

Глосар

Атлетична гімнастика – один із засобів фізичного виховання, спрямований на всебічний фізичний розвиток і оздоровлення тих, хто займається, шляхом використання вправ з обтяженням і опором для різних м'язових груп.

Відновлення – процес, що відбувається в організмі після припинення роботи і полягає в поступовому переході фізіологічних, біохімічних і психічних функцій до попереднього стану.

Вправа – спеціальне завдання, що виконується для набуття та вдосконалення певних фізичних якостей, вмінь і рухових навичок.

Гак-присідання – вправа для м'язів ніг, автором якої був відомий російський атлет Георг Гакеншмідт. Спортсмен виконує присідання, утримуючи штангу (або гирю) двома руками позаду.

Гантель – металевий спортивний снаряд, який складається із двох куль, з'єднаних між собою ручкою, що використовується для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу.

Гиря – кулевидний литий металевий снаряд з ручкою для розвитку сили м'язів.

Гриф штанги – металевий стержень із втулками для встановлення дисків штанги.

Груди – скорочена назва великих і малих грудних м'язів.

Диск штанги – знімне дископодібне обтяження, яке встановлюється на гриф штанги для набору необхідної ваги.

Жим – піднімання ваги вгору силою м'язів тулуба, рук або ніг.

Замок – частина грифа штанги, за допомогою якої закріплюються диски.

Згинання Зотмана – згинання рук з гантелями і одночасним поворотом кистей із положення пронації.

Здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, узгодженим функціонуванням усіх органів і систем, рівновагою між організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів.

Інтенсивність – щільність тренувального навантаження, або кількість виконаної роботи за визначений період часу; або відношення піднятої ваги (у кг) до кількості піднімань; або обсяг докладених зусиль і сила дії навантаження у кожний момент виконання вправи.

Концентрація уваги – максимальне зосередження на певному об'єкті (на стартовому сигналі, снаряді, меті тощо).

М'яз – активна частина опорно-рухової системи, скорочення якої зумовлює переміщення частин тіла або всього тіла в просторі.

М'язовий тонус – стан, під час якого м'яз перебуває у постійному легкому напруженні.

Маса м'язова – кількість м'язової тканини; ознака, яка вказує на фізичний розвиток людини.

Метод – сукупність прийомів, за допомогою яких вирішуються конкретні завдання підвищення рівня спортивної підготовленості, виховуються необхідні якості, формуються уміння та навички.

Морально-вольова підготовка – це процес виховання якостей, які є конкретними проявами волі: цілеспрямованість, наполегливість і завзяття, самостійність та ініціативність, рішучість і сміливість, витримка та самовладання.

Навантаження – кількісний ступінь впливу фізичних вправ на організм.

Негативна фаза – виконання вправ, під час яких м'язи працюють тільки в поступливому режимі. Якщо м'язи працюють у режимі подолання опору – це *позитивна фаза*.

Обсяг навантаження – кількість тренувальної роботи за визначений проміжок часу.

Обтяження – зовнішня протидія руху (гиря, штанга та ін.), що ускладнює виконання вправи та сприяє підвищенню м'язових зусиль.

Оздоровче тренування – це дозована фізична активність, підібрана відповідно до стану здоров'я людини. Дотримання критеріїв оздоровчого тренування сприяє збільшенню резервів організму та зміцнення здоров'я в цілому.

Опорно-руховий апарат – це скелет і м'язи, об'єднані в одну систему. Ця система забезпечує рух – необхідний фактор фізичного, психічного розвитку організму, розвитку мови, мислення, праці.

Пауза – тимчасова зупинка в рухових діях; перерва.

Перетренування – порушення тренуваності в результаті систематичного перенапруження, яке супроводжується зниженням працездатності, а в деяких випадках і погіршенням стану здоров'я.

Підхід – безперервна серія повторень.

Повторення – одноразове виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Пуловер – спеціальна вправа для м'язів поясу верхньої кінцівки та грудей. В.п. – лежачи чи сидячи на лаві, переміщення ваги від грудей за голову і повертання її назад трохи зігнутими в ліктьових суглобах руками.

Різнокхват – спосіб утримання кистями рук штанги (рукоятки блока), при якому одна рука обхоплює гриф штанги зверху, а інша – знизу.

Розведення – відведення рук з обтяженням у різні сторони (у положенні стоячи, сидячи або лежачи).

Розминка – це обов'язковий початок будь-якого тренування, що передбачає ретельне розігрівання м'язів, зв'язок і суглобів безпосередньо перед тренуванням. Розминка повинна тривати не менше ніж 10 хвилин.

Серія (сет) – запланована кількість повторень вправ або їх елементів, що послідовно виконуються без відпочинку.

Сила – здатність долати опір або ж протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Силкові здібності виявляються через силу дії, що розвивається людиною за допомогою м'язових напружень.

Силкові якості – силкові можливості, які характеризуються максимальною величиною сили, яку може виявити та чи інша людина.

Спортивне тренування – це фізична активність, яка цілеспрямовано й максимально розвиває відповідну фізичну якість – силу, витривалість або гнучкість.

Стомлення – тимчасове зниження працездатності, яке виникає в

результаті виконання м'язової роботи. До нього належать: зниження продуктивності праці; уповільнення рухів; порушення точності, узгодженості, ритмічності рухів; включення в роботу додаткових м'язів; погіршення розслаблення м'язів.

Г-гриф – спеціальний пристрій з поперечною рукояткою для виконання вправ у нахилу.

Темп – кількість рухів, виконуваних за одиницю часу.

Тренажери – прилади різної конструкції, призначені для підвищення ефективності тренувального процесу та створення сприятливих умов для виховання фізичних якостей або оволодіння необхідними спортивними навичками.

Тренованість – стан організму, що визначає рівень фізичної підготовленості та є наслідком тренування.

Тренувальне навантаження – основний чинник тренування, що визначає ступінь впливу фізичних вправ на організм. Характеризується обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи.

Тренувальний процес – послідовний хід розвитку циклів тренування, що чергуються, який супроводжується зміною стану, рівня підготовленості того, хто займається.

Тренування – систематично повторювана дія на функціональні системи організму, яка сприяє прояву духовних і фізичних здібностей людини і забезпечує широкий діапазон пристосування до соціально-екологічних умов життя; універсальний спосіб вдосконалення організму. Мета тренування – забезпечити фізичну, технічну, морально-вольову й інші види підготовленості.

Тяга – піднімання штанги вгору за рахунок розгинання м'язів ніг і тулуба.

Хват – спосіб утримання спортивного снаряда чи рукояток блоків кистями рук; відстань між кистями під час утримання. Буває вузький, середній, широкий.

Швидкість – характеристика руху точки (тіла, снаряда), що визначається відношенням пройденого шляху до відповідного проміжку часу, протягом якого відбувся рух.

Швунг – поштовх штанги від грудей вгору на випрямлені руки.

Штанга – спортивний снаряд, що складається з металевого стержня, на кінцях якого закріплені знімні диски для зміни ваги.