

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих
работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

4-е издание, исправленное и дополненное

*Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры
для специальностей 1-03 02 71 «Физкультурно-оздоровительная работа
в учреждениях образования», 1-03 02 72 «Дошкольное физическое воспитание»,
1-88 01 71 «Оздоровительная физическая культура», 1-88 02 72 «Менеджмент
спортивной организации», 2-03 02 71 «Физкультурно-оздоровительная
работа в учреждениях образования»*

Минск
БГУФК
2021

УДК 796.011.2/3 (03)

ББК 75.1я2

Т33

Составитель

кандидат педагогических наук, доцент,
заместитель директора по научно-методической работе ИППК БГУФК
А. Л. Смотрицкий

Рецензенты

профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
учреждения образования «Белорусский государственный университет
физической культуры», доктор педагогических наук, профессор, заслуженный
тренер Республики Беларусь
В.А. Коледа

профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский
государственный университет физической культуры», доктор педагогических
наук, профессор, заслуженный тренер Республики Беларусь
Т.П. Юшкевич

Теория и методика физической культуры : словарь / сост. А.Л. Смотрицкий; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 4-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2021. – 155 с.
ISBN 978-985-569-508-1.

В словаре-справочнике представлены мнения ведущих отечественных и зарубежных специалистов в отношении основных понятий и терминов теории и методики физической культуры. При подготовке данного издания анализировалась и обобщалась основная литература (учебники и учебные пособия) по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также энциклопедические электронные издания.

Предназначено для студентов, аспирантов, преподавателей факультетов физической культуры, руководителей физического воспитания учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования, учителей предмета «Физическая культура и здоровье» учреждений общего среднего образования, руководителей и преподавателей физического воспитания учреждений профессионально-технического образования, учреждений среднего-специального образования, колледжей, лицеев, специалистов системы дополнительного образования, а также широкого круга лиц, интересующихся физической культурой.

УДК 796.011.2/3 (03)

ББК 75.1я2

ISBN 978-985-569-508-1

© Смотрицкий А. Л., составление, 2021
© Оформление. Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры и спорта», 2021

ПРЕДИСЛОВИЕ

Знание только тогда знание, когда оно приобретено усилиями своей мысли, а не одной памяти.

Л.Н. Толстой

Квалифицированный специалист в области физической культуры должен владеть большим количеством специальных терминов, понятий и определений. На сегодняшний день трактовка основных понятий теории и методики физической культуры в некоторых случаях, к сожалению, не отличается четкостью, определенностью и однозначностью интерпретации. Так, например, одни авторы считают, что понятие «физическая культура» полностью поглощает понятие «спорт», другие справедливо отмечают, что спорт выходит за ее рамки, третьи говорят о необходимости замены понятия «физическая культура» понятием «спорт». Не вдаваясь в дискуссию по поводу методологических вопросов теории и методики физической культуры, тем не менее, в данном словаре-справочнике представлены мнения различных специалистов в отношении определения того или иного понятия или термина.

При подготовке данного издания анализировалась и обобщалась основная литература (учебники и учебные пособия) по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также энциклопедические электронные издания. В перечень использованных источников вошли работы ведущих отечественных и зарубежных специалистов, среди которых: Л.П. Матвеев, А.М. Максименко, В.М. Зациорский, М.Я. Набатникова, В.И. Лях, Д.А. Тышлер, В.Н. Платонов, Б.А. Ашмарин, С.Д. Бойченко, А.А. Гужаловский, Е.И. Иванченко, В.Н. Кряж, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.

Данная работа является одной из первых за последние годы попыток систематизации и обобщения терминологического аппарата в области физической культуры, не считая словарей, выпущенных по ее отдельным направлениям (например, теории спорта), а также отдельным видам спорта (легкой атлетике, гимнастике, боксу и др.).

Автор будет признателен за обоснованные критические замечания, дополнения и предложения по совершенствованию словаря-справочника, которые будут использованы в работе по подготовке последующих изданий.

Все рекомендации и предложения просьба направлять на адрес:
220035, г. Минск, ул. Игнатенко, 15

УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

км – километр

м – метр

мес – месяц

мин – минута

ООД – ориентировочная основа действия

ООТ – основные опорные точки

ОФП – общая физическая подготовка

пр. – прочее

ПТУ – профессионально-техническое училище

с – секунда

см – сантиметр

см. – смотри

т. е. – то есть

УВО – учреждение высшего образования

уд / мин – удары в минуту

ЦНС – центральная нервная система

ч – час

ЧСС – частота сердечных сокращений



Абсолютная сила – сила, оцениваемая чаще всего по максимальному весу преодолеваемого предметного отягощения (штанги и т. п.) или по инструментально-динамометрическим показателям, определяемым безотносительно к весу собственного тела.

Абсолютные (явные) показатели двигательных способностей – показатели, характеризующие уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга.

Абсолютные показатели выносливости – показатели, отвлеченные от конкретных показателей силы и быстроты у данного человека.

Адаптационный двигательный эффект см. *Кумулятивный эффект системы упражнений.*

Адаптация – процесс приспособления организма к внешней среде или происходящим в организме изменениям.

Адаптивная двигательная рекреация – компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это

специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественнородовых и гигиенических факторов.

Адаптивная физическая реабилитация – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность лиц, с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов) в лечении, восстановлении временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

Адаптивное физическое воспитание (образование) – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Адаптивный спорт – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и вообще в социализации.

Адаптированный показ – показ, при котором движения демонстрируют замедленно и по возможности выразительно, выделяя отдельные положения тела остановками.

Аквафитнес – система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей, благодаря своим природным свойствам, роль естественного многофункционального тренажера.

Аклиматизация (применительно к человеку) – приспособление к новым климатическим условиям.

Аксиомы спортивной деятельности: 1) спортивная деятельность представляет собой случайный (вероятностный) процесс; 2) спортивная деятельность представляет собой многомерный процесс; 3) спортивная деятельность представляет собой управляемый процесс.

Акт рождения («неонатальный биостарт») – период перехода от плацентарного обмена веществ к самостоятельному метаболизму в новой среде обитания, обусловленный рядом адаптационных сдвигов всех жизненно важных органов и систем новорожденного, функционирование которых в значительной степени зависит от уровня морфологической и функциональной зрелости его организма.

Активная гибкость – гибкость, проявляемая в движениях, совершаемых благодаря мышечным усилиям выполняющего их.

Активность – мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Активный отдых – отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности.

Актуальные двигательные способности – способности, проявляющиеся реально в начале и в процессе выполнения двигательной деятельности.

Алактатная выносливость – способность использовать энергию креатинфосфокиназной реакции.

Алгоритмичная тактика – тактика, строящаяся на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации.

Амплитуда движения – размах движения.

Аналитическая «школа движения» – система гимнастических упражнений и правил их выполнения, с помощью которых формируют умение дифференцированно управлять отдельными движениями и развивают способность координировать их в различных сочетаниях; система упражнений, рассчитанных на освоение основных способов рационального использования своих сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирования с предметами (основных способов ходьбы, бега, плавания, передвижения с помощью вспомогательных средств, прыжков, метаний, поднимания и переноски тяжестей и т. п.).

Аналитический (избирательный) подход в методах упражнения – подход, при котором разучивание действия происходит в расчлененном виде с последовательным объединением частей в целое.

Анатомическая структура движений – структура, которая определяет взаимодействие мышц и режимы их работы при различных движениях конечностей и туловища.

Анаэробные возможности (анаэробная производительность) – возможности, показателем которых является максимальная величина кислородного долга.

Аппаратурно-методическое обеспечение – внедрение современных технических средств и методов их применения, направленных на оптимизацию процессов формирования

и совершенствования двигательных навыков, а также управление эффектом упражнений. Значительная часть технических средств, относящихся к *тренажерам*, применяется с целью обеспечить строго направленное «прочувствование» движений в специально созданных условиях и способствовать тем самым формированию рациональных двигательных действий. Кроме того, разрабатывается и используется ряд быстродействующих автоматизированных устройств, позволяющих реализовать принцип срочной информации в управлении движениями, а также устройства, рассчитанные на автоматизированное оперативное программирование некоторых параметров двигательной деятельности в сочетании с экспресс-контролем за выполнением заданной программы (автокардиолидеры и др.).

Асимметричная (сколиотическая) осанка – диспропорция правой и левой половин туловища. Она выражена в изгибе позвоночника вправо и влево. Плечо и лопатка с одной стороны опущены.

Астенический эктоморфный тип телосложения – конституциональный тип телосложения, характеризующийся плоской и длинной грудной клеткой, относительно широким тазом, худым телом и слабым развитием подкожной основы, длинными тонкими конечностями, узкими стопами и кистями, минимальным количеством подкожного жира.

Атлетическая гимнастика (бодибилдинг, культуризм) – система физических упражнений с различными отягощениями, направленная на развитие силовых способностей и коррекцию телосложения.

Атлетический мезоморфный тип телосложения – конституциональный тип телосложения, характери-

зующийся трапецевидной формой туловища, узким тазом, мощным плечевым поясом, хорошо развитой мускулатурой, грубым строением костей.

Аутогенные методы – методы, основанные на использовании спортивным внутренней речи, словесно-образных и чувственных представлений для настройки на выполнение тренировочных заданий и регулирования своего состояния.

Аэробика (от греч. *аэро* – воздух, *биос* – жизнь) – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Аэробные возможности (аэробная производительность) – возможности, характеризующиеся максимальным объемом кислорода, который способен потребить человек за минуту.

Аэроданс – использование элементов хореографии классического танца и балета.



Базовая физическая культура – фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора основного физического образования и обеспечения базового уровня общей физической подготовленности.

Базовая физическая подготовленность – физическая подготовленность, характеризующаяся, во-первых, приобретением основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков наряду с необходимым в жизни уровнем общего разносто-

ронного развития физических способностей; во-вторых, являющаяся общей фундаментальной предпосылкой («базовой») для специализации в той или иной избранной деятельности (профессиональной, спортивной и т. п.).

Базовое физическое воспитание – педагогически организованный многолетний процесс использования базовой физической культуры в образовательно-воспитательных целях.

Базовое физкультурное образование (общее «двигательное образование») – совершенствование природных, естественных, а также формирование и развитие новых двигательных навыков и физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне. Оно сопряжено с освоением минимума знаний, достаточного для повседневной жизни, для укрепления здоровья человека, развития его физических способностей.

Базово-продолжающая физическая культура см. *Продолжающие разновидности базовой физической культуры*.

Базово-продолжающее физическое воспитание – процесс физического воспитания, следующий за его собственно базовой разновидностью и являющийся ее модернизированным продолжением. Пролонгация выражается в совершенствовании приобретенных ранее жизненно важных двигательных умений и навыков, повышении общего уровня развития основных физических качеств индивида, сохранении и повышении уровня общей работоспособности и здоровья.

Базовые движения и действия – движения и действия, которые составляют основу технической оснащенности данного вида спорта.

Базовые уроки – уроки, которые в зависимости от преимущественной направленности в них одной из сторон процесса физического воспитания могут акцентироваться на обучении двигательным действиям или воспитании двигательных способностей. В первом случае они обозначаются как *уроки изучения, повторения или закрепления учебного материала*, во втором – как *уроки развития или поддержания* двигательных способностей.

Базовый мезоцикл – главный тип мезоциклов подготовительного периода тренировки (периода фундаментальной подготовки в большом тренировочном цикле). Именно в них реализуются основные задачи подготовки, осуществляется основная тренировочная работа по формированию новых и преобразованию освоенных ранее спортивных двигательных навыков, вводятся наиболее значительные тренировочные нагрузки, приводящие к увеличению функциональных возможностей организма. По своему преимущественному содержанию они могут быть *общеподготовительными* и *специально-подготовительными*, а по особенностям воздействия на динамику тренированности – *развивающими* (играющими первостепенную роль в достижении спортсменом нового уровня работоспособности, в переходе на новую, более высокую ступень тренированности и отличающиеся в связи с этим особенно значительными параметрами тренировочных нагрузок) и *стабилизирующими* (для которых характерна временная приостановка роста нагрузок на достигнутом уровне, что облегчает адаптацию к предъявляемым до этого необычным тренировочным требованиям, способствует завершению и закреплению вызван-

ных положительных адаптационных перестроек).

Базовый спорт – спортивные занятия, ориентированные преимущественно на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности, что характерно для массовой практики спорта. Данное направление включает в себя: *школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.*

Бег трусцой – свободный, медленный бег, при котором тело держится вертикально, свободно и расслабленно, плечи опущены, руки находятся в произвольном положении, а если согнуты, время от времени «роняются». Шаги короткие (примерно 40–50 см). Бег трусцой полностью исключает напряжение и проводится «на грани удовольствия».

Биологические факторы физического развития – наследственные факторы, в результате действия которых физическое развитие подчиняется естественным законам, постепенной и возрастной сменяемости периодов развития (например, по длине тела родителей можно с долей вероятности судить о возможной длине тела их детей).

Биомеханическая стимуляция – частое периодическое механическое воздействие на мышцы человека, направленное вдоль их волокон, с целью управления рядом физиологических функций (в частности, кровообращения).

Ближайший резерв – контингент молодых одаренных спортсменов, способных в течение олимпийского цикла пополнить число кандидатов в сборные команды страны.

Ближайший эффект физических упражнений – эффект, характеризующийся процессами, происходящими в

организме непосредственно во время упражнения, и тем измененным функциональным состоянием организма, которое возникает к концу упражнения в результате его выполнения.

Близкие задания – задания, предусматривающие сравнительно небольшие различия в условиях действия.

Бодибилдинг см. *Культуризм.*

Бокс-аэробика – вид аэробики, который строится на использовании серии мелкоамплитудных темповых движений: джеб (прямой удар), хук (удар сбоку), апперкот (удар снизу) с постоянной сменой позиции и разнообразными перемещениями, имитирующими действия боксера на ринге.

Большая нагрузка – нагрузка, сопровождающаяся значительными функциональными сдвигами в организме спортсмена, снижением работоспособности, свидетельствующим о наступлении явного утомления. Для получения большой нагрузки спортсмену необходимо выполнить значительный объем работы, адекватной уровню подготовленности в данное время. Внешним критерием большой нагрузки является неспособность спортсмена продолжать выполнение предлагаемой работы.

Большие циклы (макроциклы) – циклы, охватывающие крупные периоды процесса физического воспитания, каждый из которых может состоять из ряда средних циклов. В основе макроциклов лежат общие закономерности, определяющие тенденции развертывания этого процесса на протяжении долговременных стадий. В большинстве случаев такие циклы планируют как годовичные или околোগодичные, но их продолжительность иная (например, 4-летние олимпийские циклы). На протяжении процесса тренировки спортсменов основной макроцикл характеризуется

последовательной сменой трех периодов – *подготовительного, соревновательного и переходного*, следующих друг за другом в соответствии с закономерностями управления развитием (приобретением, сохранением (относительной стабилизацией) и временной утратой) спортивной формы.

Большой спорт – направление спортивного движения, где в полной мере выражена роль спорта как деятельности, преодолевающей кажущиеся «пределы» человеческих возможностей. Ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов, включая достижения международного, всечеловеческого масштаба. В большом спорте выделяют ряд направлений: 1) *супердостиженческий (любительский) спорт*; 2) *профессиональный спорт*; 3) *профессионально-коммерческий спорт*: а) *достиженческо-коммерческий спорт*; б) *зрелищно-коммерческий спорт*.

Босохождение – средство закаливания, при котором закаливающим эффектом оказывает хождение босиком по земле, мокрым камням, росе, по инею и снегу, в холодной воде.

Быстрая сила – сила, характеризующаяся неопредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Быстрота – комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Быстрота двигательных реакций – способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций.

Быстрота движений – способность обеспечивать скоротечность организменных процессов, от которых

непосредственно зависят скоростные характеристики движений.



Вариативность техники движений – один из критериев эффективности техники, характеризующийся внесением целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую его структуру применительно к необычным условиям его выполнения.

Варьирующая нагрузка – нагрузка, которой развивают способность организма легко переключаться на различные уровни его деятельности, а также позволяющая предупреждать возникновение функциональных стойких «барьеров», мешающих дальнейшему развитию двигательных способностей.

Введение в теорию физической культуры – раздел теории физической культуры, включающий определение исходных категорий (понятий), составляющих ее основной понятийный аппарат; предмет и методы исследования; системную характеристику основных социальных функций и форм физической культуры, а также тенденции ее развития в обществе.

Вводная гимнастика – форма производственной гимнастики, представляющая собой комплекс из 5–8 относительно несложных гимнастических упражнений без снарядов, выполняемых в течение 5–7 минут непосредственно перед началом рабочих операций.

Вводные уроки – уроки, которые проводятся перед началом прохождения нового самостоятельного раздела программы. В них предусматривают решение общих задач учебно-воспитательного процесса, выяснение методических или организационных вопросов.

Вводный ритуал – общее построение группы (класса, секции), рапорт ведиущему, взаимное приветствие.

Вегетативная выносливость – выносливость, проявляемая при глобальном утомлении.

Величина нагрузки – мера количественного воздействия упражнения на организм.

Вероятностная тактика – тактика, представляющая собой действия, в которых планируется определенное начало с последующими вариантами продолжения в зависимости от конкретных реакций соперника и партнеров по команде.

Взаимосвязь двигательных умений и навыков – взаимосвязь, состоящая, прежде всего, в том, что умение служит основной предпосылкой формирования навыка в процессе обучения двигательному действию.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным – взаимосвязь, суть которой в том, что с одной стороны, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт морального облика человека, а с другой – от уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий по физическому воспитанию.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым – взаимосвязь, суть которой в том, что систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение, и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию про-

стейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным – взаимосвязь, проявляющаяся непосредственно и опосредованно. *Непосредственная связь* заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. *Опосредованная связь* состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим – взаимосвязь, суть которой в том, что в процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма. Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему. Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании человека; при этом физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Взрывная сила – способность по ходу движения достигать возможно больших показателей внешне проявляемой силы в кратчайшее время

(оценивается по градиенту силы или скоростно-силовым индексом).

Вид (разновидность) спорта – вид (либо разновидность) собственно-соревновательной деятельности, отличающийся предметом состязания, обусловленным составом действий и способом ведения спортивной борьбы (спортивной техникой и тактикой), регламентом состязания и критерием достижений.

Виды гибкости: 1) общая гибкость; 2) специальная гибкость. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. См. также *Формы проявления гибкости*.

Виды координационных способностей: 1) общие координационные способности; 2) специальные координационные способности; 3) специфические координационные способности: а) способность к равновесию (динамическому и статическому); б) способность к ориентированию; в) способность к реагированию; г) способность к дифференцированию параметров движений; д) способность к ритму; е) способность к перестроению двигательных действий; ж) способность к вестибулярной устойчивости; з) способность к произвольному расслаблению мышц; и) способность к согласованию (связи).

Виды спортивной тактики: наступательная, оборонительная, контратакующая.

Виды (типы) силовых способностей: 1) собственно-силовые: а) медленная сила; б) статическая сила; 2) скоростно-силовые: а) быстрая сила; б) взрывная сила (стартовая и ускоряющая); 3) силовая выносливость; 4) силовая ловкость. Для оценки степени развития собственно силовых способностей различают *абсолютную* и *относительную* силу. В зависимости от режима мышечных

напряжений выделяют *статическую* и *динамическую* силу.

Виды тренажеров: 1) тренажеры для общей физической подготовки; 2) тренажеры, работающие по принципу облегчающего лидерования; 3) разнообразие управляющие устройства, обеспечивающие поддержание заданной скорости движений при выполнении упражнений, формирование рационального темпа и ритма движений; 4) тренажеры, позволяющие совместить процесс развития различных двигательных качеств с техническим совершенствованием; 5) оригинальные тренажеры с изменяющимися сопротивлением, создающие условия для одновременного проявления силовых качеств и подвижности в суставах; 6) различные устройства, стимулирующие адаптационные реакции организма за счет создания искусственных климатических и погодных условий.

Виды физической культуры – относительно более крупные сочетания элементов физической культуры, структурно оформившиеся в связи с объединяющей их функцией (или функциями).

Виды физической рекреации: туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, различные игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, а также рыбная ловля, охота и др.

Внеклассные формы организации занятий: 1) спортивные секции; 2) секции общей физической подготовки; 3) секции ритмической и атлетической гимнастики; 4) школьные соревнования; 5) туристские походы и слеты; 6) праздники физической культуры; 7) дни здоровья, плавания и т. д.

Внетренировочные и внесоревновательные факторы подготовки спортсмена – факторы, включающие

специальные меры по ускорению восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок (спортивно-реабилитационные факторы): гигиенические, психогигиенические, физиотерапевтические и др. процедуры; питание, витаминизация; естественные и создаваемые искусственно факторы внешней среды; дополнительные биологические средства повышения спортивной работоспособности, а также более широкие, чем тренировка, формы воспитания и самовоспитания. Данные факторы используются как в процессе тренировки, так и вместе с общими условиями жизни и деятельности спортсмена.

Внешнее отягощение – отягощение по отношению к тяжести собственного тела – вес различного рода предметов или любая другая противодействующая сила: сопротивление партнера; затруднения, создаваемые условиями внешней среды и т. д.

Внешняя сторона нагрузки – совершаемая работа в ее внешне выраженных размерах (продолжительность упражнения, количество работы в физико-механическом смысле, преодолеваемое расстояние, скорость движений и т. д.).

Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Внутренние (конкретные) функции физической культуры – функции каждой части физической культуры (физического воспитания, спорта, физической рекреации, физической реабилитации).

Внутренние факторы силовых способностей – факторы, определяемые строением и функциями организма, главными из которых являются:

лично-психические, центрально-нервные, собственно-мышечные, а также гормональные, вегетативные, биомеханические и др.

Внутренняя сторона нагрузки – величины функциональных и связанных с ними сдвигов в организме, вызываемых упражнением (степень увеличения ЧСС, легочной вентиляции, потребления кислорода, ударного и минутного объемов крови и т. д.).

Внутренняя структура физического упражнения – структура, характеризующаяся тем, как во время выполнения упражнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, их соотношение, взаимодействие и согласование.

Внутримышечная координация – согласованность в работе отдельных двигательных единиц в составе одной мышцы.

Военно-прикладная физическая культура – специально направленное в целях овладения военными специальными применениями соответствующих факторов физической культуры.

Возрастные периоды развития: *внутриутробный* (до 9 мес); *грудной* (до 1 года); *детский: ранний, первый, второй* (до 11 лет девочки, до 12 лет мальчики); *подростковый* (до 15 лет девочки, до 16 лет мальчики); *юношеский* (до 20 лет девушки, до 21 года юноши); *зрелый возраст: первый* (до 35 лет), *второй* (до 55 лет женщины, до 60 лет мужчины); *пожилой возраст* (до 74 лет); *старческий возраст* (до 90 лет); *долголетие* (старше 90 лет).

Волевая гимнастика см. *Упражнения в самосопротивлении.*

Волевая подготовка – система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых

качеств (целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т. д.).

Волнообразная форма динамики нагрузки – форма динамики нагрузки, характеризующаяся увеличением параметров ее суммарного объема на протяжении, как правило, нескольких аналогичных серий занятий, последующим временным его свертыванием (по крайней мере в упражнениях, вызывающих долговременные функциональные сдвиги в организме) при повышении интенсивности основных упражнений, а затем и временным снижением уровня интенсивности (если суммарная напряженность нагрузки достаточно велика).

Воля – активная сторона сознания человека, которая в единстве с разумом и чувством регулирует его поведение и деятельность в затрудненных условиях. Воля имеет три структурных компонента: а) *познавательный* – поиск правильных решений; б) *эмоциональный* – самоубеждение на основе моральных мотивов деятельности; в) *исполнительный* – регулирование фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения.

Воспитание (в узком смысле) – целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса, охватывающее деятельность воспитателей, осуществляющих систему педагогических воздействий на ум, чувства, волю воспитуемых, активно реагирующих на эти воздействия под влиянием своих потребностей, мотивов, жизненного опыта, убеждений и других факторов.

Воспитание (в широком смысле) – процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, охватывающего их широкое многостороннее взаимодействие

между собой, с социальной средой и окружающей природой. Сущность воспитания проявляется как процесс целенаправленного, организационно оформленного взаимодействия всех его участников на основе субъект-субъектных отношений, обеспечивающего их гармоничное развитие и эффективное решение социально значимых задач.

Воспитание физических качеств – педагогический процесс формирования определенных совокупностей биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность.

Воспитательная функция физической культуры – использование физической культуры, как и культуры в целом, в общей системе социальных факторов целенаправленного формирования личности, подчиненное прежде всего воспитательным целям. Существенное значение при этом кроме специфических функций физической культуры имеют особенности ее как средства нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания в зависимости от социальной направленности всей системы воспитания.

Воспитательная цепочка – совокупность взаимосвязанных, последовательно используемых приемов и звеньев для формирования социально-ценностных качеств и привычек.

Воспитательное звено – отдельная, самостоятельная часть воспитательной технологии.

Воспитательные задачи физического воспитания – задачи, нацеленные на всестороннее и гармоничное развитие личности человека в единстве его духовных и физических сил. Физическое воспитание, будучи целостным педагогическим процессом, способно своими специфическими средствами решать общие задачи воспитания.

Воспитательный прием – использование педагогических средств для достижения конкретного воспитательного воздействия.

Воспитательный процесс – целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция»^{*)}) в интересах, соответствующих воспитательным целям и задачам.

Восприятие – целостное отражение объективной реальности в результате непосредственного воздействия объектов реального мира на органы чувств человека. Включает обнаружение объекта как целого, различение отдельных признаков в объекте, выделение в нем информативного содержания, адекватного цели действия, формирование чувств, образа. Восприятие связано с мышлением, памятью, вниманием и включено в процессы практической деятельности и общения.

Восстановительно-подготовительный (промежуточный) мезоцикл – один из видов мезоциклов, по ряду своих признаков подобный базовому, но включающий дополнительное число восстановительных микроциклов.

Восстановительно-поддерживающий (промежуточный) мезоцикл – мезоцикл, характеризующийся более мягким, чем в восстановительно-подготовительном мезоцикле, тренировочным режимом и более широким использованием эффекта переключе-

ний путем смены форм, содержания и условий тренировочных занятий.

Восстановительные занятия – занятия, для которых характерен небольшой суммарный объем работы, ее разнообразие и эмоциональность, широкое применение игрового метода. Их основная задача – стимулировать восстановительные процессы после перенесенных больших нагрузок на предыдущих занятиях, создать благоприятный фон для протекания в организме спортсмена адаптационных реакций.

Восстановительные микроциклы – особая форма организации режима деятельности спортсмена, значительно реже используемая при построении тренировки, чем микроциклы основных типов. Данные микроциклы вводятся после серии напряженных собственно-тренировочных микроциклов (особенно «ударных»), вызывающих значительную кумуляцию эффекта нагрузок, а также после серии ответственных соревнований. Микроциклы этого типа характеризуются слабо выраженной кумуляционной фазой и расширенной восстановительной фазой. Суммарная величина нагрузок, особенно их интенсивность, снижается, увеличивается число дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений. Все это в совокупности направленно на оптимизацию восстановительных процессов.

Восстановительные нагрузки – малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25–30 % по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Восстановительные процедуры глобального воздействия – процедуры, охватывающие своим влиянием все основные функциональные системы организма спортсмена. Это

* «Я-концепция» – относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, отношение к себе, осуществляет свою деятельность и поведение.

такие процедуры, как суховоздушная и парная бани, общий ручной массаж, общий гидромассаж.

Восстановительные процедуры избирательного воздействия – процедуры, предполагающие преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья.

Восстановительные процедуры общетонизирующего воздействия – мероприятия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэроионизация).

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Врабатывание – процесс начала мышечной деятельности, сопровождающийся постоянной активизацией деятельности регулирующих вегетативных и исполнительных функций организма.

Врачебно-педагогический контроль – контроль за состоянием спортсменов с помощью методов спортивной медицины и педагогики.

Временные характеристики техники движений – характеристики, описывающие с позиций биомеханики моменты времени выполняемых движений, их длительность и темп (частоту повторений или количество движений в единицу времени). Кроме этих элементарных характеристик важно иметь в виду и такие признаки движений, как своевременность их начала, изменения и завершения и согласованность по времени друг с другом (синхронность и последовательность).

Вспомогательная физическая подготовка – подготовка, строящаяся на базе общей подготовки и слу-

жащая функциональной основой для качественной работы при развитии специальных физических качеств и способностей.

Вспомогательные (полуспециальные) упражнения – двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Второй уровень усвоения знаний – уровень усвоения знаний, проявляющийся в готовности к их применению по образцу в знакомых или незначительно варьируемых ситуациях.

Второстепенные ошибки – искаженные детали техники.

Втягивающий мезоцикл – мезоцикл, с которого начинается годичный или иной большой цикл тренировок. Втягивающий мезоцикл включает в себя чаще всего 2–3 ординарных микроцикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузок здесь сравнительно невысок, объем же их может достигать значительных величин, особенно при специализации в стайерских видах спорта.

Втягивающий микроцикл – микроцикл, направленный на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Отличается относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных микроциклов.

Выносливость – комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности.

Выносливость марафонского типа – тип специальной выносливости, проявляемой в марафонском беге, спортивной ходьбе, лыжных

гонках на 30–50 и более км, велогонках на 100 и более км и т. п.

Выносливость спринтерского типа – тип специальной выносливости, проявляемой в легкоатлетическом спринте, спринтерской велогонке и аналогичных видах спорта, представляющей собой способность наращивать до максимума и поддерживать на этом уровне мощность работы в условиях возможно кратковременного преодоления соревновательной дистанции.

Выносливость стайерского типа – тип специальной выносливости, проявляемой в беге на длинные дистанции и в др. видах спорта циклического характера, которым свойственна аналогичная по длительности работа.

Высокогорье – зона свыше 2500 м над уровнем моря, в которой уже в состоянии покоя обнаруживаются функциональные изменения в организме, свидетельствующие о кислородной недостаточности.

Высшее спортивное достижение – показатель, отражающий максимальные возможности человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития.



Генотипическая адаптация – процесс приспособления к условиям среды популяций (совокупности особей одного вида) путем наследственных изменений и естественного отбора.

Гетерохронность (неодновременность) восстановительных процессов – естественная закономерность процессов адаптации и развития организма.

Гетерохронность (разновременность) развития – закономерность, устанавливающая, что в процессе

биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур.

Гибкий механизм регуляции двигательной деятельности – корригирующие движения, позволяющие «настраивать» параметры движений и их комбинации в зависимости от складывающихся условий реализации в ходе ведения соревновательной борьбы и с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей организма спортсмена.

Гибкость – свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом, мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела.

Гибридные компоненты культуры – компоненты, относящиеся, с одной стороны, к физической культуре, а с другой – к иным отраслям культуры (театрализованные формы физической культуры (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и т. п.); отражающие физическую культуру произведения живописи, графики, ваяния; «физкультурная архитектура» и т. п.).

Гигиеническая гимнастика – одна из важнейших и распространенных форм занятий физическими упражнениями в быту. Она может проводиться как утром, так и в любое удобное для человека время, способствует улучшению состояния нервной системы, деятельности внутренних органов и систем, сохранению и поддержанию мышечного и психического тонуса, укреплению связок, развитию мышц. Продолжительность ее – от 5–7 до 25–30 мин. Она проводится в комплексе с водными процедурами и может дополняться медленным бегом или бегом на месте. Комплексы фи-

зических упражнений целесообразно менять через 7–10 дней.

Гигиеническая физическая культура – физическая культура, включенная в рамки повседневного быта (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, др. физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

Гигиенические факторы – факторы, прямо или косвенно содействующие реализации задач физического воспитания и относящиеся к оптимизации условий жизни с оздоровительных позиций (соблюдение норм и требований, предъявляемых гигиеной к общему режиму жизни, режиму труда и отдыха, питанию, бытовой обстановке, уходу за телом и т. д.), а также непосредственно связанные с обеспечением оптимальных условий для занятий физическими упражнениями (соблюдение специальных норм и требований, предъявляемых гигиеной к режиму занятий и условиям восстановления, к состоянию мест занятий, оборудования, инвентаря, к костюму для занятий и т. д.). Данные факторы ориентированы прежде всего на охрану здоровья, а также повышение работоспособности и оптимизацию восстановительных процессов (специализированное питание, витаминизация, ультрафиолетовое облучение, сауна, массаж и т. д.).

Гидроаэробика – система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

Гимнастика до учебных занятий – физкультурно-оздоровительное мероприятие в режиме учебного дня, проводимое ежедневно перед первым уроком каждой учебной смены в виде выполнения учащимися комплекса из 5–8 упражнений: в младших клас-

сах – от 4 до 6 мин, в остальных – 12–15 мин.

Гиперкинезия – чрезмерная двигательная активность.

Гипокинезия – недостаточная двигательная активность.

Главное звено (или звенья) техники движений – это наиболее важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. Например, при прыжках в высоту с разбега – отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом ног; в метаниях – финальное усилие и т. п.

Главные ошибки – ошибки, искажающие основной механизм движения.

Главные соревнования – соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования.

Гликолиз – реакция, заключающаяся в ферментативном расщеплении углеводов до молочной кислоты. Часть выделяющейся при этом энергии используется на восстановление запасов АТФ.

Глобальное утомление – утомление, наступающее при работе свыше 2/3 мышц тела.

Годовой (крупноцикловой) план – один из основных документов педагогического планирования процесса физического воспитания, представляющий собой фрагмент многолетней программы или заменяющего ее многолетнего плана, детализированный в менее крупном масштабе времени.

Гомеостаз («гамеос» – одинаковый, «стаз» – состояние) – стремление организма сохранить постоянство ряда наиболее существенных для него показателей внутренней среды в пределах биологически доступных границ при противодействии внешним влияниям.

Готовность (подготовленность) спортсмена – достигнутый уровень физической и психической работоспособности и степень совершенства необходимых умений и навыков. Готовность спортсмена, во-первых, представляет собой одну из составных частей соревновательного потенциала; во-вторых, является характеристикой состояния, приобретенного в результате целенаправленной подготовки прошедшего отбор спортсмена, и, в-третьих, сама складывается из различных компонентов.

Градиент силы – степень изменения механической силы за единицу времени в процессе движения.

Групповая тактика – тактика, предусматривающая объединение части команды для достижения успеха (передача эстафеты или атака быстрым прорывом).

Групповая форма организации занимающихся (групповой метод) см. *Дифференцировочно-групповая форма организации занимающихся.*

Групповые занятия с началами официальной организации – официально организуемые спортивные соревнования, оздоровительные занятия на предприятиях и в учреждениях, физкультурные праздники и др. виды неурочных занятий физическими упражнениями, осуществляемые под руководством специалистов.

Групповые модели – модели, строящиеся на основе изучения конкретной совокупности спортсменов (или команды), отличающихся специфическими признаками в рамках того или иного вида спорта.

Группы здоровья – форма оздоровительно-реабилитационной физической культуры, которая используется для людей с учетом состояния здоровья, а также возраста, пола и уровня физической подготовленности. Численность занимающихся в

одной группе может быть от 15 до 20 человек. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания.

Группы моделей в спортивной тренировке: модели, отражающие структуру соревновательной деятельности, необходимой для достижения заданного результата; модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность; модели, отличающиеся морфологическими особенностями организма и возможностями функциональных систем и их частей, которые обеспечивают высокий уровень подготовленности и соревновательной деятельности.

Гуманизация – процесс трансформации сознания и поведения индивидов, их отношений, социальных институтов, всего общества в соответствии с гуманистическим мировоззрением.

Гуманизм – нравственный принцип, утверждающий человеческую жизнь как высшую ценность, счастье людей как высшую цель, справедливость и человеколюбие как норму отношений между людьми.



Двигательная активность. 1. Любое выполнение физического упражнения или двигательного действия. **2.** Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

Двигательная деятельность – деятельность, существенными моментами которой являются движения, организованные в систему активных мышечно-двигательных действий.

Двигательная задача – задача, решение которой связано с двигательной активностью человека.

Двигательная задача разминки – задача, решаемая посредством организации работы мышц, их взаимодействия, усиления афферентной информации с работающими мышцами и ее рациональной переработкой.

Двигательная наглядность – наглядность, предусматривающая формирование у ребенка представления о физическом упражнении за счет тактильных ощущений, которые возникают у него при попытках выполнения двигательного действия.

Двигательная плотность занятий см. *Моторная плотность занятий*.

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

Двигательная реакция – процесс, который начинается с восприятия информации, побуждающей к действию (заранее обусловленного сигнала, ситуации, имеющей сигнальное значение, и т. п.), и заканчивается с началом ответных движений, стартовых либо начинающихся в порядке переключения от одного действия к другому.

Двигательное действие – поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи. Является специфическим предметом обучения в физическом воспитании, которое строится в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. В любом действии можно выделить три части (объединенных функциональных компонента): *ори-*

ентировочную, собственно-исполнительную и контрольную).

Двигательное умение – одна из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, выражающаяся в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций. Отличительными признаками первоначального двигательного умения являются: 1) постоянная концентрация внимания в процессе действия на составляющих его частных операциях, минимальная или относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движениями; 2) относительная нестандартность параметров и результата действия при его воспроизведении, избыточная (не заданная программой действия) изменчивость техники движений (вплоть до ее нарушений), особенно под влиянием сбивающих факторов; 3) расчлененность или мало выраженная слитность операций, обусловленная этим избыточная растянутость действия во времени.

Двигательно-координационные способности. 1. Способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий, а также способность перестраивать координацию движений при необходимости изменять параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. **2.** Способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). **3.** Способности,

преимущественно обусловленные центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования).

Двигательные автоматизмы – отнесенные самостоятельно функционирующие без непосредственного участия сознания физиологические механизмы управления движениями, их регуляции и координации.

Двигательные способности.

1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. **2.** Единство физических качеств и двигательных умений или двигательных навыков. **3.** Комплексы predisпозиций, объединенных общим биологическим и моторным основанием, которые, в свою очередь, формируются на основе влияния генетических и средовых факторов, находящихся во взаимных связях.

Двигательный динамический стереотип – достаточно прочно закрепленная и вместе с тем пластичная система нервно-регуляторных процессов, которая формируется в ЦНС по закономерностям условнорефлекторных связей.

Двигательный навык – форма реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения. К числу конкретных признаков двигательного навыка относятся: 1) повышенная степень участия двигательных автоматизмов в осуществлении частных операций, составляющих действие, и связей между ними, а также направленность сознания по ходу действия не столько на его детали, сколько на реализацию общей цели; 2) выраженная стереотипность частных операций и параметров действия (если не возникает объективных условий, требующих их варьирования), повышенная устойчивость техники

движений по отношению к сбивающим факторам; 3) выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действия.

Двигательный режим. 1. Установленный заранее порядок двигательной деятельности, имеющий нормированные количественные и качественные характеристики, определяемые планом занятий. **2.** Часть общего режима больного, регламентирующая в соответствии с медицинскими показаниями активную мышечную деятельность (занятия физическими упражнениями, прогулки и т. п.).

Движение. 1. Механическое перемещение тела или его частей. **2.** Продукт организованной мышечной деятельности, регулируемой физиологическими механизмами и обеспеченной многочисленными морфологическими и функциональными системами организма.

Двусторонний перенос см. *Обоюдно направленный перенос.*

Двухцикловое построение тренировки – построение годичной тренировки на основе двух макроциклов.

Деадаптация – процесс, обратный адаптации.

Дегуманизация – процесс утраты гуманистических ценностей и гуманистических идеалов в обществе.

Действие – прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи.

Действующий резерв – контингент перспективных в возрастном плане спортсменов высокого класса, являющихся кандидатами в сборные команды страны. Они должны соответствовать уровню требований мастеров спорта международного класса, успешно выступать на чемпионатах мира, Европы и других международных соревнованиях олимпийского цикла.

Декомпенсированное утомление см. *Фаза декомпенсированного утомления.*

Детали техники движений – отдельные ее составляющие, в которых проявляются индивидуальные вариации техники непринципиального характера.

Детские спортивные соревнования – форма массовых физкультурно-спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. Различают соревнования внутри класса или секции (по видам спорта, общей физической подготовке, подвижным играм), между классами и различными отборочные соревнования. Во внутришкольных соревнованиях основная роль принадлежит ежегодной круглогодичной спартакиаде, которая состоит из целой системы соревнований по ряду видов спорта, а также из соревнований между классами. Кроме того, в школе, как правило, проводятся первенства по отдельным видам спорта: гимнастике, баскетболу, футболу, хоккею, плаванию, шахматам, конькам, лыжам и др.

Детские экскурсионно-туристские станции – организационные и инструктивно-методические центры экскурсионно-туристской и краеведческой работы с учащимися.

Детский спорт – разновидность внеучебной деятельности ребенка, состоящей из специальной подготовки и выступлений на соревнованиях для оптимального с учетом возрастных особенностей проявления способностей в заранее определяемых двигательных действиях. Рамки детского спорта лимитируются возрастом: от момента, когда разрешается приступать к специальной подготовке, до выпуска из общеобразовательной школы.

Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) – внешкольные

специализированные спортивные учебно-воспитательные учреждения. Различают следующие типы спортивных школ: *комплексные*, ведущие работу по нескольким видам спорта (*ДЮСШ*), и *специализированные*, (*олимпийского резерва – СДЮШОР, высшего спортивного мастерства – ШВСМ*), ведущие работу по одному виду спорта. По административной подчиненности и охвату занимающихся различают *районные, городские, областные, краевые* и *республиканские* спортивные школы. Главными задачами ДЮСШ определены: а) подготовка высококвалифицированных юных спортсменов на базе обеспечения их всестороннего физического развития и укрепления здоровья; б) обеспечение подготовки занимающихся к выполнению обязанностей общественных инструкторов и судей по спорту; в) содействие общеобразовательным школам в организации массовой физической работы. В ДЮСШ формируются группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы.

Дефекты осанки – более или менее стойкие отклонения в осанке от нормы.

Дефицит активной гибкости – разница между величинами активной и пассивной гибкости.

Дидактические принципы – принципы, содержащие ряд универсальных методических положений, без соблюдения которых невозможна рациональная методика не только в обучении, но и ни в одном из основных аспектов педагогической деятельности. В этом отношении они представляют собой *общеметодические* принципы (принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и др.).

Дизъюнктивные реакции – сложные реакции со взаимоисключающим выбором.

Динамизация – усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Динамическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера.

Динамическая структура движений – взаимодействие внешних и внутренних сил, обуславливающих данные движения.

Динамические (силовые) характеристики техники движений – характеристики, отражающие биомеханические силы, с использованием которых совершаются движения человека. Данные силы принято подразделять на *внутренние* или свои собственные (силы активного сокращения – тяги мышц, силы упругого, эластического сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы, возникающие при взаимодействии звеньев опорно-двигательного аппарата, и т. д.) и *внешние* (гравитационные силы, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления внешней среды, инерционные силы перемещаемых предметов и т. д.). Оптимальную динамическую структуру движений характеризуют, в частности: оправданная передача по ходу упражнения количества движений с одного звена двигательного аппарата на другое, целесообразное создание противодействия противоположно направленным силам и последовательное наращивание усилий в решающей фазе действия.

Динамический (изотонический) режим работы мышц – режим работы мышц, объединяющий преодолевающий и уступающий режимы.

Динамический стереотип – стойко закрепленная системность в протекании пусковых и регуляторных процессов в ЦНС и связанных с ней органах и системах, обеспечивающих выполнение двигательного действия.

Динамическое равновесие – равновесие в движении.

Дифференциальная оценка технического мастерства – оценка, отражающая эффективность важнейших элементов техники.

Дифференциально-суммарная оценка технического мастерства – оценка, отражающая эффективность отдельных элементов техники и суммарный показатель технического мастерства.

Дифференциация знаний – подразделение и специализация знаний применительно к отдельным, частным объектам и направлениям.

Дифференцированная подготовка спортсмена – широкое использование упражнений общего или специального воздействия.

Дифференцировочно-групповая форма организации занимающихся – форма организации, при которой занимающиеся подразделяются на отделения в соответствии с уровнем подготовленности, полом и др. Каждое отделение получает и выполняет свои задания при общем руководстве ведущего совместно с помощниками.

Дифференцировочные реакции – сложный вид реагирования, требующий большого напряжения внимания для быстрого выбора наиболее адекватного ответного действия, а иногда и прекращения уже начавшегося ответа или переключения на другой вид действий.

Дихотомия физических упражнений – возможность множественного раскрытия сторон проявлений и влияний физических упражнений, а также их принципиальной группировки (классификации), исходя из конкретных аспектов целевых установок выполнения двигательных действий.

Дни здоровья и спорта – массовые физкультурно-спортивные мероприятия, решающие следующие основ-

ные задачи: 1) укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся; 2) повышение интереса детей к занятиям физической культурой; 3) активный отдых учащихся. Дни здоровья и спорта включают соревнования, спартакиады, кроссы, туристские походы, игры на местности и др.

Добровольные спортивные общества – основная форма организации самодеятельного физкультурно-спортивного движения, создаваемая по инициативе трудящихся при профессиональных союзах и с участием других заинтересованных организаций, ведомств и учреждений (органов образования, молодежных организаций, министерств и т. п.).

Доза нагрузки – определенная величина нагрузки, измеряемая параметрами объема и интенсивности.

Дозированная ходьба – гигиеническая прогулка в режиме дня длительностью 10–20 мин, проводимая за 30 мин до ночного сна в спокойном темпе с возможным расслаблением мышц ног и туловища.

Доктрина – алгоритм, посредством которого из схемы и цели вырабатывается решение для достижения результата – победы в поединке, соревнованиях.

Долговременная адаптация – адаптация, возникающая постепенно, в результате длительного или многократного действия на организм определенных раздражителей.

Долгосрочное прогнозирование – прогнозирование, направленное на оптимизацию процесса спортивного отбора, подготовки и участия в соревнованиях в течение относительно длительного времени – от 1–2 до 3–4 лет.

Должные нормы – нормы, характеризующие соответствие человека конкретным условиям.

Дома и Дворцы культуры, клубы – внешкольные учреждения, осуществляющие работу по физическому воспитанию школьников через детские секции. Типичные формы – проведение эпизодических массовых физкультурных мероприятий (праздники и вечера физической культуры, конкурсы, показательные выступления и пр.). При наличии условий организуются кружки (секции) общей физической подготовки и по отдельным видам спорта.

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

Дополнительные движения и действия – второстепенные движения и действия, элементы движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями.

Дополнительные средства воспитания силы: 1) упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.); 2) упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. п.); 3) упражнения с противодействием партнера.

Дополнительные тренировочные занятия – занятия, для которых характерны следующие функции: а) усиление ближайшего эффекта основного занятия; б) содействие восстановлению путем переключения на активный отдых (дополнительные занятия преимущественно восстановительного типа); в) решение частных задач, не являющихся главными на данном этапе тренировки (например, поддержание отдельных компонен-

тов общей физической подготовленности на специально-подготовительном этапе тренировки, частичная отработка сформированных двигательных навыков).

Достиженческо-коммерческий спорт см. *Профессионально-достиженческий спорт*.

Дыхательная гимнастика – специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Дыхательные упражнения – упражнения, направленные на совершенствование функций дыхательной системы.

≈Е≈

Единицы измерения спортивного результата: 1) время (время преодоления дистанции); 2) расстояние (длина, высота); 3) масса (масса поднятой штанги, масса груза, поднятого летательным аппаратом в рекордной попытке); 4) специальные условные единицы (количество очков, голов, баллов, уколов, успешных попыток); 5) ранг участников (номер занятого им места).

Естественная гипоксическая тренировка – тренировка в горных условиях.

Естественные факторы внешней среды (естественно-средовые факторы) – условия среды, влияющие на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека, приобретающие значение средств физического воспитания при упорядочении их воздействия, дозировании по продолжительности, силе и направленности (солнечная радиация, воздушная и водная среда). Есть два пути включения этих факторов в процесс физического воспитания: 1) организация занятий физическими упражнениями непосредственно в условиях природной среды (на открытом воздухе, на

местности, в естественных водоемах и т. д.), благодаря чему воздействие ее факторов самым тесным образом сочетается с воздействием физических упражнений, так или иначе изменяя их эффект (например, усиливает его в случае интенсивной солнечной радиации и повышенной температуры воздуха); 2) организация специальных процедур закаляющего и оздоровительно-восстановительного характера (солнечно-воздушных ванн, водных процедур и т. д.). См. также *Резистентность*.

≈Ж≈

Жесткий (неполный) интервал отдыха – интервал отдыха между занятиями, менее длительный, чем ординарный, при котором происходит более значительная суммация эффектов предыдущего и очередного занятия, в силу чего функциональные сдвиги в различных системах организма нарастают с более полной мобилизацией его резервных возможностей, что приводит (в определенных условиях) к стимулированию последующего развертывания суперкомпенсаторных процессов.

Жесткий механизм регуляции двигательной деятельности – реализация технического элемента или их совокупности по стабильной программе, что находит свое отражение в понятии «основа техники».

≈З≈

Задания по образцу – задания, применяемые на начальном этапе освоения действия, выполняемые после объяснения и показа в стандартных ситуациях при наличии строго дозируемых помех или при их отсутствии.

Задания реконструктивно-вариативного характера – задания, предполагающие активную деятельность спортсмена по моделированию ситуаций соревновательной деятельности и использованию в этих ситуациях адекватных технико-тактических действий.

Задания репродуктивно-поискового характера – задания, предусматривающие совершенствование технических действий в сложных ситуациях конфликтных взаимодействий, дефицита пространства и времени и т. д.

Задания эвристического характера – задания, связанные с элементами поиска нового и самостоятельным творчеством.

Задатки – врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека (строения тела, двигательного аппарата, нервной системы, мозга, органов чувств и т. п.), которые могут превратиться или не превратиться в способности в зависимости от его воспитания и деятельности. См. также *Иерархия задатков*.

Задачи нравственного воспитания: 1) формирование нравственного сознания (т. е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали; 2) формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.); 3) формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.);

4) воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

1) направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности; 2) воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.); 3) формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков); 4) повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура, перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.); 5) сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела профессионально-прикладной физической подготовки и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Задачи развития выносливости:

1) создание условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания; 2) развитие скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости; 3) достижение максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносли-

ности, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

Задачи развития гибкости:

1) обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость; 2) восстановление нормальной амплитуды движений суставов в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний; 3) совершенствование специальной гибкости, т. е. обеспечения подвижности в суставах, исходя из требований избранного вида спорта.

Задачи развития координационных способностей: 1) разностороннее развитие координационных способностей; 2) специально направленное развитие координационных способностей.

Задачи развития силовых способностей: 1) общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека; 2) разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков); 3) создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи развития скоростных способностей: 1) разностороннее развитие скоростных способностей (быстроты реакции, частоты движений, скорости одиночного движения, быстроты целостных действий) в

сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваиваются за время обучения в образовательном учреждении; 2) максимальное развитие скоростных способностей при специализации в тех видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль; 3) совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности.

Задачи спортивной тренировки:

1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств; 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи трудового воспитания:

1) воспитание трудолюбия; 2) формирование сознательного отношения к труду; 3) овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

Задачи умственного воспитания:

1) обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности; 2) содействие формированию научного мировоззрения; 3) развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной де-

тельности; 4) стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Задачи физического воспитания (в узком смысле): 1) обеспечение всестороннего развития физических качеств, основанных на них – качественно определенных физических (двигательных) способностей; 2) совершенствование телосложения, укрепление здоровья, достижение и многолетнее сохранение высокой общей работоспособности.

Задачи физического воспитания см. *Специфические и Общепедагогические задачи физического воспитания.*

Задачи эстетического воспитания: 1) воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры; 2) воспитание эстетической оценки тела и движений человека; 3) воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

Закаливание – комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий (низкой и высокой температуры, влажности и движения воздуха, пониженного и повышенного атмосферного давления и др.).

Заключительная фаза физического упражнения – фаза, завершающая действие (пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т. п.).

Закон изменения скорости в развитии навыка – закон, заключающийся в том, что навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в различной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления.

Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка – закон, заключающийся в том, что совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

Закон переноса двигательного навыка см. *Перенос двигательных умений и навыков.*

Закон «плато» (задержки) в развитии навыка – один из законов развития двигательного навыка. Длительность задержки в развитии навыка обусловлена двумя причинами: а) *внутренней*, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, переходящих в заметные качественные улучшения навыка лишь с течением времени; б) *внешней*, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

Закон угасания навыка – закон, проявляющийся, в том случае, когда двигательное действие не повторяется в течение длительного времени. При этом сформированный навык не исчезает полностью (сохраняется его основа) и после соответствующей тренировки (повторений) быстро восстанавливается.

Закон упражнения Ламарка – работа укрепляет и развивает орган по мере его употребления. Вторая сторона закона упражнения (Д. Дидро) – организация определяет и строит функцию по мере ее выполнения.

Занятия избирательной направленности – занятия, способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсменов – их скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной произво-

дительности, специальной выносливости и т. д. Выделяют занятия, направленные на техническое или тактическое совершенствование.

Занятия комплексной направленности – занятия, предусматривающие одновременное развитие различных качеств и способностей. Данные занятия разделяют на две группы: с *последовательным* и *параллельным* решением задач.

Занятия урочного типа – занятия, организуемые под руководством специалистов в добровольном физкультурном, в частности спортивном, движении (в секциях коллективов физической культуры, в спортивных клубах, сборных командах и т. д.). Данные занятия характеризуются определенными особенностями, вытекающими из того, что выбор предмета занятий, установки на достижение, а также затраты времени и сил зависят от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета свободного времени, расходование которого не поддается унифицированной регламентации.

Запас гибкости – разница между показателями активной и пассивной гибкости.

Запас скорости – разность между средним временем преодоления какого-либо короткого отрезка (100 м в беге, 25 или 50 м в плавании и т. д.) в процессе прохождения всей дистанции и лучшим результатом на этом отрезке.

Здоровый образ жизни – организация труда, отдыха, творческого самовыражения, удовлетворение культурных и физиологических потребностей человека, обеспечивающих ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и гар-

моническое развитие личности во всех возрастных периодах.

Здоровье. 1. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. **2.** Возможность организма адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психологической и социальной сущности человека.

Знание. 1. Совокупность конкретных взаимосвязанных фактов, теоретических обобщений, законов. **2.** Совокупность накопленных в процессе общественно-исторического развития человеческого общества сведений о природе, культуре, технике, самом человеке.

Знания в физическом воспитании – определенная система фактов, понятий и закономерностей, лежащих в основе организации процесса физического воспитания.

Значительная нагрузка – нагрузка, характеризующаяся большим суммарным объемом работы в условиях устойчивой работоспособности и не сопровождающаяся ее снижением. При значительной нагрузке выполняемая работа завершается в случае появления стойких признаков компенсированного утомления. Объем работы в занятиях со значительными нагрузками составляет 70–80 % объема работы, выполняемой до наступления явного утомления.

Зона высокоинтенсивных нагрузок – зона относительной мощности (интенсивности), характеризующаяся преодолением отрезков и серий, близких к соревновательным дистанциям со скоростью, равной соревновательной или превышающей ее. Частота пульса и содержание молочной кислоты в крови достигают максимальных для каждого спортсмена зна-

чений и в отдельных случаях превышают соответственно 200 ударов/мин и 15–16 ммоль на 1 литр крови.

Зоны относительной мощности – участки зависимости скорости – время результатов мировых рекордов по легкой атлетике, указывающее на характер процессов, определяющих выносливость в различных группах дистанций. Выделяют *максимальную, субмаксимальную, большую и умеренную* зоны относительной мощности.

Зрелищно-коммерческий спорт – разновидность спорта высших достижений, к которому относятся спортсмены-ветераны, поддерживающие средний уровень физической подготовленности и высокий уровень технического мастерства, сопровождающийся артистизмом при выступлениях ради зрителей и высоких заработков.

Зрительная наглядность – наглядность, существующая в двух разновидностях: в виде естественной зрительной наглядности (выполнение физического упражнения человеком), называемой в теории физического воспитания *показом*, и в виде символической наглядности (использование учителем рисунков, схем, фотографий, кинограмм, кинофильмов, шарнирных моделей), называемой *демонстрацией*.

Зрительное ориентирование – методы и приемы наглядного воздействия, помогающие правильно выполнить движения в пространстве и во времени. В качестве зрительных ориентиров используются предметы или разметка, на которые занимающиеся должны ориентировать движения. Для зрительного ориентирования применяются также сложные технические устройства, подающие световые сигналы о времени и направлении (например, загорание лампочек в различных местах специального

щита для тренировки быстроты и точности попадания мячом в спортивных играх). Существуют также светолитирующие устройства, регламентирующие скорость и темп передвижения (например, движущиеся флажки на беговой дорожке и т.п.).

≈И≈

Игровая выносливость – тип специальной выносливости, проявляемой в спортивных играх, особенности которой обусловлены, прежде всего, крайней вариативностью, нестандартностью соревновательных действий, а также невозможностью точно определить заранее параметры соревновательной нагрузки, в частности общую продолжительность состязаний.

Игровой метод – метод, отличающийся от других методов воспитания методическими особенностями игры (сюжетно-ролевая основа; отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения и широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал; моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений; особенности регулирования воздействующих факторов; комплексное совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях).

Идейные основы физического воспитания – основы, выраженные в целевых установках, принципах и других идеях, ради воплощения которых строится система физического воспитания в обществе.

Идеомоторное упражнение – мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением.

Иерархия задатков: 1) *анато-морфологические особенности мозга и нервной системы* (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функционирования зрелости ее отдельных областей); 2) *физиологические* (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения); 3) *биологические* (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения); 4) *телесные* (длина тела и конечностей, масса тела); 5) *хромосомные* (генные).

Избирательный контроль – контроль, проводимый при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

Измерители ловкости: 1) координационная сложность задания; 2) точность выполнения задания; 3) время выполнения задания.

Изокинетический метод – метод силовой подготовки, в основе которого лежит такой режим двигательных действий, при котором при постоянной скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с околопредельным напряжением.

Изометрический метод – метод силовой подготовки, основой которого является напряжение мышц без изменения их длины, при неподвижном положении сустава.

Имитационные упражнения – упражнения, в которых сохраняется общая структура основных движений и обеспечиваются условия, облегчающие их освоение.

Импульс силы – интегральная характеристика механической силы,

проявленной за все время движения или действия.

Инвалидность – полная или частичная потеря вследствие заболевания, травм и врожденных дефектов способности к самообслуживанию, самостоятельному передвижению, общению, контролю собственного поведения, обучению и занятию трудовой деятельностью, т. е. стойкое нарушение (снижение или потеря) общей или профессиональной трудоспособности.

Инволюция – «обратное развитие», смена периодов развития, характеризующихся увеличением форм и функциональных возможностей организма, периодами с иной, противоположной, тенденцией.

Индекс выносливости – разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое показал бы испытуемый, если бы преодолел ее со скоростью, показываемой им на коротком (эталонном) отрезке.

Индивидуальная тактика – тактика, характеризующая действия одного спортсмена.

Индивидуальная техника – техника, приспособленная к особенностям физического развития и психомоторным качествам данного спортсмена.

Индивидуальная форма организации занятий см. *Индивидуальный метод*.

Индивидуальные модели – модели, разрабатываемые для отдельных спортсменов, опирающиеся на данные длительного исследования и индивидуального прогнозирования структуры его соревновательной деятельности и подготовленности с учетом реакции на выполняемую нагрузку.

Индивидуальные нормы – нормы, позволяющие сравнивать одного

и того же человека в различных состояниях.

Индивидуальные сеансы движений и массажа – начальная форма занятий по физическому воспитанию в яслях.

Индивидуальный метод – метод организации занимающихся, при котором каждый из них получает свое задание и выполняет его самостоятельно. При этом преподаватель выборочно руководит работой отдельных занимающихся.

Интегральная оценка технического мастерства – оценка, основанная на выявлении степени реализации двигательного потенциала спортсмена в соревнованиях.

Интегральная подготовка – соединение всех сторон подготовки спортсмена на основе соревновательных упражнений, в том числе в процессе состязаний.

Интеграция знаний – объединяющее выделение их общего смысла, способствующее пониманию целого.

Интеллектуальное воспитание – вид воспитания, основными задачами которого являются: 1) овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; 2) воспитание умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировок и выступлений в соревнованиях; 3) развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с книгой и др.

Интенсивность нагрузки – напряженность работы и степень ее концентрации во времени. Показателями интенсивности нагрузки в отдельном

упражнении являются: с «внешней стороны» – *скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый весотягощения* (в расчете на отдельное движение); *темп движений; мощность работы* (в мерах механики, кгм/с); с «внутренней стороны» – *пульсовая интенсивность упражнения* (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности); *энергетическая интенсивность упражнения* (отношение энергетической стоимости упражнения к его продолжительности).

Интенсивность функционирования структур организма – количество функций, осуществляемое единицей массы органа в течение определенного времени.

Интервальная тренировка см. *Интервальное упражнение.*

Интервальное упражнение – любой метод упражнения, включающий упорядоченные интервалы отдыха.

Интерференция навыков – отрицательное влияние определенных черт и деталей ранее сформированного навыка на вновь изучаемое двигательное действие.

Информативные функции физической культуры – функции по накоплению, распространению и передаче от поколения к поколению ценных сведений о человеке, его возможностях, средствах и путях их увеличения.

Информационная структура движений – последовательность упорядоченных во времени сообщений, несущих как сведения о движениях и условиях действия, так и командах подготовки к деятельности и их выполнению.

Информационное обеспечение – система теоретических положений, технических средств и практических мероприятий, используемых с целью предоставления тренеру (спортсмену)

специфических сведений для оптимизации отбора, подготовки и управления соревновательной деятельностью спортсмена (команды).

Искусственная гипоксическая тренировка – тренировка на уровне моря с применением специальных сооружений, оборудования или методических приемов, обеспечивающих наличие дополнительного гипоксического фактора.

Исполнительский этап процесса формирования тактического мастерства – многократное выполнение упражнений, поиск оптимальных технико-тактических решений, отработка путей их реализации в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Источники возникновения и развития теории и методик физического воспитания: а) практика общественной жизни; б) практика физического воспитания; в) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности философов, педагогов, врачей различных стран и эпох; г) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране; д) результаты исследований в области теории и методики физического воспитания и в смежных областях знаний. См также Причины возникновения физического воспитания.

ИТВИ (Total Body Workout) – интервальная тренировка высокой интенсивности при возможном использовании степ-платформы.

Итоговый контроль – контроль, необходимый для выявления конечных результатов учебной работы по теме, разделу учебной программы за четверть (полугодие), учебный год.

Итоговый учет – учет, включающий оценку за каждую четверть или каждое полугодие и общую оценку за год.

Й

Йога (санскрит, буквально – связь, единение, сосредоточение, усиление).

1. Учение и метод управления психикой и физиологией человека, составной элемент религиозных и философских систем Индии, ставящих целью достижение состояния «освобождения» (нирваны). Признает существование в человеке неосознаваемых сил и возможности управления ими (через определенную организацию психики); разработана система физических упражнений. Основная философская идея – соотносительность человеческой психофизиологии и космоса. **2.** Одна из шести ортодоксальных (признающих авторитет вед) систем индийской философии, основанная Патанджали; осмысляла природу и функции методов йоги, этапы их применения и др. В общих философских вопросах придерживалась учения санкхьи.

Йога-аэробика – сочетание статических и динамических асан, дыхательных упражнений, релаксации и стретчинга.

К

Календарно-тематическое планирование (рабочий план на четверть) – более детальное планирование хода и результатов учебно-воспитательного процесса на сравнительно небольшой, но логически законченный период времени. План составляется поурочно, как правило, на учебную четверть на основании годового графика. Методика составления плана предусматривает несколько последовательных операций, в результате которых учитель должен определить: 1) виды упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и т. д.), которые

будут изучаться в течение планируемого срока; 2) количество часов и уроков, отведенных на каждый вид упражнений на планируемый период; 3) конкретные задачи на этот период (четверть, полугодие); четкую их формулировку с учетом изложения теоретических знаний, формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств, личности учащихся; 4) контрольные нормативы, которые должны иметь конкретные количественные показатели (см. также *Этапное планирование*).

Калланетика – программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

Кардинальные специфические функции физической культуры – функции, которые проявляются на основе комплексного и последовательного использования на протяжении индивидуальной жизни базовых и других слагаемых физической культуры, благодаря чему достигаются наиболее существенные для индивида и общества результаты ее функционирования. К ним относятся: «физкультурно-развивающая», «физкультурно-оздоровительная» и «физкультурно-образовательная» функции.

Качественные характеристики техники движений – характеристики, отражающие не один какой-либо физический признак движений, а комплекс частных признаков, взятых в единстве. Выделяют *точные, экономные, энергичные, плавные и эластичные* движения.

Кикс-аэробика – синтез движений боксера и каратиста.

Кинезиология (от греч. *kinesis* – движение, *logos* – слово, учение) –

термин, означающий изучение движения.

Кинезофилия – биологическая потребность организма человека в движении, которая играет важную роль в его жизнедеятельности и находится в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, способствующей адаптации к окружающей среде.

Кинематическая структура движений – структура, включающая их пространственную, временную и пространственно-временную характеристику.

Кинестетический образ двигательного действия – мышечно-двигательный образ, возникающий с опорой на ранее накопленный двигательный опыт, на идеомоторные представления и кинестетические ощущения, появляющиеся при первых попытках выполнения действия.

Классификационные соревнования – соревнования, проводимые с целью выполнения разрядных нормативов и требований классификации спортсменами, прошедшими надлежащую подготовку.

Классификация видов спорта – распределение видов спорта на группы на основании каких-либо критериев (признаков). Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, можно классифицировать по *особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности* на шесть групп: 1) виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта; 2) виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению

специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления; 3) виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс); 4) виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиа-модели, автомодел и др.); 5) виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.); 6) многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.); *классификация олимпийских видов спорта, отражающая специфику движений, а также структуру соревновательной и тренировочной деятельности:* 1) циклические – беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля академическая, велосипедный спорт и др.; 2) скоростно-силовые – тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания, прыжки на лыжах с трамплина; 3) сложнокоординационные – спортивная гимнастика, прыжки в воду, стрельба стендовая, синхронное плавание, фигурное катание, парусный спорт, гребной слалом, конный спорт, фристайл и др.; 4) единоборства – бокс, фехтование, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, таэквондо; 5) спортивные игры – баскетбол, бадминтон, бейсбол, хоккей с шайбой, теннис, пляжный волейбол, керлинг и др.; 6) многоборья и комбинированные виды – современ-

ное пятиборье, легкоатлетическое десятиборье и семиборье, триатлон, лыжное двоеборье, биатлон; *классификация, основанная на анализе структуры двигательных действий:* 1) виды спорта с циклической структурой движений (плавание, гребля и т. п.), для которых характерно многократное повторение стереотипных циклов движений; 2) виды спорта с ациклической структурой движений (борьба, гимнастика, спортивные игры и др.), характеризующиеся резким изменением характера двигательной активности; 3) виды спорта с комбинированной структурой движений, в которой сочетается работа циклического и ациклического характера (многоборья, биатлон и др.).

Классификация занятий урочно-го типа: 1) *по целевой направленности:* уроки ОФП, тренировочные занятия по видам спорта, уроки ППФП, уроки с лечебной целью, методические уроки; 2) *по характеру решаемых задач:* вводные, изучения нового и повторения пройденного материала, направленные на развитие физических качеств, контрольные.

Классификация физических упражнений – логическое представление их как некоторой упорядоченной совокупности с подразделением на группы и подгруппы согласно конкретным признакам: классификация *по исторически сложившимся видам гимнастики, спорта, игр и туризма;* классификация *по тем требованиям, которые физические упражнения преимущественно предъявляют к физическим качествам человека* (скоростно-силовые виды упражнений; виды упражнений, требующие преимущественного проявления выносливости, в движениях циклического характера; виды упражнений, требующие проявления координационных и других способностей в условиях стро-

го заданной программы движений; упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий); частные классификации в *биомеханике* (локомоторные – направленные на передвижение своего тела в пространстве, вращательные, перемещающие – связанные с перемещением внешних физических тел и др.); в *физиологии* (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной физиологической интенсивности); по конкретному назначению в процессе освоения целевых двигательных действий (подготовительные (общеподготовительные и специально-подготовительные), основные (целевые); по анатомическому признаку (упражнения, воздействующие на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т. д.); по признаку биомеханической структуры движения (циклические, ациклические и смешанные).

Классный журнал – основной документ учета учебной работы, в который своевременно выставляются все текущие и итоговые отметки, а также отмечаются посещаемость каждого урока и пройденный материал.

Климато-географические факторы физического развития – факторы, обусловленные климатическими и метеорологическими условиями, характерными для тех или иных географических зон страны, например: короткий световой день и сильные морозы, высокая температура воздуха и низкая влажность.

Клуб туристов см. *Секции туризма*.

Количественные критерии спортивной формы – критерии, дающие наиболее достоверную информацию в видах спорта, где результаты оцениваются в объективных количествен-

ных мерах (времени, расстоянии, весе и т. п.). Выделяют две группы критериев такого рода: *критерии прогрессирования и критерии стабильности*.

Командная тактика – тактика, характеризующаяся особенностями действий всего спортивного коллектива, участвующего в состязании.

Командные соревнования – соревнования, в которых определяют только места, занятые командами. В отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

Комбинированные занятия – занятия, в которых профессионально-прикладные упражнения выполняются наряду с упражнениями, используемыми в качестве средств общей физической подготовки, что обусловлено дефицитом учебного времени.

Комбинированные методы упражнения – методы, включающие в себя черты методов строго регламентированного упражнения в разнообразных сочетаниях (например, метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой, метод стандартно-вариативного упражнения, метод повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха и др.).

Комбинированные уроки см. *Комплексный урок*.

Комбинированный отдых – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации.

Коммуникативная функция спорта – функция, проявляющаяся в том, что спорт является фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, сохранения мира на земле.

Компенсаторная зона – зона относительной мощности (интенсив-

ности), характеризующаяся частотой пульса в пределах 120–140 уд/мин и уровнем содержания молочной кислоты не более 3 ммоль на 1 литр крови. Данная зона используется в качестве активного отдыха после тяжелых тренировочных нагрузок.

Компенсаторные (рекреационные) занятия – занятия, служащие восполнению недостатка двигательной активности в повседневной жизни или целям активного отдыха и восстановления работоспособности. Отличаются относительно умеренными требованиями к нагрузке и ее регламентации (как в рамках отдельного занятия, так и в системе занятий).

Компенсированное утомление см. *Скрытое утомление; Фаза компенсированного утомления.*

Комплексные формы проявления скоростных способностей – формы, проявляющиеся в сложных двигательных актах, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах спорта, которые обеспечиваются элементарными формами проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыками.

Комплексный контроль – контроль, заключающийся в параллельном применении этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Комплексный урок – урок, строящийся с выделением в его основной части разделов, ориентированных на поочередное решение неоднородных задач.

Комплектование команд – формирование коллектива для участия в соревнованиях, в том числе непосредственное варьирование составом команды по ходу состязаний.

Кондиционная тренировка см. *Общекондиционная тренировка.*

«Кондиционные» нормативы – нормативы, отражающие преимущественно степень развития физических качеств как основы двигательных способностей.

Кондиционные (энергетические) двигательные способности – способности, в значительно большей мере зависящие от морфологических факторов, биохимических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом (силовые, выносливость, скоростные, гибкость и различные их сочетания).

Контрастные задания – выполнение одного и того же действия в явно различающихся условиях.

Контролируемая скорость – наибольшая скорость выполнения упражнений, которая возможна в условиях заданного отягощения при сохранении правильной техники движений.

Контрольно-подготовительный мезоцикл – мезоцикл, представляющий собой переходную форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно-тренировочная работа сочетается в нем с участием в состязаниях, которые имеют в основном контрольно-тренировочное значение, т. е. подчинены задачам подготовки к основным состязаниям.

Контрольные занятия – занятия, предусматривающие решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки. В зависимости от содержания они могут быть связаны с оценкой эффективности технической, физической, тактической и др. видов подготовки.

Контрольные соревнования – соревнования, позволяющие оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Контрольные упражнения – упражнения, которые служат средством контроля эффективности воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости – специальные двигательные задания, позволяющие на основании какого-либо критерия измерить и оценить данное физическое качество. Одним из основных критериев уровня развития выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны *прямой* и *косвенный* способы измерения выносливости. При *прямом* способе испытуемому предлагают выполнить какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90 % от максимальной скорости). Сигналом для прекращения теста является начало снижения скорости выполнения данного задания. При *косвенном* способе выносливость определяется по времени преодоления какой-либо достаточно длинной дистанции. Используются также тесты с фиксированной длительностью бега – 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстоя-

ние, преодоленное за данное время. К *неспецифическим тестам* определения уровня развития выносливости относят: бег на тредбане, педалирование на велоэргометре, степ-тест и др.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости – специальные двигательные задания, позволяющие на основании какого-либо критерия измерить и оценить данное физическое качество. Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты. Аппаратурными способами измерения являются: 1) механический (с помощью гониометра); 2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра); 3) оптический; 4) рентгенографический. Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения (наклон туловища вперед, «мостик» и т. п.).

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей – специальные двигательные задания, позволяющие на основании какого-либо критерия измерить и оценить данные способности. В физическом воспитании и спорте используют следующие показатели для оценки уровня развития координационных способностей: 1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-либо комбинации. Чем оно короче, тем выше уровень развития координационных способностей; 2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией; 3) координаци-

онная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем как наиболее сложные и редко встречающиеся в двигательном опыте человека; 4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным); 5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия; 6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Стабильность выполнения двигательного задания оценивают, например, по показателям целевой точности – количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т. п.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей: 1) специальные измерительные устройства – динамометры, динамографы, тензометрические силоизмерительные устройства; 2) специальные контрольные упражнения, тесты на силу (жим штанги лежа, приседание со штангой и т. п.).

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей: 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции используют хроно-рефлексометры; 2) для оценки скорости одиночного движения используют биомеханическую аппаратуру; 3) для оценки максимальной быстроты движений в различных суставах используют теппинг-тесты; 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях используют бег на короткие дистанции.

Контрольные (учетные, зачетные) уроки – уроки, направленные на выявление успеваемости или подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений, навыков, на измерение различных морфофункциональных показателей, состояния тренированности и т. п.

Контрольный этап процесса формирования тактического мастерства – выявление эффективности тактических решений, фиксирование ошибок и путей их устранения.

Концентрический метод – метод силовой подготовки, основанный на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер работы, т. е. с одновременным напряжением и сокращением мышц.

Координационная напряженность – напряженность, выражающаяся в скованности, закрепощенности движений, связанной с излишней (не соответствующей объективным условиям выполнения действия) активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным и (или) замедленным переходом мышц в фазу расслабления.

Координационная сложность нагрузки – один из критериев нагрузки, предполагающий распределение тренировочных упражнений на группы в зависимости от степени их сложности.

Координационно-двигательная выносливость – выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям (соответствующие индивидуальному уровню их развития или близкие к нему).

Координационные способности см. *Двигательно-координационные способности.*

Координационный барьер – ограничение возможности совершенствования в двигательной деятельности при постоянном закреплении относительно узкого круга приобретенных навыков.

Координация движений – достигнутая в результате тренировки согласованность и упорядоченность в пространстве и во времени движений отдельных частей тела спортсмена, а также способность быстро преобразовывать движения в соответствии с новыми условиями.

Координированность движений – способность к рациональному проявлению и перестройке двигательных действий в конкретных условиях на основе имеющегося запаса двигательных умений и навыков.

Корригирующие упражнения – упражнения, используемые для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп и др. В этих движениях локального воздействия, выполняемых из определенного исходного положения, сочетаются силовое напряжение с растягиванием.

Косвенный перенос – перенос, проявляющийся через определенное время после начала изучения двигательного действия через промежуточные связи.

Коэффициент выносливости – отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка.

Краткосрочное планирование – разработка относительно малых (краткосрочных) планов.

Краткосрочное прогнозирование – прогнозирование, связанное, как правило, с решением задач, возникающих в ходе отдельного тренировочного занятия или серии тренировочных занятий, в отдельном соревновании или конкретном старте,

поединке и т. п., и направленное на предвидение функционального состояния спортсменов, их возможностей к реализации поставленных задач, соответствия предлагаемых нагрузок заданным сдвигам в деятельности функциональных систем, хода развития борьбы в отдельном соревновании или возможностей соперников в отношении технико-тактических действий и т. д.

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), др. средства искусства.

Креатинфосфокиназная реакция – реакция, связанная с расщеплением креатинфосфата (КрФ), фосфатные группировки с которого переносятся на аденозиндифосфорную кислоту (АДФ), ресинтезируя ее в АТФ.

Критерии прогрессирования – количественные критерии, характеризующие спортивную форму по степени прироста и абсолютному уровню достижения спортсмена в данном большом цикле тренировки. Данные критерии могут быть выражены в следующих показателях: а) величина разности между лучшим индивидуальным достижением в предыдущем большом цикле тренировки (годовичном или полугодовичном) и рассматриваемым результатом в текущем цикле тренировки; б) величина разности между рассматриваемым результатом контрольного соревнования и результатами первых

стартов в данном большом цикле тренировок.

Критерии стабильности – количественные критерии спортивной формы, выражающиеся в следующих показателях: а) количество результатов, демонстрируемых спортсменом на соревнованиях в пределах расчетной зоны спортивной формы; б) средний интервал времени между результатами, попадающими в расчетную зону спортивной формы (т. е. частота демонстрации спортсменом результатов, величина которых не меньше результата, принятого за нижнюю границу данной зоны); в) общая продолжительность периода, на протяжении которого спортивные результаты при систематическом участии в соревнованиях не снижаются ниже уровня, принятого за границу зоны спортивной формы (по критерию «а»).

Критерии утомления – ряд объективных и субъективных признаков тяжести воздействия нагрузки (изменение цветовых оттенков кожи; пототделение; качество выполнения движений; сосредоточенность внимания; оперативная установка и общая готовность к действиям; настроение; общее самочувствие).

Критерии эффективности системы физического воспитания в целом: 1) достигнутый уровень физического здоровья основной массы детей и молодежи в стране; 2) достигнутый уровень физической подготовленности, соответствующий должным нормам физического состояния; 3) количество повторных заболеваний и пропущенных по болезни дней в течение календарного года; 4) доступность занятий спортивной и оздоровительной направленности в свободное от учебы и работы время; 5) удовлетворение спроса населения в получении физкультурно-оздорови-

тельных услуг; 6) уровень социального и психического здоровья молодежи; 7) средняя продолжительность жизни в регионе, стране.

Критерии эффективности системы физического воспитания в школе: 1) повышение уровня здоровья учащихся; 2) повышение уровня физической подготовленности; 3) повышение объема и интенсивности суточной и недельной двигательной активности; 4) повышение интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Критерий оптимальной нормы двигательной активности – надежность функционирования всех систем организма, способность адекватно реагировать на изменяющиеся условия окружающей среды.

Критическая скорость – скорость, при которой кислородный запрос равен аэробным возможностям спортсмена.

Круглая спина см. *Осанка сутулого вида (кифотическая осанка)*.

Кругло-вогнутая спина см. *Осанка изогнутого вида*.

Круговая тренировка – организационно-методическая форма комплексного использования физических упражнений, основу которой составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение их нескольких видов, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой – символом «круговой тренировки». К основным вариантам круговой тренировки относятся: *круговая тренировка по типу непрерывного длительного упражнения* (преимущественная направленность на развитие общей выносливости); *круговая тренировка по типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха* (преимущественная направленность на развитие силовой и скоростно-силовой вынос-

ливости); *круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха* (преимущественная направленность на развитие силовых и скоростных способностей в сочетании с воздействием на др. компоненты общей физической работоспособности).

Круговой способ проведения соревнований – способ, при котором все участники соревнований (спортсмен или команда) встречаются со всеми соперниками поочередно. Результаты встреч (победы, поражения, ничьи, оцененные в очках) учитываются при определении порядкового места, занятого спортсменом (командой). Высшее место присуждается спортсмену (команде), набравшей большую сумму очков.

Кружок физической культуры – основная форма проведения групповых занятий с учащимися младших классов. Исходя из условий и количества желающих, выбирается один из вариантов организации кружка: для каждого класса в отдельности; для всех учеников начальной школы; для отстающих в усвоении программного материала; отдельно для девочек и мальчиков. Внутри класса выделяются учебные группы по 20–30 человек. Занятия проводятся один-два раза в неделю по 45 мин.

Крупные формы занятий в физическом воспитании см. *Основные формы занятий в физическом воспитании*.

Культура. 1. Способы и результаты преобразовательной деятельности человека (общества), т. е. деятельности, направленной на преобразование природы для удовлетворения человеческих потребностей. **2.** Совокупность материальных, интеллектуальных и духовных ценностей, созданных человеком для удовлетворения и развития потребностей лич-

ности и общества, поддержания жизнедеятельности людей и сохранения человеческого рода.

Культуризм (франц. *culturisme*, англ. *physical culture*) – система физических упражнений с различными тяжестями (гантели, гири, штанга и др.) для развития мускулатуры. В ряде стран английское название *Body-Building* – «телостроительство».

Культурно-спортивный комплекс (КСК) – территориальное многофункциональное творческое объединение учреждений, спортивных организаций – учебных заведений, предприятий торговли, быта, учреждений здравоохранения, а также общественных организаций под руководством общественного координационного Совета, проводящее комплексную культурно-воспитательную и физкультурно-оздоровительную работу среди населения, а также отвечающее за организацию свободного времени в соответствии с общественными потребностями и личными интересами людей.

Кумулятивный эффект системы упражнений – эффект, несводимый к эффектам отдельных упражнений, а представляющий собой производное как от совокупности упражнений, так и от динамики реагирования организма на их общее воздействие.

Кумулятивный эффект занятий – интегративное взаимодействие их ближайших и следовых эффектов при достаточной частоте занятий и адекватной регламентации продолжительности интервалов между ними. Происходит при условии, что каждое последующее занятие проходит «по следам» предыдущего, закрепляя и углубляя их.

Кучность – величина, обратная меткости, определяемая стандартными отклонениями координат точек попадания.



Лактатная выносливость – выносливость, проявляемая за счет использования энергии гликолитической реакции.

Лечебная гимнастика – система физических упражнений, используемых в лечебных и профилактических целях в связи с той или иной патологией. В лечебной гимнастике широко применяются специально подобранные и строго дозированные комплексы гимнастических упражнений как средство воздействия на определенные органы и системы организма с целью профилактики и лечения различных заболеваний.

Лечебная физическая культура – комплекс специфических средств и методов (лечебная гимнастика, дозированные ходьба, бег и др. упражнения), разновидности которых используются в зависимости от характера заболеваний, травм и др. нарушений функций и форм организма. В лечебной физической культуре используются щадящий, тонизирующий и тренирующий режимы нагрузок, а также типичные организационно-методические формы ее применения (индивидуальные сеансы процедуры, занятия урочного типа и пр.).

Лидирование. 1. Положение спортсмена или команды, имеющих лучший результат на проходящих соревнованиях (первенствах или чемпионатах). 2. Способ помощи спортсмену, заключающийся в подаче сигналов в определенное время или в передвижении впереди него партнера или соперника с необходимой скоростью.

Линейный метод – противоположный круговой тренировке способ организации работы занимающихся,

при котором серия упражнений не воспроизводится циклично.

Лично-командные соревнования – соревнования, в которых определяются места, занятые как отдельными участниками, так и их командами.

Личные соревнования – соревнования, в которых определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призеры.

Ловкость. 1. Способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. 2. Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Локальная выносливость – выносливость, проявляемая при функционировании менее 1/3 общего числа мышечных групп.

Локальное (местное) утомление – утомление, наступающее при работе, в которой принимает участие менее 1/3 общего объема мышц тела.

Локальные показатели силовых возможностей – показатели силовых возможностей, относящиеся к отдельным мышечным группам.

Локальные силовые упражнения – упражнения с усиленным функционированием 1/3 мышц двигательного аппарата.

Локальный контроль – контроль, основанный на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможности отдельных функциональных систем и т. д.

Лоу-импект (лоу) – танцевально-ориентированное направление с

упражнениями повышенной координационной сложности при отсутствии ударных нагрузок, вызывающих отрицательный пьезоэффект (одна нога постоянно остается на полу).

Любительский спорт см. *Супер-достиженческий (любительский) спорт*.

М

Магнитотерапия – лечебный метод, в основе которого лежит воздействие на ткани больного постоянного или переменного низкочастотного магнитного поля.

Макроструктура тренировочного процесса – структура больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Макроциклы см. *Большие циклы*.

Максимальная зона – зона относительной мощности (интенсивности), характеризующаяся преодолением коротких отрезков с максимальной скоростью («чистый спринт»). Работа длится не более 10–15 с, пульс и содержание молочной кислоты в крови не учитываются.

Максимальная сила – наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении.

Максимальная тренировочная нагрузка – нагрузка, оказывающая максимальное воздействие на организм занимающихся с учетом достигнутого ими уровня подготовленности.

Максимальный тест (МТ) см. *Максимум повторений*.

Максимум повторений (МП) – предварительное испытание на доступное предельное число повторений.

Малая нагрузка – нагрузка, значительно активизирующая деятельность

различных функциональных систем, сопровождающаяся стабилизацией движений. Количество упражнений, выполняемых спортсменами в занятиях с малой нагрузкой, составляет примерно 20–25 % объема работы до наступления явного утомления.

Малые формы занятий в физическом воспитании – формы занятий физическими упражнениями, типичными признаками которых являются: 1) относительно узкая направленность деятельности; 2) сравнительно небольшая протяженность во времени; 3) незначительная дифференцированность структуры; 4) относительно невысокий уровень функциональных нагрузок.

Малые циклы (микроциклы) – периоды, охватывающие от двух до нескольких занятий, составляющих некоторую относительно завершённую серию. В массовой практике физического воспитания такие циклы приурочены к недельным грациям общего режима жизнедеятельности. Микроцикл включает как минимум две фазы: *основную* – *кумуляционную*, играющую решающую роль в обеспечении кумуляции эффекта упражнений, используемых в рамках отдельного микроцикла, и *восстановительную*, способствующую активному и пассивному отдыху, достаточному для развертывания и завершения восстановительных процессов после суммарной нагрузки в первой фазе. По отношению к главным задачам, решаемым как в отдельном, так и в смежных микроциклах, выделяются *основные* или *ключевые* занятия. Остальные занятия в микроцикле являются *фоновыми*. На структуру и продолжительность микроциклов влияют следующие факторы и обстоятельства: 1) содержание, число занятий различной направленности и величина

применяемых в них нагрузок; 2) динамика процессов утомления-восстановления и общего функционального состояния организма, обусловленная чередованием тренировочных нагрузок и отдыха, индивидуальными особенностями реагирования на нагрузки и биоритмическими факторами; 3) общий режим жизни, включая режим основной учебы или трудовой деятельности; 4) место микроциклов в общей системе построения тренировочного процесса.

Мануальная терапия – метод лечения, основанный на ручном воздействии на различные участки тела для устранения боли и восстановления подвижности в заблокированных суставах, чаще всего позвоночника.

Массаж – дозированное механическое раздражение тела с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами.

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия: дни здоровья и спорта, физкультурные праздники, туристские слеты и разнообразные спортивные соревнования (детские спортивные соревнования, спортивно-прикладные соревнования и др.).

Массовый спорт (общедоступный спорт) см. *Базовый спорт*.

Материальное обеспечение – предоставление спортсмену необходимых спортивных баз (стадионов, бассейнов, площадок, залов), оборудования и инвентаря, спортивной одежды и обуви с финансированием и организацией питания, размещения, переездов из одного населенного пункта в другой, медицинского обслуживания и контроля, восстановительных мероприятий и т. д.

Медико-биологические средства восстановления – средства, которые могут способствовать повышению

резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. В данной группе средств различают: 1) *гигиенические средства* (соответствие продолжительности и организационных форм проведения занятий, спортивной одежды, содержания разминки и т. д., климатическим, географическим и погодным условиям, состоянию спортивных сооружений; распорядок дня; полноценный сон; хорошее освещение, рациональная окраска стен и пола и т. п.); 2) *физические средства* (различные виды массажа; суховоздушная и парная баня; электропроцедуры; аэроионизация; магнитотерапия; составные ванны; световое облучение; вдыхание газов, смесей и др.); 3) *итание*; 4) *фармакологические средства* (витамины, минеральные вещества и др.).

Медико-биологический контроль – контроль, предусматривающий оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Межмышечная координация – согласованность в работе нескольких мышечных групп, обеспечивающая выполнение того или иного движения.

Мезоструктура тренировочного процесса – структура мезоциклов.

Мезоциклы см. *Средние циклы*.

Мелкие движения – движения, выполняемые с малой амплитудой.

Меткость см. *Финальная точность*.

Метод (от греч. *methodos* – путь исследования, теория, учение) – способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности.

Метод биомеханической стимуляции мышц – нетрадиционный метод развития гибкости, основанный на создании колебательного режима работы мышц.

Метод динамических усилий – создание максимального силового напряжения посредством работы с непределным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой.

Метод использования механизмов мышечной координации – нетрадиционный метод развития гибкости, заключающийся в устранении излишнего напряжения мышц-антагонистов за счет роста активности какой-либо мышцы в общей мышечной системе с помощью электростимуляции или изометрического напряжения.

Метод использования упражнений, воздействующих на мышцу по всей ее длине – нетрадиционный метод развития гибкости, при котором используется набор упражнений, максимально растягивающих дистальный, средний и проксимальный участки мышц.

Метод максимальных усилий – выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса).

Метод наказания – метод воспитания, под которым понимается система средств и приемов воздействия на занимающихся, нарушающих законы, нормы морали, с целью исправить их поведение и побудить добросовестно исполнять свои обязанности.

Метод напряжения предварительно растянутой мышцы – нетрадиционный метод развития гибкости, заключающийся в увеличении амплитуды движений махового характера посредством изометрического напряжения предварительно растянутых мышц.

Метод непределных усилий – использование непределных отягощений с предельным числом повторений (до отказа).

Метод обучения – система действий учителя в процессе преподавания, а ученика при усвоении учебного материала.

Метод переменного упражнения – метод, связанный с длительным непрерывным выполнением движений циклического характера с переменной скоростью, варьируемой на протяжении дистанции по заданной программе.

Метод переменного интервального упражнения – метод, для которого характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Метод переменного непрерывного упражнения – метод, характеризующийся мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

Метод переменных сопротивлений – метод силовой подготовки, связанный с использованием достаточно сложных тренажеров, конструктивные особенности которых позволяют изменять величину сопротивления в разных суставных углах по всей амплитуде движения и приспособлять ее к реальным силовым возможностям мышц, вовлеченных в работу в каждый конкретный момент движения.

Метод поощрения – метод воспитания, представляющий собой специфическую упорядоченную совокупность приемов и средств мо-

рального и материального стимулирования.

Метод практического приучения см. *Метод упражнения*.

Метод принудительно-облегчающего разучивания – метод, основанный на концепции «искусственной управляющей среды». Данный метод является вариантом метода обучения в целом, но с использованием тренажеров, т. е. технических устройств, обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях. Это позволяет обучаемому выполнять упражнение с теми характеристиками параметров, которые присущи данному двигательному действию на уровне запланированного результата. Исключает необходимость переделки двигательного навыка (т. е. переучивания) с повышением уровня физической подготовленности занимающегося.

Метод принуждения см. *Метод наказания*.

Метод равномерного длительно-го упражнения – метод, связанный с выполнением естественно-циклических движений (в ходьбе, беге, плавании, гребле, езде на велосипеде, передвижении на лыжах и т. д.).

Метод редуцирующего упражнения – поддержание одного из компонентов нагрузки (например, интенсивности) за счет регрессирующего изменения других (например, длины преодолеваемых частей дистанции).

Метод слуховой (звуковой) наглядности – использование звуков как сигналов, помогающих уточнить пространственно-временные и временные характеристики движений.

Метод статических (изометрических) усилий – применение различных по величине изометрических напряжений в зависимости от задач,

решаемых при воспитании силовых способностей.

Метод тренировки без противника – метод, применяемый для овладения основами техники действия, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами тренировки являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания.

Метод тренировки с партнером – основной метод овладения тактикой действий. Партнер в данном методе служит активным помощником и способствует правильному овладению техникой и тактикой действий. Основные средства тренировки – парные и групповые упражнения, отличающиеся большим разнообразием и носящие преимущественно технико-тактическую направленность.

Метод тренировки с противником – метод, применяемый для детальной отработки тактики действий; тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствования волевых качеств; воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых противником.

Метод тренировки с условным противником – метод, предполагающий использование вспомогательных снарядов и приспособлений: мишени, манекены, различные тренажерные устройства, модели условного противника с программным управлением и т. п.

Метод убеждения – разъяснение занимающимся норм поведения, установленных, сложившихся традиций, а при совершении каких-либо проступков – их аморальной стороны с целью осознания ее провинившимся и предупреждения проступка в последующее время.

Метод упражнения – способ воздействия на физическое состояние человека в процессе физического воспитания.

Методика (в узком смысле) – совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (бегом, прыжками, метаниями, лазанием, плаванием и т. д.).

Методика (в широком смысле) – совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий (методики физического воспитания в дошкольных учреждениях, школе, УВО и пр.).

Методика аналитического подхода – методика воспитания быстроты простой реакции, которая сводится к раздельному совершенствованию быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений.

Методико-практические занятия – занятия, проводимые в основном в средних и высших учебных заведениях. Их основная направленность – операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности.

Методические основы системы физического воспитания – основы, раскрывающиеся в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендациях по реализации принципов обучения и воспитания, а также по использованию средств, методов и форм организации занятий в каждой социальной группе населения.

Методические уроки – уроки, служащие целям подготовки будущих педагогов, а также повышению квалификации уже работающих. Отличительной особенностью данных уроков является направленность не на физическое воспитание этих лиц, а на

их профессионально-педагогическую подготовку.

Методический подход – совокупность способов воздействия педагогов на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществлением процесса обучения, воспитания и развития.

Методический прием – способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения.

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

Методы вариативного (переменного) упражнения – направленное изменение воздействующих факторов по ходу упражнения.

Методы вариативного интервального упражнения – методы интервального упражнения в сочетании с варьированием воздействующих факторов.

Методы вербального (речевого) воздействия – разновидность общепедагогических методов, непосредственно включающихся в процесс физического воспитания и характеризующихся лаконичностью речевых форм (наряду со смысловой емкостью), специальной терминологией и тесной связью слова с движением. К числу специализированных форм и приемов речевого воздействия относят: *инструктирование* (точное, емкое объяснение при постановке заданий); *указания и команды* (способы оперативного управления действиями занимающихся, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным

наклонением); *сопроводительные пояснения и замечания* (лаконичные направляющие комментарии; одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий непосредственно во время упражнения либо в интервалах между ними); *оценочные суждения* (оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, причин неудач) и др. Особую группу составляют методы и приемы, основанные на использовании внешней и внутренней речи самих воспитываемых: *устные сообщения-отчеты*, предполагающие четкое формулирование выполняющим упражнение своих представлений и ощущений, связанных с решением двигательных задач, краткое информирование об этом преподавателя (по его запросу либо собственной инициативе) с анализом смысла задач, способов и условий их выполнения; *взаиморазъяснения*; *самопроговаривание* (описание в словах, произносимых про себя, последовательности движений, основных операций, от которых зависит успех выполнения упражнения, и т. д.); *самоприказы*; *самооценки* и т. п.

Методы воспитания – определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей.

Методы воспитания выносливости: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод. Для развития специальной выносливости применя-

ются: 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы.

Методы воспитания гибкости:

1) повторный метод (традиционный), при котором упражнения на растягивание выполняются сериями; 2) нетрадиционные методы: а) метод напряжения предварительно растянутой мышцы; б) метод использования упражнений, воздействующих на мышцу по всей ее длине; в) метод использования механизмов мышечной координации; г) метод биомеханической стимуляции мышц и др.

Методы воспитания координационных способностей:

1) методы стандартно-повторного упражнения; 2) методы вариативного упражнения; 3) игровой метод; 4) соревновательный метод.

Методы воспитания силовых способностей:

1) метод максимальных усилий; 2) метод неопредельных усилий; 3) метод динамических усилий; 4) «ударный» метод; 5) метод статических (изометрических) усилий; 6) статодинамический метод; 7) метод круговой тренировки; 8) игровой метод и др.

Методы воспитания скоростных способностей:

1) методы строго регламентированного упражнения; 2) соревновательный метод; 3) игровой метод.

Методы воспитания физических качеств – различные комбинации нагрузок и отдыха. Данные методы направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Методы генерализованного упражнения – методы, оказывающие общее воздействие на комплекс тех или иных способностей спортсмена.

Методы зрительной наглядности – методы, основанные на использовании зрительного анализатора в процессе физического воспитания. К ним относятся: *непосредственный показ (демонстрация) движений; демонстрация наглядных пособий; зрительное ориентирование.*

Методы и приемы двигательной наглядности – методы и приемы, направленные на организацию восприятия занимающимися ощущений, поступающих от двигательного аппарата. Например, *направляющая помощь* при движениях – принудительное «проведение по движению»; *фиксация положений* тела или его частей в отдельные моменты двигательного действия.

Методы и средства обеспечения наглядности – методы и средства, обеспечивающие в физическом воспитании наглядность при помощи всей совокупности воздействий на органы чувств, приводящей к формированию живого образа движений. В частности, традиционным и особенно часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании является *показ двигательных действий* (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе, с акцентированием отдельных черт движений или ритмической целостности действия и т. д.). Опосредованно наглядность обеспечивается путем *демонстрации наглядных аналогов* (моделей, копий, подобий), отображающих те или иные стороны действия (его структуру, биомеханические характеристики и т. д.), а также условия его выполнения. Для этого используются, в частности, следующие средства и методы: *демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий* (рисунков, схем, фотографий, контурogramм и т. п.), на которых элементы техники и об-

щий способ выполнения действий иллюстрируются в статичном отображении; *предметно-модельная и макетная демонстрация* (например, демонстрация элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела или металлических моделей системы «тело гимнаста – снаряд»); демонстрация тактических комбинаций и ситуаций, возникающих при выполнении физических упражнений на макете игровой площадки, слаломной трассы и т. д.); *кино- и видеодемонстрация* (просмотр киноколяцков, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполненных упражнений и т. п.). Во время выполнения упражнений важную роль играет *введение в обстановку действия наглядных ориентиров*, в частности предметных и символических (например, мячей на подвесках, флажков, мишеней, щитов с разметкой, разграничительных линий, которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений, точки приложения усилий); *применение сигнальных и предметных лидеров*, задающих темп и др. параметры движений (например, светолидеров, механических лидеров). См. также *Принцип наглядности; Словесная наглядность; Слуховая наглядность; Двигательная наглядность; Зрительная наглядность.*

Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения – методы, основу которых составляет специально направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и др. чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние, его регулирования и обеспечения готовности к действию. Например, *идеомоторное упражнение* (многократное мыслен-

ное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудачных операциях); *эмоциональная самонастройка* на предстоящее действие (прием самопобуждения и саморегуляции с помощью живых волнующих образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино и т. д., с целью создания для полной мобилизации необходимого эмоционального фона); *аутогенная тренировка* (система регулярно применяемых приемов самовнушения); *специальные релаксационные методы*; *психорегулирующая тренировка* (тренировка, включающая методы релаксации, мобилизации и коррекционного моделирования двигательных действий).

Методы избирательно-направленного упражнения – методы с преимущественной направленностью воздействия на те или иные двигательные качества и отдельные морфофункциональные свойства организма.

Методы интенсивного воздействия – методы, основанные на систематическом преодолении отягощений, близких к индивидуально максимальному и равных ему.

Методы интервального упражнения см. *Методы упражнения в режиме интервальной (дискретной) нагрузки*.

Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и др. соревнования, простейшие врачебные методы (измерение жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Методы непрерывного упражнения см. *Методы упражнения в режиме непрерывной (слитной) нагрузки*.

Методы нравственного воспитания: *убеждение* в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций; *беседы* при совершении занимающимися какого-либо проступка; *диспуты* на этические темы; *наглядный пример* (личный пример педагога, тренера); *практическое приучение* (соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций и др.); *поощрение:* одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.; *оказание доверия* в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.; *наказание* за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Методы обучения двигательным действиям: 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); 2) расчлененно-конструктивный; 3) сопряженного воздействия.

Методы объединенно-транзитивного воздействия – методы, в основе которых лежит использование закономерностей комплексного переноса тренированности, приобретаемой в процессе выполнения подготовительных упражнений, на работоспособность, проявляемую в целевых упражнениях.

Методы определения физического состояния: 1) *углубленные лабораторные исследования* (велоэргометрия, степэргометрия, тестирование на тредмиле – бегущей дорожке); 2) *экспресс-методы* (ускоренные): анкетные; прогнозирование уровня физического состояния по морфофункциональным показателям, измеряемым в покое; изолированные двигательные тесты; комплексные тесты.

Методы планирования: 1) *последовательный*: подготовка планов, отличающихся принципиальной новизной, своеобразием целей и задач, средств и методов. (перспективные планы многолетней подготовки, ее этапов и отдельных микроциклов и др.); 2) *параллельный*: подготовка относительно часто повторяющихся планов (текущих и оперативных планов проведения соревнований; построения тренировки в соответствующих периодах, мезо- и микроциклах и т. п.).

Методы расчлененно-конструктивного упражнения – методы, соответствующие аналитическому (избирательному) подходу к освоению структуры двигательных действий.

Методы словесного воздействия см. *Методы вербального (речевого) воздействия*.

Методы сопряженного упражнения – методы, характеризующиеся целостным выполнением действия в условиях дополнителных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств без нарушения структуры движений.

Методы спортивной подготовки – способы работы тренера и спортсмена по приобретению знаний, обучению двигательным умениям и навыкам, развитию необходимых качеств, формированию мировоззрения.

Методы срочной информации – оперативное получение объективных сведений о ходе выполняемых движений с целью их коррекции (в случае необходимости) или сохранения заданных параметров.

Методы стандартно-повторного интервального упражнения – методы интервального упражнения в сочетании со стандартизацией воздействующих факторов.

Методы стандартно-повторного упражнения – методы, отличающиеся

повторным выполнением заданных движений, действий по ходу данного, отдельного занятия без существенных изменений их структуры и внешних параметров нагрузки (повторное преодоление стандартной дистанции с постоянной скоростью; многократное поднимание штанги одного и того же веса одним и тем же способом и т. п.).

Методы строго регламентированного упражнения – тип методов физического воспитания, при котором деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит в: *твердо предписанной программе движений* (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом); *возможно точном нормировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в нормировании интервалов отдыха и строго установленном чередовании их с фазами нагрузки; создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся* (построение и распределение на группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и др. технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю за ее воздействием и т. д.).

Методы трудового воспитания: практическое приучение к труду; беседа; оценка результатов труда; пример образцового труда (добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Методы умственного воспитания: опрос пройденного материала; наблюдение и сравнение; анализ и обобщение изучаемого материала;

критическая оценка и анализ двигательных действий.

Методы упражнения в режиме интервальной (дискретной) нагрузки – методы, отличающиеся прерывистостью нагрузки и системным ее чередованием с нормированными интервалами отдыха в процессе выполнения задания.

Методы упражнения в режиме непрерывной (слитной) нагрузки – методы, характеризующиеся слитностью воздействий, организуемых таким образом, что задаваемая нагрузка не прерывается интервалами отдыха, а дается «в один прием», отдых представляется по окончании всей нагрузки.

Методы физического воспитания – способы применения физических упражнений.

Методы целостно-конструктивного упражнения – методы, типичные для целостного (интегрального) подхода к освоению структуры двигательных действий.

Методы экстенсивного воздействия – методы, характеризующиеся тем, что стимулирование мышечных напряжений обеспечивается возможно большим серийным повторением упражнений с некоторыми фиксированными отягощениями – значительными, но не достигающими около-предельных величин.

Методы эстетического воспитания: эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово; технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнений, вызывающий чувство восхищения прекрасным; вдохновляющий пример в действиях и поступках; практическое приучение к творческому проявлению красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Механотерапия – восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов.

Микропаузы восстановительного и профилактического характера – отдельные, преимущественно локальные движения с элементами мышечных напряжений и расслаблений, потряхивание конечностями и смена поз (например, при работах на конвейере, включающих мелкие движения руками и длительную фиксацию рабочей позы), а также кратковременные водные процедуры (умывание, полоскание рук в теплых ванночках) и др. восстановительные операции, на которые отводится 20–30 с.

Микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера – относительно небольшие по времени ежедневные физические упражнения, включающие в том числе некоторые бытовые двигательные действия.

Микроструктура тренировочного процесса – структура микроциклов и составляющих их отдельных занятий.

Микроциклы см. *Малые циклы*.

Минимакс-интервал («кратковременно оптимизирующий» или «стимуляционный») – наименьший интервал отдыха между упражнениями, по истечении которого может выявляться ближайшее последствие предшествующего упражнения (либо серии упражнений), выражающееся в повышенных показателях оперативной работоспособности при выполнении последующего упражнения.

Минимальная тактическая информативность техники – показатель результативности в спортивных играх и единоборствах, предусматривающий наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны с точки зрения достижения цели, а с другой – не

имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Минимальные нагрузки – нагрузки, ниже которых тренировочный эффект не наблюдается (ниже 40 % МПК).

Мировоззренческие основы системы физического воспитания – совокупность взглядов и идей, определяющих направленность данной системы на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

«Миттельштрекерская» выносливость – тип специальной выносливости, проявляемой в беге на средние дистанции и аналогичных видах спорта, где интенсивность соревновательных упражнений отличается субмаксимальной мощностью – плавание 200–400 м, гребля 1 км и т. п.

Многоборная выносливость – тип специальной выносливости, развивающийся у спортсменов-многоборцев и зависящий от специфики многоборья. Внешне проявляется в том, что результаты, достигнутые спортсменом в каждом отдельном упражнении, из числа входящих в многоборье, получают наиболее полную реализацию при выступлении по программе многоборья в целом, когда уплотненный режим соревновательной нагрузки и взаимовлияние различных видов работы затрудняют показ достижений в отдельных упражнениях.

Модели подготовленности – модели, позволяющие раскрыть резервы достижения запланированных показателей соревновательной деятельности, определить основные

направления совершенствования подготовленности, установить оптимальные уровни развития различных ее сторон у спортсменов, а также связи и взаимоотношения между ними.

Модели соревновательной деятельности – модели, достижение которых связано с выходом спортсмена на уровень заданного спортивного результата. При формировании данных моделей выделяют наиболее существенные для данного вида спорта характеристики соревновательной деятельности, которые носят относительно независимый характер.

Моделирование – процесс построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях.

Модель. 1. Мысленно представляемая или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна заменить его. **2.** Образец (стандарт, эталон) в более широком смысле – любой образец (мысленный или условный) того или иного объекта, процесса или явления.

Модель действия – идеальные «образцы» действия, описываемые в словах, графически, математически или в какой-либо иной условной форме.

Модель спортивной техники – идеальная «модель» соревновательного действия, выработанная на основе практического опыта или теоретически обоснованная.

Модель техники – ориентировочное представление об общих рациональных основах техники движений.

Модельные занятия – занятия, являющиеся важной формой интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям. Программа занятий строится в строгом соот-

ветствии с программой предстоящих соревнований и их регламентом, составом и возможностями предполагаемых участников.

Модельные соревнования см. *Подводящие соревнования.*

Модельные характеристики – выражение в совокупности параметров основных черт соревновательной деятельности спортсмена, необходимых для демонстрации максимального спортивного результата, показателей подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической и т. д.), а также меры развития морфофункциональных и др. индивидуальных признаков, которые могли бы служить четкими ориентирами на пути к высшим достижениям.

Модерн-данс – одно из направлений фитнеса, основанное на одноименном танцевальном стиле, при котором используются элементы современной хореографии. К направлениям фитнеса, использующим популярную музыку и модные танцевальные стили, относят также стрит-данс, кардиофанк, сити-джем и др.

Момент силы – величина силы действия, определяющая вращательный эффект силы тяги мышц при ее действии на определенные звенья опорно-двигательного аппарата.

Мораль – форма общественного сознания, вид общественных отношений и внутренний регулятор поведения индивидов. Представляет собой совокупность сложившихся в обществе норм (заповедей, принципов, предписаний, правил и т. п.), регулирующих поведение людей во всех сферах жизнедеятельности.

Морально-волевая подготовка см. *Психическая подготовка.*

Морфофункциональные модели – модели, отражающие морфоло-

гические особенности организма и возможности его важнейших функциональных систем.

Моторная (двигательная) память – свойства ЦНС запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости.

Моторная плотность занятий – отношение времени, которое затрачивается на выполнение основных и др. упражнений, вызывающих оперативное утомление, к суммарным затратам времени в уроке.

Мышечная выносливость см. *Локальная выносливость.*

Мышечная напряженность – возникающая по различным причинам напряженность, проявляемая в следующих формах: 1) повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя (*тоническая напряженность, или гипермиотония*); 2) недостаточная скорость расслабления мышц (*скоростная напряженность*); 3) недостаточное расслабление мышц вследствие несовершенной двигательной координации (*координационная напряженность*).

Мышечное сокращение – изменение (функциональное уменьшение) длины мышц.

Мышечное усилие см. *Напряжение.*



Навык – выполнение целенаправленных действий, доведенных до автоматизма в результате сознательного многократного повторения одних и тех же движений или решения типовых задач в производственной, спортивной или учебной деятельности.

Навык второго рода – новый навык, формирующийся на основе «умения второго рода».

Наглядность – использование в процессе обучения информации, получаемой от различных органов чувств (различают зрительную, слуховую и двигательную наглядность).

Наглядные методы см. *Методы и средства обеспечения наглядности.*

Наглядный пример – метод воспитания, который состоит в целенаправленном и систематическом воздействии преподавателя (тренера) на занимающихся личным, а также всеми др. видами положительных примеров, призванных служить образцом для подражания, основой для формирования идеала поведения и средством самовоспитания.

Нагрузка – дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма при выполнении упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Нагрузка «до отказа» – нагрузка, достигающая предела функциональной активности организма но не превышающая границ его адаптационных возможностей.

Надежность действий спортсмена – комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующих высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним помехам.

Надкритическая скорость – скорость, при которой кислородный запрос превышает аэробные возможности спортсмена и работа происходит в условиях кислородного долга за счет анаэробных поставщиков энергии.

Направления подготовки спортсменов высокого класса: 1) *поиск оптимальных объемов тренировочной работы;* 2) *согласование системы тренировки со специфическими требованиями конкретного вида спорта;* 3) *совершенствование качества*

спортивной тренировки за счет:

а) широкого использования нетрадиционных средств подготовки – приборов и оборудования, раскрывающих функциональные резервы организма и позволяющих превзойти уровень проявления двигательных качеств; б) применения тренажеров, оборудования и инвентаря, обеспечивающих сопряженное развитие качеств и техническое совершенствование; в) создания условий и использования современных организационных форм проведения подготовки, способствующих углублению функциональных ресурсов спортсменов, обеспечению жесткой конкуренции и психологической напряженности в процессе тренировочных занятий; г) эффективного планирования и проведения подготовки в условиях среднегорья и др.; 4) *совершенствование системы управления тренировочным процессом* на основе объективизации знаний о структуре подготовленности и соревновательной деятельности, разработки их модельных характеристик, способствующих достижению запланированного результата.

Направленность нагрузки – характеристика нагрузки, отражающая преимущественное воздействие тренировочного упражнения на определенное двигательное качество или их совокупности.

Напряжение – обобщенная характеристика процесса функциональной активности мышц, включающего их нарастающее возбуждение, продуцирование энергии и трансформацию ее в механическую тягу, передаваемую на пассивные звенья опорно-двигательного аппарата.

Напряженный интервал отдыха – интервал отдыха между упражнениями незначительной протяженности, при котором очередная нагрузка совмещается с остаточной функцио-

нальной активностью определенных систем организма, вызванной предыдущей нагрузкой, воздействие которой увеличивается, что приводит к нарастанию сдвигов во внутренней среде организма, затрудняющих выполнение упражнения (например, при выполнении интервальных упражнений с нарастанием в крови молочной кислоты).

Научная организация труда – оптимальное соединение людей и техники в едином производственном процессе, которое обеспечивает наиболее эффективное использование трудовых ресурсов и непрерывное повышение производительности труда.

Научно-методические основы системы физического воспитания – совокупность научных данных о физическом воспитании.

Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека – раздел теории физической культуры, рассматривающий проблемы целесообразного применения ее факторов применительно к особенностям основных этапов возрастного развития человека. В данном разделе также рассматриваются особенности физкультурных занятий, связанных с изменением конкретных условий жизнедеятельности человека.

Научность – одна из важнейших черт теории и практики физического воспитания, заключающаяся в строгой научной обоснованности исходных теоретических концепций, а также средств и путей их практического воплощения.

Научные основы управления тренировочным процессом – создание необходимых условий для объективного выявления состояния спортсмена в различных структурных образованиях тренировочного процес-

са и протекания адаптационных реакций в направлении, обеспечивающем должный уровень подготовленности, которая определяется в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и ее результатами.

Начальные формы групповых занятий – форма занятий физическими упражнениями детей от года до трех лет, основу содержания которой составляют упражнения в ходьбе, беге, бросании, лазании, элементарные гимнастические упражнения для основных групп мышц, выполняемые преимущественно в форме игровых заданий.

Недельный (микроцикловой) план – детальная разработка соответствующей части этапного плана с конкретизацией системы занятий в пределах ближайшего времени.

Нейтральное взаимодействие упражнений – взаимодействие, при котором очередная нагрузка существенно не изменяет характера и величины ответных реакций.

Некомпенсированное утомление см. *Фаза декомпенсированного утомления.*

Неосновные формы занятий в физическом воспитании – формы занятий, дополняющие основные, в том числе малые формы, включаемые в общий режим жизни и подчиненные основной деятельности (вводная гимнастика, физкультурпаузы, физкультурминуты и т. п.), а также формы коллективной и индивидуальной организации двигательной активности как фактора активного отдыха, полноценного восстановления, здорового развлечения (специально-восстановительные сеансы физических упражнений, подвижные игры, рекреативные состязания, прогулки и т. д.).

Непосредственная наглядность – прямое восприятие натурального показа разучиваемого двигательного действия, и чувственные образы-ото-

бражения, возникающие в процессе и результате его выполнения.

Непосредственная подготовка педагога к уроку – вид подготовки педагога, включающий следующие действия: 1) конкретизация и уточнение задач урока; 2) подбор наиболее рациональных средств для решения намеченных задач; 3) обеспечение санитарно-гигиенических условий урока; 4) подбор методов и форм организации деятельности учащихся, определение мест их размещения и маршрутов передвижения по залу, площадке, стадиону; способов установки и уборки снарядов, раздачи и сбора инвентаря, предупреждения травм; 5) проверка своей двигательной подготовленности, способности показать ученикам разучиваемые упражнения (выбор учеников из класса, способных показать разучиваемые упражнения на уровне требований школьной программы); 6) проверка своей теоретической и речевой подготовленности: восстановление в памяти информации, доводимой до сознания учеников, определение ее места на уроке и формы сообщения (замечания, вопросы, обсуждение, беседа); 7) продумывание материального обеспечения урока (подготовка и ремонт инвентаря и оборудования); 8) обеспечение организации работы помощников учителя и школьников, освобожденных от уроков; 9) обеспечение соответствующего внешнего вида и психологического настроения в процессе проведения занятия; 10) продумывание содержания домашних заданий для обеспечения подготовки к последующим занятиям.

Непрерывный метод тренировки см. *Метод равномерного длительного упражнения*.

Неравномерное движение – движение с изменением скорости движения.

Неспецифические методы физического воспитания – общепедагогические методы словесного и наглядного воздействия, используемые в единстве со специфическими.

Нестрого дозируемое внешнее отягощение – отягощение, не лимитированное точно заданными пределами и в определенных случаях варьирующееся независимо от воли спортсмена.

Неточные движения – движения, не соответствующие двигательному заданию по направлению или амплитуде.

Неурочные формы занятий – формы занятий физическими упражнениями, для которых характерна самостоятельная организация деятельности в целях укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, закаливания и лечения, воспитания физических и волевых качеств, а также освоения определенных действий. Неурочные формы занятий отличаются от урочных более узким содержанием (например, комплекс индивидуальной гимнастики, отдельная подвижная игра), менее сложной структурой, повышенной самодисциплиной, инициативой, самостоятельностью занимающихся. Конкретные задачи и содержание неурочных форм занятий зависят от склонностей и увлечений занимающихся. К неурочным формам занятий относят: 1) *фоновые занятия* – занятия, служащие целям активизации, улучшения и поддержания на оптимальном уровне физического состояния (зарядка, гигиеническая гимнастика, прогулки, бег, занятия на тропях здоровья, купание, плавание); 2) *занятия учебно-вспомогательного характера*: самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога по ОФП и репетиции к выступлениям, физкультурным праздни-

кам, парадом; 3) *занятия смешанного типа*, в которых представлены общегигиенические и учебно-воспитательные элементы (туристические прогулки выходного дня, туристические походы, подвижные игры спортивные развлечения рекреационного типа).

Низкогорье – 800–1000 м над уровнем моря. На этой высоте в условиях покоя и при умеренных нагрузках не проявляется существенное влияние недостатка кислорода на физиологические функции. Выраженные функциональные изменения отмечаются только при очень больших нагрузках.

Норма. 1. В количественно-регламентирующем смысле означает определенную величину-меру, принимаемую за унифицированный показатель того, что должно быть достигнуто в результате деятельности. **2.** В качественном понимании – принципы и др. узаконенные положения, регулирующие межчеловеческие отношения и поведение человека в обществе (нравственные, юридические и т. п.).

Норма физического состояния – диапазон границ изменчивости и устойчивости объекта, в которых он сохраняет свою качественную определенность.

Норматив – количественный или качественный показатель нормы.

Нормативные основы системы физического воспитания – система норм и нормативов физической и спортивной подготовленности населения.

Нормативные функции физической культуры – функции, состоящие в том, что в содержании физической культуры в связи с практикой использования ее в обществе вырабатываются и закрепляются определенные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение, – нормы физической подготовленности, нормированные показатели спортивных достижений, общие

критерии физического совершенства, правила нормирования физических нагрузок и т. п., которые являются эталонами для оценки достигнутого уровня физической дееспособности, эффективности усилий, затраченных на физическое развитие, а также ориентирами на пути дальнейшего совершенствования.

Нормативы «обученности» – нормативы, отражающие степень спортивно-технической подготовленности и т. п.

Нормативы физической подготовленности – относительно точные количественные критерии, с помощью которых в физическом воспитании определяют уровень физической подготовленности, планируют его повышение и контролируют фактические сдвиги. См. также *«Кондиционные» нормативы; Нормативы «обученности»*.

Нравственное воспитание – целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек поведения человека в обществе.



Обобщающая теория физической культуры как учебный предмет – дисциплина, призванная интегрально осмысливать всю совокупность существенных свойств и связей, объединяющих различные компоненты физической культуры как целостного многогранного явления, раскрывать общие закономерности ее функционирования и развития.

Обобщенные модели – модели, отражающие характеристику объекта или процесса, выявленную на основе исследования относительно большой группы спортсменов определенного

пола, возраста и квалификации, занимающихся тем или иным видом спорта.

Обоюдно направленный перенос – взаимовлияние, взаимодействие двигательных умений и навыков.

Образовательные задачи физического воспитания – задачи, включающие в себя обучение жизненно важным, спортивным, профессионально-прикладным двигательным умениям и навыкам.

Образцовая техника – эталонная техника спортивных движений.

Образцовый показ – показ, при котором действие демонстрируется в его совершенном исполнении.

Обучение – целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Включает в себя учение и преподавание.

Обучение в физическом воспитании – организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека.

Общая аэробная выносливость см. *Общая выносливость (в узком смысле)*.

Общая выносливость (в узком смысле) – выносливость, проявляемая в относительно длительной работе при функционировании основных мышечных групп, совершаемой в режиме аэробного обмена.

Общая выносливость (в широком смысле) – совокупность функциональных свойств организма, составляющих неспецифическую основу проявления выносливости в различных видах деятельности.

Общая гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах и различных направлениях.

Общая плотность занятий – отношение педагогически оправданно использованного времени к продолжительности урока.

Общая подготовка спортсмена – вид подготовки спортсмена, который не сводится к избранному для специализации виду спорта, а расширяет предпосылки успешных занятий и содействует его разностороннему развитию.

Общая психическая подготовка – формирование идейной направленности личности, коллективизма, дисциплинированности, организованности, а также умственное воспитание, совершенствование необходимых для избранного вида спорта волевых качеств, овладение приемами саморегуляции психического состояния и т. д.

Общая разминка – относительно неспецифичный (по отношению к основному содержанию урока) раздел разминки, цель которого – постепенно активизировать функции мышечной, сердечно-сосудистой и др. систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность; вызвать оперативные функциональные сдвиги, способствующие эффективной реализации двигательных возможностей, в частности, разогревание мышц; создать благоприятный фон для результативного и безопасного выполнения последующих действий, отличающихся повышенной интенсивностью, координационной сложностью, широкой амплитуды движений.

Общая силовая подготовка – подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие мышечных групп двигательного аппарата как единой системы. Создает предпосылки к эффективному проявлению силы и др. физических качеств спортсмена в избранном виде спорта.

Общая структура физической культуры – совокупность видов и

разновидностей физической культуры в обществе, взятых в их закономерном соотношении друг с другом и в их связях с основными сферами жизнедеятельности человека.

Общая тактическая подготовка – изучение общетеоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях, приближенных к условиям избранной спортивной деятельности, а также воспитание в связи с этим тактического мышления.

Общая теория физической культуры как учебный предмет см. *Обобщающая теория физической культуры как учебный предмет.*

Общая техническая подготовка – создание, пополнение (восстановление) фонда умений и навыков, являющихся предпосылками формирования техники избранного вида спорта.

Общая тренированность – степень приспособленности организма к комплексу различных видов деятельности.

Общая физическая подготовка – разностороннее воспитание физических качеств, не сводимых к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта и обуславливающих успех спортивной деятельности. Играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных умений и навыков.

Общая часть разминки – часть разминки, обеспечивающая активизацию функций ЦНС, двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма, подготавливающая его к эффективному переходу к основной работе.

Общеприкладные упражнения – упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности (при выполнении действий вспомогательного характера) или экстремальных условиях.

Общевоспитательные функции физической культуры см. *Общие функции физической культуры.*

Общекондиционная тренировка – выполнение системы упражнений, направленных на достижение или сохранение заданного общего уровня «физической кондиции».

Общекондиционный спорт – направление спортивного движения, с чертами преимущественно физкультурно-кондиционной тренировки, обеспечивающей достижение и сохранение базовой физической подготовленности.

Общекультурные (социальные) функции физической культуры см. *Общие функции физической культуры.*

Общеметодические принципы см. *Дидактические принципы.*

Общепедагогические задачи физического воспитания – задачи, выдвигаемые обществом перед всей социальной системой воспитания как особо значимые и предусматривающие

Общекондиционные тренировки – выполнение системы упражнений, направленных на достижение или сохранение заданного общего уровня «физической кондиции».

Общекондиционный спорт – направление спортивного движения, с чертами преимущественно физкультурно-кондиционной тренировки, обеспечивающей достижение и сохранение базовой физической подготовленности.

Общекультурные (социальные) функции физической культуры см. *Общие функции физической культуры.*

Общеметодические принципы см. *Дидактические принципы.*

Общепедагогические задачи физического воспитания – задачи, выдвигаемые обществом перед всей социальной системой воспитания как особо значимые и предусматривающие

щие социальное формирование личности, воспитание членов общества (нравственное, трудовое и др.), преданных его идеалам и отстаивающих его интересы. Кроме того – задачи по воспитанию воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности. Данные задачи получают конкретное преломление по профилю общей физической подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки и спортивной тренировки; индивидуализации физического воспитания; временном аспекте (перспективное, этапное и оперативно-текущее планирование).

Общепедагогические методы физического воспитания см. *Неспецифические методы физического воспитания*.

Общепедагогические принципы – принципы, отражающие общие педагогические закономерности. В общей педагогике указанные принципы сформулированы применительно к закономерностям обучения (дидактические принципы) и воспитания в узком смысле этого понятия.

Общепедагогические средства физического воспитания – средства вербального (речевого) и наглядного воздействия.

Общеподготовительное направление физического воспитания – направление, представленное обязательным курсом физического воспитания в общеобразовательной школе и др. учебных заведениях и обеспечивающее необходимый «минимум» всесторонней физической подготовленности, характеризующий освоением жизненно важного фонда двигательных умений и навыков и достижением определенных показателей разностороннего развития физических способностей.

Общеподготовительные микроциклы – основной тип микроциклов в начале подготовительного периода большого тренировочного цикла и на др. этапах, связанных с увеличением удельного веса общей физической подготовки. Характеризуются чередованием занятий, направленных в совокупности на развитие всех или большинства основных физических качеств спортсмена.

Общеподготовительные упражнения – упражнения, служащие основным средством общей подготовки спортсмена. Комплекс этих упражнений наиболее разнообразен и включает упражнения как подобные, так и существенно отличающиеся в отдельных элементах от специально-подготовительных.

Общеподготовительный этап подготовительного периода – этап, основной направленностью тренировки на котором является создание, расширение и совершенствование предпосылок формирования спортивной формы. Главными из которых являются: повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических способностей, пополнение фонда двигательных умений и навыков. Основной частью содержания тренировки на этом этапе является общая подготовка спортсмена.

Общие двигательные способности – потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению различных по происхождению и смыслу двигательных действий.

Общие основы теории физического воспитания – раздел теории физической культуры, в котором рассматриваются общие черты и закономерности физического воспитания

как педагогически направленного процесса использования физической культуры в образовательно-воспитательных целях, основные задачи, решаемые при этом, средства и методы их достижения, принципы построения занятий и т. п.

Общие основы теории физической культуры см. *Обобщающая теория физической культуры как учебный предмет*.

Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества – принципы, предусматривающие объединенное использование социальных факторов направленного развития человека (культуры, воспитания, образования) для обеспечения его всестороннего гармоничного развития. В сфере физического воспитания эти принципы преломляются в виде принципов всестороннего гармоничного развития личности, оздоровительной и прикладной направленности занятий.

Общие способности – способности, обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и успешное осуществление различных видов деятельности.

Общие функции спорта – функции, имеющие социально-общественное значение (личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная; эмоционально-зрелищная; социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная, экономическая).

Общие функции физической культуры – функции, характеризующие физическую культуру как одну из сторон культуры в целом. К ним относятся: эстетические, нормативные, информационные функции, функции в сфере непосредственных межлических контактов, включая меж-

дународные связи, воспитательная функция, функция социализации и социальной интеграции личности.

Общий критерий эффективности спортивной техники – разница между фактическим и расчетным спортивным результатом, который спортсмен мог бы показать в случае полной реализации своих физических возможностей.

Общий логический проект действия – составная часть ООД, его общая смысловая основа, исходящая из понимания сути решаемой задачи.

Общий план работы по физическому воспитанию – составная часть плана работы образовательного учреждения. Включает в себя: 1) организационную работу; 2) учебную работу; 3) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 4) физкультурно-массовую и спортивную работу во внеурочное время; 5) агитационно-пропагандистскую работу; 6) врачебный контроль и медико-санитарный надзор; 7) хозяйственную работу.

Общий тактический замысел – принцип ведения состязания, вырабатываемый, как правило, до состязания в качестве основной линии организации действий (в командных состязаниях взаимодействия) и преодоления противодействия соперников на пути к достижению соревновательной цели.

Объект контроля в спорте – содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Объект управления процессом подготовки спортсменов – поведение спортсмена и его состояние – оперативное, текущее, этапное, явля-

ющееся следствием применяющихся тренировочных и соревновательных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Объем нагрузки – протяженность нагрузки во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе упражнения (при этом работа понимается не только в механическом, но и в физиологическом, а также деятельностном смысле). Показателями объема нагрузки в отдельном упражнении являются: с «внешней» стороны – время, занятое выполнением упражнения; метраж или километраж преодоленной дистанции в циклических и комбинированных упражнениях; общий вес отягощений; общее число движений (циклов, действий, повторений); количество физической работы за время упражнений; с «внутренней» стороны – общая пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня); энергетическая стоимость упражнения (суммарный расход энергии за время упражнения, определяемый по добавочному потреблению кислорода относительно исходного уровня).

Объем техники – общее количество технических приемов, действий, освоенных и используемых спортсменом в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Объяснение – метод словесного воздействия, применяемый в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении двигательного задания.

Обязательные групповые занятия физическими упражнениями урочного типа – форма занятий физическим воспитанием с детьми 3–7 лет. Занятия строятся по обще-

принятой схеме и состоят из трех частей.

Одновременное выполнение упражнений – вариант фронтальной работы, при помощи которого выполняются упражнения под счет, музыку, шумовой аккомпанемент.

Однонаправленный урок – урок, основная часть которого направлена на решение одной главной задачи и строится в порядке последовательного выполнения действий, вносящих свой парциальный вклад в реализацию данной задачи и составляющих в совокупности деятельностную основу содержания урока, которая профилируется по закономерностям достижения намеченного результата.

Однопредметные занятия – занятия, сконцентрированные в основной части преимущественно на реализации одной из задач.

Односторонне направленный перенос – перенос, при котором какое-либо двигательное умение или навык влияет на другое умение или навык, а обратного влияния не обнаруживается.

Оздоровительная физическая культура – специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – специфический раздел физической культуры, выделившийся на основе специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вслед-

ствии заболеваний, травм, переутомления и др. причин.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения).

Оздоровительно-рекреативная функция спорта – функция, проявляющаяся в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека.

Оздоровительно-рекреативный спорт – использование элементов спорта в качестве средства и метода здорового отдыха-развлечения, активного восстановления оперативной работоспособности и организации интересного досуга.

Оздоровительно-спортивный лагерь – форма обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и активного отдыха учащихся ДЮСШ, организуемая в период зимних и летних каникул. Учебно-тренировочные занятия проводятся в учебных группах отделений по видам спорта на основе учебных программ. Предусматривается проведение ежедневной утренней гимнастики (зарядки), учебно-тренировочных занятий по видам спорта, занятий и тренировок по индивидуальному плану, туристских походов, спортивных и культурно-массовых мероприятий.

Оздоровительные задачи физического воспитания – задачи по укреплению здоровья, закаливанию организма, повышению его сопротивляемости различным заболеваниям.

Оздоровительные силы природы – средства физического воспитания, способствующие укреплению здоровья, закаливанию и повышению работоспособности человека и

используемые в двух направлениях: 1) *как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями* (проведение занятий на открытом воздухе, при солнечном облучении, в условиях горного климата и т. д.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействие физических упражнений; 2) *при организации специальных процедур* (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания и т. п.), в ходе которых воздействие естественных факторов дозируется определенным образом как относительно самостоятельное средство закаливания и восстановления.

Оздоровительный бег – разновидность бега, оказывающая всестороннее воздействие на функции организма, дыхательную и сердечную деятельность, костно-мышечный аппарат и психику. Скорость бега колеблется в пределах 7–11 км/ч.

Околопредельная интенсивность – интенсивность, при которой увеличение скорости выполнения двигательного задания приводит к значительному повышению кислородного запроса и резкому росту энергозатрат.

Оперативная осанка – вариативные формы проявления осанки в условиях трудовой, спортивной и др. видов деятельности (рабочая осанка, осанка боксера, осанка фехтовальщика, осанка бегуна и т. п.).

Оперативная работоспособность – относительно быстро изменяющаяся мера реализации возможностей спортсмена к деятельности в заданных условиях.

Оперативное текущее планирование см. *Краткосрочное планирование*.

Оперативное планирование – планирование, осуществляемое на

ближайший промежуток времени (предстоящее занятие).

Оперативное состояние гибкости – состояние, выражающееся в степени фактического проявления гибкости в определенный момент времени.

Оперативное управление в системе подготовки спортсмена – достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных упражнений и их комплексов, в соревновательных стартах, поединках, схватках и т. п.

Оперативно-текущий контроль – контроль, осуществляемый в процессе выполнения упражнений, а также по ходу проведения занятий, благодаря которому обеспечивается срочная оценка относительно быстро меняющихся признаков контролируемых явлений.

Оперативный контроль – контроль, предусматривающий оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный покой – стартовое состояние, в котором концентрированно воплощается готовность к предстоящему действию.

Описание – метод словесного воздействия, который используется с целью передачи знаний о технике двигательного действия, сущности и правилах игры, порядке и последовательности действий при преодолении препятствий и т. д.

Опосредованная наглядность – восприятия и представления, создаваемые демонстрацией наглядных пособий, кино- и видеодемонстрацией и иными средствами формирования образа действия, включая образное слово.

Определяющее звено техники – наиболее важная, решающая часть способа выполнения двигательной задачи.

Оптимальная нагрузка – наименьшая нагрузка, вызывающая явление сверхвосстановления.

Оптимальное прогнозирование и планирование – определение целостных показателей уровня всесторонней физической подготовленности и совокупности обуславливающих его параметров функциональных возможностей жизненно важных систем организма.

Оптимизация (в качественном смысле) – приведение к лучшему из возможных состояний или улучшение неблагоприятного состояния.

Оптимизированный интервал отдыха см. *Суперкомпенсаторный интервал отдыха*.

Организационные основы физического воспитания – закрепление и воплощение в деятельности организаций и учреждений, непосредственно осуществляющих и контролирующих физическое воспитание в обществе всех его исходных основ (идейных, теоретико-методических, программно-нормативных).

Ординарные микроциклы – микроциклы, отличающиеся равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительным их объемом и неопредельным уровнем интенсивности в большинстве отдельных занятий.

Ординарный интервал отдыха – интервал отдыха, продолжительность которого соразмерна продолжительности фазы относительной нормализации функционального состояния организма.

Ориентировочная основа действия – направленное формирование ориентировочной части осмысленного построения действия, выполняю-

щей роль его программы. ООД включает в себя общий логический проект действия и основные опорные точки.

Ориентировочный этап процесса формирования тактического мастерства – этап, предусматривающий ознакомление спортсмена с заданием.

Осанка – индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни.

Осанка изогнутого вида – тип осанки, характеризующийся сочетанием признаков сутулости и лордотической осанки – позвоночник имеет увеличенные изгибы в грудном и поясничном отделах. Мускулатура тела слабо развита и не может удержать тело в прямом положении.

Осанка наклонного вида – тип осанки, характеризующийся: а) большим отклонением вперед от вертикали точки плечевого сустава при малых отклонениях точек тазобедренного и коленного суставов; б) позвоночник имеет увеличенный поясничный изгиб при увеличенном угле наклона таза, т. е. туловище согнуто в тазобедренных суставах и наклонено вперед (ягодицы выступают назад).

Осанка прогнутого вида (лордотическая осанка) – тип осанки, характеризующийся большим отклонением точек тазобедренного и коленного суставов и малым отклонением точек головы и плечевого сустава от вертикали. При этом поясничный изгиб (лордоз) больше грудного, тело прогнуто в пояснице (живот выступает вперед).

Осанка прямого вида – тип осанки, характеризующийся следующими признаками: а) отклонение точек головы, плечевого, тазобедренного и коленного суставов в сагиттальной плоскости от вертикали незначитель-

но, т. е. продольные оси звеньев тела приближаются к вертикальной линии и располагаются в наиболее выгодном положении для удержания равновесия. Голова поставлена прямо, туловище выпрямлено с развернутым поясом верхних конечностей, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах и стоят вертикально к полу; б) позвоночник имеет волнистую линию с углублениями и возвышениями одинаковой величины.

Осанка сутулого вида (кифотическая осанка) – тип осанки, характеризующийся следующими признаками: а) большое отклонение от вертикали точки плечевого сустава при среднем отклонении точки тазобедренного сустава; б) форма позвоночника отличается увеличенным грудным кифозом и уменьшенным поясничным лордозом, спина согнута, голова опущена, лопатки расходятся и выпячиваются, плечи опущены и сдвинуты вперед.

Основа техники движений – совокупность звеньев и черт структуры движений, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом (порядок проявления мышечных сил, основные моменты согласования движений в пространстве и во времени и т. д.). Нарушение одного из элементов основы техники движений делает невозможным решение двигательной задачи.

Основная медицинская группа – группа для занятий физической культурой с учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья.

Основная осанка – основная форма проявления осанки, выраженная в позе прямостояния.

Основная фаза физического упражнения – фаза, состоящая из движений (движения), с помощью которых решается главная задача действия (стартовый разгон и бег на

дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т. п.).

Основное учебное отделение – отделение, в которое зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т. е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья и физически слабо подготовленные.

Основное физическое воспитание см. *Базовое физическое воспитание*.

Основные (целевые) состязания – состязания, существенно влияющие на организацию подготовки спортсмена, главное место среди которых занимают соревнования на абсолютное (личное или командное) первенство, включая чемпионаты мира и Олимпийские игры.

Основные направления интенсификации тренировочного процесса:

1) планомерное увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение отдельного тренировочного года или макроцикла; 2) своевременная узкая спортивная специализация, находящаяся в соответствии с границами этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей; 3) постепенное увеличение общего количества тренировочных занятий в макроциклах; 4) планомерное увеличение в макроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками; 5) планомерное увеличение в тренировочном процессе количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма; 6) широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное расширение соревновательной практики на

завершающих этапах спортивного совершенствования; 7) увеличение общего количества основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом и жесткой конкуренцией; 8) постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок, увеличивающих реакцию организма на нагрузки; 9) увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к предполагаемой соревновательной деятельности; 10) планомерное увеличение психической напряженности в тренировочном процессе, создание микроклимата соревнований и жесткой конкуренции в каждом занятии.

Основные направления психической подготовки:

1) *формирование мотивации занятий спортом*, т. е. сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении многих лет; 2) *воспитание волевых качеств*; 3) *идеомоторная тренировка*, заключающаяся в совершенствовании кинестетических и зрительных восприятий параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований; 4) *совершенствование быстроты реагирования* на слуховые, зрительные, тактильные, проприоцептивные, или смешанные раздражения; 5) *совершенствование специализированных умений*, проявляющихся в таких показателях, как чувство воды, снега, дорожки, снаряда, дистанции, времени, момента, ритма, темпа, противника, партнера и др.; 6) *регулирование психической напряженности*, направленной на предельную мобилизацию возможностей функциональных систем, использование энергетических ресурсов организма, быстрый переход

от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов, и наоборот; 7) *выработка толерантности к эмоциональному стрессу* с использованием воздействия стрессового характера, соответствующего сложным и неожиданным ситуациям, создавшимся в условиях соревновательной деятельности; 8) *управление стартовым состоянием спортсмена или уровнем его психической напряженности*, определяемым при этом балансом процессов возбуждения и торможения.

Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки: 1) резкий прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности; 2) строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта; 3) максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при выборе спортивной специализации, разработке всей системы многолетней подготовки, определения рациональной структуры соревновательной деятельности и т. п.; 4) постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсмена, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки; 5) стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; 6) учет в системе подготовки к главным соревнованиям географических и климатических условий мест, в которых планируется

их проведение; 7) расширение нетрадиционных средств подготовки: применение тренажеров; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья и т. п.; 8) ориентация системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; 9) совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов; 10) динамичность системы подготовки, ее оперативная коррекция на основе постоянного изучения и учета как общих тенденций развития олимпийского спорта, так и особенностей развития конкретных видов спорта.

Основные направления тактической подготовки: 1) изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики; 2) освоение основных элементов, приемов, вариантов тактических действий; 3) совершенствование тактического мышления; 4) изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности; 5) практическая реализация тактической подготовленности.

Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры: 1) утверждение человека как высшей ценности на земле независимо от здоровья (В.П. Казначеев, 1988; В.П. Петленко, 1996), приоритета человека как высшей ценности образования и культуры (В.И. Столяров, 1988; Е.В. Утишева, 1995; Ю.А. Гагин, 1996); 2) понимание человека как целостной неделимой сущности, в которой интегрируется биологиче-

ское и духовное, психосоматическое и социокультурное единство (Н.А. Пономарев, 1994; В.В. Кузин, Б.А. Никитюк, 1995; П.М. Китаев, 1997; В. М. Выдрин, 2001); 3) признание человека как личности, уникальность которой определяется сочетанием врожденных особенностей, влиянием среды обитания, в которой она формируется, своеобразием телесной и психической организации, темперамента, интеллектуального потенциала, потребностей, задатков, способностей и т. п. (В.К. Бальсевич, 1988; Л.И. Лубышева, 1996); 4) признание личности как существа свободного, одухотворенного, нравственного, природной основой которого является добро, чувство справедливости, сострадания, милосердия (А.Х. Маслоу, 1987; К.Р. Роджерс, 1994; А.Б. Орлов, 1995); 5) способность личности к самопознанию, саморазвитию, самореализации и творчеству во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в физической культуре (А.Я. Арет, 1968; А.Х. Маслоу, 1987; С.В. Молчанов, 1991; М.А. Недашковская, 1990; В.С. Быков, 2000).

Основные опорные точки – составная часть ориентировочной основы действия – более или менее четко выделенные представления об основных моментах действия, входящих в него операциях и условиях его выполнения.

Основные положения теории соревновательной деятельности:

1) спортивные соревнования и спортивные результаты могут образовывать многоуровневую систему; 2) участником состязания в общем случае является спортивная группа; 3) непосредственной целью участия в соревнованиях является получение запланированного соревновательного результата. Цели участников состязания могут иметь различную

взаимную направленность – от полной противоположности до временного совпадения; 4) ход состязания на каждом его уровне можно рассматривать как управляемый вероятностный процесс смены соревновательных ситуаций; 5) для каждого участника в каждой соревновательной ситуации существует два множества факторов, одно из которых (F+) способствует увеличению, а другое (F-) – уменьшению вероятности реализации соревновательной цели; 6) подмножества множеств (соответственно F+V и F-V), определяют величину его соревновательного потенциала.

Основные правила использования бани: 1) посещение бани рекомендуется не раньше, чем через 2–2,5 ч после еды; 2) в течение первого года закаливания баню целесообразно посещать не более 1 раза в неделю, затем до 2 раз; 3) начинающим рекомендуется делать не более одного захода в парную на 4–5 мин, затем можно делать до 3 заходов по 8–10 мин; 4) для смягчения перехода к высокой температуре следует принять теплый душ перед входом в парную; 5) войдя в парную, рекомендуется сначала находиться на нижней ступеньке, затем подняться наверх; 6) после выхода из парной следует принять прохладный или холодный душ, затем проводить купание в бассейне с холодной водой; 7) при появлении признаков перегревания – ощущение сильного жара, затрудненное дыхание, нехватка воздуха, слабость, головокружение – необходимо покинуть баню.

Основные причины возникновения травматизма: 1) несоблюдение дидактических принципов занятия; 2) отсутствие систематического контроля деятельности занимающихся, страховки и помощи; 3) неправильная страховка; 4) незнание приемов са-

мостраховки; 5) плохая дисциплина; 6) нерациональное размещение занимающихся; 7) неисправность спортивного инвентаря; 8) ненадежность установки и закрепления оборудования; 9) несоответствие мест занятий санитарно-гигиеническим требованиям.

Основные причины ошибок при обучении двигательным действиям: 1) неправильное представление; 2) недостатки общей и специальной физической подготовленности; 3) недостатки волевой подготовленности (нерешительность, боязнь, неуверенность в своих силах); 4) нарушение последовательности обучения; 5) отрицательный перенос навыков; 6) создание неправильной доминанты, которая направляет внимание и действие ученика; 7) утомление; 8) неблагоприятные условия выполнения упражнения.

Основные профилированные отрасли теории и методики физической культуры см. *Отраслевые дисциплины физической культуры*.

Основные средства воспитания силы: 1) *упражнения с весом внешних предметов* (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т. д.); 2) *упражнения, отягощенные весом собственного тела:* а) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе); б) упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты); в) упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры; г) ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции сво-

бодно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25–70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх); 3) *упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа* (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.); 4) *рывково-тормозные упражнения* (упражнения, с быстрой сменой напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них); 5) *статические упражнения:* а) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т. п.); б) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самоспротивлении.

Основные тренировочные занятия – занятия, на которых решаются главные задачи, намеченные на данный микроцикл тренировки (или систему микроциклов). Отличаются расширенным объемом нагрузки и значительной моторной плотностью и сопровождаются относительно продолжительными восстановительными процессами (40–60 ч и более).

Основные формы занятий в физическом воспитании – сравнительно крупные формы занятий, которые структурно упорядочены (структурированы) так, как это необходимо для эффективного обучения двигательным действиям и (или) достаточно массированных развивающих либо поддерживающих повышенную тренированность воздействий на функциональные свойства организма, его физические качества и связанные с ними способности. К основным от-

носят прежде всего урочные формы занятий.

Основополагающие принципы теории физической культуры – принципы, закладываемые в систему физического воспитания в виде ее идейных основ. Данные положения являются и государственными установлениями, на основе которых система физического воспитания в условиях конкретной страны получает собственное развернутое функционирование. См. также *Принцип соответствия*; *Принцип направленного сопряжения*; *Принцип компенсации*; *Принцип ведущих факторов и ритма*; *Принцип последовательного приближения*; *Принцип срочной информации*.

Основы спортивной тренировки – совокупность обобщающих знаний о подготовке спортсмена, осуществляемой в ее основной форме – форме тренировки, а также о выявлении наиболее существенных черт, основного содержания и закономерностей ее построения, общих для различных видов спорта.

Основы теории и методики физической культуры – научная дисциплина, представляющая собой систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего и гармоничного развития людей.

Особенности методики занятий физическими упражнениями с часто болеющими детьми: 1) уделение особого внимания восстановлению носового дыхания. Чередование общеобразовательных и специальных упражнений с упражнениями на расслабление и дыхательными; 2) основная направленность на развитие общей выносливости, повышение сопротивляемости организма, улучшение

физического развития; 3) обязательное использование упражнений на формирование и закрепление навыка правильной осанки; 4) использование в занятиях интервалов активного отдыха, несмотря на то, что физические нагрузки, вызывающие ЧСС 170 уд/мин, являются адекватными функциональному состоянию организма часто болеющих острыми респираторными заболеваниями детей; 5) использование в начале курса занятий с детьми с аллергиями верхних дыхательных путей в качестве допустимых нагрузок, вызывающих ЧСС 150 уд/мин. ЧСС в среднем 130 уд/мин на протяжении всего занятия способствует на начальном этапе повышению функциональных возможностей ослабленного детского организма; 6) использование кроме обязательного врачебного контроля эффективности занятий физическими упражнениями педагогического контроля, оценивающего результаты тестирования и способствующего дальнейшему совершенствованию процесса занятий.

Особенности системы взаимодействия управляющего (учитель, тренер) и управляемого (ученик, спортсмен): 1) воздействие учителя на ученика (тренера на спортсмена) осуществляется неконтактным способом, путем регуляции поведения, что может привести к вероятности: искажения информации, неправильного выполнения задания в силу его самокоррекции на основе самооценки своих возможностей, предыдущего опыта и т. п.; 2) в системе «учитель – ученик» одна личность управляет другой, что приводит к проблемам правового характера, этико-методическим проблемам и дискретному (прерывистому) характеру управления.

Отборочно-круговой способ проведения соревнований – способ, при котором участников (команды)

разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждый спортсмен (команда) встречается со всеми соперниками данной группы. Затем спортсмены, занявшие лучшие места в группе (в большинстве видов спорта 1–3-е места, но не более 50 % участников данной предварительной группы), переходят в следующий тур (ступень) соревнований. Этим участников вновь разбивают на группы, которые проводят поединки между собой для следующего отбора, вплоть до финальной встречи (тура), в которой и определяют победителя соревнований.

Отборочные соревнования – соревнования, проводимые для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Отдых см. *Активный отдых; Пассивный отдых (собственно отдых); Комбинированный отдых.*

Относительная сила – сила, оцениваемая по тем же параметрам что и абсолютная, но в расчете на 1 кг веса собственного тела.

Относительные (парциальные) показатели выносливости – показатели с учетом скоростных и силовых возможностей занимающихся.

Относительные (скрытые, латентные) показатели двигательных способностей – показатели позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга.

Отраслевые дисциплины физической культуры – дисциплины,

ориентированные на изучение крупных компонентов физической культуры различного типа (представлены в системе образования, в научной организации труда, в быту, в системе специально оздоровительно-восстановительных мер и т. д.), основных форм и направлений ее целесообразного использования в обществе (основное физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивная тренировка и т. д.). В настоящее время наиболее развитыми из их числа являются теория физического воспитания и теория спорта.

Отрицательное взаимодействие упражнений – взаимодействие, при котором нагрузка уменьшает достигнутый в результате предыдущих занятий тренировочный эффект.

Отрицательный перенос – перенос, при котором одни умения, навыки препятствуют формированию других, внося в них искажения и конкурируя с ними.

Отставленный (трансформированный) эффект – эффект, основу которого составляет явление «*суперкомпенсации*».

Отставленный тренировочный эффект второго рода – эффект, связанный с практически полным «простым» восстановлением работоспособности после тренировочного занятия до исходного уровня («простым» в том смысле, что оно позволяет повторно воспроизвести выполненную работу без существенного прироста ее объема и интенсивности). При построении тренировки с использованием данного эффекта наблюдаются «ординарные» интервалы отдыха между занятиями, что позволяет закрепить и упрочить ряд положительных следствий тренировки (координационные связи, лежащие в основе сформированных или формирующихся навыков, некоторые

адаптационные перестройки морфо-функционального характера), но не гарантирует значительного увеличения тренировочных нагрузок.

Отставленный тренировочный эффект первого рода – эффект, обобщенно характеризующийся недовосстановлением работоспособности: снизившись в результате тренировочной нагрузки, работоспособность только достигает исходного уровня (с которого начиналось тренировочное занятие). При построении тренировки с использованием данного эффекта выдерживаются сравнительно короткие, жесткие интервалы отдыха между тренировочными занятиями, что ведет к нарастанию функциональных сдвигов от занятия к занятию.

Отставленный тренировочный эффект третьего рода – эффект, выражающийся в феномене «суперкомпенсации», «сверхвосстановления», что позволяет проводить очередное тренировочное занятие с увеличением количества и качества выполняемой работы.

Отягощение – всякий физический, в том числе биофизический фактор, создающий сопротивление сокращению мышц и тем самым стимулирующий их напряжение, используемый в упражнениях для достижения эффекта развита силовых способностей.

Ошибка – выполнение упражнения с отклонением от модели техники, которое оказывает ощутимое влияние на результат действия. См. также *Главные ошибки; Второстепенные ошибки.*



Памп-аэробика – созданное в фитнес-центрах Австралии направление танцевальной аэробики с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантели).

Параметры, регулирующие нагрузку: 1) темп выполнения упражнений; 2) количество упражнений, выполненных за единицу времени; 3) интервалы отдыха между упражнениями; 4) скорость выполнения упражнений; 5) мощность физической нагрузки; 6) усилия относительно максимума; 7) количество упражнений в занятии; 8) длительность выполнения упражнений; 9) длина преодолеваемой дистанции; 10) моторная плотность занятия.

Парки культуры и отдыха, стадионы и водные станции – внешкольные учреждения, при которых создаются детские площадки, спортивные и игровые площадки, катки, лыжные и лодочные станции, купальни и др., проводящие с детьми разнообразную массовую физкультурную работу.

Парциальные показатели – относительные показатели.

Пассивная гибкость – гибкость, проявляемая под воздействием внешних растягивающих сил: внешнего отягощения, усилий партнера и т. д.

Пассивный отдых (собственно отдых) – относительный покой, сменяющий двигательную активность.

Педагогическая диагностика – контрольные процедуры, обеспечивающие выявление эффекта педагогически направленных воздействий и изменений, вызываемых ими в состоянии воспитываемых.

Педагогическая плотность занятий см. *Общая плотность занятий.*

Педагогическая система физического воспитания – система физических упражнений, методов их применения, форм занятий, т. е. педагогический процесс, направленный на изменение в нужном направлении физических возможностей человека.

Педагогическая технология – систематичное и последовательное во- площение на практике заранее спроек-

тированного учебно-воспитательного процесса. В структуру педагогической технологии входит разработка основных документов планирования по физическому воспитанию: 1) общего плана работы по физическому воспитанию; 2) годового плана-графика учебного процесса; 3) календарно-тематического плана на четверть; 4) плана-конспекта урока.

Педагогически оправданные затраты времени на уроке физической культуры: 1) организация занимающихся, проверка домашнего задания, постановка учебных задач; 2) сообщение и закрепление теоретических сведений; 3) выполнение упражнений; 4) исправление ошибок, оказание помощи, страховка; 5) подготовка и уборка снарядов, необходимые перемещения учащихся на уроке; 6) изучение техники физических упражнений, развитие физических качеств; 7) методическая подготовка учащихся, формирование умений самостоятельно заниматься; 8) формирование мотивации; 9) использование наглядных пособий, технических средств, показ упражнений; 10) педагогический контроль; 11) подведение итогов; 12) воспитательная работа на уроке.

Педагогические критерии эффективности техники – признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого и объективно необходимого способа исполнения двигательного действия: 1) *результативность физического упражнения* (в том числе и спортивный результат); 2) *параметры эталонной техники*; 3) разница между реальным результатом и возможным.

Педагогические средства восстановления – средства, предполагающие управление работоспособностью спортсменов и

восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Среди них отмечают: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программ тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов, применение восстановительных микроциклов при планировании мезоциклов и т. п.

Педагогические функции адаптивной физической культуры: 1) коррекционно-компенсаторная; 2) профилактическая; 3) бразовательная; 4) развивающая; 5) воспитательная; 6) ценностно-ориентационная; 7) лечебно-восстановительная; 8) профессионально-подготовительная; 9) творческая; 10) рекреативно-оздоровительная; 11) гедонистическая; 12) портивная; 13) соревновательная.

Педагогический контроль – контроль, осуществляемый педагогом-специалистом (преподавателем, тренером, методистом) в соответствии с его профессиональными функциями. В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

Педагогический самоконтроль – контроль собственной деятельности, осуществляемый путем самонаблюдения, самоанализа и др.

Первый уровень усвоения знаний – уровень усвоения знаний, являющийся результатом восприятия, осознания смысла (понимания) и фиксации в памяти полученной информации. Проявляется в способности обучаемого опознавать изученные объекты (виды физических упражнений) или воспроизводить некоторую

сумму знаний о них (перечислять существенные признаки конкретного упражнения, описывать схему его выполнения и т. п.).

Переадаптация – истощение и изнашивание функциональных систем организма, несущих основную нагрузку.

Перекрестная адаптация – перенос приспособительных реакций, приобретенных в результате действия одних раздражителей на действие других.

Перекрестный перенос см. *Обоюдно направленный перенос*.

Переменная нагрузка – нагрузка, меняющаяся по ходу упражнения.

Перенос двигательных умений и навыков – влияние тех или иных компонентов ранее сложившихся умений и навыков на становление и проявление новых умений или навыков.

Перетренированность – патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

Переутомление – совокупность стойких функциональных нарушений в организме человека, возникающих в результате многократно повторяющегося чрезмерного утомления, не исчезающих за время отдыха и являющихся неблагоприятными для здоровья человека.

Переходный период – период, основной целью которого является предупреждение перехода хронического эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок в перетренированность, истощения адаптационных возможностей организма и восстановление их с помощью активного отдыха. В данном периоде должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня

тренированности и гарантирована преемственность между завершающимся и очередным циклами тренировки.

Период основных соревнований см. *Соревновательный период*.

Период фундаментальной подготовки см. *Подготовительный период*.

Персональная индивидуализация техники – изменения техники, учитывающие личные особенности человека.

Перспективное (долгосрочно перспективное) планирование – разработка планов, охватывающих долговременные стадии планируемого процесса.

Пикнический эндоморфный тип телосложения – конституциональный тип телосложения, характеризующийся выпуклой грудной клеткой, мягкими округлыми формами вследствие развития подкожной основы, относительно короткими конечностями, короткими и широкими кистями и стопами, большой печенью, большим количеством подкожного жира.

Пилатес – система, основанная на принципах йоги, отличающаяся от традиционных комплексов силовых упражнений, в которых изолированно прорабатывается та или иная мышца. В процессе занятий по системе Пилатеса задействовано большинство компонентов избранной группы мышц, плохо поддающихся тренировке в обычном режиме. Особенность этой системы – осознанное выполнение упражнений, благотворно воздействующих на опорно-двигательный аппарат, способствующих повышению гибкости, стимулирующих развитие функций внешнего дыхания.

Плавающие движения – движения с постепенно изменяющимися мышечными напряжениями, постепенным ускорением или замедлением, закруженными траекториями.

План-график учебного процесса – документ планирования, определяющий наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного – в общеобразовательной школе и годового цикла спортивной тренировки в детско-юношеской спортивной школе). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Планирование физического воспитания – предварительная разработка и документальное оформление целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

План-конспект отдельного занятия – наиболее конкретный документ планирования, охватывающий наименьший из относительно завершенных фрагментов процесса физического воспитания.

Плацидарм – важнейшая исходная позиция, диктующая характер соревновательной деятельности спортсмена, направленность его тактических намерений и технических действий.

Плиометрический метод – метод силовой подготовки, основанный на использовании для стимуляции сокращений мышц кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты.

Плоская спина см. *Осанка прямого вида*.

Плоскостопие – деформация стопы, проявляющаяся понижением ее сводов.

Плотность тренировки – соотношение нагрузки и отдыха в тренировочном занятии.

Повторный максимум (ПМ) см. *Максимум повторений*.

Подвижная перемена – форма занятий физической культурой в режиме учебного дня, которая выполняет те же функции, что и физкультминута, т. е. содействует повышению работоспособности учащихся вследствие активного отдыха (сильное возбуждение зоны двигательных центров коры головного мозга ведет к углублению торможения в утомленных учебной работой участках нервных клеток и более быстрому их восстановлению). Подвижная перемена отличается от физкультминуты большей длительностью, более выраженными по нагрузке и разнообразными по содержанию средствами активного отдыха, местом проведения.

Подвижность. 1. Величина амплитуды движений в суставах, зависящая от их строения, растянутости мышц и связок. **2.** Свойство нервной системы, характеризующееся скоростью смены процессов возбуждения и торможения в резко изменяющихся ситуациях спортивной борьбы.

Подвижные игры в режиме дня – относительно самостоятельная форма занятий дошкольников, являющаяся существенным дополнением к обязательным занятиям урочного типа. Игры проводятся ежедневно, как правило, на воздухе, под руководством воспитателя.

Подводящие микроциклы – микроциклы, строящиеся в соответствии с правилами непосредственного подведения спортсмена к соревнованию. В таких микроциклах моделируется ряд элементов программы и режима предстоящего состязания. Вместе с тем конкретное содержание и построение таких микроциклов обусловлены особенностями предстартового состояния спортсмена, последствием предыдущих тренировочных занятий

и особенностями избранного способа подведения к состязанию.

Подводящие соревнования – соревнования, важнейшей задачей которых является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла. Подводящими соревнованиями могут быть как специальные организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Данные соревнования должны полностью или частично моделировать предстоящие главные соревнования.

Подводящие упражнения – разновидность специально-подготовительных упражнений, которые способствуют освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме.

Подготовительная медицинская группа – группа, формирующаяся из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Подготовительная фаза физического упражнения – фаза, предназначенная для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, стартовое положение бегуна на коротких дистанциях, замах при метании диска и т. п.).

Подготовительные соревнования – соревнования, в которых решаются задачи по проверке уровня подготовленности спортсмена; приобретению соревновательного опыта; отбору в сборную команду и т. п.

Подготовительный период – период тренировочного процесса, основная цель которого состоит в приобретении спортивной формы, гарантирующей достижение результа-

тов, соответствующих возможностям спортсмена на данном этапе подготовки. Включает два этапа – *общеподготовительный* и *специально-подготовительный*.

Подготовка спортсмена – многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Подготовленность – комплексное динамическое состояние спортсмена, которое является общим следствием его подготовки и характеризуется совокупностью таких показателей, как достигнутый уровень развития физических и психических качеств, необходимых для успеха в спорте (соответственно, физическая и психическая подготовленность), степень освоения спортивно-технического и тактического мастерства (спортивно-техническая и тактическая подготовленность).

Поддерживающая зона – зона относительной мощности (интенсивности) тренировки, используемая при развитии общей выносливости. Работа может проходить с достаточно высокой скоростью, при аэробном механизме энергообеспечения организма с частотой пульса 140–160 уд/мин, а уровень молочной кислоты не превышает 4,5 ммоль на 1 литр крови.

Поддерживающие нагрузки – средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50–60 % по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

Подход – серия непрерывных повторений.

Показатели физического совершенства: 1) *крепкое здоровье*, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться

к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта; 2) *высокая общая физическая работоспособность*, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности; 3) *пропорционально развитое телосложение*, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций; 4) *всесторонне и гармонически развитые физические качества*, исключающие однобокое развитие человека; 5) *владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия*; 6) *физкультурная образованность*, т. е. владение специальными знаниями и умениями, позволяющими эффективно использовать свои физические способности в жизни, труде, спорте.

Полиструктурность физических упражнений – взаимодействие различных структур (анатомических, динамических, биомеханических и др.), отраженно проявляющихся и влияющих на параметры и характеристики выполняемых движений (систем движений).

Полифункциональность физических упражнений – степень выраженности и особенности функционирования систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность.

Полное педагогическое наблюдение – педагогическое наблюдение, при котором контролируются все стороны и результаты преподавания и учения.

Полный интервал отдыха см. *Ординарный интервал отдыха*.

Положительное взаимодействие упражнений – взаимодействие, при котором очередная нагрузка усиливает сдвиги, вызванные предыдущей нагрузкой.

Положительный перенос – перенос, при котором одни умения, навыки способствуют формированию, совершенствованию других.

Помехоустойчивость – способность человека демонстрировать высокие результаты в определенной роде деятельности, протекающей в условиях воздействия помех. См. также *Надежность действий спортсмена*.

Понятие – основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления).

Попеременное выполнение упражнений – вариант фронтальной работы, применяемый при необходимости взаимопомощи, взаимостраховки, взаимоконтроля, взаимооценки, стимулирующий сознательность, активность и самостоятельность занимающихся. Попеременное выполнение осуществляется под счет, по команде и в свободном темпе, наиболее подходящем для каждой пары, тройки (при некоторой индивидуализации нагрузок). Применяется при ограниченной пропускной способности оборудования.

Попутная проверка – проверка успеваемости, выявляющая степень решения учащимися конкретной учебной задачи, решаемой в течение урока (занятия).

Послегрузовая реабилитация – восстановление работоспособности с учетом характера и степени производственного утомления трудящихся путем использования физических упражнений, а также сочетания их с гигиеническими и психорегулирующими воздействиями.

Посменное выполнение упражнений – вариант фронтальной рабо-

ты, заключающийся в том, что весь состав занимающихся распределяется на несколько смен (по 4–6 человек и более), которые последовательно выполняют одно и то же задание.

Постепенность – условие доступности физических упражнений, обеспечивающееся нефорсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок и др.

Потенциальные двигательные способности – способности, существующие до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности.

Потенциальный резерв – контингент юных спортсменов, занимающихся тем или иным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, школах высшего спортивного мастерства, в спортивных секциях общеобразовательных школ.

Поточное выполнение упражнений – вариант фронтальной работы, заключающийся в поочередном выполнении упражнений с возвращением на исходное место.

Поурочный рабочий (календарно-тематический) план на четверть см. *Рабочий план на четверть*.

Правило перевернутого U – правило, согласно которому применительно к каждому виду деятельности, существует оптимальный уровень возбуждения, способствующий достижению наивысшего результата. Как низкое, так и излишне высокое возбуждение отрицательно сказывается на результативности деятельности.

Правило «совпадающих пиков» – стремление развить максимальное усилие в том положении, в котором внешне проявляемая сила минимальна.

Правило «умеренности нагрузки» – правило, в соответствии с которым нагрузка должна вызывать не утомление, а восстановление, создавать рабочий тонус, бодрое, деятельное настроение. При этом разовая величина физических нагрузок может быть выше, чем в трудовых операциях.

Правильная («нормальная») осанка – осанка, способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и вместе с тем сохранению равновесия тела.

Правовые основы системы физического воспитания – совокупность нормативных актов, регулирующих функционирование системы физического воспитания. Данные акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы, инструкции). Особое место среди них занимает Конституция, в которой закреплено право на физическое воспитание. Ряд нормативных документов определяет деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание (детские сады, школы, ПТУ, вузы и т. п.).

Практические методы – методы, основанные на активной двигательной деятельности. Разделяются на две группы: методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Практическое направление тактической подготовки – формирование у спортсмена умений и навыков принятия решений непосредственно при выполнении соревновательных упражнений. При этом используются: упрощение условий тренировки (например, при обучении тактике защиты ограничивают количество вариантов атак), усложнение условий (за счет повышенного утомления,

увеличения числа соперников и т. д.), приближение тренировки к условиям предстоящих соревнований, в том числе «моделирование соперника», а также приобретение опыта принятия решений в соревновательной практике. Кроме того, для тактической подготовки спортсменов все шире используются специальные тренажеры, которые имитируют (например, на экране) соревновательные ситуации, в которых спортсмен должен как можно быстрее принять правильное решение и сообщить о нем нажатием одной из нескольких кнопок.

Предварительная проверка – проверка, предназначенная для определения возможностей учащихся и внесения уточнений в планирование учебных заданий. Проводится в начале разучивания упражнения, предусмотренного планом на текущий год, или при возобновлении обучения после длительного перерыва.

Предварительный контроль – контроль, предназначенный для определения готовности учащихся к усвоению нового учебного материала или к выполнению нормативных требований учебной программы. Проводится на вводных уроках перед изучением конкретной темы или раздела.

Предварительный учет – учет, основной задачей которого является проверка готовности учащихся к освоению очередных разделов программного материала.

Предельно допустимые нагрузки – нагрузки, длительное применение которых может вызвать патологические изменения в организме человека (85–100 % МПК).

Предельное отягощение – наибольшее отягощение в динамических упражнениях, которое способен преодолеть занимающийся с полной мобилизацией своих силовых способностей.

Предельный тренировочный вес – наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения.

Предиспозиции – генетически обусловленные относительно элементарные структурные и функциональные качества организма.

Предкульминационный этап – этап, начинающийся с началом углубленного спортивного совершенствования, характеризующегося существенным увеличением удельного веса специальной подготовки (физической, технической, психической) за счет дополнительно возрастающих затрат времени на специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок возрастают более значительными темпами, ряд параметров общего объема нагрузки (суммарные затраты времени, число тренировочных занятий и др.) нередко достигают индивидуального максимума. Существенно расширяется соревновательная практика и усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировки.

Предмет контроля в спорте – оптимизация процесса подготовки к соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности, работоспособность спортсмена и возможности его функциональных систем.

Предмет теории физического воспитания – общие закономерности, по которым в системе воспитания происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование (включая целенаправленную передачу и усвоение им жизненно необходимого фонда двигательных умений и навыков), а также закономерные связи физического воспитания с интеллектуальным, нрав-

ственным, эстетическим, трудовым воспитанием.

Предмет теории физической культуры см. *Теория физической культуры (общие основы) как наука.*

Предпосылки обучения двигательным действиям: 1. Подготовленность самого обучающего к решению конкретных задач преподавания. 2. Готовность обучаемых к разучиванию действия (усвоению конкретного учебного материала и практическому конструированию действия). Данная предпосылка характеризуется: а) состоянием физических качеств, которые необходимы для выполнения действия (собственно «физическая готовность»); б) двигательным опытом (фондом приобретенных ранее двигательных умений, навыков и непосредственно связанных с ними знаний); в) личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении (психическая готовность). 3. Наличие ряда содействующих условий (технических средств обучения, учебных пособий, оборудования и т. д.).

Предсоревновательный мезоцикл – особая форма построения тренировок на этапе непосредственной подготовки к основному (или одному из основных) соревнований года. Особенности предсоревновательного мезоцикла определяются необходимостью возможно полного моделирования режима предстоящего состязания, обеспечения адаптации к его конкретным условиям и в то же время создания условий для наибольшей реализации в предстоящих стартах общего эффекта предшествующей подготовки.

Представление – вторичный зрительный, слуховой, мышечно-двигательный образ предметов, спортив-

ных ситуаций, действий, движений и их свойств.

Предстартовое состояние – повышение активности основных функциональных систем организма, способствующее более быстрой его подготовке к предстоящей работе.

Предумение – исходные предпосылки процесса формирования двигательного действия.

Преимственность физических упражнений – использование естественных взаимосвязей между различными формами движений, их взаимодействий и структурной общности.

Преодолевающий (миометрический, концентрический) режим работы мышц – режим работы мышц при уменьшении их длины.

Преподавание – обучающая деятельность преподавателя.

Прием – специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне тактической ситуации, вне поединка.

Приемы воспитания – частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.

Признаки физического развития: 1. *Соматометрические* (длина и масса тела, обхватные размеры грудной клетки, талии, бедер и т. п., длина туловища, конечностей). 2. *Соматоскопические* (форма грудной клетки, спины, ног, стопы, осанка, рельеф и упругость мускулатуры, половое развитие). 3. *Физиометрические* (уровень развития скелетной мускулатуры, физическая работоспособность, уровень физических качеств).

Признаки физического упражнения: 1. Направленность на решение педагогической задачи. 2. Соответствие закономерностям физического

воспитания. 3. Создание возможностей для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении.

Принцип – наиболее важное, краеугольное положение, обобщенно отражающее фундаментальные закономерности воспитания в виде определенных правил и упорядочивающих требований, направляющее тем самым деятельность воспитателя и воспитываемых к намеченной цели.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – принцип, раскрывающийся в следующих положениях: 1. Суммарную нагрузку, складывающуюся на протяжении серии занятий и этапов физического воспитания, необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных показателей адаптации к этой нагрузке. 2. Очередное увеличение параметров суммарной нагрузки, задаваемой в рамках серии либо ряда серий занятий, следует осуществлять преимущественно после того, как в результате адаптации к предыдущей нагрузке начинают уменьшаться вызываемые ею функциональные сдвиги (т. е. по мере того, как наступает адаптивная экономизация реакций на нагрузку, что является одним из основных признаков перехода приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации). 3. В зависимости от степени прироста суммарной нагрузки и хода адаптации к ней необходимыми моментами регулирования ее динамики могут быть временная стабилизация или снижение ее уровня на фоне общей тенденции к нарастанию.

Принцип вариативности – принцип воспитания физических качеств, устанавливающий необходимость выполнения двух основных методических требований: 1) содержание

двигательных задач должно постоянно видоизменяться и обеспечивать проявление различных сочетаний физических способностей; 2) условия решения двигательных задач обязаны стимулировать занимающихся к достижению максимального результата.

Принцип ведущих факторов и ритма – принцип, имеющий важное значение в осуществлении процесса специальной подготовки и непосредственно связанный как с реализацией задач педагогических процессов обучения и совершенствования, так и при развитии необходимых двигательных качеств человека. Особое значение данный принцип приобретает для спортивной деятельности в связи с расширяющимся использованием внутренировочных факторов (тренажерные устройства и установки, приборы срочной информации) при выборе методически правильного подхода их практического использования.

Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания – принцип, обязывающий последовательно изменять доминирующую направленность процесса физического воспитания в различных его стадиях в соответствии с тенденциями возрастного развития воспитываемых, т. е. применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза, особенно периодам возрастного физического развития.

Принцип волнообразности динамики нагрузок – один из принципов спортивной тренировки, характеризующий естественное сочетание тенденции постепенного и в то же время достаточно стремительного нарастания нагрузок с периодическим относительным их уменьшением, в результате чего обеспечиваются вы-

сокие темпы развития тренированности.

Принцип всестороннего гармонического развития личности – принцип, выражающий генеральную линию всей системы воспитания и других форм направленного использования физической культуры. Его конкретный смысл раскрывается в двух основных требованиях: во-первых, решая специфические задачи физического воспитания (по развитию физических способностей, формированию двигательных навыков и т. п.), необходимо постоянно обеспечивать единство всех сторон воспитания, формирующей гармонически развитую личность; во-вторых, данный принцип требует комплексного использования различных факторов физической культуры таким образом, чтобы обеспечивалось возможно полное общее развитие собственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных умений и навыков, необходимых в жизни.

Принцип динамичности см. *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.*

Принцип доступности – принцип, умелое соблюдение которого является залогом оздоровительной направленности физического воспитания и, вместе с тем, одним из важнейших условий успешной реализации образовательно-воспитательных задач. Суть принципа раскрывается в следующих основных требованиях: *строго определять меру доступного* (полное соответствие между возможностями занимающихся и сложностью упражнений); *последовательно обеспечивать методические условия доступности* (преemptивность физических упражнений путем их изучения от известного к неизвестному, от осво-

енного к неосвоенному, от простого к сложному, от легкого к трудному; *постепенность* в переходе от более легких заданий к более трудным; *заблаговременная и непосредственная подготовка к преодолению очередных трудностей*).

Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности – принцип, в основе которого лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности.

Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена – один из принципов спортивной тренировки, суть которого выражается в следующих положениях: 1. Неразрывность общей и специальной подготовки как одинаково необходимых сторон спортивной тренировки: ни одну из них нельзя исключить из ее содержания без ущерба для конечных спортивных достижений и общей эффективности спорта как средства всестороннего развития. 2. Взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки: содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. 3. Необходимость соблюдать оптимальную меру соотношения общей и специальной подготовки, меняющуюся в процессе тренировки.

Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок – один из принципов спортивной тренировки, характеризующих постепенное и в тоже время (на определенных этапах) как бы скачкообразное возрастание

динамики нагрузок с тенденцией к предельным величинам.

Принцип индивидуализации – принцип, подразумевающий такое использование частных средств и методов физического воспитания и построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и тем самым создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.

Принцип компенсации – принцип, непосредственно соотносящийся с компенсаторным регулированием отклонений в двигательных параметрах отдельных элементов системы движений при воздействии помех различного рода, а также с регулирующей целостной системы, способствуя ее гомеостатическому состоянию.

Принцип наглядности – принцип, предусматривающий направленную активизацию всех органов чувств, представляющих в комплексе чувственную информацию о реальных условиях и параметрах двигательной деятельности. Наглядность является фактором адекватного разучивания двигательных действий: во-первых, путем соблюдения рациональной последовательности в обучении, благодаря чему двигательный опыт, приобретаемый на предыдущих этапах, служит опорой в становлении новых двигательных действий, разучиваемых на следующих этапах; во-вторых, путем комплексного использования разнообразных демонстрационных средств и способов обеспечения наглядности (непосредственный и опосредованный показ действия) в сочетании с имитационными и др. подводящими упражнениями. Данный принцип требует: *направленного воздействия на функции сенсорных систем, участвующих в управле-*

нии движениями как внешних (зрительной, слуховой, тактильной), так и внутренних (проприорецепторов мышц, связок, суставов, рецепторов вестибулярного аппарата), в частности, технических средств сенсорного лидирования и срочной коррекции движений по ходу их выполнения (свето- и звуколидеров; приборов экстренно информирующих о соблюдении заданных параметров движений или отклонениях в них и т. д.), а также различных тренажерных устройств, позволяющих «прочувствовать» движения в заданной форме на основе направленного формирования кинестетических ощущений; *взаимосвязи непосредственной и опосредованной наглядности.*

Принцип направленного сопряжения – принцип, предусматривающий приближение способа выполнения подготовительных упражнений, служащих средствами воспитания физических способностей, к особенностям техники формируемых соревновательных действий; выполнение упражнений, включающих сформированные ранее соревновательные действия (или их элементы), с дополнительными дозированными отягощениями, которые усиливают эффект одновременного воздействия на развитие двигательных навыков и качества.

Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации – один из принципов спортивной тренировки, отражающий объективную направленность спорта в целом на *максимум возможных результатов.* Установка на высшее достижение и объективные условия ее воплощения определяют *углубленную спортивную специализацию*, которую характеризует такое распределение времени и

сил в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для максимальных достижений в др. видах спорта. Спортивная специализация, если ее предмет выбран в соответствии с индивидуальными способностями спортсмена, позволяет в полной мере проявить их и удовлетворить индивидуальные спортивные интересы. Тем самым спортивная специализация отвечает и необходимости *глубокой индивидуализации* процесса подготовки спортсмена.

Принцип научности – принцип, обязывающий строить педагогический процесс в соответствии с современным уровнем научных знаний. Любые применяемые средства физического воспитания, методы обучения и формы организации занятий должны отвечать существующим научным положениям. Реализуя принцип научности, необходимо придерживаться следующих правил: 1. При отборе учебного материала использовать науку как источник современной системы понятий и фактов. Учитывать рост объема научной информации, ее постоянное обновление. 2. Предупреждать излишнее упрощение, тем более искажение научных положений. 3. Допустимо применять только те методы обучения, которые имеют педагогическое и психофизиологическое обоснование. 4. Последовательно вводить в учебный процесс методы исследования. 5. Использовать в речи только официально принятую в науке терминологию.

Принцип непрерывности тренировочного процесса – один из принципов спортивной тренировки, характеризующийся следующими положениями: 1) спортивная тренировка строится в порядке круглогодичных и

многолетних занятий, с тем чтобы в общем режиме жизни спортсмена постоянно присутствовали факторы, вызывающие приобретение, сохранение и дальнейшее развитие тренированности; 2) связь между звеньями этого процесса обеспечивается на основе непрерываемой ответственности ближайших, следовых и долговременных кумулятивных эффектов тренировки; 3) интервал между тренировочными занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих в общей тенденции восстановление и повышение работоспособности, причем в рамках определенных серий тренировочных занятий (микрочиклов) допускается при известных условиях проведение занятий на фоне частичного недовосстановления, в силу чего создается особо уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Принцип оздоровительной направленности – принцип, заключающийся в обязательной установке на достижение наибольшего и безусловного оздоровительного эффекта, т. е. эффекта укрепления здоровья. Данный принцип, в частности, обязывает: во-первых, при выборе предмета физической деятельности, особенно при определении средств и методов систематического физического воспитания, исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия; во-вторых, планировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями укрепления здоровья; в-третьих, обеспечивать регулярность и единство врачебно-педагогического контроля.

Принцип перманентного планирования и контроля – требование к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с

учетом конкретных контрольных данных.

Принцип последовательного приближения – принцип, обусловленный необходимостью постоянного приведения пространственных, пространственно-временных и моментных характеристик осваиваемого приема (действия), их совокупности реально возникающим ситуациям. По своему содержанию принцип фактически отражает концепцию оптимизации – приведение к некоторому относительному критерию, характеризующему максимально возможную эффективность проявляемой моторики при использовании имеющегося в распоряжении человека двигательного потенциала. Обеспечивает оптимальные условия положительного переноса навыка из тренировки в соревнования. При формировании системы координационных способностей у высококвалифицированных спортсменов данный принцип предполагает поэтапное воспроизведение операционного состава систем движений в моделируемых взаимодействиях и ситуациях последовательно от преднамеренных – к экспромтным.

Принцип последовательности – принцип, в основе которого лежит преемственность задач, средств и методов обучения в пределах одного урока и серии уроков. Преемственность означает обусловленный порядок последовательности, основанный на переходе от одних задач, средств и методов обучения к другим.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий – принцип, предусматривающий обеспечение действительности физического воспитания на основе последовательной реализации все более сложных двигательных задач, планомерного повышения двигательной активности, увеличения объема

и интенсивности сопряженных с нею нагрузок (как факторов оптимизации индивидуального физического развития, прогрессирования тренированности) по мере роста функциональных возможностей организма под воздействием этих и иных факторов.

Принцип прикладности (прикладной направленности) физической деятельности – принцип, воплощающийся в следующих положениях: во-первых, непосредственно прикладной эффект использования физической культуры связан с формированием жизненно важных двигательных умений и навыков; во-вторых, общий прикладной эффект физической культуры зависит от того, насколько богат и разнообразен фонд двигательных умений и навыков, приобретаемых на ее основе, а также от степени разносторонности развития физических способностей; в-третьих, практическая польза приносимая физической культурой обществу, определяется тем, насколько эффективно она связывается с трудом и патриотическим воспитанием.

Принцип прочности – принцип, позволяющий оценить конечный результат обучения, отражающий готовность ученика к соответствующей деятельности. Реализация принципа прочности должна идти по двум направлениям. Первое направление – формирование прочной системы специальных знаний. Второе направление – формирование прочных двигательных умений.

Принцип развивающего эффекта – принцип воспитания физических качеств, формулирующий свои положения преимущественно на основе закономерностей этапности и фазности развития физических способностей и требующий соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий.

Принцип систематичности – принцип, предполагающий учет ряда положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания. Одно из главных положений данного принципа исходит из того, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, которые приводят к утрате положительного эффекта занятий, и что, следовательно, эффект каждого последующего занятия должен «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. Соблюдение принципа систематичности требует оптимального сочетания двух противоположностей: повторяемости и вариативности при построении системы занятий, а также следующего порядка нагрузок по их преимущественной направленности: силовые – скоростные – на выносливость или скоростные – силовые – на выносливость.

Принцип сознательности и активности – принцип, последовательная реализация которого в физическом воспитании предполагает выполнение специалистом следующих требований: формировать у воспитываемых осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам, поставленным в занятиях; стимулировать вдумчивый анализ, самоконтроль и самокоррекцию при выполнении физических упражнений; всемерно содействовать развитию самостоятельности, инициативности и творческих начал в поведении воспитанников.

Принцип соответствия – принцип, характеризующий соответствие поставленных двигательных задач возрастным и половым особенностям человека, его физической подготов-

ленности, а также тренирующих воздействий, способствующих развитию и совершенствованию двигательных качеств. Кроме этого, тренирующие воздействия, применяемые для развития и специализации качеств, должны максимально соответствовать не только режиму основной двигательной деятельности, но и параметрам, характеризующим биомеханические особенности хроноструктуры используемых действий. В частности, высококвалифицированному спортсмену необходимо рациональное сочетание двигательных качеств, диапазоны проявления которых обусловлены специфическими условиями его участия в соревнованиях. Следовательно, выбор специально-подготовительных упражнений должен осуществляться на основе аналога их содержания структурно-функциональной модели технического действия.

Принцип соответствия педагогических воздействий см. *Принцип соответствия*.

Принцип сопряженного воздействия см. *Принцип направленного сопряжения*.

Принцип срочной информации – принцип, предусматривающий экстренное сообщение выполняющему действие объективно зарегистрированной информации о параметрах его движений для коррекции (если возникают отклонения) и точного соблюдения заданных параметров.

Принцип цикличности тренировочного процесса – один из принципов спортивной тренировки, обязывающий руководствоваться следующими положениями: 1) строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз,

этапов и периодов тренировочного процесса; 2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов; 3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки; 4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой – местом в структуре макроцикла и т. д.

Принципы закаливания: 1) отсутствие активного патологического процесса; 2) подбор закаливающих средств с учетом индивидуальных особенностей ребенка и возрастных особенностей терморегуляции; 3) постепенность увеличения дозировки холодных раздражителей как по температуре, так и по длительности воздействия; 4) систематичность воздействия закаливающего фактора; 5) отчетание закаливающих мероприятий с др. средствами физического воспитания; 6) прекращение закаливания при появлении неблагоприятных реакций.

Принципы методики физического воспитания – исходные научно-практические положения, определяющие основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса обучения и воспитания, выполнение которых обеспечивает его необходимую эффективность.

Принципы развития физических способностей: 1) принцип сопряжен-

ного развития координационных и кондиционных физических способностей; 2) принцип возрастной адекватности педагогических воздействий; 3) принцип оптимальности педагогических воздействий; 4) принцип вариативности педагогических воздействий; 5) принцип диагностики уровня развития физических способностей.

Принципы рационального питания: 1) соблюдать равновесие между энергетической ценностью пищи и энергетическими затратами организма на производственную деятельность и оздоровительную тренировку; 2) поддерживать сбалансированного соотношения белковых, жировых, углеводных, витаминных, минеральных и др. компонентов рациона; 3) соблюдать рациональный режим питания: регулярность, дробность, оптимальное распределение пищи в течение дня и при каждом приеме; 4) определять возрастные потребности организма в питании и двигательной активности с учетом возрастных изменений обмена веществ, физиологических функций и необходимой профилактической направленности питания; 5) обеспечивать индивидуальное питание (нормы и рацион питания необходимо составлять для конкретного человека с полным знанием индивидуальных особенностей).

Принципы управления подготовкой юных спортсменов: 1) *целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству* (данный принцип учитывает не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и требования, которым должна отвечать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки в аспекте критериев, характерных для этапа спортивного совершенствования);

2) *эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов* (данный принцип непосредственно связан с индивидуализацией тренировочного процесса и ориентирует тренера обращать внимание, в первую очередь на то, в какой мере реализует свои возможности юный спортсмен); 3) *соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов* (данный принцип требует обеспечения оптимального соотношения уровней развития физических качеств у юных спортсменов на каждом этапе многолетней тренировки); 4) *ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки* (на отдельных этапах существенно изменяется их значение и структура); 5) *перспективное опережение в формировании технического мастерства* (на этапах начальной специализации и углубленной тренировки спортсмены должны постепенно осваивать биодинамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который требуется в соревновательной деятельности в будущем).

Природа – все, что существует по естественным законам, не зависящим от человека, и не является результатом его деятельности (все неживое и живое в мире, не преобразованное человеком).

Причины возникновения физического воспитания: 1) *объективная причина* – необходимость духовной и физической (телесной) подготовки к жизнедеятельности (труду, охоте, войне), обусловленная этим репродуктивная деятельность человека; 2) *субъективная причина* – сознательная (продуктивная) деятельность людей по накоплению, систематизации и передаче накопленного опыта и специальных знаний последующим поколениям. См. также *Источники*

возникновения и развития теории и методик физического воспитания.

Причины нарушения осанки: врожденные аномалии развития позвоночника (клиновидные или добавочные позвонки и т. п.), рахит, травмы спины, психотравмы (хронический стресс, низкая самооценка), вынужденная поза, в результате соматического заболевания, длительное сидение в неправильной позе, туберкулез.

Причины снижения физической работоспособности: 1) ограничение двигательной активности, функций отдельных систем организма; 2) нарушение регуляции функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмена веществ; 3) снижение аэробной и анаэробной производительности; 4) замедление восстановительных процессов; 5) нарушение экономичности работы.

Прогнозирование – разработка прогнозов в спорте – форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса или явления, характерного для спортивной деятельности.

Программирование – особый способ упорядочения тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в масштабе реального времени.

Программно-нормативные основы физического воспитания – основы, представленные программным материалом, отобранным и систематизированным согласно целевым установкам, а также нормам и требованиям, которые должны быть выполнены в результате физического воспитания.

Программные основы системы физического воспитания – система

программ, содержащих требования к занимающимся, нормативы физической или спортивной подготовленности, учебный материал, обеспечивающий их выполнение, наиболее общие положения, определяющие, как лучше его использовать.

Прогрессирующая нагрузка – нагрузка, ведущая к повышению функциональных возможностей организма.

Прогулки – наиболее простая и доступная для любого человека и любых условий форма занятий физическими упражнениями (в данном случае ходьбой). Они могут совершаться утром и вечером, при любой погоде, в любое время года. В процессе прогулки и медленного бега на человека воздействует ряд факторов: воздух, солнце, впечатления от окружающей обстановки. Для здоровых людей скорость ходьбы – от 5 до 7 км/ч. В зависимости от обстоятельств прогулки могут быть пешими (протяженность от 2 до 10 км), на лыжах (10–15 км), велосипедными (15–20 км), на лодке (1–3 км).

Производственная гимнастика – форма представления физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса, объединяющая преимущественно *вводную гимнастику, физкультурные паузы и физкультминуты*.

Производственная физическая культура – физическая культура, применяемая на производстве, непосредственно в сфере труда в соответствии с требованиями оптимальной организации трудовых процессов в зависимости от характера труда, условий его производительности и особенностей воздействия на человека.

Произвольные движения – движения, в управлении смысловой частью которых возможно участие сознания человека.

Пролонгировать – продлевать действие.

Пролонгирующие разновидности базовой физической культуры – направления использования физической культуры с целью дальнейшего повышения уровня базовой физической подготовленности и возможно длительного сохранения достигнутой общей физической дееспособности взрослого населения, в том числе и при влиянии возрастной инволюции организма человека.

Промежуточные мезоциклы см. *Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы*.

Простая двигательная реакция – реакция, характеризующаяся одним, заранее строго обусловленным способом ответа на стандартный, заранее обусловленный сигнал (начало стартовых движений в ответ на выстрел стартера, прекращение нападающего действия в единоборстве при свистке арбитра и т. п.).

Пространственно-временные характеристики техники движений – характеристики, соотношение которых выражается в величинах скорости и ускорения, придаваемых звеньям двигательного аппарата.

Пространственные характеристики техники движений: 1) рациональное взаиморасположение звеньев двигательного аппарата, обеспечивающее целесообразное исходное положение перед началом действия и оперативную позу в процессе его выполнения; 2) соблюдение оптимальной траектории движения (его направления, формы и амплитуды).

Простые координационные способности – способности, связанные с умениями спортсмена конструировать специфические комплексы систем движений при решении задач различной вербальной сложности и

адекватные арсеналу средств ведения борьбы в данном виде спорта; состав специфической системы движений при решении задач различной вербальной сложности, адекватные особенностям соревновательной деятельности.

Противопоказания закаливанию: 1) все виды острых состояний; 2) острые психические расстройства; 3) недостаточность кровообращения II и III степени; 4) периоды гипертонических кризов; 5) почечные и печеночные колики; 6) кровотечения; 7) обширные ожоги; 8) пищевые инфекции.

Профессиограмма – комплекс требований к организму, определяемый на основании характеристики, условий и характера труда, включающий физические качества, двигательные навыки и психофизические функции.

Профессионально важные способности (качества) – способности (качества), от которых существенно зависит не только результативность (эффективность) профессиональной деятельности, но и возможности ее совершенствования, а также адекватность поведения в экстремальных ситуациях.

Профессионально-достиженческий спорт – разновидность спорта высших достижений, важнейшей чертой которой является постоянное стремление к высоким спортивным результатам.

Профессионально-коммерческий спорт – разновидность спорта высших достижений, функционирующая не столько по законам неуклонного обновления высших спортивных достижений, сколько по законам «спортивного бизнеса» и доминированию коммерческих начал; в нем не столько создают, сколько используют спортивные достижения.

Профессионально-прикладная гимнастика – гимнастика, в комплексе упражнений и методике которой преимущественно выражен аналитический подход, при котором последовательно конструируются необходимые формы движений и осуществляется избирательно направленное влияние на определенные звенья опорно-двигательного аппарата, его морфофункциональные качества (силовые, подвижность в суставах, локальная и региональная статическая выносливость), исходя не только из требований, предъявляемых профессиональной деятельностью, но и из необходимости профилактики возникающих в ходе ее неблагоприятных воздействий на физическое и общее состояние работника (например, гимнастические упражнения, предупреждающие и корригирующие нарушения осанки, обусловленные особенностями рабочей позы).

Профессионально-прикладная физическая культура – физическая культура, включенная в систему специальной подготовки человека к конкретной деятельности, а также непосредственно в сферу данной деятельности, где функционируют в прямой зависимости от ее специфических условий и требований. Направлена на создание предпосылок успешного освоения той или иной профессии, оптимизацию профессиональной деятельности и ее воздействия на человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. 1. Прикладно профилированный процесс физического воспитания, организуемый в специальных учебных заведениях (ПТУ, техникумы, УВО) и ряде других учреждений и организаций. **2.** Педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к из-

бранной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладной спорт – направление спортивного движения, заключающееся в непосредственно прикладной подготовке к профессиональной деятельности.

Профессиональный спорт – спорт, занятие которым является основным видом деятельности (профессией) для участвующих в нем спортсменов.

Процессная подсистема спортивной подготовки – подсистема, отражающая содержание и направленность процессов, характеризующих текущее состояние системы спортивной тренировки (обучение, совершенствование, развитие, воспитание и др.).

Процессуальная точность – точность, проявляемая в движениях, связанных с решением определенной задачи и направленных на достижение максимального результата при перемещении тела или всего опорно-двигательного аппарата в пространстве.

Прямой перенос – перенос, непосредственно проявляющийся.

Психическая (аффектированная) напряженность – напряженность, вызванная различными психологическими факторами, главным образом эмоционального порядка (выступление в присутствии зрителей на соревнованиях, новизна обстановки и др.).

Психическая подготовка – совокупность воздействий на психику, обеспечивающих формирование психической готовности к достижению.

Психологические средства восстановления – средства, с помощью которых удается быстро снизить нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное

выполнение тренировочных и соревновательных программ, довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе. К важнейшим из них относятся: аутогенная тренировка и ее модификация – психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие.

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) см. *Психорегуляция*.

Психорегуляция – процесс произвольного воздействия на психическое состояние и психомоторику спортсмена, осуществляемый с целью их оптимизации самим индивидом (саморегуляция) или др. людьми – тренером, врачом, психологом (гетерорегуляция).

Пульсовая кривая см. *Физиологическая кривая*.

Пульсовой долг – повышение числа сокращений сердца в послерабочем периоде.

Пульсометрия – процесс, при котором на основании показателей пульса выясняется реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку, а также динамика этих реакций на протяжении всего занятия.

Пути и условия повышения помехоустойчивости сформированных навыков: 1) адаптация навыков к условиям предельных проявлений физических качеств в тренировке; 2) моделирование соревновательных напряженных ситуаций и введение дополнительных трудностей.

Пути интенсификации тренировочного процесса: постепенное увеличение в соответствии с этапом максимальной реализации индивидуальных возможностей; увеличение общего количества занятий в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками; постоянный рост в тренировочном процессе объе-

ма занятий избирательной направленности; широкое применение жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также увеличение соревновательных стартов; увеличение количества основных соревнований с высокой психологической напряженностью и конкуренцией; постоянное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок; рост объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным; усиление психической напряженности в тренировочном процессе, создание микроклимата жесткой конкуренции соревнований в каждом занятии.



Работоспособность – относительно постоянная способность производить работу (в физическом, физиологическом и самом общем понимании работы как деятельного проявления кого-либо или чего-либо).

Рабочая фаза физического упражнения – ход упражнения, при котором происходит оперативная реализация наличной работоспособности в той мере, в какой того требует выполняемое упражнение.

Равномерное движение – движение, скорость которого постоянна во всех точках пути.

Разбор – метод словесного воздействия в форме беседы, обсуждения преподавателя с занимающимися результатов их деятельности (выполнения двигательного задания, участия в состязаниях, игровой деятельности и т. д.). С помощью разбора осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути

дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого. Разбор может быть как индивидуальным, так и коллективным.

Развивающая зона – зона относительной мощности (интенсивности), характеризующаяся увеличением скорости и уменьшением преодолеваемых отрезков. Работа происходит на уровне максимального потребления кислорода при смешанном аэробно-анаэробном механизме энергообеспечения с частотой пульса до 180 уд/мин и уровнем содержания молочной кислоты до 9 ммоль на 1 литр крови.

Развивающие (поддерживающие) уроки – уроки, направленные на развитие двигательных способностей (координационных, силовых, скоростных, выносливости и т. п.), а также интеллектуальных, нравственных, волевых и эмоциональных качеств или на поддержание степени их развития на уровне, обусловливаемом характером возрастных особенностей занимающихся, этапом процесса физического воспитания или спортивной тренировки, целевой направленностью занятий.

Развивающие нагрузки – большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80 %. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48–96 и 24–48 ч.

Развивающие упражнения – разновидность специально-подготовительных упражнений, направленных главным образом на развитие физических качеств.

Развитие физических способностей – единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Разгрулочные микроциклы см. *Восстановительные микроциклы*.

Размашистые движения – движения, выполняемые с большой амплитудой.

Разминка – комплекс достаточно строго регламентированных по направленности и величине нагрузки упражнений, последовательно, оперативно и в то же время без излишнего форсирования подготавливающих системы организма к выполнению главного в уроке (при необходимости и по возможности в разминке используют также массаж и др. средства воздействия на оперативно изменяющееся состояние организма).

Разновидности физической культуры – менее крупные, чем виды, формы физической культуры, представляющие собой их варианты.

Разносторонность техники – характеристика техники, определяющаяся степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности.

Ранняя спортивная специализация – акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины и узкоспециальная тренировка в ней без предварительной подготовки, направленной на разностороннее физическое развитие ребенка.

Распоряжение и приказание – методы словесного воздействия, отличающиеся от команды свободным выбором слов и более спокойным тоном. Например, вместо команды «Начинай!» можно сказать: «Начали и... раз!». Распоряжения отдаются при построениях и перестроениях, а так-

же при установке и уборке снарядов и инвентаря. Приказание отличается от распоряжения более волевым тоном («Всем построиться!», «Ждать!»).

Рассказ – метод словесного воздействия, назначение которого – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности (например, об игре). Так, перед непосредственным изучением нового двигательного действия преподаватель рассказывает о его значении, об истории возникновения, о результатах использования, о перспективах и ближайших задачах при овладении действием и т. д.

Рациональное питание – правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальные количества различных веществ, необходимых для его развития и функционирования.

Рациональные нагрузки – нагрузки, интенсивность которых составляет 50–75 % максимального потребления кислорода.

«Рванный» бег – бег с нестандартными ускорениями на дистанции.

Реабилитационные уроки – уроки, направленные на восстановление функциональных или приспособительных возможностей организма в тех случаях, когда они понижаются в результате неблагоприятного воздействия производственных или тренировочных нагрузок.

Реабилитация – восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.

Реаклиматизация – исчезновение структурных и функциональных адаптивных реакций.

Реактивные свойства мышц – свойства, проявляемые в движениях, включающих мгновенное переключение от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц (при отталкиваниях в тройном прыжке после приземления с амортизационным сгибанием толчковой ноги), и характеризующиеся тем, что мощность преодолевающих усилий увеличивается под влиянием предварительного быстрого «принудительного» растягивания работающих мышц за счет кинетической энергии перемещаемой массы.

Реакции предвосхищения – реагирование, предполагающее соответствующие реакции экстраполяции в определенных временных, пространственных или пространственно-временных соотношениях между возникающим стимулом и ответным действием.

Реакция выбора – способность в ходе реагирования срочно выбирать из ряда возможных ответных действий одно адекватное возникшей ситуации.

Реакция на движущийся объект (РДО) – реагирование на предметный нестандартно перемещаемый объект, например мяч, шайбу, спортивное оружие и т. п.

Реализация объема техники – специфический показатель технической подготовленности, получаемый путем определения отношения тренировочного объема к соревновательно-му.

Региональная выносливость – выносливость, проявляемая при активном функционировании от 1/3 до 2/3 мышечных групп.

Региональное утомление – утомление, проявляющееся при участии в работе мышц, составляющих от 1/3 до 2/3 мышечной массы.

Региональные силовые упражнения – упражнения с преимуще-

ственным воздействием примерно на 2/3 мышечных групп.

Регулярные формы занятий – формы занятий, которые проводятся ежедневно (например, зарядка) или еженедельно (по выходным дням – прогулки, марафонские пробежки, купания и т. п.).

Редукционная фаза – состояние организма, возвращающееся к исходному, бывшему до упражнения (убывают возникшие избыточные гликогенные запасы в организме, утрачиваются гипертрофические прибавки в мышечных структурах, начинают угасать возникшие в ходе упражнения условно-рефлекторные связи и т. д.).

Режим – последовательное распределение во времени основных физиологических потребностей человека: сна, приема пищи, бодрствования и оздоровительных мероприятий (закаливающие процедуры, массаж, гимнастика, подвижные игры и т. д.).

Резервная растяжимость см. *Запас гибкости*.

Резистентность – сопротивляемость, устойчивость организма по отношению к неблагоприятному воздействию естественных факторов внешней среды в случае их резкого колебания.

Резкие движения – движения, начинающиеся сразу с больших скоростей, а также движения неравномерно-ускоренные и неравномерно-замедленные.

Результат – итог каждого старта, поединка или матча соревнований.

Результативность техники – характеристика техники, обусловленная ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Рекреативная (восстановительная) физическая культура – форма

физической культуры, используемая в выходные и праздничные дни, а также в отпускное время с целью снятия кумулятивного утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья и организации культурно-развлекательного досуга человека.

Рекреация – отдых, содержащий в себе элементы развлечения, занимательности с использованием игровых и др. средств физической культуры. См. также *Физическая рекреация*.

Ритм движений – комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия.

Ритмическая гимнастика – разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, пауз и остановок для объяснения упражнений).

Ритмическая структура движений – структура, комплексно выражающая временные, пространственные и силовые отношения движения.

Роуп-скиппинг – комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Основоположителем этой формы двигательной активности стал в 80-х годах XX в. бельгийский тренер Ричард Стендаль.

Ручная ловкость – разновидность ловкости, проявляющаяся в умелых и точных движениях руками при относительно малоподвижном туловище.



Сальса, латина – занятия, построенные из комбинаций колоритных движений, характерных для латиноамериканских танцев.

Самовоспитание – творческая активная деятельность личности, имеющая своей целью совершенствование физических, интеллектуальных, духовных качеств, воли, настойчивости, борьбу против собственных отрицательных качеств и недостатков; составная часть и результат общего воспитания и всего процесса физического и духовного развития человека.

Самодетельные групповые занятия – самодетельные игры, туристические походы, состязания и др. формы занятий физическими упражнениями, где есть обычно руководство со стороны выборного, а иногда и назначенного лица.

Самоконтроль. 1. Совокупность операций (самонаблюдение, анализ, оценка своего состояния, поведения, реагирования), осуществляемых индивидуально как в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни. **2.** Постоянное самонаблюдение за своим физическим состоянием.

Самостоятельная двигательная деятельность – форма организации занятий дошкольников, организуемая в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, на дневной и вечерней прогулках, в часы игр после дневного сна. Проводится под наблюдением и при участии воспитателя и направлена на активизацию двигательной деятельности и формирование привычки к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Ее характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей.

Самостоятельная физическая подготовка (общая, спортивная и профессионально-прикладная) – форма занятий физическими упражнениями, отличающаяся достаточно строгой системой в постановке задач и подборе упражнений, предполагающая значительные затраты времени, иногда специализированный режим жизни.

Самостоятельные задания – задания, выполняемые без непосредственного участия педагога, тренера или партнера.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – форма организации занятий с детьми дошкольного возраста, заключающаяся в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т. д.).

Сбивающие факторы – различные возмущения, выступающие в виде помех в необычных условиях деятельности и приводящие к частичной или полной дискоординации движений.

Сближаемые задания – методика, включающая в себя контрастные и смежные задания.

Сверхвосстановление см. *Суперкомпенсация*.

Сверхдолгосрочное прогнозирование – прогнозирование, направленное на выявление общих тенденций развития спорта в мире, его роли в жизни современного общества, особенностей развития олимпийского движения, тенденций совершенствования методики подготовки, изменения структуры соревновательной деятельности, правил соревнований, особенностей судейства, материаль-

но-технического оснащения подготовки и соревнований и т. д.

Сверхсложные координационные способности – способности, связанные с достижением заданных свойств процессуальной и финальной точности в специфических движениях в условиях пространственно-временных ограничений зоны нападения и сопряженных с фактором неожиданности и дефицита времени; в моделируемых взаимодействиях в условиях преднамеренного, преднамеренно-экспромтного и экспромтного выбора систем движений, адекватных дистанционным и моментным параметрам возникающих ситуаций соревновательной деятельности.

Свободная форма организации занятий – форма организации занятий, которая может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт.

Сдвоенный макроцикл – тип макроцикла, в котором вслед за соревновательным периодом идет второй подготовительный, затем второй соревновательный и лишь затем переходный период.

Секции общей физической подготовки – одна из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура и здоровье» и переходная ступень к специализированным занятиям спортом. Она создается для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Из принятых в секцию формируются учебные группы по 20–25 человек в соответствии с возрастом и полом, уровнем физической подготовленности. Занятия проводятся два раза в неделю по 45–60 мин.

Секции туризма – форма внеклассных занятий физической культурой

во внеучебное время, включающая в себя следующие разделы: 1) практические занятия с учащимися по обучению приемам туристской техники и тактики; 2) подготовка школьного общественного актива по туризму (судей, организаторов работы в классах и т. п.); 3) проведение семинаров с руководителями походов и их помощниками (классными руководителями); 4) проведение туристских соревнований, зачетных и тренировочных походов.

Селекция – отбор спортсменов по мере роста их мастерства.

Сенситивные периоды развития выносливости – возраст, начинающийся с дошкольного и до 30 лет (к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Сенситивные периоды развития гибкости – периоды, наиболее благоприятные для развития данного качества. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15–17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9–10 лет, а для активной – 10–14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6–7 лет. У детей и подростков 9–14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Сенситивные периоды развития координационных способностей – периоды, наиболее благоприятные для развития данных способностей. В период от 11 до 13–14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13–14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирова-

ния функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В период 16–17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня. В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11–12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. У мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

Сенситивные периоды развития силовых способностей: у мальчиков и юношей от 13–14 до 17–18 лет, у девочек и девушек – от 11–12 до 15–16 лет.

Сенситивные периоды развития скоростных способностей – возраст, как у мальчиков, так и у девочек от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей данных способностей продолжается с 11 до 14–15 лет.

Сенситивные (чувствительные) периоды – периоды возрастного развития, когда в силу естественного созревания форм и функций организма складываются наиболее благоприятные предпосылки для направленного воздействия на физические качества, способности.

Сенсомоторная методика – методика воспитания быстроты простой реакции, основанная на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени порядка десятых и даже сотых долей секунды.

Сенсорный метод см. *Сенсомоторная методика*.

Сила движения – мера физического воздействия движущейся части тела на какие-либо внешние материальные объекты.

Сила см. *Силовые способности*.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными (непрерывными или повторяющимися) мышечными напряжениями значительной величины.

Силовая ловкость – способность, проявляющаяся там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Данная способность определяется как способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

Силовая подготовка – процесс, направленный на развитие различных силовых качеств, повышение активной мышечной массы, укрепление соединительной и опорной тканей, улучшение телосложения.

Силовые способности – способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия (вопреки препятствующим силам тяжести, инерции, сопротивления внешней среды и т. д.).

Силовые упражнения – физические упражнения, направленно стимулирующие увеличение степени напряжения мышц благодаря повышенным (сравнительно с др. упражнениями) отягощениям.

Симптомы перетренированности: 1) изменение настроения,

появление раздражительности или депрессии; 2) общая апатия; 3) потеря интереса к занятиям физическими упражнениями; 4) состояние общего утомления, ощущение тяжести в ногах; 5) проблемы со сном; 6) снижение либидо; 7) головные боли; 8) снижение двигательных результатов; 9) повышение ЧСС в покое; 10) увеличение лимфоузлов; 11) аменорея у женщин предклимактерического возраста; 12) повышенная подверженность простудным заболеваниям, аллергия.

Симптомы усталости: изменение цвета кожных покровов, усиленное потоотделение, нарушение координации движений, снижение концентрации внимания, ухудшение общего самочувствия, отсутствие желания тренироваться и др.

«Симулятор» – метод подготовки, характеризующийся преодолением в тренировке соревновательной дистанции со строго определенной скоростью, соответствующей планируемому достижению на этой дистанции, и предельно малыми паузами отдыха в процессе ее прохождения.

Система – нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей, предназначенных для выполнения конкретных функций и решения тех или иных задач.

Система подготовки спортсмена – совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система соревнований – ряд официальных и неофициальных состязаний

ний, являющихся специфическими формами спортивной деятельности.

Система текущей проверки – оценка успеваемости на основе текущих отметок. Текущая проверка подразделяется на *предварительную, попутную и специально организованную*.

Система физического воспитания – единство и взаимосвязь ее исходных основ и определяющих сторон, объединенных в более или менее целостную структуру.

Система физической культуры – социальная конструкция, целостно упорядочивающая физкультурную практику в обществе, – ее исходные основания, генеральные объединяющие и направляющие линии, соответствующие им формы организации, придающие ей в комплексе системный характер.

Система физической подготовки войск – упорядоченная в соответствии с требованиями боевой деятельности совокупность взаимосвязанных компонентов, составляющих концептуальные основы, процесс физического совершенствования военнослужащих и управление этим процессом.

Системно-интегративные функции физической культуры – функции, свойственные физической культуре в целом и реализующиеся при условии сочетания всех или большинства ее видов.

Сити-джем – стиль, образованный на основе негритянских уличных танцев. При среднем темпе музыки 105–115 уд/мин (рэп, соул) с учетом ритма музыки удастся достичь значительной нагрузки в процессе занятия.

Скоростная выносливость – выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам

движений (скорости, темпу и т. д.) и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена.

Скоростная напряженность – недостаточная скорость расслабления, в результате чего при выполнении быстрых движений мышца не успевает расслабиться.

Скоростной барьер – стереотипизация скоростных параметров движений.

Скоростно-силовой индекс – отношение максимальной величины силы, проявленной в данном движении, ко времени достижения этого максимума.

Скоростно-силовые способности – соединение силовых и скоростных способностей, в основе которого лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту, метания снарядов значительного веса и т. д.).

Скоростные способности – комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Скоростные упражнения – основные специфические средства воспитания быстроты как способности, «ответственной» за скоростные характеристики движений.

Скорость движения – характеристика быстроты перемещения тела (или точки) в пространстве в единицу времени.

Скорость одиночного движения – вид скоростных способностей, измеряемый величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением.

Скрытое утомление – утомление, характеризующееся дезэкономизацией

работы, существенными изменениями структуры движений, но еще не сопровождающееся снижением работоспособности вследствие использования компенсаторных механизмов.

Слайд-аэробика – программа разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта.

Следовой эффект физических упражнений – эффект воздействия упражнения, остающийся после его выполнения и меняющийся в зависимости от динамики обусловленных им восстановительных и др. процессов. С одной стороны, следовой эффект является последствием упражнения (поскольку возникает и сохраняется в результате упражнения), с другой – представляет собой ответное реагирование систем организма на воздействие данного упражнения.

Следящий механизм регуляции двигательной деятельности – срочное изменение параметров двигательных актов в зависимости от реальных действий противника, партнера по совместной соревновательной деятельности, а также выбор момента для «возникновения» и «завершения» движения.

Слим-джим, бодистайлинг, бодиформинг – популярные системы упражнений, объединяющие элементы аэробики, калланетики, хореографии, бодибилдинга, целью которых являются разностороннее воздействие на организм занимающихся, коррекция массы и улучшение формы тела (слим-джим, бодиформинг), овладение новыми элементами хореографии (бодистайлинг).

Словесная наглядность – наглядность, предусматривающая формирование образного представления о двигательном действии за счет жи-

вого доходчивого объяснения сущности изучаемого физического упражнения, особенно тех его элементов, которые трудны или недоступны для непосредственного наблюдения.

Словесные методы см. *Методы вербального (речевого) воздействия.*

Сложная двигательная реакция – реакция на неизвестный раздражитель неизвестным способом. Наиболее распространенными в физическом воспитании и спортивной тренировке являются реакция выбора и реакция на движущийся объект (РДО).

Сложные двигательные способности – координационные способности, проявляющиеся в единоборствах и спортивных играх; быстрота реагирования или ориентации в сложных условиях; выносливость в длительном беге и др.

Сложные координационные способности – способности, связанные с достижением заданных свойств процессуальной точности движений, адекватных параметрам двигательной деятельности при взаимодействиях с партнером, включая опосредованные взаимодействия спортивным снарядом; финальной точности в специфических ситуациях взаимодействий в условиях пространственно-временных ограничений, например, зоны нападения, защиты; процессуальной и финальной точности движений в условиях пространственно-временных ограничений зоны нападения (защиты) при взаимодействиях с партнером.

Слуховая наглядность – наглядность, предполагающая использование различных способов воспроизведения звука с помощью хлопков, постукивания, метронома, звуколидера для формирования звуковых образов ритма действия, темпа движений и длительности упражнения.

Смежные задания – задания, требующие более тонких дифференцировок, чем контрастные задания.

Смешанный способ проведения соревнований – способ, при котором все спортсмены (команды) предварительно участвуют в одном-трех турах, проводимых отборочно-круговым способом. Победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания. Финальные поединки проводятся круговым способом. Возможны варианты смешанного способа, когда после туров, проведенных отборочно-круговым способом, финальные поединки проводятся способом прямого выбывания.

Смешанный урок см. *Комплексный урок*.

Собственно реакции – ответное реагирование на возникающий сигнал.

Собственно-профессионально-прикладная физическая культура см. *Профессионально-прикладная физическая культура*.

Собственно-силовые способности см. *Силовые способности*.

Собственно-скоростные упражнения см. *Скоростные упражнения*.

Собственно-соревновательные упражнения см. *Соревновательные (избранные соревновательные) упражнения*.

Собственно-специальные упражнения – упражнения, обеспечивающие фрагментарное освоение технико-тактических действий. Способствуют многократному воспроизведению фрагментов и ситуаций, типичных для соревновательной обстановки.

Собственно-спортивные соревнования см. *Спортивное соревнование*.

Собственно-тренировочные микроциклы – малые циклы, объеди-

няющие по признаку преимущественной направленности содержания включенных в них основных занятий *общеподготовительные* и *специально-подготовительные* микроциклы.

Собственно-тренировочные нагрузки – нагрузки, вызывающие в организме спортсмена особенно значительные прогрессивные изменения функционального и структурного характера.

Содержание занятий в физическом воспитании – активная, направленная на физическое совершенствование практическая деятельность занимающихся, выражающаяся в выполнении физических упражнений.

Содержание физического упражнения – входящие в упражнение двигательные акты (движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу его выполнения.

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

Сокольская гимнастика – первая значительная славянская система физического воспитания, получившая название «Сокол» – символ свободы, мужества, независимости. Основатель – деятель культуры Чехии М. Тырш. Начала создаваться в середине XIX века.

Сокращенный интервал отдыха см. *Жесткий (неполный) интервал отдыха*.

Сопоставительные нормы – нормы, позволяющие сравнивать показатели разных людей между собой.

Соревнование (состяание) см. *Спортивное соревнование*.

Соревнования в учреждениях отдыха – физкультурно-массовые соревнования, основными из которых

являются: соревнования по видам спорта (по упрощенным правилам); комплексные спартакиады (преимущественно в молодежных лагерях); соревнования в сокращенное время («молниеносные турниры»); эстафеты; физкультурно-оздоровительные конкурсы; матчевые встречи; показательные выступления.

Соревнования по месту жительства – физкультурно-массовые соревнования, основными из которых являются: 1) *физкультурно-спортивные праздники* «Русская зима», «Проводы зимы» и т. п. Их основными особенностями являются: допуск к участию всех желающих, использование нестандартных упражнений, упрощенные правила проведения; 2) *спартакиады домоуправлений, микрорайонов, общежитий*, включающие комплекс соревнований, проводимых в соответствии с существующими правилами; 3) *соревнования по отдельным видам спорта, пробеги, эстафеты*; 4) *семейные праздники и спартакиады*, проводимые по упрощенным правилам, но с соблюдением основных спортивных принципов.

Соревновательная деятельность – деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей (сил, способностей, умения рационально пользоваться ими).

Соревновательная подготовка – высшая форма интегральной подготовки, при которой на фоне высоких эмоциональных напряжений и физических усилий интегрально совершенствуются необходимые двигательные качества, спортивная техни-

ка, тактическое мышление и волевые проявления.

Соревновательная ситуация – фрагмент состязания, который характеризуется тремя параметрами: 1) текущим состоянием X в момент времени t_1 ; 2) набором возможных состояний Y в следующий момент времени t_2 ; 3) набором вероятностей P_{xy} переходов из состояния X в каждое состояние из набора Y .

Соревновательные (избранные соревновательные) упражнения – целостные действия, которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в том же виде, что и в условиях состязаний по избранному виду спорта. Понятие «соревновательное упражнение» в этом смысле тождественно понятию «вид спорта».

Соревновательные микроциклы – микроциклы, являющиеся формой организации не столько тренировочной, сколько соревновательной деятельности, основой которых служит режим выступления, установленный официальными правилами и регламентом конкретного состязания. Кроме дней, занятых самим соревнованием, данные микроциклы включают фазу оперативной настройки в день, предшествующий ему, межстартовые фазы (если соревнования проводятся не в один день) и фазу послесоревновательного восстановления. Таким образом, вся организация поведения спортсмена в данных микроциклах направлена на обеспечение оптимального состояния готовности к моменту стартов, восстановление и сверхвосстановление работоспособности в процессе состязания, полную реализацию возможностей в финальных стартах.

Соревновательные формы занятий – использование натурально сопоставимых способов выявления индивидуальных возможностей, мо-

билизирующих на демонстрацию наличного уровня тех или иных личностных качеств, способностей, умений, навыков в специально создаваемых для этого условиях.

Соревновательный мезоцикл – преобладающий тип мезоцикла – период основных состязаний, когда их несколько и они следуют друг за другом с интервалами, соразмерными продолжительности средних циклов.

Соревновательный метод – метод, основной, определяющей чертой которого является конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Данная черта определяет и др. особенности этого метода, а именно: особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма; унификацию (приведение к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Соревновательный период – период, специфические функции тренировки в котором – поддержание спортивной формы на протяжении всего времени участия в основных соревнованиях и создание условий для максимальной реализации ее в спортивных достижениях. На фоне относительной стабилизации спортивной формы происходит дальнейшее совершенствование всех тех качеств, навыков и умений, которые лежат в основе оптимальной готовности спортсмена к достижениям. Отдельные ее компоненты могут претерпевать довольно значительные изменения при адаптации к условиям очередных состязаний, однако коренные перестройки в этот период нежелательны.

Соревновательный потенциал – способность участника изменять ход состязаний так, как это необходимо для достижения успеха.

Соревновательный результат – спортивный результат совместно с др. характеристиками соревновательной деятельности, измерение которых в ходе состязания правилами не предусмотрено.

Состояние недостаточного возбуждения – состояние соревновательной готовности спортсмена, проявляющееся в некоторой вялости, недостаточной сосредоточенности, невозможности сконцентрировать внимание на предстоящем поединке. Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен. Доброжелателен к окружающим, даже к противникам. Однако он неспособен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности, его действия часто характеризуются несвоевременностью и неадекватностью.

Состояние оптимального возбуждения – состояние соревновательной готовности спортсмена, при котором он ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, партнеров по команде, противника, получать удовлетворение от своих движений и действий, уверенность в своей способности добиться планируемого результата.

Состояние перевозбуждения – состояние соревновательной готовности спортсмена, при котором он излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придиричивым и неумно требователь-

ным к другим. Возможны психоподобные реакции.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения – состояние соревновательной готовности спортсмена, при котором имеет место механизм, противоположный формированию состояния недостаточного возбуждения. Внешне состояние торможения зачастую проявляется в тех же реакциях, за исключением доброжелательности к окружающим. Проявляемая пассивность является результатом травмирующих переживаний, неприятных ассоциаций, нежелания соревноваться и др. Наступает апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические реакции. Спортсмен понимает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от них избавиться.

Состязания – необходимый элемент спорта, требования которого с учетом ряда объективных закономерностей определяют критерии отбора, содержание и организацию подготовки, особенности материального и информационного обеспечения всех участников спортивной деятельности.

Социализация личности – процесс приобщения человека к жизни общества, освоение личностью социального опыта, «включение» индивида в систему разнообразных социальных отношений.

Социальная интеграция – сближение и объединение людей в определенные организации на основе общности интересов и совместной деятельности.

Социальная система физического воспитания – совокупность взаимосвязанных учреждений и организаций, осуществляющих физическое воспитание, а также средств, методов и способов организации, нормативных основ, це-

лей и принципов осуществления физического воспитания в стране.

Социально-психологический контроль – контроль, связанный с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Социально-экономические основы системы физического воспитания – одна из основных составляющих системы физического воспитания. Своими различными формами система физического воспитания включена во все основные виды социальной деятельности человека. Она удовлетворяет не только его биологические потребности в движении, но и социальные – формирование личности, совершенствование общественных отношений. Кроме того, система физического воспитания является развитой сферой экономических отношений. Будучи сложной по своему организационному строению (сочетание принципов государственного и общественного руководства), она включает в себя различные по происхождению источники финансирования и материально-технического обеспечения: государственный бюджет, общественные фонды, средства предприятий, профсоюзов, кооперативных обществ. В экономическом плане система выступает как отрасль народного хозяйства, включающая в себя развитую сеть производств материального и нематериального характера. В сфере материального производства труд работников отрасли имеет материальную, вещественную форму: спортивные сооружения, инвентарь, обувь, одежда. Но эта сфера носит обслуживающий характер по отношению к главной сфере системы физического воспитания – произ-

водственной, направленной на физическое совершенствование человека.

Социальные принципы адаптивной физической культуры: 1) принцип гуманистической направленности; 2) принцип непрерывности физкультурного образования; 3) принцип социализации; 4) принцип интеграции; 5) принцип приоритетной роли микросоциума.

Социальные принципы см. *Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества.*

Социальные факторы физического развития – условия материальной жизни, трудовой и учебной деятельности, содержание воспитания, включая физическое и т. п.

Социальные функции адаптивной физической культуры – результат совместной деятельности с другими социальными институтами (гуманистическая, социализирующая, интегративная, коммуникативная, зрелищная и эстетическая).

Социальные функции спорта см. *Функции спорта.*

Социальные функции физической культуры см. *Общие функции физической культуры.*

Специализированное направление физического воспитания – направление, представленное в спортивной тренировке и ряде разновидностей производственно-прикладной и военно-прикладной физической подготовки и ведущее на базе широкой общей подготовки к углубленному совершенствованию в избранной деятельности, обеспечивающее повышенную степень освоения прикладных навыков и развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям данной деятельности.

Специализированность нагрузки – мера сходства тренировочного упражнения с соревновательным.

Специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР) – учреждения, создаваемые на базе существующих детско-юношеских спортивных школ, достигших высокого уровня работы по подготовке квалифицированных спортсменов, обеспеченных спортивной базой и высококвалифицированными тренерами. Главная цель СДЮШОР – подготовка спортсменов высокого класса для сборных команд страны, а также команд-мастеров по игровым видам спорта. В СДЮШОР формируются группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования.

Специализированные классы по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом – форма работы ДЮСШ (СДЮШОР), создаваемая в общеобразовательных школах и школах-интернатах.

Специализированный урок – урок, имеющий более узкую и четкую направленность (например, обучение отдельным прикладным действиям, совершенствование их, избирательно направленное воздействие на развитие отдельных физических способностей).

Специальная выносливость – специфическая выносливость, отвечающая особенностям данной деятельности при углубленной специализации в ней, приводящая к специфическим адаптационным перестройкам в организме.

Специальная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации.

Специальная медицинская группа – группа, в которую включают учащихся, имеющих такие отклонения в

состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Специальная подготовка спортсмена – вид подготовки, являющийся непосредственным фактором специализации в избранном виде спорта, включающий обучение технике и тактике данного вида спорта, воспитание физических и психических способностей, отвечающих специфическим особенностям избранной спортивной деятельности.

Специальная психическая подготовка спортсмена – подготовка, имеющая основным содержанием воспитание способностей преодолевать специфические психические трудности, возникающие в условиях подготовки к состязаниям по избранному виду спорта и участия в них, а также оптимально регулировать свое психическое состояние в этих условиях: сохранять и последовательно реализовывать необходимую установку, бороться с предстартовой лихорадкой или апатией, преодолевать отрицательные эмоции, противостоять сбивающим влияниям стрессовых ситуаций, максимально мобилизовать свои духовные и физические силы для достижения победы и т. п.

Специальная разминка – особый раздел подготовительной части урока, суть которого заключается в обеспечении специфически профилированного оптимального встраивания систем организма в направлении, адекватном особенностям следующей за ней деятельности.

Специальная силовая подготовка – подготовка, направленная на развитие силовых способностей в рамках спортивной специализации.

Специальная тактическая подготовка – подготовка, строящаяся непосредственно на материале избранного вида спорта и направленная

на углубленное совершенствование характерных для него тактических умений, навыков, способностей.

Специальная техническая подготовка – познание основ спортивной техники; моделирование ее индивидуализированных форм, соответствующих наличным возможностям спортсмена; формирование двигательных умений и навыков, позволяющих успешно участвовать в текущих соревнованиях; последующее преобразование или обновление форм техники в соответствии с возросшими возможностями спортсмена; создание на достаточно высоких ступенях овладения мастерством принципиально новых вариантов спортивной техники, в том числе не применявшихся ранее; доведение их до возможно высокой степени совершенства.

Специальная тренированность спортсмена – степень приспособленности организма к специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта.

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

Специальная часть разминки – часть разминки, которая должна подготовить функциональную систему, непосредственно обеспечивающую эффективное выполнение конкретных двигательных действий в режиме обусловленной программой соревновательной деятельности или тренировочного занятия. В этой части осуществляется настройка условно-рефлекторных связей, способствующих реализации эффективных вариантов спортивной техники, активизируется до необходимого уровня

деятельность системы энергообеспечения, обеспечивается оптимальный уровень психологической активности.

Специально организованная проверка – проверка успеваемости, выясняющая степень соответствия усвоенной учеником техники упражнения образцу, предопределенному конечной целью периода обучения.

Специальное учебное отделение – отделение, в которое зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т. е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. В зависимости от характера заболевания студенты специального отделения делятся на четыре группы: А, Б, В и лечебную. Группа А комплектуется из студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Группа Б формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящих. Группа В состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья.

Специально-методические принципы адаптивной физической культуры: 1) принцип диагностирования; 2) принцип дифференциации и индивидуализации; 3) принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса; 4) принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий; 5) принцип учета возрастных особенностей; а) единство генетического хода развития; б) максимальное использование сенситивных периодов развития; в) учет зоны ближайшего развития; б) принцип адекватности, оптималь-

ности и вариативности педагогических воздействий.

Специально-подготовительные микроциклы – микроциклы, отличающиеся повышенным удельным весом специализированной работы, направленной на развитие специфической тренированности; порядок чередования занятий в них определяется, исходя из необходимости создания оптимальных условий для развития способностей и совершенствования навыков, отвечающих специфическим особенностям избранного вида спорта. Данные микроциклы являются главными в непосредственной предсоревновательной подготовке спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения – упражнения, включающие элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, имеющие существенное сходство с избранным видом спорта по форме и характеру проявляемых способностей.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода – этап, на котором тренировка перестраивается так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы. Ее фундаментальные предпосылки, заложенные на первом этапе, должны быть оптимизированы и сведены воедино как гармонические компоненты готовности спортсмена к целевым (в текущем макроцикле) достижениям. Все содержание тренировок сосредоточивают преимущественно на развитии специальной тренированности, специфической работоспособности, углубленном освоении и совершенствовании избранных технических и тактических навыков в том виде, в котором они будут применяться в предстоящих основных состязаниях. Одновременно проводится специальная психическая подготовка к этим состязаниям.

Специальные двигательные способности – способности, которые относятся к однородным группам целостных двигательных действий или деятельности: бегу, акробатическим и гимнастическим упражнениям на снарядах, метательным двигательным действиям, спортивным играм.

Специальные дисциплины теории физической культуры – дисциплины, содержащие методические знания об отдельных элементах физической культуры.

Специальные образовательные задачи физического воспитания – системное формирование и доведение до необходимой степени совершенства жизненно важных умений и навыков, в том числе непосредственно прикладных и спортивных, а также приобретение специальных знаний.

Специальные принципы – принципы, раскрывающие специфические закономерности каждого отдельного вида воспитания.

Специальные способности – способности, необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта.

Специфическая эвристическая (эвристически-достиженческая) функция спорта – функция, характеризующая спорт как творчески-поисковую деятельность, в которой изыскиваются новые пути мобилизации и увеличения человеческих возможностей. Результаты этого поиска, воплощаясь в новых спортивных достижениях, отражают уровень прогресса физической культуры в обществе и культуры в целом.

Специфическая эталонная (соревновательно-эталонная) функция спорта – функция, проявляющаяся в зафиксированных в спорте рекордах и др. высших достижениях, являющихся эталонами максимального развития определенных челове-

ческих способностей – критерием, по которому судят о возможной степени их совершенства.

Специфические двигательные способности – компоненты, составляющие внутреннюю структуру двигательных способностей.

Специфические задачи физического воспитания: 1) задачи по оптимизации физического развития человека в направлении всестороннего развития свойственных ему физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и многолетнего сохранения здоровья; 2) специфические образовательные задачи, предусматривающие системное формирование и доведение до определенной степени совершенства необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний научно-практического характера, накопленных в сфере физической культуры.

Специфические методы физического воспитания: а) методы строго регламентированного упражнения; б) игровой метод; в) соревновательный метод.

Специфические образовательные функции физической культуры – функции, наиболее полно выраженные при использовании физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Специфические особенности формы и содержания физических упражнений: 1) полиструктурность; 2) полифункциональность; 3) дихотомия.

Специфические прикладные функции физической культуры – функции, выраженные в использовании физической культуры в системе

специальной подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки.

Специфические принципы – принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания.

Специфические принципы спортивной подготовки – теоретические обобщения, являющиеся основополагающими для разработки методических рекомендаций, лежащих в основе рационально организованной совместной работы тренера и спортсмена по построению системы подготовки к соревновательной деятельности.

Специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции физической культуры – функции, выраженные в использовании физической культуры в сфере организации досуга или в системе специальных восстановительных мер, в качестве действенного фактора борьбы с утомлением, удовлетворения эмоциональных запросов и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма. См. также *Рекреация, Реабилитация*.

Специфические (социальные) функции физической культуры – функции, присущие физической культуре как особой стороне культуры и заключающиеся в ее свойствах, позволяющих удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизации на этой основе физического состояния и развития организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечения физической деятельности, необходимой в жизни.

Специфические спортивные функции физической культуры – функции, наиболее ярко выраженные

в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит фактором достижения максимальных результатов в реализации физических и непосредственно связанных с ними возможностей человека.

Специфические средства физического воспитания – средства, основанные на специально организованной целенаправленной двигательной активности (физические упражнения).

Специфические функции спорта – функции, свойственные спорту как особому социальному явлению: *соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая*.

Спинбайк-аэробика (спиннинг, сайклинг) – занятия с использованием специального велотренажера. Спинбайк-аэробика позволяет, наряду с педалированием выполнять различные упражнения с участием мышц плечевого пояса и туловища, способствуя развитию выносливости различного типа, динамической и статической силы, скоростных качеств, способности быстро переключаться с одного режима тренировочной работы на другой.

Спорт (в узком смысле) – собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся преимущественно в сфере физической культуры в виде состязаний, направленных на демонстрацию высоких достижений, и специально приспособленная для объективного сравнения и оценки определенных человеческих возможностей (сил, способностей, умения рационально пользоваться ими).

Спорт (в широком смысле).
1. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возника-

ющие на основе этой деятельности, взятые в целом. **2.** Воспитательная, игровая, соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений.

Спорт высших достижений см. *Большой спорт*.

Спортивная деятельность – высшая форма развития двигательной деятельности как многостороннего процесса активной человеческой жизни, развивающей и совершенствующей физические и психические возможности в соответствии с целями и потребностями общества.

Спортивная квалификация – устойчивость спортсмена в итогах выступления на соревнованиях за определенный отрезок времени.

Спортивная классификация – программно-нормативный документ, устанавливающий принципы, правила и порядок присвоения спортивных разрядов и званий, нормы и требования к подготовленности спортсменов.

Спортивная ориентация. 1. Определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства. **2.** Определение вида спорта, в котором возможности спортсмена раскроются в наибольшей степени.

Спортивная подготовка – процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. В качестве комплексной системы спортивная подготовка включает в себя: а) спортивную тренировку; б) спортивные состязания (в той мере, в какой они служат формой подготовки);

в) использование внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих тренировку и состязания и оптимизирующих их эффект.

Спортивная разведка см. *Теоретическое направление тактической подготовки*.

Спортивная секция – форма внеклассных занятий физической культурой, создающаяся для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта и по состоянию здоровья и физической подготовленности пригодных к спортивным занятиям. Занятия в секциях проводятся 2–3 раза в неделю по 60–90 мин с учащимися различного возраста, пола и подготовленности, в форме урока или самостоятельной тренировки по заданию тренера. Педагогический контроль ведется по показателям, позволяющим оценить сдвиги в физической и технической подготовленности юных спортсменов.

Спортивная специализация см. *Ранняя спортивная специализация; Узкая спортивная специализация*.

Спортивная тактика – искусство ведения спортивной борьбы.

Спортивная техника – реально формирующийся (либо уже сформированный) способ выполнения соревновательного действия, характеризующийся той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих возможностей для достижения спортивного результата.

Спортивная тренировка – подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием).

Спортивная форма – состояние оптимальной (наилучшей) готовности

спортсмена к достижениям, приобретаемое при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки. Выражает гармоническое единство всех сторон (компонентов) оптимальной готовности спортсмена к достижению: физической, психической, спортивно-технической и тактической.

Спортивная этика – система общих нравственных принципов, регламентирующих поведение спортсмена.

Спортивное движение – социальное течение, в рамках которого происходит приобщение к спорту, его распространение и развитие в обществе и мировом сообществе.

Спортивное достижение. 1. Факт демонстрации спортсменом своих возможностей в избранном виде спорта и оценка этого факта в каких-либо признанных критериях спортивного успеха (обусловленной физической победой или выигрышем у соперника, оцениваемых в баллах, голах, очках, условно занятых местах и т. д., улучшении результата, выраженного в мерах преодоленного расстояния, затраченного времени, поднятого веса и т. д.). 2. Социальная оценка величины спортивного результата с учетом конкретных условий его получения.

Спортивное совершенствование – педагогический процесс, направленный на постоянное повышение спортивных результатов.

Спортивное соревнование – способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов в соответствии с правилами конкретного вида спорта.

Спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта) – отделение, в которое зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подго-

товленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.

Спортивно-оздоровительный лагерь – форма организации учебно-тренировочных занятий для учащихся средних специальных учебных заведений, создаваемая для решения задач организации активного отдыха учащихся, приобщения их к занятиям спортом. Во время пребывания в лагерях учащиеся имеют возможность систематически проводить мероприятия по закаливанию организма и укреплению здоровья, используя естественные факторы природы. Особое внимание в лагерях уделяется обучению плаванию, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта.

Спортивно-прикладные соревнования – соревнования, в содержание которых входят физические упражнения, специфические для той или иной профессии (для водителей транспорта – соревнования по автотоспорту, для водников – по водным видам спорта, гребле и т. п.).

Спортивно-профилированное физическое воспитание – построение процесса физического воспитания на основе систематической спортивной деятельности в соответствии с закономерностями спортивной специализации.

Спортивно-реабилитационная физическая культура – физическая культура, направленная на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

Спортивно-тренировочные уроки – форма занятий физическими упражнениями, типичная для занятий

избранным видом спорта: уроки легкой атлетики, акробатики, гимнастики, прыжков в воду и т. д.

Спортивные резервы (в узком смысле) – спортсмены, достигшие определенного уровня мастерства и охваченные современными организационно-методическими формами подготовки, обеспечивающими дальнейший рост спортивных результатов.

Спортивные резервы (в широком смысле) – совокупность достижений общества в деле воспитания молодежи, развития массовой физической культуры и высшего спортивного мастерства, завоевания ведущих позиций на международной спортивной арене.

Спортивный отбор – процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта.

Спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей в спорте.

Спортивный рекорд – результат максимальных физических нагрузок и высочайших психических напряжений.

Спортивный час – форма занятий физическими упражнениями в режиме продленного дня школы с целью активного отдыха и повышения общей физической подготовленности учащихся.

Способ прямого выбывания – способ проведения соревнований, при котором участник (команда), проигравший поединок, выбывает из дальнейшей борьбы за победу. При этом возможны утешительные поединки между проигравшими спортсменами, позволяющие их победителям продолжать дальнейшие соревнования. Допускается также вариант выбывания спортсмена из соревнований не после одного, а после двух поражений.

Способности – совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение.

Способность к ориентированию в пространстве – способность, определяемая умением оперативно оценить сложившуюся ситуацию в отношении пространственных условий и отреагировать на нее рациональными действиями, обеспечивающими эффективное выполнение тренировочных или соревновательных упражнений.

Способность поддерживать равновесие – способность обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещений.

Способы повторения упражнений: *непрерывный* – упражнение повторяется практически без пауз отдыха; *интервальный* – упражнение или их серии повторяются через строго регламентированные паузы отдыха, при неполном восстановлении организма; *повторный* – паузы отдыха между упражнениями строго не дозируются.

Способы регулирования плотности урока: 1) тщательная подготовка педагога к уроку (своевременная подготовка групповодов, судей и занимающихся, мест занятий, инвентаря); 2) рационализация организационных мероприятий (замена переключки рапортом дежурного, увеличение количества подгрупп в основной части урока для выполнения упражнений); 3) выбор метода организации занимающихся (фронтальный, посменный, групповой, командный, индивидуальный, парный); 4) выполнение подводящих и общеподготовительных упражнений во время пауз, вызванных ожиданием очереди; 5) соблюдение

ние оптимальной длительности объяснения.

Способы тактики см. *Виды спортивной тактики*.

Среднегорье – от 800–1000 до 2500 м над уровнем моря. Для данной зоны характерно возникновение функциональных изменений уже при умеренных нагрузках, хотя в состоянии покоя человек не испытывает отрицательного влияния недостатка кислорода.

Среднесрочное прогнозирование – прогнозирование, связанное с определением наиболее вероятных темпов развития тренированности в результате применяющихся средств и методов, системы построения тренировки в макроциклах, периодах и на отдельных этапах.

Средние циклы (мезоциклы) – серии микроциклов (состоящие как минимум из 2, чаще из 3–8 или иного числа микроциклов), которые чередуются в определенной последовательности, образуя относительные завершённые этапы или подэтапы процесса физического воспитания. Одна из основных причин выделения средних циклов заключается в необходимости так регулировать суммарную нагрузку, складывающуюся на протяжении серий микроциклов, чтобы систематически обеспечивалось ее поэтапное увеличение и исключалось перерастание ее кумулятивного эффекта в перетренированность, т. е. так, как предусматривается принципом адаптивного сбалансирования динамики суммарной нагрузки.

Средняя нагрузка – нагрузка, соответствующая началу второй фазы устойчивой работоспособности, сопровождающейся стабильностью движений. Объем работы колеблется в пределах 40–60 % объема работы, выполняемой до наступления явного утомления.

Средства воспитания – средства воздействия преподавателя (тренера) на воспитуемых (слово, наглядные пособия, кино- и видеofilmы, литература, произведения изобразительного и музыкального искусства и др.).

Средства воспитания выносливости – упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем для развития общей (аэробной) выносливости. Интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. Для развития анаэробной выносливости используют упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью: 1) упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы – 10–15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями; 2) упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы – 15–30 с, интенсивность – 90–100 % от максимально доступной; 3) упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы – 30–60 с, интенсивность – 85–90 % от максимально доступной; 4) упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы – 1–5 мин, интенсивность – 85–90 % от максимально доступной.

Средства воспитания гибкости – упражнения, которые можно

выполнять с максимальной амплитудой – упражнения на растягивание. Среди них различают: *активные* (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, которые можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.), *пассивные* (движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела); *статические* (сохранение неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6–9 с).

Средства воспитания координационных способностей – физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Средства воспитания силовых способностей – физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на *основные* и *дополнительные*.

Средства воспитания скоростных способностей – упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы: 1) упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение

частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (бега, плавания, ведения мяча); 2) упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.); 3) упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все др. способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Средства нравственного воспитания: содержание и организация учебно-тренировочных занятий; спортивный режим; соревнования (строгое выполнение их правил); деятельность преподавателя (тренера) и др.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки – физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Распределяются по группам по их направленности: а) развитие профессионально важных физических способностей; б) воспитание волевых и др. психических качеств; в) формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков; г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства спортивной подготовки – разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов.

Средства спортивной тактики – технические приемы и способы их выполнения.

Средства тактики – технические элементы, присущие конкретному виду спорта, и их разновидности.

Средства трудового воспитания: учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряженных спортивно-тренировочных занятий, соревнований), выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.), общественно полезный труд, в процессе физического воспитания (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

Средства умственного воспитания: физкультурные занятия; специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т. п.).

Средства физического воспитания: физические упражнения; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Средства эстетического воспитания: праздники и выступления; природные и гигиенические условия; обстановка занятий; специальные средства художественного воспитания в процессе занятий физическими упражнениями (использование музыки и произведений искусства) и т. п.

Средство – то, что используется для достижения определенного результата.

Срочная (нестабильная) адаптация – адаптация, характеризующаяся резкими сдвигами в деятельности функциональных систем и механизмов после начала работы, которые к моменту ее завершения достигают значительных величин.

Срочный двигательный эффект см. *Ближайший эффект физических упражнений*.

Стабилизирующие нагрузки – нагрузки, преимущественное назначение которых – закрепить, упрочить достигнутые адаптационные перестройки. См. также *Поддерживающие нагрузки*.

Стабилизирующий механизм регуляции двигательной деятельности – поддержание желаемой позы и равновесия тела в пространстве при выполнении технико-тактических действий как обобщенная характеристика готовности опорно-двигательного аппарата спортсмена к формированию специфических систем движений и выполнению двигательных действий.

Стабильность техники движений – одна из характеристик техники, выражающаяся в том, что при повторном выполнении двигательного действия ряд его параметров воспроизводится единообразно, практически в одном и том же виде, не только в стандартных, но и в меняющихся условиях.

Стадии становления и совершенствования технического мастерства: 1) стадия создания первого представления о двигательном действии и формирования установки на обучение ему; 2) стадия формирования первоначального умения; 3) стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия; 4) стадия стабилизации навыка; 5) стадия достижения вариативного навыка и его реализации.

Стадии формирования действия в качестве умения и навыка: 1) формирование основ (предпосылок) умения (стадия предумения); 2) формирование умения в его целостных контурах и деталях (стадия собственно умения); 3) непосред-

ственное становление навыка, его упрочение, совершенствование (стадия навыка).

Стадия базовой подготовки – стадия, примерная продолжительность которой – 4–6 лет (с отклонениями, зависящими от индивидуальной спортивной одаренности и особенностей избираемого для специализации вида спорта). Основная цель – заложить полноценный фундамент будущих достижений: обеспечить всестороннее развитие организма, увеличить общий уровень его функциональных и адаптационных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства. Выделяются два этапа – предварительной спортивной подготовки и начальной специализации.

Стадия достижения вариативного навыка и его реализации – пятая стадия процесса технической подготовки, охватывающая период выполнения двигательного в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма.

Стадия максимальной реализации спортивных возможностей – стадия, возрастные границы которой связаны с возрастом высших достижений, т. е. периодом, наиболее благоприятным для максимальных спортивных достижений. Применительно к большинству видов спорта этот период продолжается от 18–20 до 22–26 лет. С учетом данного возрастного периода и сроков, необходимых для углубленной специализации как условия высших спортивных достижений, подразделяется на два этапа – *предкульминационный* и *высших достижений*.

Стадия создания первого представления о двигательном действии и формировании установки на обучение ему – первая стадия процесса технической подготовки, характеризу-

ющаяся возникающими психомоторными реакциями и направленностью воли на выполнение действия, создающих соответствующую функциональную настройку.

Стадия спортивного долголетия – стадия, направленная на дальнейшую рационализацию тренировочного процесса и совершенствование всей организации спортивной деятельности, способствуя продлению времени сохранения достигнутых спортивных результатов.

Стадия стабилизации навыка см. *Этап результирующей отработки действия.*

Стадия формирования первоначального умения см. *Этап начального разучивания действия.*

Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия см. *Этап углубленного разучивания действия.*

Стандартная нагрузка – нагрузка, практически одинаковая по своим внешним параметрам в каждый данный момент упражнения.

Старение – необратимые изменения в системах и органах человеческого организма.

Старт – каждая отдельная фаза (попытка) в соревновании, результат которой определяет допуск к следующей фазе соревнования или влияет на окончательную оценку достижения (предварительные и финальные забеги, заплывы, квалификационные и последующие попытки в метаниях и прыжках, каждый подход к снаряду и т. п.).

Стартовая сила – сила, проявляемая в условиях противодействия относительно небольшим и средним сопротивлениям с высокой начальной скоростью.

Статическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера.

Статический (изометрический) режим работы мышц – работа мышц без изменения их длины.

Статическое равновесие – равновесие в статических положениях.

Статодинамический метод – последовательное сочетание в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического.

Стационарная организационно-методическая форма организации занятий – форма, при которой спортсмены выполняют упражнения на специально оборудованных станциях, приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства. Станции могут быть оснащены различным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе спортивной тренировки. Тренировка на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы тренировок занятых.

Степ-аэробика – тренировка в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10–30 см. Благодаря своей доступности, эмоциональности и высокой оздоровительной эффективности, широко используется в занятиях с людьми различного возраста и уровня физической подготовленности. Упражнения на степ-платформе улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию важнейших двигательных качеств и формированию пропорционального телосложения (особенно ног и нижней части тулови-

ща). Использование гантелей массой до 2 кг, а также свободных энергичных движений руками обеспечивает оптимальную нагрузку на мышцы плечевого пояса.

Стиль («рисунок») действий команды см. Командная тактика.

Стороны психической подготовленности спортсменов:

1) *волевая* как активная сторона сознания человека, которая в единстве с разумом и чувством регулирует его поведение и деятельность в затрудненных условиях; 2) *специально-психическая*.

Стратегия (в широком смысле) – высший уровень знаний и практической деятельности, обеспечивающий достижение заданных целей на основе реализации важнейших закономерностей, действующих в конкретной области, постановки соответствующих задач, выбора форм, средств, путей и методов их решения.

Стратегия – долгосрочная программа развития и совершенствования генеральных направлений тактической деятельности спортсмена, охватывающая обусловленный отрезок времени (этап, период, цикл).

Стратегия воспитания – понятие, включающее общий замысел, перспективы и план достижения целей воспитания в процессе решения практических задач.

Страховка – основные мероприятия, связанные с профилактикой травматизма.

Стресс – состояние общего напряжения организма, возникающее при воздействии исключительно сильного раздражителя.

Стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает

определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Строго дозируемое внешнее отягощение – отягощение, обеспечивающееся посредством специальных снарядов, устройств, оборудования: гантелей, гири, штанг с набором дисков разного веса, специальных поясов с разновесами, тренировочных станков с блочными, пружинными, качельными и др. устройствами и т. д.

Строение физической культуры – характер связей между ее частями. Данные связи могут носить либо координационный характер (взаимодействие на одном уровне), либо подчиненный, субординационный.

Структура движений – закономерная, относительно стабильная взаимосвязь всех составляющих двигательного акта как единого целого.

Структура основных форм занятий в физическом воспитании – относительно постоянный порядок построения каждого отдельного занятия, выражающийся в закономерной последовательности, взаимосвязанности и субординации его составляющих (частей, компонентов, разделов).

Структура процесса физического воспитания – относительно постоянные (инвариантные) черты его построения, в том числе закономерно повторяющиеся моменты последовательного развертывания во времени.

Структура тренировочного процесса – относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность.

Структура управления физическим воспитанием: 1) управляемая и управляющая части (тренер-спортсмен и т. д.); 2) канал прямой связи; 3) обратная связь; 4) достаточная ча-

стота потока информации; 5) количественный (цифровой) характер информации; 6) цель – описание (модели) состояния, в которое нужно привести систему; 7) критерии эффективности процесса; 8) система анализа, оценки информации. Если представить физическое воспитание как процесс управления адаптивным функционированием организма здорового человека, то в структуре данной системы выделяют: 1) исходную информацию об управляемом объекте; 2) качественную и количественную модель – цель физического воспитания на определенный период; 3) график предполагаемых изменений во времени и по этапам процесса; 4) средства, методы и формы занятий; 5) срочную и текущую информацию о состоянии объекта; 6) коррекции, вносимые в программу занятий; 7) учет внешних факторов; 8) внутренние факторы; 9) систему анализа, оценки информации и выработки управляющих воздействий.

Структура урока – это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

Структура физической культуры см. *Общая структура физической культуры.*

Структурная основа системы движений – закономерный, относительно устойчивый порядок объединения отдельных моментов, сторон и комплексных черт системы движений в составе целостного двигательного акта. Выделяют кинематическую (пространственную, временную и пространственно-временную), динамическую (силовую) и ритмическую (общую координационную) структуру движений.

Студенческий спорт – обобщенная категория деятельности студентов в форме соревнования и подготовки

к нему с целью достижения высоких результатов в избранной спортивной специализации.

Ступенчато-восходящая форма динамики нагрузок – форма динамики нагрузок, характеризующаяся увеличением ее суммарного объема не в каждой очередной серии, а в порядке регулярного чередования серий, в одних из которых он соразмерно возрастает, а в других относительно стабилизируется. При этом уровень суммарной интенсивности нагрузки в основных упражнениях повышается преимущественно в тех сериях, где объем ее стабилизируется.

Субкритическая скорость – умеренная скорость передвижения, при которой расход энергии незначителен и величина кислородного запроса меньше аэробных возможностей спортсмена, текущее потребление кислорода полностью покрывает имеющиеся потребности – работа происходит в условиях истинного устойчивого состояния.

Судейство – правила, нормы, критерии и технологии определения мест соперников.

Супердостиженческий (любительский) спорт – направление спортивного движения, приобретающее признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности. Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями. Спортсмены-любители практически всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы.

Суперкомпенсаторная фаза см. *Суперкомпенсация*.

Суперкомпенсаторный интервал отдыха – интервал между занятиями, который соразмерен по продолжительности с временем, достаточным для наступления суперкомпенсации – своеобразной формы реагирования организма на предъявленную неординарную нагрузку и сопряженное с ней расходование его ресурсов. Сверхвосстановление, происходящее за время суперкомпенсаторного интервала, позволяет в очередном занятии справляться с более значительной, чем в предыдущем, нагрузкой и выполнять двигательные задания более качественно.

Суперкомпенсация – свойство живых систем восстанавливать свои истраченные в процессе деятельности рабочие ресурсы не только до исходного уровня, но и с избытком, обрести дополнительные функциональные возможности, не изнашиваться от работы (как механические системы), усиливаться и совершенствоваться благодаря ей.

Супер-стронг – силовая аэробика, основанная на использовании тяжелых палок – бодибар, а также различного инвентаря (амортизаторов, гантелей).

Суставная гимнастика – многократное применение разнообразных движений в суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой.

Суточные (циркадные) ритмы – ритмы, обусловленные световыми и температурными циклами окружающей среды, связанными с ежедневным вращением земли вокруг своей оси, и проявляющиеся в различных процессах жизнедеятельности организма.



Тай-бо, ки-бо – вид аэробики, основанный на восточных единоборствах, боксе, кикбоксинге.

Тактика – теория и практика организации и проведения специализированной деятельности для достижения целей в конкретных конфликтных ситуациях на основании принципов, схем и норм поведения, сформулированных исходя из определенных правил.

Тактика соревновательной деятельности – целенаправленные способы использования технических приемов в тактических действиях для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности (своей, партнеров и противника), а также условий среды.

Тактическая подготовка – усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и др. способностей, определяющих тактическое мастерство.

Тактические знания – совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические навыки – заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий.

Тактические умения – форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний.

Тактические упражнения – тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений, служащих специфическими средствами и мето-

дами тактической подготовки в процессе спортивной тренировки.

Тактический план – перечень последовательных задач и предполагаемых способов их решения.

Тактическое мышление – мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Гандотерпия – прием физической помощи, предполагающий освоение двигательных действий путем тренировки с принудительным (императивным) выполнением движений.

Танцевальная аэробика (хип-хоп, аэроданс, сальса, латина, сити-джем, афробик, рок-н-ролл и др.) – аэробика, основанная на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера. Шаги танцевальной аэробике видоизменяются в зависимости от избранного стиля, выражаемого средствами популярной музыки. Использование в занятиях сочетания танцевально-гимнастических упражнений и отдельных технических приемов и элементов, применяемых в боксе, кикбоксинге, каратэ, таэквондо, способствует развитию силы, быстроты, выносливости, координации, повышает эмоциональный фон занятий.

Танцевальные движения – движения, используемые в качестве физических упражнений под темповые, ритмичные мелодии, предварительно записанные на магнитофон или передающиеся по радио. При достаточно высоком темпе и продолжительности такие движения могут создать нагрузку не меньшую, чем при медленном

беге. Музыка создает благоприятный эмоциональный фон, нагрузка нарастает незаметно, время занятий протекает быстро, с высокой моторной плотностью.

Текущее восстановление – поддержание состояния равновесия и величин гомеостаза, изменяющихся в процессе мышечной деятельности.

Текущее планирование – планирование, охватывающее этапы работы (планирование на учебную четверть и др.).

Текущее управление в системе подготовки спортсмена – оптимизация структуры тренировочного процесса в микроциклах, мезоциклах, а также отдельных соревнований или их серий.

Текущий контроль – контроль, направленный на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных и соревновательных микроциклов.

Текущий учет – основная форма проверки успеваемости, с помощью которой учитель контролирует ход освоения учащимися программного материала, степень их физической подготовленности. По данным текущего учета вносятся необходимые коррективы в рабочие планы, совершенствуется учебно-воспитательная работа.

Темп движений – одна из временных характеристик, обозначающая частоту движений в единицу времени.

Теоретико-методические основы физического воспитания – научно-практические знания о закономерностях, правилах, средствах и методах физического воспитания.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка спортсмена – подготовка, содержание которой представляет собой передачу и освоение системы специальных знаний в области спорта. Включает воспитание ин-

теллектуальных способностей, непосредственно проявляемых в процессе спортивной деятельности (связанных со спортивно-тактическим мышлением, анализом спортивной техники, самооценки и др.) либо косвенно обуславливающих совершенствование в ней.

Теоретическая модель – система знаний, описывающих и объясняющих совокупность явлений некоторых сторон подготовленности спортсмена с какой-либо единой точки зрения.

Теоретическое направление тактической подготовки – усвоение спортсменом необходимых знаний, без которых невозможно принятие правильных решения в ходе состязаний. При этом изучается литература, прослушиваются лекции ведущих специалистов, изучается соревновательная деятельность (спортивная разведка).

Теория адаптации – совокупность знаний о приспособлении организма человека к условиям окружающей среды (в том числе экстремальным).

Теория (в узком смысле) – отдельная строго формализованная научно-теоретическая концепция («теория относительности», «теория гравитационного поля» и т. п.).

Теория (в широком смысле) – общая теоретическая дисциплина, комплексно объединяющая целый ряд взаимосвязанных знаний и концепций, относящихся к ее предмету («теория педагогики», «теория медицины»), «теория военного дела» и т. п.).

Теория и методика основных направлений системы физического воспитания – раздел теории физического воспитания, включающий в себя общеподготовительное и специализированное направления.

Теория и методика физического воспитания – одна из наиболее широко обобщающих научно-приклад-

ных дисциплин в области физической культуры.

Теория и методика физического воспитания основных возрастных контингентов – раздел теории физического воспитания, рассматривающий его особенности на различных этапах возрастного развития человека.

Теория (концепция) обучения – совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления.

Теория спорта – отрасль обобщающих научных знаний в сфере физической культуры; профилирующий предмет профессиональной подготовки специалистов по спорту.

Теория физического воспитания – синтезирующая наука об общих закономерностях, определяющих содержание и формы построения физического воспитания как педагогически организованного процесса, органически включенного в общую систему воспитания человека.

Теория физической культуры (общие основы) как наука – интегративная система научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования, направленного использования и дальнейшего развития в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека. Относится к общественным, гуманитарным наукам.

Теория физической культуры (общие основы) как учебный предмет см. *Обобщающая теория физической культуры как учебный предмет*.

Тераробика – танцевальные движения, выполняемые в аэробном

режиме в сочетании с силовой гимнастикой и стретчингом. При этом в качестве амортизатора используется специальная латексная лента, имеющая различное сопротивление и фиксируемая на кисти и голени занимающихся. Основана в 1995 году немецким тренером Ю. Вайсхарзом.

Терренкур – лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском по специальным маршрутам.

Термин – слово или словосочетание, точно обозначающие определенное понятие.

Терминология – система терминов, используемых в соответствующей сфере знания человека.

Тест – измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Тестирование – система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, включая оценку и анализ результатов. Предусматривает следующую последовательность действий: 1) обеспечить условия для выполнения тестов; 2) измерить полученный результат и зафиксировать его в протоколе; 3) сопоставить фактический результат с нормативом, оценить соответствующими баллами и определить уровень развития двигательного качества; 4) на основании анализа полученных данных определить ведущие двигательные качества; 5) подобрать соответствующие средства и параметры физических нагрузок для каждого ученика с целью обеспечения условий для укрепления его здоровья, успешного усвоения им требований школьной программы по физическому воспитанию и нормальной жизнедеятельности.

Техника воспитания – совокупность приемов, операций и др. дей-

ствий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности.

Техника физических упражнений – способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени совершенства.

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких результатов.

Технология воспитательной деятельности – совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок использования воспитательного инструментария. Определяет стратегию, тактику и технику организации процесса воспитания в сфере физической культуры и спорта.

Технология планирования процесса спортивной подготовки – совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени задачи, подбор, компоновку и порядок использования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Типовая индивидуализация техники – изменения в пределах стандартной техники, вносимые в соответствии с типовыми особенностями конституции и физической подготовленности отдельных групп лиц.

Типы выносливости: 1) общая выносливость; 2) специфическая выносливость; а) скоростная выносливость; б) силовая выносливость; в) координационно-двигательная выносливость; 3) специальная выносливость (спринтерская, стайерская, спортивно-гимнастическая и т. д.).

Типы утомления: 1) *умственное* (при решении математических задач или игре в шахматы); 2) *сенсорное* (в результате напряженной деятельности анализаторов: утомление зрительного анализатора у спортсменов-стрелков); 3) *эмоциональное* (как следствие интенсивных эмоциональных переживаний: после выступления на ответственных соревнованиях, выполнении движений, связанных с преодолением страха, и т. п.); 4) *физическое* (вызванное мышечной деятельностью).

Тоническая напряженность (гипермиотония) – постоянное чрезмерное напряжение мышц, обеспечивающих поддержание позы.

Топография силы – соотношение максимальной силы различных мышечных групп.

Тотальная выносливость – выносливость, проявляемая при работе, в которой активно участвует свыше 2/3 всех мышечных групп.

Тотальные (общего воздействия) силовые упражнения – упражнения, с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры.

Тотальные показатели силовых возможностей – показатели, относящиеся ко всему мышечному аппарату.

Точность – качество приближения характеристик выполняемых движений к их идеальным показателям.

Точные движения – движения, характеризующиеся высокой точностью достижения внешней предметной цели (предметно-целевая точность) либо возможно полным соответствием заранее обусловленной эталонной форме или иному критерию (точность по форме).

Траектория движения – путь движущейся части тела.

Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя – совокупность деловых и личных качеств преподавателя: понимание идейных основ воспитания в государстве, знание своего дела, умение обучать движениям и воспитывать физические качества, умение организовывать коллектив занимающихся и находить подход к ученикам, умение наблюдать и учитывать результаты учебно-воспитательного процесса, уметь воспитывать своим предметом и др.; творческая активность, гибкость ума, трудолюбие, честность, бескорыстие, принципиальность, выдержка, требовательность, скромность, общая культура.

Требования к планированию в физическом воспитании: 1) целевая направленность педагогического процесса; 2) всесторонность планирования задач педагогического процесса; 3) учет закономерностей физического воспитания; 4) конкретность; 5) соответствие нормативным и программным документам; 6) реальность и гибкость.

Требования к проведению урока: 1) каждый урок должен решать комплекс заранее планируемых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач с учетом их места в тематическом планировании; 2) состав учебного материала должен

соответствовать учебной программе и характеру поставленных задач, его объем – быть оптимальным (т. е. учитывать длительность урока, количество учеников и т. п.); 3) при организационной целостности и логической завершенности каждый урок должен быть связан по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с предыдущими и последующими уроками не только в пределах изучаемой темы, но и разделов учебной программы; 4) используемые методы обучения и воспитания должны быть представлены в рациональных сочетаниях с учетом задач урока; 5) в процессе урока необходимо обеспечить оптимальное взаимодействие всех элементов его содержания с целью оказания разностороннего влияния на учеников; 6) обеспечение занятости и функциональной готовности учеников к очередным усилиям на протяжении всего урока; 7) на каждом уроке должно обеспечиваться оперативное управление деятельностью учеников, включающее ее организацию, стимулирование и регулирование; 8) обеспечение необходимой помощи тем ученикам, которые не в состоянии самостоятельно решить возникающие по ходу урока познавательные или двигательные задачи; 9) обеспечение своевременного информирования учеников о результатах выполнения ими учебных заданий и соответствии поведения установленным правилам; 10) разработка системы домашних заданий с учетом задач урока, уровня подготовленности и условий их выполнения; 11) учет мотивов и интересов школьников.

Тревожность – когнитивное возбуждение, являющееся отражением неприятных эмоций, отрицательных ожиданий и т. п.

Тренажер – средство материально-технического обеспечения учебного процесса, позволяющее организовать искусственные условия для эффективного формирования умений и навыков, развития и совершенствования качеств и способностей человека, соответствующих требованиям его будущей деятельности.

Тренированность – биологические (функциональные и морфологические) приспособительные изменения, которые происходят в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок и выражаются в росте его работоспособности.

Тренировка см. *Спортивная тренировка*.

Тренировочная доминанта – преимущественное направление тренировочных воздействий.

Тренировочное задание. 1. Задание, поставленное тренером и осмысленное спортсменом, планируемое в логической последовательности в соответствии с общими задачами и принципами, отражающими закономерности тренировочного процесса, и корректируемое в зависимости от фактического эффекта тренировки. **2.** Физическое упражнение со всеми необходимыми условиями для его выполнения, позволяющими решать определенную педагогическую задачу.

Тренировочные занятия – системно организованная совокупность тренировочных упражнений, других средств и методов подготовки спортсмена, направленных на выполнение конкретного тренировочного задания. Тренировочные занятия направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной. В этих занятиях многократно повторяются хорошо освоенные упражнения. В зависимости от содержания занятия могут носить избирательный или комплексный характер, в

зависимости от объема и интенсивности работы характеризуются различными по величине нагрузками.

Тренировочные уроки см. *Развивающие (поддерживающие) уроки*.

Тренировочные формы соревновательного упражнения – упражнения, по составу действий, основам их структуры и конечной направленности совпадающие с собственно-соревновательными, но отличающиеся от них теми или иными особенностями режима усилий и формы действий, поскольку выполняются в условиях тренировки и направлены непосредственно на решение тренировочных задач, т. е. в данном случае речь идет о моделировании (модельных формах) собственно-соревновательных упражнений.

Тренировочный эффект – изменения в организме, которые являются следствием тренировочных занятий.

Третий уровень усвоения знаний – уровень усвоения знаний, проявляющийся в готовности обучаемого к творческому и быстрому применению их в новых, незнакомых ситуациях, обусловленных как спецификой применяемых упражнений, так и условиями их проведения, а также особенностями деятельности учеников.

Трудовое воспитание – главное прикладное направление, определяющая линия всех видов воспитания (нравственного, умственного, физического, эстетического), которая объединяет их в отношении подготовки человека к основной социальной функции – творческому труду.

Трудотерапия – восстановление нарушенных функций с помощью специально подобранных трудовых процессов.

Туризм. 1. Разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время; один

из видов активного отдыха. **2.** Вид спорта, цель которого участие в походах, имеющих несколько категорий сложности в зависимости от его продолжительности (количества дней или преодолеваемой дистанции). Различают пешеходный, лыжный, горный, водный, конный, велосипедный, мотоциклетный, автомобильный и спелеотуризм.

Туристские походы – двигательная деятельность, организуемая в целях культурного проведения свободного времени и активного отдыха.

Туристский слет – массовое физкультурно-спортивное мероприятие проводимое в соответствии с «Положением о слете». В положении определяется: 1) цели и задачи слета; 2) время и место проведения; 3) руководство и участники; 4) программа и условия проведения; 5) церемония награждения; 6) порядок и сроки подачи заявок; 7) время и место проведения совещаний классных руководителей, командиров групп.

Турнен – немецкая гимнастика, оформившаяся в начале XIX века и связанная с именами Ф. Яна и Э. Айзелена. Первоначально была направлена на повышение боевой выучки немецкой армии в борьбе с армией Наполеона. С середины XIX века содержание военной гимнастики перерабатывается применительно к требованиям школьного физического воспитания.



Убывающая нагрузка – нагрузка, дающая возможность увеличивать объемы мышечной работы.

«Ударный» метод – выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые

направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (спрыгивание с возвышения высотой 45–75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину).

Углубленный контроль – контроль, связанный с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Ударные микроциклы – микроциклы, для которых наряду со значительным объемом нагрузок характерна высокая их интенсивность, в силу чего создается особенно мощный тренирующий импульс.

Узкая спортивная специализация – специализация спортсмена в одной спортивной дисциплине.

Умение – достаточно примитивная форма освоения приемов и действий, характеризующаяся отсутствием надежности, наличием серьезных ошибок, низкой эффективностью и требующая активного участия сознания.

Умение второго рода – новое, более сложное, чем первоначальное умение, включающее в себя в качестве частного элемента определенный навык.

Умение первого рода – первоначальное умение.

Умственное воспитание см. *Интеллектуальное воспитание*.

Управление – функция организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических), обеспечивающая сохранение их определенной структуры, поддержание режима деятельности, реализацию их программ и целей.

Упражнение – направленная повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия. Этим термином в физическом воспитании обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых – процесс неоднократного воспроизведения данных действий, который организуется в соответствии с известными методическими принципами.

Упражнения в равновесии – упражнения, при выполнении которых обеспечение устойчивости позы затруднено их биомеханическими особенностями и внешними условиями, в силу чего они предъявляют неординарные (более значительные, чем др. упражнения и условия) требования к способности поддерживать равновесие.

Упражнения в расслаблении – упражнения, характеризующиеся преднамеренно подчеркнутой сменой противоположных состояний мышц и сочетанием акцентированных напряжений одних мышечных групп с выраженным расслаблением других.

Упражнения в растягивании – физические упражнения, отличающиеся тем, что по ходу выполнения их амплитуда движений доводится до индивидуально предельной – такой, при которой мышцы и связки растягиваются до возможного максимума, не приводящего к повреждениям.

Упражнения в самосопротивлении – одновременное напряжение мышц-антагонистов (при имитации выжимания штанги с преодолением сопротивления мышц-сгибателей рук).

Упражнения на быстроту реагирования – упражнения с выраженным

моментом мгновенного реагирования строго определенным действием на стартовый или иной санкционирующий сигнал.

Упражнения на осанку – упражнения, являющиеся специфическими средствами воздействия на формирование и состояние осанки.

Упражнения с самоотягощением – группа упражнений, в которую входят упражнения с отягощением весом собственного тела и упражнения в самосопротивлении.

Уровни управления в спорте:

- 1) *социальный* – охватывает поведение спортсменов, тренеров, работников сферы обеспечения и пр.;
- 2) *биологический* – осуществляется путем управления физиологическими функциями организма спортсмена: функциональной, физической и технической подготовкой;
- 3) *технический* – основан на использовании законов механики и связан с созданием современных спортивных сооружений, технических средств, тренажеров, оборудования и инвентаря.

Уровни эффективности деятельности учителя физической культуры:

- 1) минимальный уровень (репродуктивный) – учитель может передать учащимся только то, что знает и умеет сам;
- 2) низкий уровень (адаптивный) – учитель может передать знания, умения, которыми владеет сам, умеет приспособить конкретное содержание осваиваемого материала к возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, к уровню их физической подготовленности;
- 3) средний уровень (локально-моделирующий) – учитель может формировать у занимающихся прочные знания, умения и навыки по отдельным разделам и частям своего учебного предмета;
- 4) высокий (системно-моделирующий) – учитель умеет формировать у занимающихся прочные

знания, умения и навыки по всем основным аспектам (сторонам) их двигательной деятельности; 5) высший уровень (системно-моделирующий двигательную деятельность и поведение учащихся) – учитель умеет использовать свой учебный предмет как средство формирования личности занимающихся, т. е. сознательно формировать у них творческое мышление, умение самостоятельно добывать новые знания, обобщать их и перестраивать свою двигательную деятельность в новых, изменяющихся условиях.

Уроки закрепления и совершенствования учебного материала – тип уроков, выделяемый по признаку решаемых на нем задач.

Уроки изучения (повторения) учебного материала – уроки, включающие сообщение неизвестных учащимся знаний, формирование двигательных умений и навыков, незнакомых тактических приемов и действий. Полученные знания и умения закрепляются, повторяются и совершенствуются как в стандартных, так и в изменяющихся условиях двигательной деятельности. При этом воспитательные и гигиенические задачи решаются лишь попутно (сопряженно) и только в той мере, которая допускается основным содержанием и обстоятельствами учебной работы.

Уроки лечебной физической культуры (ЛФК) – уроки, содействующие лечению заболевания и восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболевания, травм и др. причин.

Уроки общей физической подготовки – форма занятий физическими упражнениями, организуемая с людьми любого возраста – в детском саду, школе, УВО, группах ОФП для взрослых. Для этих уроков характерны разнообразие учебного материала,

комплексность, относительно умеренные физические нагрузки и др. особенности.

Уроки освоения нового материала – уроки, характеризующиеся относительно малой моторной плотностью вследствие большой траты времени на объяснения, демонстрацию, исправление первых грубых ошибок в движениях.

Уроки профессионально-прикладной физической подготовки – форма занятий физическими упражнениями, проводимая с подростками, юношами, взрослыми, характеризующаяся обучением прикладным двигательным действиям и воспитанием физических способностей, адекватных содержанию профессионального труда.

Уроки с воспитательной направленностью – уроки, дифференцирующиеся в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

Уроки с образовательной направленностью – уроки, подразделяющиеся на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: *вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования, смешанные (комплексные) уроки, контрольные (зачетные) уроки.*

Уроки с оздоровительной направленностью – уроки, проводящиеся в двух вариантах: первый – *развивающие* (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, второй – *восстанавливающие* (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.

Уроки смешанного типа – совмещение на одном занятии изучения нового материала, совершенствования и проверки ранее освоенного.

Уроки со спортивной направленностью – уроки, обеспечивающие

специализацию в избранном виде упражнений и готовность к участию в соревнованиях для достижения максимальных результатов в конкретном виде спорта.

Уроки совершенствования и закрепления учебного материала – уроки, на которых моторная плотность возрастает до максимальных величин (тренировочные занятия со спортсменами старших разрядов).

Урочная (собственно-урочная) форма занятий – традиционная форма педагогически упорядоченной организации занятий, характеризующаяся следующими признаками: 1) это основная форма занятий, имеющих образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место которых предопределяются программой, планом и расписанием, разработанными с педагогических позиций; в системе занятий отдельный урок – лишь относительно самостоятельное звено, связанное в определенной последовательности с другими равнозначными звеньями; 2) ведущей фигурой в уроке выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятие, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; 3) поведение и взаимоотношения участников урока, а также внешние условия его проведения (обстановка, техническое оснащение и т. д.) регламентируются так, как это необходимо для его образовательно-воспитательного эффекта; контингент занимающихся, как правило, постоянен и относительно однороден.

Ускорение – изменение скорости в единицу времени. Может быть положительным и отрицательным.

Ускоряющая сила – способность мышц к быстрой наращиванию рабо-

чего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов: 1) особенности места проведения соревнований; 2) поведение болельщиков; 3) оборудование места проведения соревнований и инвентарь; 4) географические и климатические условия; 5) характер судейства; 6) поведение тренеров.

Уступающий (полиметрический, эксцентрический) режим работы мышц – режим работы мышц, при увеличении их длины.

Утомление – вызываемое работой временное снижение уровня оперативной работоспособности.

Утомленность – состояние всего организма или отдельных его частей, соответствующее определенной степени утомления.

Утомляемость – свойство организма человека в целом, отдельных его частей или систем быть подверженным утомлению.

Утренняя гигиеническая зарядка (гимнастика) – одна из наиболее распространенных, популярных форм физкультурных занятий, главное назначение которой – оптимизация перехода от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности.

Учебная программа – документ планирования учебной работы, в котором определяются: а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе – курса физического воспитания, в детско-юношеской спортивной школе – спортивной тренировки по избранному виду спорта; б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и др. средств, обеспечивающих

решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), которого должен достигнуть занимающийся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Учебно-тренировочные занятия – занятия, представляющие собой промежуточный тип между учебными и тренировочными. На этих занятиях совмещается освоение нового материала с его закреплением.

Учебные занятия – занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала, который может быть связан с освоением различных элементов техники, разучиванием рациональных тактических схем, технико-тактических комбинаций и т. п. Особенности занятий этого типа являются относительно ограниченное количество умений, навыков или знаний, подлежащих освоению, широкое использование контроля со стороны тренера и самоконтроля за качеством освоения предлагаемого материала.

Учебные нормативы – контрольные упражнения и количественные показатели, необходимые для оценки уровня учебных достижений учащихся.

Учебные отделения – самостоятельные структурные подразделения в составе кафедры физического воспитания, имеющие руководителя, преподавателей, рабочую программу, график прохождения учебного материала, контрольных занятий, экзаменов и т. д.

Учебный план – основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учение – учебно-познавательная деятельность обучаемых.

Учет успеваемости – одно из решающих условий эффективности процесса физического воспитания. Успеваемость определяется на основе оценки степени овладения двигательными навыками и специальными знаниями, а также на основе учета выполнения учебных норм в объеме требований школьной программы.



Фаза декомпенсированного утомления – состояние, при котором, несмотря на возросшие волевые усилия, снижается интенсивность выполняемой работы.

Фаза компенсированного утомления – состояние, при котором, несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы благодаря большим волевым усилиям.

Фаза относительной нормализации функционального состояния организма – фаза, при которой развертываются восстановительные процессы, приводящие к возвращению оперативной работоспособности к исходному уровню, если она не прерывается повторением того же или выполнением иного упражнения.

Фазовая структура движений – структура, характеризующая комплексное взаимодействие кинематической, динамической и ритмической структур в хроноструктуре двигательного действия.

Факторы образа жизни: 1) двигательная активность; 2) наличие или отсутствие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков и т. п.); 3) характер питания (переедание, недоедание, нормальное и

качественное питание и т. п.); 4) закалывание (воздухом, водой); 5) режим труда и отдыха; 6) гигиена; 7) стресс; 8) внешняя среда; 9) хобби (увлечение музыкой, рисованием, спортом и т. п.); 10) общественная работа.

Факторы физического развития – факторы, объединенные в три основные группы: *биологические* (врожденные, обусловленные генетически особенности организма), *климато-географические* (обусловленные местом проживания) и *социальные* (включающие целенаправленные педагогические воздействия). См. также *Физическое развитие*.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте: 1) *индивидуальные факторы* (природные задатки спортсмена; степень подготовленности к спортивному достижению); 2) *научно-технический прогресс* (эффективность системы подготовки включающая: а) современную методику тренировки; б) рациональную систему соревнований; в) прогрессивность техники и тактики; г) материально-техническое, научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение); 3) *социально-экономические факторы* (размах спортивного движения и наличие необходимых кадров в стране; общие социальные условия жизни населения и экономическое обеспечение спортивного движения).

Факторы, влияющие на технику двигательных действий: 1) оптимальное направление развиваемых усилий; 2) увеличение скорости движения; 3) непрерывность и последовательность применения развиваемых сил; 4) передача количества движения с одного звена на другое; 5) создание противодействия действующим силам.

Факторы, обуславливающие построение занятий физическими

упражнениями: а) закономерное изменение работоспособности занимающихся в процессе двигательной деятельности; б) закономерное влияние физических упражнений на занимающихся; в) особенности и состояние занимающихся: возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья, работоспособность, интересы и потребности, межличностные отношения и др.

Факторы, определяющие величину соревновательного потенциала: 1) *предрасположенность спортсмена к последующей деятельности в избранном виде спорта* (свойства, имеющие преимущественно генетическую обусловленность); 2) *подготовленность (готовность)*, являющаяся результатом изменения состояния спортсмена в ходе физической, технической, тактической и психической (морально-волевой) подготовки; 3) *материальное обеспечение соревновательной деятельности* (качество спортивного оборудования и инвентаря).

Факторы, определяющие выносливость: 1) *биоэнергетические* (объем энергетических ресурсов, которыми располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхательной, сердечно-сосудистой и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы); 2) *функциональной и биохимической экономизации* (соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение). Экономизация имеет две стороны: механическую (или биомеханическую), зависящую от уровня владения техникой или рациональной тактикой соревновательной деятельности; физиолого-биохимическую (или функциональную), которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии

окислительной системы без накопления молочной кислоты или за счет доли использования жиров в качестве субстрата окисления; 3) *функциональной устойчивости* (сохранение функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой); 4) *личностно-психические* (мотивация на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма); 5) *генотипа (наследственности) и среды* (аэробная выносливость определяется коэффициентами наследственности от 0,40 до 0,80), статическая выносливость определяется коэффициентами наследственности от 0,62–0,75).

Факторы, определяющие гибкость: эластические свойства мышц, кожи, подкожной основы и соединительной ткани; нервная регуляция мышечного напряжения; объем мышц; структура сустава; пол; возраст; особенности внешней среды; дополнительные факторы (время суток, интенсивная разминка, согревающие процедуры – массаж, горячая ванна, специальные мази). Активная гибкость определяется также уровнем развития силы и совершенствованием координации.

Факторы, определяющие координационные способности: 1) *способность человека к точному анализу движений*; 2) *деятельность аналитиков*; 3) *сложность двигательного задания*; 4) *уровень развития физических способностей* (скоростных, динамической силы, гибкости и т. д.); 5) *смелость и решительность*; 6) *возраст*; 7) *общая подготовленность занимающихся* (запас разнообразных,

преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Факторы, определяющие нагрузку: 1) *абсолютная интенсивность упражнения* (скорость передвижения и т. д.); 2) *продолжительность упражнения*; 3) *продолжительность интервалов отдыха*; 4) *характер отдыха* (активный либо пассивный); 5) *число повторений упражнения*.

Факторы, определяющие плотность урока: 1) задачи, решаемые на уроке (обучение, совершенствование, проверка усвоения двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств и т. д.); 2) характер двигательной деятельности (урок гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, комплексный и т. д.).

Факторы, определяющие силовые способности: 1) *собственно мышечные* (сократительные свойства мышц, зависящие от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и масса мышц; качество межмышечной координации); 2) *центрально-нервные* (интенсивность (частота) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, координация их сокращений и расслаблений, трофическое влияние ЦНС на их функции); 3) *личностно-психические* (мотивационные и волевые компоненты, эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений); 4) *биомеханические* (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.); 5) *биохимические*

(гормональные); 6) физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.).

Факторы, определяющие скоростные способности: 1) состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата человека; 2) морфологические особенности мышечной ткани, ее композиция (соотношение быстрых и медленных волокон); 3) сила мышц; 4) способность мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; 5) энергетические запасы в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ); 6) амплитуда движений (степень подвижности в суставах); 7) способность к координации движений при скоростной работе; 8) биологический ритм жизнедеятельности организма; 9) возраст и пол; 10) скоростные природные способности человека.

Факторы, определяющие специфику уроков физической культуры в школе: 1) основная направленность на конкретные задачи; 2) возрастные особенности и возможности детей; 3) многочисленность и неоднородность состава классов; 4) предметно-пространственная среда (место занятий, оборудование, инвентарь и т. д.); 5) продолжительность урока и др.

Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки: 1) структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающая высокие спортивные результаты; 2) закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адапционных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах; 3) индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биоло-

гического созревания и темпы роста спортивного мастерства; 4) возраст, в котором спортсмен начал занятия, приступил к специальной тренировке; 5) содержание тренировочного процесса – состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований тренировочного процесса, применение дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т. п.).

Факторы, определяющие успех в соревновательной деятельности: 1) цель участия в соревнованиях (чем выше запланированный спортивный результат, тем меньше вероятность его получения); 2) величина и структура соревновательных потенциалов участников соревнования (чем выше соревновательный потенциал участника относительно препятствующих факторов (включая соперника), тем больше вероятность получения запланированного спортивного результата); 3) порядок определения спортивных результатов, предусмотренный правилами вида спорта и положением о соревнованиях (закон формирования спортивных результатов при реализации соревновательных потенциалов частично устанавливается правилами вида спорта и положением о данных соревнованиях); 4) явления, не управляемые участниками состязания (в том числе – случайные).

Факультативные занятия по теории и практике физической культуры и спорта – особая форма работы по физическому воспитанию, организуемая на добровольных началах во внеучебное время. Основное их назначение состоит в том, чтобы создать учащимся более благоприятные условия для овладения материалом школьной программы по физическому вос-

питанию, подготовить и приобщить их к активному участию в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий, содействовать профессиональной ориентации учащихся.

Феномен «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки – феномен, состоящий в том, что динамика спортивных результатов отстает во времени от динамики объема тренировочных нагрузок, поэтому наиболее значительный спортивный результат наблюдается не в тот момент, когда суммарный объем нагрузок наибольший, а лишь после того, как он стабилизировался или уменьшился.

Фенотипическая адаптация – приспособительный процесс, развивающийся у отдельной особи в течение жизни в ответ на воздействия различных факторов внешней среды.

Физиологическая кривая – кривая, отражающая состояние работоспособности человека.

Физиотерапия – применение физических факторов с лечебно-профилактической целью.

Физическая выносливость – выносливость, проявляемая преимущественно в двигательной деятельности.

Физическая кондиция – состояние физической дееспособности организма, характеризующееся определенной степенью развития его основных физических качеств (силовых, скоростных, выносливости и т. п.). В отличие от физической подготовленности, оценивается относительно к конкретным двигательным навыкам.

Физическая культура. 1. Органическая часть (отрасль) культуры общества и личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в

качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития. **2.** Часть культуры, включающая совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком для физического и связанного с ним духовного совершенствования, а также деятельность по их созданию, использованию и передаче последующим поколениям. **3.** В широком смысле обозначает важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека. **4.** Вид культуры человека и общества, включающий деятельность с ее социальными и индивидуально значимыми результатами по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; специфический процесс и результат человеческой деятельности совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов. **5.** Одна из учебных дисциплин в школе.

Физическая культура в режиме трудового дня – физическая культура, представленная в рамках трудового процесса производственной гимнастикой, имеющей три основные формы: 1) *вводная гимнастика*; 2) *физкультпаузы*; 3) *физкультминутки*.

Физическая культура в сфере непосредственных межлических контактов, включая международные связи – функция физической культуры, заключающаяся в общении людей по поводу физкультурной дея-

тельности как одной из самых распространенных форм межличностных, межколлективных и международных контактов.

Физическая культура личности – воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле, т. е. усвоенные человеком физкультурные знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания показатели развития и т. п. выделяют два основных подхода в формировании физической культуры личности: 1) *нормативно-механистический*, характеризующийся внешней подгонкой личности под усредненные нормы и требования; 2) *личностно-гуманистический*, проявляющийся в приобщении людей к духовным и материальным ценностям физической культуры. В этом процессе выделяют: *социально-психологическое, интеллектуальное и телесно-двигательное воспитание.*

Физическая нагрузка см. *Нагрузка*.

Физическая подготовка – один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность; ее содержанием наряду с воспитанием физических способностей является обучение двигательным действиям, необходимым для успешного освоения целевой деятельности, применительно к которой ведется подготовка. Физическая подготовка направлена и на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, сформированных

прикладных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективной целевой деятельности (на которую ориентируется подготовка).

Физическая помощь – физическое воздействие на занимающегося, оказываемое педагогом или управляемыми им техническими средствами и компенсирующее недостающую подготовленность занимающегося с целью обеспечения безопасного решения осваиваемой им двигательной задачи.

Физическая работа – выполнение нагрузки при совершении человеком различных движений.

Физическая работоспособность – потенциальные возможности человека выполнять физическое усилие без снижения заданного уровня функционирования организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем). Обозначается как PWC и определяется по показаниям мощности (Вт) и объема (Дж) работы. См. также *Работоспособность*.

Физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементами спорта и спортивной подготовки, массажем, физиотерапией и природными факторами.

Физическая рекреация – процесс использования физической культуры для отдыха, развлечения, физического самосовершенствования, охватывающий различные формы организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физические качества – врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Объединяет те стороны моторики человека, которые: 1) проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом – имеют один и тот же измеритель; 2) имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.

Физические способности – двигательные способности представляющие собой комплексные образования из свойственных человеку возможностей, реализуемых в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки.

Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое воспитание (в узком смысле) – воспитание физических качеств.

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют

морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

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

Физическое развитие. 1. Закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма и основанных на них физических качеств и способностей. **2.** С позиции антропологии – совокупность морфофункциональных признаков, которые характеризуют конституцию организма и выявляются посредством относительно простых измерительных процедур (показатели длины, окружностей, веса и др. параметров тела, данные спирометрии, динамометрии и т. п.).

Физическое совершенство – оптимальная мера ОФП и гармонического физического развития, соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности, выражающая достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, согласующаяся с закономерностями всестороннего развития личности и сохранения здоровья.

Физическое состояние – совокупность телесных свойств организма и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального физического развития.

Физическое упражнение – виды двигательных действий (включая их совокупности), направленные на реализацию задач физического воспитания и подчиненные его закономерностям; средство воздействия на

физическое состояние человека в процессе физического воспитания.

Физкультминута – сокращенная форма физкультпаузы, имеющая продолжительность 1–3 мин. За это время выполняется 2–3 упражнения, преимущественно на расслабление.

Физкультпауза см. *Физкультурные паузы*.

Физкультурная деятельность – совокупность форм рациональной двигательной деятельности, позволяющих наилучшим образом сформировать необходимые в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности.

Физкультурно-гигиенический минимум – уровень двигательной активности, предполагающий ежедневное выполнение зарядки, закаливающих процедур и гигиенической прогулки перед сном. Несоблюдение указанного минимума в распорядке повседневной жизни является угрозой для здоровья человека.

Физкультурное движение – социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры.

Физкультурно-кондиционная тренировка – кондиционная тренировка, не имеющая собственно-спортивной ориентации.

Физкультурно-кондиционный спорт – спорт, служащий средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, принимающих участие в массовых официальных соревнованиях.

Физкультурно-образовательная функция физической культуры – функция, выражающаяся в роли физической культуры как источника

физкультурного образования, включающего формирование и совершенствование индивидуального фонда двигательных умений и навыков и сопряженных с ними знаний.

Физкультурно-общеподготовительный минимум – уровень двигательной активности, включающий в себя как обязательное условие выполнение физкультурно-гигиенического минимума, дополняемого ежедневным 30-минутным активным отдыхом с направленным использованием физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная функция физической культуры – функция, означающая положительное воздействие всех составляющих физической культуры на динамику состояния здоровья человека (включая профилактику заболеваний, повышение его уровня и восстановление).

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: 1) гимнастика до учебных занятий; 2) физкультминуты и физкультпаузы; 3) подвижная перемена; 4) спортивный час.

Физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК) – единый производственно-хозяйственный комплекс сооружений, объектов, включающих спортивные и тренажерные залы, бассейны, душевые, сауны, лечебно-физкультурные и массажные кабинеты, пункты проката, дорожки здоровья и т. п.

Физкультурно-развивающая функция физической культуры – функция, заключающаяся в благотворном воздействии многолетней физкультурной деятельности на динамику физического развития индивида, особенно на динамику его физических качеств и сопряженных с ними способностей.

Физкультурно-спортивный оптимум – уровень двигательной активности, включающий физ-

культурно-гигиенический и физкультурно-общеподготовительный минимума, а также 3 ч физкультурных или спортивных занятий в неделю.

Физкультурные занятия – основная форма учебно-воспитательной работы дошкольников, целью которой является обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических качеств. Проводятся 3 раза в неделю по 20–25 мин в младших и средних группах и по 30–35 мин в старшей группе. Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части применяются упражнения в ходьбе, беге, танцевальные и порядковые упражнения. В основной части используются общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижные игры. В заключительной части проводятся малоподвижные игры или спокойная ходьба.

Физкультурные паузы – форма производственной гимнастики, используемая для активизации текущего восстановления работоспособности по механизму активного отдыха. Выполняется обычно 5–7 упражнений, которые могут вызвать эффект восстановления работоспособности в результате переключения – смены характера деятельности или чередования работы различных звеньев двигательного аппарата.

Физкультурные праздники (вечера) – массовые физкультурно-спортивные мероприятия, являющиеся действенным средством пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся. Каждый праздник должен демонстрировать достижения школьного коллектива и подводить итоги его работы за определенный период времени (четверть, полугодие, учебный год). Физкультурный праздник посвящается какой-либо теме, опре-

деляющей его содержание и направленность. Программу праздника составляют следующие мероприятия: 1) открытие праздника (парад участников, торжественная часть); 2) показательные физкультурные и спортивные выступления; 3) массовые спортивные соревнования; 4) массовые игры, спортивные развлечения, аттракционы; 5) завершение праздника (награждение участников, победителей, торжественное закрытие).

Физкультурный досуг – форма организации занятий дошкольников, проводимая 1–2 раза в месяц по 20–30 мин в младших группах и 45–50 мин в старшей группе. Является формой активного отдыха детей. Предусматривает свободную деятельность, с использованием игр, занимательных заданий, веселых эстафет.

Физкультурный самоконтроль – совокупность операций самоконтроля (самонаблюдение, анализ и оценка своего состояния, поведения, реагирования), осуществляемых индивидуально как непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни по правилам, установленным в сфере физической культуры.

Физкультуроведение (физикультурология) см. *Обобщающая теория физической культуры как учебный предмет.*

Философия спорта – научное толкование общих проблем и представлений о законах развития средств, методов и форм тренировочной и соревновательной деятельности, а также связанных с ней изменений в физическом, духовном развитии человека и общественных отношений.

Финальная точность – непосредственное поражение цели.

Фитбол-аэробика – комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой о специальный мяч из

поливинилхлорида с воздушным наполнением тела диаметром от 45 см (детский вариант) до 85 см (для людей ростом более 190 см и массой тела свыше 150 кг).

Фитнес. 1. Общий фитнес (Total fitness, General fitness) – оптимальное качество жизни, включающие социальные, умственные, духовные и физические компоненты (здоровый образ жизни). **2. Физический фитнес** (Physical fitness) – оптимальное состояние показателей здоровья, дающих возможность иметь высокое качество жизни (уровень физической подготовленности). Производными данного понятия являются: *оздоровительный фитнес* (Health related fitness), направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижение риска развития заболеваний; *спортивно-ориентированный*, или *двигательный фитнес* (Performance related fitness, skill fitness, motor fitness), направленный на развитие способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне; *атлетический фитнес* (Athletic fitness), направленный на достижение специальной физической подготовленности для успешного выступления на соревнованиях. **3. Фитнес как двигательная активность**, специально организованная в рамках фитнес-программ: занятия бегом, аэробикой, танцами и др. **4. Фитнес как оптимальное физическое состояние**, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний (как критерий эффективности занятий двигательной активностью).

Флекс – занятия, направленные на развитие гибкости в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции.

Фляшинг – метод, основанный на предположении, что в основе роста мышц лежит активизация кровообращения в них во время работы. Практически осуществляется следующим образом: с весом, равным 10 ПМ, выполняется несколько (обыкновенно три) подходов в каком-либо упражнении. В каждом подходе движения повторяются до отказа, перерывы делаются небольшими, чтобы работоспособность не успевала полностью восстановиться. После трех подходов упражнение несколько видоизменяется.

Фоновые виды физической культуры – условное название для *гигиенической* и *рекреативной* физической культуры.

Форма занятий в физическом воспитании – сравнительно устойчивое объединение элементов его содержания: длительности выполнения, количества повторений, очередности выполнения, регламентации отдыха, взаимоотношений занимающихся в процессе выполнения упражнений и т. д.

Форма см. *Спортивная форма*.

Форма физического упражнения – внутренняя и внешняя структура (построение, организация) упражнения.

Формы закаливания: 1) солнечные и воздушные ванны; 2) водные процедуры (обливание, обтирание, души, ванны, зимнее плавание); 3) народные формы (хождение босиком, использование бань).

Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке: 1) *академические учебные занятия* (комплексные и специализированные). Комплексные учебные занятия могут включать: а) средства ОФП и профессионально-прикладной физической подготовки; б) только средства профес-

сионально-прикладной физической подготовки из различных его разделов. Специализированные занятия имеют более узкую, избирательную направленность (обучение прикладным действиям, совершенствование отдельных качеств); 2) *занятия в период учебной практики* (студентов, учащихся колледжей и т. п.); 3) *спортивно-прикладные соревнования*; 4) *самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя*.

Формы занятий физическими упражнениями – способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школы: 1) гимнастика до учебных занятий; 2) физкультурные минутки и паузы в процессе учебных занятий; 3) занятия на удлиненных переменных; 4) занятия в группах продленного дня.

Формы оздоровительно-реабилитационной физической культуры: 1) группы лечебной физической культуры при диспансерах, больницах; 2) группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т. д.; 3) самостоятельные занятия.

Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений: 1) систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР); 2) занятия в физкультурно-оздоровительных центрах; 3) физкультурные мероприятия в летних и зимних оздо-

ровительных лагерях; 4) разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в др. местах массового отдыха; 5) занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК); 6) учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах).

Формы проявления быстроты:

1) элементарные формы: а) быстрота реакции; б) скорость одиночного движения; в) частота (темп) движений; 2) комплексные формы: а) быстрота выполнения целостных двигательных действий; б) способность как можно быстрее набрать максимальную скорость; в) способность длительно поддерживать максимальную скорость.

Формы проявления гибкости:

1) активная гибкость; 2) пассивная гибкость. См. также *Виды гибкости*.

Формы спортивной тактики: индивидуальная, групповая, командная.

Формы физического воспитания в семье: 1) утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка); 2) физкультурные минутки (паузы) во время выполнения домашних заданий; 3) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях: а) силовая (атлетическая) гимнастика; б) оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг); в) стретчинг, калланетика и др.; 4) активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время; 5) участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах («Мама, папа, я – спортивная семья») и викторинах; 6) семейные

походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время; 7) закаливающие процедуры, применяемые после зарядки; 8) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы физической культуры – виды и разновидность физической культуры, их структурная определенность (оформленность).

Формы физкультурных занятий в детских садах: 1) занятия физическими упражнениями в форме урока; 2) занятия физическими упражнениями в режиме дня детского сада (утренняя гимнастика, гигиеническая гимнастика после дневного сна, подвижные игры, спортивные развлечения, физкультминутки, прогулки, дни здоровья); 3) физкультурные праздники; 4) самостоятельные занятия; 5) пешеходные прогулки в зоны отдыха.

Фронтальная форма общей организации поведения занимающихся – форма организации занимающихся, характеризующаяся постановкой ведущим урок унифицированных заданий одновременно перед всеми занимающимися и синхронное выполнение ими этих заданий под его общим руководством. Основными вариантами фронтальной работы являются: *одновременное выполнение задания всеми занимающимися; попеременное выполнение упражнения и связанных с ним заданий в парах или тройках; посменное выполнение упражнений; поточное выполнение упражнений.*

Фронтальный метод см. *Фронтальная форма общей организации поведения занимающихся.*

Функции педагогического контроля – объективная оценка индивидуальных и др. предпосылок достижения цели, проверка реально складывающегося содержания, форм

построения и результатов физического воспитания, сравнение запланированных и фактически наблюдаемых его параметров, выявление степени соответствия между ними и внесение при необходимости корректировок как в сам процесс физического воспитания, так и в параметры плана.

Функции педагогического планирования – предвидение ожидаемого результата и логически формализованное проектирование того, как будет (должен) развертываться процесс физического воспитания на пути к этому результату в данных конкретных условиях на базе общих закономерностей.

Функции спорта – производные от сущности спорта и вместе с тем зависящие от конкретных условий его культивирования свойства, выражающиеся в характере воздействия спорта на человека и человеческие отношения, позволяющие удовлетворять через спорт определенные потребности личности и общества.

Функции физической культуры – объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции физической рекреации: *социально-генетическая* (механизм усвоения социально-исторического опыта); *творчески-атрибутивная* (позволяет ее рассматривать в развитии и совершенствовании); *системно-функциональная* (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы); *аксиологическая* (ценностно-ориентировочная); *коммуникативная* (важное средство неформального общения людей).

Функциональная задача разминки – уменьшение периода вратывания функций дыхания, кровообра-

щения, крови, усиление тканевого обмена, установление взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую двигательную деятельность.

Функциональная система – целостная совокупность функциональных механизмов и процессов, складывающаяся в ходе и в результате построения действия при ведущей роли высших отделов ЦНС и обеспечивающая консолидацию функций всех систем организма, участвующих в его осуществлении (в том числе физиологических механизмов программирования действия, эффекторных и обратных связей в управлении движениями, сличения параметров действия с заданной программой, выявления рассогласований и коррекции действия).

Функциональные сдвиги – изменения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма, вызванные различными внутренними и внешними воздействиями.

Функция – деятельность, обязанность, работа; внешнее проявление свойств какого-либо объекта в данной системе отношений (функция органов чувств, функция денег и др.).

Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития – общая социальная функция спорта, проявляющаяся в том, что спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания.

Функция социализации личности и социальной интеграции – функция физической культуры, заключающаяся в том, что в качестве широкого социального течения физ-

культурное движение является фактором вовлечения людей в активную общественную жизнь и одной из наиболее массовых форм организации общественной инициативы. См. также Социализация личности; Социальная интеграция.



Хай-импакт – спортивно-ориентированная аэробика, в которой применяются простые ряды движений, а также прыжки, бег на месте.

Характеристика типичных направлений и форм использования физической культуры – раздел теории физической культуры, в котором анализируются особенности различных направлений и соответствующих им форм целесообразного использования физической культуры в обществе, в структуре образа жизни людей, особенно в основных сферах жизнедеятельности, а именно, рассматриваются особенности физической культуры в системе общего образования и профессионально-прикладной подготовки, в системе научной организации труда и в сфере повседневного быта. Анализируются также спорт как один из основных компонентов физической культуры и специфические формы спортивной деятельности (спортивная тренировка, состязания).

Хип-хоп – комбинированный вариант американских танцевальных стилей хип-хоп и кантри с чередованием шагов, прыжков, бега.

Хронометрирование – процесс, предполагающий последовательную измерительную регистрацию затрат времени в ходе урока с выделением различных компонентов его содержания дифференцированно по частям, разделам и подразделам.



Целостный (интегральный) подход в методах упражнения – подход, при котором разучивание действия происходит по возможности в целостном виде с избирательным вычленением деталей.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Цель контроля в спорте – оптимизация подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Цель контроля в физическом воспитании – выявление адекватности педагогически направленных воздействий и их эффектов запланированным результатам и при возникновении несоответствия принятие необходимых решений по коррекции управляющих воздействий.

Цель спортивной тренировки – подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Цель управления процессом подготовки спортсменов – оптимизация поведения спортсменов, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Цель физического воспитания.

1. Формирование физической культуры личности – той части физической культуры, которая создана человеком для удовлетворения своих многогранных потребностей, а также присвоена индивидом, обеспечивая ему нормальную жизнедеятельность в современных условиях. **2.** Реализация на основе полноценного использования факторов физической культуры возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и др. общественно важным видам деятельности.

Цикл – совокупность явлений, образующих полный круг развития.

Цикличность занятий – повторяющаяся последовательность, при которой чередуются отдельные занятия или их серии.

Цикловой контроль – интегральная, целостная оценка системы занятий в рамках завершенного цикла контролируемого процесса и их общих результатов, сравнение намеченного и реализованного в цикле, получение информации, необходимой для правильной общей ориентации последующих действий.

Циклы тренировки – наиболее общие формы структурной организации тренировки.

≈Ч≈

Частичное педагогическое наблюдение – педагогическое наблюдение, при котором анализируется какая-либо отдельная сторона деятельности педагога (составление конспекта урока, методика предупреждения ошибок и др.) или учащихся (сознательность и самостоятельность, значение теоретических сведений и т. п.).

Частные (частнопредметные) специальные дисциплины физической культуры – дисциплины, включающие преимущественно методические знания об отдельных или некоторых родственных элементах физической культуры (видах гимнастики, игр, спорта и т. п.) и характеризующиеся наибольшей конкретностью, но сравнительно узкими границами их предмета и пределами обобщений.

Частота (темп) движений – быстрая, измеряемая числом движений в единицу времени.

Часть тренировочного занятия – совокупность тренировочных заданий. Объективная причина выделения частей в тренировочном занятии – динамика работоспособности спортсмена в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Черты характера, типичные для сильнейших спортсменов: чувство превосходства и общественной уверенности; самонадеянность и повышенная готовность в отстаивании своих прав; упорство; несговорчивость; эмоциональная устойчивость; высокая целеустремленность; экстравертированность; соревновательная агрессивность.

Чувство пространства – деятельное восприятие пространственных отношений, непосредственно связан-

ных с регулированием параметров движений на основе комплексного функционирования анализаторов.

≈Ш≈

Шведская гимнастика – направление гимнастики, разработанное П. Лингом на основе древней физической культуры Китая, скандинавских стран, немецкой гимнастики Нового времени. П. Линг разделял гимнастику на *военную, педагогическую, врачебную и эстетическую*.

Шейпинг – система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Представляет собой сочетание аэробики с атлетической гимнастикой.

Школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ) – внешкольные специализированные спортивные учебно-воспитательные учреждения, комплектуемые из числа лучших выпускников детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ-интернатов спортивного профиля, секций спортивных организаций и ведущие работу по принципу межведомственного организационно-методического и учебно-тренировочного центра подготовки кандидатов в сборные команды страны. В ШВСМ формируются группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Школа движения см. *Аналитическая «школа движения»*.

Школьная физическая культура – физическая культура, являющаяся учебным предметом в общеобразовательных школах и др. учебно-воспитательных учреждениях, применение

которой направлено на получение основ общего физического образования: формирование широкого комплекса жизненно необходимых двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний; обеспечение разностороннего развития физических и непосредственно связанных с ними психических качеств; оптимизацию состояния здоровья, т. е. гарантирование необходимого каждому человеку базового уровня физической и общей дееспособности.

Школьно-студенческий спорт – спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания.

Школьный коллектив физической культуры – самостоятельная общественная организация учащихся, призванная содействовать школе и семье в осуществлении физического воспитания детей школьного возраста. Коллектив строит свою работу на основе соответствующего Положения. Деятельность коллектива физической культуры позволяет расширить масштабы внеклассной работы, привлечь к систематическим занятиям физическими упражнениями и общественной деятельностью наибольшее число школьников.

Шлифовочные мезоциклы – мезоциклы, планируемые после контрольно-подготовительных, при возникновении необходимости устранения выявленных значительных изъянов в подготовке или усовершенствования тех или иных ее сторон.



Эвристическая функция спорта см. *Специфическая эвристическая (эвристически-достиженческая) функция спорта.*

Эвристичная тактика – тактика, строящаяся на реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации поединка.

Экзогенные сбивающие факторы: воздействие условий соревнований, поведение болельщиков, повышение напряженности соревновательной борьбы и т. д.

Экономическая функция спорта – функция, выражающаяся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, окупаются за счет повышения уровня здоровья населения, общей работоспособности и продления жизни человека. Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений.

Экономные движения – движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних, ненужных движений и минимально необходимыми затратами энергии (при совершенной технике и высокой эффективности).

Экстремальные виды двигательной активности – компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и жизни.

Экстремальный интервал отдыха см. *Суперкомпенсаторный интервал отдыха.*

Эксцентрический метод – метод силовой подготовки, предусматривающий выполнение двигательных действий уступающего характера с сопротивлением нагрузке, торможением и одновременным растягиванием мышц.

Эластичные движения – движения с подчеркнутыми амортизацион-

ными фазами (или моментами), позволяющими ослабить силу толчков или ударов.

Электролечение – использование с лечебной или профилактической целью электрической энергии, электрических и магнитных полей.

Электростимуляционная тренировка – использование электростимуляционной аппаратуры, позволяющей путем электрических раздражений отдельных мышечных групп вызвать более значительную степень их сокращения, чем при произвольном напряжении, и стимулировать развитие мышечного аппарата.

Элементарные двигательные способности – координационные способности в беге или в заданиях на статическое равновесие; быстрота реагирования в простых условиях; гибкость отдельных суставов позвоночника и др.

Элементарные формы проявления скоростных способностей – формы, проявляющиеся в латентном времени простых и сложных двигательных реакций, скорости выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частоте движений.

Эмоциональная задача разминки – задача, связанная с психологической подготовкой спортсмена к предстоящей работе, формированием положительного эмоционального настроя, мобилизацией спортсмена на реализацию определенных двигательных действий.

Эмоционально-зрелищная функция спорта – функция, раскрывающаяся в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством.

Эмоциональность – соматическое, естественно-физиологическое

возбуждение, являющееся условной реакцией на соревновательную ситуацию и положительно влияющее на результативность деятельности.

Эндогенные сбивающие факторы: эмоциональные переживания, гипоксия, развивающееся утомление, травмы и др.

Энергичные движения – движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления.

Эпизодические формы занятий – нерегулярно проводимые формы занятий (туристские походы, выезды за город, участие в соревнованиях и т. п.).

Эстетические функции физической культуры – функции, непосредственно связанные с ее свойствами, позволяющими удовлетворять потребности людей в физическом совершенстве, здоровье, общем гармоническом развитии.

Эстетическое воспитание – процесс воспитания, направленный на формирование эстетического восприятия, эстетических переживаний, хорошего вкуса, понимания эстетического отношения человека к жизни и самому себе. Учит любить и творить прекрасное, восхищаться величественным и героическим, ненавидеть отвратительное, презирать низменное, смеяться над комическим.

Эталонная функция спорта см. *Специфическая эталонная (соревновательно-эталонная) функция спорта.*

Этап высших достижений – этап, на котором спортсмен показывает наилучшие индивидуальные результаты. Данный этап должен совпадать с возрастом, наиболее благоприятным для демонстрации указанных результатов.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования действия см. *Этап результирующей отработки действия.*

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям) см. *Предкульминационный этап; Этап высших достижений.*

Этап начального разучивания действия – этап, обучение на котором направлено в целом на формирование основ умения выполнять разучиваемое действие. *Основные задачи:* 1) сформировать в первоначальном виде ООД; 2) разучить в доступной, значительно упрощенной форме новые элементы техники действия и общий порядок практического выполнения движений, входящих в его состав (основной механизм его техники). *Типичные средства и методы.* На данном этапе значительное место занимают средства и методы, основанные на использовании словесно-объяснительной и наглядно воспринимаемой информации. Из числа *методов речевого воздействия* применяются *объяснительный рассказ, инструктирование, сопроводительные пояснения, оценочные суждения и корректировочные замечания.* По мере складывания осознанных представлений (объединенного чувственно-логического образа) возрастает роль таких речевых методов и приемов самообучения, как *самопроговаривание ООД во внешнеречевой и внутреннеречевой форме, словесные отчеты об ощущениях,* причем доминирующую роль среди них должны играть методы, основанные на использовании *внешней речи.* В составе *наглядно-демонстрационных средств и методов* широко представлены *натуральная демонстрация действия и демонстрация наглядных пособий. Методы сенсорного воз-*

действия должны быть направлены в первую очередь на формирование зрительных и слуховых восприятий. При разучивании исполнительской части действия используют преимущественно метод *расчлененно-конструктивного упражнения,* если расчленение не искажает саму его суть. Особое внимание уделяют *подводящим упражнениям, использованию методических приемов, облегчающих прочувствование действия и его элементов, соблюдению заданных параметров движений, контролю за ними и срочной коррекции отклонений. Типичные ошибки:* а) лишние, ненужные движения; б) искажение пространственных параметров движений; в) отклонения от заданных временных и пространственно-временных параметров движений; г) излишние затраты мышечных усилий, закрепощенность, скованность движений; д) искажение общего ритма действия. *Причины ошибок:* 1) недостаточная подготовленность обучающихся к разучиванию действия; 2) изъяны в информации, сообщаемой преподавателем при формировании ООД, несовершенство методов ее передачи; 3) искажение воспринятой информации обучаемыми, недостаточный самоконтроль; 4) отрицательные взаимодействия в процессе формирования движений, негативное влияние факторов утомления; 5) неблагоприятные внешние условия выполнения действия. В целом можно считать, что задачи на начальном этапе обучения решены, если обучаемые представляют его ориентировочную основу во всех ООТ, могут проанализировать их, не допускают грубых ошибок в основных операциях, входящих в действие.

Этап начальной подготовки – этап, задачами которого являются укрепление здоровья детей, раз-

носторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Подготовка характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, использованием игрового метода. На данном этапе не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного материала.

Этап начальной спортивной специализации – этап, главное место на котором в содержании тренировки продолжает занимать широкая общая подготовка, особенно в тех случаях, когда специализация начинается в подростковом возрасте и ранее. Специальная подготовка проводится с привлечением широкого комплекса специально-подготовительных упражнений, большое место среди которых отводится упражнениям, направленным на систематическое формирование основ техники избранного вида спорта.

Этап непосредственно предсоревновательной подготовки – заключительный этап подготовки к ответственному соревнованию. Данный этап может совпадать с окончанием подготовительного периода тренировки (если соревновательный период начинается с одного из ответственных состязаний) и затем повторно воспроизводиться (в зависимости от числа основных состязаний) внутри соревновательного периода. Продолжительность этапа составляет не более одного среднего цикла. Центральная методическая проблема предсоревновательной подготовки за-

ключается в возможно полном моделировании предстоящего состязания. Моделирование в процессе непосредственной подготовки к основному состязанию предполагает целостное воспроизведение: а) соревновательных упражнений; б) режима соревнований; в) внешних условий.

Этап поддержания общей тренированности – этап, спортивная деятельность на котором приобретает преимущественно общекондиционный и оздоровительно-рекреативный характер. Тренировочный процесс перестраивается так, чтобы обеспечивалось сохранение высокой общей деспособности. Меняется конкретный предмет достижения, которым становится возможно прочное закрепление в качестве постоянных свойств организма и личности всех достижений, предшествующих многолетним занятиям спортом.

Этап предварительной базовой подготовки см. *Этап предварительной спортивной подготовки*.

Этап предварительной спортивной подготовки – этап, начинающийся обычно в младшем школьном возрасте и заканчивающийся с началом спортивной специализации. Занятия строятся в основном по типу широкой ОФП с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, дополнительные спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе и т. д.). На этом этапе необходимо предоставить начинающему спортсмену возможность испытать свои способности в различных упражнениях и выбрать предмет спортивной специализации.

Этап результирующей отработки действия – этап, цель которого – достижение итогового результата, намеченного в пределах относительно заверщенного цикла обучения отдельно взятому действию; обеспечение заданного уровня овладения действием, необходимым для эффективного использования его в жизненной практике и (или) для дальнейшего совершенствования в двигательной деятельности. *Основные задачи:* 1) довести процесс освоения всех сторон действия (ориентировочной, собственно исполнительской и контрольной) до уровня превращения двигательного умения в навык; 2) обеспечить необходимую степень стабильности и вариативности двигательного навыка, надежности и экономичности техники действия; 3) гарантировать необходимое соответствие между техническими характеристиками движений и уровнем развития двигательных качеств (способностей) применительно к условиям эффективного использования действия, добиться необходимой степени его результативности. *Типичные средства и методы.* На данном этапе происходит дальнейшее увеличение удельного веса, разнообразия и интенсивности воздействия факторов практической отработки действия, шире применяются *методы вариативного упражнения*, возрастает и удельный вес *комбинированных разновидностей методов упражнения*. Шире используются *игровой и соревновательный методы*. *Идеомоторное упражнение, самоанализ, самоубеждение и т. п.* используются на этом этапе не столько как способ уяснения основ действия, сколько как способ самонастройки на совершенное его выполнение, а также как способ исправления допущенных ошибок. Методы преподавания объединяются, а отчасти и

замещаются *методами самообучения*. *Основные ошибки:* 1) чрезмерная, излишне акцентированная и затянутая концентрация внимания (как обучающего, так и обучаемого) на контроле за деталями действия, что тормозит целесообразную его автоматизацию, мешает переключению внимания на общий целевой результат и условия выполнения действия; 2) нарушение меры в использовании стандартно-повторного упражнения, следствием чего является чрезмерная стереотипизация навыка либо нарушение меры в варьировании упражнений и условий их выполнения, в результате чего формируется недостаточно устойчивый навык; 3) нарушение соответствия между отработкой двигательного навыка и воспитанием двигательных качеств, что может выразиться, с одной стороны, в преждевременном и чрезмерном закреплении навыка при недостаточно высоком уровне проявления функциональных возможностей организма, а с другой – в излишне форсированном увеличении скорости движений, интенсивности и продолжительности усилий, из-за чего нарушаются оправданные технические характеристики действия.

Этап сохранения достижений – этап, направленный на как можно более длительное поддержание достигнутых результатов. В начале данного этапа происходит стабилизация общего объема тренировочных нагрузок. На этом фоне оправдано периодическое увеличение парциальных (частных) объемов, связанных с отдельными группами тренировочных упражнений. Важнейшими задачами на данном этапе являются: избирательно направленное совершенствование спортивной техники и тактики, обогащение соревновательного опыта. Дополнительным фактором стимулирования роста тренирован-

ности может быть целесообразное варьирование средств, методов тренировки и общих форм ее построения (использование различных вариантов макроциклов – сдвоенных, с удлинённым соревновательным периодом и т. д.).

Этап специализированной базовой подготовки см. *Этап начальной спортивной специализации.*

Этап углубленного разучивания действия – этап, целью которого является завершение формирования двигательного действия в качестве двигательного умения, обеспечение относительно законченного его освоения как в деталях, так и в целом. *Типичные частные задачи:* 1) оптимизировать ООД, придав ей качества осмысленной и детально разработанной программы осуществления действия; 2) усовершенствовать технику выполнения действия, в отношении точности движений во времени, пространстве и по величине усилий, добиться их общей слаженности и ритмичности в составе целостного действия при постепенно усложняющихся условиях его выполнения; 3) повысить эффективность самоконтроля, добиться необходимой степени подконтрольности сознанию основных операций и целесообразной их коррекции по ходу действия. *Типичные средства и методы.* Доминирующее место занимает практическое воспроизведение действия методом целостного упражнения. В числе *речевых методов* практикуются *детализированное объяснение, аналитический разбор правил выполнения операций* и т. д. В сочетании с методами самостоятельной конкретизации, пополнения и углубления знаний обучаемыми: *самостоятельная работа с текстовыми источниками, взаиморазъяснения, анализ-«проговаривание» ООД во внешней речевой*

и внутреннеречевой формах и т. д. Шире, чем на первом этапе, используются *методы идеомоторного упражнения.* Не утрачивают своего значения *средства и методы обеспечения наглядности, аппаратные и др. технические средства обучения.* К числу часто допускаемых ошибок относятся следующие: 1) расхождения между сформированными преподавателем представлениями о действии и индивидуальным двигательным опытом, приобретенным в процессе практического выполнения действия; 2) нарушение меры нагрузки и преемственности эффекта занятий; 3) форсированное увеличение скорости движений и степени силовых напряжений.

Этап углубленного совершенствования см. *Стадия максимальной реализации спортивных возможностей.*

Этапное планирование – разработка средних планов, намечающих менее продолжительные, чем при перспективном планировании, этапы (периоды и т. д.).

Этапное управление в системе подготовки спортсмена – построение процесса подготовки в крупных структурных образованиях, обеспечивающее достижение целей и решение основных задач конкретного элемента макроструктуры – этапа многолетней подготовки, отдельного вида подготовки, макроцикла, периода.

Этапный контроль – выявление не обнаруживаемых текущим и микроцикловым контролем основных тенденций контролируемого процесса на его относительно продолжительных этапах: в четвертях или семестрах учебного года и т. п.

Этапный план – уточняющая конкретизация годового плана, разрабатываемая поочередно в расчете на стадии планируемого процесса, на-

меченные в общих чертах в годовом либо аналогичном плане. Является фрагментом крупноциклового плана, разработанным до определенного уровня детализации; в этапном плане находят свое отражение коррекции, необходимость которых возникает по ходу реализации запланированного материала.

Этапный учет – учет, осуществляемый в начале и в конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется *предварительным*, во втором – *заключительным (итоговым)*.

Этапы обучения двигательным действиям: 1) этап первоначального разучивания действия; 2) этап углубленного разучивания действия; 3) этап результирующей отработки действия.

Эффект текущего улучшения оперативной работоспособности – эффект, наблюдаемый по ходу занятия после разминки или при чередовании относительно кратковременных упражнений, возникающий по закономерностям вработывания и ближайшего положительного воздействия упражнений, а не по закономерностям суперкомпенсации, для возникновения которой требуется более значительная нагрузка и большее время восстановления.

Эффект «ускоряющего последствия» – тренировочный эффект, заключающийся в том, что скорость движений может временно увели-

чиваться под влиянием предшествующего выполнения тех же или аналогичных движений с отягощением (выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т. д.). Основан на остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и в др. следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия.

Эффект физических упражнений (в общем смысле) – изменения в состоянии организма, возникающие под влиянием физических упражнений. Для его оценки необходимо рассматривать каждое упражнение в единстве с методикой и др. существенными условиями его применения (*кто* его выполняет, как выполняет, *под чьим руководством, в какой обстановке*).

Эффективность техники – характеристика техники, определяемая ее соответствием решаемых задачам и высоким конечным результатом.



Явное утомление – снижение работоспособности и отказ от выполнения работы в заданном режиме вследствие некомпенсированных сдвигов в деятельности регуляторных и исполнительных систем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М.: Академия, 2010. – 464 с.
2. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.
3. Большой иллюстрированный энциклопедический словарь – PC CD-ROM: MEDIAGROUP, 2003.
4. Бунин, В. Я. Основы теории соревновательной деятельности: учеб.-метод. пособие / В. Я. Бунин – Минск, 1986. – 32 с.
5. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
6. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко, В. А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
7. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М.: Академия, 2001. – 312 с.
8. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 800 с.
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – [3-е изд.]. – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.
10. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие: в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 1. – 181 с.
11. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие: в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск, 2019. – Ч. 2. – 295 с.
12. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие: в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск, 2019. – Ч. 3. – 207 с.
13. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.
14. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт. – 2003. – 224 с.
15. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
16. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
17. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
18. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев – 4-е изд., стер. – СПб.: Лань; М.: ООО Омега-Л, 2004. – 160 с.
19. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: ФиС, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
20. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты

спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

21. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для тех-ов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М.: ФиС, 1986. – 352 с.

22. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982. – 280 с.

23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

24. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры: в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ФиС, 1976. Т. 1 – 256 с.

25. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. восп. и спорта: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

26. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. восп. и спорта: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.

27. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. факультетов физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

28. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

29. Физическая реабилитация: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов НД: Феникс, 2005. – 608 с.

30. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

31. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

Справочное издание

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Словарь

Составитель

Смотрицкий Алексей Леонидович

4-е издание, исправленное и дополненное

Корректор *Н. С. Геращенко*

Компьютерная верстка *О. Ю. Богданович*

Подписано в печать 18.02.2021. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 9,01. Уч.-изд. л. 11,23. Тираж 200. Заказ 17.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, рас-
пространителя печатных изданий

№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск