

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

для дисциплин «Физическая культура», «Физическая культура и спорт: **элективные дисциплины, 1из13:** лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис»

АЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения.

АЭРОБИКА – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

ГИМНАСТИКА – совокупность различных физических упражнений, развивающих опорно-двигательную систему (т.е. кости, мышцы и связки).

ВИТАМИНЫ – это биологически активные вещества, регулирующие обмен в-в и влияющие на жизнедеятельность организма.

ВОСПИТАНИЕ (как общественное явление) – сложный и противоречивый социально-исторический процесс передачи новым поколениям общественно-исторического опыта, осуществляемый всеми социальными институтами: общественными организациями, средствами массовой информации и культуры, церковью, семье, образовательными учреждениями разного уровня и направленности. В. обеспечивает общественный прогресс и преемственность поколений.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ – система совершенствования человека, направленная на физическое развитие, укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности и выработку потребности в постоянном физическом самосовершенствовании. Физическое воспитание – исходная составная часть образования, служащая социализации человека; разрабатывает специальный тип двигательной активности, закладывающий фундамент всех видов духовной деятельности: воли, сообразительности, дисциплины и самодисциплины, нравственности.

ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ: 1) целостное и полноценное развитие всех сущностных сил человека, его способностей и дарований; 2) гуманистический идеал воспитания, сложившийся в эпоху Возрождения в русле культурного движения гуманизма.

ГИПЕРТОНИЯ, систематически наблюдаемое повышение артериального давления выше нормального. У спортсменов чаще всего является симптомом различных функциональных отклонений нейрогуморальной регуляции аппарата кровообращения. Специфической формой гипертонии у спортсменов является гипертония, возникающая в связи с физическим перенапряжением.

ГИПОТОНИЯ, снижение уровня артериального давления крови в организме, находящемся в состоянии мышечного покоя, ниже вариантов нормы. У спортсменов значительное снижение кровяного давления в покое может служить признаком перетренированности, иногда заболевания.

ГОНКИ ЛЫЖНЫЕ, один из видов лыжного спорта, передвижение на лыжах по пересечённой местности или равнине. Спортивные успехи гонщика, кроме технической, волевой и тактической подготовленности, определяются прежде всего уровнем развития специальной выносливости.

ГРАВИТАЦИОННЫЙ шок, функциональное нарушение в состоянии организма, внезапно наступающее в связи с резким прекращением физического напряжения после бега, когда спортсмен на финише сразу останавливается или садится. Признаки гравитационного шока: резкое побледнение лица, тошнота, и позывы к рвоте, частого наполнения пульс, падение кровяного давления, иногда обморочное состояние.

ГРУППОВЫЕ упражнения, выполняемые одновременно несколькими занимающимися (группой). К групповым упражнениям относятся общеразвивающие, выполняемые под руководством одного человека (в кругу, шеренге, колонне), на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

ГРУППИРОВКА в спорте – положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти рук захватывают голени. Группировка – необходимое условие для технически правильного выполнения многих элементов – прыжков в воду, акробатических упражнений: перекатов, кувырков, прыжков, переворотов и сальто

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ навык, одна из форм двигательных действий человека. На основе знаний и опыта человек приобретает умение выполнять ту или иную деятельность, научается её практическим способам, приемам. При неоднократных повторениях умение переходит в навык. Таким образом, двигательный навык – это автоматизированная форма приобретения двигательного действия.

ДВИЖЕНИЕ, при выполнении физических упражнений – перемещение физических тел (спортсмена, снарядов) во времени и пространстве, наблюдается как относительное движение (перемещение одних тел относительно других).

Диеты – специально разработанные, апробированные и рекомендованные в медицинскую практику пищевые рационы.

ДИСТАНЦИЯ, расстояние от старта до финиша во многих видах спорта.

ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ, неуклонное соблюдение в спортивном коллективе правил и норм поведения его членов, т. е. подчинение своих действий, поступков установленным правилам и требованиям долга.

ДОПИНГ, лекарственные средства, разрушающе действующие на живой организм (человека, животного).

ЕДИНАЯ спортивная классификация, система присвоения разрядов и званий в зависимости от показанных спортсменами результатов. Она ставит перед спортсменами, преподавателями и тренерами конкретные цели, определяет перспективы их действий на ряд лет, намечает путь спортсменов от новичка до мастера спорта, стимулируя их активную деятельность.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ, элементы природной обстановки, осложняющие движение в туристическом путешествии. Преодоление большинства Е.п. требует особых навыков владения приемами туристской техники и тактики и в некоторых случаях применения специального снаряжения.

ЖГУТ, резиновая или матерчатая лента, раскладываемая на конечность для временной остановки кровотечения или повреждения крупных артерий. При отсутствии специального жгута можно использовать подручные средства: носовой платок, шарф, косынку и т.д.

ЖЕРЕБЬЕВКА, определение порядка выступления участников или команд в спортивном соревновании. Проводится в соответствии с правилами и положением о соревнованиях.

Жизнедеятельность – внутренняя и внешняя активность личности в конкретных условиях.

ЖИМ в тяжелой атлетике, поднимание тяжести двумя или одной рукой вверх от груди или плеч без помощи рук, ног или туловища. Жим преимущественно силовое упражнение, в нем главную роль играет сила мышц плечевого пояса и рук.

ЗАБЕГ в легкой атлетике, очередность стартования в беге или группа бегунов, стартующих одновременно.

ЗАКАЛИВАНИЕ, последовательное повышение устойчивости организма человека к действию неблагоприятных факторов: холода, жары, повышенной солнечной радиации.

ИГРА в физическом воспитании. Развитие И., построенных на движении, обуславливалось естественноисторической потребностью людей обеспечивать подрастающему

поколению жизненно важную подготовку. Игра широко используется, как одно из основных средств физического воспитания, в сочетании с гимнастикой, спортом и туризмом.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры; в этом случае физические упражнения, сохраняя свою сущность, могут приобретать своеобразную игровую окраску.

ИНДЕКСЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, антропометрические, математические формулы, характеризующие взаимоотношение отдельных признаков физического развития и используемые для его оценки.

ИНТЕНСИВНОСТЬ движений, относительная (в сравнении с максимально возможной для данного лица) мощность выполняемой работы. Мерилом относительной мощности работы является предельное время, в течение которого она может выполняться без снижения И. д.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, положение из которого должно выполняться упражнение. Чаще всего – это основная стойка, соответствующая строевой, а также стойка ноги врозь, скрестно, на одном и двух коленях, различные седы и т. п.

КОМАНДЫ строевые, применяются на спортивных занятиях и подаются голосом, сигналами, личным примером, иногда условными знаками.

КОНТРОЛЬ (фр. controle) – 1) наблюдение в целях надзора, проверки и выявления отклонений от заданной цели и их причин; 2) функция управления, устанавливающая степень соответствия принятых решений фактическому состоянию дел.

Корригирующие упражнения - специальные гимнастические упражнения, обеспечивающие коррекцию деформаций позвоночника за счет подбора движений и мышечной тяги в противоположном дефекту направлении.

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – внешкольные массовые физкультурные занятия, имеющие целью развитие и продление работоспособности населения.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ – совокупность зданий, сооружений, оснащения и оборудования, имущества потребительского, социального, культурного и иного значения, закрепленных за образовательным учреждением или принадлежащих ему по праву собственности.

МЕТОД (от греч. methodos - путь исследования или познания) – совокупность относительно однородных приемов, операций практического или теоретического освоения действительности, подчиненных решению конкретной задачи. В педагогике проблема разработки методов воспитания и обучения и их классификации выступает как одна из основных.

МЕТОДИКА – наука и практика ведения обучения, установление принципов простоты, преемственности, наглядности, закрепления знаний и умений, композиции построения целого курса и отдельных занятий внутри целого курса.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ — система последовательных, взаимосвязанных действий учителя и учащихся, обеспечивающих усвоение содержания образования, развитие умственных сил и способное гей учащихся, овладение ими средствами самообразования и самообучения. Метод обучения обозначают цель обучения, способ усвоения и характер взаимодействия субъектов обучения.

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ В ОБУЧЕНИИ – методы получения информации учителем и обучающимися о результативности процесса обучения. Позволяют установить, насколько готовы учащиеся к восприятию и усвоению новых знаний, выявить причины их затруднений и ошибок, определить эффективность организации, методов и средств обучения и т. д.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ – большая группа химических в-в, которые присутствуют в организме человека в низких концентрациях, выражаемых в микрограммах на 1 г массы тканей. Эти концентрации в десятки раз ниже концентраций так называемых макроэлементов.

НАВЫК – действие, доведенное до автоматизма; формируется путем многократного повторения.

ОБРАЗ ЖИЗНИ – это понятие, характеризующее особенности жизни людей данной общественной формации и охватывающее их труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Осанка – это непринужденное положение тела в пространстве.

ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ, нарушения в организме, вызываемые резким несоответствием физической нагрузки и подготовленностью к ней организма, т.е. когда выполняемая на тренировке или на соревнованиях работа превышает функциональные возможности организма спортсмена.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ, изменение строя или расположения занимающихся. Перестроение можно произвести различными способами. Например, занимающиеся могут перестроиться в колонну, круг и т.п.

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ, состояние, характеризующееся ухудшением спортивной работоспособности, нервно – психического и физического состояния спортсмена в результате недочётов в режиме и методике занятий. Часто характеризуется: отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы, обменных процессов, ослаблении подвижности нервных процессов, раскоординации, снижении спортивных результатов.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ, рациональный распорядок потребления жидкости. В процессе спортивной тренировки и соревнований потери организмом воды (преимущественно с потом) заметно возрастают, особенно в условиях высокой температуры воздуха. При этом организм теряет и значительное количество солей, в первую очередь хлористого натрия. Эти потери должны быть возмещены с помощью правильного питьевого режима. Во время тренировки и соревнований, в крайнем случае, возможно утолить жажду 2-4 глотками воды или прополаскиванием горла. Пить до полного утоления жажды можно только через 15 – 20 минут после окончания работы.

ПЛАСТИЧНОСТЬ движений, характеризуется закономерной последовательностью, сменяющихся положений человеческого тела, а также его отдельных частей, при условии их гармонической слаженности, непрерывности, слитности. Угловатость, резкость, дисгармония движений исключены.

ПОВОРОТ, движение тела вокруг вертикальной оси. В гимнастике применяются повороты на месте и в движении, а также при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, упражнения, сходные по своей структуре с изучаемым, но менее трудные. В качестве подводящих могут быть использованы и специальные упражнения, составляющие части элементов.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ упражнения, серия специальных упражнений подготавливающих двигательный аппарат человека к освоению необходимых элементов, соединений.

ПОТОЧНЫЙ СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, при котором занимающиеся выполняют упражнение непрерывно с определенным числом повторений каждого из них. Чаще всего применяется в хорошо подготовленных группах, ввиду его сложности.

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника, линия остистых отростков расположена по средней линии.

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, одна из групп гимнастических упражнений, направленных на овладение прикладными двигательными навыками. К ним относятся: ходьба, бег, лазание, равновесия, метания и ловля, поднимание и переноска груза, переползания и преодоление препятствий.

ПРИСЕД, положение занимающегося, когда ноги согнуты, колени разведены, туловище вертикально, руки в любом положении. Если ноги полусогнуты, - присед именуется полуприседом.

ПРОПОРЦИИ ТЕЛА, соотношение общих размеров тела с размерами отдельных его частей, равно как и размеров этих последних между собой. Наиболее точные данные можно получить с помощью антропометрических измерений.

ПРЫГУЧЕСТЬ, термин, характеризующий способность человека силой толчка ногами подбросить себя вверх. Прыгучесть в первую очередь зависит от уровня развития силы и быстроты.

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ в лёгкой атлетике, упражнения, направленные на развитие прыгучести и совершенствования техники отталкивания.

ПУЛЬС, биение артерий, вызываемое ритмическим наполнением сосудов кровью при систоле сердца. Исследуют на лучевой артерии в нижней трети предплечья, определяют частоту, напряжение, величину и ритм. Данные исследования пульса – важный показатель функционального состояния организма.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, способность организма, а также отдельных органов и их систем выполнять определенную, присущую им функцию, работу. Р. спортсмена связана со степенью развития у него физических двигательных качеств и навыков. Она проявляется в величине пределов интенсивности, продолжительности и количестве мышечной работы и измеряется этими показателями. Р. человека зависит от большого числа факторов, к ним относятся: возраст и пол, общее состояние здоровья, характер питания, условия и режим труда и отдыха, степень тренированности и др.

РАВНОВЕСИЕ тела человека, наблюдается тогда, когда действие на него всех внешних сил взаимно уравновешивается. Условия Р. зависят от взаимного расположения общего центра тяжести и площади опоры тела. В случае потери Р. человек может балансировать, возвращая тело работой мышц на площадь опоры либо подводя под тело новую опору.

РАЗМИНКА, выполнение комплекса физических упражнений незадолго перед тренировкой или соревнованием с целью заблаговременной мобилизации функций организма спортсмена, подготовки к выполнению предстоящих упражнений на высоком уровне. Р. целесообразно проводить до появления пота.

РИТМ движения, соразмерность, стройность чередования следующих один за другим элементов и их соединений.

РОСТ(длина тела),главнейший признак физического развития человека. Р. тесно связан с др. признаками физического развития и зависит в основном от возраста и пола. У женщин продолжается до 19-20, а у мужчин-до 24-25 лет. В первую очередь рост это наследственный фактор, а потом зависит от многих причин, в том числе - от физкультурной деятельности.

РЫВОК в спортивных играх, перемещение игрока с предельной скоростью, обычно на коротких отрезках: от 10 до 40 м. Р. часто используют в нападении при выходе непосредственно для удара по воротам (футбол, хоккей), броска мяча (в ручном мяче, баскетболе) или шайбы (в хоккее) в ворота (корзину) из более удобного положения (без помех противника).

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ РАБОТА – такой вид учебной деятельности, при котором предполагается определенный уровень самостоятельности ученика во всех ее структурных компонентах – от постановки проблемы до осуществления контроля, самоконтроля и коррекции под опосредованным влиянием преподавателя. Виды домашней учебной работы: по характеру познавательной деятельности – репродуктивная и творческая; по учебным действиям – выполнение упражнений и решение задач, работа с учебником, наблюдения и опыты, чтение дополнительной литературы, подготовка докладов и сообщений.

СГОНКА веса, искусственное уменьшение веса тела спортсмена с помощью специальных процедур или особого режима питания. Применяется чаще всего в видах спорта, где спортсмены выступают в определенных весовых категориях (борьба, бокс, тяжелая атлетика). С. в. должна проводиться под контролем врача и тренера с учетом

возраста, конституционных особенностей, тренированности спортсмена, его физического состояния.

СПОРТ, многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества. Одно из средств и методов всестороннего развития человека, укрепления его здоровья, подготовки к трудовой деятельности, состоящее из физических упражнений и некоторых других видов деятельности, имеющих характер состязаний.

СТРЕЙЧИНГ – метод коррекции мышечного дисбаланса, применяют для релаксации мышц, имеющих выраженное укорочение по типу собственного гипертонуса, то есть когда наблюдается патология фасциального аппарата мышц.

ТАКТИКА в спорте, совокупность форм и способов борьбы за победу в соревнованиях, за наиболее высокий спортивный результат. Применяются с учетом подготовленности спортсмена и конкретной обстановки, складывающейся в процессе соревнований. Основу тактической подготовки

ТЕМП движений, частота повторения движений (шагов при ходьбе или беге, размахиваний на гимнастических снарядах) или быстрота чередований отдельных движений. В большинстве случаев Т.д. определяется по метроному, например 60,90.120 шагов или движений в 1 минуту.

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, 1) совокупность всех знаний о физическом воспитании, раскрывающих его философские, педагогические, естественно-научные и организационные основы; 2) наука об общих закономерностях физического воспитания. Т.ф.в. относится к общественным наукам и непосредственно входит в систему педагогических наук.

ТЕРМИНОЛОГИЯ в спорте, система специальных наименований (терминов), предназначенных для обозначения физических упражнений, общих понятий, названия снарядов, инвентаря и т.п. Т. по всем видам спорта совершенствуется и обновляется в связи с совершенствованием языка, развитием спорта.

ТЕХНИКА физических упражнений, приемы, способы выполнения двигательных действий. В более узком смысле под Т.ф.у. понимают лишь наиболее рациональные способы выполнения физических упражнений. Т.ф.у. играет большую роль в достижении высоких результатов. Совершенное владение Т.ф.у. характеризуется чертами навыка (двигательный навык) и являются результатом процесса обучения, нередко очень длительного и сложного.

ТОНИЧЕСКИЕ (ПОСТУРАЛЬНЫЕ) МЫШЦЫ – ряд мышц мышечной системы организма, в момент их работы сокращаются отдельные мышечные волокна. В целом такие мышцы функционируют асинхронно: участки сокращения чередуются с участками расслабления, следовательно напряжение может поддерживаться длительное время и перемещение структуры к которой они прикреплены не происходит.

ТРЕНИНГ – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Является одним из важнейших методов в системе профессиональной подготовки учителя.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ, состояние организма, характеризуемое определенными изменениями морфологических и функциональных его свойств в результате тренировки. Для определения Т. используется комплексная методика врачебного контроля. С ростом тренированности улучшается приспособляемость организма занимающегося к специфическим нагрузкам их спортивной тренировки.

УМЕНИЕ – подготовленность к практическим и теоретическим действиям, выполняемым быстро, точно, сознательно, на основе усвоенных знаний и жизненного опыта умение формируется путем упражнений и создает возможность выполнения действия не только в привычных, но и в изменившихся условиях.

УПРАЖНЕНИЕ – повторное выполнение действия с целью его усвоения. В различных условиях обучения упражнение является либо единственной процедурой, в рамках которой осуществляются все компоненты процесса учения (научения)

(уяснения содержания действия, его закрепление, обобщение и автоматизация), либо одно из процедур, наряду с объяснением, которые предшествуют упражнению и обеспечивают первоначальное уяснение содержания действия и его предварительное закрепление.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ - используются для тренировки вестибулярного аппарата, способствуют улучшению координации движений, воспитывают и закрепляют навык правильной осанки, восстанавливают нарушенную статику.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ - являются средством тренировки и управления тормозной реакции, используются в качестве средства снижения мышечной нагрузки, для восстановления нарушенной координации, нормализации мышечного тонуса при его длительном напряжении.

УПРАЖНЕНИЯ В РАСТЯГИВАНИИ - для воздействия на патологически измененный суставный аппарат.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА - предназначены для мобилизации позвоночника, увеличения его подвижности.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА - предназначены для мышц спины, боковых мышц туловища, четырехглавой мышцы бедра. Применяются для восстановления и повышения общей и силовой выносливости указанных мышц.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ - способствуют развитию мышечного чувства, то есть ощущения собственного тела, получаемого ребенком за счет импульсов в ЦНС с многочисленных проприорецепторов.

УПРАЖНЯЕМОСТЬ, способность организма подвергаться функциональным и морфологическим изменениям под влиянием упражнения, тренировки. Свойство У. широко используется в практике физического воспитания в целях достижения положительных изменений в организме человека, развития его физических сил, способностей, совершенствования форм, строения организма.

УТОМЛЕНИЕ, состояние организма, возникающее вследствие его длительной или напряженной функциональной активности и проявляющееся в снижении работоспособности. Ощущение У. человеком обозначается термином «усталость». Принято различать У. умственное и физическое, хотя четкой грани между этими формами нет. При занятиях спортом наступление усталости отодвигается разнообразием средств, методов и форм занятий, а также изменением обстановки, в которой они проводятся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – нормативный документ, определяющий состав учебных предметов, изучаемых в данном учебном заведении, их распределение по годам обучения, недельное и годовое количество времени, отводимого на каждый учебный предмет, и в связи с этим структуру учебного года.

Физические мышцы – ряд мышц мышечной системы организма, их сокращение приводит к перемещению структуры, к которой она прикреплена.

ФИЗИОЛОГИЯ физических упражнений и спорта, раздел физиологии человека, наука о влиянии мышечных упражнений на функции организма человека в связи с задачами физического воспитания. Ф.ф.у. и спорта изучает физиологические сдвиги при динамических и статических мышечных напряжениях, развитие качественных сторон двигательной деятельности: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости и т.д., утомление и мероприятия по борьбе с ним, закаливание, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, возрастные функциональные особенности организма детей, людей среднего возраста и пожилых лиц в связи с задачами физического воспитания.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, часть общей культуры общества, представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Ф.к. включает систему физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и уровень спортивных достижений, охватывает область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использования естественных сил природы: солнца, воды и воздуха в целях оздоровления и закаливания организма. Ф.к. – явление исторически обусловленное. Ее возникновение относится к древнейшим временам. Ф. к., как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время изменяют и свою собственную природу, развивая при этом свои физические и духовные силы. Необходимость подготовки людей к жизни, и прежде всего к труду, исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие Ф.к. Самые существенные показатели развития Ф.к. в том или ином обществе – фактические достижения данного общества в деле оздоровления людей и всестороннего развития их физических способностей. Физическая культура – подготовка человека к любому виду деятельности, состоящая в развитии двигательных-координационных способностей, задатков умственной деятельности, этических и эстетических представлений, а также способности к самонаблюдению, самосохранению, продолжению рода.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, интенсивность и длительность мышечной работы, характеризующие степень физиологических сдвигов в организме. Величину Ф.н. в отдельных видах физических упражнений можно суммарно охарактеризовать по энергетическим затратам организма на малую, среднюю и значительную. Энергетическая оценка величины Ф.н. имеет сугубо относительное значение, т.к. тяжесть работы определяется всей сложной совокупностью ее особенностей и зависит от функциональных возможностей организма спортсмена, возрастающих в процессе тренировки.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, вид физического воспитания, имеющий непосредственно прикладную направленность (например, специальная подготовка спортсмена, пожарника, солдата), а также ступень физического воспитания, обеспечивающая предпосылки для специализации в какой-либо деятельности. Подразделяется на общую и специальную Ф.п. единство общей и специальной физической подготовки – условие высоких достижений в спорте и вместе с тем залог решения задач всестороннего физического воспитания в процессе занятий спортом.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности. Разнообразные способности, проявляемые человеком в процессе двигательной деятельности, могут быть охарактеризованы с точки зрения четырех основных Ф.к.: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Дополнительно различают гибкость и так называемые качества: прыгучесть, скоростную или силовую выносливость и др., представляющие собой сочетание указанных основных качеств.

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ, специфичные для двигательной деятельности способности. Человек обладает самыми разнообразными Ф.с.: способностью бегать, прыгать, плавать, преодолевать препятствия и т.д. Многообразие Ф.с. связано с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, закономерный процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств и способностей, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. В более узком значении под Ф.р. понимается уровень развития главным образом внешних форм и размеров тела, поддающихся цифровой оценке и определяемых с помощью антропометрии. Антропометрические исследования составляют обязательную часть комплексной методики врачебных обследований физкультурников и спортсменов. Главными параметрами Ф.р. являются: рост, вес, объем груди, экскурсия грудной клетки, спирометрия, становая сила, сила кисти.

ФИЗКУЛЬТУРНИК, человек, использующий средства физической культуры в целях оздоровления, развития физических и духовных сил, приобретения необходимых в жизни двигательных навыков и умений, гигиенических привычек. В широком смысле это понятие относится к людям, занимающимся спортом.

ФОРМЫ занятий физическими упражнениями, в процессе физического воспитания используются разнообразные формы занятий: урок, самостоятельные занятия, состязания, походы и др. Все Ф.з.ф.у. наряду с отличительными особенностями имеют общую принципиальную структуру, т.е. определенное соотношение и последовательность частей занятия. Она обусловлена рядом педагогических и биологических закономерностей. Многообразие Ф.з.ф.у. позволяет гибко решать различные образовательные и воспитательные задачи, применяя те или иные формы с учетом особенностей контингента, средств и условий занятий.

ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл.

ШПАГАТ в акробатике, художественной и спортивной гимнастике, сед с предельно разведёнными ногами. Шпагат – наиболее сложная форма седов, которые подразделяются на седы: с наклоном, кольцом, с предельно разведёнными ногами.

ЭМОЦИИ, психический процесс переживания человеком его отношения к окружающему миру, одна из форм отражения объективной действительности. В развитии эмоций имеют значение физическое воспитание, спортивная практика. Этим занятиям свойственна высокая эмоциональность, переживания радостного, бодрого состояния, активного действия, ярко проявляется желание победы, которая переживается как высокое достижение. Все эти факты являются источником сильных эмоциональных чувств.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ТРАТЫ, расход энергии организмом. Энергетические травмы представляют собой трансформацию потенциальной химической энергии в механическую (движение), тепловую, электрическую. Всякий переход от состояния покоя к тем или иным видам активной деятельности (в том числе и спортивной) сопровождается увеличением энергетической траты.

ЭСТАФЕТА, прохождение определённого расстояния группой спортсменов, сменяющих друг друга в пути. Спортсмены поочерёдно преодолевают одинаковые или различные отрезки дистанций – этапы, передавая в конце пути эстафету товарищам. Задача каждой команды – преодолеть всю дистанцию за наименьшее время.

ЯДРО, снаряд для толкания в лёгкой атлетике, имеющий форму шара. Изготавливается из чугуна, стали или латуни. Вес: м. – 7,250кг, ж. – 4кг. На занятиях применяют ядра и других весов.

ЯМЫ для прыжков, устройство для прыжков в длину с разбегу, с шестом, в высоту с разбегу и для прыжков в глубину. Обычно засыпаются песком или устилаются поролоновой крошкой.

Составил:
канд.пед.наук, доцент



А.А. Гладышева