

Физическая культура и спорт

Уровень бакалавриата

ГЛОССАРИЙ

Активная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий.

Антропометрический показатель – активные данные о физическом развитии, степени выраженности антропометрических признаков.

Атлетическая гимнастика – система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой.

Аэробные упражнения - это любая физическая активность, использующая большие группы мышц и заставляющая организм использовать больше кислорода, чем во время отдыха.

Биологические ритмы – регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий.

Выносливость — это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это жизненный уклад, благодаря которому люди укрепляют здоровье и предотвращают появление болезней.

ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на устранение вредных привычек и формирование режима дня, культуры питания, регулярной физической активности.

Здоровье - это главная ценность жизни, один из важнейших компонентов человеческого счастья. От состояния здоровья организма зависит жизнь человека.

Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий.

Ловкость - способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Пассивная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил (партнера, тяжести).

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – педагогически направленный процесс специализированной физической подготовки в избранной профессиональной деятельности.

Психическое здоровье - оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Психически здоровый человек разумен, защищен от ударов судьбы, открыт для общения с людьми и имеет способность справляться с жизненными проблемами.

Равномерность — основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях.

Ритмическая гимнастика – комплекс физических упражнений, выполняемых под музыку (бег, прыжковые и сложно-координационные гимнастические упражнения) используются в оздоровительных целях.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Сердце – главный орган кровеносной системы, представляет собой полый мышечный орган, совершающий ритмические сокращения, благодаря которым происходит процесс кровообращения в организме.

Спорт – обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития тех физических качеств, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта или трудовой деятельности.

Физическая активность - это любое телесное движение, создаваемое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если все органы и системы хорошо работают, то и весь организм человека правильно развивается и функционирует.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область.

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие - это комплекс морфологических и функциональных показателей организма, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями. Основные признаки физического развития – масса, плотность и форма тела, антропометрические показатели; критериями физического развития выступают особенности телосложения и конституция (тип телосложения) человека.

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.

Физические упражнения - это любая телесная активность, которая усиливает или поддерживает физическую форму, общее здоровье и хорошее самочувствие.

Упражнение - это подмножество физической активности планируемой, структурированной, повторяющейся и целенаправленной в том смысле, что целью является улучшение или поддержание физической работоспособности.

Усталость – это субъективное ощущение утомления, которое выявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную трудовую нагрузку, а также физические упражнения, намеченные по плану.

Утомление – это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности.