

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич  
Должность: ректор  
Дата подписания: 25.09.2022 14:49:24  
Уникальный программный ключ:  
9ba7d3e34c012eba476ffd2d00e627810531e730463374d16570e53669c6

**МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Юго-Западный государственный университет»**

Кафедра физического воспитания



**ГЛОССАРИЙ ТЕРМИНОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Методические рекомендации для магистрантов  
по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»  
(магистерская программа «Теория и технология  
спортивной подготовки»)

УДК 796.011.05

Составители: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор А.А.Хвастунов

Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура»: методические рекомендации / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова. Курск, 2016. 20 с. Библиогр.: с. 20.

Теория физической культуры является общепрофилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре. Объективная необходимость введения данной дисциплины обусловлена необходимостью осмысления разнообразных научно-практических знаний о физической культуре, которая всё шире и глубже проникает во многие сферы жизни и деятельности человека.

Предназначены для проведения лекционных и практических занятий, а также СРС студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, очной формы обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать . Формат 60x84 1/16.  
Усл.печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 100 экз. Заказ. Бесплатно.  
Юго-Западный государственный университет.  
305040, г. Курск, ул.50 лет Октября, 94.

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аспекты физической культуры	точки зрения, взгляды на физическую культуру. Л.П.Матвеев выделяет три аспекта физической культуры: деятельностный, предметно-ценностный, результативный дисциплины, которые отражают
Биологические и естественно-научные дисциплины	закономерности функционирования и развития организма в условиях физического воспитания и устанавливают естественно-научные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления (морфология, физиология, биохимия, биомеханика, медицина, гигиена и др)
Гуманитарные дисциплины	дисциплины, которые осуществляют познание социальных закономерностей развития физической культуры, её истории и организации в обществе, содержания и построения системы физического воспитания и её частей, их воздействия на человека (история физической культуры, социология физической культуры, педагогика и психология физической культуры, и т. д)
Отраслевые дисциплины	дисциплины, ориентированные на изучение крупных компонентов физической культуры разного типа и её основных форм и направлений использования в обществе (теория спорта, теория и методика физического воспитания, теория адаптивной физической культуры и др.)
Предметно-ценностный аспект физической культуры	культура как совокупность «предметов», представляющих определённую ценность для удовлетворения общественных и личностных потребностей. Он представлен материальными и духовными ценностями, созданными в

Теория	<p>обществе для обеспечения необходимой эффективности физкультурной деятельности. К ним относятся: гимнастика, спорт, игры, туризм; система специальных научно-практических знаний; материально-технические средства и другие условия функционирования физической культуры.</p> <p>это система основных идей в какой-либо отрасли знания, дающая целостное представление о закономерностях взаимосвязей между предметами, явлениями, процессам реального мира</p>
Теория физической культуры как наука	<p>интегративная система научных знаний о сущности физической культуры, взятой в целом, об общих закономерностях её функционирования, направленного использования и дальнейшего развития в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека. Источниками возникновения и развития ТФК стали: 1. Практика общественной жизни. 2. Практика физического воспитания. 3. Прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и эпох. 4. Нормативно-правовые акты государства о состоянии, развитии и путях совершенствования физической культуры в стране. 5. Результаты исследований как в области ТФК, так и в смежных отраслях знаний.</p>
Теория физической культуры как учебный предмет	<p>основной общепрофилирующий предмет профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. Включает четыре крупных раздела: введение в ТФК; общие основы теории физического воспитания; характеристика типичных</p>

Предметом теории физической культуры	направлений и форм использования физической культуры в обществе; научно-прикладные основы использования физической культуры в возрастном аспекте. является познание и целесообразное использование наиболее общих закономерностей функционирования и развития физической культуры в системе факторов направленного совершенствования физических и духовных качеств человека
Физическая культура	составная часть культуры общества, включающая всю совокупность социальных достижений в создании и рациональном использовании средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.
Физическая культура	это часть культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей, преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей; её социально значимые результаты, удовлетворяющие потребности общества на данном этапе его развития
Физическая культура	органическая часть (отрасль) культуры общества и личности: основу её специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития, к ней относятся: целесообразно выбранные формы деятельности, её результаты, имеющие культурную ценность, а в широком смысле и вся совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающих и взрослых поколений.

Физическая культура	вид культуры человека и общества, это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни; это, с одной стороны, специфический процесс, а с другой – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей
Физическая культура	это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей
Физическое воспитание	вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
Спорт	вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов
Физическая рекреация	вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность
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.
Физическое воспитание	вид воспитания, имеющее своим специфическим содержанием обучение движениям и воспитание физических качеств человека
Физическое образование	системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путём необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний
Физическая подготовка	вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена.
Физическая подготовка	это процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную направленность к трудовой или иной деятельности
Физическое развитие	процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма, основанных на них физических качеств и способностей. Физическое развитие характеризуется изменением трёх групп показателей: показатели телосложения, показатели здоровья, показатели развития физических качеств. Физическое развитие определяется законами: наследственности, возрастной ступенчатости, единства организма и среды, упражняемости, единства форм и функций организма
Физическое развитие	процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий

(питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений. Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

**Физическая подготовленность** – результат физической подготовки, отражающий достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности

**Физическое совершенство** – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Критерии физического совершенства: нормы и требования государственных программ, нормативы единой спортивной классификации (ЕВСК), нормы всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье». Показателями физически совершенного человека являются: крепкое здоровье, высокая физическая работоспособность, пропорционально развитое телосложение, физкультурная образованность, всесторонне и гармонически развитые физические качества, владение рациональной техникой основных жизненно важных движений

**Физическое состояние** – совокупность естественных свойств организма человека в каждый данный момент

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ**

Базовая физическая форма физической культуры в системе образования и воспитания, результатом



	использования которой является достижение определённого уровня базовой физической подготовленности подрастающего поколения, что выражается в приобретении широкого круга жизненно важных двигательных умений и навыков, а также разностороннем развитии физических способностей (относят «школьную» физическую культуру и базовопродолжительную, представленную в жизни взрослого населения)
Оздоровительно-реабилитационная физическая культура	форма физической культуры, в которой физические упражнения используются как факторы профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления утраченных или ослабленных после болезни функций, борьбы с переутомлением и т.д.
Оздоровительно-реабилитационные функции	выражены в системе специальных восстановительных мер, где она применяется как действенный фактор борьбы с утомлением, удовлетворения эмоциональных запросов и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма
Профессионально-прикладная физическая культура	форма физической культуры, обеспечивающая специальную подготовку человека к конкретной деятельности (постоянной профессиональной или военной).
«Фоновые» виды физической культуры	это раздел физической культуры, включающий две разновидности: гигиеническую физическую культуру и рекреативную физическую культуру. Элементы первой используются в рамках повседневного быта: утренняя гимнастика, пешеходные прогулки и другие физические упражнения в режиме дня, применяемые совместно с закаливающими и гигиеническими процедурами. Рекреативная физическая культура представлена в рамках расширенного активного отдыха и здорового досуга трудящихся: туризм, охота, рыболовство, физкультурно-спортивные

Организационные основы системы физического воспитания	развлечения совокупность государственных и общественно-самодеятельных форм организации, руководства и управления системы физического воспитания
Система	целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей, предназначенных для выполнения конкретных функций и решения тех или иных задач
Система физического воспитания	это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни

## МЕТОДОЛОГИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Абстрагирование и обобщение	логические операции, где исследователь, анализируя факты, отвлекается от несущественного и мысленно выделяет нечто общее, существенное
Актуальность	важность, необходимость решения проблемы для настоящего времени
Анализ	мысленное расчленение объекта на части
Анкетирование	метод массового сбора материала с помощью специально разработанных опросных листов (анкет)
Аппаратурное наблюдение	использование технических средств, увеличивающих точность восприятия и объективное фиксирование результатов (видео, лазерная техника и т.п.)
Библиография	описание и систематизация печатных изданий, часто в библиографических каталогах

(алфавитный, предметный, систематический)

Вторичная научная информация	включает углубленную теоретическую интерпретацию полученного материала (истолкование, объяснение, осмысление) применительно к применяемой гипотезе и разработку итоговых положений
Восхождение от абстрактного к конкретному	переход от отдельных абстракций, отражающих лишь некоторые стороны, к целостным положениям, наполненным конкретным содержанием
Гипотеза	представляет собой более или менее обоснованное предположение о том, что будет выявлено и раскрыто в результате исследования
Дедукция	выделение из общих положений, справедливость, которых доказана, частных следствий
Естественный эксперимент	когда в ходе его допускаются незначительные отступления от традиционных, общепринятых условий и способов деятельности (например, тренировочной)
Индукция	переход от знаний, фиксирующих отдельные факты, к более широким положениям, которые распространяются предположительно на аналогичные явления
Интервью	прямой опрос, при котором исследователь придерживается заранее намеченных вопросов, задаваемых в определённой последовательности
Информативность Констатирующий эксперимент	степень точности, с которой измеряется объект выявляет наличное состояние, существующие педагогические факты.
Эксперимент	метод научного исследования, в которых явления и условия, интересующие исследователя, прямо или косвенно находятся под его воздействием и контролем

Экспертный опрос	разновидность опроса, позволяющая осуществить ранжирование интересующих факторов для теоретического исследования с помощью экспертов. Обработка экспертных оценок позволяет определить степень согласия-несогласия и выразить это в количественной форме
Концепция	это система научно-теоретических положений теории физической культуры, раскрывающих суть этого многогранного явления, её компонентов, связей и отношений, особенностей функционирования и закономерностей развития
Методология исследования	это учение о структуре, логической организации всего разнообразия методов, принципов и подходов с целью познания объективного мира
Моделирование	научный подход характеризуется построением или подбором некоторой «модели» исследуемого объекта (подобия, упрощённой копии) и оперированием с этой моделью для получения сведений, которые могут быть по аналогии перенесены на воспроизводимый объект (оригинал).
Наблюдение	методы регистрации отдельных характеристик процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход процесса
Новизна	это отсутствие в настоящее время в литературе полностью аналогичных работ, оригинальности обобщений, выводов исследования
Объект исследования Объяснительная гипотеза	то, на что направлена познавательная деятельность учёного гипотеза, которая предполагает объяснение причин и следствий, характеризующая объект исследования, его связи, отношения
Описательная	гипотеза, в основе которой лежит

гипотеза	предположительное описание причин, которые являются основой того или другого явления, процесса
Первичная научная информация	берётся из наблюдений, документальных и иных источников, а также логические процедуры по её группировке и систематизации
Предмет исследования	это отношения объекта, одно из его свойств, сторона, которые подлежат непосредственному изучению. Например, физическая рекреация как компонент физической культуры, специфика развития силовой выносливости у спортсменов и т. п.

## **ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Система подготовки спортсмена	совокупность методических основ, организационных форм и условий соревновательно-тренировочного процесса, оптимально взаимодействующих между собой и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к спортивным результатам. Составляющие блоки: система отбора и спортивной ориентации, система спортивной тренировки, система соревнований, внутренировочные и внесоревновательные факторы
Физические упражнения	движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков
Физические упражнения	это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося
Физические	двигательные действия, с помощью которых

упражнения	решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития
Метод	это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности
Метод	способ взаимосвязанной деятельности педагога и занимающихся, направленный на решение задач
Игровой метод	способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).
Соревновательный метод	способ, основанный на включении в данный процесс компонентов соревновательной деятельности
Круговой метод	форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.
Методика	используется в теории физической культуры в двух смыслах: в узком, как совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (бега, прыжков, метаний, лазанья, плавания и т.д.) и в широком, как

	совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий (методики физического воспитания – в дошкольных учреждениях, в школе, в вузе и пр.).
Методический приём	способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации
Принцип	основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки и т.п..
Методический подход	совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития
Методическое направление	путь 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.
Тест	измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений
Нагрузка	определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей
Двигательное умение	такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления
Двигательный навык	такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизированное т.е. не требуется специально направленного на них внимания
Основа техники	это совокупность относительно неизменных и

	достаточных для решения двигательной задачи движений
Основное (ведущее) звено техники	наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи
Детали техники	такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основы техники)
Длительность движения	время, затраченное на выполнение движения, в технике физических упражнений большое значение имеет длительность отдельных частей (в плавании, например, это старт, плавание по дистанции, поворот, финиширование), фаз (замаха и удара в подаче мяча в волейболе), периодов (опоры и полета в беге), циклов (двух скользящих шагов в беге на коньках), элементов движений или движений отдельных частей тела.
Темп движения	это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п.
Скорость движения	отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени
Сила движения	это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты, например, почву (при беге, прыжках и т.д.), какие-либо предметы (при поднимании, метании и т.п.) и т.д.
Физические способности	это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения
Мышечная сила	это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений
Скоростные	комплекс функциональных свойств человека,



способности	обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени
Выносливость	способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности
Общая выносливость	это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические
Специальная выносливость	это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности
Гибкость	комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга
Физкультурная деятельность	это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры
Спорт	многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней
Общая плотность урока	это обобщенный показатель рационального использования времени
Моторная плотность занятия	процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность и определяется

Пульсометрия	отношением времени, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени, отведенному на занятие показатель величины физической нагрузки и её динамики во время занятий физическими упражнениями
Техническая подготовка	педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности
Тактическая подготовка	педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности
Физические способности	индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности.
Физические качества	отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных)
Психологическая подготовка	воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности
Микроструктура	структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий
Мезоструктура	структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов
Макроструктура	структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних)



## ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 526 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – Библиогр.: с. 521.

2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. – 256 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М.: Омега-Л; СПб.: Лань, 2004. – 160 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – Библиогр.: с. 472–473.