

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Анализ - расчленение предмета исследования на части, свойства, признаки.

Анаэробный обмен - процесс распада питательных веществ, протекающий в клетках организма без участия кислорода.

Аэробный обмен (клеточное дыхание) - процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода.

Адреналин - гормон мозгового слоя надпочечников, который усиливает распад гликогена и липидов в мышцах и печени, увеличивает силу сердечных сокращений, регулирует тонус кровеносных сосудов, участвует в адаптации организма к физическим нагрузкам.

Антиципация - способность спортсмена предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника и партнера до их реального осуществления.

Апатия предстартовая - негативное состояние перед стартом, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, отсутствием желания выступать в соревнованиях, ухудшением протекания психических процессов. Приводит к снижению физической активности работоспособности баскетболиста.

Апелляционное жюри - орган по разрешению споров, связанных с подачей протестов (апелляций).

Аренда игрока - временный перевод спортсмена при его согласии в другую команду или клуб, т.е. временная уступка одной командой или клубом другому права пользования услугами игрока.

Асимметрия - отсутствие или нарушение симметрии.

Астенический - тип телосложения, характеризующийся высоким ростом, узкой и длинной грудной клеткой и слабой мускулатурой.

Атлетическая гимнастика - система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц.

Аэробика - система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Баскетбол - спортивная игра, в которой игроки стараются руками забросить мяч в корзину. Правила утверждены ФИБА и НБА. Цель игры - как можно большее число попаданий мяча в кольцо соперника. Победителем является команда, забившая большее количество очков.

Биатлон - современное зимнее двоеборье- лыжные гонки со стрельбой из винтовки.

Бронзовая медаль - награда команде и каждому из игроков за третье место в соревнованиях.

Бег - передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета.

Белки - основной источник энергии и пластический материал для построения клеток и тканей.

Блок - технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждается путь к мячу, летящему после нападающего удара сопернику.

Блокировка - это неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без мяча.

Бронзовая медаль - награда команде и каждому из игроков за третье место в соревнованиях.

Быстрота - способность совершать движения с определенной скоростью, обусловленная способностью мышц преодолеть сопротивление с большим ускорением, и определяется скоростью движения.

Взаимодействие в спорте - согласованная деятельность спортсменов в команде, подчиненная единой для всех членов команды цели, оказание игроками друг другу помощи, поддержки, повышающих эффективность атаки и обороны.

Взаимоотношения в спорте - отношения и связи, возникающие в спортивной команде между ее членами как в процессе решения общих задач спортивной деятельности, так и вне ее.

Взаимопонимание в спорте - способность членов команды быстро и адекватно воспринимать намерения и замыслы своих партнеров, возникающие в процессе деятельности, согласованно и синхронно взаимодействовать в процессе тренировок и соревнований.

Витамины - необходимые для жизни соединения, которые организм не способен синтезировать (за исключением витамина «Д») и должен получать с пищей. Многие витамины входят в состав ферментов и гормонов, участвуя тем самым в регуляции функциональной активности клеток.

Врачебный контроль - система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Основная цель врачебного контроля - содействие эффективному использованию средств и методов спортивной тренировки путем наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью спортсменов, предупреждение и установление последствий использования неправильной методики и режима спортивной тренировки (перетренированности, перенапряжения и др.); надзор за санитарногигиеническими условиями мест занятий,

Гандбол (англ. handball от hand - рука и ball - мяч) - командная спортивная игра, в процессе которой две противоборствующие команды стремятся забросить в ворота соперника возможно большее количество мячей (не ближе шестиметровой зоны) и не пропустить в свои.

Гигиена - медицинская наука, изучающая влияние окружающей среды на здоровье человека.

Дисциплина - это определенный порядок поведения, отвечающий сложившимся нормам и требованиям. Она бывает двух видов: сознательная (внутренняя) и по принуждению (внешняя).

Дистанция - расстояние между занимающимися в глубину (друг за другом в затылок).

Дисквалификация - лишение спортсмена или команды права участвовать в соревнованиях, аннулирование результата выступления спортсмена или команды за серьезные нарушения правил соревнований или этических норм.

Диспансер - специальное лечебно-профилактическое учреждение, осуществляющее медицинское обеспечение и контроль за занимающимися физической культурой и спортом.

Дисциплина игровая - выполнение в процессе игры спортсменом или всей командой предварительно разработанного общего плана проведения состязания, индивидуальных заданий и указаний тренера и капитана команды по ходу матча.

Жеребьевка - определение порядка выступления команд в спортивных соревнованиях. Проводится в соответствии с правилами и положением о соревнованиях. При жеребьевке определяется: либо порядковый номер команды, под которым она будет выступать в соревнованиях, либо место команды (номер) в таблице соревнований, от которого зависит порядок встреч команд друг с другом.

Жест - это движение, передающее психическое состояние говорящего или думающего про себя человека.

Заслон - прием помощи партнеру для освобождения от опеки.

Закаливание - это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Закаливание - обязательный элемент физического воспитания.

Колонна - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом.

Коллективные (групповые) тактические действия - согласованные действия играющих, избираемые в конкретной ситуации.

Комбинационная игра - взаимодействие нескольких игроков одновременно как в атаке, так и в обороне. Комбинации подготавливаются и отрабатываются заранее на тренировках. Смысл комбинации -

Настойчивость - стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели.

Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) - образована в 1949 году в США. Объединяет лучшие профессиональные команды США, делающие ставку на коммерческий успех через высочайшее спортивное мастерство.

Нравственность, или мораль - это форма общественного сознания, выполняющая функцию регулирования поведения человека.

Обобщение - объединение предметов или явлений по их существенным признакам и свойствам.

Обморок - наиболее острая форма сосудистой недостаточности.

Общая физическая подготовка - процесс, направленный на гармоничное воспитание различных физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию человека.

Общая выносливость - способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению.

Объем нагрузки - суммарное количество физической работы, выполненной за определенное время физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию человека.

Образование - относительно самостоятельная система, функцией которой является систематическое обучение и воспитание членов общества.

Прыжок - свободный полет после отталкивания ногами.

Прыгучесть - способность к выполнению прыжка с большой высотой подъема ОЦТ или со значительной дальностью без разбега.

Работоспособность - качество, выражающееся через большой объем производительности человека в сравнительно продолжительный период времени.

Рана - повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием.

Спорт - вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений, направленные на достижение высоких результатов.

Спортивные игры - это протекающее в рамках правил противоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений обусловленной цели игры.

Турнир - спортивное соревнование, состоящее из серии встреч, матчей. Основные системы: круговая (каждый встречается один или несколько раз со всеми) и олимпийская или кубковая (с выбыванием проигравших после очередного тура).

УЕФА - Европейский футбольный союз - ассоциация, состоящая из национальных футбольных федераций стран Европы, которые входят в него и признаются им как контролирующие футбол в своих странах.