

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Владимирский государственный университет

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Автор-составитель В.Г. Афанасьев

Владимир 2007

УДК 796/799+612.821

ББК 75.10+28.903

Ф50

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент,
зав. кафедрой гимнастики и игр

Владимирского государственного педагогического университета
Н.В. Панфилова

Кандидат биологических наук, доцент
Владимирского государственного университета
Н.Е. Кириллова

Ассистент кафедры «Психология»
Владимирского государственного университета
Е.Б. Аникина

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Владимирского государственного университета

Физическое воспитание и психофизиология : термино-
Ф50 лог. слов. / авт.-сост. В.Г. Афанасьев ; Владим. гос. ун-т. –
Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2007. – 72 с. – ISBN
5-89368-719-1.

В терминологическом словаре сосредоточены узловые понятия и формулировки словесных терминов великих ученых в области физического воспитания и психофизиологии, которые используются в реферативных работах студентов и на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Словарь направлен на повышение качества письменных работ и практических занятий и может быть использован на всех курсах дневной формы обучения во всех сферах физкультурного образования.

Библиогр.: 13 назв.

УДК 796/799+612.821

ББК 75.10+28.903

ISBN 5-89368-719-1

© Владимирский государственный
университет, 2007

Предисловие

Автор данного терминологического словаря пытается облегчить студентам выполнение письменных реферативных работ и их рецензирование педагогами. По дисциплине «Физическая культура» все студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, выполняют по учебному плану письменные реферативные работы. В процессе написания этих работ приходится использовать определённые терминологические понятия или формулировки. Но, как известно, у студентов часто не хватает времени на поиски терминологических словарей, тем более не по профилирующей дисциплине, такой как «Физическая культура». Автор в процессе выполнения данной работы использовал только существующие терминологические понятия и формулировки ведущих учёных, изложенные в научно-методических источниках (см. библиографический список). Из множества вариантов того или иного терминологического понятия автором были выбраны более лаконичные и объективные формулировки. Кроме словесных терминов по дисциплине «Физическая культура», в словарь включены понятия и термины, относящиеся к психофизиологическим дисциплинам. Предлагаемый терминологический словарь, по мнению автора, найдёт своё широкое применение как среди студентов, так и преподавателей физического воспитания. Словарь одобрен учеными кафедры психологии для применения студентами и специалистами в области физического воспитания.

А

Абиотические факторы среды – совокупность условий неорганической среды, влияющих на организмы.

Автоматизм – действия, реализуемые без непосредственного участия сознания, без сознательного контроля.

Автоматизм двигательных действий – выполнение движений без текущего контроля сознания.

Автономия – сильное желание действовать самостоятельно, уметь управлять физическим и социальным окружением, быть компетентным и успешным.

Авторитарные родители – родители, приверженные к жесткой системе правил и навязывающие эти правила ребенку; в этой ситуации дети оказывают незначительное влияние на принятие семейных решений.

Авторитетные родители – родители, которые осуществляют контроль над детьми, но при этом поощряют взаимодействие и обсуждение устанавливаемых в семье правил.

Агрессия – физическое или вербальное поведение, направленное на причинение кому-либо вреда. В лабораторных экспериментах под этим может подразумеваться удар электрическим током или словесный выпад, рассчитанный на то, чтобы задеть чьи-либо чувства. При таком социально-психологическом определении агрессии человек может быть напористым, не будучи агрессивным.

Адаптационно-трофическая функция нервной системы – согласно представлениям Л. А. Орбели, симпатическая нервная система оказывает на иннервируемые органы (в частности на скелетные мышцы) регуляторные влияния, меняющие обмен веществ и их функциональное состояние.

Адаптация – процесс активного приспособления индивида, его психофизиологической и психосоциальной организации к условиям и требованиям окружающей биосоциальной среды. На биологическом уровне адаптация предполагает приспособление строения и функций организма к меняющимся внешним условиям, обеспечивающее поддержание гомеостаза – постоянства и подвижного равновесия всей физиологической системы организма. Социально-психологический аспект адаптации заключается в усвоении индивидом норм, традиций, ценностных ориентаций определенной социальной группы или сообщества.

Адекватный – вполне соответствующий величине и направленности раздражителя ответ организма или его систем. Физическая нагрузка в этом случае рассматривается как адекватная функциональным возможностям организма.

Аденозинтрифосфат (АТФ) – нуклеотид, образованный аденозином и тремя остатками фосфорной кислоты. Во всех живых организмах выполняет роль универсального аккумулятора энергии. Под воздействием ферментов концевые фосфатные группы отщепляются с освобождением энергии, которая идет на мышечное сокращение и другие процессы жизнедеятельности.

Адреналин – гормон, секретируемый мозговым слоем надпочечников в кровь. Усиливает мобилизацию углеводных и липидных источников энергии, повышает потребление кислорода, активизирует работу сердца, угнетает пищеварительные процессы. При эмоциональных переживаниях, усиленной мышечной работе содержание адреналина в крови повышается.

Академический интеллект – способность к учебе в регламентированных условиях (в школе, университете и пр.). Проявляется в уровне учебной успеваемости. Коррелирует с уровнем развития общего интеллекта.

Акклиматизация – приспособление организмов (человека, животных, растений) к изменившимся географическим (преимущественно климатическим) условиям существования.

Акме – центральное понятие акмеологии, обозначающее высшие («вершинные») достижения личности, в которых реализуются предельные возможности человеческой природы, а также

психологические механизмы самосовершенствования индивида в различных сферах деятельности и обретения им социальной и личностной зрелости. Термин «акме» часто используется как характеристика опыта зрелых людей, переживающих «звездные часы», достигших вершин мастерства и «пика» самореализации.

Акселерация – раннее морфофункциональное развитие детей и подростков. Оно связано не только с ускорением роста и развития организма, но и с ускоренным развитием его психофизиологических функций.

Активность двигательная – видовая потребность в движении, проявляющаяся в выполнении определенного количества двигательных актов. Двигательная активность человека может быть недостаточной (гипокинезия), избыточной или оптимальной. Границы оптимальной двигательной активности зависят от возраста, уровня физического развития, тренированности и др. факторов.

Актин – мышечный белок; вместе с миозином составляет актомиозиновый комплекс, обеспечивающий мышечное сокращение.

Акцептор результатов действия – функциональный аппарат восприятия результатов действия, сопоставления текущих сигналов от исполнительных приборов со следами прошлого опыта. В функциональной системе формируется после принятия решения о предстоящем действии, но уже на этой стадии позволяет предвидеть результаты действия на основе памяти о ранее выполненных движениях.

Аллергия – измененная реактивность организма к повторным воздействиям различных раздражителей (микробов, чужеродных белков и др.) – аллергенов, вызывающих образование в нем антител. Аллергией обусловлено развитие таких болезней, как сенная лихорадка, бронхиальная астма, крапивница и др.

Альдостерон – гормон, секретируемый корковым слоем надпочечников в кровь. Регулирует минеральный обмен в организме, задерживая выведение натрия из организма и усиливая выведение калия.

Альтруизм – система ценностных ориентаций личности, при которой центральным мотивом и критерием нравственной оценки являются интересы другого человека или социальной общности.

Альцгеймера болезнь – заболевание, вызывающее слабоумие, происходящее в результате прогрессирующего разрушения клеток головного мозга, особенно коры.

Аминокислоты – класс органических соединений, содержащих карбоксильные вещества и аминогруппы, обладают свойствами и кислот, и щелочей, участвуют в обмене азотистых веществ. Около 20 важнейших аминокислот служат мономерными звеньями, из которых построены все белки (порядок включения в них аминокислот определяется генетическим кодом).

Анатомия человека – наука о внешней форме и внутреннем строении организма.

Анаболизм – процессы биологического синтеза клеток и тканей, а также динамометрия и др.;

Антропометрический профиль – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Анорексия нервная – нарушение питания, при наличии которого человек одержим мыслями о недостижимости образа «совершенной» стройности. Может приводить к смертельному исходу.

Аппарат – функциональное объединение органов и систем человеческого организма различного происхождения (например опорно-двигательный аппарат).

Артериальное давление (АД) – давление крови на стенки сосудов, создаваемое работой сердца. В момент его сокращения (систола) измеряется верхнее артериальное давление, а в момент расслабления (диастола) определяется нижнее давление.

- Норма АД для мужчин:

АД систолическое – $109 + 0,5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{массу тела}$;

АД диастолическое – $74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{массу тела}$;

- Норма АД для женщин:

АД систолическое – $102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{массу тела}$;

АД диастолическое – $78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{массу тела}$;

Аридность – сухость климата, приводящая к недостатку влаги для жизни организмов.

Аритмия – нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений: учащение или замедление ритма, преждевременные сокращения, дезорганизация ритмической деятельности. Может быть следствием заболеваний сердца, неврозов, алкогольной и никотиновой интоксикации.

Ассимиляция – образование в клетках организма свойственных ему веществ из поступающих продуктов питания и воздуха.

Астения – ухудшение функционального состояния нервных центров и самого нервно-мышечного аппарата, проявляется в виде повышенной утомляемости.

Атеросклероз – хроническое сердечно-сосудистое заболевание, преимущественно лиц пожилого возраста. Характеризуется уплотнением артериальной стенки за счет разрастания соединительной ткани, сужением просвета сосудов и ухудшением кровоснабжения органов, нередко осложняется тромбозом сосудов.

Аналептики – биологически активные вещества, лекарственные средства, восстанавливающие и повышающие умственную и физическую работоспособность, стимулирующие деятельность ЦНС.

Анализаторы – специфические морфофункциональные системы анализа раздражителей внешней среды (света, звука, механических раздражителей и др.), состоящие из рецепторного, проводникового аппаратов и высших корковых проекций.

Анамнестическое исследование – исследование жизни одного человека, основанное на автобиографической информации и других личных документальных данных.

Анаэробная работоспособность – возможность организма максимально использовать анаэробный путь энергообеспечения.

Анаэробы – организмы, живущие при отсутствии свободного кислорода. К ним относятся многие бактерии, ресничные инфузории, некоторые черви и моллюски.

Андрогинная личность – характеристика человека, сочетающего в себе ряд высокоразвитых позитивных аспектов как традиционно мужских, так и традиционно женских черт.

Аноксия – недостаток кислорода, кислородное голодание; может разрушить клетки головного мозга.

Антропология – наука о происхождении, развитии человека, его тельной природе, приобретениях и издержках эволюции.

Антропометр – прибор для измерения линейных размеров тела.

Антропометрия – один из основных методов исследования в антропологии, заключающийся в различных измерениях человеческого тела.

Антропометрические показатели – степень выраженности антропометрических признаков:

- соматические – длина и масса тела, диаметры окружности (грудной клетки и др.);
- физиометрические – жизненная емкость.

Артефакт – неподразумеваемые в лабораторном эксперименте факторы, которые могут повлиять на изменения независимой переменной (например, испытуемый понимает, что он является объектом наблюдения со стороны экспериментатора).

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

Аутогенная тренировка – система физических упражнений с психорегулирующей направленностью.

Аутогенное погружение – в разработанной И. Шульцем системе аутогенной тренировки термин, обозначающий постепенное достижение организмом и психикой состояния релаксации (полного расслабления всех групп мышц и спокойствия) с помощью специальных вербальных формул внушения, релаксирующих образов и метафор. Аутогенное погружение входит в состав многих оздоровительных и психотерапевтических техник.

Афферентные нервные пути – нервные волокна восходящих проводящих путей, возбуждение в ЦНС.

Афферентный синтез – процесс объединения, сопоставления значимости различных афферентных раздражителей; начальный этап развертывания функциональной системы.

Ацетилхолин – медиатор нервных импульсов в синапсах парасимпатической нервной системы, в окончаниях двигательных нервных волокон, в преганглионарных волокнах симпатической нервной системы.

Ацидоз – нарушение кислотно-основного равновесия, сдвиг соотношений между анионами и катионами плазмы крови в сторону анионов (при накоплении молочной, пировиноградной, ацетоксусной и других кислот), необходимых для жизнедеятельности организма сложных органических соединений.

Аэробика – вид спорта, основанный на материале ритмической гимнастики и доступных общеразвивающих упражнениях.

Аэробная работоспособность – возможность организма максимально использовать аэробный способ энергообеспечения, т. е. совершать длительную работу, обеспечивая энергетические расходы за счет кислорода, поглощаемого во время работы.

Б

Баланс энергетический (тепловой) – совокупность прихода и расхода тепла. Различают Б. э. (т.) атмосферы, земной поверхности, Земли, почвы и т.д.

Бассейн водосборный – территория, с которой собираются воды, поступающие затем в водоток (реку) или стоячий водоем (озеро, пруд, море).

Бедствие экологическое – любое (природное, природно-антропогенное, антропогенное) изменение природной среды, ведущее к ухудшению здоровья населения или к затруднениям в ведении хозяйства.

Безопасность экологическая – 1) обеспечение гарантии предотвращения экологически значимых катастроф и аварий в результате совокупности определенных действий; 2) степень соответствия существующих или предполагаемых экологических условий задачам сохранения здоровья населения для обеспечения

длительного и устойчивого социально-экономического развития;
3) комплекс состояний, явлений и действий, обеспечивающий экологический баланс на Земле на том уровне, к которому может без серьезного ущерба адаптироваться человечество.

Белки – высокомолекулярные органические вещества, составляющие основу процессов жизнедеятельности всех организмов.

Бессознательное – согласно Фрейду, часть личности, управляющая большей частью нашего поведения без нашего непосредственного осознания этого.

Биологически активные вещества – органические соединения, дающие высокую специфическую активность (ферменты, гормоны и др.).

Биологические ритмы (биоритмы) – циклические (суточные, сезонные и др.) колебания интенсивности и характера тех или иных биологических процессов и явлений, дающие организмам возможность приспосабливаться к циклическим изменениям окружающей среды.

Биологический возраст – определение местоположения человека в отношении его предполагаемой продолжительности жизни.

Биологический интеллект – врожденная составляющая общего интеллекта. В основе его лежат особенности биохимических и нейрофизиологических процессов переработки информации центральной нервной системы (Г. Айзенк).

Биоэкологическая модель – подход, подчеркивающий динамичность и взаимозависимость двух факторов процесса развития человека, начало которого закладывается генетическими данными, а развитие происходит в результате их взаимодействия с различными элементами окружающей среды.

Боязнь оценки – беспокойство тем, как нас оценивают другие.

Брадикардия – урежение частоты сердечных сокращений до 60 уд./мин и менее (в норме наблюдается у спортсменов, тренирующихся в виде спорта с преимущественной направленностью на развитие выносливости).

Бронхоэктатическая болезнь – хроническое, преимущественно врожденное заболевание органов дыхания с наличием бронхоэктазов (неравномерных расширений бронха), кашлем, кровохарканьем; при обострениях отмечается повышенная температура, одышка.

Буферные системы – системы веществ (буферов), препятствующих значительным сдвигам в кислотно-щелочном равновесии при добавлении в среду кислот или щелочей. Буферные системы поддерживают реакцию среды, близкую к нейтральной, при которой протекает большинство процессов в организме.

Быстрота (скорость) движений – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

В

Валеология – наука о здоровье, предметом которой является учение о здоровом организме человека и сохранении его здоровья в постоянно изменяющихся условиях жизни.

Валидность теста – важнейшая характеристика доброкачественности теста – пригодности его измерять то свойство, для измерения которого он предназначен.

Валидность внешняя – степень, в которой эксперимент соответствует тому, как изучаемые в нем феномены происходят в реальном мире.

Валидность внутренняя – проведение эксперимента, позволяющее исследователям получить значимую информацию о причинно-следственных связях.

Вегетативные функции – функции вегетативной нервной системы в регуляции деятельности внутренних органов для поддержания гомеостаза.

Вентиляция легких – поступление воздуха в легкие (вдох) и последующий выдох, обеспечивающее обновление газового состава альвеолярного воздуха (обогащение его кислородом и удаление избытка углекислого газа CO_2).

Вербальный интеллект – способность к вербальному мысленному анализу и синтезу, к решению вербальных задач на определение понятий, установление словесных сходств и различий, доказательство и т. д. Выделяется как относительно самостоятельная составляющая структуры интеллекта в ряде иерархических и факторных моделей (Д. Векслер, Ч. Спирмен). Сходные по содержанию понятия: семантический интеллект, лингвистический фактор.

Вестибулярная система – сенсорная система восприятия и кодирования раздражителей, воспринимаемых вестибулярным аппаратом (полукружные каналы, отолитовый прибор, вестибулярные нервные центры). Устойчивость вестибулярной системы повышается специальной тренировкой (активные и пассивные перемещения тела в различных плоскостях).

Вестибулярный аппарат – орган чувств (часть внутреннего уха), воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве, а также направление движения (ускорение, вибрация).

Вещество вредное – 1) химическое соединение, которое при контакте с организмом человека может вызвать профессиональные заболевания или отклонения в состоянии здоровья; 2) химическое вещество, вызывающее нарушение в росте, развитии или состоянии здоровья организмов, а также способное повлиять на эти показатели со временем, в том числе в цепи поколений.

Взаимная зависимость – взаимосвязь. Взаимность самораскрытия – тенденция к возникновению обоюдной откровенности при доверительном разговоре.

Взаимодействие – эффект влияния одного фактора (например биологического) на другой (например на окружающую среду).

Взаимодополнительность – якобы существующая тенденция к возникновению таких взаимоотношений между двумя людьми, при которых каждый дополняет то, чего не хватает в другом. Спорная гипотеза взаимодополнительности предполагает, что друг к другу влечет именно тех людей, чьи запросы различны, что позволяет дополнять друг друга.

Визуализация – процесс перекодировки словесного или символического материала в пространственно-зрительные представления. Фактор визуализации выделен в структуре интеллекта Р. Б. Кэттеллом.

Вина – осознание человеком того, что он отклонился от важных ролей, с помощью которых он сохраняет отношения с другими.

Витамины – незаменимые, биологически активные вещества (низкомолекулярные соединения различной химической природы), биокатализаторы обменных процессов в организме.

Внутри группы – «Мы» – группа людей, разделяющих чувство принадлежности к группе, чувство общей идентичности.

Возбудимость – способность живой ткани отвечать на действие внешнего стимула с формированием потенциала действия.

Возможны Я – образы того, какими мы мечтаем или боимся стать в будущем.

Вознаграждающая теория привлекательности – теория, согласно которой нам нравятся те люди, чье поведение нам выгодно, или те, с кем мы связываем выгодные нам события.

Воспитание экологическое – воздействие на сознание людей в процессе начального формирования личности и в последующее время с целью выработки социально-психологических установок и активной гражданской позиции, бережного отношения к совокупности природных и социальных благ.

Восприятие – сложный процесс интерпретации и осмысления сенсорной информации.

Воспроизведение – способность восстанавливать в памяти информацию об объектах, которые в данный момент отсутствуют.

Воспроизведение (повторение) – систематические повторения некоторого эксперимента, чтобы убедиться, что полученные в ходе его проведения данные обладают валидностью и подлежат генерализации.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после умственной или физической работы, заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному уровню.

Врабатывание – начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмен веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.

Враждебная агрессия – агрессия, предназначение которой – нанесение вреда другому человеку.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить воздействие тренировочных нагрузок на организм.

Врачебный контроль – раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.

Врожденная умственная отсталость, или врожденное слабоумие – низкий уровень интеллектуального развития, детерминированный наследственностью или пренатальной травматизацией. Проявляется в задержках темпа развития, низкой скоростной продуктивности мышления, слабой обучаемости.

Вундеркинд – термин, который использовали в XVIII – XIX веках для характеристики детей, проявлявших исключительную одаренность (например В.А. Моцарт). В настоящее время в научной литературе не употребляется.

Вывод об индивидуальности – предположение, что различия между людьми коренятся в интерпретации ими событий с разных точек зрения.

Вывод о содружестве – предположение, что гармоничные межличностные взаимоотношения зависят от того, насколько люди понимают конструктивные системы друг друга.

Выносливость – способность человека выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление.

Высокоэнергетические соединения – органические соединения, обладающие непрочными химическими связями, при разрыве которых выделяется большое количество энергии (АТФ, КрФ, ацетил-КоА и др.).

Высшая нервная деятельность – нейрофизиологические механизмы психических функций, поведенческих реакций.

Вытеснение – один из механизмов «психологической защиты», представляющий собой неосознаваемый психический процесс, в результате которого неприемлемые для индивида или его социального окружения мысли, желания, воспоминания и переживания «изгоняются» из сознания и переводятся в сферу бессознательного, продолжая, однако, влиять на его поведение и проявляясь в форме напряжения, страха, тревоги и т. п. Вытеснение является патогенным процессом и приводит к возникновению различных психических расстройств. Термин «вытеснение» был введен в теорию психоанализа З. Фрейдом.

Г

Газообмен в легких – процесс обогащения венозной крови кислородом и отдача ею избытка углекислого газа.

Гемоглобин – красный железосодержащий пигмент крови, состоящий из белковой (глобина) и небелковой (гема) частей. Переносит кислород от органов дыхания к тканям и углекислый газ от тканей к дыхательным органам.

Гемодинамика – раздел физиологии, изучающий движение крови по сосудам, механизмы перемещения ее в сердечно-сосудистой системе; в узком смысле слова – движение крови в сердечно-сосудистой системе.

Гениальность – высший уровень проявления творческих способностей, является общественной оценкой достижений личности.

Генотип – генетическая (наследственная) конституция организма, совокупность всех его генов. Рассматривается не как механический набор независимо функционирующих генов, а как единая система, в которой любой ген может находиться в сложном взаимодействии с остальными генами. Все свойства и признаки организма – это результат реализации генотипа в определенных условиях окружающей среды.

Генофонд – 1) совокупность генов (аллелей) одной группы особей (популяции, группы популяций или вида), в пределах которой они характеризуются определенной частотой встречаемости; 2) вся совокупность видов живых организмов с их проявившимися и потенциальными наследственными задатками.

Гепато-лиенарный (печёночно-селезёночный) синдром – болевые ощущения в правом и левом подреберье во время интенсивной физической нагрузки у недостаточно тренированных людей. Возникает при выходе депонированной крови из печени и селезёнки.

Генетика поведения – исследование взаимосвязей между поведением и генетической структурой индивида.

Генетический импринтинг – феномен зависимости фенотипа и проявления гена от того, кому из родителей принадлежат гены. Примерами являются синдром Прадера Вилли (PWS) и синдром Энджелмэна (AS).

Генетическое консультирование – повсеместно доступное консультирование, помогающее будущим родителям оценить вероятность рождения у них ребенка с генетическими нарушениями и принять соответствующие взвешенные решения.

Генная терапия – область, занимающаяся лечением генетических заболеваний, которое можно осуществлять в любой момент от изменения структуры ДНК до изменения процесса синтеза протеинов.

Генотип – совокупность генов данного индивида (или группы людей).

Гибкость (амплитуда движений) – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гидроаэробика – выполнение физических упражнений по типу ритмической гимнастики в воде.

Гипервентиляция – выполнение глубоких вдохов и выдохов с целью уменьшения содержания углекислого газа в крови.

Гиперемия – прилив крови к органу или частям тела.

Гиперкапния – повышенное содержание углекислоты в крови.

Гиперкинезия – повышенная двигательная активность.

Гиперплазия – увеличение числа клеток в органах.

Гипертония – устойчивое высокое кровяное давление, иногда сопровождающееся головными болями и головокружениями.

Гипертрофия – увеличение объема клеток в органах.

Гипогликемический шок – возникает при понижении сахара в крови при продолжительной и напряжённой физической работе, поэтому для профилактики существуют питательные пункты в марафонском беге, лыжных гонках и велоспорте.

Гиподинамия – атрофические изменения в мышцах, детренированность сердечно-сосудистой системы, изменение водно-солевого баланса крови.

Гипокинезия – это состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.

Гипоксия (кислородное голодание) – пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях. Возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови, при нарушении биохимических процессов тканевого дыхания.

Гипотеза – подвергаемое проверке предположение, описывающее взаимосвязь, которая, возможно, существует между событиями.

Гипотрофия – 1) уменьшение объема органа или части его, для обозначения этого понятия чаще употребляют термин атрофия; 2) хроническое расстройство питания у детей, выражающееся в похудении, потере или недостаточности нарастания массы тела, сопровождающееся рядом болезненных нарушений, во многих случаях связанное с неблагоприятными экологическими условиями.

Гипофиз – железа внутренней секреции, расположенная у основания головного мозга. Гипофиз тесно связан с гипоталамусом – отделом промежуточного мозга, клетки которого вырабатывают особые вещества, стимулирующие или угнетающие секрецию гормонов передней доли гипофиза. Гипофиз оказывает значительное влияние на рост, развитие организма, обменные процессы, регулирует деятельность других желез внутренней секреции.

Гликоген – полисахарид, образованный остатками глюкозы; основной запасной углевод организма. Откладывается в виде гранул в цитоплазме клеток, главным образом печени и мышц. При недостатке в организме основного «горючего» – глюкозы – гликоген под действием ферментов расщепляется до глюкозы, которая поступает в кровь. Регуляция синтеза и распада гликогена осуществляется нервной системой и гормонами.

Гликогенез – синтез гликогена из гликозных остатков.

Гликогеном – распад гликогена с образованием свободной глюкозы или фосфорных эфиров глюкозы.

Гликолиз – ферментативный распад глюкозы с накоплением освободившейся энергии в АТФ.

Гликонеогенез – синтез глюкозы из лактата, пирувата, глицерина, без азотистых остатков аминокислот.

Глюкоза – один из основных продуктов обмена веществ, обеспечивающий живые клетки энергией, исходный продукт биосинтеза многих веществ. У человека постоянный уровень глюкозы в крови около 100 мг % поддерживается путем синтеза и распада гликогена.

Гомеостаз – постоянство внутренней среды организма.

Гормоны – биологически активные вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции и оказывающие целенаправленное влияние на деятельность всех органов и тканей. Гормоны выделяются непосредственно в кровь и участвуют в регуляции всех жизненно важных процессов: роста, развития, размножения, обмена веществ. Гормональная система совместно с нервной обеспечивает деятельность организма как единого целого.

Гравитационный шок – это прекращение действия мышечного насоса. Возникает при внезапной остановке после интенсивного бега, при этом большая масса крови застаивается в расширенных капиллярах и венах мышц нижних конечностей, вследствие чего мозг недостаточно снабжается кислородом.

Группа – двое или более лиц, которые взаимодействуют друг с другом, влияют друг на друга дольше нескольких мгновений и воспринимают себя как «мы».

Групповая поляризация – вызванное влиянием группы усиление ранее существующих тенденций членов группы; смещение средней тенденции к своему полюсу вместо раскола мнений внутри группы.

Д

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

Двигательная единица – группа мышечных волокон, иннервируемых одним мотонейроном.

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

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

Двигательная реабилитация (восстановление) – целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечение травм и их последствий.

Двигательные (физические) качества – биологические свойства организма, определяющие уровень двигательных способностей человека. Основными двигательными качествами являются: сила, быстрота движений (скорость), ловкость (координация), гибкость (амплитуда движений) и выносливость.

Деградация среды – 1) ухудшение природной среды жизни человека; 2) совместное ухудшение природных условий и социальной среды жизни (например в некоторых городах).

Дееспособность – способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность.

Диагноз – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

Динамическая мышечная работа – работа, характеризующаяся периодическим напряжением и расслаблением скелетных мышц; обеспечивает перемещение тела или отдельных его частей в пространстве.

Динамический стереотип – слаженная уравновешенная система возбуждательных и тормозных процессов в нервной системе, обуславливающая протекание взаимосвязанных условных рефлексов.

Динамометрия – метод исследования силовых возможностей человека.

Дискогенный радикулит – болевые, моторные и вегетативные нарушения, обусловленные поражением корешков спинного мозга вследствие остеохондроза позвоночника.

Дискриминация – отношение к другим людям с предубеждением.

Дистрофия миокарда – невоспалительные поражения мышцы сердца, характеризующиеся обратимыми биохимическими нарушениями, изменениями электрокардиограммы; возможно развитие сердечной недостаточности.

Диссимиляция – окисление и распад органических соединений в клетках и тканях, при котором происходит образование и превращение энергии, перенос её к участкам клеток, где она расходуется.

Дифференциальная психология – раздел психологии, изучающий индивидуально-психологические различия между людьми. Термин введен В. Штерном в 1900 году.

ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота) – большая сложная молекула, состоящая из атомов углерода, водорода, кислорода, азота и фосфора; содержит генетический код, который регулирует функционирование и развитие организма.

Доминанта – временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, определяющий характер ответной реакции на внешние и внутренние раздражители.

Достижение мотивации – приобретенная потребность, выражающаяся в настойчивом стремлении к успеху и превосходству.

Дыхательный коэффициент – отношение объема выдыхаемого углекислого газа к объему потребляемого кислорода.

Дыхательный объём – количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле.

Е

Естественное, или полевое наблюдение – метод научного познания, когда исследователи в повседневных стандартных жизненных условиях проводят наблюдение и запись поведения людей, стараясь минимально вмешиваться в происходящее.

Естественный отбор – выживание сильнейшего вида в процессе эволюции.

Ж

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.

ЖЕЛ (жизненная емкость легких) – максимальный объем воздуха, выдыхаемого после самого глубокого вдоха (у мужчин 3,5 – 4,5 л, у женщин в среднем на 25 % меньше); под влиянием тренировки увеличивается до 6 – 7 л.

Жиры – органические соединения, в основном сложные эфиры глицерина и одноосновных жирных кислот. Жиры – один из основных компонентов клеток тканей живых организмов, не растворимы в воде.

З

Заболевание метеорологическое – болезнь, возникающая под влиянием определенной погоды или в результате длительно-

го воздействия климата, неблагоприятного для данного организма (от недостатка или избытка тепла, в том числе тепловые удары, от недостатка или избытка влажности, ультрафиолетовой радиации, синдром полярного напряжения и т.д.).

Зависимость максимальной величины частоты сердечных сокращений (ЧСС) от возраста – определяется по формуле: $ЧСС(мах) = 220 - \text{возраст в годах}$. Для 18-летних: $ЧСС(мах) = 220 - 18 = 202$ уд./мин.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, атмосферного давления и др.

Закон минимума (Ю. Либиха) – выносливость организма определяется самым слабым звеном в цепи его экологических потребностей, то есть жизненные возможности лимитирует тот экологический фактор, количество которого близко к необходимому организму или экосистеме минимуму и дальнейшее снижение которого ведет к гибели организма или деструкции экосистемы.

Закон (правило) необратимости эволюции (Л. Долло) – организм (популяция, вид) не может вернуться к прежнему состоянию, уже пройденному его предками.

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

Здоровье психическое – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

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 воспроиз-

водимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Зеркальное восприятие – взаимно негативные представления друг о друге, часто возникающие у сторон конфликта; например, своя сторона считается нравственной и миролюбивой, а другая – злонамеренной и агрессивной.

Зона ближайшего развития – расстояние между актуальным уровнем самостоятельной деятельности ребенка и потенциальным уровнем его деятельности под руководством взрослых или более опытных сверстников.

Зоны (границы) интенсивности физических нагрузок – условная (индивидуальная) величина частоты сердечных сокращений, определяемая как малая (ЧСС до 130), средняя (130-150), большая (150-180) и предельная (180 и более) интенсивность физической нагрузки.

Зоны интенсивности по ЧСС:

- малая интенсивность, или компенсаторная (ЧСС до 130 уд./мин);
- средняя интенсивность – первая тренировочная зона, аэробная (ЧСС от 130 до 150 уд./мин);
- большая интенсивность – вторая тренировочная зона, смешанная, аэробная и анаэробная (ЧСС от 150 до 180 уд./мин);
- предельная интенсивность – анаэробная (ЧСС 180 уд./мин и более).

Зоны относительной мощности работы:

- максимальной мощности, работа совершается в течение 10 – 20 с;
- субмаксимальной мощности, работа совершается в течение 3 – 5 мин;
- большой мощности, работа совершается от 5 до 30 мин;
- умеренной мощности, работа совершается более 30 мин.

Зоны физических нагрузок – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислоро-

да, накопление лактама в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

И

Индивидуальность – неповторимость, уникальность человека, глубинный уровень иерархической организации психических свойств человека (Б.Г. Ананьев).

Инструментальная агрессия – агрессия, целью которой является не причинение вреда, а получение чего-то от другого человека.

Инсулин – белковый гормон, вырабатываемый поджелудочной железой. Понижает содержание глюкозы в крови, задерживая распад гликогена в печени и жира в жировой ткани, увеличивается использование глюкозы мышечными и другими клетками. Недостаток инсулина приводит к сахарному диабету.

Интеллект – общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей; система всех познавательных способностей индивида: ощущения, восприятия, память, представления, мышление, воображение; способность к решению проблем без проб и ошибок «в уме». Понятие интеллекта как общая умственная способность применяется в качестве обобщения поведенческих характеристик, связанных с успешной адаптацией к новым жизненным задачам.

Интеллект общий (фактор общей умственной энергии, генеральный фактор, генеральный интеллект) – умственная способность, влияющая на выполнение любой деятельности, проявляющаяся в качестве, скорости и точности решения мыслительных задач, в темпе и успешности обучения, продуктивности профессиональной деятельности и уровня социальной адаптированности. Концепция общего интеллекта предложена Ч. Спирменом.

Индивидуальная психология – теория личности Адлера, в которой подчеркивается уникальность каждого индивидуума и тех процессов, с помощью которых люди преодолевают свои недостатки и стремятся к достижению жизненных целей.

ИБС (ишемическая болезнь сердца) – сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся нарушениями коронарного кровообращения и ишемией миокарда. Формы ИБС: стенокардия, инфаркт миокарда и др.

Иммунитет – невосприимчивость организма к чужеродным веществам, обеспечиваемая защитными свойствами кожи и слизистых оболочек, клетками иммунной системы (макро- и микрофаги, лимфоидные клетки), гуморальными факторами (антитела).

Индексы физического развития – соотношение различных размеров тела.

Индивидуализм – концепция, отдающая приоритет личным целям по сравнению с целями группы. При этом самоидентификация осуществляется на основе личностных атрибуций, а не посредством отождествления себя с группой.

Интеллектуал – в обыденном значении этого слова человек, обладающий большой эрудицией и высоким уровнем культуры. В психометрике – индивид, обладающий высоким или сверхвысоким уровнем интеллекта по результатам тестирования.

Интеллектуальный климат – параметр, характеризующий уровень интеллектуального взаимодействия в малой группе, чаще всего – в семье; зависит от уровня интеллекта членов семьи, числа детей в семье, их разницы в возрасте и т. д. Термин предложен Р. Зайонцем.

Интеракция – определенная форма взаимодействия двух или нескольких субъектов в рамках общения или совместной деятельности. В свете интеракционизма взаимодействие рассматривается как основная единица социально-психологического анализа любой формы межличностного общения. В качестве наиболее распространенных разновидностей взаимодействия выделяются конкуренция и кооперация.

Интерпретация – 1) истолкование, разъяснение смысла или значения какого-либо семантического конструкта, символа, явления или события; 2) прояснение скрытых причин, мотивов и целей наблюдаемого поведения; 3) совокупность значений или смыслов, придаваемых интерпретатором каким-либо элементам

текста (например Библия), теории (философские учения античности) или повседневной действительности (исторические, политические, социальные события и пр.); 4) в аналитической психотерапии специальная техника анализа психического материала, направленная на расширение сознания за счет перевода в сферу осознанного опыта неосознаваемых психических содержаний.

Интуиция – процесс бессознательного решения интеллектуальной задачи, сопровождается переживанием «безусловной правильности» решения.

Инфаркт – очаг омертвения в тканях вследствие нарушения их кровоснабжения при спазме, тромбозе, эмболии сосудов (например инфаркт миокарда.)

К

Калокагатия – идеал воспитания, вершина физического и духовного совершенства, достигаемая посредством правильной и разумной организации жизни. В античной культуре (в частности в философии Платона) с данным понятием связан эталонный образ «калокагата» – человека, гармонично сочетающего в себе благородство, богатство, мудрость, красоту, развитые физические и духовные способности и служащего образцом для всеобщего подражания.

Канон – правило, при котором за основу или единицу измерения берётся определённый размер тела человека (модуль).

Катаболизм – совокупность протекающих в организме реакций распада клеточных и тканевых структур, а также сложных соединений с освобождением энергии.

Катаракта – помутнение хрусталика, ухудшающее зрение.

Клетки – самые маленькие автономные структуры в организме человека.

Климат – режим погоды, характерный для данной местности в силу ее географического положения.

Кинестезия – ощущение положения тела и отдельных его частей в пространстве, формирующееся при совместной функции кожных рецепторов, проприоцепторов и вестибулярной системы.

Кислород – химический элемент, проникающий из воздуха через лёгкие в кровь, принимает участие в процессах окисления, происходящих в клетках.

Кислородный долг – избыточное потребление кислорода после выполнения работы, необходимое для окисления продуктов неполного обмена. Погашение кислородного долга определяется по установлению исходного (дорабочего) уровня потребления кислорода.

Кислородный запрос – количество кислорода, необходимое организму для обеспечения окислительно-восстановительных (биохимических) процессов в организме человека.

Коллективизм – концепция, отдающая приоритет целям той или иной группы (как правило, семье или рабочей группе) по сравнению с личными целями. В соответствии с этим происходит самоидентификация.

Коллективистская культура – культура, в которой группе отдается приоритет перед индивидом. Сотрудничество и групповые достижения ставятся выше, чем конкуренция и индивидуальные достижения.

Когнитивная теория – любая теория личности, которая придает особое значение когнитивным процессам (мышление, осознание, суждение) в понимании поведения человека.

Коммуникация – процесс активного обмена между партнерами знаниями, суждениями, представлениями, отношениями и переживаниями, направленный на достижение ими определенного уровня взаимопонимания.

Коммуникативные процессы (основная функция) – обеспечение социально-психологической общности при сохранении индивидуального своеобразия каждого из участников коммуникации.

Компания – многочисленная подростковая группа сверстников в количестве приблизительно от 15 до 30 членов.

Комплекс – совокупность эмоционально окрашенных (аффективно «заряженных») образов, представлений и идей, как правило, неосознаваемых (за исключением Эго-комплекса) и об-

разующих достаточно устойчивую автономную структуру. Психоаналитическое понятие комплекса было наиболее основательно разработано К. Г. Юнгом, который применял для исследования этих феноменов тест свободных ассоциаций. Согласно Юнгу, комплексы являются структурными компонентами личностного бессознательного, однако принципы их структурирования заложены в универсальных матрицах коллективного бессознательного – архетипах.

Компенсация – попытки человека замещать чувство неадекватности чувством адекватности посредством развития физических или интеллектуальных умений и навыков.

Комплекс неполноценности – глубокое всепроникающее чувство собственной неполноценности по сравнению с другими людьми. Часто сопровождается дефектными, ошибочными установками и поведением.

Косвенный способ убеждения – убеждение, имеющее место в том случае, когда на людей влияют случайные факторы, например привлекательность оратора.

Конструктор – специалист, который конструирует что-нибудь, создает конструкцию чего-нибудь.

Контакты равного статуса – контакты на основе равенства. Отношения между людьми с неравным статусом порождают установки, закрепляющие их отношения, то же самое верно и для отношений людей с равным статусом. Таким образом, чтобы ослабить предубежденность, межрасовые контакты должны иметь место между лицами равного статуса.

Контекст – конкретные условия или ситуации, в которых происходит развитие; «фон» развития.

Контекстные подходы – научные направления, в рамках которых считается, что развитие определяется взаимодействием среды, многочисленных социальных, психологических и исторических факторов.

Контрольная группа – применительно к эксперименту – группа субъектов, не подвергающихся никакому экспериментальному воздействию, но сравниваемая с экспериментальной груп-

пой. Ответы испытуемых из контрольной группы могут сравнивать с ответами испытуемых из экспериментальной группы с целью установления любых различий.

Концепция – единая система представлений, определяющая специфическое понимание и толкование некоторой группы явлений и процессов. В отличие от обыденного житейского понимания концепция включает более дифференцированные идеи и взгляды, предполагающие логическое обоснование или эмпирическое подкрепление.

Корреляция – статистическая мера связи двух или более признаков. Коэффициент линейной корреляции характеризует знак и величину этой связи; чем больше абсолютная величина коэффициента линейной корреляции, тем ближе связь к линейной функциональной зависимости.

Корригирующие упражнения – система физических упражнений для восстановления зрения, позвоночника, грудной клетки, стопы, телосложения и физического развития до нормального состояния.

Конфликт – воспринимаемая несовместимость действий или целей.

Конформизм – изменение поведения или убеждений в результате реального или воображаемого давления группы.

Коэффициент интеллекта – показатель интеллектуального развития индивида; определяется отношением умственного возраста к хронологическому. Формула для расчета IQ предложена В. Штерном.

Креатив – творческий человек, склонный к нестандартным способам решения задач, способный к оригинальным и нестандартным действиям, открытию нового, созданию уникальных продуктов.

Креативность – общая способность к творчеству, характеризует личность в целом, проявляется в различных сферах активности, рассматривается как относительно независимый фактор одаренности.

Кристаллизованный интеллект – аккумулярованные в результате образования, научения и жизненного опыта знания и навыки.

Критериально-ориентированный тест – тест, оценивающий результат индивидуума относительно требуемого уровня владения конкретными навыками или установленными целей обучения.

Критерии физического развития – состояние основных тканей организма, форм и размеров тела, его функциональных способностей. К ним относятся осанка, состояние костного скелета и мускулатуры, степень жировотложения, форма грудной клетки, спины, живота, ног, сводчатости стопы, а также результаты функциональных проб.

Критический период – единственный отрезок времени в жизненном цикле организма, когда определенный средовой фактор способен вызвать эффект.

Культура – убеждения, нормы, обычаи, язык, этничность и другие аспекты личной и групповой идентичности, разделяемые взаимодействующими людьми.

Л

Лабильность – функциональное свойство нервной и мышечной систем, проявляющееся в частоте смены деятельного и тормозного состояния. Согласно определению Н. Е. Введенского, лабильность характеризуется максимальным числом потенциалов действия, генерируемых тканью в соответствии с ритмом раздражений.

Лабораторное наблюдение – метод научного познания, применяя который исследователи создают контролируемые условия и ситуации, предназначенные для инициирования целевого (интересующего их) поведения.

Латентное свойство – психическое свойство, которое нельзя измерить непосредственно при тестировании, но можно выявить в результате анализа структуры связей между измеримыми параметрами поведения.

Легочная вентиляция – количество воздуха, проходящего через легкие за минуту. У взрослого человека в покое 5 – 9 л.

Лидерство – процесс, посредством которого определенные члены группы мотивируют и ведут за собой группу.

Личность – характерные для индивидуума представления, установки и способы взаимодействия с другими людьми.

Личности область (область формирования и развития личности) – одна из областей развития, включающая приобретение относительно долговременных и устойчивых черт и чувства уникальности собственной личности.

Личностное пространство – буферное пространство, которое мы предпочитаем сохранять вокруг себя. Размер этого пространства зависит от степени нашей близости с лицом, находящимся рядом.

Ловкость (координированность) – способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Логотерапия – психотерапевтическая система, разработанная В. Франклом на основе ряда положений экзистенциальной философии. Объекты ее применения – так называемые ноогенные неврозы, состояния экзистенциальной фрустрации и экзистенциального вакуума, переживания утраты смысла жизни. Цель логотерапии – оказание помощи пациенту в обретении или раскрытии собственного уникального жизненного смысла и достижении осмысленности существования.

Лонгитюдное исследование – длительное многолетнее изучение одних и тех же испытуемых; проводится для выявления закономерностей индивидуального развития, широко используется в психогенетике.

Лонгитюдный метод – организация исследования, при которой одни и те же испытуемые наблюдаются на протяжении установленного периода времени.

Лордоз – изгиб позвоночного столба вперед.

М

Максимальная вентиляция легких – наибольшее количество воздуха, которое человек может вдохнуть и выдохнуть за минуту.

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 уровня кислородного потолка, т. е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

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.

Медицинское обеспечение – комплекс медицинских мероприятий, обеспечивающих рациональное использование средств физической культуры и спорта, высокую интенсивность учебно-тренировочных, массовых оздоровительных и спортивных мероприятий.

Метаболизм – обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма – создания и превращения живой материи и катаболизма – процессов 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.

Метамотивация – согласно теории А. Маслоу, сфера высших ценностей и потребностей человека (она включает в себя потребности и ценности роста или метапотребности и метаценности). Метамотивы определяют направленность человеческого поведения на поиск смысла, истины, красоты, самопознание и самосовершенствование. Метамотивация часто принимает форму посвящения себя определенным высшим идеалам или целям. По Маслоу, такого рода мотивация присуща самоактуализирующимся людям, у которых удовлетворены более низкие потребности. Неудовлетворение (фрустрация) высших метапотребностей (таких как потребность в совершенстве, справедливости, красоте, правде, подлинности и т.д.) или утрата человеком основополагающих ценностных ориентиров приводит к расстройствам, которые Маслоу называет общей и частной метапатологией. «Человек нуждается в ценностной системе отсчета, в такой философии, в соответствии с которой можно жить и понимать жизнь, в той же мере, в какой он нуждается в солнце, в кальции и в любви».

Метапознание – текущий контроль, осуществляемый человеком за его собственными процессами мышления и памяти, знаниями, целями и действиями.

Метод анамнеза – стратегия исследования, направленная на детальное изучение отдельного индивидуума.

Методика самоотчета – тесты самоотчета, в которых форма ответов, процедура проведения и измеряемые параметры стандартизованы.

Междисциплинарный подход – подход к личности, подчеркивающий важность взаимодействия различных отраслей науки, то есть вклада, который могут сделать социологи, антропологи, этологи и другие ученые в понимание поведения человека.

Методические принципы физического воспитания – это те принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Методы физического воспитания и спортивной тренировки – это способы работы тренера, преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается и формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

«Мертвая точка» и второе дыхание – временное снижение работоспособности, которое возникает в связи с несоответствием между деятельностью двигательного аппарата и внутренних органов при напряженной физической работе, называется «мертвой точкой». То состояние в организме, которое возникает после преодоления «мертвой точки» за счет волевых усилий, называется «вторым дыханием».

Метеопатия – острая, болезненная зависимость самочувствия человека от изменения погодных условий или климата при переезде в другую климатическую зону.

Механизмы психологической защиты – согласно психоаналитическому учению З. Фрейда, особая регулятивная система, обеспечивающая стабильность эго и направленная на устранение или минимизацию чувства тревоги, связанного с осознанием внутриличностного конфликта. Функция защитных механизмов состоит в «ограждении» сферы сознания от негативных, травмирующих субъекта переживаний и неприемлемых желаний, противоречащих нормам общества.

Миоглобин – внутримышечный белок, принимающий участие в транспорте кислорода и обладающий свойствами, сходными с гемоглобином крови.

Миозин – белок мышечных волокон, образует с актином основной сократительный элемент мышц. Обладает каталитической активностью: расщепляет АТФ с освобождением энергии, которая используется при мышечном сокращении.

Миокард – мышечная ткань сердца, составляющая основную часть его массы.

Миофибриллы – тонкие структуры сократительных элементов мышечных волокон. Модуль – мерка, с помощью которой можно измерить величину любой части тела.

Многомерные тесты – личностные опросники самооценки, позволяющие измерять одновременно несколько параметров личности респондента (например ММРІ).

Молочная кислота – важный промежуточный продукт распада части тела.

Мониторинг – длительное слежение за какими-то объектами или явлениями; в приложении к среде жизни – слежение за состоянием организма и своевременное предупреждение создающихся критических ситуаций (повышение загазованности воздуха свыше ПДК и т. п.).

Мораль – представления о хорошем и плохом, о добре и зле, о том, что справедливо, а что нет.

Мотивация выбора – личная причина выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Моторика грубая – умение использовать возможности крупных мышц и всего тела; так же, как и мелкая моторика поддается оттачиванию.

Моторика мелкая – умение использовать возможности рук и пальцев.

Мудрость – экспертная система знаний, ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенные суждения, давать полезные советы по жизненно важным вопросам, включая смысл жизни и жизненные ситуации конкретного человека. Мудрость представляет собой кульминационный пункт в развитии человеческого интеллекта.

Мышление – обобщенное и опосредованное отражение существенных закономерностей и свойств реальности, процесс постановки и решения проблем.

Мышление против фактов – воображаемые альтернативные сценарии и результаты, которые могли бы быть, но не случились.

Мышечный насос – механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

Н

Надежность теста – постоянство и устойчивость результатов тестирования.

Направляемое участие – понятие Выготского; процесс, посредством которого более опытные люди передают детям накопленные в их культуре знания.

Наследуемость – степень, в которой черта является врожденной либо приобретенной; генотипическая обусловленность изменчивости признака для популяции или группы организмов.

Невербальный интеллект – способность оперировать реальными предметами, образами предметов, изображениями. Термин широко используется в психологии и диагностике способностей. Д. Векслер предложил эквивалентный термин – интеллект действия.

Нейрогуморальные механизмы – механизмы, обеспечивающие нейрогуморальную регуляцию, заключающуюся в совместном регулирующем воздействии нервной системы и гуморальных факторов (биологически активных веществ крови, лимфы и тканевой жидкости) на органы, ткани и физиологические процессы. Нейрогуморальная регуляция обеспечивает нормальное функционирование организма в меняющихся условиях.

Нейрон – нервная клетка с отростками.

Нейротизм – свойство темперамента, характеризующее уровень эмоциональной устойчивости, впечатлительности и тревожности личности, противоположный полюс этого свойства – стабильность. Термин предложен Г. Айзенком.

Нервная регуляция деятельности – биоэлектрические импульсы, исходящие из центральной нервной системы и осуществляющие регуляцию деятельности организма.

«Новая биология интеллекта», или «жесткий путь» – научное направление в области психологии интеллекта. Представители этого направления изучают нейрофизиологические и биохимические факторы, определяющие индивидуальные различия в

уровне и структуре интеллекта, а также генетическую детерминанту интеллекта. Основоположник направления – Г. Айзенк.

Номограмма – особый чертеж, с помощью которого, например, можно, не проводя математических вычислений, получать приближенное решение уравнений или приближенные значения функций.

Норма взаимности – ожидание того, что люди, скорее всего, окажут помощь, а не навредят тем, кто им помог.

Норма в спортивной метрологии – граничная величина результата, служащая основой для отнесения испытуемого в одну из классификационных групп.

Норма санитарно-гигиеническая – качественно-количественный показатель, соблюдение которого гарантирует безопасные или оптимальные условия существования человека, например норма жилой площади на 1 члена семьи, норма качества воды, воздуха и т.д.

О

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общеразвивающие физические упражнения – упражнения, направленные на оздоровление и укрепление всего организма.

Общество – организованная группа взаимодействующих между собой людей.

Обмен веществ – это источник энергии для всех жизненных процессов и функций организма.

Обморочное состояние – проявляется при грубых нарушениях методических и санитарно-гигиенических требований при проведении учебно-тренировочных занятий.

Обучаемость – общая познавательная способность, проявляется в скорости и легкости приобретения навыков, в качестве усвоения учебного материала и выполнения учебной деятельности. Оценивается с помощью тестов обучаемости, положительно коррелирует с общим интеллектом.

Объём и распределение внимания – определённый навык одновременного выполнения нескольких действий, близких по своей психофизиологической структуре профессиональным действиям, выполняемым в условиях высокого темпа работы.

Одаренность – системное, развивающееся в течение жизни качество психики, определяет возможности достижения человеком исключительно высоких результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Одномерные тесты – тесты самоотчета, измеряющие определенную черту личности испытуемого (например стремление к успеху).

Окислительное фосфорилирование – процесс накопления энергии окисления в АТФ, т. е. ее синтез в АДФ и неорганический фосфат.

Оксигемоглобин – гемоглобин, соединенный с кислородом; кислород от легких к тканям.

Онтогенез – индивидуальное развитие организма от зарождения до конца жизни.

Оперативное мышление – способность быстро перерабатывать поступающую информацию и отвечать на неё адекватным действием.

Опрос – процедура заполнения опросника, модифицированная для большой группы людей.

Опросник – метод карандаша и бумаги, в котором субъект должен отвечать на вопросы о его прошлом и настоящем поведении, установках, предпочтениях, мнениях, чувствах и т. д.

Организм – биологическая система любого живого существа. Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Ортостатический коллапс – разновидность гравитационного шока, который развивается при длительном нахождении человека в напряжённом состоянии, при ограничении двигательной активности (например на парадах).

Осанка человека – манера держать своё тело, привычная поза непринуждённо стоящего человека.

Основной обмен – количество энергии, которое расходует человек в состоянии полного покоя натошак при комнатной температуре.

Основные методы развития физических качеств – равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой.

Остеопороз – потеря костной массы и повышенная хрупкость костей в период средней зрелости и позже.

Остеохондроз – воспалительные и невоспалительные (обменные и др.) заболевания подхрящевой отдела длинных трубчатых костей скелета; проявляются болями, ограничением движений.

Острое физическое перенапряжение – возникает, когда занимающиеся переоценивают свои физические возможности и пытаются выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения.

Острота зрения – визуальная способность точно различать мелкие детали.

Острый миозит – боль в мышцах, возникающая во время первых занятий физическими упражнениями у незанимающихся спортом.

Оценка – измерение индивидуальных различий, связанных с характерными личностными особенностями.

Ошибка базовой оценки – тенденция игнорировать или не полностью использовать базовую оценочную информацию (информация о большинстве людей), находясь под влиянием частных, характерных для рассматриваемого случая.

Ощущение – простая регистрация раздражителя органом чувств.

П

Парасимпатический отдел нервной системы – часть вегетативной системы, участвующая в регуляции деятельности внутренних органов (замедляет сердцебиение, стимулирует отделение пищеварительных соков) и активизирующая процессы накопления энергии и веществ.

Педагогический контроль – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Перенапряжение – чрезмерное напряжение, приводящее к длительным или необратимым неблагоприятным изменениям в отдельных органах и системах организма.

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 болей, расстройства сна и др. Различают начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Перспективное планирование спортивной подготовки – существенный элемент управления многолетним процессом совершенствования спортсмена. По своему содержанию перспективный план делится на планы многолетней подготовки, планы отдельных этапов и тренировочных макроциклов, охватывающих периоды от нескольких месяцев до нескольких лет.

Пиковые переживания – в теории А. Маслоу это наиболее интенсивные и захватывающие переживания, возникающие в моменты самоактуализации или реализации высших потребностей и ценностей. Эти переживания могут быть вызваны ситуациями, в которых личность достигает вершин самопознания, творческого самораскрытия, любви, мистического экстаза, инсайта, катарсиса, т. е. особых состояний, связанных с реализацией духовного потенциала человека.

Плантограмма – отпечаток подошвы стопы для определения её сводчатости.

Пластические процессы – анаболические процессы, синтез нуклеиновых кислот и белков, образование клеточных структур и ферментов.

Плюралистическое неведение – ложное представление о мыслях, чувствах и реакциях других людей.

Подражание – непосредственное усвоение путем наблюдения и воспроизведения человеком движений, действий, поведения других людей.

«Подсадной» («конфедерат») – помощник экспериментатора.

Познаваемость – исходное положение о том, что принципы управления поведением человека будут в конце концов открыты благодаря научному познанию. Полевое исследование – исследование, выполненное в естественных, реальных жизненных условиях, вне лаборатории.

Полидинамометрия – метод исследования топографии мышечной силы и различных мышечных групп.

Порог анаэробного обмена (ПАНО) – величина частоты сердечных сокращений, при которой происходит смена энергетического обеспечения организма с аэробного на анаэробный процесс. Переход с аэробного на анаэробный обмен обычно находится на уровне 148 – 160 сокращений сердца в минуту.

Порог готовности – это рационально построенное тренировочное занятие на основе принципа постепенности во время разминки, чтобы к началу основной части занятия величина ЧСС могла достигнуть 130 – 140 уд./мин.

Порог раздражения – минимальная интенсивность раздражителя, вызывающая специфические реакции возбудимых структур.

Посредничество – попытка нейтральной третьей стороны разрешить конфликт путем улучшения коммуникации и выдвижения предложений.

Потребление кислорода – количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении физической работы за одну минуту.

Потребности человека – осознанные или неосознанные условия обеспечения жизнедеятельности человека или нужда его в объектах и явлениях, без которых он испытывает дискомфорт, ухудшающий состояние его здоровья.

Предрассудок – неоправданно негативная установка по отношению к группе и отдельным ее членам.

Предубеждение – установка, препятствующая адекватному восприятию сообщения, события или другого аспекта реальности. Как правило, человек не осознает и не желает осознавать, что он предубежден, и рассматривает свое отношение к объекту предубеждения как выражение объективной или самостоятельной оценки каких-либо фактов. Предубеждение может быть следствием поспешных и необоснованных выводов, базирующихся на личном опыте, а также результатом некритического усвоения стереотипов и шаблонных суждений, доминирующих в определенном сообществе.

Прикладные виды спорта – те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Прикладные знания – приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

Прикладные психические качества – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Прикладные умения и навыки – необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

Прикладные физические качества – это те качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

Приспособление в широком смысле – концепция, считающая, что выживание сильнейшего в процессе эволюции про-

исходит при помощи как прямого, так и опосредованного приспособления, когда адаптивные характеристики передаются следующему поколению, а также имеет значение биологическое родство.

Проактивность – исходное положение о том, что причины поведения человека заключены в нем самом.

Продолжительность жизни ожидаемая – число лет, которое в среднем предстоит прожить представителю данного поколения при предположении, что смертность представителей данного поколения при переходе его из одной возрастной группы в другую будет равна современному уровню смертности в этих возрастных группах.

Производственная физическая культура – система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

Профессиональное заболевание – возникает в результате влияния условий, характера и режима трудовой деятельности.

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

Профессиональный травматизм – производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

Профессиональное утомление – объективное снижение работоспособности, характер которого во многом зависит от формы профессиональной деятельности. Оно зачастую связано с особенностями физических, психических и нервно-эмоциональных профессиональных нагрузок и условий труда.

Процессы внимания – характерные черты поведения модели, которые определяют, к каким аспектам модели наблюдатель будет внимательным и что поэтому будет сохранено наблюдателем.

Процессы двигательного воспроизведения – компонент, вовлеченный в научение через наблюдение, который состоит из перевода символически закодированного в памяти моделируемого поведения в соответствующее действие. Для Бандуры «молчаливый повтор» поведения модели – определенная помощь в совершенствовании двигательных навыков, таких как вождение автомобиля.

Процессы сохранения – компонент научения через наблюдение, включающий долговременную память о действиях модели. Бандура утверждает, что на человека не может сильно повлиять научение через наблюдение в памяти моделируемого поведения.

Психика – системное свойство головного мозга, заключающееся в активном отражении объективного мира, в построении субъектом духовной картины мира, регулирующее поведение человека.

Психоанализ – подход Фрейда, в рамках которого считается, что поведение человека диктуется его врожденными биологическими инстинктами и динамикой его внутренних процессов.

Психогенетика – область психологии, изучающая соотношение и взаимовлияние наследственности и среды на развитие психических свойств человека. В зарубежной научной литературе чаще используется термин «генетика поведения».

Психодинамический подход – психологическая теория, анализирующая часто незаметную внутреннюю работу мозга, взаимодействие с внешней средой.

Психологическая ситуация – в теории Роттера – субъективное восприятие факторов окружения отдельным человеком.

Психологический возраст – непосредственная способность индивида справляться с требованиями среды и социума и адаптироваться к ним.

Психология здоровья – раздел психологии, обеспечивающий вклад психологии в бихевиоральную медицину.

Психометрика (иначе психометрия) – раздел математической психологии, посвященный теории психологических измерений, методам обработки психологических данных, конструирования и валидации психологических тестов.

Психометрический интеллект – способность индивида, измеряемая тестами интеллекта, проявляется в поведении и деятельности; его уровень детерминируется взаимовлиянием наследственности и среды; в психометрическом подходе отождествляется с общим интеллектом. Термин предложен Г. Айзенком.

Психопатология – учение о психических болезнях, дисфункциях и нарушениях функционирования психики. Вспомогательная психологическая дисциплина, исследующая феноменологию и динамику патогенных процессов, выявляющая причины и факторы психических расстройств и находящая практическое применение в психиатрии; основа патодиагностики.

Психосексуального развития стадии – стадии развития личности по Фрейду, привязанные к зонам локализации энергии либидо.

Психосоциального развития теория – теория Фрейда, развитая Эриксоном, основное внимание которой обращено на разрешение человеком восьми социальных конфликтов, возникающих при взаимодействии в кризисных точках развития.

Психофизиология – наука, изучающая состояние и сдвиги физиологических функций при психической деятельности.

Психофизиологические состояния спортсмена перед стартом – боевая готовность, предстартовая лихорадка (мандраж), предстартовая апатия.

Психофизическая подготовленность – это специальные упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе для всестороннего влияния на психические функции для обеспечения их активности, коррекции и устойчивости организма.

Психофизическая система – по Олпорту – составная часть определения личности, предполагающая, что в нашем стремлении понять функционирование человека следует учитывать как умственные, так и физические факторы.

Пульс – ритмическое движение стенок артерий, вызываемое деятельностью сердца (нащупываемое обычно выше запястья).

Р

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Равновесие (вестибулярная устойчивость) – способность к сохранению устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз.

Развитие – изменения, происходящие с течением времени в строении тела, психике и поведении человека в результате биологических процессов, происходящих в организме, и воздействий окружающей среды.

Развития неврология – учение о развитии мозговых структур и взаимосвязей между ними и функциями, поведением.

Развития ниша – определяющее индивидуальный мир каждого ребенка взаимодействие таких компонентов, как повседневные физические и социальные условия, обычаи и привычные способы ухода, воспитания, общая психология родителей или тех, кто осуществляет заботу о нем.

Разделенные значения – концепция Л.С. Выготского о том, как мы понимаем наш мир, изучая простые и сложные концепты окружающих нас людей и культуры.

Рациональность – исходное положение о том, что люди являются рациональными существами, способными направлять свое поведение путем рассуждений.

Реактивное образование – защитный механизм, позволяющий снижать уровень тревоги путем подавления одних импульсов и чувств и усиления импульсов и чувств противоположного значения.

Реакция физиологическая – ответное действие на внешние и внутренние раздражители.

Редуцент(ы) – организмы, главным образом бактерии и грибы, в ходе своей жизнедеятельности превращающие органические остатки в неорганические вещества.

Резистентность – устойчивость организма к воздействию различных факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Рекомбинации ДНК технология – ряд тончайших и сложнейших процедур, в ходе которых молекула ДНК извлекается из клеток.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

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 сопровождающего покоем, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Ретикулярная формация – совокупность структур в центральных отделах головного мозга, регулирующих уровень возбудимости и тонуса ниже- и вышележащих отделов центральной нервной системы, включая кору больших полушарий.

Рефлекс – реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней и внешней среды, осуществляется посредством центральной нервной системы.

Рефлекторная дуга – путь, по которому возбуждение в виде нервных импульсов распространяется от места раздражения через центральную нервную систему до органа, выполняющего ответную реакцию.

Рецепторы – окончания чувствительных нервных волокон или специализированные клетки (сетчатки глаза, внутреннего уха и др.), воспринимающие раздражение из внешней или внутренней среды организма и преобразующие физическую (механическую, тепловую) или химическую энергию раздражителей в возбуждение (нервные импульсы), передаваемое по чувствительным

нервным волокнам в центральную нервную систему. Рецепторами являются также специфические белки на мембране и в цитоплазме клеток, которые связывают гормоны и другие биологически активные вещества и обеспечивают тем самым их влияние на функции клетки.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных упражнений общеразвивающего характера, которые выполняются без пауз для отдыха в быстром темпе, определяемом современной музыкой.

Роль – набор норм, определяющих, как должны вести себя люди в данной социальной позиции.

Ростомер – прибор для измерения длины тела в положении стоя и сидя.

С

Самоактуализация – согласно теории А. Маслоу процесс всесторонней реализации человеческих возможностей, поступательное движение личности к полноте творческого самораскрытия, актуализация индивидом изначально заложенного в нем природного и духовного потенциала. Самоактуализация относится к числу базовых потребностей человека; фрустрация этой потребности оборачивается различными формами психопатологии. Определяя самоактуализацию как стремление к «вочеловеченности», А. Маслоу полагал, что подлинно здоровой может быть признана лишь самоактуализирующаяся личность, полноценно реализующая собственный потенциал.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Самомониторинг – изучение способов презентации себя в социальных ситуациях и регулирование поведения с целью произвести желаемое впечатление.

Самообладание – способность человека сохранять психическую устойчивость и осуществлять деятельность в дезоргани-

зующих условиях, оказывающих влияние на эмоционально-волевою сферу личности.

Самообъективность – термин, используемый Г.У. Олпортом для обозначения способности человека к объективному познанию себя самого и признанию своих сильных и слабых сторон.

Самоопределение – сложный и продолжительный процесс формирования индивидуальной идентичности.

Самосознание – состояние сознания, когда внимание фокусируется на себе самом. Это делает людей более восприимчивыми к своим собственным установкам и диспозициям.

Самооценка – отношение человека к самому себе, которое может колебаться от позитивного (высокая самооценка) до негативного (низкая самооценка).

Самоподкрепление – процесс, в котором люди улучшают и сохраняют свое собственное поведение, поощряя и имея над этими поощрениями какой-то контроль.

Саморегуляция – процесс внутренней регуляции активности живой системы на разных уровнях ее организации, направленный на обеспечение оптимального режима функционирования и целесообразности поведения. Активное поддержание упорядоченности и стабильности внутренней среды организма и психики, устойчивости их структурных взаимосвязей.

Самостоятельные занятия – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности.

Самоуважение – всеобъемлющая оценка человеком самого себя или чувство собственного достоинства.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Самозффективность – то, что индивидуум способен предпринять в некоторой данной ситуации.

Свобода – исходное положение о том, что люди ответственны за свои собственные действия и способны преодолевать влияние среды на поведение.

Свободная ассоциация – психоаналитическая процедура изучения бессознательного, в процессе которой индивидуум свободно говорит обо всем, что приходит в голову, невзирая на то, насколько тривиальным, абсурдным или непристойным это может показаться.

Сенсомоторная реакция – ответная реакция человека на определённый раздражитель: зрительный, слуховой, тактильный и др.

Сенсорные (чувствительные) системы – органы чувств, которые воспринимают и анализируют раздражения, поступающие в мозг из внешней среды и от различных тканей организма.

Сила человека – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений.

Симпатический отдел нервной системы – часть вегетативной нервной системы, участвующая в регуляции деятельности внутренних органов (усиливает сердцебиение, суживает сосуды, угнетает движения кишечника, активизирует процессы, связанные с распадом энергии, необходимым для взаимодействия организма с внешней средой).

Система – нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей друг с другом элементов (предметов, явлений, взглядов, принципов, знаний, воспитания и т.д.).

Системогенез – ускоренное развитие функциональных систем в период внутриутробной жизни, обеспечивающих выживание новорожденного.

Специалист – работник в области какой-нибудь определенной специальности (индивидуум).

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

Специальность – отдельная отрасль науки, техники, мастерства или искусства, в которой кто-нибудь работает (профессия).

Специальные физические упражнения – упражнения, которые избирательно воздействуют на ту или иную систему организма.

Спорт – составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению высокого спортивного результата.

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.

Спортивная тренировка – специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение высокого спортивного результата.

Сплоченность чувство «Мы» – степень связи членов группы друг с другом, например, за счет взаимной симпатии.

Способности – индивидуально-психологические особенности, определяющие успешность выполнения деятельности или ряда деятельностей, несводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие легкость и быстроту обучения новым способам и приемам деятельности (Б. М. Теплов).

Способности общие – свойства психики как единой системы, детерминирующие успешность любой деятельности.

Способность рационально управлять самим собой – термин, используемый Г.У. Олпортом для описания реализации личности как способности эффективно соответствовать запросам реальной жизни и достигать личных целей.

Систолический объем крови – это количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца в течение одной минуты.

Сколиоз – искривление позвоночного столба в правую или левую сторону.

Слабоумие старческое, или сенильная деменция – резкое снижение уровня интеллекта, нарушение процесса мыслительной деятельности, хранения и воспроизведения информации, обучаемости и адекватности поведения у некоторых людей преклонного возраста, проявляется при болезни Альцгеймера.

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

Создатель – творец, тот, кто создал что-нибудь.

Сознание – мысли и чувства, которые индивидуум осознает в любой данный момент.

Соматотип – результирующая морфологическая характеристика человека.

Соматоскопическое состояние – состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и др.

Состав тела человека (морфологический) – количественное соотношение метаболически активных и малоактивных тканей.

Социально-биологические основы физической культуры – комплекс медико-биологических, гуманитарных и социальных знаний, в первую очередь по анатомии, морфологии, биологии, гигиене, педагогике, курортологии, социологии, на достижениях которых базируется теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.

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.

«Специализированная» креативность – способность к творчеству в определенной сфере человеческой деятельности (к литературному, музыкальному, научному творчеству и т. д.), раз-

вивается на основе общей креативности под влиянием опыта деятельности.

Справедливость – состояние, при котором «доход» каждого участника от взаимоотношений пропорционален его «вкладу». Обратите внимание: справедливость отнюдь не означает всегда равного «дохода».

Социология интеллекта – раздел эмпирической социологии, изучающий влияние интеллектуального уровня социальных групп на их поведение и структуру общества, а также влияние общества на интеллектуальное развитие и социальную карьеру индивидов.

Средняя арифметическая величина – $x = \Sigma \text{ вариантов} / n \cdot \text{наблюдений}$, где x – средняя арифметическая величина, Σ – сумма вариантов признаков, n – число наблюдений.

Среднее квадратическое отклонение (стандартное отклонение или просто стандарт): $\sigma = \sqrt{\dots}$.

Средства физического воспитания – это разнообразные физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Стандартный показатель – показатель в стандартизованных тестах интеллекта, основанный на сравнении (в единицах стандартного отклонения) результата индивидуума со средним значением распределения результатов других лиц того же возраста.

Становление – процесс развития, в котором индивид берет на себя ответственность за максимально полную реализацию своего потенциала.

Статические рефлексy – установочные рефлексорные реакции, характеризующиеся тоническим сокращением мышц, удерживающих тело в определённом положении.

Статокинетические рефлексy – установочные тонические рефлексy на ускорение или перемещение тела в пространстве.

Стенокардия – заболевание артерий сердца, проявляющееся приступами резких болей в области сердца и за грудиной.

Стереотип – мнение о личностных качествах группы людей. Стереотипы могут быть чрезмерно обобщенными, неточными и резистентными к новой информации.

Стереотип динамический – функциональный комплекс условных и безусловных рефлексов, образующийся под влиянием стереотипно повторяющихся воздействий внешней и внутренней среды.

Степ-тест – шаговый тест при восхождении и спуске на гимнастическую скамейку или ступеньки высотой 30 – 40 – 50 см для определения физической работоспособности.

Стереотип физической привлекательности – презумпция того, что физически привлекательные люди обладают социально желательными чертами: что красиво, то и хорошо.

Стиль жизни – уникальная конфигурация личностных черт, мотивов, когнитивных стилей и способов совладения с реальностью, характерная для поведения индивидуума и обеспечивающая постоянство этого поведения.

Страх – состояние возбуждения, напряжения или опасения, вызванное неким определенным обстоятельством.

Стремление к превосходству – стремление к преодолению собственных недостатков и наиболее полному раскрытию своего потенциала. А. Адлер рассматривал его как мощную движущую силу, лежащую в основе поведения человека.

Стресс – состояние напряжения, совокупность неспецифических, адаптационных и защитных физиологических реакций, поступающих в организм как ответ на сильное воздействие неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды, повышающих критический уровень в нарушении равновесия во внутренней среде организма.

Стресс эмоциональный – системная эмоциональная реакция напряжения, возникающая под влиянием эмоций страха, досады, переживания неудачи или ярко выраженного неожиданного успеха.

Стрессор – фактор, вызывающий в организме состояние напряжения – стресс.

Стретчинг – растягивание, которое включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп.

Структура – совокупность устойчивых связей между множеством компонентов объекта, обеспечивающих его целостность и тождество самому себе. Представление о структуре предполагает рассмотрение объекта как целостной системы. Конфигурация и характер связей внутри системы и является ее структурой, остающейся неизменной при различных трансформациях (в пределах системы).

Структура подготовленности занимающегося представляет собой отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физических, технических, тактических и психическую подготовленность.

Структура интеллекта – в факторных моделях интеллекта: число факторов интеллекта, система отношений между ними (зависимости – независимости, иерархия факторов и т. д.).

Социальный интерес – чувство эмпатии по отношению к человечеству, проявляющееся в виде сотрудничества и взаимодействия с другими, скорее, во имя общественного блага, чем ради личных целей. Согласно А. Адлеру, социальный интерес является полезным психологическим критерием психического здоровья.

Структура личности – в теории личности понятие структуры имеет отношение к наиболее стабильным и неизменным свойствам, проявляемым индивидуумами в разное время и в различных ситуациях.

Субъективность – исходное положение о том, что каждый человек живет в максимально личном, субъективном мире переживаний, и этот мир оказывает главное влияние на его поведение,

Схема – гипотетическая когнитивная структура, используемая для восприятия, организации и обработки информации.

Т

Творец – тот, кто творчески создает что-нибудь.

Творческое «Я» – концепция, использованная А. Адлером для выражения его убежденности в том, что у каждого человека есть возможность активно формировать свою личность.

Текущий интеллект – способности, используемые для приобретения новых знаний и навыков.

Текущее планирование спортивной подготовки позволяет оптимизировать процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

Телосложение (конституция) – совокупность и равнодействующая всех наследственных и проявившихся в процессе жизни особенностей тела человека, в первую очередь морфологического, функционального, биохимического и генетического характера.

Темперамент – это психическое свойство личности, характеризующее динамические особенности психической деятельности, функционирования психических процессов человека, их силу, скорость возникновения и престройки.

Теория – интегрированная совокупность принципов, которые объясняют и прогнозируют наблюдаемые события.

Теория личности – различные системы внутренне согласованных концепций, созданные исследователями для объяснения многообразия и сложности целостного индивидуума, функционирующего в реальном мире.

Теория социального научения – теория, согласно которой мы учимся социальному поведению посредством наблюдения и имитации и под воздействием вознаграждений и наказаний.

Тератоген(ы) – вещества, воздействие которых на организм приводит к аномалиям в его развитии, возникновению уродств.

Тест – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Тест, ориентированный на статистическую норму – тест, который сравнивает результат индивидуума с групповыми результатами, полученными на выборке лиц одного с ним возраста.

Тестостерон – основной мужской половой гормон, вырабатываемый главным образом семенниками. Стимулирует функцию мужских половых органов, развитие вторичных половых признаков, усиливает синтез белка в мышцах.

Тесты достижений – тесты, предназначенные для измерения качества учебных или профессиональных знаний, умений и навыков; конструируются с учетом содержания учебных или профессиональных задач для определенных условий и целей тестирования (отбор, аттестация, экзамен и пр.).

Тесты способностей – методики, диагностирующие уровень развития общих и специальных способностей, определяющие успешность обучения, профессиональной деятельности и творчества. Существуют тесты интеллекта, креативности, тесты специальных способностей, тесты общих профессиональных способностей.

Тип – категория, с помощью которой оцениваются люди, имеющие определенные общие характеристики (например интроверты и экстраверты).

Тонус мышечный – тургор, напряжение мышцы в покое.

Торможение – нервный процесс, приводящий к угнетению или предупреждению возбуждения.

Тотальные размеры тела – размеры тела человека, характеризующие его величину или протяжение по наибольшим осям.

Точка зрения, ориентированная на человека – теоретическая и эмпирическая ориентация в персонологии, которая допускает, что конечные детерминанты поведения человека находятся внутри него (например черты личности, чувства, мотивы, инстинкты).

Тренированность – биологическая приспособляемость организма, происходящая под воздействием тренировочных нагрузок и выражающаяся в увеличении уровня его спортивной подготовки.

Тромбофлебит – воспаление стенки вены с образованием тромба, закупоривающего ее просвет. Может возникнуть при варикозном расширении вен, как осложнение после родов, операции, инфекционных болезней.

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

У

Углеводы – обширная группа природных органических соединений. Углеводы составляют существенную часть пищевого рациона; подвергаясь окислительным превращениям, обеспечивают все живые клетки энергией, входят в состав клеточных оболочек и других структур, участвуют в защитных реакциях организма.

Узнавание – способность правильно идентифицировать ранее воспринятые объекты при их повторном предъявлении.

Умственный возраст – показатель успешности выполнения теста интеллекта, определяющий ту возрастную группу, которой больше всего соответствуют результаты ребенка по данному тесту.

Умственная отсталость – значительно ниже среднего популяционного уровня развитие интеллектуальных функций и навыков самообслуживания индивида от момента рождения до достижения им 18 лет.

Употребление – способ использования языковых выражений с целью придания своей речи определенного смысла.

Уровень интеллекта – показатель интеллектуального развития личности, оцененный посредством одной из шкал интеллекта и выраженный в стандартных баллах.

Условия труда – воздействие на работника внешней среды производственного и климатического характера, продолжительность и особенность режима рабочего времени.

Условия уважения – требования, которым вы, по мнению других людей, должны удовлетворять, чтобы быть значимым, уважаемым человеком; эти требования зачастую неразумны, и их выполнение не представляется возможным.

Условный рефлекс – приобретенный при жизни рефлекс на ранее безразличный раздражитель, воспроизводящий безусловный рефлекс (например пищевой рефлекс на световой раздражитель, выработанный при неоднократном подкреплении светового сигнала пищей).

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.).

Установка – благоприятная или неблагоприятная оценочная реакция на что-либо или кого-либо, которая выражается в мнениях, чувствах и целенаправленном поведении.

Установка на результат – готовность к устойчивой целенаправленной деятельности.

Устойчивость внимания – проявление волевых качеств для создания путём тренировки определённой физиологической базы для проявления устойчивого внимания, в частности выносливости глазодвигательного аппарата.

Устойчивое состояние – состояние, возникающее после завершения процесса выработки, когда потребление кислорода равно кислородному запросу.

Уступчивость – конформизм, при котором внешние действия хотя и соответствуют социальному давлению, однако присутствует личное несогласие.

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

Ф

Фагоцитоз – защитное приспособление организма, заключающееся в захватывании и поглощении особыми клетками – фагоцитами посторонних частиц, в том числе микробов и остатков разрушенных клеток.

Фактор риска – один из факторов, способствующих возникновению заболевания (например, курение – фактор риска по отношению к инфаркту миокарда или раку лёгкого).

Феномен уровня адаптации – тенденция адаптировать к определённому уровню стимуляции и, как следствие, обращать внимание и реагировать лишь на те изменения, которые происходят на данном уровне.

Фенотип – совокупность всех свойств и признаков организма, сформировавшихся в процессе его индивидуального развития. Формируется в результате взаимодействия наследственных свойств организма – генотипа и условий внешней среды.

Ферменты – вещества белковой природы, присутствующие во всех живых клетках, катализирующие биохимические реакции и тем самым направляющие, регулирующие и многократно ускоряющие обменные процессы в них; играют важнейшую роль в обмене веществ.

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 изолированно, 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.

Физиология человека – наука, которая изучает функции живого организма, процессы, протекающие в нем, а также механизмы его деятельности.

Физиологические потребности – основная и наиболее сильная группа из всех потребностей человека, включает в себя потребность в воде, пище, кислороде, сне и т. д.

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 работоспособности.

Физическая культура в рабочее и свободное время – взаимосвязанные разделы физической культуры, целевая направленность которых едина – оздоровление, физическое совершенствование и повышение работоспособности человека.

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

Физическая подготовка – воспитание (развитие) у занимающихся двигательных качеств.

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

Физическая область – одна из областей развития, включающая изменения формы и размера тела, структуры мозга, сенсорных способностей и моторных навыков.

Физическая работоспособность – метод определения функционального состояния и тренированности организма человека.

Физическая рекреация (отдых, развлечение, переключение) – использование физических упражнений, а также видов спорта для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, переключение обычных видов деятельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

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

Физические упражнения – движения или действия, используемые для развития двигательных качеств, опорно-двигательного аппарата.

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

Физическое образование – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает систе-

мой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

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

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

Формирование реакции – систематическое подкрепление последовательных приближений к желательному действию.

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

Формы (виды) труда – условно подразделяются на умственный и физический по физиологическим и психологическим признакам преимущественного проявления в процессе деятельности.

Фрустрация – психическое состояние, возникающее как следствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели или удовлетворению актуализированной потребности. Проявляется в ощущениях гнетущего напряжения, тревожности, чувствах отчаянья, гнева и т. п.

Фундаментальное исследование – исследование, направленное скорее на изучение общих соотношений между феноменами, чем на изучение специфических вопросов прикладного характера.

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

Функциональная проба – способы определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки или возмущающего воздействия по реакции на них показателей работоспособности функциональных систем.

Функциональное состояние организма – 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 функциональных возможностей.

Функциональные системы организма – группы органов, обеспечивающие протекание в них согласованных процессов жизнедеятельности.

Функциональная подчиненность – объединение отдельных простых действий или схем в более сложные структуры поведения.

Х

Холестерин – вещество из группы стероидов. В значительных количествах содержится в нервной и жировой тканях, печени. Избыток холестерина в организме человека приводит к образованию желчных камней, отложению холестерина на стенках сосудов, нарушениям обмена веществ.

Холизм – исходное положение о том, что поведение можно объяснить только путем изучения индивидуумов как целостных систем.

Хранитель семьи – роль, которую берут на себя люди среднего возраста, заключающаяся в поддержании семейных традиций, отмечании достижений и праздников, сохранении семейной истории и поддержке связей с членами семьи, живущими далеко.

Хромосома – цепочка генов, видимая под микроскопом.

Хронобиология – наука, которая изучает закономерности осуществления процессов жизнедеятельности организма во времени.

Ц

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

Ценность – принятое в философии, этике, эстетике, социологии и психологии понятие, с помощью которого характеризуется исторически сложившееся значение (для некоторого сообщества) и личностный смысл (для конкретного субъекта) определенных феноменов или аспектов существования. Ценность указывает на индивидуальную или социальную значимость какого-либо феномена, его положение и «удельный вес» в иерархической системе индивидуальных отношений с миром или в структуре социальных взаимодействий. Критерии оценки тех или иных аспектов реальности в качестве ценностей носят конкретно-исторический характер и детерминированы культурным своеобразием той или иной социальной группы. В то же время в гуманитарных исследованиях предпринимаются попытки выделить и описать ценностные универсалии, имеющие непреходящее объективное значение (например такие, как любовь, доброта, красота, уважение, традиция, гармония, правда и т.д.). Согласно психодинамическому подходу, доминирующие ценности на индивидуальном уровне определяют характер распределения психической энергии, ее вклад в те или иные психические содержания. На интерперсональном уровне ценности выступают как факторы социальной регуляции поведения личности и взаимоотношений между людьми.

Цепь пищевая (трофическая, цепь питания) – ряд видов или групп, предыдущее звено в котором служит пищей следующему.

Церебральная кора – поверхность головного мозга.

Циклические упражнения – упражнения, при которых одинаковые движения (циклы) повторяются на протяжении всей работы.

Ч

Частичное подкрепление – процедура, в ходе которой подкрепляются лишь некоторые реакции; способствует выработке более устойчивых навыков, чем непрерывное подкрепление.

Частота дыхания – количество дыхательных циклов в одну минуту (16 – 20).

ЧСС ПАНО – у лиц разного возраста и пола. ЧСС/ПАНО – это ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.

Человек – живое существо, обладающее даром мышления и речи, способностью создавать орудия и пользоваться ими в процессе общественного труда.

Черта личности – стабильная предрасположенность вести себя определенным образом, что выражается в поведении человека в различных социальных условиях (например напряженное и консервативное поведение).

Чувственное поведение – объятия, прикосновения, поглаживания и другие действия, которые могут приводить к сексу, но могут и не приводить к нему.

Чувство неполноценности – ощущение собственной неполноценности, неуместности и неспособности, которое возникает в детстве и в дальнейшем служит основой для борьбы за превосходство.

Ш

Шейпинг – объединение упражнений аэробики и ритмической гимнастики, совершенствующих телосложение.

Э

Эгоизм – мотивация (вероятно, лежащая в основе всякого поведения) к тому, чтобы улучшить свое собственное благополучие. Противоположна альтруизму, который ставит своей целью увеличение благополучия других.

Экзистенциальный вакуум – предложенное венским психотерапевтом В. Франклом метафорическое обозначение феномена осознания и переживания человеком утраты смысла жизни, опустошенности, духовной пустоты и бессмысленности существования, симптомокомплекс так называемого ноогенного невроза.

Экзогенный – возникший под влиянием каких-либо внешних факторов, вызванный внешней по отношению к субъекту причиной, например внешним разрушительным воздействием. Понятие *экзогенный* применяется к различным болезням и нарушениям, причина возникновения которых обнаруживается за пределами организма и психики, во внешней среде или окружении индивида. Противоположность – *эндогенный*.

Эклектизм – позиция, заключающаяся в том, что в каждом направлении личности есть что-то ценное для изучения и понимания поведения человека.

Экология – 1) наука (биоэкология), изучающая отношения организмов и их системных совокупностей (особей, популяций, биоценозов и т. д.) и окружающей их среды; включает экологию особей и составленных ими видов (аутоэкология), популяций (популяционная экология, демэкология) и сообществ биоценозов (синэкология); 2) совокупность научных дисциплин, исследующих взаимоотношение системных биологических структур (от макромолекулы до биосферы) между собой и с окружающей их средой, биоценозов и других экосистем; 3) дисциплина, изучающая общие законы функционирования экосистем различного иерархического уровня; 4) комплексная наука, исследующая среду обитания живых существ; 5) исследование положения человека как вида в биосфере планеты, его связей с экологическими системами и воздействия на них; 6) наука о выживании в окружающей среде.

Экология человека – междотраслевая комплексная научная дисциплина, изучающая влияние на человека как особого социально-биологического вида природных и социальных факторов окружающей среды.

Экологические факторы – показатели окружающей человека внешней среды, отражающие состояние воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, света, геомагнитных и электромагнитных полей.

Экспериментальная группа – применительно к эксперименту субъекты, по отношению к которым осуществляется некоторое специальное воздействие посредством введения независимой переменной.

Экспериментальное исследование – исследование, которое выявляет информацию о причинно-следственных связях, манипулируя одним или несколькими факторами (независимыми переменными) и контролируя (оставляя неизменными) другие.

Экспериментальный метод – широкий термин, обозначающий выбор исследователем обстановки, испытуемых, способов измерения, а также многие другие аспекты, которые необходимо учитывать для проведения осмысленных и валидных экспериментов.

Экспериментальный реализм – степень, в которой эксперимент захватывает и увлекает его участников.

Экстраверсия – свойство темперамента, определяющее направленность сознания и поведения личности на взаимодействие с внешним миром, расширение контактов с окружением; противоположный тип этого свойства – интроверсия, характеризующая направленность сознания личности на свой внутренний мир, сужение числа контактов с внешним окружением. Понятие предложено К. Юнгом, позже использовано в теории личности Г. Айзенком.

Экстраординарная цель – общая цель, требующая совместных усилий; цель, в свете которой различия между людьми не принимаются во внимание.

Экстрасистолия – аритмия сердца, характеризующаяся преждевременным его сокращением, за которым следует удлиненная пауза, что создает ощущение «перебоя».

Элективный курс – та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины "Физическая культура", которая выбирается самим студентом на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях.

Эмоции – реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживания, связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма.

Эмпирическая проверка – метод, заключающийся в систематическом наблюдении за событиями или переменными с целью получения достоверной информации. Является необходимой принадлежностью научного метода, посредством наблюдения приобретает знание.

Эндогенный – возникший в результате внутренних predispositions или причин. Применительно к болезни – вызванный нарушениями (дисфункциями) и патогенными процессами в самой системе организма и психики. Противоположность – экзогенный.

Эндокринные железы (железы внутренней секреции) – железы, не имеющие выводных протоков и выделяющие вырабатываемые ими гормоны непосредственно в кровь.

Энергетический баланс – равенство между количеством энергии, получаемой организмом с пищей, и величиной энергетических затрат организма в сутки.

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

Энерготраты при физической нагрузке – количественная оценка (в килокалориях) величины двигательной активности в процессе учебно-тренировочных занятий. Наиболее простая и

достаточно точная формула определения энерготрат при выполнении физических упражнений следующая:

Энерготраты ккал×мин = $(0,2 \times \text{ЧСС} - 11,3)/2$, где ЧСС определяется за 1 минуту после нагрузки.

Эритроциты – красные кровяные клетки, содержащие гемоглобин. Переносят кислород от легких к тканям и углекислый газ от тканей к органам выделения.

Эталон – образец или модель какого-либо объекта или феномена, его идеальная форма, в которой выявлены и предельно отчетливо представлены наиболее существенные признаки и свойства.

Этапы обучения движениям:

1-й этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения;

2-й этап – формирование двигательного умения, углубленное детализированное разучивание движения;

3-й этап – формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

Этиология – изучение и объяснение причин патологического поведения.

Эффект дезинформации – эффект, возникающий тогда, когда человек, присутствовавший при событии, получает ложную информацию о нем и позднее встраивает эту дезинформацию в свою память о происшедшем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агаджанян, Н. А. Экология человека : избранные лекции / Н.А. Агаджанян, В.И. Торшин. – М. : Крук, 1994. – 256 с. – ISBN 5-85009-431-8.
2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека : эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с. – ISBN 5-7695-0820-5.
3. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с. – ISBN 5-278-00046-5.
4. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2002. – 368 с. (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 5-314-00121-7.
5. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2004. – 940 с. (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 5-94723-157-5 ; ISBN 0-13-033441-3 (англ).
6. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс ; пер. с англ. – СПб. : Питер, 1999. – 688 с. – ISBN 5-88782-141-8 ; ISBN 0-07-044377-7 (англ).
7. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. – М. : Совет. энцикл., 1970. – 900 с.
8. Пилиповский, А. З. Физическое совершенство студенческой молодежи : учеб. пособие / А.З. Пилиповский [и др.]. – М. : ГУУ, 2001. – 76 с. – ISBN 5-215-01288-1.
9. Слостенин, В. А. Психология и педагогика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.А. Слостенин, В.П. Каширин. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с. – ISBN 5-7695-2030-2.
10. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7.
11. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
12. Харабуги, Г. Д. Теория и методика физического воспитания / Г.Д. Харабуги. – М. : Физкультур и спорт, 1969. – 352 с.
13. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2001. – 608 с. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 5-88782-412-3 ; ISBN 0-07-029072-2 (англ).

Справочное издание

Автор-составитель
Афанасьев Владимир Георгиевич

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ
Терминологический словарь

Подписано в печать 27.02.07.
Формат 60х84/16. Усл. печ. л. 4,18. Тираж 80 экз.
Заказ
Издательство
Владимирского государственного университета.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.