КРАТКИЙ

СЛОВАРЬ

ТЕРМИНОВ

**Основные понятия и термины**

**теории физической культуры**

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.

Анализатор —

 сложные нервные механизмы, осуществляющие восприятия и анализ раздражений, поступающих как из внешней, так и из внутренней среды организма.

Атрофия —

 структурные патологические изменения в тканях, связанные с нарушением обмена веществ в них.

Аутизм —

 болезненное состояние психики, характеризующееся замкнутостью человека на своих переживаниях, уходом от реального внешнего мира.

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.

Выносливость —

способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.

Гибкость —

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

Дефект развития —

 физический или психический недостаток, вызывающий нарушение нормального развития ребенка.

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

Координационные способности —

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

Коррекция —

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

Ловкость —

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

Моторика —

двигательная система организма; отдельных его органов и систем. 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%).

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

Объем нагрузки – это длительность выполнения физи­ческих упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц и т.д.).

Осанка —

привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. 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.

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.

Ортопедия —

 отрасль медицины, занимающаяся изучением, предупреждением и лечением деформаций и нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие —

деформация стопы, характеризующаяся стойким утолщением, т. е. опущением, свода стопы, вплоть до его полного исчезновения.

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.

Сила — способность человека преодолевать собственный вес, физические трудности, противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий.

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

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).

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.

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

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.

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.

Умения —

 готовность к быстрому, точному, осознанному выполнению каких-либо действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта.

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.

Физическое воспитание —

 комплексная система воздействия на личность в процессе использования физических, санитарно-гигиенических и здоровьесберегающих технологий.

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.

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.

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.).

Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее вы­полнения

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

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).

**Основные понятия и термины**

**в теории и методике спортивных игр**

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:

Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.

Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комби­нированная.

Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.

Распределение сил в процессе каждого выступления (график скоро­сти прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).

Возможные переключения от одного вида тактики к другому непос­редственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.

Способы маскировки собственных намерений (действий).

Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

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 махых 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 — структурa больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, 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.