

## Глосарій

**АБСОЛЮТНА СИЛА** - максимальне м'язове зусилля, що може розвинути спортсмен у статичному або динамічному режимі без відповідно до власної маси тіла

**АДАПТАЦІЯ** – комплекс морфофункціональних змін в організмі, які спрямовані на найбільш адекватне й безпечне його пристосування в умовах, що змінилися

**АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ** – здатність організму до найбільш адекватного пристосування до дії того або іншого чинника, зокрема, до фізичних навантажень)

**АЕРОБНА ЄМНІСТЬ** – інтенсивність виробництва енергії за допомогою аеробного метаболізму

**АЕРОБНА ПОТУЖНІСТЬ** – максимальний обсяг фізичного навантаження, виконуваний випробовуваним в аеробних умовах енергозабезпечення м'язової діяльності

**АКЛІМАТИЗАЦІЯ** – один із видів адаптивних реакцій організму, основною характеристикою якого є його пристосування до нових кліматогеографічних умов регіону

**АНАЕРОБНА АЛАКТАТНА ЄМНІСТЬ** – інтенсивність виробництва енергії за допомогою алактатного анаеробного метаболізму

**АНАЕРОБНА АЛАКТАТНА ПОТУЖНІСТЬ** – максимальний обсяг фізичного навантаження, виконуваний випробовуваним в анаеробних алактатних умовах енергозабезпечення м'язової діяльності

**АНАЕРОБНА ЛАКТАТНА ЄМНІСТЬ** – інтенсивність виробництва енергії за допомогою лактатного анаеробного метаболізму

**АНАЕРОБНА ЛАКТАТНА ПОТУЖНІСТЬ** – максимальний обсяг фізичного навантаження, виконуваний випробовуваним в анаеробних лактатних умовах

енергозабезпечення м'язової діяльності

**АРИТМІЯ** – порушення ритму серцевих скорочень

**БІОЛОГІЧНІ РИТМИ** – циклічні зміни фізіологічних функцій організму з різним періодом і амплітудою

**БОЙОВА ГОТОВНІСТЬ** - фізіологічний стан організму перед початком змагальної діяльності, що характеризується оптимальним співвідношенням між процесами збудження й гальмування в нервовій системі

**БРАДИКАРДІЯ** – зменшення частоти серцевих скорочень

**ВЕЛОЕРГОМЕТР** – спеціальний пристрій, що забезпечує можливість дозування фізичних навантажень визначеної потужності й інтенсивності

**ВИБУХОВА СИЛА** - здатність м'язів досягати максимуму прояву сили по ходу руху і за можливий менший час

**ВИТРИВАЛІСТЬ** - здатність організму протистояти стомленню, що представляє собою процес, який виникає і розвивається під час робіт і супроводжується рядом змін в організмі спортсмена, які приводять до падіння його працездатності

**ВПРАЦЬОВУВАННЯ** – процес поступового “виходу” фізіологічних систем організму при виконанні м'язової роботи на найбільш оптимальний рівень функціонування

**ВТОМА** – тимчасове зниження розумової або фізичної працездатності, що носить захисне або охоронне значення для організму

**ГІПОГЛІКЕМІЯ** – стан, при якому спостерігається істотне зниження концентрації глюкози в крові

**ГІПОКСЕМІЯ** - стан, при якому спостерігається недостатнє насичення крові киснем

**ГІПОКСІЯ** – стан, при якому спостерігається недостатнє забезпечення тканин організму киснем

**ГНУЧКІСТЬ** – здатність виконувати рухи з великою амплітудою

**ДИНАМІЧНИЙ СТЕРЕОТИП** – функціональне об'єднання комплексу умовних рефлексів, що забезпечують виконання того або іншого виду діяльності, доведене до автоматизму

**ДОВГОСТРОКОВА АДАПТАЦІЯ («стаєрський» тип адаптації)** – здатність організму витримувати тривалий час фізіологічні навантаження різного характеру

**ЕКОНОМІЧНІСТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ** – відносні енергетичні витрати організму, віднесені до загальної функціональної та метаболічної «вартості» конкретної м'язової роботи

**ЕЛЕКТРОКАРДІОГРАФІЯ** – метод дослідження електричних явищ у серці

**ЕНЕРГЕТИЧНІ ВИТРАТИ В СПОКОЇ** – загальний об'єм енергії, що витрачається організмом, в умовах, які відрізняються від основного обміну, але коли не виконується м'язова робота

**ЕНЕРГЕТИЧНІ ВИТРАТИ ПРИ РОБОТІ** - загальний об'єм енергії, що витрачається організмом при виконанні того або іншого виду м'язової діяльності

**ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** - здатність спортсмена тривалий час виконувати будь-яку фізичну роботу, яка залучає до дії багато м'язових груп і опосередковано позитивно впливає на його спортивну спеціалізацію

**ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ** - об'єм або кількість механічної роботи, що організм спортсмена здатний виконувати тривалий час і з досить високою інтенсивністю

**КИСНЕВИЙ БОРГ (КБ, л)** – різниця між кисневим запитом і фактичним споживанням кисню, що ліквідується у відбудовному періоді або під впливом медико-біологічних засобів реабілітації

**КИСНЕВИЙ ЗАПИТ (КЗ, л)** – загальна кількість кисню, необхідна для виконання того або іншого виду фізичних вправ

**КОРОТКОЧАСНА АДАПТАЦІЯ («спринтерський» тип адаптації)** – здатність до потужних фізіологічних реакцій із високим ступенем надійності у відповідь на значні, але короткочасні коливання в зовнішньому середовищі

**МАКСИМАЛЬНА ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ** – граничний рівень фізичного навантаження, що приводить до максимального розміру частоти серцевих скорочень

**МАКСИМАЛЬНЕ СПОЖИВАННЯ КИСНЮ (МСК)** – рівень споживання кисню, при якому подальше збільшення інтенсивності фізичних навантажень не приводить до його подальшого росту

**“МЕРТВА ТОЧКА”** – функціональний стан організму, при якому спостерігається неузгодженість між можливостями опорно-рухового апарату і кардіореспіраторною системою

**МОРФОМЕТРИЧНИЙ ПРОФІЛЬ** – сукупність основних морфологічних ознак, характерних для конкретної людини

**ОКСИГЕМОМЕТРІЯ** – метод виміру ступеня насичення артеріальної крові киснем

**ПЕРЕДСТАРТОВА АПАТІЯ** – фізіологічний стан організму перед початком змагальної діяльності, що характеризується переважанням процесів гальмування в нервовій системі над процесами збудження

**ПЕРЕДСТАРТОВА ЛИХОМАНКА** – фізіологічний стан організму перед початком змагальної діяльності, який характеризується переважанням процесів збудження в нервовій системі над процесами гальмування

**ПЕРЕДСТАРТОВИЙ СТАН** – рівень функціонального стану організму, зумовлений характером співвідношення процесів порушення й гальмування в центральній нервовій системі

**ПЛЕТИЗМОГРАФІЯ** – метод дослідження периферичного кровообігу, заснований на зміні об'єму частини тіла залежно від його кровонаповнення

**ПОРІГ АНАЕРОБНОГО ОБМІНУ (ПАНО)** – рівень споживання кисню, при якому організм переходить з економічного аеробного на неекономічний анаеробний шлях енергозабезпечення м'язової діяльності

**ПСИХОМЕТРИЧНИЙ ПРОФІЛЬ** – сукупність основних психологічних ознак, характерних для конкретної людини

**РОЗМИНКА** – комплекс заходів педагогічної, психологічної та медико-біологічної спрямованості, що сприяють підготовці організму до майбутньої м'язової роботи

**РУХЛИВІСТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ** - здатність до швидкої мобілізації функціональних резервів організму при виконанні інтенсивної роботи

**СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ** - специфічна форма прояву людиною силових здатностей в умовах рухової діяльності, при якій вимагаються відносно тривалі м'язові напруги без зниження їхньої робочої ефективності

**СИЛОВІ МОЖЛИВОСТІ** – здатність переборювати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль

**СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження протягом часу, обумовленого вимогами відповідного виду м'язової діяльності

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ** – рівень фізичної працездатності, що характеризує можливості спортсмена виконувати специфічну для конкретного виду спорту м'язову роботу

**СПОЖИВАННЯ КИСНЮ (СК, л)** – кількість кисню, що споживає організм під час виконання фізичних вправ у відповідності з функціональним станом кардіореспіраторної системи

**СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ** – добір для досить великої групи людей видів фізичних вправ, які найбільш повно відповідають морфофункціональним особливостям їхнього організму

**СПОРТИВНА ФОРМА** – визначений рівень розвитку техніко-тактичної, психологічної і функціональної підготовленості спортсмена

**СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ** – складний психолого-педагогічний процес, спрямований на підвищення технічної, тактичної, психологічної і функціональної підготовленості спортсмена для досягнення ним максимального рівня спортивної форми

**СПОРТИВНИЙ ДОБІР** – вибір конкретного виду фізичних вправ для конкретної людини з урахуванням морфологічних, фізіологічних і психологічних особливостей його організму

**СПРИТНІСТЬ** – здатність швидко та правильно вирішувати рухові завдання, особливо ті, які виникають несподівано і вимагають негайного вирішення

**СТІЙКИЙ СТАН** – рівень функціонального стану організму, при якому можлива підтримка найбільш оптимального функціонування основних фізіологічних систем досить тривалий час

**СФІГМОГРАФІЯ** – метод дослідження серцево-судинної системи організму, заснований на автоматичному записі пульсових рухів артеріальної стінки

**ТАХІКАРДІЯ** – збільшення частоти серцевих скорочень

**ТРЕДМІЛ (ТРЕДБАН)** – спеціальний пристрій, що дозволяє відтворювати умови ходьби або бігу з визначеною швидкістю і визначеним ухилом

**УСТАЛЕНІСТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ** - визначається здатністю утримувати високі рівні енергетичних і функціональних реакцій, насамперед споживання кисню і кисневотранспортної системи

**УЯВНИЙ СТІЙКИЙ СТАН** - фізіологічний стан організму, який виникає при тривалих фізичних навантаженнях, під час якого спортсмен відчуває себе досить комфортно, однак розмір споживання кисню менший кисневого запиту (кисневий борг більше нуля)

**ФІЗІОМЕТРИЧНИЙ ПРОФІЛЬ** – сукупність основних фізіологічних ознак, характерних для конкретної людини

**ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК** – закономірний процес морфологічних і функціональних змін організму, його фізичних якостей і особливостей, що протікають у залежності від внутрішніх причин і умов життя людини

**ФІНІШНИЙ СПУРТ** – гранична мобілізація психологічних і функціональних можливостей спортсмена в завершальній фазі виконання фізичних вправ

**ФОНОКАРДІОГРАФІЯ** – метод дослідження, який полягає в реєстрації звукових коливань, що виникають при роботі серця

**ФУНКЦІОНАЛЬНА ДІАГНОСТИКА** – комплекс методичних підходів до визначення поточного функціонального стану основних фізіологічних систем організму

**ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА** – комплекс психолого-педагогічних і медико-біологічних заходів, спрямованих на оптимізацію функціонального стану фізіологічних систем організму, що забезпечують його пристосування до м'язової діяльності

**ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – рівень функціонального стану фізіологічних систем організму, що забезпечують його пристосування до фізичних навантажень різного об'єму й інтенсивності

**ФУНКЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА** – комплекс фізіологічних систем організму, що забезпечують досягнення ним найбільш сприятливого результату при найбільш оптимальному рівні енергетичних витрат

**ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ РЕЗЕРВ** – максимально можливе відхилення рівня функціонування фізіологічних систем від вихідного рівня при виконанні фізичних навантажень граничної потужності й інтенсивності

**ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН** – визначений рівень функціонування фізіологічних систем організму і характеру взаємозв'язку між ними

**ФУНКЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ** - група спеціальних методів дослідження, які використовуються при оцінці й характеристиці функціонального стану організму

**ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ** — рівень функціонального стану фізіологічних систем організму, що реєструється в стані відносного спокою, який характеризує потенційні можливості організму

**ШВИДКІСНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність підтримувати високу швидкість на коротких відрізках дистанції (ходьба, біг та ін.) або вміння багаторазово виконувати швидкі рухи у процесі тривалих ігор і фізичних вправ

**ШВИДКІСНО-СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність до прояву граничних або близькограничних зусиль у найкоротший відрізок часу при збереженні оптимальної амплітуди рухів

**ШВИДКІСТЬ** – здатність робити рух або рухові дії в мінімальний відрізок часу у відповідних умовах

**ЩИРИЙ СТІЙКИЙ СТАН** – фізіологічний стан організму, який виникає при тривалих фізичних навантаженнях, під час якого спортсмен відчуває себе досить комфортно, а розмір споживання кисню практично повністю відповідає кисневому запиту (кисневий борг прагне до нуля)