

Терминологический словарь

1. **Адаптация** – совокупность приспособительных реакций живого организма к изменяющимся условиям существования, выработанных в процессе длительного эволюционного развития (филогенеза) и способных преобразовываться, совершенствоваться на протяжении индивидуального развития (онтогенеза).
2. **Анамнез** – совокупность сведений получаемых при валеологическом, психологическом, медицинском обследовании человека путем опроса самого обследуемого и знающих его лиц.
3. **Антропометрические показатели** – показатели измерений человеческого тела. Наиболее часто используемые показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, шеи, живота, окружность плеча, бедра, голени.
4. **Аппетит** - субъективное эмоционально – психическое состояние, характеризующееся как избирательное предпочтение какой-либо пищи. Основу аппетита составляет комплекс положительных эмоций, предваряющих или сопровождающих процесс приема пищи и обусловленных не метаболическими процессами, а в соответствии ожидаемых и получаемых вкусовых ощущений.
5. **Биоритмы** – ритмико – циклические колебания характера и интенсивности тех или иных биологических процессов и явлений, обеспечивающие возможность приспособления организмов к циклическим изменениям окружающей среды.
6. **Бодрствование** – активное состояние нервной системы, необходимое для адекватного взаимодействия организма с внешней средой. Создается посредством восходящих влияний ретикулярной формации стволовой части мозга на кору больших полушарий. Активность ретикулярной формации обусловлена импульсами возбуждения, поступающими к ней от рецепторов организма по афферентным нервным путям.
7. **Болезнь** – проявление нарушенного течения жизни, обусловленного воздействием на организм чрезвычайных раздражителей или наличием дефектов развития, при нарушении каких-нибудь одних и реактивной мобилизации других приспособительных механизмов с частичным нарушением саморегуляции и гомеостаза и ограничением свободы жизнедеятельности.
8. **Возраст биологический** – соответствие биологического состояния организма уровню развития, показателям основных физиологических систем и количественной характеристике здоровья, наиболее типичным для определенного паспортного возраста.
9. **Возраст паспортный** – период времени от момента рождения до настоящего или любого другого момента исчисления.
10. **Возрастная периодизация** – условное деление жизни человека на возрастные этапы или периоды. Границы между возрастными

периодами очень условны, так как развитие каждого человека – процесс непрерывный, хотя и неравномерный, иногда скачкообразный.

11. **Воспитание** – процесс целенаправленного, систематического формирования личности в целях подготовки ее к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни.
12. **Выносливость** – способность человека противостоять утомлению и воздействию различных факторов внешней среды при длительном выполнении какого – либо вида деятельности без снижения ее эффективности и при сохранении оптимальной работоспособности.
13. **Гигиена** – раздел профилактической медицины, изучающей влияние факторов внешней среды на организм человека, занимающийся нормированием этих факторов и установлением их предельно допустимых уровней.
14. **Гиподинамия** – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, уменьшение сократительной силы мышц вследствие нарушений обменных процессов непосредственно в скелетной мускулатуре, снижение возбудительного тонуса в нервных центрах и ослабления их активирующих влияний на все физиологические системы организма.
15. **Группа здоровья** – условный термин, используемый для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков. Организованная группа практически здоровых людей среднего и пожилого возраста, занимающихся физической культурой по специальным программам под руководством тренера.
16. **Дезадаптация** – потеря адаптации. К поломке адаптационного механизма ведет избыточность раздражителей внешней среды, в результате которой «плата», выходящая за пределы «биосоциального бюджета», требует от организма все новых усилий.
17. **Диагностика** – процесс распознавания и оценки свойств, особенностей и состояний субъекта или объекта, заключающийся в целенаправленном исследовании, истолковании полученных результатов и их обобщении в виде заключения.
18. **Динамика работоспособности** – изменения работоспособности человека, обусловленные динамикой основных нервных процессов в функциональных системах, составляющих основу деятельности.
19. **Динамический стереотип** – относительно устойчивая, целостная система условно-рефлекторных связей, выработанная в результате деятельности в процессе онтогенеза и выступающая в качестве физиологической основы навыка.
20. **Закаливание** – система мер, используемых для повышения устойчивости организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды за счет тренировки защитных физиологических механизмов путем систематического дозированного и комплексного воздействия этими факторами.

21. **Здоровый образ жизни** – это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.
22. **Здоровьесбережение** – это создание таких условий образования (образовательного процесса, материально – технического и бытового обеспечения), в которых имеющийся ресурс здоровья не растрачивался бы. (М.А.Беребин).
23. **Иммунитет** – невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным повреждающим агентам и веществам, обладающим антигенными свойствами.
24. **Индекс здоровья** – индивидуальный – количество дней без болезней, отнесенное к общему количеству дней в году; показатель коллективного здоровья – число не болевших, отнесенное к общей численности исследуемого контингента.
25. **Инфекция** – совокупность процессов, связанных с внедрением и размножением в организме человека мельчайших болезнетворных возбудителей заразных заболеваний.
26. **Лечебная педагогика** – обособившийся раздел педагогики, разрабатывающий средства и методы коррекции физических и психических отклонений в развитии детей.
27. **Мониторинг здоровья** – длительное наблюдение за состоянием ряда жизненно важных функций организма путем регистрации показателей этих функций.
28. **Навык** – способ выполнения действия, ставший в результате многократного повторения частично автоматизированным, легко, быстро и точно реализуемым.
29. **Оценка здоровья** – количественная и качественная характеристика здоровья с использованием интегрального показателя, выраженного в баллах или процентах, с учетом комплекса критериев, характеризующих состояние основных функциональных систем организма.
30. **Переутомление** – патологическое состояние организма, обусловленное чрезмерным однократным утомлением или прогрессирующим накоплением его за ряд последовательных периодов работы, характеризующееся снижением работоспособности и функциональными нарушениями по типу стойкого доминантного очага, который не исчезает после пассивного отдыха, не компенсируется им и требует специального лечения и реабилитации.
31. **Профилактика** – совокупность предупредительных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
32. **Психическое здоровье** – обозначается состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных

психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности.

33. **Работоспособность** – способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных лимитов времени и параметров эффективности.
34. **Режим труда и отдыха** – научно обоснованная регламентация содержания, длительности и чередования периодов рабочего времени и времени для отдыха и личных нужд не только на протяжении дня, но и внутрисуточного, недельного, месячного и годового периодов с учетом характера и условий деятельности.
35. **Релаксация** – полная или неполная регенерация внутриклеточных структур, клеток, участков ткани или органа, поврежденных в результате какого-либо патологического процесса.
36. **Рефлексия** – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.
37. **Скрининг** – массовое обследование контингентов населения с целью выявления лиц с определенной болезнью для оперативного принятия лечебно – профилактических мер.
38. **Утомление** – процесс временного снижения функциональных возможностей организма под влиянием интенсивной или длительной работы, проявляющийся ухудшением количественных и качественных показателей этой работы, дискоординацией физиологических функций и обычно сопровождающийся ощущением усталости.
39. **Физическое развитие** – процесс количественного и качественного изменения форм и функций организма человека вследствие естественного развития и применения индивидуальной системы физического воспитания, составная часть и цель физического воспитания.
40. **Физическое воспитание** – одна из составляющих общего воспитания, представляющая собой организованный педагогический процесс, направленный на всестороннее увеличение физических способностей, формирование, сохранение и укрепление здоровья.
41. **Физкультурно-оздоровительная работа** – в понятие включаются сведения о массовых формах физкультурной работы, спортивных команд, организация и проведение «дней здоровья», туристических слетов, спортивных игр и пр.
42. **Формирование здорового образа жизни** – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья.