

ГЛОСАРІЙ

АМОРТИЗАТОР

гумовий або пружинний пристрій, використовуваний в тренуванні для розвитку сили

АМПЛІТУДА

протяжність траєкторії руху снаряда у вправі

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ

комплексний метод саморегуляції психічного стану, який заснований на принципах, що передбачають розслаблення усіх м'язів, зняття нервової напруги, заспокоєння і нормалізацію функцій організму за допомогою спеціальних формул самонавіяння

ВИТРИВАЛІСТЬ

здатність тренованого м'яза виконувати без стомлення тривалу роботу

ЖИТТЄВА МІСТКІСТЬ ЛЕГЕНІВ (ЖЄЛ)

максимальний об'єм повітря, яке можна видихнути після максимального вдиху, є показником функціонування дихальної системи

ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ (СТАТИЧНІ)

режим, при якому довжина м'язів під впливом навантаження не змінюється

ІНТЕНСИВНІСТЬ НАВАНТАЖЕННЯ

щільність виконаного тренувального навантаження, тобто кількість виконаної роботи за певний період часу (у атлетизмі); середня вага штанги за

один підйом (у важкій атлетиці); відношення піднятої ваги того, що обтяжило (у кг) до кількості підйомів

ЛОКАЛЬНІ ВПРАВИ

застосовують для цілеспрямованого зміцнення окремих м'язів або м'язових груп; навантаження на увесь організм відносно мале

МАКСИМАЛЬНИЙ ТЕСТ (МТ)

випробування на максимальне число повторень по кожній вправі, включеній в комплекс кругового тренування

МАКСИМАЛЬНЕ СПОЖИВАННЯ КИСНЮ (МСК)

максимально можлива для цієї людини швидкість споживання кисню. Величина МПК надійно характеризує фізичну (чи точніше, так звану анаеробну) працездатність людини. МСК найбільш об'єктивний і інформативний показник стану кардиореспираторної системи

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧА ВПРАВА

вправа, що є засобом загальної підготовки спортсмена, як наближене до спеціально - підготовчої за формою і характеру здібностей, що проявляються, так і що істотно відрізняється від них

ОБТЯЖЕННЯ

зовнішній опір руху (гиря, штанга, мішок з піском), ускладнююче виконання вправи, сприяюче збільшенню м'язових зусиль

ПОВТОРЕННЯ

одноразове виконання рухової дії (вправи)

ПРОБА ФУНКЦІОНАЛЬНА

певний вид функціонального навантаження, що пред'являється людині з метою виявлення функціональних резервів окремих систем і усього організму, стану здоров'я, прихованих патологій

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

здатність організму, а також окремих органів (серця, легенів) і їх систем виконувати визначену, властиву їм роботу, функцію

РЕАБІЛІТАЦІЯ

сукупність медичних, методичних і організаційних заходів, спрямованих на відновлення спортивної працездатності і функціонального стану організму

РЕЛАКСАЦІЯ

(від лат. *relaxatio* - зменшення напруги) стан розслаблення, зняття напруги, мимовільно, що досягається, або в ході спеціальних вправ, наприклад, аутогенного тренування

САМОКОНТРОЛЬ

низка заходів, що проводяться самим спортсменом у цілях активного спостереження за станом свого здоров'я під час занять різними видами фізичних вправ

СЕРІЯ

частина тренувальних або змагань вправ, що виконується послідовно одним спортсменом приблизно на одному рівні спортивних результатів

СИЛОВИЙ БАР'ЄР

стабілізація максимальної сили спортсмена, яка виникає у ході тренувального процесу і перешкоджає подальшому її підвищенню

ВПРАВА ЗМАГАННЯ

цілісна рухова дія, яка є засобом ведення спортивної боротьби і виконується відповідно до правил змагань по обраному виду спорту

СПЕЦІАЛЬНА ВПРАВА

вправи, які виконуються в тренувальній діяльності і що має окремі біомеханічні і фізіологічні характеристики, схожі з вправою (за формою і за змістом) змагання

ЗДІБНОСТІ

сукупність якостей особи, що відповідає об'єктивними умовам і вимогам до певної діяльності і що забезпечує успішне її виконання

СТРЕТЧИНГ (РОЗТЯГАННЯ)

система спеціальних вправ для розтягання м'язів і підвищення рухливості в суглобах

ЦІЛІСНІ ВПРАВИ

служать для комплексного зміцнення багатьох м'язів або м'язових груп; навантаження на увесь організм при цьому порівняно висока

ЕКОНОМІЗАЦІЯ

вироблена в результаті тренування здатність виконувати стандартне фізичне навантаження з меншою витратою енергії

ЕСПАНДЕР

універсальний спортивний апарат, вживаний для отримання додаткового навантаження в ході виконання силових вправ