

Глоссарий

Адаптация – совокупность реакций организма, обеспечивающих приспособление организма или органа к изменению окружающей среды

Быстрота – способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.

Выносливость - способность переносить нагрузки и неблагоприятные условия, выполнять работу в течение длительного времени.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Гиподинамия – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Двигательное умение – сознательное состояние владения техникой двигательного акта, переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при которой управление двигательными актами происходит автоматически.

Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового режима жизни, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств физической культуры и спорта.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Интенсивность физических нагрузок – степень напряжения, которое испытывает человек при воздействии на него физическими и психологическими нагрузками.

Ловкость – физическая сноровка, искусное управление своим телом, движениям.

Массовый спорт – занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений с целью рекреации, укрепления здоровья, повышения работоспособности в условиях физического соперничества.

Мотив – осознанная причина целенаправленной активности человека, сформированная его потребностью, отраженной в виде желаний, влечений, склонностей, побуждений.

Методические принципы физического воспитания – основные положения, которых необходимо придерживаться при решении задач спортивной тренировки (систематичность, последовательность, сознательность, активность, доступность, индивидуализация, прочность, прогрессивная наглядность).

Методы физического воспитания – способы применения средств физического воспитания, конкретной тренировкой для решения задач в подготовке спортсмена к состязательной деятельности (всестороннего развития, обучения технике и совершенствованию в ней, обучение тактике и совершенствованию в ней, нравственного воспитания, психологической подготовки и воспитания волевых качеств, теоретической подготовки) .

Общая физическая подготовка – учебный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, двигательных качеств, умений, навыков, форм тела, который подготавливает человека к выполнению различной работы.

Профессиональная направленность – это процесс формирования специально-прикладных знаний, качеств, умений, навыков, способствующих достижению готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психофизическая подготовка – целенаправленный процесс

осуществляющий взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем.

Работоспособность – сочетание соответствующих возможностей человека, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать процессы мыслительной деятельности.

Рефлекс – простейшая бессознательная реакция организма на раздражение рецепторов.

Реакция – действие или проявление себя как-либо иначе в ответ на что-либо.

Саморегуляция – это понятие, связанное с обеспечением самоорганизации различных видов психической активности человека.

Самореализация – стремление человека к более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей и способностей.

Самооценка – итог самоосознанного отношения личности к себе, результат сравнительного познания себя, своего «я».

Спорт – игровая, соревновательная, творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях состязательного соперничества.

Сила – способность совершать работу или выдерживать нагрузки.

Спорт высших достижений – предполагает организацию и проведение систематических занятий, тренировок, соревнований с целью достижения максимальных спортивных результатов.

Стиль жизни – многокомпонентная характеристика условий и особенностей повседневной жизни, ее уклада, социума и человека.

Специальная физическая подготовка – целенаправленный процесс, цель которого соответствующая подготовленность обучаемого к выполнению конкретной определенной работы.

Утомление – объективное состояние организма, при котором в результате длительной напряженной работы снижается уровень работоспособности, дальнейшие процессы деятельности характеризуются отсутствием творческих начал.

Усталость – субъективное состояние индивидуума, для которого характерны резкие кратковременные снижения уровня работоспособности.

Физическое воспитание – вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств.

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни.

Физическая подготовленность – конечный результат овладения определенными двигательными навыками и повышения уровня работоспособности организма, необходимых для освоения или выполнения целевых видов деятельности.

Физическое образование – процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, управления движения тела во времени и пространстве, овладение теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности.

Физическая культура – часть культуры, представляющая деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Физическое совершенство – наиболее выраженный специфический результат воздействия физической культуры на человека.

Физическое здоровье – состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы, противостояние отрицательному влиянию среды.

Формы физического воспитания – совокупность мероприятий направленных на совершенствование процесса ФК (учебное занятие (урок),

самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, оздоровительные и физкультурные спортивно-массовые мероприятия, учебно-тренировочные занятия).

Ценности физической культуры— практически значимая основа физической культуры, направленная на решение социально и профессионально ориентированных, а также индивидуально-личностных задач.

Чувства – эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам.

Эмоции – эмоциональный процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям.