

Словарь терминов (гlossарий) (ГИГИЕНА СПОРТА)

Гигиена —

одна из древнейших областей медицинских знаний, направленная на сохранение и укрепление здоровья через соблюдение правил чистоты тела, одежды, окружающей среды, режима дня и питания.

Режим дня —

правильное распределение времени на основные жизненные потребности: сон, бодрствование, питание, учёба, работа и физическую активность. Соблюдение режима способствует устойчивой работе организма.

Закаливание —

система оздоровительных мероприятий, использующая природные факторы (солнце, воздух, воду) для повышения устойчивости организма к изменениям внешней среды.

Рациональное питание —

сбалансированное по калорийности и энергоёмкости потребление продуктов, соответствующее физиологическим потребностям организма.

Самоконтроль —

способность следить за своим состоянием во время тренировок: пульс, самочувствие, работоспособность, сон. Позволяет избежать перетренированности и травм.

Десинхроз —

нарушение суточного биоритма, вызванное, например, сменой часовых поясов или нерегулярным сном. Приводит к ухудшению сна, снижению концентрации и работоспособности.

Физическая культура и спорт

Физическая культура —

часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и формирование привычек здорового образа жизни.

Физическое воспитание —

педагогический процесс, направленный на развитие двигательных навыков, физических качеств и гармоничное развитие личности.

Физические упражнения —

двигательные действия, используемые для укрепления здоровья, развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков.

Физическая нагрузка —

мера воздействия упражнений на организм, определяемая объёмом (длительность, количество повторений) и интенсивностью (скорость, сопротивление).

Доза нагрузки —

количественная характеристика физической нагрузки, измеряемая по объёму и интенсивности.

Тренировка —

не только нагрузка, но и чередование работы с отдыхом, позволяющее организму адаптироваться и прогрессировать.

Соревнование —

форма проверки спортивной подготовки, при которой участники соревнуются в выполнении двигательных действий по установленным правилам.

Честная игра (фэйр плэй) —

принцип спортивного поведения, включающий уважение к сопернику, судьям и правилам игры.

Физические качества**Сила —**

способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Пример: поднятие штанги, отжимания.

Быстрота —

способность выполнять движения за минимально возможное время.

Пример: стартовый рывок в беге на 100 метров.

Выносливость —

способность выполнять длительную деятельность без снижения эффективности.

Различают:

- **общую выносливость** (бег на длинные дистанции),
- **силовую** (многократные подъёмы тяжестей),
- **скоростную** (повторные спринты).

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой.

Бывает:

- **активная** (за счёт собственных мышц),
- **пассивная** (с помощью внешней силы, например, партнёра).

Ловкость —

способность быстро осваивать новые движения и действовать находчиво в изменяющихся условиях.

Пример: выполнение сложных комбинаций в гимнастике или единоборствах.

Координация —

умение точно согласовывать движения различных частей тела. Важна в балансировке, прыжках, метаниях.

Анатомия и физиология в спорте

Опорно-двигательная система —

совокупность скелета и мышц, обеспечивающая движение и поддержание формы тела.

Белки —

главный строительный материал для всех органов и тканей организма. Состоят из аминокислот. Особенно важны для восстановления мышц после тренировок.

Витамины —

биологически активные органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма. Например, витамин D важен для усвоения кальция, витамин C — для иммунитета.

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) —

объём воздуха, который человек может выдохнуть после максимального вдоха. Показатель дыхательной функции, улучшается при аэробных нагрузках.

Аэробные возможности —

определяют уровень общей выносливости и зависят от способности организма использовать кислород.

Техника и безопасность

Исходное положение —

стартовая поза, обеспечивающая готовность к движению и максимальную эффективность выполнения упражнения.

Техника упражнения —

правильная последовательность движений, обеспечивающая безопасность и результат.

Основа техники —

главные элементы движения, без которых выполнение упражнения невозможно.

Пример: в прыжке в длину с разбега — отталкивание одной ногой.

Детали техники —

индивидуальные особенности выполнения, зависящие от строения тела и опыта.

Травма —

повреждение ткани или нарушение функции организма под действием внешнего фактора. Профилактика включает разминку, правильную технику и дозировку нагрузки.

Допинг —

запрещённые препараты или методы, используемые для искусственного повышения работоспособности. Противоречит принципам честной игры.

Позы и движения в спорте

Вис —

положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Пример: вис на перекладине.

Упор —

положение, при котором плечи выше точки опоры.

Пример: упор лёжа.

Группировка —

положение, при котором согнутые ноги подтянуты к груди, а руки охватывают голени. Используется в акробатике для кувырков.

Равновесие —

способность сохранять устойчивое положение тела, особенно на узкой или риподнятой опоре.

Балансировка —

процесс поддержания равновесия за счёт коррекции положения тела.

Адаптация (лат. *adaptatio* – приспособление) – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Гомеостаз (*homestasis*; греч. *homois* – подобный, сходный + *stasis* – состояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Двигательное умение – характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Жизненно необходимые умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль жизни – определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Зоны физических нагрузок – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Массовый спорт представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Максимальное потребление кислорода – показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Метаболизм – (metabolismus; греч. Metabole – изменение, превращение) – обмен веществ и организме, совокупность процессов *анаболизма* (anabolismtis; греч. Anabole – подъем) – создания и прекращения живой материи, и *катаболизма* (греч. Catabole – сбрасывание вниз) – протестов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Переутомление – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Профессиональная направленность физического воспитания – совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Профессиональный спорт – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

Резистентность (лат. *resistentia* – сопротивление, противодействие) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть произвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Рефлекс (лат. *reflexus* – повернутый назад, отраженный) – ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

Саморегуляция и самосовершенствование организма – взаимосвязанные понятия. Саморегуляция физиологических функций – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне. Процесс саморегуляции всегда имеет циклический характер и осуществляется по правилу: всякое отклонение константного уровня служит толчком к немедленной мобилизации механизмов, вновь восстанавливающих этот постоянный уровень.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Современные системы физических упражнений представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Социально-биологические основы физической культуры – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

Социально-экологические факторы – понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Спорт высших достижений предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Трудоспособность – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Физические (двигательные) качества – это определенные стороны двигательных способностей человека — сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физическая культура – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение его работоспособности.

Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Физическое совершенство – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Физическое образование – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности

Функциональная подготовленность – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Физиологическая и функциональная система организма – под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулируемую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолировано, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Формы самостоятельных занятий – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Функциональное состояние – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность (когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения).

Ценности физической культуры – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

Энергозатраты при физической нагрузке – это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.