

ГЛОСАРІЙ

Адаптація (латadaptatio-приспосування) - процес пристосування організму до мінливих умов середовища; як міжнародний термін означає пристосування організму до общеприродним, виробничим і соціальним умовам.

Акліматизація - процес пристосування організму до нових кліматично-географічних умов. Фізіологічна акліматизація полягає у виробленні організмом пристосувальних реакцій, спрямованих на підтримку його нормальної життєдіяльності.

Активність- це міра або величина проявляється людиною діяльності, ступінь його включення в роботу. Активність в дидактичному плані виступає як передумова, умова і результат свідомого засвоєння знань, умінь і навичок.

Антропометричні показники - ступінь вираженості антропометричних ознак: самометричні- довжина і маса тіла, діаметри, окружності (грудної клітки та ін.); Фізіометричні показники- життєва ємкість легень, ручна і станова динамометрія та ін .; соматоскопічні- стан опорно-рухового апарату (форма грудної клітини, хребта, ніг, спини, розвиток мускулатури), ступінь жировідкладення і т.д.

Антропометричний профіль - графічне зображення результатів оцінки показників фізичного розвитку за стандартами.

Аспект-кут зору, під яким розглядається об'єкт (предмет) дослідження.

Бистрота- здатності людини виконувати велику кількість рухів з максимальною швидкістю- характеризується збільшенням рухливості нервових процесів, швидко наступних один за одним, даючи можливість швидкої зміни скорочень і розслаблень м'язів, направляючи і координуючи руху і зменшуючи латентний (прихований) період рухової реакції.

Восстановлення- процес, що відбувається в організмі після припинення роботи і полягає в поступовому переході фізіологічних, біохімічних і психічних функцій до дорабочей станом.

Лікарський контроль-комплексне медичне обстеження, спрямоване на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей, досягнення високих спортивних результатів.

Виносливість- здатність виконувати будь-яку діяльність тривалий час, не знижуючи її ефективності- характеризується протистоянням організму людини стомлення.

Гнучкість - це здатність людини виконувати рухи з більшою амплітудою. Розрізняють гнучкість динамічну, статичну, активну і пасивну.

Гіподинамія (грец. - зниження плюс відноситься до сили) - знижена рухливість внаслідок зменшення сили руху.

Гіпокінезія (грец. - зниження плюс рух) - вимушене зменшення обсягу рухів внаслідок малої рухливості. Викликає ряд хворобливих явищ.

Гіпоксія і гіпероксія (грец. Нуро - приставка, що означає: 1) під, нижче; 2) зниження, зменшення, недостатність + лат. oxugenium - кисень) і гіпероксія (грец. hyper - приставка, що означає: 1) над, понад, зверху; 2) надмірне підвищення, збільшення чого-небудь + лат. oxugenium - кисень) - відповідно недостатне і підвищений вміст кисню в середовищі існування, крові і тканинах організму. Те й інше явище істотно визначає реакції функціональних систем організму, що забезпечують кисневий обмін.

Гіпотеза - наукове припущення, що висувається для пояснення будь-яких явищ; попереднє судження про закономірну (причинного) зв'язку явищ, що вимагає перевірки і доказів; форма розвитку науки.

Градація інтенсивності фізичних навантажень. Залежно від кращих індивідуальних результатів займаються можна визначати і використовувати на заняттях рівень градації інтенсивності фізичного навантаження навинослівість (мала, середня, велика, гранична) в процентах по відношенню до часу і до швидкості досягнутих при встановленні особистого рекорду на цій дистанції.

Гомеостаз (homestasis, грец. Номоіс - подібний, схожий + stasis - стояння, нерухомість) - відносна динамічна постійність внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму, забезпечується складною системою координованих пристосувальних (адаптивних) механізмів, спрямованих на усунення або обмеження впливу факторів зовнішнього і внутрішнього середовища організму.

Рухова активність- поняття, пов'язане з відтворенням загальної кількості рухів. Стосовно до людини це поняття обумовлюється особливостями праці, побуту і відпочинку. Зростання або зниження рівня рухової активності пов'язані з природною потребою організму в оптимальному руховому режимі. Надмірна м'язова робота (гіпердинамік, гіперкінезія) призводить до перевтоми, перенапруження і перетренованості; недостатня (гіподинамія, гіпокінезія) - до різного роду фізичної детренованості.

Закаліваніє- підвищення стійкості організму по відношенню до несприятливих факторів навколишнього середовища за допомогою

систематичних дозованих фізичних навантажень, а також впливів сонця, повітря, води.

Здоров'я-нормальне психосоматичний стан людини, що відбиває його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних та біологічних функцій.

Здоровий образ життя-типова сукупність форм і способів повсякденному житті культурної життєдіяльності особистості, заснована на культурних нормах, цінностях, сенсах діяльності і зміцнює адаптивні можливості організму.

Здоровий стиль-певний тип поведінки особистості або групи життя людей, що фіксує стійко відтворювані риси, манери, звички, схильності культурної життєдіяльності в конкретних соціальних умовах.

Зони фізичних нагрузок- це режим навантаження, обмежений у виконанні вправи якимись показниками: фізіологічними (пульс, частота дихання, споживання кисню, накопичення лактату в крові і ін.) Або педагогічними (швидкість, темп, зусилля і ін.).

Дослідження - процес і результат наукової діяльності, спрямованої на отримання нових, суспільно значущих знань.

Курсова робота - обов'язкове письмове кваліфікаційне дослідження студентів, що виконується за встановленою навчальним планом дисципліни і передбачає самостійний пошук, переробку і представлення наукової інформації теоретичного характеру.

Ловкість- координаційна складність засвоєного руху, точність виконання просторових, тимчасових, силових, ритмічних характеристик, зміна рухової діяльності відповідно до обстановкою, що змінилася.

Максимальне споживання кисню (МПК) - показник м'язової діяльності організму в аеробних (кисневих) умовах, тобто максимальну кількість кисню, яке може бути доставлено в тканини за 1 хв при роботі такої інтенсивності, коли хвилиний кисневий запит не перевищує рівень кисневого стелі, тобто функціональних можливостей організму в умовах достатнього надходження кисню. Істотно відрізняється у тренуваних і нетренуваних осіб.

Метаболізм (metabolismus; грец. Metabole - зміна, перетворення) - обмін речовин в організмі, сукупність процесів анаболізму (anabolismus; грец. Anabole - підйом) - створення і перетворення живої матерії, і катаболізму (грецьк. Catabole - скидання вниз) - процесів розпаду тканинних, клітинних структур і складних з'єднань для енергетичного і пластичного забезпечення

процесів життєдіяльності. У більш вузькому сенсі метаболізується - це проміжні перетворення певних речовин (білків, жирів, вуглеводів та ін.) Всередині клітин з моменту їх надходження до утворення кінцевих продуктів обміну речовин.

Метод дослідження - спосіб наукового пізнання дійсності; спосіб застосування старого знання для отримання нового знання. Є знаряддям отримання наукових фактів.

Методичні принципи фізичного виховання - це принципи, які виражають методичні закономірності педагогічного процесу і в силу цього є обов'язковими при здійсненні освітніх і виховних завдань: принципи свідомості і активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та поступового підвищення вимог.

Методи фізичного виховання - це способи роботи, викладача, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. У практичних цілях всі методи умовно ділять на три групи: словесні, наочні і практичні.

Мотивація вибору-особиста причина (обґрунтування) вибору кожним учнем систем фізичних вправ для регулярних занять.

Номограма- графік геометричних величин, що застосовується при різних розрахунках.

Загальна фізична підготовка (ОФП) - процес вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), спрямований на всебічний фізичний розвиток людини.

Об'єкт дослідження - процес або явище, що породжує проблемну ситуацію і обране для вивчення.

Онтогенез- індивідуальний розвиток організму, що охоплює всі зміни від народження до закінчення життя. Розглядається в єдності з філ-генезу.

Організм-біологічна система будь-якої живої істоти. Організм людини-це високоорганізована біологічна система, що володіє всією сукупністю основних життєвих властивостей, але характеризується ще й здатністю до самоорганізації, самонавчання, сприйняттю, передачі та зберігання інформації; вдосконалення механізмів управління біологічними процесами.

Професійна спрямованість фізичного виховання- сукупність засобів, форм, методів і прийомів виховної діяльності у вузі, що забезпечує формування особистості майбутніх фахівців.

Психофізична підготовка- процес формування фізичних і психічних якостей людини для вирішення конкретних життєвих і професійних цілей.

Работоспособність- потенційна можливість людини виконати доцільну, мотивовану діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу. Залежить від зовнішніх умов діяльності і психофізіологічних резервів людини. Може розглядатися якмаксимальная, оптимальна, знижена.

Резистентність (латresistentia - опір, протидія) - стійкість організму до дії різних факторів середовища, що реалізується на основі общебиологического принципу гомеостазу.

Рекреація - відпочинок, необхідний для відновлення сил після трудової діяльності.

Релаксація- стан спокою, розслабленості, що виникає внаслідок зняття напруги після сильних переживань, фізичних навантажень і ін. Може бути не довільною (наприклад, при відході до сну) і довільною, викликаною шляхом прийняття спокійній пози, уявлення стану, зазвичай супутнього спокою, розслаблення м'язів , залучених в різні види активності.

Рефлекс (лат. Reflexus - повернений назад, відбитий) - відповідна реакція організму на роздратування рецепторів, здійснювана за допомогою центральної нервової системи. Рефлекси діляться на безумовні (природжені) і умовні (набуті в процесі життєдіяльності), здійснюються за допомогою рефлекторної дуги і утворення так званих тимчасових зв'язків механізму, взаємодії різних коркових і підкіркових областей центральної нервової системи.

Самоконтроль - регулярні спостереження займаються фізкультурою і спортом за станом свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості за допомогою простих, загальнодоступних прийомів стомлення

Самооцінка - оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей і місця серед інших людей, що є важливим регулятором її поведінки.

Саморегуляція - доцільне функціонування активності особистості в єдності її енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових складових.

Самочувствіе- відчуття фізіологічної та психологічної комфортності внутрішнього стану.

СДЮСШОР- спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву.

Сила - здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень.

Система - безліч елементів, що знаходяться у відносинах і зв'язках один з одним, утворюють певну цілісність, єдність.

Спорт-складова частина фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності і підготовки до неї, в процесі якої порівнюються і оцінюються потенційні можливості людини.

Спеціальні прикладні якості- здатності людини протистояти специфічним впливам зовнішнього середовища (низькі і високі температури, заколисування, недостатнє парціальний тиск кисню в горах та ін.).

Соціально-біологічні основи фізичної культури-поєднане поняття про принципи взаємодії закономірностей соціальних (громадських) і біологічних (пов'язаних з функціональними особливостями організму) в процесі оволодіння цінностями фізичної культури.

Соціально-екологічні фактори-поняття про комплексний вплив живої і неживої природи на організм людини в конкретних умовах навколишнього середовища, проживання, виробничої діяльності і суспільних відносин.

Сучасні системи фізичних упражнень- сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, регулярні заняття якими можуть комплексно або акцентовано содействовать зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей окремих систем організму, зміни психічного стану, оволодіння окремими життєво необхідними вміннями та навичками.

Стратегія спортивна- сукупність загальних закономірностей підготовки спортсмена і ведення змагальної боротьби. Стратегічний план враховує різні варіанти побудови підготовки, змагальної боротьби, а також форми, засоби та способи досягнення результату. Може ставитися як до системи змагань, так і до окремого змагання, турніру

Стретчінг- розтягування, включає в себе комплекс поз, що сприяють підвищенню еластичності різних м'язових груп. Для правильного виконання вправ стретчинга слід дотримуватись таких вимог: перш ніж виконати вправу, треба знати, яку конкретну групу м'язів воно пом

Фізіологічна і функціональна система організму-під фізіологічної системою розуміють спадково закріплену, регульовану систему органів і тканин (кровообігу, дихання, травлення і т.д.), які функціонують в організмі не

ізолювано, а у взаємодії один з одним. Функціональна система організму формується в процесі його життєдіяльності на спадковій та набутої основі з урахуванням інтегральних нейрогуморальних механізмів регуляції і утворює взаємозв'язок органів, тканин, фізіологічних систем, забезпечуючи в результаті досягнення мети в певному виді діяльності.

Фізична культура-частина загальної культури суспільства. Відображає способи фізкультурної діяльності, результати, умови, необхідні для культивування, спрямовані на освоєння, розвиток і управління фізичними і психічними здібностями людини, зміцнення його здоров'я, підвищення працездатності.

Фізична культура особистості-характеризує якісне, системне і динамічний новоутворення, що визначає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, відбите в видах і формах активної фізкультурно-спортивної діяльності, здоровий спосіб життя.

Фізична підготовленість- процес і результат фізичної активності, що забезпечує формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня працездатності.

Фізичні (рухові) якості-це певні сторони рухових здібностей людини - сила, витривалість, швидкість (швидкісні можливості), гнучкість, спритність (координаційні можливості).

Фізичне виховання-педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів і самовиховання.

Фізичне освіта-прилучення людини до фізичної культури, в процесі якого особистість опановує системою цінностей, знань, творчо розвиває фізичні здібності, світоглядні, психічні, естетичні та поведінкові якості.

Фізичне развітіє- закономірний біологічний процес становлення і зміни морфологічних і функціональних властивостей організму протягом індивідуального життя, удосконалюється під впливом фізичного виховання.

Фізичне досконалість процес фізичного освіти і виховання, що виражає високу ступінь розвитку індивідуальних фізичних здібностей.

Форми самостійних занять-система організації занять фізичними вправами, обумовлена певним їх змістом.

Функціональна підготовленість - результат успішної фізичної підготовки, що відображає рівень функціонування кістково-м'язової, дихальної, серцево-судинної, нервової та інших систем організму.

Функціональна проба-дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму.

Функціональне стан-інтегральний комплекс характеристик тих якостей і властивостей організму, які прямо або побічно визначають діяльність людини; системну відповідь організму, що забезпечує адекватність вимогам його діяльності або неадекватність (коли організм працює на надмірно високому рівні функціонального напруги).

Цінності фізичної культури - значущі явища, предмети, процеси і результати діяльності в сфері фізичної культури, орієнтація на які стимулює поведінку і прояв фізкультурно-спортивної активності.

Експеримент - рід досвіду, що має цілеспрямовано дослідний характер і проводиться в штучних, відтворюваних умовах шляхом їх контролюючого зміни.

Енерговитрати при фізичному навантаженні - це кількість енергії, витрачений організмом за певний проміжок часу під час роботи.