

**И.В. Нагорнов, Д.А. Сарайкин, А.Н. Титов**

**Некоторые термины и понятия  
теории физической культуры**

Учебно-методическое пособие

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический  
университет  
Южно-Уральский научный центр  
Российской академии образования (РАО)

**И. В. НАГОРНОВ, Д. А. САРАЙКИН, А. Н. ТИТОВ**

# **Некоторые термины и понятия теории физической культуры**

*Учебно-методическое пособие*

Челябинск  
2021

УДК 371.9 (021)  
ББК 74.5я73  
Н 16

**Рецензенты:**

доктор пед. наук, профессор В.Г. Макаренко;  
канд. пед. наук, доцент Д.В. Виктор

Нагорнов, Игорь Владимирович

Н 16      Некоторые термины и понятия теории физической культуры : учебно-методическое пособие / И.В. Нагорнов, Д.А. Сарайкин, А.Н. Титов; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 61 с.

ISBN 978-5-907408-28-9

Методические рекомендации написаны с целью оказания теоретической и практической помощи студентам при изучении дисциплины «Физическая культура».

В пособии представлены основные понятия физической культуры, изложена история развития физической культуры и спорта, описано влияние занятий на организм, приведены функции физической культуры и спорта.

Методические рекомендации будут полезны при подготовке выпускника к работе тренером и самостоятельному осуществлению учебно-тренировочного процесса, методической, спортивно-массовой работы в детских, спортивных школах. Данное пособие поможет расширить словарный запас специальных, сократить время для поиска названий и терминов. Пособие предназначено для студентов всех специальностей, тренеров и преподавателей физической культуры.

УДК 371.9 (021)  
ББК 74.5я73

ISBN 978-5-907408-28-9	© Нагорнов И.В., Сарайкин Д.А., Титов А.Н., 2021
	© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ЧАСТЬ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	7
1.1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	7
1.2. ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	16
ЧАСТЬ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЙ И ТЕРМИНОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ .....	24
2.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	24
2.2. КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ .....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	56
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	58

## **ВВЕДЕНИЕ**

Объективная необходимость введения данной учебной дисциплины обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно-практических знаний о физической культуре как многогранном общественном явлении, которое всё шире и глубже проникает во многие сферы жизни и деятельности человека – образование, воспитание, производство, повседневный быт, отдых и восстановление, спорт и др.

Как гуманитарная составляющая физическая культура призвана обеспечить совершенствование личностных качеств студента и развитие у него самовоспитательных и самообразовательных функций.

Методические рекомендации позволят раскрыть особенности организации и содержания процесса физического воспитания молодёжи в период обучения в высшем учебном заведении, направленного на освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для эффективного применения средств, методов и организационных форм физической культуры в целях её творческого использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании и организации здорового стиля жизни.

Основой профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту является высокий уровень знаний, умений и навыков.

Работа тренера, учителя, преподавателя требует от данной профессии знания специальных терминов и понятий, которые применяются в физическом развитии и воспитании.

Методические рекомендации созданы с целью подготовки выпускника к работе тренером, учителем и самостоятельному

осуществлению учебно-методического процесса, спортивно-массовой работы. Данное пособие поможет расширить словарный запас специальной терминологии, сократить время для поиска названий и терминов. Читатели могут узнать, а в дальнейшем и освоить характеристики понятий, применяя их на практике.

Данное пособие предназначено для студентов, тренеров, инструкторов и других специалистов в области физической культуры и спорта.

# **ЧАСТЬ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

## **1.1. История развития физической культуры**

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на протяжении его развития и совершенствования. Великие мужи в своих трудах подчеркивали необходимость всестороннего развития молодежи, не выделяя приоритет физического или духовного воспитания, глубоко понимая, насколько переоценка, акцентированное формирование каких-либо качеств приводят к нарушению гармоничного развития личности.

Термин «культура», появившийся в период возникновения человеческого общества, далеко неоднозначен, тесно связан с такими понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «образование», «развитие», «почитание». Этот термин в современном обществе охватывает широкую сферу преобразовательной деятельности и ее результаты в виде соответствующих ценностей, в частности, «преобразование своей собственной природы».

Физическая культура — это часть (подсистема) общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей, преимущественно, в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

В целях развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует возможности индивидуума, естественные силы природы, достижения наук о человеке, конкретные научные результаты и установки медицины, гигиены, анатомии, физиологии, психологии, педагогики, военного дела и др. Физическая культура, органически вплетаясь в профессионально-производственные, экономические, общественные отношения людей,

оказывает на них существенное влияние, выполняя гуманистическую и культурно-творческую миссию, что сегодня, в период реформ высшей школы и пересмотра сущности предшествующих концепций, особенно ценностно и значимо.

Академик Н.И. Пономарев, опираясь на результаты исследования обширного материала, пришел к выводу, ставшему основополагающим для истории возникновения и первоначального развития физического воспитания, что «человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека как главной производительной силы». В этом развитии охота, как форма работы, сыграла решающую роль. Именно в этот период человек оценил преимущества новых навыков, жизненно необходимых движений, качеств силы, выносливости, быстроты.

Археология и этнография предоставили возможность проследить за развитием человека, следовательно, и физической культуры, с древнейших времен. Результаты научных исследований позволяют сделать вывод, что из трудовых движений, жизненно необходимых действий физическая культура выделилась в почти самостоятельный вид человеческой деятельности в период от 40 до 25 тысячелетий до н.э. Появление метательного оружия, а в дальнейшем и лука, способствовало необходимости подготавливать добытчиков пищи, воинов, развивать и совершенствовать уже тогда, в каменном веке, появившимися системами физического воспитания, двигательные качества как залог успешной охоты, защиты от врага и т.д.

Представляет интерес и то, что у многих народов появляются традиции и обычаи использования физической культуры, ее воспитывающего компонента в ритуалах посвящения при переходе из одной возрастной группы в другую. Например, юношам не



разрешалось жениться, пока не будут выполнены определенные тесты — испытания, а девушкам — выходить замуж до тех пор, пока они не докажут приспособленность к самостоятельной жизни. Так, на одном из островов архипелага Новые Гибриды ежегодно устраивались праздники, кульминацией которых были «прыжки с вышки» на сушу. Участник этого состязания, к щиколоткам которого была привязана закрепленная веревка из лиан, летит вниз головой с высоты 30 м. Когда голова почти касается земли, упругие лианы сокращаются и подбрасывают человека вверх, и он плавно приземляется на ноги. В те далекие времена не прошедшие это испытание не допускались к обряду посвящения, не могли появляться на людях.

Физическая культура первобытного периода, развивая стойкость, твердую волю, физическую подготовку каждого члена племени, воспитывала у соплеменников чувство общности в защите своих интересов.

Особый интерес представляет физическая культура Древней Греции, где «неграмотными считали тех, кто не умел читать, писать и плавать», физическое воспитание в древнегреческих государствах Спарте и Афинах, где преподавались гимнастика, фехтование, верховая езда, плавание, бег с 7-летнего возраста, борьба и кулачный бой – с 15-летнего.

Примером, характеризующим уровень развития физической культуры в этих государствах, являлись организация и проведение Олимпийских игр.

Известные всему миру великие люди древности были и великими спортсменами: философ Платон – кулачный боец, математик и философ Пифагор – олимпийский чемпион, Гиппократ – пловец, борец. Мифические герои, обладающие сверхъестественными физическими и духовными способностями, были у всех народов: Геракл и Ахиллес – у

греков, Гильгамес – у вавилонян, Самсон – у иудеев, Илья Муромец, Добрыня Никитич – у славян. Люди, возвеличивая их подвиги, победы в состязаниях, борьбе со злом и силами природы, стремились сами быть здоровыми, сильными, умелыми и трудолюбивыми, что, естественно, отражалось и на особенностях воспитания, физического воспитания, культуры физической.

Физическая культура русского народа отличалась большим своеобразием и самобытностью. В физических упражнениях, распространенных среди русских в XIII-XVI вв. был ярко выражен их военный и полувойенный характер. Верховая езда, стрельба из лука, бег с препятствиями были на Руси любимыми народными развлечениями.

Массовое распространение имели также кулачные бои, долгое время (вплоть до начала XX в.) игравшие большую роль в качестве одной из основных народных самобытных форм физического воспитания.

Большой популярностью среди русских пользовался бег на лыжах, катание на коньках и салазках и т.д. Одним из самобытных средств физического воспитания была охота, служившая не только промысловым целям, но и для того, чтобы показать свою ловкость и, бесстрашие (например, охота на медведя с рогатиной). Чрезвычайно своеобразно проводилось на Руси закаливание. Общеизвестен русский обычай сразу после пребывания в жаркой бане обливаться холодной водой или обтираться снегом. Ценные самобытные виды физических упражнений были распространены и среди других народов, вошедших в состав созданного позже многонационального русского государства.

Появление и укрепление дворянской империи Петра I (XVIII в.) сказалось в известной мере и на государственном влиянии на развитие физической культуры. Это коснулось, прежде всего, боевой подготовки

войск, физического воспитания в учебных заведениях и, отчасти, воспитания дворянства.

Именно в эпоху реформ Петра I физические упражнения стали впервые применяться в России в системе обучения солдат и офицеров. Одновременно физические упражнения, главным образом фехтование и верховая езда, вводятся как учебная дисциплина в Московской школе математических и навигационных наук (1701 г.), в Морской академии и других учебных заведениях. При Петре I занятия физическими упражнениями вводятся также в гражданских гимназиях, организуются занятия гребным и парусным спортом молодежи. Эти меры явились первыми шагами государства по руководству делом физической культуры.

В дальнейшем физические упражнения все более применяются в учебных заведениях и, особенно, в системе воинского воспитания. Большая заслуга в этом принадлежит великому русскому полководцу А.В. Суворову.

Во второй половине XIX в. среди молодежи начинает развиваться современный спорт в форме спортивных кружков и клубов. Появляются первые гимнастические и спортивные общества и клубы. В 1897 г. в Петербурге была создана первая футбольная команда, а в 1911 г. организован Всероссийский футбольный союз, объединивший 52 клуба.

В начале XX в. в Петербурге возникли спортивные общества: «Маяк», «Богатырь». Различные спортивные организации и клубы объединяли к 1917 г. довольно большое число спортсменов-любителей. Однако условий для развития массового спорта не было. Поэтому в условиях дореволюционной России отдельным спортсменам удавалось показывать результаты международного класса только благодаря

природным данным и настойчивости, с какой они тренировались. Это всем известные — Поддубный, Заикин, Елисеев и др.

С приходом советской власти, преследуя цель массовой военной подготовки трудящихся и воспитания физически закаленных бойцов армии, в апреле 1918 г. был принят Декрет об организации всеобщего военного обучения (Всеобуча). За короткий срок было построено 2 тыс. спортплощадок. В 1918 г. организуется первый в стране ИФК в Москве и Ленинграде. Остро встал вопрос об укреплении в стране государственных форм руководства физкультурной и спортивной работой. 27 июля 1923 г. издается Декрет ВЦИК РСФСР об организации научной, учебной и организационной работы по физическому воспитанию.

Принятое 13 июля 1925 г. постановление ЦК РКП «О задачах партии в области физической культуры» явилось программой развития физкультурного движения в новых условиях социалистического общества. В постановлении были определены сущность физической культуры и ее место в советском государстве, подчеркнута ее воспитательное значение, указано на необходимость вовлечения в физкультурное движение широких масс рабочих, крестьян, учащейся молодежи.

В 1931-1932 гг. вводится разработанный специальной комиссией Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Только за годы существования комплекса его нормы сдали свыше 2,5 млн. человек. В 1939 г. ввели новый усовершенствованный комплекс ГТО, и в этом же году учреждается ежегодный праздник — Всесоюзный день физкультурника. Политика государства была направлена и на развитие массового туризма. Секции туризма, альпинизма — скалолазания и, позже, спортивного ориентирования были в послевоенные годы почти

в каждом учебном заведении, на предприятиях, заводах. Стала развиваться клубная система. Туристические клубы стали методическими и учебными центрами. При клубах готовились инструктора, тренеры, руководители секций.

В годы Великой Отечественной войны советские спортсмены внесли свою лепту в победу над врагом. Ряду спортсменов было присвоено звание Героя Советского Союза. Неоценимую помощь Советской Армии оказывали лыжники, пловцы.

В 1957 г. было более 1500 стадионов, свыше 5 тыс. спортплощадок, около 7 тыс. гимнастических залов, открыт стадион им. В.И. Ленина в Лужниках и т.д.

После 1948 г. спортсмены СССР свыше 5 тыс. раз обновляли всесоюзные рекорды в почти тысячу раз — мировые. Большую роль играли проходившие Спартакиады народов СССР.

С каждым годом расширяются международные связи в спорте. Мы являемся членами Международного Олимпийского комитета (МОК), Международного совета физического воспитания и спорта (СИЕПС), Международной федерации спортивной медицины (ФИМС) и многих других, членами Международной федерации по 63 видам спорта. Российский студенческий спортивный союз (РССС) был создан в 1993г. В настоящее время РССС признан как единый орган по руководству студенческим спортом Российской Федерации по высшему образованию.

Министерства и ведомства, имеющие в своем ведении высшие учебные заведения, Госкомитет России по физической культуре и туризму, РССС активно сотрудничают с Олимпийским комитетом России, являясь его членом, с правительственными органами, различными молодежными организациями. РССС вступил в Международную федерацию университетского спорта (ФИСУ),

принимает активное участие во всех его мероприятиях. РССС объединяет спортивные клубы, различные физкультурные организации более 600 высших и 2500 средних специальных учебных заведений страны. В структуре РССС созданы региональные органы руководства студенческим спортом. Для занятий спортом в распоряжение студентов предоставлены спортивные залы, стадионы, плавательные бассейны, лыжные базы, спортивные площадки высших и средних учебных заведений. Для организации летнего отдыха в вузах функционируют 290 спортивно-оздоровительных лагерей. Около 10 тыс. специалистов ведут регулярные занятия по физической культуре и спорту со студентами. В высших учебных заведениях России культивируется более 50 видов спорта, наиболее массовыми из них являются баскетбол, легкая атлетика, лыжные гонки, волейбол, футбол, настольный теннис, туризм, шахматы, спортивное ориентирование.

Российским студенческим спортивным союзом ежегодно проводятся национальные и региональные чемпионаты по видам спорта, включенным в программы Всемирных универсиад и чемпионатов мира среди студентов. По многим видам спорта студенты составляют большинство сборных команд России и принимают участие в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. РССС является правопреемником упраздненного студенческого ДСО «Буревестник», продолжает его идея и традиции. В ближайшей перспективе намечено проведение зимних и летних Всероссийских универсиад, регулярное издание своего печатного органа, создание фонда развития студенческого спорта, выпуск студенческих спортивных лотерей и другие мероприятия, направленные на реализацию уставных задач.

Повышается роль физического воспитания в высших учебных заведениях. Его задачи: воспитание у студентов волевых и физических качеств, сознательности, подготовки к труду и защите Родины; сохранение и укрепление здоровья; профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом будущей трудовой деятельности; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту; совершенствование спортивного мастерства студентов. Занятия проводятся на всем протяжении теоретического обучения на всех курсах.

## 1.2. Функции физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт являются сложными многофункциональными явлениями жизни современного общества, которым присущи следующие функции:

- сохранение и укрепление здоровья людей, их физического совершенствования;
- воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- укрепление мира, дружбы и сотрудничества между народами.

*Сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование.*

Вопросы о том, как сохранить бодрость и здоровье, как продлить жизнь, всегда находились в центре внимания человека. «В здоровом теле – здоровый дух»; «Здоровье – всему голова» свидетельствуют народные пословицы.

**Здоровье** – это не только личное благополучие, но и, прежде всего, общественное богатство, сила и могущество народа. Проблема охраны здоровья на современном этапе – сфера деятельности не только медицинских учреждений, но и в большей мере социальных, связанных с общественно-политической, экономической, научно-технической, культурной жизнью общества в целом, а также с личным образом жизни отдельных людей. Следовательно, здоровье и долголетие человека зависят от 2-х факторов – объективного и субъективного.



Объективный фактор, не зависящий в полной мере от воли отдельных людей, представляет собой те социально-экономические условия, в которых живёт человек. Он включает в себя систему материального обеспечения, социального страхования, образования, здравоохранения и т. д. Благодаря улучшению социально-экономических условий жизни, средняя продолжительность жизни людей возросла вдвое. Образно выражаясь, человек «помолодел». Однако за средними цифрами кроются частные, когда отдельные люди не доживают и до 40–50 лет, погибая от «молодых болезней»: инфаркта, гипертонии, атеросклероза, коронарной болезни и других сердечно-сосудистых заболеваний. Такое явление объясняется тем, что определённая часть населения не использует в полной мере те объективные предпосылки здоровья и долголетия, которые созданы в этих целях. В силу вступает другой фактор – субъективный, т. е. зависящий от самого человека, образа его жизни, умения и желания разумно сочетать труд и отдых.

В чём главный секрет здоровья и долголетия? В стиле человека. Все долгожители, как правило, трудились до самых последних дней своей жизни, свято соблюдая режим труда и отдыха, питания и сна, большую часть времени проводя на свежем воздухе, в активном общении с природой!

Рациональный образ жизни – вот неперемное условие, гарантирующее крепкое здоровье, бодрость, особенно сейчас – в век моторов и автомашин, современного транспорта, улучшенных коммунальных условий, высококалорийного питания и других благ. Однако эти блага, если пользоваться ими неразумно, приносят серьёзные неприятности.

По данным академика А. И. Берга, 100 лет назад 96 % работы на Земле человек выполнял за счёт мышечных усилий, и только 4 % этой работы осуществлялось машинами. Теперь же, наоборот, – 97 % выполняется машинами и только 3 % усилий приходится на мышечную деятельность человека. Такая пониженная физическая активность (а порой даже почти полная физическая бездеятельность) развивается слишком стремительно и её последствия даже не поддаются точному учёту. «Ничто так не разрушает человека, – говорил древнегреческий философ Аристотель, – как продолжительное физическое бездействие».

Резкое сокращение движений, уменьшение мышечной работы, гиподинамия – серьёзные причины появления угрожающе быстрого распространения сердечно-сосудистых и нервных заболеваний, а также болезней, связанных с нарушением деятельности желудочно-кишечного тракта, внутренней секреции и других органов и систем организма. Всё это приводит к «одряхлению» организма в целом, преждевременной старости и даже смерти не только в старшем и пожилом возрасте, но и в молодые годы людей, не доживших до 30 лет.

Длительное мускульное бездействие – гиподинамия – вызывает усиленный распад белков, атрофию мышц, разрушение костной ткани, что приводит к излишнему весу, снижению выносливости, головокружению, расстройству работы желудка и кишечника, печени и почек, суставов и кровеносных сосудов, нервной системы и психики.

Гиподинамия – очень серьёзная опасность для людей. Но отнюдь неизбежная. «Я убеждён, – писал профессор М. М. Саркизов-Серазини, – что многие болезни, особенно различного рода нарушения обмена веществ, развиваются из-за того, что люди в век техники и транспорта совсем перестали ходить. А ведь в народе не даром говорят: «Пешком ходить – долго жить!». Казалось бы как просто: ходи себе, бегай, занимайся физической культурой, спортом, туризмом, умеренно питайся и достигнешь цели. Но, к сожалению, еще многие люди такой образ жизни представляют себе лишь теоретически. Не лучше ли заставить себя раз и навсегда принять активный образ жизни и как бы ни было трудно преодолеть пассивность. «Иначе – утверждает академик Н. Амосов, – через два десятка лет половина людей будет болеть, а вторая половина ухаживать за больными». Одна из важнейших задач заключается в том, чтобы научить людей умению разумно использовать и сочетать объективные и субъективные факторы современной жизни. Условия жизни дают нам слишком мало возможностей для проявления естественных физических движений, поэтому человек придумал искусственные, которые надёжно удовлетворяют «мышечный голод», предупреждают гиподинамию и все её отрицательные последствия. Таким компенсатором «мышечного голода» являются физическая культура, спорт и туризм.

Сейчас трудно найти человека, который бы отрицал полезность физкультуры и спорта для здоровья. Вместе с тем, ещё очень значительная часть населения к физической культуре относится более чем равнодушно. Может быть, поэтому в больницах и других врачебных учреждениях посетителей больше, чем на стадионах и спортивных площадках.

*Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.*

Отнюдь не единственным качеством эликсира здоровья и долголетия исчерпывается феномен физической культуры. В современной жизни, как никогда ранее, физкультура и спорт становятся одним из действенных средств воспитания человека, формирования у него активной жизненной позиции. Можно по-разному сегодня относиться и к личности В. И. Ленина, и к словам, сказанным в 1920 году им же, но по сути всё в них верно и сейчас, когда многое меняется в нашем мировоззрении: «Молодёжи особенно нужны жизнерадостность и бодрость, здоровый спорт – гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода, разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование, и всё это по возможности совместно».

Такая формула жизни особенно актуальна сейчас, когда, с одной стороны, неизмеримо выросла общая культура, увеличилось количество свободного времени, а с другой, когда многократно усилились, стали более изощрёнными и завуалированными различного рода антивоспитательные воздействия (культ насилия и т. д.). В этих условиях проблема свободного времени, досуга людей, в особенности молодёжи, приобрела небывалое духовное, социальное, политическое значение. Мы много лет принимали как некую аксиому известное, можно сказать, жизненное, классическое положение К. Маркса о том, что мериллом богатства любого общества является свободное время. И что следует более активно использовать именно этот фактор для всестороннего развития человека, его способностей и тем самым для ещё большего умножения материального и духовного потенциала.

В настоящее время имеются условия для целесообразной организации свободного времени в интересах отдыха, повышения образования и общей культуры, для укрепления здоровья и физического развития людей, для воспитания детей и многого другого.

*Подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.*

Сочетание двух рассмотренных выше социальных функций физической культуры и спорта в значительной мере обуславливает третью – подготовку к трудовой деятельности и защите Родины.

*Экономическое значение физической культуры и спорта.*

Буквально уже на первых этапах развития человеческого общества физические упражнения использовались как одно из действенных средств подготовки человека к труду и несению военной службы. В условиях научно-технического прогресса роль физической культуры и спорта в повышении уровня работоспособности трудящихся, экономической эффективности производства значительно возрастает. Приобретённые в процессе физического воспитания жизненно важные двигательные навыки и необходимые физические качества: сила, выносливость, быстрота и др. позволяют людям быстрее и лучше осваивать новые профессии, трудиться и повышать производительность своего труда. Экономическая эффективность физической культуры и спорта определяется прямыми и косвенными показателями. К числу прямых непосредственно относятся самоокупаемость и рентабельность, которые находятся в прямой зависимости от их коэффициента полезного действия (КПД). Она тесно связана с популярностью стадионов и других сооружений, следовательно, с уровнем массовости физической культуры, спорта и туризма. Любому хозяйственнику нужно знать, каким образом окупаются средства, вложенные в строительство спортсооружений, в приобретение инвентаря и оборудования, в зарплату физкультурным работникам. Этот вопрос отнюдь не теоретический, а чисто практический и решаться должен по-государственному.

Теперь рассмотрим, эффективны ли наши косвенные показатели экономического значения физической культуры и спорта. Следует подчеркнуть, что косвенные показатели, на первый взгляд невидимые, скрытые инфраструктурой, на самом деле являются главным критерием экономической эффективности физической культуры и спорта. Они отражают, каким образом вся отрасль физической культуры и спорта, или «цех здоровья», служит восстановлению, воспитанию и образованию производственных сил, содействуя производительности труда.

Физическая культура и спорт в этом процессе играют важнейшую роль. Так, передовой опыт использования регулярных занятий физическими упражнениями, проведение массовых спортивных состязаний свидетельствуют о том, что они положительно влияют на производственные показатели трудовых коллективов, уменьшают потери рабочего времени, укрепляют трудовую дисциплину и сокращают текучесть кадров.

Там, где физкультурно-массовой работе, созданию физкультурно-оздоровительных комплексов уделяется должное внимание, налицо положительные результаты. Среднегодовой показатель производительности труда рабочих-спортсменов, как правило, на 7–10 % выше, чем у их коллег, далёких от физкультуры. Если «физкультурник» болеет в среднем 1–2 дня в год, то остальные до 10 дней и более. Не удивительно, что у дружащих со спортом выше конечный результат труда.

*Оборонное значение физической культуры и спорта.*

Обороноспособность государства, его авторитет и прочность невозможны без достаточно высокого уровня военно-патриотической и спортивно-физической подготовленности молодёжи. В этих целях большую работу в этом направлении призваны проводить ДОСААФ,

спортивные комитеты, используя многообразные массовые формы: военно-патриотические игры «Зарница», «Орлёнок», «Снежный десант», соревнования по техническим и военно-прикладным видам спорта, ориентированию на местности, встречи с ветеранами труда, Великой Отечественной войны, военно-спортивные лагеря и другое.

*Укрепление мира, дружбы и сотрудничества между народами.*

Физическая культура и спорт как общественные явления имеют национальную и интернациональную формы развития.

Национальная форма проявляется в развитии национальных видов спорта, в осуществлении физического воспитания на родном языке, в массовой подготовке национальных кадров. Наконец, и в том, что национальные виды спорта используются как средства решения современных задач физического воспитания. Интернациональная форма предусматривает развитие национальных видов спорта народами других стран. Соревнования по этим видам спорта дают возможность познакомиться с историческими местами, бытом и жизнью представителей различных национальностей. Большое значение придаётся спорту как фактору установления человеческих контактов, в том числе и в международном масштабе. Спорт – это не только секунды, метры, килограммы, это и конкретное выражение солидарности людей Земли. Олимпийские игры провозглашаются как Олимпиада торжества мира, добра и дружбы. Международный Олимпийский комитет обратился с призывом к народам и правительствам стран всего Мира разговаривать во время игр языком дружбы.

## **ЧАСТЬ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЙ И ТЕРМИНОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **2.1. Основные понятия педагогики физической культуры**

Педагогика физической культуры и спорта – это наука, изучающая цели, содержание, закономерности воспитания (образования и обучения) при занятиях физическими упражнениями и спортом и управление этим процессом. В каждой науке имеется свой словарь терминов, содержание которых раскрывается в соответствующих понятиях. Наиболее важные, основные понятия науки, выражающие ее сущность, называются категориями. Поскольку педагогика есть наука о воспитании, то есть основными категориями являются профессионально осуществляемое воспитание в широком смысле этого слова, включающее в себя образование и обучение, и воспитание в более узком смысле.

В большинстве словарей воспитание определяется как относительно осмысленное и целенаправленное «вращивание человека». Мы имеем дело с конкретной стороной воспитания – с физическим воспитанием. Здесь должны развиваться свойства и качества, направленные на полноценное развитие и функционирование органов и систем, обеспечивающих двигательную деятельность человека, и формироваться стороны личности, содействующие достижению успеха в этом процессе. К ним относятся трудолюбие и добросовестность, волевые проявления при выполнении заданий: настойчивость, целеустремленность, смелость – способность преодолеть неуверенность, страх и др., а также необходимо побуждать к проявлению нравственных качеств, не позволяющих применять полученные двигательные умения и навыки во вред другим людям.



Наиболее кратко физическое воспитание можно определить как специально и преднамеренно организованный процесс – целенаправленный, планомерный и систематически осуществляемый по развитию физических (двигательных) качеств, освоению двигательных умений и навыков и овладению знаниями из области физической культуры, обеспечивающих человеку возможность поддержания полноценного физического состояния на протяжении всей его жизни.

Развитие. Под ним понимают качественные и количественные изменения, происходящие в организме человека на протяжении его жизни. Развитие может быть восходящим – прогрессирующим – и может идти по нисходящей линии – регрессирующим. Происходит развитие под влиянием естественных биологических факторов наследственного характера, состояния здоровья, условий быта, включая режим дня, полноценности питания и направленности специальных воспитательных воздействий. Причем изменения, происходящие под влиянием биологических причин и осуществляемые в результате преднамеренных воспитательных воздействий, находятся в достаточно сложной системе взаимодействий. Этот вопрос впервые был рассмотрен Л.С. Выготским в 30-е годы прошлого века.

Согласно его гипотезе существует единство, но не тождество процессов обучения и внутренних процессов развития, между ними устанавливаются сложнейшие динамические зависимости. Последующая проверка этой гипотезы большим количеством исследователей привела к появлению в советской педагогике направления, получившее название «Развивающее обучение». В частности, Л.В. Занков отметил: «Процесс обучения выступает как причина, а процесс развития школьника – как следствие». Им же разработана соответствующая дидактическая система: обучение

должно идти на высоком уровне трудности; ведущая роль принадлежит теоретическим знаниям; практикуется высокий темп изучения материала; процесс обучения должен быть осознанным; необходима систематическая работа над развитием всех обучаемых.

Положения развивающего обучения полностью применимы для физического воспитания, но имеются и некоторые особенности. Так, освоение сложных двигательных действий, требующих высокой координации, возможно только при достаточном созревании центральной нервной системы, но в то же время упражнения повышенной трудности стимулируют созревание.

Именно этим объясняются успехи детей младшего возраста в фигурном катании, художественной гимнастике и ряде других видов спорта. Вместе с тем существует опасность высоких нагрузок, которые могут нанести ущерб естественному биологическому развитию при отсутствии постоянного медицинского контроля за этим процессом. Примером может служить эпифизарный хрящ трубчатых костей, обеспечивающий их рост. При средних частых нагрузках (бег, подскоки и т. п.) раздражение этих точек роста способствует удлинению конечностей, а чрезмерные нагрузки приводят к их окостенению, и рост прекращается. Подобное явление наблюдалось у болгарских штангистов в связи с их ранней спортивной специализацией, зачастую с 10–11-летнего возраста. Значительное по отношению к туловищу укорочение конечностей создавало преимущество при поднятии штанги, но резко нарушало в целом пропорциональность фигуры молодых людей. Несоразмерность физических напряжений возможностям биологического развития нередко вызывает нежелательные отклонения в формировании органов и систем у занимающихся различными видами спорта, особенно часто страдает сердечнососудистая система.

В развитии выделяются:

а) физическое развитие, включающее моторное развитие;

б) психическое развитие – становление специфически человеческих высших психических функций;

в) социальное развитие – вхождение индивида в человеческое общество, суть которого в освоении идеалов и в принятии и применении ценностей, норм, правил поведения и взаимоотношений, существующих в данном социально-экономическом строе и в конкретной среде существования человека.

Понятие - это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства и признаки определенного объекта (явления). Для изучения вопросов теории и практики физической культуры большое значение имеет правильное понимание основных понятий. Их по возможности четкое и строгое определение является одной из важнейших проблем теории физической культуры, которая является относительно молодой и окончательно не сформировавшейся областью знаний. В таких условиях предельная точность представлений о том или ином термине позволяет облегчить обсуждение и понимание проблем, помочь глубже проникнуть в их сущность. Овладение понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание.

Самым широким, собирательным и многогранным является понятие «физическая культура». Для более глубокого и правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с термином «культура», который появился в период возникновения человеческого общества и был связан с такими

понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «развитие».

Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями. Деятельность - это различные виды и способы процесса освоения мира, его преобразования, изменения для удовлетворения потребностей человека и общества.

Потребность - это нужда в чем-либо, жизненная или бытовая необходимость, важнейшие источники и условия развития личности и общества, побудительные причины социальной деятельности людей. В процессе развития культуры ее важнейшими составляющими стали такие виды деятельности, которые специально направлены на совершенствование самого себя, на преобразование собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.

Таким образом, *физическая культура* - вид культуры человека и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой, - результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства. Для примера можно привести еще несколько определений данного понятия: физическая культура - это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

Физическая культура - часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая культура - это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая деятельная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение.

Физкультурное движение - это социальное течение (как самодеятельное, так и организованное), в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию, распространению, приумножению ценностей физической культуры.

В настоящее время общественные физкультурные движения приобретают все больший размах во многих странах, хотя имеют свои национальные и региональные особенности.

Остановимся на понятии «физическое воспитание». Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется именно в процессе физического воспитания. Следовательно, этот процесс выступает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Это находит свое отражение в улучшении здоровья, повышении уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более

гармоничном развитии и т.п. Нередко физическое воспитание характеризуют в качестве одной из частей физической культуры. Такая трактовка соотношений двух понятий не лишена смысла, но, по мнению многих авторов недостаточна, корректна (Л.П.Матвеев, Ж.К.Холодов). Точнее говоря, физическое воспитание является по отношению к физической культуре не столько частью, сколько одной из основных форм функционирования в обществе, а именно педагогически организованным процессом передачи и усвоения ее ценностей в рамках системы образования. Физическому воспитанию присуще все признаки педагогического процесса, а именно: ведущая роль педагога-специалиста, организация деятельности воспитателя и воспитуемых в соответствии с дидактическими и педагогическими признаками, направленность деятельности на решение задач образования и воспитания, построение занятий в соответствии с закономерностями развития человека и т.д. Необходимо усвоить, что физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит процесс, обеспечивающий обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Отсюда, физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека, включающий в себя обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управление развитием) физических качеств. Либо, физическое воспитание (в широком смысле слова) - это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоничному развитию человека.

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка». По существу они имеют аналогичный

смысл, но вторым термином пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности.

Физическая подготовка - это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

Физическая подготовленность - результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков.

Общая физическая подготовка - неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на общие предпосылки успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка - специализированный процесс физического воспитания, направленный на углубленную специализацию в спортивной деятельности или в профессиональной.

Физическое образование - это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Смысл физического образования по мысли П.Ф. Лесгафта состоит в том, чтобы научиться сознательно управлять движениями, сравнивать их между собой, «приучиться» с наименьшим трудом, возможно в меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу.

Физическая работоспособность - потенциальные возможности человека выполнять физическое усилие без снижения заданного уровня

функционирования организма, в первую очередь его сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Физическая работоспособность - комплексное понятие. Оно определяется значительным числом факторов: морфофункциональным состоянием различных органов и систем, психическим статусом, мотивацией и др. факторами. Поэтому заключение о ее величине, возможно, составить только на основе комплексной оценки.

Физкультурная деятельность - это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры.

Успешная реализация процессов физического воспитания, физической подготовки, спортивной тренировки возможна лишь на основе организованной физкультурной деятельности. Физкультурную деятельность необходимо рассматривать как один из основополагающих видов человеческой деятельности, обеспечивающих эффективное развитие органов и систем, высокий уровень здоровья и работоспособности.

Спорт - специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества. Спорт - составная часть физической культуры - это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межличностные отношения. В последнем представлении термин «спорт» входит в понятие «физическая культура». «Спорт» имеет смысл рассматривать как часть физической культуры пока он выполняет роль воспитания и является частью общественно-педагогической системы подготовки человека к эффективной деятельности.



Вместе с тем, необходимо иметь в виду, что в последнее время спорт все больше приобретает свое самостоятельное значение: вопросы развития спорта имеют отражение в Конституциях многих стран, обсуждаются в организации Объединенных наций, в сфере спорта вращаются громадные материальные и финансовые ресурсы, действуют стимулы материального характера. Наличие громадных физических нагрузок, установка на достижение наивысшего результата и победы «любой ценой» не позволяют рассматривать спорт как элемент физической культуры. Спортивная деятельность, особенно если она представлена профессионально- коммерческим спортом, выступает как контркультура.

Физическая рекреация - вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Физическая реабилитация - вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

## 2.2. Краткий словарь основных терминов

*Спортивно-педагогические термины.*

**АВТОМАТИЗМ** – способность органов, отдельных клеток или тканей к ритмической деятельности без внешних воздействий.

**АДАПТАЦИЯ** – процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности.

**АККЛИМАТИЗАЦИЯ** – процесс приспособления организма к новым непривычным климато-географическим условиям.

**АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ** – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

**АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ СТАНДАРТЫ** – средние величины признаков физического развития, полученные путем статистической обработки большого количества измерений лиц одного пола, возраста, рода деятельности.

**АНТРОПОМЕТРИЯ** – совокупность методов и приемов измерения человеческого тела.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** – способность противостоять утомлению; включает мышечную и кардио-респираторную выносливость.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ** – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ** – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК** – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

**ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ** – сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

**ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ** – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

**ДОСТИЖЕНИЕ ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ** – процесс приобретения телом формы и функций взрослого человека. Как правило, определяется рассматриваемой системой или функцией.

**ЖЕСТЫ И УКАЗАНИЯ** – визуальные или словесные средства, основанные на телодвижениях и использовании минимального количества слов, предназначенные для подготовки занимающихся к последующим движениям.

**ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ** – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

**ЗДОРОВЬЕ** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКОЕ** – состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

**ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ** – определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

**ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** – психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил. **ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА** – масса тела, превышающая нормальную или стандартную для данного индивида в зависимости от пола, роста и телосложения.

**ИНСТРУКТИРОВАНИЕ** – точное, ёмкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, правил их выполнения и т. д. Это один из основных методов, применяемых на различных этапах физического воспитания.

**КОНСТИТУЦИЯ** – совокупность функциональных и морфологических особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств организма.

**КРИТЕРИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** – сравнительная оценка физического развития индивида с помощью средних величин,

зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей. МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЁМ – способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

МЕТОДИКА – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и др. умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны для осуществления образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ – системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО). ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся

физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ – существенный элемент управления многолетним процессом совершенствования спортсмена. По своему содержанию перспективный план делится на планы многолетней подготовки, планы отдельных этапов и тренировочных макроциклов, охватывающих периоды от нескольких месяцев до нескольких лет.

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА – те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки. ПРИКЛАДНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ – объективное снижение работоспособности, характер которого во многом зависит от формы профессиональной деятельности. Оно зачастую связано с

особенностями физических, психических и нервно-эмоциональных профессиональных нагрузок и условий труда.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ** – возникает в результате влияния условий, характера и режима трудовой деятельности.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРАВМАТИЗМ** – производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** осуществляется одной из основных подсистем культуры в виде профессионально-прикладной физической подготовки, задачи которой – формировать специально-прикладные знания, качества, умения, навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРУДА** – сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности. Используется для разработки профессиограммы, оптимизации режима и условий организации труда.

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – целенаправленный процесс – специальная система занятий, фундамент которой – взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем.

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА** – учебно-тренировочный процесс, в основе которого – методика использования сочетания определенной физической нагрузки и приемов регуляции.

**РАБОТОСПОСОБНОСТЬ** – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

**РЕЙТИНГ ИСПЫТЫВАЕМОГО УСИЛИЯ** – субъективная оценка человеком интенсивности выполняемой работы.

**САМОВОСПИТАНИЕ** – организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности а также личной стратегии физического совершенствования.

**САМОНАБЛЮДЕНИЕ** – уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.

**САМООЦЕНКА** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения. **САМОРЕГУЛЯЦИЯ** – целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно- смысловых составляющих.

**САМОУПРАВЛЕНИЕ** – совмещение функций объекта и субъекта управления познавательной деятельностью. Человек, выступая в качестве объекта и субъекта управления принимает решение, дает себе команду, выполняет её, контролирует свои действия.

**СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ** – способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.



**СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

**СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ** – понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

**СПОРТ** – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Различают: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

**СТРЕСС** – состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций.

**СТРУКТУРА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА** – отдельные стороны готовности, определяющие уровень спортивных достижений, а именно физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность.

**СТРУКТУРА УРОКА** – это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов и условий работы. С. у. включает четыре части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

**ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** – позволяет оптимизировать тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

**ТЕСТ** – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

**УМЕНИЕ** – способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом. **УТОМЛЕНИЕ** – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

**УСТАЛОСТЬ** – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.). **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ** – качественное, системное и динамичное новообразование личности, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство.

**ФИЗИЧЕСКИЕ (ДВИГАТЕЛЬНЫЕ) КАЧЕСТВА** – свойства, характеризующие определенные стороны двигательных возможностей

человека сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. **ФИЗИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ** – момент, когда тело подростка приобрело физические формы взрослого человека.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ФК)** – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ** – процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, управления движениями своего тела во времени и пространстве, овладения теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** – естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды. **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО** – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ** – совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность личности.

**ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ** – комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно- мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

**ЦЕННОСТИ ФК** – практически значимая основа физкультуры, направленная на решение социально и профессионально ориентированных, а также индивидуальных личностных задач.

#### *Спортивная терминология*

**АКРОБАТИКА** – древнейший жанр циркового искусства; вид спорта, включающий в себя прыжки с вращением в различных плоскостях. А. – обязательная составная часть спортивной и художественной гимнастики. Элементы А. используются в процессе тренировки прыгунов в воду, прыгунов на батуте, прыгунов на лыжах с трамплина и представителей других видов спорта.

**АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ** – степень выраженности антропометрических признаков: – соматометрические – длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); – физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; – соматоскопические – состояние

опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и др.

**АТЛЕТИКА** – совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих силу, выносливость, быстроту и ловкость.

**АЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** – имеют выраженное начало и конец. Повторение не связано неразрывно с окончанием предыдущего движения и не обуславливает последующее. Ациклические движения не строятся на ритмическом двигательном рефлексе, хотя некоторые из них могут быть причислены к локомоциям (прыжки). Спортивные ациклические движения по характеру работы мышц преимущественно связаны с максимальной мобилизацией силы и скорости сокращения. Они часто служат целям развития силы и быстроты. Ациклические движения можно разделить на однократные двигательные акты и на их комбинации. Из физических упражнений к первым относятся, прежде всего, прыжки, метания и поднятие тяжести.

**БАДМИНТОН** – спортивная игра с ракетками и воланом на площадке 13,4x5,2 м (для одиночных встреч) или 13,4x6,1 м (для парных встреч). **БАСКЕТБОЛ** – спортивная командная игра, созданная в 1891 г. преподавателем анатомии и физиологии Спрингфилдского колледжа США Джеймсом Нейсмитом. Командная игра (5 чел.), проходящая на площадке (размер 28x15 м), с мячом (вес 567–650 г.)

**БЕГ** – один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Б. – самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин. Различают бег в облегченных условиях, тренировочный, до отказа, на выносливость, на длинные дистанции, на коньках, на короткие

дистанции, на месте, гладкий, «джоггинг», длительный, тренировочный, заключительный, интенсивный, контрольный, кроссовый, марафонский.

**БИАТЛОН** – гонка на лыжах со стрельбой из малокалиберной винтовки по мишеням. Соревнования среди мужчин и женщин проводятся на дистанции от 7,5 до 20 км как индивидуальные гонки со стрельбой на четырех огневых рубежах (лежа и стоя). **БОБСЛЕЙ** – скоростной спуск на управляемом бобе (металлических санях с обтекаемым корпусом) по искусственной ледовой трассе длиной 1500–2000 м с перепадом высот 130–150 м. Участвуют двухместные и четырехместные экипажи.

**БОКС** – кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках. Бой проводится в ринге – квадратной площадке со сторонами от 5 до 6 м, ограниченной четырьмя рядами канатов.

**ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ** – это перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека. **ВЕЛОЭРГОМЕТР** – тренажер на основе велосипеда, позволяющий определить величину выполняемой физической работы.

**ВЕРХОВАЯ ЕЗДА** – Всадники делятся на две группы. Распределение лошадей происходит по жребию. Трасса составляет 350–450 м с 12 препятствиями разной высоты. Каждый участник начинает заезд с 1100 зачетными очками, количество которых уменьшается с каждым нарушением. **ВОДНЫЙ СПОРТ** – совокупность таких видов спорта, как водное поло, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание.

**ВОДНОЕ ПОЛО** – командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить гол в ворота соперника. Игра при этом проходит в бассейне с водой.

**ВОЛЕЙБОЛ** – спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.

**ВОЛЬНАЯ БОРЬБА** – вид единоборства с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и т.д.). Цель борьбы – прижать соперника лопатками к ковру. Запрещены удушающие захваты, болевые приемы. Проводится на мягких коврах.

**ГАНДБОЛ** – спортивная игра с мячом, проходящая на площадке 20х40 м, командами 7х7 человек, мяч мужской 58–60 см (425–475 г), женский 54–56 см (325–375 г). Цель игры: забросить мяч в ворота соперника.

**ГИМНАСТИКА** – система специально подобранных физических упражнений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся; одно из основных средств физического воспитания в школе, высших учебных заведениях, армии и в самостоятельном физкультурном движении. В России культивируются следующие виды Г.: атлетическая, основная, гигиеническая, спортивная, художественная спортивно-вспомогательная производственная, лечебная. **ГРЕБЛЯ** – особый вид двигательной деятельности, протекающей одновременно в двух средах – воздушной и водной, на естественных водоемах и в изменчивых погодных условиях, что делает её средством оздоровления, закаливания, повышения силы и выносливости, а также средством активной разрядки.

**ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ** – спуск с гор на специальных лыжах дисциплины горнолыжного спорта: слалом, слалом-гигант, супергигант, скоростной спуск, фристайл, могул, фрирайд, параллельный слалом и многоборье. **ГРЕКОРИМСКАЯ БОРЬБА** – (классическая борьба) вид спортивной борьбы с применением приемов, основанных на действии рук и туловища (без захватов ниже пояса, подножек, подсечек и др.). Каждый из соперников стремится победить, прижав противника лопатками к коврику.

**ДЗЮДО** (мягкий путь) – вид спортивной борьбы, включающий захваты, броски, болевые приемы (не ниже пояса), удержание, удушающие захваты. **ДЕТРЕНИРОВАННОСТЬ** – изменения, обусловленные прекращением или уменьшением объема регулярных физических занятий.

**ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ** – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

**ДИНАМОМЕТРИЯ** – метод измерения силы сокращения различных мышечных групп.

**ДИНАМИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ** – мышечное сокращение, вызывающее движение сустава.

**ЕДИНОБОРСТВО** – вид спорта или боевые искусства, предполагающие, что участники состязаются вдвоем, один на один, без применения огнестрельного оружия.

**КЕРЛИНГ** – командная игра на ледяной дорожке длиной 43,93 м и шириной 4,27 м. На дорожке размечаются два «дома», представляющие собой три концентрические окружности синего,



белого и красного цветов. Играют в К. круглыми, выпуклыми сверху и снизу камнями, имеющими сверху прочно закрепленную рукоятку.

**КОННЫЙ СПОРТ** – соревнования в искусстве верховой езды на лошади. **КУМУЛЯЦИЯ** – накопление.

**КУМУЛЯТИВНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ** – возникает как результат последовательного суммирования следов многих нагрузок или большого числа срочных и отставленных эффектов. В кумулятивном тренировочном эффекте воплощаются биохимические изменения, связанные с усилением синтеза нуклеиновых кислот и белков и наблюдаемые на протяжении длительного периода тренировки. Кумулятивный тренировочный эффект выражается в приросте показателей работоспособности и улучшении спортивных достижений.

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках (в длину, высоту, тройной, с шестом), метании (диска, копья, молота), толкании ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ** – включает гонки на различные дистанции, биатлон, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт. **ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ** – олимпийский вид спорта, другое название – северная комбинация. Включает в себя следующие дисциплины: прыжки с 90- метрового трамплина (2 попытки, очки за попытки суммируются) и лыжная гонка на 15 км свободным стилем.

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** – старейший вид лыжного спорта; в настоящее время в программах соревнований – индивидуальные гонки классическим и свободным стилем, эстафеты, персьют (5 или 10 км

классическим стилем, затем, после смены инвентаря, та же дистанция, но свободным стилем); дуатлон (в первой половине дня лыжники бегут одним стилем, но второй половине – другим; результаты суммируются).

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (ПИНГ-ПОНГ)** – спортивная игра на столе с маленьким целлулоидным мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами.

**ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ СЛАЛОМ** – вид горнолыжного спорта. Спуск горнолыжников одновременно по двум или нескольким слаломным трассам. Перепад высот между стартом и финишем от 80 до 100 м, число ворот 20–30. **ПАРУСНЫЙ СПОРТ** – один из старейших видов спорта. Соревнования проводятся на яхтах различных классов: «Звездный», «Торнадо», «470», «Финн», «Лазер», «Мистраль», «Инглинг», «Летучий голландец» и многих других. К парусному спорту относятся гонки на буерах, на парусных досках, на парусных ялах и соревнования радиоуправляемых моделей яхт. **ПЛАВАНЬЕ** – вид спорта, цель которого – преодоление вплавь за наименьшее время различных по длине водных дистанций разными способами. Плавание может осуществляться следующими способами: вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ** – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий. **ПРЫЖКИ В ВОДУ** – водный вид спорта, включающий прыжки с трамплина и вышки. Соревнования состоят из серии прыжков, победитель определяется по сумме баллов.

**ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА** – вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

Выступает как самостоятельный вид спорта, а так же входит в программу лыжного двоеборья.

**ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ** – Прыжок, выполняемый при помощи шеста (подвижной опоры) с целью преодоления большой высоты.

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА** – вид стрелкового спорта. Соревнования в стрельбе из огнестрельного и пневматического нарезного оружия.

**РИНКБОЛ** – хоккей с мячом на площадке для хоккея с шайбой.

**САМБО** (самооборона без оружия) – вид спортивной борьбы, включающий элементы многих видов русского и восточного единоборств.

**САННЫЙ СПОРТ** – это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изгиба полозьев.

**СЕТ** – одна партия в теннисном матче. Состоит не менее, чем из 6 геймов при условии, что один игрок имеет перевес над другим не менее чем в 2 гейма. Положением о соревнованиях может предусматриваться выигрыш сета с перевесом в один гейм.

**СИНХРОННОЕ ПЛАВАНЬЕ** – вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в выполнении фигур и различных передвижений в воде под музыкальное сопровождение.

**СКЕЛЕТОН** – зимний олимпийский вид спорта, скоростной спуск по ледяной трассе на специальных санях без рулевого управления, также называемых скелетоном. Общий вес саней и спортсменов не должен превышать 115 кг у мужчин и 92 кг у женщин. Для соревнований по этому виду спорта используют санно-бобслейные трассы.

**СЛАЛОМ** – вид горнолыжного спорта. Спуск на горных лыжах по размеченному маршруту склона длиной до 500 м (для женщин 450 м) с перепадом высот между стартом и финишем не менее 150 м.

**СНОУБОРДИНГ** – вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде – сноуборде.

**СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ** – вид спорта из класса спортивных многоборий, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: верховая езда, фехтование, стрельба, бег, плавание. Разделяется на мужское и женское.

**СПОРТ** – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

**СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА** – вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

**СТРЕЛЬБА** – ведение огня из спортивного оружия. Каждый участник делает 20 выстрелов по 20 мишеням из 4,5 мм пневматического пистолета. Стрельба ведется с одной позиции на дистанции 10 м. На каждый выстрел дается только 40 с. Мишень состоит из 10 колец с центральным кругом. Каждое 20 кольцо имеет значение от 1 до 10. Стрельба ведется из положения стоя, одной рукой. Результат стрельбы переводится в зачетные очки из расчета 172 стрелковых очка равны 1000 зачетных.

**СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА** – вид стрелковых соревнований. Спортсмены соревнуются в четырех видах: личное и командное первенство для мужчин и для женщин.

**СТРЕЛЬБА СТЕНДОВАЯ** – вид стрелковых соревнований. Мужчины и женщины соревнуются в трёх видах соревнований: дуплетная стрельба на траншейном стенде, траншейный стенд и круглый стенд.

**ТЕННИС** – спортивная игра с мячом и ракетками на площадке (корте) с сеткой высотой 91 см посередине, в которой участвуют два или четыре спортсмена. Игроки стремятся послать мяч через сетку так, чтобы соперник не мог правильно отразить его.

**ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ** – способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.

**ТРИАТЛОН** – вид спорта, представляющий собой троеборье: 1) плавание в открытом водоеме 4,5–4,8 км, велогонка на шоссе, 180 км и ма- рафонский бег 42 км 195 м, выполняемые последовательно без отдыха один вид за другим; 2) плавание 3–3,2 км, велогонка 100 км, бег 30 км; 3) плавание 1,5 км, велогонка 40 км, бег 10 км. Все упражнения проводятся в один день без перерыва.

**ТРИСЕТ** – комбинация трех различных упражнений, которые выполняются без перерыва на отдых между ними, что усиливает их суммарную эффективность. Рекомендуется только подготовленным атлетам. **ТЭКВОНДО** – корейская разновидность каратэ. В поединках спортсменов разрешаются удары руками и ногами, броски. Победа может быть достигнута благодаря нокауту использованию технических приемов или решению судей. **ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА** – силовой вид

спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию тяжестей.

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ** – один из популярных видов зимнего спорта, включающий одиночное катание (мужчины и женщины), парное катание, спортивные танцы, синхронное катание (команды от 12 до 20 человек).

**ФЕХТОВАНИЕ** – один из старейших видов спорта. В настоящее время соревнования (личные и командные) проходит среди мужчин и женщин в Ф. на саблях, шпагах и рапирах.

**ФЛОРБОЛ** – спортивная игра (похожа на русский хоккей) на площадке 40х20 м с бортом 50 см, с воротами 160х115 см; играют две команды по 6 человек (с вратарем) с пластиковым мячом весом 23 г. Игра продолжается 3 периода по 20 минут.

**ФРИСТАЙЛ** – представляет собой горнолыжное троеборье, в которое входят: могул – скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе; лыжный балет – спуск на лыжах по пологому склону с выполнением под музыку элегантных скользящих шагов, прыжков, поворотов и вращений; лыжная акробатика – прыжки на лыжах со специального трамплина с выполнением в воздухе элементов акробатики.

**ФУТБОЛ** – командная спортивная игра на поле 64–75х100–110 м с воротами 7,32х2,44 м командами по 11 человек. Цель игры – забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперников.

**ХОДЬБА** – естественный вид движения, в котором участвует большинство мышц, связок.

**ХОККЕЙ** – спортивная командная игра с клюшками и мячом (шайбой) на специальной площадке (поле) с воротами. Хоккей подразделяется на виды: Хоккей с шайбой – играется на льду с маленьким (168-граммовым) резиновым диском, называемым шайбой. Хоккей с мячом (бенди, русский хоккей) – играется на льду с маленьким, твердым мячом. Хоккей на траве – играется на травяном (или другом подходящем) покрытии маленьким, твердым мячом. Индор-хоккей – аналог хоккея с мячом, играемый на площадке для гандбола. Ринк-бенди – хоккей с мячом, проводимый на площадке для хоккея с шайбой (мини-хоккей с мячом). Вертикальный хоккей и саночный хоккей – разновидности 22 хоккеев для инвалидов. Флорбол – Х. в зале, играемый пластмассовыми клюшками и полым пластмассовым мячом. Индорхоккей – аналог Х. с мячом, играемый на площадке для гандбола.

**ШАХМАТЫ** – старейшая настольная игра (родина шахмат – Индия), распространившаяся по всему миру. Игра ведется 32 фигурами (по 16 белого и черного цвета) на 64-клеточной доске для двух партнеров. Задача – заставить «короля» сдаться.

**ШАШКИ** – настольная игра на 64- (рус. Ш.) или 100-клеточной доске (междунар. Ш.) для двух партнеров, у каждого по 12 (рус. Ш.) или по 20 (междунар. Ш.) фишек, также называемых Ш. Цель – уничтожение соперника или создание положения, при котором ходы невозможны.

**ШОРТ-ТРЕК** – беговая дорожка, дистанция, бег на коньках в хоккейной коробке на различные дистанции.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура является сложным и многофункциональным явлением, которое имеет свою структуру, отражающую её формы и содержание, а также собственное специфическое функционирование. Её компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности.

Посредством физических упражнений физическая культура готовит студентов к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс гигиенических факторов, определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются: массовость её развития; степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания; уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей; уровень спортивных достижений; наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров; пропаганда физической культуры и спорта, а также обеспеченность спортивными залами, бассейнами, стадионами и т. п.

В физической подготовке студентов большое внимание уделяется теоретическим знаниям, позволяющим раскрыть структуру и сущность физической культуры, влияние упражнений на функциональные системы организма человека, динамику его работоспособности, наличие признаков усталости и утомления. Учёт методических принципов, знание методов физического воспитания позволяют обеспечить эффективность этапов обучения движениям, особенно это



необходимо при обеспечении соответствующего уровня развития физических качеств.

Таким образом, именно в физической активности человека реализуется потенциал его физической культуры, отражается способность к совершенствованию своей физической природы на основе использования и освоения накопленных человечеством знаний, опыта, технологических и материальных возможностей и соответствующих условиям жизни установок. Решение задач физического воспитания будет тем более эффективно, чем выше активность занимающихся, их осознанность полезности физической культуры и спорта.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базулько А.С. Биохимические основы спортивной мышечной деятельности: Учеб. Пособие для вузов / А.С. Базулько. Мн. : Армита – Маркетинг, Менеджмент, 1997. 84 с.
2. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский М. :Советский спорт, 2005. 312 с.
3. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебник для техникумов Физической культуры / А.Г. Дембо. М. : ФиС, 1979. 408 с.
4. Дубровский А.А. Лечебная физкультура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов / А.А. Дубровский. М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. 608 с.
5. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуре / Б.В. Евстафьев Л. : ВИФК, 1985. 134 с.
6. Карплан В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карплан. Учеб. пособие. М., 1980. 346 с.
7. Коц Л.М. Спортивная физиология / Под ред. Л.М. Коц. М.: ФиС, 1986. 320 с.
8. Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания различных групп населения /Под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев. Олимпийская культура, 2003, ТЛ. 423 с.
9. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник / Г.А. Макарова М. : Советский спорт, 2002. 478 с.
10. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е доп. перераб. / Сост. В.А. Геселевич. М. : Физкультура и спорт, 1981. 271 с.: ил.

11. Меньшиков В.В. Биохимия: Учебник для институтов физической культуры / под. ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова. М. : Физкультура и спорт, 1986. 384 с.
12. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. Учебник для вузов и колледжей физической культуры / Изд. 3-е, доп., испр. 2006. 220 с.
13. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов М. : ТВТ Дивизион, 2005. 338 с.
14. Парашин В.Б., Иткин Г.П. Биомеханика кровообращения: Учеб. пособие /под ред. СИ. Щукина. М : Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2005. 224 с.: ил.
15. Рогозкин В.А. Биохимическая диагностика в спорте / В.А. Рогозкин, Л. :Наука, 1988. 50 с.
16. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов сред, и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕС, 2002, 608 с.
17. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. Киев: Олимпийская литература, 1977. 504 с.
18. Энциклопедический словарь медицинских терминов. Изд. 2-е / Под ред. В.И. Покровского. М. : Медицина, 2001. 960 с.

**УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ**

***Игорь Владимирович Нагорнов  
Дмитрий Андреевич Сарайкин  
Александр Николаевич Титов***

**Некоторые термины и понятия теории физической  
культуры**

Ответственный редактор  
Е. Ю. Никитина  
Компьютерная верстка  
В. М. Жанко

Подписано в печать **15.09.2021**. Формат 60x84 1/16. **Усл. печ. л. 3,0** Тираж 60 экз.  
Заказ **447**

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования. 454080,  
Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Типография издательства Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский  
государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск,  
проспект Ленина, 69.

ISBN 978-5-907408-28-9

