

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

**ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета физической культуры и спорта для студентов ННГУ, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 034300 «Физическая культура».

Нижний Новгород
2017

УДК 796.011
ББК Ч 511
Т- 34

Т-34 ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ: Составитель: Самыличев А.С. Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2017 – 33 с.

Рецензент:
кандидат педагогических наук **А.Н.Кутасин**

В пособии представлены в лаконичной форме основные понятия и термины физической культуры и спорта, пособие предназначено для преподавателей и студентов факультета ФКС всех форм обучения

Ответственный за выпуск:
председатель методической комиссии факультета Физической культуры и спорта Т.А. Малышева

О Г Л А В Л Е Н И Е

	Стр.
Введение.....	4
1. Глава понятий «Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина».....	6
2. Глава понятия «Структура и формы физической культуры»...	7
3. Глава понятия «Функции физической культуры».....	9
4. Глава понятия «Система физического воспитания».....	10
5. Глава понятия «Средства физического воспитания».....	14
6. Глава понятия «Методы физического воспитания».....	17
7. Глава понятия «Управление развитием физических качеств».	20
8. Глава понятия «Формирование двигательных умений и двигательных навыков».....	24
9. Глава понятия «Спорт и спортивная тренировка».....	26
10. Глава понятия «Основа оздоровительной физической культуры».....	30
11. Глава понятия «Новые физкультурно-оздоровительные системы и методики».....	31
Список литературы.....	32

ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Теория физической культуры и спорта» является общепрофилирующим (франц. profil, от итал. profilo – очертание - совокупность основных типичных черт, характеризующих профессию, специальность) предметом высшего физкультурного образования по специальности 022300 «Физическая культура и спорт». Этот предмет изучается со 2-го по 5 курс (лекции, семинарские занятия, зачеты, экзамены, курсовая работа, выпускная аттестационная работа, ГАИ). С тем, чтобы избежать ошибок на курсовых экзаменах и на государственных аттестационных испытаниях, в настоящей работе указаны определения и понятия, которые могут вызвать у студентов трудности в понимании, либо запоминании.

Настоящая работа преследует цель - систематизировать знания студентов, касающихся той части понятийного аппарата физической культуры, которые связаны с их будущей практической деятельностью.

В системе категорий «Теория физической культуры и спорта» существуют ведущие и зависимые понятия (подсистемы). В настоящем пособии представлены следующие подсистемы:

- ТФК и С как наука и учебная дисциплина
- Структура и формы физической культуры
- Функции физической культуры
- Система физического воспитания
- Средства и методы физического воспитания
- Формирование двигательных умений и двигательных навыков
- Управление развитием физических качеств
- Спорт и спортивная тренировка
- Основы оздоровительной физической культуры
- Новые физкультурно-оздоровительные системы и методики

В подсистеме «ТФК и С», как наука и учебная дисциплина, рассматриваются такие понятия как теория, культура, физическая культура (ФК), анализируемая в различных аспектах. В подсистеме «Структура и формы физической культуры» рассматриваются различные мнения о компонентах ФК двух научных школ Москвы и Санкт-Петербурга: Базовая ФК, Спорт как компонент ФК, Профессионально-прикладная ФК, Оздоровительно-реабилитационная ФК, Фоновые виды ФК и Физическое воспитание (ФВ), Спорт, Физическая рекреация, Физическая реабилитация.

Кроме того, в связи с тем, что ФК многогранное явление, неотделимое от культуры общества в целом, в ней выделяют следующие формы: театрализованные на «стыке» ФК и массовых театрализованных зрелищ (спортивно-показательные выступления, физкультурные парады и т.п.)

произведение живописи, графики и скульптуры на основе связей ФК и изобразительного искусства, «физкультурная архитектура» - в специальных сооружениях и т.п.

В подсистеме «Функции физической культуры» рассматриваются группы специфических и социальных функций. Специфические: образовательные, прикладные «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции. Социальные: общекультурные, общевоспитательные, эстетические, нормативные и информационные функции. В подсистеме «Система физического воспитания» (СФВ) рассматриваются Основы СФВ, общие принципы ФВ, методические принципы ФВ, специфические принципы ФВ. В подсистеме «Средства и методы физического воспитания» (СМФВ) рассматриваются различные средства, используемые в процессе физического воспитания: как общепедагогические средства, так и средства ФВ.

Большое внимание уделяется раскрытию понятия «физические упражнения» (ФУ): содержание и форма ФУ, техника ФУ, биомеханические характеристики движений, классификации ФУ.

Что касается методов физического воспитания то все они представлены и подразделяются по особенностям регламентации деятельности занимающихся: методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательной методы. В частности, методы строго регламентированного упражнения рассматриваются в двух аспектах: методы, основанные на различных подходах к освоению и совершенствованию структуры двигательного действия и методы, основанные на различных способах регламентации нагрузок и отдыха.

В подсистеме «Формирование двигательных умений и двигательных навыков» рассматриваются дифференциация этих понятий, предлагается схема перехода двигательного умения (ДУ) в двигательный навык (ДН) и раскрывается понятие «перенос ДН». Рассматриваются этапы процесса обучения двигательным действиям.

В подсистеме «Управление развитием физических качеств» дается определение каждому физическому качеству, рассматриваются: факторы, определяющие каждое физическое качество, средства, методы и сенситивные периоды их развития.

В подсистеме «Спорт и спортивная тренировка» рассматриваются классификации видов спорта, дается представление о спортивной тренировке (СТ), о сторонах подготовки спортсмена, о закономерностях СТ, о средствах и методах СТ и об основах периодизации СТ.

ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК НАУКА И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Теория [гр. *teoria* – наблюдение, исследование] – обобщение опыта, социальной практики, отражающее объективные закономерности развития, в данном случае, физической культуры и спорта. «Теория немного напоминает пчелу: она собирает нектар с разных цветков, а мед вырабатывает сама ...» (фр. исследователь Бонэ).

Культура [лат. *cultura*] – совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеческим обществом – одно из 600 определений из современной культурологии.

Физическая культура (ФК) – вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на развитие физических способностей человека, реализуемых в его предметной деятельности.

Физическая культура – многогранное понятие и ее можно рассматривать в различных аспектах:

- ФК как род деятельности;
- ФК как совокупность предметных ценностей;
- ФК как результат деятельности;
- ФК как культура тела и телесной организации.

Теория ФК и С – интегративная система научных знаний о сущности физической культуры и спорта. ТФК и С как учебная дисциплина имеет 4 раздела:

Введение в теорию ФК и С

Общие основы теории ФК и С

Характеристика направлений и форм использования физической культуры (система общего образования, профессионально-прикладная физическая подготовка, спорт)

Научно-прикладные основы использования физической культуры и спорта в различные периоды жизни человека.

ТФК и С как научная и учебная дисциплина тесно связаны с научными и учебными дисциплинами двух циклов: психолого-педагогического (социология, история, соответствующие разделы педагогики и психологии и др.) и медико-биологического (анатомия, физиология, гигиена, биомеханика, биохимия, спортивная медицина и др.).

ГЛАВА 2. СТРУКТУРА И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Компоненты физической культуры.

Московская школа. (Л.П. Матвеев)

- 1) базовая физическая культура;
- 2) спорт как компонент физической культуры;
- 3) профессионально-прикладная физическая культура;
- 4) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- 5) «фоновые» виды физической культуры.

Санкт – Петербургская школа. (Н.И. Пономарев)

- 1) физическое воспитание;
- 2) спорт;
- 3) физическая рекреация;
- 4) физическая реабилитация.

Физическое воспитание - вид воспитания, специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и в управлении развитием физических качеств занимающихся.

Спорт [англ. sport] – собственно соревновательная деятельность (в узком смысле слова).

Спорт – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения, нормы и достижения в этой деятельности (в широком смысле слова).

Физическая рекреация [лат. recreatio – восстановление и фр. recreatif – содержащий в себе развлечения] – восстановление, развлечение, интересное проведение досуга, оздоровление через удовольствие выполнить физические упражнения.

Физическая реабилитация [поздне лат. rehabilitatio - восстановление] – восстановление трудоспособности при заболеваниях и травмах с помощью выполнения физических упражнений.

Физическая подготовка – термин, имеющий аналогию с физическим воспитанием, его применяют, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к другой деятельности.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных умениях и двигательных навыках.

Физическое развитие человека - процесс изменения естественных морфо-функциональных [гр. morphe – форма, высший вид, строение «+» лат. functio – исполнение, специфическая деятельность организма, его органов тканей и клеток] свойств

его организма в течение индивидуальной жизни.

Физическое развитие в антропометрической [гр. anthropos – человек «+» метрия – гр. metron – мера, измеряю, методы различных измерений человеческого тела] трактовке – совокупность морфо-функциональных признаков, характеризующих конституцию [лат. constitutio – строение, структура] человека и поддающихся относительно простому измерению (показатели роста, веса, окружности частей тела, динамометрия, спирометрия и др.).

Физкультурное движение – совместная деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры.

Физическое совершенство – оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.

ГЛАВА 3. ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Специфические [лат. *specificus* – видопределяющий, видовой] функции – свойства ФК, позволяющие удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности [лат. *activus* – энергичная усиленная деятельность].

Различают:

- 1) специфические образовательные функции, которые выражены при систематическом формировании жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний;
- 2) специфические прикладные функции, выраженные при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к трудовой деятельности;
- 3) «спортивные» функции, наиболее ярко выраженные в спорте высших достижений при достижении максимальных результатов в реализации возможностей человека;
- 4) специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены в сферах досуга и специальных восстановительных мер.

Социальные [лат. *socialis* - общественный] функции:

- 1) общекультурные, проявляющихся в сфере межчеловеческих контактов, включая интернациональные связи;
- 2) общевоспитательные, проявляющиеся в системе формирования личности;
- 3) эстетические, позволяющими удовлетворять потребности людей в физическом совершенстве, здоровье;
- 4) нормативные, которые проявляются в нормах физической подготовленности и нормированных показателях спортивных достижений;
- 5) информационные, заключающиеся в накоплении, распространении и передаче ценных сведений о человеке, его возможностях, средствах и путях их увеличения.

ГЛАВА 4. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Система физического воспитания (СФВ) – исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания.

Идеологической основой СФВ является идея гуманизма [лат. humanus – человеческий] – признание ценности человека как личности, его права на свободное развитие и проявление своих способностей, утверждение блага человека, как критерия оценки общественных отношений.

Научной основой СФВ является ТФК (ее общие основы) с ближайшими смежными с ней теорией спорта и методиками отдельных видов физической культуры.

Программно – нормативной основой СФВ являются различные программы с нормами физической подготовленности в различных государственных и частных лицензированных образовательных учреждениях и единая всероссийская спортивная классификация.

Организационные основы СФВ – ныне оформлены в двух началах: государственном и общественно-самодеятельном, (частном).

Государственный – организуется обязательный общий курс ФВ, который должен пройти каждый на определенных этапах возрастного развития (детские дошкольные учреждения общеобразовательные школы, училища, техникумы, колледжи, ВУЗы, армия).

Общественно-самодеятельный – ВДФСО, ФОК (физкультурно-оздоровительные клубы), в том числе и частные (фитнесс – клубы от англ. fitness – пригодность, соответствие).

Цель СФВ заключается в содействии всестороннему гармоническому физическому развитию и физической подготовленности граждан России к творческому труду и при необходимости к защите Родины.

Задачи ФВ: оздоровительные, образовательные, воспитательные, коррекционные.

Оздоровительные задачи заключаются в следующем: управлять развитием физических качеств, формировать рациональную осанку, достигнуть и сохранять на оптимальном уровне работоспособность, содействовать укреплению здоровья.

Образовательные задачи состоят в обучении двигательным действиям и доведении их до уровня двигательных умений и двигательных навыков, а также в содействии формирования знаний, связанных с выполнением физических упражнений.

Воспитательные задачи: содействовать формированию личностных качеств учащихся, наиболее адекватных специфике двигательной деятельности на занятиях физической культурой и спортом (смелость, сила воли, коллективизм, трудолюбие, патриотизм).

Коррекционные задачи (введены в перечисление задач ФВ совсем недавно в связи с повсеместным открытием, практически в каждой массовой школе, классов коррекционного обучения) – содействовать исправлению недостатков физического и психического развития с помощью средств и методов физического воспитания.

Закономерности физического воспитания получили свое отражение в ряде принципов.

Принципами [лат. *principium* – основа, начало] – в педагогических науках называют особенно важное теоретико-практическое положения, отражающие общие закономерности воспитания и обучения, служащие главными ориентирами на пути к цели. Принципы ФВ имеют различную сферу применения: общие, методические, специфические.

Общие принципы физического воспитания:

1. Принцип всестороннего гармонического развития личности заключается в двух требованиях:

1) обеспечить единство всех сторон воспитания (связь ФВ с нравственным, эстетическим, этическим, умственным и трудовым воспитанием);

2) обеспечить всесторонность воспитания физического (единство общей и специальной физической подготовки).

2. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности) раскрывается в следующих положениях:

1) отдавать предпочтение физическим упражнениям, которые способствуют формированию жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера;

2) способствовать приобретению широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков к разностороннему развитию физических способностей;

3) использовать возможности физической культуры и спорта для трудового и патриотического воспитания.

3. Принцип оздоровительной направленности конкретизируется в следующих положениях:

1) подбирая средства и методы ФВ исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия;

2) регулировать тренировочные нагрузки в соответствии с закономерностями укрепления здоровья;

3) обеспечить регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований.

Методические принципы физического воспитания (дидактические принципы, принципы обучения).

Методика [гр. methodike] – совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации задач (в данном случае) физического воспитания.

Принцип сознательности и активности [от лат. activus – деятельный, энергичный] – раскрывается в трех требованиях:

1. формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий;
2. стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений;
3. воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

Принцип наглядности в ФВ играет особую роль, поскольку деятельность занимающихся в основном носит практический характер и имеет одной из своих специальных задач - развивать органы чувств. Положения принципа наглядности:

1. наглядность в процессе ФВ предполагает широкое использование, как зрительных ощущений, так и других органов чувств;
2. наглядность является необходимым условием совершенствования двигательной деятельности, но при этом удельный вес ее различных форм меняется в ходе освоения движений;
3. особое место имеет связь чувственного образа и слова. Слово можно рассматривать как одно из важных средств обеспечения наглядности.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает необходимость строить процесс воспитания и обучения в соответствии с возможностями занимающихся: их возраста, пола, уровня физической подготовленности, типологических особенностей высшей нервной деятельности, а многих других индивидуальных особенностей как физических, так и духовных способностей. Положения, раскрывающие суть данного принципа:

- 1) определение меры доступного;
- 2) методические условия доступности: постепенность и последовательность, отражаемые в правилах – от простого к сложному, от легкого к трудному и от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- 3) индивидуальный подход к занимающимся.

Специфические принципы физического воспитания:

- 1) принцип непрерывности процесса ФВ;
- 2) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

- 3) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- 4) принцип адаптированного [лат. adaptare - приспособлять] сбалансирования динамики нагрузок;
- 5) принцип циклического построения занятий;
- 6) принцип возрастной адекватности [лат. adaequatus – правильный, вполне соответствующий] направлений ФВ.

ГЛАВА 5. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В процессе ФВ используют 2 вида средств: общепедагогические средства: слово, наглядность и личный пример учителя и средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Физические упражнения (ФУ) – специально подобранные двигательные действия, направленные на реализацию задач ФВ в соответствии с его закономерностями.

Содержание ФУ – двигательные действия, входящие в него и те основные процессы, возникающие в организме человека по ходу его выполнения.

Форма ФУ – определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов двигательного действия. В форме ФУ различают внутреннюю и внешнюю структуру.

Техника ФУ [гр. technike - искусная] – способ выполнения двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью. Двигательная задача (мысленная модель действия) – осознаваемая цель действия, отражающая наиболее общие, существенные его особенности. В каждом физическом упражнении выделяют три фазы: подготовительная, основная, заключительная. А также различают: основу техники, определяющее звено и детали техники.

Основа техники – совокупность звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения необходимые для решения двигательной задачи (выпадение или нарушение хотя бы одного элемента в данной совокупности делает невозможным решение двигательной задачи).

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

Детали техники [фр. detail – мелкая подробность] – второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма [гр. mechane – орудие, машина] – совокупность состояний и процессов, из которых, складывается, в данном случае, движение.

Биомеханические характеристики движений: пространственная, временная, кинематическая, динамическая, ритмическая.

Пространственная – положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.

Временная – длительность движений и темп – частота движений в единицу времени.

Кинематическая – пространственно-временная – скорость и ускорение.

Динамическая – взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе ДД. Внутренние силы: активные силы тяги мышц, силы эластического сопротивления растягиваемых мышц, реактивные силы.

Внешние силы: силы реакции опоры, гравитационные силы, силы сопротивления внешней среды.

Ритмическая – наиболее интегральная, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве и меру их изменения в динамике.

Эффекты ФУ [лат. effectus – действие, результат] – вызываемые их воздействием изменения в состоянии организма.

Ближайший эффект – характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно во время упражнения.

Следовый эффект – отражение воздействия упражнения, остающееся после его выполнения.

Кумулятивный эффект – [лат. simulatio – увеличение, скопление] системы упражнений характеризуются наложением на следовый эффект предшествующего упражнения ближайшего эффекта последующего, а на их общий следовый эффект – эффект очередного занятия.

Классификация физических упражнений [лат. classis – разрез «+» facere – распределять по классам в зависимости от общих признаков] система понятий, составленных на основе учета общих признаков и закономерных связей между ними:

1) по преимущественным проявлениям физических качеств и по некоторым дополнительным признакам

- скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной интенсивностью или мощностью усилий (спринтерский бег, метания, прыжки, поднимание штанги и т.п.);

- виды упражнений, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание, гребля и т.п.);

- виды упражнений, требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго заданной программы движений (обязательные программы) в спортивной и художественной гимнастике, в акробатике, прыжках в воду, фигурном катании на коньках, в синхронном плавании и т.п.);

- виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий (все виды борьбы, бокса, спортивные игры, фехтование и т.д.);

2) по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика, игры, спорт, туризм;

3) по анатомическому признаку: по воздействию ФУ на мышцы сгибатели и разгибатели рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д.;

4) по признаку физиологических зон мощности: упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зон мощности;

5) по признаку биомеханической структуры движения: циклические, ациклические, комбинированные, а также поступательные, вращательные и сложно-пространственные.

б) по их конкретному назначению в методике обучения двигательным действиям: подготовительные – общеподготовительные, специально-подготовительные и основные.

7) по признаку спортивной специализации: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Оздоровительные силы природы (ОСП) – солнечная радиация, воздушная ионизация, водная терморегуляция в процессе ФВ используются в двух направлениях:

1) сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (на открытом воздухе, при солнечном облучении, в условиях горного климата и т.п.);

2) организация специальных процедур (воздушная, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания).

Гигиенические факторы (Г)–от гигиена[гр. hygieinos – целебный, приносящий здоровье] – раздел профилактической медицины, о влиянии на здоровье различных факторов социальной среды.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия ... (ВОЗ). Обязательным компонентом здоровья, по мнению академика Н.М. Амосова является «диапазон приспособительных реакций, способность адаптироваться к

повышенным требованиям среды». Г. факторы: г. физических нагрузок и отдыха, г.питания, г.внешних условий занятий, г.состояние инвентаря и оборудования, г.процедуры, способствующие восстановлению после занятий и др.

ГЛАВА 6. «МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Метод [гр. *methodos*] – способ действия. Метод ФВ – способ применения физических упражнений. В процессе ФВ применяются две группы методов: общепедагогические (наглядные, словесные) и специфические методы ФВ (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод – использование ФУ в игровой форме, соревновательный метод – использование ФУ в соревновательной форме).

Методы наглядного воздействия:

- 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или одним из занимающихся – фронтальный [фр. *frontal* - лобовой] – лицом к занимающимся; сагиттальный [лат. *sagitta* - стрела] – боком к занимающимся; полповоротом к занимающимся; «зеркальный», способ к занимающимся (очень кратковременно).
- 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация рисунков, схем, кинограмм, видеофильмов и др.);
- 3) методы направленного прочувствования двигательного действия (направленная помощь преподавателя – «проводка», выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела или его частей в отдельные моменты двигательного действия; использование тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения;
- 4) методы срочной информации, позволяющих ее получать сразу после или по ходу выполнения двигательных действий с помощью различных технических устройств (звуко- и светолидеры, тензоплатформы [лат. *tendere* – натягивать, напрягать], электрогоппометры [гр. *gonia* - угол], фотоэлектронные [гр. *phos* (*photos*) - свет] устройства).

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, объяснение, описание, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команда, указания.

Методы строго регламентированного упражнения [в ТФК и С упражнениями называют специально подобранные двигательные действия, направленные на реализацию задач ФВ в соответствии с его закономерностями, т.е. в этом случае оно выступает как средство ФВ. В то же время под ним понимается методически организованный процесс воспроизведения двигательных действий в соответствии с принципами ФВ. И в этом случае оно понимается как метод ФВ.] характеризуются:

- твердо предписанной программой движений;

- возможно точном дозировании физической нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также в сочетании ее с нормированными интервалами отдыха;
- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся.

Методы строго регламентированного упражнения в процессе ФВ и спортивной тренировки подразделяются на две подгруппы:

1. Методы обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных навыков.
2. Методы управления развитием физических качеств.

В первой подгруппе выделяют: методы расчлененно-конструктивного упражнения и из

метода избирательного упражнения с одной стороны и целостные методы и методы «сопряженного» воздействия. Таким образом, основой первой подгруппы методов являются различные подходы к освоению и совершенствованию структуры двигательного действия.

Во второй подгруппе – методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения и стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения

(переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

Кроме того, выделяют комбинированные методы и в частности, в организационно-методической форме проведения занятий, называемых круговая тренировка (Шолих М.).

Основой второй подгруппы методов являются различные способы регламентации нагрузок и отдыха. Под физической нагрузкой понимается величина воздействия физических упражнений на организм, а также степень преодоления при этом объективных и субъективных трудностей. При этом всегда выделяют объем и интенсивность физической нагрузки. Объем – длительность воздействия, суммарное количество выполненной физической работы; интенсивность – сила воздействия в единицу времени, напряженность функции, разовая величина усилий.

Отдых в качественном отношении может быть активным и пассивным. А в количественном интервале отдых может быть: ординарным, когда достигается практически полное восстановление; жесткими – очередная нагрузка начинается в период недовосстановления и экстремальными – в фазе повышенной работоспособности начинается следующая часть физической нагрузки.

Игровой метод характеризуют следующие черты:

1. «сложная» организация деятельности занимающихся;
2. разнообразие способов достижения цели и комплексный характер деятельности;

3. вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования физической нагрузки;

4. широкая самостоятельность деятельности занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости;

5. моделирование напряженных межличностных отношений, повышенная эмоциональность.

Соревновательный метод характеризуется:

1. сопоставлением сил в условиях упорядоченного соперничества;

2. унификацией [лат. unus - один и лат. facio - делаю] – приведенная к некоторому единообразию предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

ГЛАВА 7. «УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

Двигательными (физическими) качествами называются врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Они развиваются в течение индивидуальной жизни по типу временных связей.

Сила (педагогическое определение) – качественная характеристика произвольных движений человека, способность преодолевать сопротивление.

Абсолютная сила – это максимальная сила при сокращении мышцы, когда она не способна поднять груз.

Относительная сила = абсолютной силе, деленной на вес человека.

Факторы, определяющие мышечную силу:

- 1) слаженность процессов нервно-мышечной координации;
- 2) степень волевых усилий;
- 3) мышечная масса.

Средства для управления развитием мышечной силой:

- 1) упражнения с отягощениями;
- 2) упражнения с собственным весом, весом партнера;
- 3) упражнения из своего вида спорта с отягощениями;
- 4) рывково-тормозные упражнения;
- 5) изометрические (статические) упражнения;
- 6) волевые упражнения.

Методы для управления развитием силой:

- повторный;
- «до отказа»;
- метод больших усилий (80 – 85 %);
- метод максимальных усилий;
- изометрический метод;
- волевой метод.

Сенситивный период развития силы у мальчиков – 11 – 14 лет, у девочек – 9 – 14 лет.

Быстрота – комплекс физических свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений и время двигательной реакции.

Существуют три независимые друг от друга формы быстроты: латентный период двигательной реакции (ЛПДР), скорость одиночного движения, частота движения.

Факторы, определяющие быстроту:

- 1) подвижность нервных процессов;
- 2) частота нервных эффективных импульсов и их концентрированная направленность;
- 3) величина мышечной массы и правила техники движений.

Средства: 1) общеразвивающие упражнения (ОРУ) на быстроту, 2) специальные упражнения на быстроту, 3) движения из других видов спорта.

Методы управления развитием быстротой:

- с ускорением;
- «с ходу»;
- переменный;
- уравнивательный («гандикап»);
- повторный;
- метод применения эстафет и игр;
- применение тренировочных и официальных соревнований.

Сенситивный период развития быстроты – младший школьный возраст.

Выносливость – способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, способность бороться с утомлением.

Виды утомления: сенсорное, умственное, эмоциональное, физическое.

Факторы, определяющие выносливость:

- 1) состояние центральной нервной системы;
- 2) волевые качества;
- 3) аэробные и анаэробные возможности организма;
- 4) запас скорости;
- 5) уровень физической подготовленности;
- 6) техника движений.

Управление развитием выносливостью происходит в течение трех этапов:

I – управление развитием общей выносливостью;

II – формирование специального фундамента;

III – управление развитием специальной выносливостью.

Методы управления развитием выносливостью:

I этап – смешанный (используют у новичков), равномерный, кроссовый, переменный.

II этап – равномерный, постепенного втягивания, «фартлек» - упражнений и бега, переменного-скоростного, повторно-скоростного, повторно-силового.

III этап – переменного-стайерского, переменного-спринтерского, метод повторного финиша.

Сенситивный период развития выносливости у мальчиков – 10,13,16 лет, а у девочек – 9, 12, 14 лет и старше.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое имеет множество определений:

1) способность быстро и совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно; 2) способность быстро овладевать новым движением; 3) способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Критериями ловкости являются:

- 1) координационная сложность двигательных действий;
- 2) точность движений в пространстве, во времени, по условиям;
- 3) время на освоение движения;
- 4) время для преобразования двигательных стереотипов.

Средства для управления развитием ловкостью:

- 1) упражнения в необычных условиях;
- 2) «зеркальные» упражнения;
- 3) упражнения на местности;
- 4) соревнования в новых условиях.

Методы управления развитием ловкостью:

- метод упражнений, выполняемых из различных исходных положений, в различных направлениях, плоскостях, с различным конечным положением, в различном темпе;
- метод упражнения на способность расслабляться.

Сенситивным периодом развития ловкости является младший и средний школьный возраст.

Управление развитием гибкостью часто употребляют тогда, когда движения выполняются в нескольких суставах, например в позвоночном столбе, подвижность используют для характеристики движений в одном суставе. Подвижность – способность перемещения сочлененных в суставе костей друг относительно друга, зависящая от формы суставных поверхностей и эластических свойств мышечно-связочного аппарата.

Виды подвижности в суставах: 1) при пассивных движениях – анатомическая, или скелетная, зависящая от разницы дуг поверхностей ямки и головки сустава; 2) при активных движениях без ускорения, с ускорением – силовая подвижность, рабочая подвижность.

Факторы, определяющие проявление подвижности в суставах:

- 1) функциональные возможности суставно-связочного и мышечного аппарата (конгруэнтность поверхностей суставной сумки и головки трубчатой кости, растяжимость связок и суставной сумки, эластичность мышц);
- 2) уровень развития силы;
- 3) температура;
- 4) тонус ЦНС (центральной нервной системы).

Средства управления развитием подвижностью в суставах:

- 1) упражнения на растягивание с помощью партнера, амортизатора, эспандера, веса собственного тела, на снарядах с использованием собственной силы;
- 2) статические упражнения.

Методы управления подвижностью в суставах:

Повторный: с использованием пассивных упражнений, активных упражнений, упражнений на расслабление.

Сенситивный возрастной диапазон – 10 – 14 лет.

ГЛАВА 8. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Двигательное умение – степень владения ДД, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Двигательный навык – оптимальная степень техникой ДД, выполняемой как бы автоматически (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) с высокой прочностью и надежностью исполнения

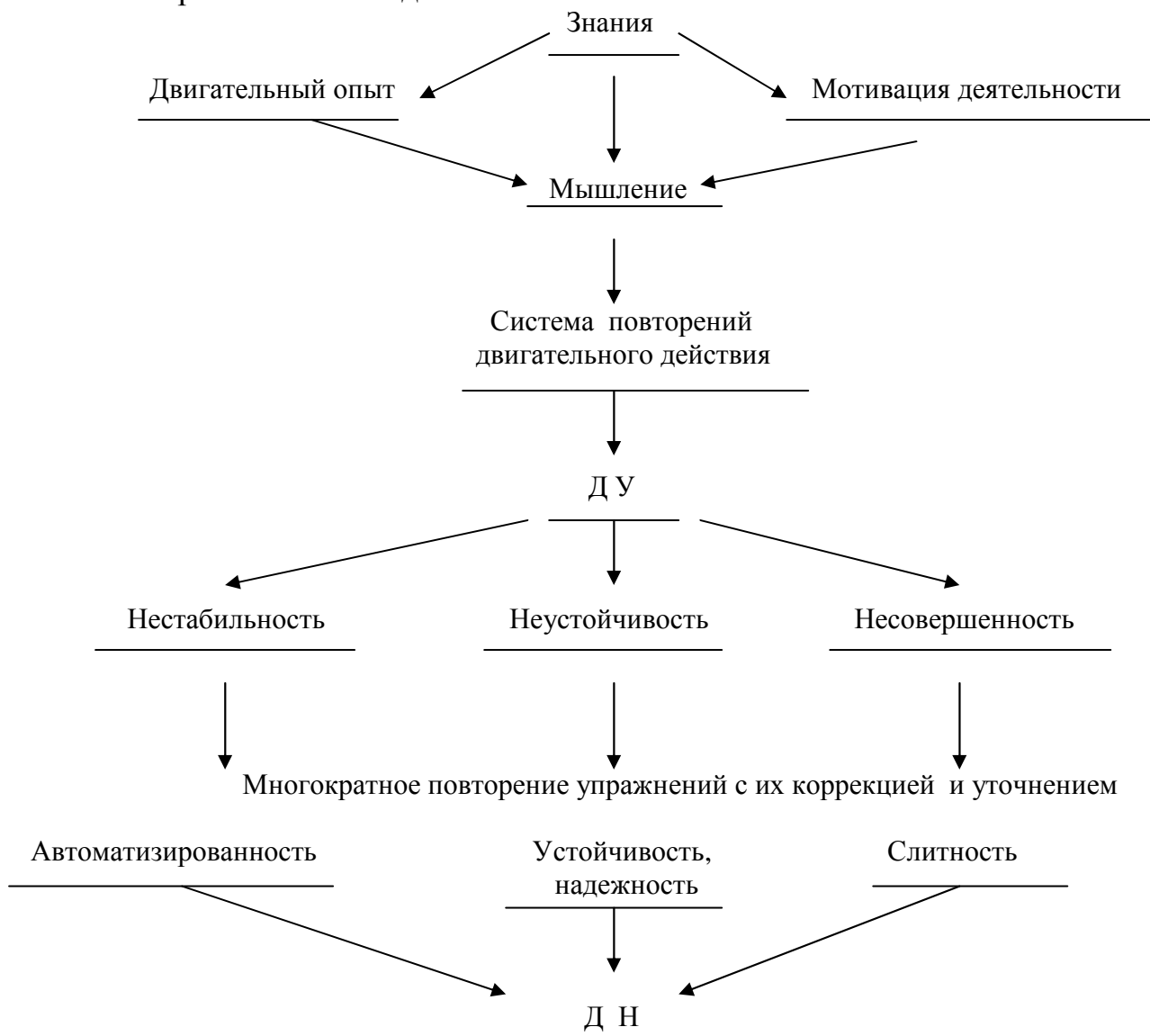


Рис. 1- Схема формирования двигательного умения (ДУ) и двигательного навыка (ДН)

Формирование двигательных навыков происходит в соответствии с рядом законов: закон изменения скорости в развитии ДН, закон «плато» (задержки) в развитии ДН, закон отсутствия предела в развитии ДН, закон угасания, закон переноса ДН и др. (рис. 1)

Положительный перенос – процесс взаимодействия навыка с ранее сформированным, когда у них имеется структурное сходство, что облегчает и ускоряет формирование настоящего.

Отрицательный перенос – тот же процесс взаимодействия с ранее сформированным, но последний затрудняет формирование нового навыка в связи с наличием явных различий в определяющем (ведущем) звене техники выполнения.

Процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа:

- 1) этап первоначального ознакомления с ДД;
- 2) этап первоначального ДД;
- 3) этап уточнения ДД.
- 4) этап закрепления ДД;
- 5) этап достижения мастерства

Каждый из них отличается частными задачами, применяемыми средствами и методами, особенностями путей исправления ошибок.

В последние годы специалисты в области Т и М ФВ и С все больше уделяют внимание антропоцентрической теории и технологии построения ДД, активно разрабатываемой проф. С.В. Дмитриевым ближайшие двадцать лет[3, 4].

В ней автор "персонифицирует психосемантическую реальность ДД с точки зрения антропологии (понимание человека, личности, индивидуальности), антропоэкономики ("возделывание" человека через способа его бытия и постижение своего предназначения), антропотехники (рассматривающей средства и технологии, с помощью которых происходит "очеловечивание" человека).

Кроме того, автор подчеркивает, что осознавая сложность настоящей межпредметной проблематики, в настоящее время невозможно представить теорию обучения ДД в законченном и систематизированном виде. Тем самым, он ставит под сомнение саму возможность разработки единой Теории обучения ДД [14], как это сделано в Т и М ФВ и С.

ГЛАВА 9. СПОРТ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Спорт [англ. sport] собственно-соревновательная деятельность – в узком значении этого слова; собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней,

специфические отношения, нормы и результаты в этой деятельности – в широком значении этого слова.

Спортивная тренировка [от англ. training] – планируемый педагогический процесс управления развитием физических способностей спортсмена, обучения его спортивной технике и тактике.

Тренер [от англ. trainer] – специалист в каком-либо виде спорта, руководящий подготовкой спортсмена.

Спортсмен [от англ. sportsman] – человек, систематически занимающийся спортом.

Тренированность – мера приспособленности организма к конкретной физической нагрузке, достигнутая путем тренировки. Различают общую и специальную тренированность.

Общая тренированность характеризуется степенью приспособленности к комплексу различных видов деятельности, а специальная тренированность – степенью приспособленности организма к специфическим требованиям избранного вида спорта.

Подготовленность – более емкое понятие, чем тренированность, различают: физическую п., техническую п., тактическую п. и психическую п.

Спортивная форма – высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Классификации различных видов спорта

Признак 1.: По различиям характера деятельности спортсмена.

- 1) виды спорта, представляющие высокую двигательную деятельность, достижения в которой напрямую связаны с физическими способностями спортсмена (легкая атлетика, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика и др.);

- 2) виды спорта, основу которых составляют действия спортсменов по управлению «самодвижущимися» средствами (автомобильный, мотоциклетный виды спорта, велосипедные гонки и др.);
- 3) технико-конструкторские виды спорта, в которых сопоставляются соревновательные действия спортсменов и результаты модельно-конструкторской деятельности (авиамоделный, судомоделный виды спорта и др.);
- 4) стрелковые виды спорта (стрельба из лука, стрельба из пневматической винтовки, из пистолета и др.);
- 5) абстрактно-игровые виды спорта, исход в которых определяется абстрактно-логическим обыгрыванием спортсмена (шахматы, шашки и др.).

Признак 2: Структура двигательных действий и преимущественных проявлений тех или иных двигательных качеств.

1) виды, в которых преимущественно проявляются силовые, скоростные и скоростно-силовые способности (тяжелая, легкая атлетика и др.);

2) циклические виды спорта, в которых преимущественно проявляется выносливость (стайерский бег, лыжный спорт и др.);

3) виды спорта, требующие преимущественного проявления координационных способностей в условиях строго регламентированной программы (спортивная, художественная гимнастика, акробатика и др.);

4) виды спорта, требующие комплексного проявления всех двигательных качеств в условиях постоянно изменяющихся ситуаций.

Признак 3: Распространенность на земном шаре.

Виды: межнациональные (олимпийские), относительно малораспространенные (американский футбол, регби и др.), народные (все виды народной борьбы и др.).

Признак 4: Время года, когда они преимущественно проводятся.

Виды: зимние, летние и внесезонные, проводимые в закрытых помещениях.

Признак 5: По количеству участников.

Виды: командные (лично-командные) и индивидуальные.

Средства спортивной тренировки

Подразделяются на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - целостные двигательные действия, являющиеся средством спортивной борьбы.

Специально подготовительные упражнения – двигательные действия, включающие элементы соревновательных действий сходных с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Общеподготовительные упражнения – средства общей подготовки спортсмена, самые разнообразные упражнения и даже такие, которые существенно отличные по особенностям воздействия, чем специально подготовленные.

Методы спортивной тренировки дифференцируются на две большие группы:

- 1) общепедагогические – словесные и наглядные методы;
- 2) практические – известный метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. В методе строго регламентированного упражнения выделяют;
- 3) методы, направленные на освоение спортивной техники (целостно-конструктивные и расчлененно-конструктивные);
- 4) методы, направленные преимущественно на совершенствование физических качеств (непрерывные и интервальные методы).

В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке строго используется организационно-методическая форма, называемая «Круговая тренировка» - [англ. circuit training].

Принципы спортивной тренировки – наиболее важные теоретико-практические положения рационального построения тренировочного процесса. Выделяют:

- 1) направленность к максимально возможным достижениям, углубленная специализация и индивидуализация;
- 2) единство общей и специальной подготовки;
- 3) непрерывность тренировочного процесса;
- 4) единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- 5) волнообразность динамики нагрузок;
- 6) цикличность тренировочного процесса;
- 7) единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- 8) возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Спортивный отбор – система организационно-методических мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному виду спорта.

Спортивная ориентация – комплекс мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта (определенной дисциплине).

Спортивные способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенному виду спорта, обеспечивающая успешное в нем выступление. В спорте учитываются как общие способности (обеспечивающие относительную легкость овладения знаниями, умениями, навыками в различных видах деятельности, так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта).

ГЛАВА 10. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Оздоровительная физическая культура предусматривает использование физических нагрузок в целях повышения и поддержания уровня физической дееспособности и здоровья человека. С целью получения выраженного оздоровительного эффекта физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т.е. иметь выраженную аэробную [от греч. аер - воздух] направленность.

Методические правила проведения физкультурных занятий оздоровительной направленности:

- 1) постепенность наращивания длительности и интенсивности нагрузок; разнообразие применяемых средств;
- 2) систематичность занятий;

Средства Ф.В. оздоровительной направленности:

- 1) оздоровительная ходьба;
- 2) оздоровительный бег;
- 3) плавание;
- 4) ходьба на лыжах;
- 5) езда на велосипеде;
- 6) прыжки со скакалкой.

ГЛАВА 11. НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО=ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И МЕТОДИКИ

Аэробика [англ. aerobics] - комплекс оздоровительных физических упражнений, выполняемых под музыку.

По определению Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова (13) – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ритмическая гимнастика – [от греч. rhythmikos – размеренный, подчиненный ритму; греч. gymnastike – комплекс общеразвивающих физических упражнений, способствующих укреплению здоровья].

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, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

Шейпинг [от англ. shaping – придавать форму, формировать] – система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

Калланетика – [по имени автора – американки Каллане Пинкней] – 30 упражнений без музыкального сопровождения для мышц живота и ног, а также на растягивание мышц.

Аквааэробика [от лат. aqua - вода] – система физических упражнений в воде,

выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга

[от англ. stretch - растягивать] – силовые упражнения.

Различные виды дыхательной гимнастики:

Дыхательные упражнения йогов (хатха – йога), парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, система волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко и другие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., Просвещение, 1979г. – 360с.
2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. Пособие для институтов физ.культуры / Под ред. Л.П. Матвеева – М., Физкультура и спорт, 1983г. – 128с.
3. Дмитриев С.В. Учитесь читать движения, чтобы строить действия. Н.Н. 2003 – 180с.
4. Дмитриев С.В. Биомеханика и дидактика в поисках взаимодействия. Н.Н. 2004 – 265с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. М., Физкультура и спорт, 1977г. – 280с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. М., Физкультура и спорт, 1991г. – 543с.
7. Матвеев Л.П. Теория физической культуры и спорта: Примерная программа дисциплины для направления подготовки 521900 Физическая культура, специальности 022300 Физическая культура и спорт. М.: РИО РГУФК, 2003г. – 58с.
8. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка, 3 издание, стереотипное – М.: «АЗЪ», 1986г. – 907с.
9. Основные понятия и термины теории и методики физического воспитания и спорта. / Авт. – сост. А.С. Самыличев, г. Н.Новгород, 2003г. – 13с.
10. Самыличев А.С. Самыличева Н.А. Теория физической культуры и спорта. Основные понятия и термины: Учебное пособие – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского. 2004. – 31 с
11. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова, 2 издание, испр. и доп. (в 2-х т.)
12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Составители Ф.П. Суслов, Д.А. Тышляр. М., Спорт Академ Пресс, 2001г. – 480с.
13. Физическое воспитание школьников специальной медицинской группы (методическое пособие) / Под общей ред. В.Т. Чичикина, г.Н.Новгород, 1998г. – 165 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений – 2-е издание, исправ. и доп. – М., Изд. Центр «Академия», 2002г. – 480с.
15. Шолих М. Круговая тренировка. Перевод с нем. М.: ФиС., 1966 – 173 с.
16. Dictionary of contemporary English longman third edition with new words supplement printed in Spain by Cayfosa – Quebecor, Barcelona, 2001г. – 1668 p.

Александр Сергеевич Самыличев

**ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ**

Учебное пособие

Типография Нижегородского государственного университета
им Н.И. Лобачевского

Лицензия № 18 - 0099

603000. Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37