

**Белгородский региональный институт
повышения квалификации и профессиональной
переподготовки специалистов**

**Кабинет
физической культуры и технологии**

**Глоссарий терминов
образовательной области
«Физическая культура»**

**Белгород
2009**

Составитель:

Никифоров А.А. - заведующий кабинетом физической культуры и технологии
БелРИПКППС

Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура». В помощь учителям физической культуры общеобразовательных учреждений и тренерам – преподавателям ДЮСШ. - Белгород: Изд-во БелРИПКППС, 2009. – 24с.

В брошюре представлены некоторые основные термины и понятия по теории и методике физической культуры.

Материалы брошюры могут быть использованы учителями физической культуры в процессе учебной деятельности и для подготовки учащихся к предметной олимпиаде, школьниками – для самостоятельной подготовки к урокам по физической культуре и внеурочным мероприятиям.

Содержание

1. Введение	4
2. Основные понятия и термины теории физической культуры	5
3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр	18
4. Литература	22

Введение

Ю.Ф. Курамшин: «Проблема определения понятий в науке существовала всегда и, по сути, носит перманентный (постоянный) характер. Это обусловлено развитием науки, открытиями в ней новых направлений, формирования различных школ, порой имеющих различные научные концепции и методологические основы. Эта проблема обостряется особенно в период перестройки, перехода от привычных, традиционных концепций (системы взглядов) к новым, основанным на новых методологических подходах. В настоящее время произошла некоторая переоценка ценностей, смена мест и приоритетов. В свете потребностно-деятельностного подхода к определению структуры физической культуры теория физического воспитания стала более частным видом общей теории физической культуры, которая, в свою очередь, формировалась как наука одного из видов культуры — физической. В связи с новой методикой определения структуры физической культуры на основе потребностно-деятельностного подхода возникла необходимость разработки нового определения сущности самой физической культуры как органичного вида культуры и уточнения дефиниции термина и места физического воспитания как вида физической культуры, разработки определения терминов «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и некоторых других.

Термины, понятия имеют большое научное, учебное и практическое значение, так как наука закрепляет в них достижения теоретического познания на основе обобщения эмпирического опыта. Они отражают развитие науки, уровень обобщения практики и раскрывают специфику каждой профессии или области научных знаний.

Для успешной работы в любой сфере профессиональной деятельности специалистам необходимо свободное владение специфическими профессиональными терминами и понятиями. Иначе они не смогут вести научные исследования, правильно понимать друг друга, изучать специальную литературу. Различное понимание (или незнание) профессиональных терминов затрудняет общение, лишает возможности грамотно обучать, повышать свою компетентность, открывать новые направления в науке.

В теории физической культуры используются такие понятия, как «физическая культура», «спорт», «неспециальное физкультурное образование», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое упражнение» и многие другие. Эти понятия носят наиболее общий характер, а конкретные термины и понятия, так или иначе, вытекают из определений более общих категорий. В учебно-научной литературе дается множество различных, порой не совпадающих определений...».

В свете современных концепций теории культуры потребностно-деятельностного подхода ниже приводятся наиболее применяемые в профессиональной деятельности специалиста физкультурно-спортивной направленности термины и понятия.

Основные понятия и термины теории физической культуры

Физическая культура — вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни; это, с одной стороны, специфический процесс, а с другой — результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей. (авторская редакция (далее А.Р.) – Курамшин Ю.Ф.).

Физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей (А.Р. – Курамшин Ю.Ф.).

Физическое воспитание- вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей (А.Р. – Курамшин Ю.Ф.).

Спорт— вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов (А.Р. – Курамшин Ю.Ф.).

Физическая рекреация— вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность (А.Р. – Курамшин Ю.Ф.).

Двигательная реабилитация — вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Этот процесс осуществляется комплексно, под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

Физическая подготовка— вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических

способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).

Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

Физическое развитие— процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений (А.Р. – Курамшин Ю.Ф.).

Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Физические упражнения — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

С одной стороны — это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой — это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры (неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).

Физические упражнения — это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Метод— это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности (А.Р. – Курамшин Ю.Ф.).

Метод – это способ взаимосвязанной деятельности педагога и занимающихся, направленный на решение задач.

Наиболее распространённые методы, используемые в тренерской деятельности:

1. методы наглядности, словесности.
2. Методы практических упражнений – игровой и соревновательный.
3. Методы формирования двигательных навыков – целостного обучения, расчленённый, комплексный.

Игровой метод — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов *игровой деятельности* (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

Соревновательный метод — это способ, основанный на включении в данный процесс компонентов *соревновательной деятельности*.

Методический приём- это способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Понятие «**Методика**» употребляется в теории физической культуры в двух смыслах:

- ◆ в узком, как совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (бега, прыжков, метаний, лазанья, плавания и т.д.);
- в широком, как совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий (методики физического воспитания — в дошкольных учреждениях, в школе, в вузе и пр.).

Методический подход - это совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития.

Методическое направление — это один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных, однотипных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-то одного доминирующего фактора.

Круговой метод (тренировка) — это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм — силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к

другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг. Название такой тренировки — «круговая» — чисто условное.

Тест — это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений.

Выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

◆ **По методу длительного непрерывного упражнения.** Занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех прохождений круга. Применяются в основном для развития общей и силовой выносливости.

◆ **По методу экстенсивного интервального упражнения.** Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т.д.

◆ **По методу интенсивного интервального упражнения.** Он рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, скоростной и силовой выносливости.

◆ **По методу повторного упражнения.** Его предлагается использовать для развития максимальной силы и скоростной выносливости.

Для проведения круговой тренировки заранее:

- 1) составляется комплекс упражнений;
- 2) определяют места, на которых будут выполняться упражнения («станции»);
- 3) на первом занятии проводят испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения;
- 4) устанавливают систему повышения нагрузки от занятия к занятию;
- 5) на последнем занятии рекомендуется проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными.

Под **максимальным тестом** подразумевают максимальные двигательные возможности занимающихся в каком-либо упражнении (задании). Для всех занимающихся «**максимальный тест**» проводится в форме соревнований. Его показатели (максимальное количество повторений упражнения, максимальный вес отягощения, минимальное или максимальное время выполнения упражнения) служат исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки в одном или системе занятий.

Нагрузка — это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

Двигательное умение — это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательный навык— это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизированное т.е. не требуется специально направленного на них внимания.

Основа техники — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное (ведущее) звено техники — это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Детали техники — это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основы техники).

Длительность движения — это время, затраченное на выполнение движения. В технике физических упражнений большое значение имеет длительность отдельных частей (в плавании, например, это старт, плавание по дистанции, поворот, финиширование), фаз (замаха и удара в подаче мяча в волейболе), периодов (опоры и полета в беге), циклов (двух скользящих шагов в беге на коньках), элементов движений или движений отдельных частей тела. От длительности зависят практические достижения во многих двигательных действиях. Продолжительность каждой фазы, периода, цикла в упражнении можно измерить и определить ее влияние на результат (например, длительность периодов опоры и полета в беге). Изменение времени выполнения двигательного действия может влиять на деятельность соответствующих органов и систем организма занимающихся.

Темп движения — это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п. При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, естественно, не наблюдается.

Темп определяется количеством повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту. Так, темп 120 в ходьбе равен 120 шагам в минуту. Темп движений находится в обратно пропорциональной зависимости от их длительности: чем она меньше, тем он выше. Например, уменьшение длительности шага в беге на коньках на определенной дистанции ведет к повышению частоты шагов.

Скорость движения — это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном — в радианах в секунду (угловая скорость).

Сила движения — это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты, например, почву (при беге, прыжках и т.д.), какие-либо предметы (при поднимании, метании и т.п.) и т.д. Именно такую меру физического воздействия необходимо иметь в виду, когда говорят о силе отталкивания в прыжках, силе удара в боксе, силе рывка в метаниях и т.д.

Понятие «сила движения» является обобщенным. Хотя сила и зависит от прилагаемых мышечных усилий (напряжения), ее не следует отождествлять с мышечной силой.

Сила движения человека представляет собой результат совокупного взаимодействия внутренних и внешних сил. Знание сил, действующих на человека, облегчает понимание техники физических упражнений и поиска ее эффективных вариантов.

Внутренними силами являются:

— *активные силы опорно-двигательного аппарата* — силы тяги мышц;

— *пассивные силы опорно-двигательного аппарата* — эластичные силы мышц, вязкость мышц и др.;

— *реактивные силы* — отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движения.

Внутренние силы, в частности сила мышечной тяги, обеспечивают сохранение и направление изменения взаимного расположения звеньев человеческого тела. Посредством мышечных тяг человек управляет движениями, используя внешние и остальные внутренние силы.

Внешние силы складываются из:

— *силы тяжести собственного тела*;

— *силы реакции опоры*;

— *силы сопротивления внешней среды* (воды, воздуха, снега), внешнего отягощения, инерционных сил перемещаемых человеком тел.

Критерий (греч. **kriterion**) — признак, на основе которого происходит оценка, определение или классификация чего-либо.

Структура урока — это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы (А.Р. – Курамшин Ю.Ф.).

Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения (А.Р. – Курамшин Ю.Ф.).

Мышечная сила (как характеристика физических возможностей человека) — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Скоростные способности — это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Выносливость — способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

Общая выносливость — это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость — это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

Гибкость — комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Физическая культура- это органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей.

Физическая культура (в узком смысле слова) — это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая двигательная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма (А.Р. – Лукьяненко В.П.).

Физическое воспитание (в широком смысле слова) — это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоническому развитию человека (А.Р.- Лукьяненко В.П.).
Физическое воспитание (в узком смысле слова) — это педагогический процесс, содержанием которого является развитие и совершенствование двигательных возможностей человека (А.Р.- Лукьяненко В.П.).

Физическая подготовка — это одна из разновидностей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности (А.Р.- Лукьяненко В.П.).

Физическое развитие — это закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

Физическое совершенство - это высшая степени гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека.

Физкультурная деятельность — это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры (А.Р.- Лукьяненко В.П.).

Спорт — это многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней (А.Р.- Лукьяненко В.П.).

Система (в пер с греч. - составленное из частей) — единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной с частей.

Система физического воспитания — это сложившийся в конкретном обществе тип социальной практики, специфической функцией которого является организация и управление деятельностью по физическому совершенствованию людей (А.Р.- Лукьяненко В.П.).

Под объемом нагрузки понимают как длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц и т.д.).

Интенсивность нагрузки — это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.

Цель - важнейший системообразующий фактор, без которого любая система (в том числе и система физического воспитания) теряет смысл.

Целью отечественной системы физического воспитания является содействие формированию основ физической культуры личности, как

важнейшего условия укрепления здоровья людей, формирования разумного, достойного облику современного человек образа жизни.

Основными задачами физического воспитания населения страны являются:

- обеспечение общего физкультурного образования на основе освоения ценностей физической культуры (двигательных, интеллектуальных, нравственных, этических, эстетических, технологических);
- физическое совершенствование и укрепление здоровья как главное условие достижения высокого уровня умственной и физической работоспособности, профессионализма в социально значимых видах деятельности;
- индивидуально приемлемое развитие физического потенциал обеспечивающее достижение необходимого уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков;
- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- валеологическое образование как важнейший на современном этапе фактор формирования здорового образа жизни (ЗОЖ);
- формирование теоретических и инструктивно-методических знаний, умений и навыков, необходимых для физического самосовершенствования, и умений приобщать к таким занятиям других.

Определяющие основы представляют собой совокупность нормативных актов и положений, создающих предпосылки и условия, обеспечивающие решение основных задач и достижение цели

Среди них выделяют: социально-экономические, научно-методические, программно-нормативные, организационно-управленческие правовые основы. Принципы определяют связь физического воспитания с другими общественно значимыми явлениями жизни общества и влияние используемых средств физического воспитания на формирование личности.

Действенность любой системы определяется прежде всего характером лежащих в ее основе принципов, которые всегда должны твердо и неукоснительно соблюдаться.

Основными принципами отечественной системы физического воспитания являются:

1. Принцип оздоровительной направленности.

Этот принцип предполагает:

- а) при выборе средств и методов физического воспитания руководствоваться прежде всего их оздоровительной ценностью;
- б) соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся;
- в) осуществление систематического врачебно-педагогического контроля.

2. Принцип всестороннего гармонического развития личности.

Данный принцип предполагает:

- а) связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и т. п.);

б) согласованное и соразмерное развитие физических способностей, формирование разносторонних двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний.

3. Принцип связи с практической общественнозначимой деятельностью.

Этот принцип предполагает:

- а) нацеленность на первоочередное формирование жизненно важных и ценных в прикладном отношении двигательных умений и навыков;
- б) формирование способностей действовать полезно и эффективно в сложных условиях трудовой или военной деятельности;
- в) максимальное использование средств физической культуры для трудового и патриотического воспитания.

Основные направления представляют собой главные пути и основные сферы практической реализации задач, достижения цели, функционирования основ и принципов, осуществление взаимосвязей всех элементов системы. В отечественной системе физического воспитания в настоящее время выделяют следующие основные направления.

1. Базовое направление. Его основой является организуемый в учебных заведениях всех уровней и типов учебно-воспитательный процесс по физической культуре. Главной задачей является приобщение к ценностям физической культуры, укрепление здоровья и разностороннее физическое совершенствование. Это направление является общеподготовительным и служит основой для остальных, носящих специализированный характер.

2. Профессионально-прикладное направление. Представляет собой физическое воспитание, осуществляемое с учетом особенностей профессиональной деятельности индивида. Призвано содействовать более успешному освоению профессии, профилактике профессиональных заболеваний, повышению производительности труда и т. п.

3. Спортивное направление. Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает удовлетворение потребностей в занятиях избранным видом спорта. Основной целью занятий в рамках данного направления является подготовка к соревнованиям, участие в соревновательной деятельности и достижение максимально высоких спортивных результатов. Подготовка к соревнованиям осуществляется в процессе спортивной тренировки, которая является одной из наиболее действенных и эффективных форм физического воспитания. Спортивная тренировка представляет собой сложный многогранный процесс, включающий в себя различные виды подготовки: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и интегральную виды подготовки.

4. Лечебно-реабилитационное направление. Содержательной основой данного направления являются занятия физическими упражнениями, организуемые с целью восстановления работоспособности после интенсивной трудовой или спортивной деятельности. В рамках этого направления осуществляется также восстановление утраченных функций после производственных или спортивных травм и перенесенных заболеваний на основе использования средств лечебной физической культуры (ЛФК).

5. Массовое оздоровительно-рекреативное направление. Предполагает использование средств физической культуры в основном в процессе организации коллективных форм культурного досуга.

6. Преимущественно бытовое физкультурно-гигиеническое направление. В его основе лежит использование средств физической культуры для решения задач восстановления работоспособности и укрепления здоровья в условиях домашнего быта.

Цель и задачи школьной системы физического воспитания.

Нынешнее состояние и перспективы дальнейшего развития физического воспитания школьников во многом зависят от ясности и чёткости постановки цели, то есть определения ожидаемого результата деятельности. Это обусловлено тем, что цель в любой деятельности представляет собой главный системообразующий фактор, без которого система теряет смысл своего существования.

Основной целью его преподавания должно быть не что иное, как обеспечение общего среднего физкультурного образования, представляющего собой базовую основу и неперемнное условие успешного формирования физической культуры личности (АР).

Главной целью физического воспитания как одного из направлений комплексного воспитательного процесса в человеческом обществе является содействие всестороннему гармоническому развитию личности, осуществляемому в тесном единстве с нравственным, этическим, умственным и другими видами воспитательных действий.

Форма физического воспитания — это определённым образом организованная система использования средств и методов, направленная на решение специфических, характерных только для неё задач (А.Р. - Лукьяненко В.П.).

Организационная работа (область физической культуры и спорта) — комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка актива (инструкторов-общественников, судей), проведение собраний по организационным вопросам, отчеты.

Учебно-методическая работа (область физической культуры и спорта) — составление учебно-методической документации и расписания, проведение мероприятий по повышению квалификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения) и др.

Учебно-тренировочная работа (область физической культуры и спорта) — сроки занятий по тренировочным периодам, расписание по группам, календарь и положение о спортивных соревнованиях, сроки подготовки и выполнения нормативных требований.

Физкультурно-оздоровительная работа(*область физической культуры и спорта*) — занятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, игры, спортивные развлечения, прогулки), соревнования спортивные вечера и праздники, туристские походы и др.

Воспитательная работа(*область физической культуры и спорта*) — доклады, беседы, лекции, встречи со спортсменами, заслуженными педагогами и др.

Врачебный контроль(*область физической культуры и спорта*) — сроки медицинских осмотров занимающихся, Участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача.

Агитационно-массовая работа(*область физической культуры и спорта*) — лекции и беседы, показательные выступления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнования, выступления и др.

Хозяйственная работа (*область физической культуры и спорта*) — обеспечение занятий необходимым оборудованием, инвентарем, наглядными пособиями и др.

Общая плотность урока - это обобщенный показатель рационального использования времени. Она определяется отношением суммы педагогически оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока и выражается в процентах. (Так, если в 45-минутном уроке эта сумма составляет 42 мин, то общая плотность будет равна 93,3%).

Моторная плотность занятия - это процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность и определяется отношением времени, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени, отведенному на занятие. (Если, например, в том же уроке эти затраты достигают 35 мин, то моторная плотность будет равна 77,7%).

Пульсометрия – это показатель величины физической нагрузки и её динамики во время занятий физическими упражнениями. Подсчет частоты сердечных сокращений проводится перед началом занятия, перед и после выполнения отдельных упражнений или серии.

Информативность теста — это степень его точности для оценки определенных свойств конкретного человека (например, передвижение ребенка). Если используется тест, не прошедший проверку на информативность, можно прийти к ложным заключениям относительно того или иного показателя физической подготовленности занимающихся. Например, при тестировании скоростных качеств широко и слишком вольно используют бег на 100 м.

Надежность отражает степень сходства результатов при повторном тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях. Тест можно считать надежным, если он гарантирует получение близких друг к другу или одинаковых показателей

измеряемого свойства в следующих одна за другой нескольких попытках. Игнорирование этого требования сводит на нет объективность числовых показателей и затрудняет оценку динамики физической подготовленности.

Объективность теста отражает независимость результатов измерений от личных особенностей специалистов (экспертов, судей и т.п.), проводящих тестирование, или использованной аппаратуры. При этом объективность оценок увеличивается с ростом числа экспертов. Однако она в значительной степени зависит и от точности измерительных средств, способов, в целом — от всей процедуры измерения. Если объективность теста низка, то сопоставление результатов будет сведено к сопоставлению ошибок экспертов, проводивших тестирование.

Физическая рекреация (рекреация — отдых, развлечение) — использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья.

Соревнование — узловое образование системы спорта в обществе.

Соревновательные упражнения — это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.

Специально-подготовительные упражнения — это такие действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей.

Общеподготовительные упражнения — это такие действия, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков. К их числу относятся:

1. Упражнения своего вида спорта, но отличающиеся от него режимом функционирования организма, способом и условиями выполнения действий. Например, у пловца — плавание не соревновательным способом и в не соревновательном режиме, у прыгуна — прыжки, выполняемые различными способами.

2. Упражнения из других видов спорта.

Круг общеподготовительных упражнений достаточно широк и многообразен. При их выборе важно соблюдать следующие требования: а) упражнения должны обеспечивать всестороннее развитие спортсмена; б) они должны вместе с тем отражать особенности спортивной специализации.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и раци-

ональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые наиболее часто используются в практике работы тренера (учителя) по спортивным играм.

Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Объем техники — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники— степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это — соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация - групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

. **Физические способности** спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Пассивная тактика — это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

Активная тактика — это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе, гандболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве — в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

Тактический план — это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

1. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.
2. Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комбинированная.

3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.
4. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).
5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.
6. Способы маскировки собственных намерений (действий).
7. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.
8. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

Под **психологической подготовкой** следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Структура тренировки - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Микроструктура — это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий (А.Р.-Л.П. Матвеев).

Мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов (А.Р.- Л.П. Матвеев).

Макроструктура — структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодных, годичных и многолетних) (А.Р. - Л.П. Матвеев).

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование и контроль - основные функции управления.

Планирование есть процесс выбора направления движения (траектории).

Литература

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамышн Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — СПб.; ЛГОУ, 1999.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект):

Учебное пособие / ГДОИДК. - Л., 1988.

6. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность: Учебное пособие для институтов физ. культ. / ВИФК. — СПб., 1995.

7. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. — СПб., 1997.

8. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, 1986.

9. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. — М., 1995.

10. Донской А.А. Законы движений в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1968.

11. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1970.

12. Евстафьев В.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям и семинарам. — Л.: ВИФК, 1985.

13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. — Изд. 2-е. — М.: Физкультура и спорт, 1970.

14. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

15. Комплексная целевая программа по физической культуре в вузе / Под ред. В.И. Григорьева; СПбУЭФ. — СПб., 1991.

16. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: Учебное пособие. — СПб., 1998.

17. Дубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. - М., 1992.

18. Лях В.М. Координационные способности школьников. — Минск, Полымя, 1989.

19. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

20. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986.

21. Приходько В.В. Непрофессиональное физкультурное образование. — М., 1991.

22. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие для вузов. — М.: Высшая школа, 1985.

23. Сологуб Е.Б. Физиологические основы спортивной тренировки женщин: Лекция. - Л.: ГДОИФК, 1987.

24. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.

25. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Ч. 1, 2.

26. Теория физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Г.Д. Харабуги. — М.: Физкультура и спорт, 1974.

27. Теория и методика физической культуры / Под ред. В.М. Шияна. — М.: Просвещение, 1988.
28. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. Л.А. Вейднер-Дубровина, В.В. Миронова, В.Д. Шейченко. — СПб, 1992. - Ч. 1.
29. Теория спорта: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Н. Платонова. — Киев: Вища школа, 1987.
30. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
31. Учебно-исследовательская работа студентов по теории и методике физического воспитания: Методическое пособие. — Л.: ГДОИФК, 1982.
32. Федоров Л.П. Научно-методические основы женского спорта: Учебное пособие / ГДОИФК. - СПб., 1987.
33. Физическая культура: Всероссийская базисная учебная программа для высших учебных заведений / Под ред. С.В. Малиновского / БГИФК. — А., 1991.
34. Филин В.Н. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
36. Шитикова Г. Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: Учебное пособие. — СПб., 1997.