyka ta metodyka vykladannia» (hmnastychna terminolohiia) dlia zmishanoi formy navchannia [Methodical recommendations on the discipline “Gymnastics and teaching methods” (gymnastic terminology for the mixed form of education)]. (2021): metod. rek. /eds. Boretska N. O. Mykolaiv : Ilion. 57 pp. (in Ukrainian)

14. *Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5–6 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Model curriculum «Physical Culture. Grades 5–6 «for general secondary education institutions]*. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf> [in Ukrainian] (Last accessed: 21.04.2024).

15. *Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 7-9 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Model curriculum «Physical Culture. Grades 7–9 «for general secondary education institutions]*. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna\\_serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna_serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf) (Last accessed: 21.04.2024).

16. Ohnystyi A. *Korotkyi himnastychnyi dovidnyk (zahalnorozvyvaiuchi vpravy) [Short gymnastic reference book (general development exercises)]*. Ternopil : SMT «TAIP», 2009. 24 s. URL: [https://www.researchgate.net/publication/330180599\\_KOROTKIY\\_GIMNASTICNIJ\\_TERMINOLOGICNIJ\\_DOVIDNIK\\_zagalnorozvivauuci\\_vpravi](https://www.researchgate.net/publication/330180599_KOROTKIY_GIMNASTICNIJ_TERMINOLOGICNIJ_DOVIDNIK_zagalnorozvivauuci_vpravi)

17. Saliamin Yu. M., Tereshchenko I. A., Prokopiuk S. P.Iu. Levchuk T. M. (2010). *Himnastychna terminolohiia [Gymnastic terminology]*: navch. posib. K.: Olimpiiska literatura. 144 pp.

18. SLOVNYK – tlumachnyi slovnyk ukraïnskoi movy [DICTIONARY – explanatory dictionary of the Ukrainian language]. URL: <https://slovnuk.ua/index.php?sword=%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA> (Last accessed: 11.05.2024)

19. Sportyvna aerobika [Sports aerobics]: URL: <https://begk.com.ua/images/FW/samostiyni-vibor/sport-aerob/FP.NP-sport-aerobika.pdf> (Last accessed: 19.04.2024).

20. Stroiovyi statut Zbroinykh syl Ukrainy [Military regulations of the Armed Forces of Ukraine] (2020). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/549-14/page> (Last accessed: 23.04.2024).

21. Iankiv I. T. (2000). *Ukrainska sportyvna terminolohiia (istoryko-metodolohichniy analiz) [Ukrainian sports terminology (historical and methodological analysis)]*.: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sport: 24.00.02. Lutsk. 19 pp.

22. Iak perekladaietsia slovo Vidzhymannia ukraïnskoïu [How the word “push-up” is translated into Ukrainian.] URL: (Last accessed: 13.04.2024).



**N. M. KOVALCHUK**

*Associate Professor at the Department of Theory of Physical Education and Recreation, Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, Ukraine*

*E-mail: kovalchyk.nadiya@vnu.edu.ua*

*<https://orcid.org/0000-0002-7230-2521>*

**V. M. USACHOV**

*Postgraduate Student at the Department of Theory of Physical Education and Recreation, Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, Ukraine*

*E-mail: usachov.viktor@vnu.edu.ua*

*<https://orcid.org/0009-0007-0022-6631>*

## **PROBLEMS OF MODERN GYMNASTIC TERMINOLOGY**

The creation of gymnastic terminology has its own history. Terminology is a specific language, without which it is impossible to communicate in various fields of professional activity. Gymnastics terminology promotes quality understanding between the teacher and the student in the process of teaching not only gymnastic exercises, but also drills, general development exercises, exercises on non-standard equipment and with objects, etc. Until 1991, gymnastic terminology corresponded to the patterns and trends of the Russian language. After Ukraine gained independence, there was an urgent need to create gymnastic terminology in the native language. Teachers and coaches began to work actively on this. But even today, this problem has not been fully resolved, so it remains searching and relevant, which prompted the authors to analyze the state of modern gymnastic terminology and justify the need to change the terms of some exercises.

Having analyzed the scientific, educational and methodical literature, and reviewed a significant amount of educational video material, the authors drew attention to the fact that the process of creating modern gymnastics terminology remained uncontrolled. Quite often, there is a pattern of copying from Russian terms, distortion of terms beyond recognition, use of outdated terms from the time of the German and Sokil systems of gymnastics, ambiguity and synonymy. Gymnastic terms in Western Ukraine differ in some ways from similar terms in the Eastern region. The article provides a number of examples of misinterpretation of certain terms not only in methodical publications but also in physical education curricula of general secondary education institutions. The authors also suggest names of exercises, justifying the terms with relevant information from explanatory dictionaries.

The article also raises the issue of unjustified substitution of Ukrainian terms for English ones in fitness and aerobics, which gives the impression of ignoring the native language.

The partial coverage of the problematic aspects of the presence of mistakes in the use of gymnastic terminology in state documents, educational and methodical manuals in the field of physical culture and sports creates an urgent need for an all-Ukrainian scientific and practical conference with the aim of unifying and standardizing terms, as well as creating an appropriate dictionary.

**Key words:** violation of the requirements of gymnastic terminology, mistakes in terminology, unification of gymnastic terminology, terminological incompetence, Ukrainian sports terminology.