

Глоссарий
по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура
для студентов 3-го курса специальности 23.02.01 Организация перевозок и
управление на транспорте (автомобильном)

Основные понятия и термины теории физической культуры

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.

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.

Спорт - вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Адаптация — приспособление организма к изменяющимся условиям существования.

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

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.

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 - 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 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.

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.

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.

Длительность движения - это время, затраченное на выполнение движения.

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.

Скорость — способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени.

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.

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.

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.).

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

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.

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 - умение рационально, синхронно, в определенной последовательности выполнять движения и двигательные действия.

Ловкость - способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации.

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 — способность к движениям опорно-двигательного аппарата с большим размахом и развитием подвижности в отдельных суставах.

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)

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).

Физическое воспитание (в узком смысле слова) — это педагогический процесс, содержанием которого является развитие и совершенствование двигательных возможностей человека (А.Р. Лукьяненко).

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).

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.

Спорт — это многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней.

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.

Коррекция - частичное или полное исправление, ослабление недостатков психического и физического развития у детей с помощью специальной системы педагогических приемов и рекомендаций.

Осанка - привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. **Основа техники** — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Сколиоз — боковое искривление позвоночника (левосторонний, правосторонний, смешанный), может быть в верхней, средней или нижней части позвоночника.

Основными задачами физического воспитания 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.

Врачебный контроль (область физической культуры и спорта) - медицинские осмотры занимающихся, участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача.

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.

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.

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.

Общеподготовительные упражнения — это такие действия, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсменов, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

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.

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.

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 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.

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.