

Глоссарий

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

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые используются в учебном процессе по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в фигурном катании на коньках».

Ледовая арена-искусственная ледовая площадка, предназначенная для тренировочной и соревновательной деятельности фигуристов.

Вид спорта – соревновательная деятельность, которая характеризуется определенным предметом состязания, особым составом действий и способов ведения спортивной борьбы (спортивной техникой и тактикой).

Возрастная периодизация – условное деление жизни человека на возрастные этапы или периоды.

Волевые качества – стабильное проявление воли спортсмена в процессе его деятельности, обеспечивающие достижение поставленных целей и эффективное преодоление трудностей, возникающих в спортивной тренировке и спортивных соревнованиях.

Воля – сознательная саморегуляция поведения и деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели.

Восстановление:

- постепенный переход физиологических и биохимических функций к исходному состоянию после выполнения работы, после физической нагрузки;
- процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Дозирование тренировочной нагрузки – определение объема тренировочных средств, их интенсивности, объективно необходимой для решения конкретных задач подготовки спортсмена.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

Зоны физических нагрузок – режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Измерение тренировочных нагрузок – определение величины воздействия упражнений, выраженного в показателях времени, пространства, усилий, числа повторений и т. д.

Инвентарь. – изделия, изготовленные для занятий спортом.

Инструктор по спорту – специалист, организующий и проводящий занятия с населением, наблюдающий за состоянием спортивного сооружения и порядка в нем.

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

Интенсивность спортивной тренировки – общее суммарное выражение интенсивности нагрузок за определенный цикл (занятие, день, неделя, месяц, год и т. д.).

Интенсивность тренировочной нагрузки может быть определена как:

- величина прилагаемых усилий, напряженность функций и сила воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же степень концентрации объема тренировочной работы во времени;

- доля (процент) упражнений (бега), выполняемых с относительно высокой скоростью в общем объеме.

Календарь спортивных соревнований – документ, в котором перечислены спортивные соревнования на определенный период времени, места их проведения и другие сведения.

Киноvideограмма – серия кадров, отпечатанных с киноплёнки, раскрывающая технику выполнения упражнения.

Контроль – процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки спортсменов с плановым заданием, координацию и коррекцию компонентов системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Концепция – система взглядов на что-нибудь; основная мысль.

Коррекция – специфический вид управленческой деятельности педагога, который предполагает комплекс практических мер по устранению расхождений между запланированными и реальными результатами обучения.

Локомоции - движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба, прыжки, плавание и т. д.).

Макроцикл спортивной тренировки:

- большой цикл длительностью до 1 года, состоящий из подготовительного, соревновательного и переходного (заклочительного) периодов;

- система средних циклов разного типа, чередуемых по закономерностям

построения долговременного тренировочного процесса.

Максимальная нагрузка – нагрузка, которая находится на границе имеющихся функциональных способностей организма, но не выходит за пределы его приспособительных возможностей.

Массовый спорт – регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Медаль – награда, памятный знак, которым награждаются спортсмены, занявшие в соревнованиях 1-ое место (золотая медаль), 2-е место (серебряная медаль) и 3-е место (бронзовая медаль).

Мезоцикл – околomesячный цикл тренировки, состоящий, как правило, из 2 – 6-недельных циклов, обычно заканчивается соревнованием или разгрузочной неделей.

Мезоцикл спортивной тренировки – совокупность нескольких микроциклов преимущественно одного типа.

Метод спортивной тренировки – совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности.

Методика спортивной тренировки – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

«Мертвая точка» – Особое состояние организма, характеризующееся нарушением координации вегетативных функций. Может возникнуть во время тренировки или соревнований при выполнении физических упражнений с напряженной мышечной деятельностью продолжительностью более 40 с. Состояние "мертвой точки" характеризуется чувством резкой усталости, стеснения в груди, прерывистым дыханием, затрудненным вдохом, болью в мышцах, желанием прекратить выполнение упражнения. Микроцикл – самый короткий тренировочный цикл, повторяющийся неоднократно в процессе спортивной тренировки. Продолжительность его от 3 до 7 дней. Наиболее распространен в практике недельный микроцикл.

Микроцикл спортивной тренировки – ряд тренировочных занятий, составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса.

Мобилизация – процесс активизации психической деятельности и психофизического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи или выступления в спортивных соревнованиях.

Модель – преднамеренно созданное или найденное подобие (аналог, условный образ или образец) чего-то, рассматриваемого в качестве оригинала (натурального, подлинного, истинного объекта). Моделирование – процесс создания такого рода моделей и оперирование с ними.

Модель двигательного действия – биомеханически, физиологически,

психологически и эстетически обоснованная техника соревновательного упражнения (связки упражнений и т. д.), разработанная и апробированная в фигурном катании на коньках.

Общая подготовка спортсмена – сторона содержания его подготовки, которая не сводится к избранному для специализации виду спорта, а расширяет предпосылки успешных занятий избранным видом спорта и содействует совершенствованию в нем на основе обеспечения разностороннего развития спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП):

– неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности;

– процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Объем тренировочной нагрузки:

– продолжительность ее воздействия и суммарное количество работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений;

– суммарное выражение всех средств тренировки.

Олимпиада – крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, проводимые раз в 4 года.

Олимпизм – общественное явление, связанное с участием в олимпийском движении и поддержкой его.

Определение понятия «спорт» имеет различные толкования:

– игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов;

– составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека;

Отбор спортсменов – составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к фигурному катанию на коньках и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Перетренированность – нарушение тренированности в результате систематического перенапряжения, сопровождающееся снижением спортивной работоспособности, а в части случаев и ухудшением здоровья.

Переутомление:

– патологическое состояние организма, обусловленное чрезмерным однократным утомлением или прогрессирующим накоплением его за ряд последовательных периодов работы, характеризующееся снижением

работоспособности и функциональными нарушениями по типу стойкого доминантного очага, который не исчезает после пассивного отдыха, не компенсируется им и требует специального лечения или реабилитации;

- стойкие функциональные напряжения в результате чрезмерного утомления, не исчезающие при отдыхе;

- 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.

План спортивной тренировки – заранее намеченная система мероприятий, связанная с проведением тренировочных циклов различной длительности, а также заранее составленный план проведения отдельного тренировочного занятия.

Планирование есть процесс выбора направления движения (траектории) системы подготовки спортсменов и определения средств и методов достижения конечной цели. Это определение содержания деятельности на период времени, лежащий в будущем.

Планирование и контроль – основные функции управления.

Подготовка спортсмена – многосторонний процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов и условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить его готовность к спортивным достижениям.

Прикладные знания – знания, которые приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом и могут быть использованы в профессиональной деятельности.

Прикладные психологические качества – качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Прикладные умения и навыки – умения и навыки, которые необходимы в конкретной профессиональной деятельности и могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

Прикладные физические качества – свойства (сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

Профессиональный спорт – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

Психологическая подготовка – воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности 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 фигуристов мира (в конкретном виде фигурного катания на коньках) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Соревновательная деятельность – деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

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 тренеров и соперников.

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

Специальная физическая подготовка:

– направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности;

– разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и др.), избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Специально-подготовительные упражнения – элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей.

Спорт – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения, установленные в сфере этой деятельности, ее общественно значимые результаты, взятые в целом.

Спорт высших достижений – систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Спортивная организация – государственное или общественное объединение по физической культуре и спорту (комитет, департамент, федерация, спортивный клуб, спортивное общество и др.).

Спортивная подготовка – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его

готовности к спортивным достижениям.

Спортивная тренировка – основная форма подготовки спортсмена, т.е. подготовка, системно построенная с помощью методов упражнения и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена.

Спортивная форма – состояние оптимальной готовности к высшему спортивному результату. С каждым годом уровень этой готовности будет изменяться (повышаться).

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.

Спортивные школы – специализированные учебно-воспитательные заведения, осуществляющие подготовку спортсменов.

Спортивный клуб – общественная или частная организация, объединяющая спортсменов, физкультурников, любителей спорта.

Способности – индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного осуществления определенного рода деятельности.

Стиль исполнения – характерные отличительные особенности исполнения программных композиций отдельным фигуристом, его «почерк».

Структура подготовленности спортсмена – отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность.

Структура соревнований по фигурному катанию на коньках – разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Структура соревновательной деятельности – набор сложных элементов коротких и произвольных программ, которые выполняют фигуристы во всех видах фигурного катания на коньках.

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.

Тактика – теоретические основы и совокупность тактических индивидуальных действий тренера и спортсмена, направленных на достижение победы над соперником.

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

деятельности.

Тактическое действие – рациональное использование приемов, методов организации соревновательной деятельности фигуристов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в фигурном катании на коньках.

Текущее планирование спортивной подготовки – оптимизация тренировочного процесса в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях, разработанного в таких сочетаниях факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействий, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка – вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения фигурному катанию на коньках, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами техники исполнения элементов и обеспечивающий надежность навыков в соревновательной деятельности.

Тренажеры - учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма.

Тренированность:

– состояние спортсмена, приобретаемое под воздействием физических упражнений в процессе тренировки. Высшей степенью тренированности является состояние «спортивной формы»;

– прогрессивная структурная и функциональная перестройка организма или его систем, достигаемая средствами тренировки.

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.

Тренировочная нагрузка – прибавочная функциональная активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимая выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

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.

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

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

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

Чемпион – спортсмен или команда-победитель соревнований в каком-либо виде спорта или в отдельном виде спортивных соревнований.

Чемпионат – официальные соревнования, розыгрыш первенства в каком-либо виде спорта с целью выявления победителя – чемпиона (спортсмена, команды) и распределения последующих мест.

