Краткий словарь терминов по физической культуре.

***Абсолютная сила*** характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, например, динамометром.

***Амплитуда движения*** — величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног), ориентирами на собственном теле (хлопок о колено правой ноги).

 ***Быстрота***— способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

***Быстрота***— это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и их специфичность, этот термин в настоящее время заменяется термином «скоростные способности».

***Временные характеристики****.* К временным характеристикам относится длительность выполнения упражнений и его отдельных элементов, отдельных статических положений и темп движения. Большое значение имеет темп движений — количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений. Изменение темпа движений приводит к увеличению или уменьшению физической нагрузки.

***Выносливость***— способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

***Выносливость***— это способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности. В практике физической культуры выделяют 2 основных вида выносливости — общую (аэробную) и специальную. Под общей выносливостью понимают способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма. Выносливость по отношению к конкретному виду дея­тельности называют специальной.

***Выразительность движения*** — выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

***Гибкость***— способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

***Гибкость (подвижность в суставах)*** — это способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфо-функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в движениях за счет собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость — это способность выполнять движения за счет приложенных к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т.д.). По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую (в движениях) и статическую (в позах).

***Двигательное умение*** определяется как степень владения техникой действия, которая отличается высокой концентрацией внимания на составных элементах и нестабильности решения двигательной задачи (А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева).

***Двигательный навык*** — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью» (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, Д.В.Хухлаева). Автоматизированный навык — это осознанный навык, при котором движения могут выполняться по слову.

***Детали техники*** — второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

***Исходное положение* —** выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил.  Эффективность и результативность упражнения во многом определяется тем, насколько рационально выполняющий его использует внутренние (свои собственные) и внешние силы, обеспечивающие движение.  Принятое исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий. От сохранения наиболее выгодного положения тела и его частей зависит эффективность выполняемых упражнений. Изменяя исходное положение тела или его частей, можно изменить сложность упражнения, усилить или снизить нагрузку на разные группы мышц.

***Ловкость***— способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

***Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями*,** — это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности.

***Мышечная сила*.** Способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений называют силовыми. Учитывая зависимость внешне проявляемой механической силы от массы собственного веса тела, выполняющего действие, различают абсолютную силу и относительную.

***Направление движения***. Направление движущихся частей тела влияет на эффективность воздействия физических упражнений, выполнение двигательной задачи. Направление движения определяется по отношению к собственному телу. Их принято называть парно-противоположной терминологией — «вверх—вниз, вперед—назад, вправо—влево». Направление сгибательных движений определяют по плоскостям тела, применяя термины «вперед», «назад»; для движений в боковой (переднезадней) плоскости: например, наклон назад, вперед, вправо—влево; для движений в линейной плоскости: наклоны в сторону, направо, налево; для вращательных движений в горизонтальной плоскости: например, повороты направо, налево. Применяются также промежуточные направления (например, вполоборота налево и др.).

***Определяющее звено техники*** — наиболее важная и решающая часть данного движения (например: для прыжка в длину с места — это будет отталкивание двумя ногами).

***Основа техники*** — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

***Относительная сила человека*** — это отношение показателей абсолютной силы к весу собственного тела. При прочих равных условиях (у людей одного и то же возраста, пола, примерно одинакового уровня физической подготовленности и т.д.) внешне проявляемая сила по абсолютному показателю тем больше, чем больше вес собственного тела, а по относительному — тем больше (в сопоставимых условиях), чем меньше вес тела.

***Плавные движения*** — движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений. Плавные движения характерны для художественной гимнастики.

***Пространственно-временные характеристики***. Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. При выполнении физических упражнений различают скорость движения всего тела и отдельных частей тела.

***Равновесие*** — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

***Ритм***— одно из условий жизни, он проявляется во всем, формируя цикличность. Каждое движение совершается в определенном ритме. Ритм представляет собой сочетание во времени сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными. Точное чередование мышечного напряжения и расслабления является показателем правильности выполнения физического упражнения. Каждое движение совершается в определенном ритме. Основу ритма составляет закономерное расчленение временной последовательности акцентов. Без акцентов нет ритма, утверждал известный психолог Б.М.Теплов.

***Сила***— способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

***Силовая выносливость*** характеризуется продолжительным удержанием заданного уровня мышечных напряжений. Силовая выносливость мышц, обеспечивающих сохранение требуемой позы во время движений, характеризует динамическую силовую выносливость дошкольников.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы многообразны и могут рассматриваться в психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах.

***Спортивные упражнения*** — элемент физкультурных занятий, включающий спортивные элементы. С. у. требуют высокого уровня физического развития детей, координации движений, соблюдения оп­ределенных правил безопасности. С. у. вводятся со второй младшей группы.

***Способ организации движений групповой*** — способ организации двигательной активности детей на физкультурных занятиях, который заключается в выполнении упражнений подгруппами по 6-8 детей, каждая из которых осуществляет различные двигательные действия; педагог наблюдает за всеми подгруппами, но непосредственно руководит одной из них. Через определенное время подгруцпы меняются местами. Данный способ применяется со старшими дошкольниками, воспитывает самостоятельность и инициативность.

***Способ организации движений индивидуальный***— способ организации двигательной активности детей на, физкультурных занятиях, который заключается в одиночном выполнении упражнения каждым ребенком, другие дети наблюдают, оценивают, готовятся к выполнению. Педагогу^ легко оценить качество выполнения, помочь, обеспечить страховку, предупредить травматизм; однако активность детей снижается, они утомляются от монотонности ожидания, теряется установка на обучение. Применение этого способа должно быть ограничено и должно осуществлять только в виду особых условий: низкая физическая подготовленность, разучивание нового движения, требующего особой координации, индивидуальная страховка детей (например, лазание по шесту, канату, прыжки с разбега в длину и т. п.).

***Способ организации движений посменный*** — способ организации двигательной активности детей на физкультурных занятиях, который заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по 4-8 человек одновременно, остальные в это время наблюдают, отдыхают, готовятся к выполнению. Смены детей чередуются одна за другой, при этом происходит снижение физической нагрузки. Способ доступен детям с 4 лет.

***Способ организации движений поточный*** — способ организации двигательной активности детей на физкультурных занятиях, который заключается в последовательном (друг за другом) выполнении уп­ражнений детьми, постепенном перемещении от снаряда к снаряду (например, продвижение по гимнастической скамейке, прыжки из обруча в обруч и т. д.). Способ дает возможность педагогу увеличить дозировку выполнения. Доступен детям с младшего дошкольного возраста. В спортивном зале физкультурные пособия, расположенные по периметру, дают возможность применить разновидность по­точного способа — поточно-круговой. Он заключается в подборе 6-8 движений динамического (с продвижением Вперед) характера, они могут быть постоянными в течение определенного периода, выпол­няться с увеличением темпа, но при условии, что техникой данных движений хорошо владеют все дети. Применяется со старшими дошкольниками, существенно повышает моторную плотность занятия.

***Способ организации движений фронтальный*** — способ организации двигательной активности детей на физкультурных занятиях, который заключается в одновременном выполнении детьми двигательных действий. Применяется на разных этапах обучения, позволяет повысить моторную плотность двигательного занятия, доступен с младшего возраста. Педагог имеет возможность руководить всеми детьми одновременно.

***Статическая силовая выносливость*** при поддержании статических поз и при выполнении статической работы (в упражнениях вис, упор и пр.) невелика.

***Техника физических упражнений*** — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача. Например, выполнять бег можно с разной скоростью, разными способами (на носках, с высоким подниманием бедра, спиной вперед и т.д.). Выбор способа передвижения влияет на результативность использования его в различных жизненных ситуациях.  Техника физических упражнений совершенствуется под воздействием систематических тренировок. Критерием оценки эффективности техники движения являются качественные и количественные результаты выполнения двигательной задачи. Совершенствованию техники движения способствует применение спортивного инвентаря, учет биомеханических закономерностей. В технике физических упражнений выделяют основу, определяющее звено и детали.

***Точность движения*** — это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам. «точность движения» включает пространственные, временные и силовые характеристики

***Траектория движения*** — путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи.В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения.

***Физическая культура*** — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека. Под Ф. к. понимается также творческая деятельность, имеющая целью преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений; достижения общества, развитие науки, теории и практики физического воспитания и от- дельных видов спорта; разработка перспективных моделей и систем физического воспитания для разного контингента детей; подготовка специалистов в данном направлении, налаживание материальной базы для занятий спортом и укрепления здоровья, подбор научной и методической литературы о физкультуре и спорте, художественных произведений о спорте (песни, стихи, рассказы, изобразительное искусство).

***Физическая нагрузка*** — нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

***Физическая подготовка*** — система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни. Результатом Ф. п. является физическая подготовленность.

***Физическая подготовленность*** — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы. Ф. п. отражает возможности функциональных систем организма, обеспечивающих эффективную деятельность, а также уровень развития основных физических качеств. Степень Ф. п. ребенка определяется специальными диагностическими упражнениями (тестами), разработанными для каждого возраста. Показателями уровня Ф. п. являются наличие двигательных навыков и умений, соответствие их возрастным нормам, а также уровень развития психофизических качеств и способностей ребенка. В ДОУ диагностика уровня Ф. п. проводится 2 раза в год (сентябрь, май) под контролем медицинского персонала.

***Физические качества* —** качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и др.

***Физические качества*** — ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, равновесие — сложный комплекс морфофунк-циональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения ребенка.

***Физические упражнения*** — 1. Неоднократные повторения двигательного действия; имеют следующие характеристики: содержание, техника выполнения, форма (внутренняя и внешняя), фазы выполнения. 2. Специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Ф. у. классифицируются: по анатомическому признаку (для туловища, ног, рук и т. д.), по видам упражнений (гимнастика, игры, спорт, туризм), по структурному признаку (циклические, ациклические и смешанные движения).

***Физические упражнения***— основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

***Физическое воспитание*** — организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных на­выков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Под воздействием Ф. в. происходит усвоение основ физической культуры, гармоническое развитие личности. Система Ф. в.базируется на единстве цели, задач и средств, форм и методов работы и направлена на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. Целью Ф. в. является формирование привычки здорового образа жизни. Процесс Ф. в. рассматривается в единстве с обучением дошкольников движениям, но при этом, наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличность построения занятий; возрастная адекватность физических упражнений.

***Физическое образование*** — овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка. Ф. о. предусматривает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознание ребенком своих двигательных действий; усвоение физкультурной и пространственной терминологии и необходимых знаний о выполнении движений, спортивных упражнений и подвижных игр; знание спортивных снарядов, пособий и инвентаря, способов и правил их использования; познание ребенком своего тела, формирование телесной рефлексии. Ф. о. является средством умственного и физического воспитания.

***Физическое развитие*** — 1. Процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни естественных морфо-функцио-нальных свойств организма ребенка, обозначаемых антропометрическими и биометрическими показателями (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких; состояние осанки, изгибов позвоночника, динамометрия, измерение свода стопы и др.). 2. Развитие психофизических качеств и двигательных способностей (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация, глазомер). В условиях дошкольных учреждений 2 раза год (сентябрь, май) проводится диагностика Ф. р. и подготовленности. Данные медико-педагогического обследования заносятся в индивидуальную карту здоровья и Ф. р. Показатели сверяются с нормативами, определяется уровень физического развития, который служит основой для перспективного планирования в ДОУ по физическому воспитанию. По мере необходимости намечается индивидуальная коррекционная работа.Одним из условий успешного Ф.р. является физическое воспитание.

***Физическое совершенство*** — исторически обусловленный уровень физического развития, являющийся результатом полноценного использования физической культуры. Под Ф. с. подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоническое физическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности. Ф. с. выражает высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, повышение биологической надежности организма, согласующейся с закономерностями всестороннего развития личности и долголетнего сохранения здоровья.

***Физкультминутка*** *—* одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидением в однообразной позе и длительным сосредоточением, необходимая для поддержания умственной работоспособности детей.

***Физкультминутка для глаз*** — комплекс мер для снятия напряжения, усталости, утомления и расслабления мышц глаз. Например, на занятиях по аппликации, конструированию, математике, рисованию, по ознакомлению с окружающим и развитию речи целесообразно приглашать детей к окну, чтобы посмотреть на дальние и близкие предметы, понаблюдать погоду, движение транспорта, полет птиц и т. д.

***Физкультурная образованность*** — теоретические знания об общественном значении физической культуры и спорта, занятиях, тренировке, о гигиене тела и одежды, о вреде алкоголя, никотина, наркотиков, режиме сна, питания, об оказании первой помощи, об организации досуга, о правилах соревнований и др.

***Физкультурное занятие* —** основная форма обучения детей двигательным навыкам. Основными целями и задачами Ф. з. являются: формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных (физических) качеств и оптимальной двигательной активности; обеспечение естественной биологической потребности в движениях и тренировке организма посредством специально подобранных физических упражнений, обеспечивающих оптимальные физические нагрузки; воспитание привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями и разностороннее развитие дошкольников. В практике работы с дошкольниками принята 3-частная форма занятия. Вводная часть обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений (строевые упражнения, ходьба обычная, корригирующая и с заданиями, бег). Основная часть состоит из общеразвивающих упражнений (ОРУ), основных видов движений (или спортивных упражнений) и подвижной игры. Заключительная часть обеспечивает переход от интенсивных движений к спокойным (малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию). Кроме традиционного, смешанного типа занятий, в последнее время получили распространение следующие типы: игровое, сюжетно-игровое, тренировочное, с использованием тренажеров, ритмическая гимнастика, занятие по интересам, тематическое, комплексное, контрольно-проверочное, занятие-поход и т. д. Ф. з. проводятся с детьми, начиная с 2-летнего возраста (2 раза в неделю). С 5-ти лет — 3 раза (одно из них проводится на воздухе за счет часов прогулки). При наличии бассейна Ф. з. проводятся ежедневно (2 из них — по плаванию подгруппами по 8-10 детей). Занятия проводятся в первой половине дня в составе всей или 1/2 группы детей. Длительность физкультурных занятий: для детей 2-3 лет — 10-15 минут; 3-4 лет— 15-20 минут; 4-5 лет— 20-25 минут; 5-6 лет — 25-30 минут.

***Физкультурные праздники*** — форма организации физического воспитания дошкольников; проводятся 2 раза в год с детьми среднего и старшего дошкольного возраста. В программу Ф. п. включают общеразвивающие упражнения с предметами, разнообразные игры с элементами соревнования, танцевальные движения, аттракционы, сюрпризные моменты. Задания предлагаются детям в заниматель­ной форме. В процессе их выполнения каждому ребенку дается возможность продемонстрировать свои умения в беге, прыжках, метании и других упражнениях; проявить быстроту, находчивость, ловкость, сообразительность, смелость, решительность, коллективистские навыки.

***Физкультурный досуг*** — форма организации физического воспитания дошкольников; проводится 1 раз в месяц, начиная со второй младшей группы. Для Ф. д. подбирают знакомые детям физические упражнения, а также подвижные, спортивные игры и игры-забавы, аттракционы, элементы танцев, игры с пением, хороводы.

***Физкультурный зал*** — спортивное помещение, предназначенное для проведения физкультурных занятий и организации досуговой деятельности детей. В развивающую предметную среду Ф. з. входят спортивные снаряды, спортивный инвентарь, модули. Для формирования эмоционального настроя детей на участие в физкультурных занятиях рекомендуется использовать спокойную и тонизирующую музыку, атрибуты для проведения подвижных игр.

***Форма физических упражнений*** представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения. Внешняя структура — это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения. Содержание и форма физических уп­ражнений взаимосвязаны/

***Формы траектории бывают прямолинейные и криволинейные***. Прямолинейные движения применяются, когда требуется развивать наибольшую скорость какой-либо частью тела на коротком пути (удар по подвешенному мячу). Криволинейные движения не требуют затраты дополнительных мышечных усилий для преодоления инерции тела, поэтому они используются чаще. Сложность траектории зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще, например, движения руки разнообразнее, чем ноги.

***Экономные движения*** — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии.

***Энергичные движения*** — движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления.