

Міністерство освіти і науки України

Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації

Харківський коледж
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

ТЕРМІНИ І ПОНЯТТЯ З ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Словник

Укладачі: О. В. Соколюк,
С. С. Козарь,
І. М. Журавльова

Харків
2019

УДК 378.015.31:796(038)

Т 35

Укладачі:

Соколюк О. В. викладач вищої категорії Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Козарь С. С. викладач Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Журавльова І. М. викладач вищої категорії, викладач-методист Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Рецензенти:

Мудрик В. І. к.п.н., професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Пелешенко І. М. к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Т 35 Терміни і поняття з теорії фізичного виховання і спорту : словник / О. В. Соколюк, С. С. Козарь, І. М. Журавльова; Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2019. – 58 с.

У термінологічному словнику представлено тлумачення широкого кола понять з фізичної культури і спорту, лікувальної фізичної культури, валеології та педагогіки, які синтезує теорія фізичного виховання. Призначений для студентів відділення фізичного виховання та музичного мистецтва.

Затверджено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання та мистецтв
Протокол № ____ від _____ р.

УДК 378.015.31:796(038)

Т 35

© ХГПА, 2019

© Соколюк О. В.,

© Козарь С. С.,

© Журавльова І. М.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК.....	5
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ТА ПОНЯТЬ.....	12
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ПЕРЕДМОВА

Як і термінологія інших галузей знань, термінологія теорії фізичного виховання та спорту, розвивалась і продовжує розвиватись та вдосконалюватись. Терміни з теорії фізичного виховання мають свої особливості. Вони становлять складну систему термінів і правил користування ними. Специфіка спортивної термінології полягає в тому, що вони дуже різноманітні і рідко зустрічаються у звичайній діяльності людини. Переважна більшість спортивних термінів мають абстрактний і штучний характер, через що пояснити їх дуже важко. Для пояснення потрібно більше десятка слів. В енциклопедичному тлумаченні «термін» – це слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття якоїсь галузі науки, техніки, мистецтва тощо. Терміни відрізняються від звичайних слів мови, які можуть і не містити якогось конкретного поняття, а мати лише певне значення, як, наприклад, службові слова. Поняття – це основна форма людського мислення, що встановлює однозначне тлумачення того чи іншого терміна, висловлюючи при цьому найбільш істотні сторони, властивості і ознаки певного об'єкта (явища). Видання короткого словника термінів і понять з курсу «Теорія та методика фізичного виховання» має на меті запропонувати студентам самостійну роботу над українською спортивною термінологією.

У термінологічному словнику представлено широкое коло понять з фізичної культури і спорту, лікувальної фізичної культури, валеології та педагогіки, які поєднує в себе теорія фізичного виховання. Для студентів, які навчаються у навчальних закладах фізкультурного профілю.

Алфавітний покажчик

А (с. 13-14)

абсолютна сила	алактатна витривалість
адаптація	алгоритм розвитку рухової дії в процесі навчання
адаптивна фізична культура	амінокислота
адекватний	амплітуда
адинамія	анаболізм
аеробіка	анаболічні стероїди
аеробна працездатність	анаеробна працездатність
аеробна продуктивність	анкетування
активна гнучкість	антиоксиданти
активний відпочинок	

Б (с. 15)

бар'єрний біг	бобслей
баскетбол	бокс
біг	боротьба
білок	брадикардія
біологічно активні речовини	будова тіла

В (с. 15-18)

варіативність техніки	відносна сила
вдих	відчуття ритму
вегетативні функції	відчуття часу
велоергометр	відчуття швидкості
вентиляція легенів	вікова періодизація (класифікація)
вестибулярна система	вітаміни
вибухова сила	внутрішня структура фізичної вправи
види спорту	вольова підготовка спортсмена
видих	вправи
визначальна ланка техніки рухів	вправи з поступовим збільшенням навантаження
витрата кисню	вправи низької інтенсивності
витривалість	вправи середньої інтенсивності
вихідне положення	впрацювання
виховання	всесвітні ігри глухих
виховання культури здоров'я	втома

відкладений (слідовий) тренувальний вуглеводи
ефект
відновлення

Г (с. 19-20)

гармонійний стан	гіпоксія (кисневе голодування)
гемоглобін	глікоген
генералізація фізичних якостей	гнучкість
гігієна фізичної культури та спорту	гормон
гігієнічна фізична культура	групова навчальна діяльність
гімнастика	гуманізація виховання

Д (с. 20-22)

деталі техніки рухів	дихальний коефіцієнт
детренованість	дихальний об'єм
дефіцит активної гнучкості	діагностування
дивізіон	діастолічний артеріальний тиск
динамічна дія	діяльність
динамічна м'язова робота	Добровільне спортивне товариство (ДСТ)
динамічний стереотип	довгострокова адаптація
дисоціація фізичних якостей	доза навантаження
дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ)	дозування навантаження
диференційоване навчання	допінг
	допінг-контроль

Е (с. 22-23)

економічність техніки	етапний контроль
експертна оцінка	етапний контроль у підготовці спортсмена
ергометр	ефективність техніки

Є (с. 23)

Єдиний календарний план
фізкультурно-
оздоровчих та спортивних заходів

Ж (с. 23)

жир	жирова тканина
жирні кислоти	життєва ємність легенів
жирова маса	жорсткий (неповний) відпочинок

З (с. 23-28)

загальна (аеробна) витривалість	засоби виховання
загальна ємність легень	засоби фізичного виховання та спортивного тренування
загальна тренуваність спортсмена	звичка
загальна фізична підготовка	зв'язка
загальна фізична підготовка спортсмена	здібність
загальна щільність уроку (заняття)	здоров'я
загальні координаційні здібності	здоров'язбережувальні технології
загальнодоступний (масовий) спорт	здоровий спосіб життя
загальнометодичні принципи фізичного виховання	зимові Олімпійські ігри
загальнопідготовчі вправи	зимові Параолімпійські ігри
загальнорозвивальні вправи	змагання
загартування	зміст фізичних вправ
задатки	знання
задишка	зниження інтенсивності тренування
заклад фізичної культури і спорту	зовнішнє дихання
закономірність	зовнішня структура фізичних вправ
запас швидкості	

І (с. 29-31)

ігри Олімпіад	індекс маси тіла
ігри Спеціальних Олімпіад	індивідуальний розвиток
ігрова діяльність	індивідуальні відмінності
ігровий метод	індивідуальність
ізокінетичне скорочення	інновації
ізометричне скорочення	інструктаж
ізотонічне скорочення	інтегральна підготовка спортсмена
імітаційні вправи	інтенсивність
імпульс сили	інтервальний метод тренувань
імунітет	інтерес
індекс витривалості	

К (с. 31-34)

календар змагань	концентрація фізичних якостей
калланетика	концепція педагогічна
кисневий борг	координаційна витривалість
кисневий запит	координаційне м'язове напруження

кіфоз	координаційні здібності
класифікаційні системи	координація рухів
класифікація урочних форм занять	корекційно-реабілітаційна програма
класифікація фізичних вправ	кореляція
коефіцієнт витривалості	креатинфосфат
колектив фізичної культури	критерій
комплексний контроль у підготовці спортсмена	кумулятивний тренувальний ефект
конституція тіла	

Л (с. 34-35)

лабільність	лікувально-фізкультурний диспансер
лактатна витривалість	літні Паралімпійські ігри
латентний період реакції	літній табір відпочинку дітей
лікарсько-педагогічні спостереження	локалізація стомлення
лікувальна фізична культура (ЛФК)	

М (с. 35-38)

макроцикл тренування	метод навчання вправ загалом (у цілому)
максимальна аеробна потужність	метод навчання вправ по частинах
максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС макс.)	метод поєднаного впливу
максимальне споживання кисню (МСК)	методи перемінних вправ
максимальне тренувальне навантаження	методи спортивного тренування
мезоцикл тренування	методи стандартних вправ
мета виховання	методи фізичного виховання
метод	методи чітко регламентованих вправ
метод інтервального тренування	методика фізичного виховання
метод колового тренування	методичний прийом
метод комплексного тренування	

Н (с. 38-39)

навичка	навчання
навчальна програма	навчання руховим діям
навчальний план	негативний перенос навички
навчальний предмет (дисципліна)	незначні помилки
навчально-тренувальні збори	неповний відпочинок

О (с. 40-41)

облік у фізичному вихованні
оздоровчий ефект
оздоровчі сили природи
олімпіада
олімпійська емблема

олімпійська символіка

олімпійський девіз
олімпійський плакат
олімпійський прапор
оперативний контроль
оперативний контроль у підготовці
спортсмена
основа техніки рухів

П (с. 41-44)

пасивна гнучкість
пасивний відпочинок
педагогічний контроль у фізичному
вихованні
перевтома
передстартовий стан
перетренованість
підвідні вправи

підготовка спортсмена
підготовленість спортсмена

підсумковий контроль
план-конспект уроку (заняття)
планування фізичного виховання
позаурочні форми занять у фізичному
вихованні
позитивний перенос рухової навички

положення про змагання
попередній контроль
поточний контроль у підготовці
спортсмен
принцип оздоровчого спрямування
принципи фізичного виховання
прискорення
програма з предмета «Фізична
культура»
проста рухова реакція
професійно-прикладна фізична
підготовка
профільне навчання
прудкість
психологічна підготовка спортсмена
психологія фізичного виховання
і спорту

Р (с. 45-46)

ранкова гімнастика
реабілітація
режим дня
резистентність
результативність техніки
рекреація
релаксація
ритм рухів
ритмічна (аеробна) гімнастика
рівновага

розвиток фізичних якостей
рух
рухова активність
рухова дія
рухова діяльність
рухова навичка
рухова реакція
рухове уміння
рухові здібності

С (с. 46-49)

самовиховання	спортивний масаж
самооцінка	спортивні споруди
сенситивний період	спортивно-тактична підготовка
сенситивний період розвитку фізичних якостей	спортивно-технічна підготовка
сила як фізична якість	спритність
силова витривалість	стартове положення
система фізичного виховання	статична силова витривалість
спеціальна витривалість	стереотип динамічний
спорт	стійкий стан
спортивне досягнення	стрес
спортивний інвентар	стретчінг
спортивне тренування	структура уроку

Т (с. 49-50)

тактична підготовка	техніка фізичних вправ
темп рухів	технічна підготовка
теоретична підготовка	технічні засоби навчання
теорія фізичного виховання	технологія навчання здоров'ю
терміновий (ближній) тренувальний ефект	траєкторія руху
тест	тренованість спортсмена
тестування фізичної підготовленості населення	

У (с. 50-51)

умовний рефлекс	урок
управління у фізичному вихованні	урочні форми занять у фізичному вихованні

Ф (с. 51-53)

фаза декомпенсованої втоми	фізичні вправи
фаза компенсованої втоми	фізичні якості
фізична досконалість	фізкультурна пауза
фізична культура	фізкультурні хвилинки
фізична культура особистості	фізкультурно-оздоровча діяльність
фізична освіта	фітнес
фізична підготовка	форма фізичної вправи
фізична підготовленість	формуючий експеримент

фізична працездатність
фізичне виховання
фізичне здоров'я
фізичне навантаження
фізичний розвиток

фрустрація
функції спорту
функціональна система
функціональний стан

Х (с. 53)

хортинг

Ц (с. 54)

циклічні вправи

цілісний метод навчання

Ш (с. 54)

швидкісна витривалість

швидкість рухових реакцій

швидкісна сила

швидкість руху

швидкісний бар'єр

шейпінг

швидкісні здібності

шкільний колектив фізичної

культури

швидкісно-силові здібності

школа спорту

швидкість

Щ (с. 54)

щільність уроку (заняття)

А

Абсолютна сила – максимальна сила, яку виявляє людина у будь-якому русі незалежно від маси її тіла. Абсолютна сила використовується для оцінки рівня розвитку силових здібностей.

Адаптація – пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень. **Адаптивна фізична культура** – напрям фізичної культури, об'єктом пізнання, впливу й оздоровлення якого є хворі люди.

Адекватний – цілком відповідна величині і направленості подразника відповідь організму або його систем. Фізичне навантаження в цьому випадку розглядається як адекватне функціональним можливостям організму.

Адинамія – практично нульова рухова активність.

Аеробіка – система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (ходьба, біг, плавання і т. п.), яка спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; комплекс оздоровчих фізичних вправ, котрі виконуються у супроводі музики. Аеробіка належить до великих форм занять фізичними вправами.

Аеробна працездатність – здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу при достатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище.

Аеробна продуктивність – кількісна характеристика енергії, що звільняється за рахунок окислювального метаболізму з використанням кисню; основний показник аеробної продуктивності – МСК.

Активна гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

Активний відпочинок – діяльність, яка передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлювальних процесів.

Алактатна витривалість – здатність використовувати енергію креатинфосфокіназної реакції. Алактатна витривалість – складова анаеробних можливостей організму.

Алгоритм розвитку рухової дії в процесі навчання – просування від незнання та невміння до досконалого і свідомого оволодіння комплексом навичок на основі теоретико-практичних концепцій навчання: 1 – незнання, невміння; 2 – знання рухового завдання; 3 – уявлення про рухову дію (її «образ»); 4 – рухове вміння; 5 – рухова навичка; 6 – суперуміння (система навичок вищого порядку).

Амінокислота – сполучення, що міститься у білках, яке використовується для «будівництва» тканин організму. Амінокислоти можуть застосовуватись в якості джерела енергії.

Амплітуда – величина варіації ознаки від її мінімального до максимального значень у цій сукупності.

Анаболізм – процес біологічного синтезу клітин і тканин, а також необхідних для життєдіяльності організму складних органічних сполук.

Анаболітичні стероїди – препарати з анаболічними (що стимулюють ріст) властивостями тестостерону, що вживаються деякими спортсменами для збільшення розміру та маси м'язів.

Анаеробна працездатність – здатність організму виконувати фізичну роботу при недостатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище, порівняно з його потребою.

Анкетування – метод одержання інформації, заснований на опитуванні студентів для одержання зведень про фактичне положення. Метод анкетування використовується у випадках, коли досліджувану проблему важко вивчити іншими методами (наприклад, мотиви відвідування занять з фізичного виховання, ступінь задоволеності від занять тощо).

Антиоксиданти – речовини, що попереджають руйнівну дію молекулярного кисню і продуктів вільного радикального окислення на клітинні мембрани (токофероли, іопол та ін.).

Б

Бар'єрний біг – проводиться на дистанціях від 60 до 400 м з однотипними перешкодами, розставленими рівномірно на дистанції.

Баскетбол – (англ. Basket - кошик, Ball - м'яч) це командна спортивна гра, мета якої закинути м'яч у високо розміщене кільце.

Біг – природний спосіб пересування.

Бобслей – швидкісний спуск із гір спеціальними крижаними трасами на керованих суцільнометалевих санях, які називаються бобслей.

Бокс – (від англ. box- удар) вид спорту, кулачний бій, за особливими правилами, між двома спортсменами, контрольований суддями.

Боротьба – вид спорту, що полягає в єдиноборстві двох спортсменів, за певними правилами.

Білок – складне сполучення, що складається з амінокислот і забезпечує основні структурні властивості клітин.

Біологічно активні речовини – органічні сполучення, що мають високу специфічну активність (ферменти, гормони, вітаміни).

Брадикардія – уповільнена частота серцевих скорочень, менше 60 за 1 хв у спокої. Брадикардія – нормальне явище, якщо обумовлене фізичними трансформуваннями.

Будова тіла – розміри, форми, пропорції та особливості взаємного розташування частин тіла людини, а також особливості розвитку кісткової, жирової і м'язової тканин.

В

Варіативність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх коректувати залежно від умов змагальної боротьби.

Вдих – активний процес з участю діафрагми та зовнішніх міжреберних м'язів, що розширюють грудну клітку та легені. Розширення викликає зниження тиску в легенях, в результаті цього у легені надходить повітря.

Вегетативні функції – функції вегетативної нервової системи в регуляції діяльності внутрішніх органів і підтримці гомеостазу.

Велоергометр – тренажер на основі стаціонарного велосипеда, який використовується для проведення занять і визначення величини виконуваної фізичної роботи.

Вестибулярна система – система сприйняття і кодування подразників, що сприймаються вестибулярним апаратом (півколовий канал, отолітовий прилад, вестибулярні нервові центри). Стійкість вестибулярної системи підвищується спеціальним тренуванням (активні і пасивні переміщення тіла в різних напрямках).

Відчуття простору – здатність правильно оцінювати просторові умови дій і відповідно до них точно визначати рухові дії.

Вибухова сила – здатність людини проявляти максимальні силові можливості за найкоротший час. Вибухова сила характеризується стартовою і прискорюючою силою. Належить до швидко-силових здібностей.

Види спорту – сформовані й виокремлені в ході розвитку спорту відносно самостійні складові змагальної діяльності, кожна з яких характеризується своїм предметом змагань, особливим складом дій та способами ведення спортивної боротьби (технікою і тактикою), певними правилами змагань.

Видих – процес виштовхування повітря з легень внаслідок розслаблення дихальних м'язів та еластичної тяги легеневої тканини, що збільшує тиск у грудній клітці.

Визначальна ланка техніки рухів – найважливіша частина певного способу вирішення рухового завдання.

Витрата кисню – кількість кисню, що використовується тканинами тіла під час м'язової діяльності.

Витривалість – здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Вихідне положення – просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається оптимальним взаєморозташуванням ланок опорно-рухового апарату перед початком рухів і обумовлюється концентрованим втіленням цілеспрямованої готовності до дій з метою наступного ефективного їхнього виконання.

Виховання – 1) процес цілеспрямованої, систематичної, організованої і планомірної взаємодії вихователя і вихованця, під час якого відбувається вплив на свідомість, підсвідомість, пізнавальну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери виховання з метою формування в останнього наукового світогляду, високих моральних, громадських і професійних рис для становлення й вдосконалення його особистості; 2) соціально і педагогічно організований процес цілеспрямованого формування особистості студента.

Виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Відкладений (слідовий) тренувальний ефект – зміни, що відбуваються в організмі у пізніх фазах відновлення – після тренування, протягом наступних днів.

Відновлення – 1) поступовий перехід фізіологічних і біохімічних функцій до початкового стану після фізичного навантаження; 2) сукупність зворотних змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їхнє виконання. Розрізняють відновлення поточне (у ході виконання вправ), швидке (відразу після припинення роботи (період повернення кисневого боргу), віддалене

(протягом тривалого часу після виконання тренувального навантаження), стрес-відновлення (після хронічних перенапружень).

Відносна сила – сила, яку виявляє людина з розрахунку на 1 кг власної ваги. Відносна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

Відчуття ритму – здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

Відчуття часу – здатність тонко сприймати часові параметри, що дозволяє розподіляти рухові дії за конкретно визначений проміжок часу.

Відчуття швидкості – здатність доцільно розподіляти власні сили в часі та віддаляти момент наближення втоми.

Вікова періодизація (класифікація) – поділ цілісного життєвого циклу людини на вікові відрізки (періоди), що вимірюються роками.

Вітаміни – незамінні, біологічно активні речовини (низькомолекулярні сполучення різної хімічної природи), біокаталізатори обмінних процесів в організмі.

Внутрішня структура фізичної вправи – сукупність різних взаємодіючих, взаємоузгоджених, взаємопов'язаних процесів, які відбуваються в організмі людини під час виконання вправи.

Вольова підготовка спортсмена – система впливів, яка застосовується з метою формування і вдосконалення необхідних для спортсмена вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, сміливість і т. д.).

Вправи – багаторазове повторення певних дій або видів діяльності з метою їх засвоєння, яке спирається на розуміння і супроводжується свідомим контролем і коригуванням.

Впрацьовування – підвищення рівня функціонування організму від початку роботи до появи стійкого стану.

Втома – 1) спричинене роботою тимчасове зниження працездатності, що проявляється в суб'єктивному відчутті. Розрізняють розумову, сенсорну,

емоційну, фізичну втому; 2) функціональний стан організму, що виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи, яка супроводжується зниженням працездатності.

Вуглеводи – група хімічних сполучень, що складається з вуглецю, водню і кисню (цукор, клітковина, крохмаль).

Г

Гармонійний стан – наявність деякого оптимального рівня суперечності, який стимулював би саморозвиток і смак життя.

Гемоглобін – дихальний пігмент еритроцитів.

Генералізація фізичних якостей – фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися.

Гігієна фізичної культури та спорту – галузь гігієнічної науки, яка розробляє і реалізовує гігієнічні нормативи, вимоги, заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, загартування, підвищення працездатності та спортивних досягнень фізкультурників й спортсменів.

Гігієнічна фізична культура – різні форми фізичної культури, що включені в рамки повсякденного побуту.

Гімнастика – фізичні вправи, які спочатку виконувалися для зміцнення здоров'я і тренування (назва походить від вигляду, в якому тренувалися чоловіки древньої Греції: *gymnos* означає оголений).

Гіпоксія (кисневе голодування) – зниження вмісту кисню в тканинах.

Глікоген – полімер з молекул цукрів, що містяться у клітинах організму.

Гнучкість – 1) здібність виконувати рухи в суглобі з максимальною амплітудою; 2) морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату, яка обумовлює ступінь рухливості його ланок відносно одна одної (здатність виконувати рухи з великою амплітудою). Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Гормон – речовина, що виробляється ендокринною залозою і секретується у кров; помітно і суттєво впливає на певну функцію організму або орган.

Групова навчальна діяльність – форма організації навчання в об'єднаних загальною навчальною метою малих групах студентів за опосередкованим керівництвом викладача і його співпраці із студентами.

Гуманізація виховання – створення оптимальних умов для інтелектуального і соціального розвитку особистості; виявлення глибокої поваги до людини; визначення природного права кожної особистості на свободу, соціальний захист, розвиток здібностей і вияв індивідуальності, самореалізацію фізичних, психологічних і соціальних потенцій, створення соціально-психологічного фільтра проти руйнівних впливів негативних чинників навколишнього природного і соціального середовища; виховання у молоді почуттів гуманізму, милосердя, доброзичливості.

Д

Деталі техніки рухів – другорядні особливості рухів, які не порушують її основного механізму.

Детренованість – результат малорухомого способу життя після завершення активних тренувань.

Дефіцит активної гнучкості – різниця між величинами активної і пасивної гнучкості. Дефіцит активної гнучкості – показник гнучкості.

Дивізіон – стартова група спортсменів у змаганнях Спеціальних Олімпіад. Включає від 3 до 8 спортсменів, рівень результатів яких відрізняється не більше, ніж на 10 % (15 % у разі неможливості забезпечення 10 % дивізіонування), з метою надання кожному з них можливості перемогти у змаганнях. Як правило, для формування дивізіонів проводиться кваліфікаційні змагання.

Динамічна дія – м'язове скорочення, що викликає рух суглоба.

Динамічна м'язова робота – робота, що характеризується періодичним напруженням і розслабленням скелетних м'язів; забезпечує переміщення тіла або окремих його частин у просторі.

Динамічний стереотип – стан функціональної системи, коли вона набуває стаціонарного характеру, що закріплюється в результаті багаторазових повторень дій.

Дисоціація фізичних якостей – фаза розвитку фізичних якостей, у якій при надмірному розвитку однієї якості відбувається гальмування інших.

Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) – позашкільні спеціалізовані спортивні навчально-виховні заклади, які здійснюють підготовку висококваліфікованих юних спортсменів на основі їхнього всебічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я, забезпечують підготовку юнацтва до виконання функцій та обов'язків спортивних інструкторів і суддів, допомагають загальноосвітнім школам в організації масової фізкультурної роботи. Розрізняють комплексні ДЮСШ (робота здійснюється з кількох видів спорту) і спеціалізовані: СДЮСШОР – спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву, ШВСМ – школи вищої спортивної майстерності (робота здійснюється з одного виду спорту).

Диференційоване навчання – організація навчально-виховного процесу з урахуванням типових індивідуальних особливостей студентів.

Дихальний коефіцієнт – відношення об'єму вуглекислого газу до об'єму кисню, що споживається.

Дихальний об'єм – об'єм повітря, що вдихається або видихається за цикл дихання.

Діагностування – прояснення, розпізнання; отримання інформації про стан та розвиток контрольного об'єкта, його відхилення від норми.

Діастолічний артеріальний тиск – тиск крові на стінки судин під час фази розслаблення серцевого м'яза, вимірюється сфігмоманометром (мм рт. ст.).

Діяльність – спосіб буття людини у світі, її здатність вносити в дійсність зміни.

Добровільне спортивне товариство (ДСТ) – масова громадська організація, що об'єднує на добровільній основі людей, які бажають займатися фізичними вправами, спортом і туризмом.

Довгострокова адаптація – фізіологічні зміни в організмі людини внаслідок повторюваних фізичних навантажень протягом тижнів або місяців. Як правило, поліпшує продуктивність організму як у спокої, так і при фізичному навантаженні.

Доза навантаження – певна величина навантаження, яка вимірюється параметрами обсягу та інтенсивності.

Дозування навантаження – чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

Допінг – вживання і використання чужорідних для організму речовин у будь-якій формі або фізіологічних речовин у ненормальній кількості, що вводяться різними методами здоровим людям виключно з метою забезпечення штучного та нечесного покращання досягнень у змаганнях.

Допінг-контроль – система спеціальних заходів, яка спрямована на виявлення факту застосування допінгу учасниками змагань.

Е

Економічність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу і простору.

Експертна оцінка – експертне судження, виражене в кількісній чи якісній формі (краще, гірше, більше, менше тощо). Можливі індивідуальні, групові і колективні експертні оцінки.

Ергометр – прилад, що дозволяє контролювати (стандартизувати) та вимірювати кількість і швидкість виконання фізичного навантаження.

Етапний контроль – система заходів, спрямованих на виявлення рівня досягнень учнів за певний період (отримання інформації про сумарний тренувальний ефект за кілька занять) з метою корекції подальшої діяльності.

Етапний контроль у підготовці спортсмена – вимірювання й оцінка наприкінці етапу (періоду) підготовки різних показників змагальної і тренувальної діяльності спортсмена, динаміки навантажень та спортивних результатів на змаганнях або в спеціально організованих умовах.

Ефективність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідність їхнього виконання завданням, що вирішуються, високим кінцевим результатам, рівню фізичної, технічної, психологічної та іншим видам підготовленості.

Є

Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів – документ, у якому на відповідний рік визначаються організаційні та фінансові питання щодо забезпечення проведення відповідних заходів та який затверджується центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту у встановленому ним порядку.

Ж

Жир – складне сполучення, що складається з гліцерину і жирних кислот і використовується в якості джерела енергії; може накопичуватись в організмі.

Жирні кислоти – молекули з 16–18 вуглеводів, такі, як стеаринова, пальмітинова або олеїнова. Циркулюючі жирні кислоти можуть використовуватись в якості джерела енергії.

Жирова маса – абсолютна кількість жиру в організмі.

Жирова тканина – сполучна тканина, в якій зберігається жир.

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) – максимальний об'єм повітря, видихуваного з легень після максимального вдиху.

Жорсткий (неповний) відпочинок – варіант відпочинку між заняттями, що передбачає виконання чергового навантаження на фоні відносно значного недовідновлення працездатності людини.

3

Загальна (аеробна) витривалість – здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи.

Загальна (медична) класифікація – розподіл спортсменів за видами ушкоджень (діагнозом тощо). До сучасних загальних паролімпійських класифікаційних груп належать спортсмени з вадами зору (3 класи); порушеннями спинного мозку (8 класів), ампутаціями (9 класів); церебральним паралічем (8 класів); з 36 іншими («Les Autres») порушеннями опорно-рухового апарату (6 класів).

Загальна ємність легень – сума життєвої ємності легень і залишкового об'єму.

Загальна тренованість спортсмена – пристосування (адаптація) організму спортсмена, що відбувається під впливом вправ загальнорозвивального характеру, які підвищують функціональні можливості його органів і систем та зміцнюють здоров'я.

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Загальна фізична підготовка спортсмена – процес, спрямований на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагожденість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності.

Загальна щільність уроку (заняття) – відношення педагогічно виправданих (раціональних) затрат часу до загальної тривалості уроку.

Загальні координаційні здібності – потенційні і реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями та їхньої регуляції.

Загальнодоступний (масовий) спорт – діяльність, спрямована на зміцнення здоров'я, вдосконалення в обраній спортивній спеціалізації, підвищення своїх фізичних кондицій, загальної працездатності, досягнення спортивних результатів масового рівня, що виражається у відповідних напрямках і частинах спортивного руху. Складовими масового спорту є шкільностудентський (зорієнтований на досягнення базової фізичної підготовленості та оптимізацію загальної фізичної дієздатності в системі освіти і виховання), професійно-прикладний (як засіб підготовки до певної професії: військове і службове багатоборство, пожежно-прикладний спорт, різні види боротьби та східних єдиноборств у спеціальних військах і частинах), фізкультурно-кондиційний (як засіб підтримування необхідного рівня працездатності, підвищення фізичної підготовленості учасників масових офіційних змагань), оздоровчо-рекреативний (як засіб здорового відпочинку, відновлення, оздоровлення організму та збереження певного рівня працездатності) спорт.

Загальнометодичні принципи фізичного виховання – вихідні положення, які відображають основні закономірності навчання і визначають загальну методику процесу фізичного виховання. Складовими загальнометодичних принципів фізичного виховання є принцип науковості, принцип свідомості й активності, принцип наочності, принцип доступності й індивідуалізації, принцип систематичності, принцип міцності і прогресування.

Загальнопідготовчі вправи – рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки, спортсмена, що відображають при цьому особливості його спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення у спортивній діяльності: всебічний фізичний

розвиток, становлення і поповнення фонду рухових умінь та навичок, підвищення загальної працездатності, а також прискорення відновлення після навантажень.

Загальнорозвивальні вправи – рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки і спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів та систем організму, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

Загартування – система процедур, що сприяє підвищенню опору організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Задатки – вроджені анатомо-фізіологічні якості індивіда, природна передумова його розвитку.

Задихка – утруднене дихання.

Заклад фізичної культури і спорту – юридична особа, що забезпечує розвиток фізичної культури і спорту шляхом, зокрема, надання фізкультурно-спортивних послуг. Закладами фізичної культури і спорту, зокрема, є: спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту інвалідів.

Закономірність – упорядкованість подій, відносна постійність детермінованих чинників, регулярність зв'язку між певними речами.

Запас швидкості – різниця між середнім часом подолання будь-якого короткого еталонного відрізка при проходженні всієї дистанції і найкращим часом на цьому відрізку. Запас швидкості – відносний показник витривалості.

Засоби виховання – вид суспільної діяльності, який впливає на особистість у певному напрямі. Засоби фізичного виховання та спортивного

тренування – основні: фізичні вправи (зміст фізичних вправ, форма фізичних вправ), допоміжні: оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода), гігієнічні фактори (режим, харчування, громадська і особиста гігієна).

Звичка – схильність людини до відносно усталених способів дій.

Зв'язка – сполучна тканина, що прикріплює кістку до кістки.

Здібності – 1) психічні властивості індивіда, що є передумовою успішного виконання певних видів діяльності; 2) сукупність якостей особистості, які відповідають об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечують успішне її виконання.

Здоров'я – стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни.

Здоров'язберезувальні технології – це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

Здоровий спосіб життя – життєдіяльність людини з урахуванням особливостей і можливостей свого організму, забезпечення соціально-економічних і біологічних умов для його розвитку і збереження. Тобто режим поведінки, який включає фізичні навантаження, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок (куріння, споживання алкоголю), нормальний сон, здібність долати стресові ситуації. Здоровий стиль життя – мотивований або неусвідомлений вибір поведінки залежно від природного середовища, соціально-економічних умов, статі, віку, освіти, рівня інтелектуального і фізичного розвитку, особистісних якостей індивіда, який веде здоровий спосіб життя.

Зимові Олімпійські ігри – комплексні змагання з зимових видів спорту, що проводяться Міжнародним олімпійським комітетом з 1924 р. Термін «Олімпіада» стосовно зимових Олімпійських ігор не застосовується.

Зимові Паралімпійські ігри – комплексні змагання із зимових видів спорту серед спортсменів з вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату. Проводяться один раз на чотири роки з 1976 р., з 1992 р. – на тих самих спортивних спорудах, що і зимові Олімпійські ігри, одразу після завершення останніх. Нині (з 1989 р.) проводяться під керівництвом Міжнародного паралімпійського комітету.

Змагальна діяльність – специфічна рухова активність людини, що здійснюється переважно в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих та особистих результатів.

Змагальне навантаження – інтенсивне, часто максимальне навантаження, яке пов'язане з виконанням змагальної діяльності.

Змагальний метод – спосіб застосування фізичних вправ у формі змагань, що передбачає зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованого суперництва, уніфікацію предмета змагань, порядку боротьби за перемогу та оцінювання досягнень. Змагальний метод належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Змагальні вправи – цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є засобом ведення спортивної боротьби (складають предмет спортивної спеціалізації) і виконуються відповідно до правил змагань з певного виду спорту.

Змагання – спеціальна сфера, в якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечує їхній максимальний прояв.

Зміст фізичних вправ – сукупність фізіологічних, психологічних та біомеханічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час виконання певної вправи.

Знання – узагальнений досвід людства, що відображає різні галузі дійсності у вигляді фактів, правил, висновків, закономірностей, ідей, теорій, якими володіє наука.

Зниження інтенсивності тренування – скорочення інтенсивності тренувальних занять перед головним змаганням, що забезпечує відпочинок від виснажливих тренувальних занять.

Зовнішнє дихання – процес переходу повітря у легені, в результаті чого здійснюється газообмін між альвеолами та капілярною кров'ю.

Зовнішня структура фізичної вправи – її видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів.

I

Ігри Олімпіад – найбільші всесвітні комплексні змагання, що проводяться з 1896 р. згідно з Олімпійською хартією. Організуються олімпійським містом і національним олімпійським комітетом країни під загальним керівництвом Міжнародного олімпійського комітету.

Ігри Спеціальних Олімпіад – найбільші комплексні змагання серед спортсменів із відхиленнями розумового розвитку. Включають офіційні та національно-популярні види спорту Спеціальних Олімпіад. Проводяться під керівництвом Міжнародної організації «Спеціальні Олімпіади». Розрізняють літні та зимові Ігри Спеціальних Олімпіад.

Ігрова діяльність – керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, яка спрямована на досягнення перемоги над суперником в умовах протистояння специфічними засобами при дотриманні встановлених правил.

Ігровий метод – спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає організацію рухової діяльності на основі змісту, умов і правил

гри. Ігровий метод належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Ізокінетичне скорочення – м'язове скорочення зі швидкістю, що контролюється, і забезпечує застосування максимальної сили в діапазоні руху.

Ізометричне скорочення – м'язове скорочення, при якому довжина м'яза не змінюється.

Ізотонічне скорочення – м'язове скорочення, при якому сила м'яза більша, ніж опір; внаслідок чого м'яз скорочується.

Імітаційні вправи – рухові дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи (певної спортивної дисципліни).

Імпульс сили – величина дії сили тяги м'язів на певні частини тіла за конкретний проміжок часу. Імпульс сили характеризує силу рухової дії.

Імунітет – здатність організму протистояти дії ушкоджуючих агентів; захисна реакція організму.

Індекс витривалості – різниця між часом подолання довгої дистанції і тим часом на цій дистанції, який би показала людина, якщо б пододала її зі швидкістю, що показує вона на короткому еталонному відрізку. Індекс витривалості – відносний показник витривалості.

Індекс маси тіла (ІМТ) – визначення маси тіла шляхом ділення маси (кг) на зріст (м) у квадраті; характеризується тісною кореляцією зі складом тіла.

Індивідуальний розвиток – ряд зовнішніх і внутрішніх, кількісних і якісних змін, які характеризують рух людини від нижчих до вищих рівнів її життєдіяльності (від безпорадних і невпевнених рухів до рухів керованих, точних, координованих; від незнання до знання; від копіювання до оригінальної творчої роботи).

Індивідуальні відмінності – психологічні риси, що відрізняють одну людину від іншої.

Індивідуальність – сукупність зовнішніх та внутрішніх особливостей людини, що формують її своєрідність, самобутність, неповторність та відмінність від інших людей.

Інновації (італ. *innovacione* – новина, нововведення) – нові форми організації праці та управління, нові види технологій, які охоплюють не тільки окремі установи та організації, а й різні сфери.

Інструктаж – ознайомлення зі способами виконання завдань, вправ, використання спортивних приладів і тренажерів, дотримання техніки безпеки, показ техніки виконання спортивних рухів і дій.

Інтегральна підготовка спортсмена – педагогічний процес, спрямований на поєднання (інтеграцію) тренувальних впливів технічної, тактичної, психологічної, інтелектуальної і фізичної підготовки в цілісний ефект на основі змагальних вправ, у тому числі в процесі змагань.

Інтенсивність – щільність тренувального навантаження або кількість виконаної роботи за визначений період часу (наприклад, кг, м, хв).

Інтервальний метод тренувань – повторювані короткочасні фізичні навантаження у високому темпі з короткими інтервалами відпочинку.

Інтерес – спрямованість людини на певний об'єкт чи певну діяльність, зумовлена позитивним, зацікавленим ставленням до чогось, когось.

К

Календар змагань – документ, який впорядковує змагання за метою, завданнями, місцем і часом проведення, складом учасників, витратами коштів та ін.

Калланетика – програма зі спеціально підібраних фізичних вправ для жінок, які виконуються переважно в ізометричному режимі і викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Калланетика належить до великих форм занять фізичними вправами.

Кисневий борг – кількість кисню, що використовується під час відновлення після навантаження, яка необхідна у стані спокою.

Кисневий запит – кількість кисню, що споживається понад рівня спокою протягом роботи і після її завершення.

Кіфоз – значне викривлення верхньої частини хребта.

Класифікаційні системи – документи, що містять нормативи і вимоги, на основі яких оцінюється підготовленість спортсменів, визначаються рівні їхньої спортивної кваліфікації і присвоюються спортивні розряди та звання.

Класифікація урочних форм занять – розподіл у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи (типи, види) відповідно до певних ознак. Розрізняють класифікацію урочних форм занять за ознакою основної спрямованості (уроки загальної фізичної підготовки, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні уроки, методично-практичні заняття), за ознакою переважного вирішення завдань (уроки засвоєння нового матеріалу, уроки закріплення й вдосконалення навчального матеріалу, контрольні уроки, комбіновані уроки), за характером змісту занять (предметні уроки на матеріалі з одного розділу програми), комплексні уроки (на матеріалі з різних розділів програми) та ін.

Класифікація фізичних вправ – розподіл фізичних вправ у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи відповідно до певних ознак. Розрізняють класифікацію фізичних вправ за ознакою історично усталених систем фізичного виховання (гімнастика; ігри; спорт; туризм), за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань (основні (змагальні); підвідні; підготовчі), за ознакою їхньої переважної спрямованості на розвиток окремих фізичних якостей (швидкісно-силові види вправ; вправи циклічного характеру на витривалість; вправи, які вимагають високої координації рухів; вправи, які вимагають комплексного прояву фізичних якостей і рухових навичок в умовах зміни режимів рухової діяльності, ситуації та форм дій), за ознакою спортивної спеціалізації (змагальні; спеціально-підготовчі (підвідні, розвивальні, імітаційні);

загальнопідготовчі), за ознакою біомеханічної структури рухів (циклічні; ациклічні; змішані) тощо.

Коефіцієнт витривалості – відношення часу подолання всієї дистанції до часу подолання еталонного відрізка. Коефіцієнт витривалості – відносний показник витривалості.

Колектив фізичної культури (КФК) – самодіяльна громадська організація трудового колективу підприємства, установи або учнів навчального закладу і т. д.

Комплексний контроль у підготовці спортсмена – вимірювання й оцінка різних показників у циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості спортсмена. Складовими комплексного контролю є педагогічні, медико-біологічні, психологічні дослідження. Розрізняють оперативний, поточний, етапний контроль.

Конституція тіла – сукупність функціональних і морфологічних особливостей організму, сформованих на основі успадкованих та набутих властивостей, які визначають своєрідність реакції організму на зовнішні й внутрішні подразники.

Концентрація фізичних якостей – фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості не супроводжується зростанням інших.

Концепція педагогічна: 1) система поглядів на педагогічне явище, процес; 2) тлумачення педагогічних явищ, подій; 3) провідна ідея педагогічної теорії, принцип організації різних видів діяльності; 4) передумова для створення теорії, що потребує наукового обґрунтування теорії та підтвердження практикою.

Координаційна витривалість – здатність якомога довше виконувати різноманітні складні техніко-тактичні дії без порушення ритму їхнього виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Координаційна витривалість належить до спеціальної витривалості.

Координаційне м'язове напруження – неповне розслаблення м'язів у процесі рухової діяльності або їхній сповільнений перехід у фазу розслаблення.

Координаційні здібності – здатність доцільно будувати (формувати, підпорядковувати, поєднувати в єдине ціле) цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог умов, що змінюються (здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання). Розрізняють загальні, спеціальні, специфічні координаційні здібності.

Координація рухів – це умовний термін, який показує ступінь узгодженості кінематичних і динамічних характеристик рухової дії при розв'язанні рухового завдання.

Корекційно-реабілітаційна програма – початковий етап спортивної підготовки інвалідів. Підготовка за корекційно-реабілітаційною програмою дозволяє адаптувати організм до навантажень і створити базу для формування спортивних рухових навичок. Застосування уніфікованих навантажень дозволяє також прискорити процес відновлення фонду життєво важливих умінь і навичок, необхідних у побутовій діяльності.

Кореляція (співвідношення, відповідність взаємозв'язок, взаємозалежність) – вірогідна залежність між випадковими величинами, що немає характеру суворого функціонального зв'язку між ними.

Креатинфосфат – енергетично багате фосфатне сполучення, що являє собою основне анаеробне джерело АТФ на початку фізичного навантаження; відіграє значну роль у всіх короткочасних (кілька секунд) видах діяльності.

Критерій – показник, який дозволяє робити висновки про надійність висновків відносно прийнятої гіпотези, очікуваного результату й т. д.

Кумулятивний тренувальний ефект – зміни, що відбуваються в організмі протягом тривалого періоду тренування в результаті

підсумовування термінових (ближніх) і відкладених (слідових) ефектів великої кількості окремих занять (загальний результат інтеграції ефектів).

Л

Лабільність – функціональна властивість нервової й м'язової тканини, яка проявляється у частоті зміни діяльного і гальмівного станів.

Латентний період реакції – проміжок часу від моменту появи сигналу до моменту початку руху.

Лікарсько-педагогічні спостереження – дослідження, що проводяться спільно лікарем та педагогом з метою оцінки впливу на організм фізичних навантажень, встановлення рівня функціональної готовності і на підставі цього вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – галузь медицини, яка вивчає і реалізує можливості фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, їхньої профілактики, відновлення працездатності.

Лікувально-фізкультурний диспансер – комплексний лікувально-профілактичний заклад, завданням якого є організація медичного забезпечення фізкультурників і спортсменів, що передбачає постійне активне спостереження за ними, раннє виявлення відхилень у стані здоров'я та їхню профілактику, лікування, реабілітацію, контроль за динамікою функціонального стану й працездатності в процесі тренування, сприяння досягненню високих спортивних результатів.

Літні Паралімпійські ігри – найбільші всесвітні комплексні змагання серед спортсменів з вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату з літніх паралімпійських видів спорту. Проводяться один раз на чотири роки з 1960 р., з 1988 р. – на тих самих спортивних спорудах, що й Ігри Олімпіад, одразу після завершення останніх. З 1989 р. проводяться під керівництвом Міжнародного паралімпійського комітету.

Літній табір відпочинку дітей – основний тип позашкільних оздоровчо-виховних закладів, у яких організовується відпочинок школярів під час літніх канікул.

Локалізація стомлення – виділення провідної системи (або систем), функціональні зміни в якій визначають початок стану втоми.

М

Макроцикл тренування – великий тренувальний цикл піврічного (в окремих випадках 3–4 місяці), річного, багаторічного (наприклад, чотирирічний олімпійський) типу, який пов'язаний з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми і містить закінчену низку періодів, етапів, мезоциклів. Макроцикл тренування включає підготовчий (загальнопідготовчий та спеціально підготовчий етапи), змагальний (етап ранніх стартів або розвитку власне спортивної форми та етап безпосередньої підготовки до головного старту), перехідний періоди.

Максимальна аеробна потужність – максимальна інтенсивність використання кисню організмом при максимальному фізичному навантаженні; безпосередньо пов'язана з максимальною здатністю серця забезпечувати кров'ю м'язи.

Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС макс.) – найбільша частота скорочень, яка досягається при фізичному навантаженні.

Максимальне споживання кисню (МСК) – максимальна інтенсивність використання кисню під час граничного фізичного навантаження (л/хв.).

Максимальне тренувальне навантаження – навантаження, яке знаходиться на межі наявних функціональних здібностей організму і не виходить за межі його адаптивних можливостей.

Мезоцикл тренування – середній тренувальний цикл тривалістю від двох до шести тижнів, який містить відносно закінчену низку мікроциклів.

Розрізняють втягувальні, базові, контрольнопідготовчі, передзмагальні (підвідні), змагальні, відновлювальні мезоцикли.

Мета виховання – сукупність властивостей особистості, до виховання яких прагне суспільство.

Метод – система дій вчителя в процесі викладання, та система дій учня у засвоєнні навчального матеріалу.

Метод інтервального тренування – чергування інтенсивної роботи з менш інтенсивною.

Метод колового тренування – спосіб застосування фізичних вправ, що передбачає послідовне дозоване виконання спеціально підібраного їхнього комплексу (в режимі безперервної або інтервальної роботи), тренувальний вплив якого спрямований на розвиток конкретної рухової якості та функціональних систем організму.

Метод комплексного тренування – послідовність вправ, які виконуються одна за одною, під час тренувального заняття.

Метод навчання вправ загалом (у цілому, цілісний) – такий спосіб застосування фізичних вправ, при якому оволодіння технікою рухової дії відбувається з самого початку в цілісній своїй структурі без поділу її на окремі частини. Метод навчання вправ загалом належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Метод навчання вправ по частинах – спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає поділ цілісної рухової дії (переважно зі складною структурою) на окремі фази чи елементи з почерговим їхнім розучуванням і наступним поєднанням у єдине ціле. Метод навчання вправ по частинах належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Метод поєднаного впливу – такий спосіб застосування фізичних вправ, при якому техніка рухової дії вдосконалюється в умовах, що вимагають збільшення фізичних зусиль. Метод поєднаного впливу

належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи перемінних вправ – способи застосування фізичних вправ, які передбачають спрямовану зміну навантаження в процесі їхнього виконання. Розрізняють методи перемінно-безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність в режимі інтенсивності, що змінюється) і методи перемінно-інтервальних вправ (системне чергування навантаження і відпочинку в умовах зміни їхніх параметрів). Методи перемінних вправ належать до методів розвитку фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи спортивного тренування – способи застосування основних засобів тренування і сукупність прийомів та правил діяльності спортсмена й тренера. Розрізняють дві групи методів спортивного тренування: загальнопедагогічні (словесні методи, наочні методи) і практичні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод).

Методи стандартних вправ – способи застосування фізичних вправ, при яких рухи повторюються без суттєвих змін їхньої структури та зовнішніх параметрів навантаження. Розрізняють методи стандартно-безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність без зміни інтенсивності) і методи стандартноінтервальних вправ (повторення вправ через визначені інтервали відпочинку). Методи стандартних вправ належать до методів розвитку фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи фізичного виховання – способи впорядкованої взаємозв'язаної діяльності вчителя і учнів, які спрямовані на вирішення завдань освіти, виховання, розвитку та оздоровлення. Розрізняють дві групи методів фізичного виховання: специфічні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод), які характерні тільки для процесу фізичного виховання і загальнопедагогічні (словесні методи, наочні методи).

Методи чітко регламентованих вправ – способи застосування фізичних вправ, які передбачають їхнє виконання в конкретно визначеній формі з чітко обумовленим навантаженням. Складовими методу чітко регламентованих вправи є методи навчання руховим діям (метод навчання вправ загалом (у цілому), метод навчання вправ по частинах, метод поєднаного впливу) і методи розвитку фізичних якостей (методи стандартних вправ, методи перемінних вправ). Методи чітко регламентованих вправ належать до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Методика фізичного виховання – спеціальна галузь педагогіки, яка упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання, що визначаються відповідною їм методологією.

Методичний прийом – спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання фізичного виховання. Механізми стомлення – конкретні зміни в діяльності провідних функціональних систем, які обумовлюють втому.

Н

Навичка — це доведене до автоматизму вміння вирішувати той, чи інший вид завдання.

Навчальна програма — державний документ, який визначає зміст і обсяг знань, умінь і навичок з кожного навчального предмету, а також зміст розділів і тем з їхній розподілом за роками навчання.

Навчальний план — один з нормативних документів закладу освіти, за допомогою якого здійснюється організація навчального процесу. Навчальний план містить у собі розподіл залікових кредитів між дисциплінами, графік навчального процесу, а також план навчального процесу за семестрами, який визначає перелік та обсяг вивчення навчальних дисциплін, форми проведення навчальних занять та їх обсяг, форми проведення поточного та підсумкового контролю, державної атестації.

Навчальний предмет (дисципліна) — це педагогічно адаптована сукупність знань, умінь і навичок з окремої наукової галузі та змісту відповідної діяльності із засвоєння та використання цих знань, умінь і навичок у процесі навчання.

Навчально-тренувальні збори – спортивні заходи, що здійснюються організаторами спортивних заходів для підготовки спортсменів до участі у спортивних змаганнях.

Навчання — це організована, двостороння діяльність, спрямована на максимальне засвоєння та усвідомлення навчального матеріалу і подальшого застосування отриманих знань, умінь та навичок на практиці. Цілеспрямований процес передачі і засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини.

Навчання рухових дій – це тривалий, послідовний процес, який складається з трьох етапів: початкового розучування, поглибленого розучування, закріплення і вдосконалення.

Негативний перенос рухової навички - це така взаємодія навичок, коли вже наявна навичка ускладнює формування нової.

Незначні помилки – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники.

Неповний відпочинок – передбачає виконання чергового навантаження після незначного періоду відновлення працездатності.

О

Облік у фізичному вихованні – традиційний облік успішності полягає в тому, що результати поточного і підсумкового контролю втілюються в оцінку, яка витікає з нарахованих за різними критеріями балів і має об'єктивно відбивати ступінь виконання певного комплексу навчальних задач і фіксуватися в письмовому вигляді у відповідному документі (класному журналі). З одного боку, оцінка успішності з фізичної культури базується на загальнопедагогічних принципах. З іншого, вона має

свою специфіку, оскільки нарахування балів базується водночас на різних критеріях (виконання навчальних нормативів; динаміки особистих результатів; роботи на уроці; рівня опанування техніки виконання вправ; рівня засвоєння теоретичних знань).

Оздоровчий ефект досягається завдяки:

- виштовхувальній силі води;
- опірній силі води;
- гідростатичному тиску;
- іноді хімічному складу води.

Оздоровчі сили природи – метеорологічні умови (сонячне випромінювання, температура, повітря й води атмосфери), які позитивно позначаються на стані здоров'я й працездатності людини.

Олімпіада – термін, який має кілька значень. «Олімпіада» — змагання. (не обов'язково спортивне).

Олімпійська емблема – офіційна олімпійська емблема, що складається з олімпійського символу й олімпійського девізу.

Олімпійська символіка – це комплекс атрибутів олімпійського руху.

Олімпійський девіз – «Швидше. Вище. Сильніше» запропонований П. Дідомом і затверджений МОК у 1913р.; з 1920р. Частина олімпійської емблеми.

Олімпійський плакат – форма наочної агітації, пропаганди спорту і популяризації Олімпійських ігор.

Олімпійський прапор – біле полотно з олімпійським символом у центрі.

Олімпійський символ – це п'ять переплетених кілець (блакитне, чорне, червоне, жовте зелене), що символізують об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів.

Оперативний контроль – це визначення термінового тренувального ефекту у межах одного навчального завдання для оцінювання ефективності використаного навантаження.

Основа техніки рухів – це сукупність тих ланок і рис структури рухів, які є необхідними для вирішення рухового завдання у певний спосіб.

II

Пасивна гнучкість – проявляється шляхом прикладання до рухомої частини тулуба зовнішніх сил – зовнішнього обтяження; зусиль партнера і т. д. Показники пасивної гнучкості у більшості випадків вищі від показників активної гнучкості. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають «запасом гнучкості».

Пасивний відпочинок – відпочинок без суттєвого фізичного навантаження (перегляд телевізора; читання; відпочинок на природі; прийняття ванни; спокійна музика).

Педагогічний контроль у фізичному вихованні – полягає у виявленні адекватності педагогічно спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам. Якщо виявлено невідповідність, треба вжити заходів для корекції керівних впливів. Це дає змогу розглядати процес фізичного виховання як керовану систему, у якій логічно виокремити кілька видів контролю: попередній, оперативний, поточний.

Перевтома — це патологічний стан, що розвивається у людини внаслідок хронічної фізичної чи психологічної перенапруги, клінічну картину якого визначають функціональні порушення в центральній нервовій системі.

Передстартовий стан – це комплекс змін фізіологічних і психологічних функцій, виникаючий до початку виступу спортсмена в змаганнях. Перехід організму на вищий рівень функціонування.

Перенапруження – це патологічний стан організму спортсмена, викликаний прогресуючим розвитком перевтоми внаслідок недостатнього

відпочинку між тренувальними навантаженнями. Це стан тотожній по генезу невротичних розладів, що розвиваються в результаті порушень вищої нервової діяльності. Головна причина перетренованості – це недостатній відпочинок між навантаженнями.

Підвідні вправи – це ті рухові дії, що полегшують засвоєння техніки основної вправи, їх структура наближена (але не ідентична) до біомеханічних характеристик вправи, що вивчається.

Підготовка спортсмена – складний багатосторонній процес, який включає в себе спортивне тренування, спортивні змагання та інші фактори, що доповнюють тренування і змагання (загальний режим життя, спеціальне харчування, відпочинок, засоби відновлення та ін.). Головними аспектами розвитку та підготовки спортсмена є фізична, технічна, морально-вольова, теоретична підготовка, тактична частина розвитку.

Підготовленість спортсмена – результат фізичної підготовки спортсмена. Фізична підготовленість, як правило, визначається рівнем розвитку рухових здібностей.

Підсумковий контроль – це визначення успішності вирішення поставлених завдань, позитивних та негативних наслідків складових фізичного виховання.

План-конспект уроку (заняття) – короткий письмовий виклад змісту уроку (заняття) у формі конспекту.

Планування фізичного виховання — це попередня розробка й визначення на майбутню діяльність цільових настанов і задач, змісту, методики, форм організації й методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом, що займаються.

Позаурочні форми занять у фізичному вихованні – це форми організації діяльності учнів, спрямовані на створення умов для прищеплення учням звички до систематичних занять, сприяння запровадженню фізичної культури в побут. На позаурочних заняттях

закріплюються й удосконалюються здобуті на уроках знання, практичні вміння та навички. Включають: заняття в режимі навчального дня (гімнастика до занять; фізкультурні хвилинки і паузи; організовані перерви; заняття фізичними вправами у групах продовженого дня); позакласні заняття (секції з видів спорту; секції ЗФП; масові фізкультурні заходи; фізкультурні свята і вечори; дні здоров'я; змагання); позашкільні заняття (заняття у ДЮСШ; спортивно-оздоровчі табори, станції та клуби юних туристів; фітнесцентри; будинки і палаци культури, клуби; стадіони; парки культури та відпочинку; за місцем проживання).

"Позитивний перенос" рухової навички – це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка полегшує формування наступної навички.

Положення про змагання – регламентний документ, який регулює порядок проведення змагань.

Попередній контроль – це визначення готовності учнів до наступних занять.

Поточний контроль у підготовці спортсмена – визначення реакції організму на навантаження після заняття.

Принцип оздоровчого спрямування – оптимізація процесу фізичного виховання з метою досягнення найбільшого та найбезпечнішого ефекту зміцнення здоров'я.

Принципи фізичного виховання – це найбільш загальні та основні (головні) положення, які розподіляються на всю практику навчання (забезпечують ефективність навчально-виховного процесу). Вирізняють 5 основних: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності; поступового підвищення вимог.

Прискорення – це векторна фізична величина, похідна швидкості за часом та за величиною дорівнює зміні швидкості тіла за одиницю часу.

Програма з предмета «Фізична культура» – це сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально підбраного для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання школярів.

Проста рухова реакція – здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності.

Профільне навчання – вид диференційованого навчання, який передбачає врахування освітніх потреб, нахилів і здібностей учнів та створення умов для навчання старшокласників.

Прудкість – це здатність здійснювати рухові дії у мінімальний за певних умов відрізок часу.

Психологічна підготовка спортсмена – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності.

Психологія фізичного виховання і спорту – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Р

Ранкова гімнастика – це комплекс спеціально підібраних вправ, завданням яких є пробудження організму від сну та відновлення та налаштування життєво важливих функцій до норми.

Реабілітація – комплекс медичних, педагогічних, професійних і соціальних заходів та послуг, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності осіб з обмеженими фізичними й психічними можливостями внаслідок перенесених травм та захворювань.

Режим дня – це правильний розподіл у часі та вірна послідовність у задоволенні основних фізіологічних потреб організму: сон, приймання їжі, певні навантаження та відпочинок.

Резистентність (від лат. *resistentia*) — «опірність», «здатність чинити опір чому-небудь» – стійкість організму, здатність чинити опір, несприйнятливність до будь-яких факторів зовнішнього впливу.

Результативність техніки – обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю техніки для суперника.

Рекреація – комплекс заходів, який спрямований на удосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи.

Релаксація – розслаблення м'язів.

Ритм рухів – це часова міра співвідношення частин рухів. Він визначається по співвідношенню тривалості частин рухів.

Ритмічна гімнастика – це комплекс довільних вправ, виконуваних у танцювальній манері, коли не потрібно великих зусиль для їх виконання та темп продиктований, насамперед, музикою.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори та без неї.

Розвиток фізичний якостей – цілеспрямований процес підготовки рухових задатків людини, які забезпечують здатність ефективно виконувати будь-яку рухову діяльність.

Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.

Рухова активність — це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо.

Рухова дія – це певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова діяльність – поєднання декількох специфічних рухових дій.

Рухова навичка – це сукупність умовних і безумовних рефлексів і велику роль у їх формуванні відіграє автоматизм закладений природою. Рухова навичка – автоматизований спосіб виконання рухової дії.

Рухова реакція – здатність відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники. Види: проста рухова реакція і складна.

Рухове уміння – це здатність виконувати дію на основі знань про те як її виконувати і власного рухового досвіду.

Рухові здібності – це здібності, які забезпечують здатність ефективно виконувати будь-яку рухову діяльність.

С

Самовиховання — це вищий етап виховного процесу, процес цілеспрямованої роботи над розвитком і самовдосконаленням людини від підліткового віку до зрілості.

Самооцінка – психологічно особистісне утворення, яке надає людині можливість оцінити свій фізичний та духовний стан, свої можливості, спрямованість, активність, суспільну значущість, свої відносини із зовнішнім світом, іншими людьми та соціальними групами.

Сенситивний період – це період, під час якого зростаюча людина найбільш сприйнятлива до усвідомлення, засвоєння і реалізації норм, форм і умов людської життєдіяльності.

Сенситивний період розвитку фізичних якостей – найбільш сприятливий період для розвитку фізичних якостей (гнучкість, спритність, швидкість, сила, витривалість).

Сила як фізична якість – це здатність долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.

Силова витривалість – це здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір.

Система фізичного виховання – упорядкована сукупність ідеологічних, теоретико-методичних, програмно-нормативних і організаційних основ, які здійснюються з метою фізичного виховання населення.

Спеціальна витривалість – це витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності.

Спорт – це вища форма фізичного виховання, спрямована на спеціалізовану підготовку в обраному виді діяльності, з метою досягнення максимально високих результатів. Спорт буває: професійний (мета – матеріальна винагорода); олімпійський (мета – визнання, досягнення високих результатів, слава, почесні); масовий (мета – оздоровлення).

Спортивне досягнення – характеризується перемогою над суперником, оцінюваної в балах, голах, очках; демонстрацією результатів, виражених у показниках часу, відстані, маси, точності ураження цілі, більш якісним виконанням складних рухових комбінацій з оцінкою їх композиції і т. д.

Спортивне тренування – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Спортивні споруди – окремі будівлі і комплекси споруд, призначені для оздоровчих і навчально-тренувальних занять, а також змагань з різних видів спорту.

Спортивний інвентар – пристрій, пристосування вузькоспеціального призначення, що використовується при занятті різними видами спорту. Спортивний інвентар – термін, що узагальнює використання різних спортивних снарядів, пристосувань, пристроїв, механічних та електронних засобів, використання яких передбачено правилами змагань з окремих видів спорту.

Спортивний масаж — вид масажу, який застосовується на практиці для удосконалення фізичних можливостей і збільшення працездатності спортсменів.

Спортивно-тактична підготовка – це вдосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, що виникають в процесі змагання, і розвиток спеціальних здібностей, що визначають ефективність вирішення цих завдань.

Спортивно-технічна підготовка – основна частина змісту спортивного тренування. Її головним завданням є формування у спортсмена раціональної системи технічних дій для найбільш повного розкриття його можливостей у процесі тренування і змагання з урахуванням досягнення високих спортивних результатів.

Спритність – це складна комплексна фізична якість, яка є однією з форм проявлення координаційних здібностей. Спритність не має єдиного визначення, а складається з кількох критеріїв: це здатність швидко засвоювати швидкі рухи; здатність засвоювати складнокоординаційні вправи; здатність знаходити оптимальні рухові рішення у певній ситуації.

Стартове положення – це стан «оперативного спокою», в якому немає зовнішніх рухів, але концентровано втілюється цілеспрямованість до дії.

Статична силова витривалість – силова витривалість, пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози.

Стрес – надмірна перевтома та виснаження організму.

Стретчінг – це комплекс вправ, спрямований на розвиток гнучкості різних частин тіла, що допомагають зробити м'язи еластичними, а суглоби – більш рухливими.

Структура уроку (або його побудова) – цілісна система певним чином поєднаних і організаційно впорядкованих та узгоджених між собою дій учителя й учнів, спрямованих на розв'язання завдань уроку.

Т

Тактична підготовка – процес, скерований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби під час змагальної діяльності.

Темп рухів – частота повторення циклів руху або кількості рухів за одиницю часу.

Теоретична підготовка – це процес збагачення учнів знаннями з галузі фізичної культури і спорту та формування в них свідомого ставлення до фізичної і спортивної діяльності й надання знань щодо інших видів підготовки.

Теорія фізичного виховання – це наука про загальні закони управління процесом фізичного виховання.

Терміновий тренувальний ефект – зміни в організмі, які настають під час виконання фізичних вправ і відразу ж після їх закінчення.

Тест (випробування) – спосіб вивчення глибинних процесів діяльності системи, за допомогою приміщення системи в різні ситуації і відстеження доступних спостереженню змін в ній.

Тестування фізичної підготовленості населення – включає виконання комплексу рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей — витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, що мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану і здоров'я.

Техніка фізичних вправ – це способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю.

Технічна підготовка – процес, спрямований на опанування учнями системи рухів, яка відповідає особливостям обраної спортивної дисципліни.

Технічні засоби навчання (ТЗН) – це комплекс засобів загально-дидактичного призначення, що складається з інформаційного фонду та технічної системи для її відтворення.

Технологія навчання здоров'ю – це гігієнічне навчання, вироблення життєвих навичок, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

Траекторія руху – лінія, яку описує матеріальна точка, що рухається у просторі.

Тренованість спортсмена – це комплексне лікарсько-педагогічне поняття, що характеризує готовність спортсмена до досягнення високих спортивних результатів.

У

Умовний рефлекс - складна пристосувальна реакція організму, що виникає на ґрунті утворення тимчасового нервового зв'язку(асоціації)між сигнальним (умовним) та підкріплюючим його безумовним подразником. Умовні рефлекси формуються на основі вроджених рефлексів і безумовних рефлексів. Умовні рефлекси — індивідуальні, набуті рефлексорні реакції, які виробляються на базі безумовних рефлексів.

Управління у фізичному вихованні – процес спрямованої, контрольованої і регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини відповідно до поставленої мети. Критерієм ефективності цього процесу є рівень здоров'я населення, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Урок – логічно закінчена, цілісна, обмежена в часі частина навчально-виховного процесу, яку проводять за розкладом під керівництвом учителя з постійним складом учнів.

Урочні форми занять у фізичному вихованні – це уроки, тобто форми, що належать до класно-урочної системи занять. Вони можуть бути предметними та комплексними.

Ф

Фаза декомпенсованої втоми – настає високий ступінь втоми, яка призводить до зниження інтенсивності роботи, а потім і до повного його припинення.

Фаза компенсованої втоми – незважаючи на прогресуюче поглиблення втоми, людина здатна підтримувати задану інтенсивність роботи за рахунок вольових зусиль і часткової зміни структури рухової дії, наприклад, зменшує довжину і збільшує темп кроків під час бігу.

Фізична досконалість – це історично обумовлений рівень фізичної підготовленості людини до умов сучасного життя.

Фізична працездатність – це той максимум механічної роботи, який спроможна виконати людина, залежить від багатьох факторів: складу тіла і антропометричних показників, сили і витривалості м'язів, стану опорно-рухового апарату, стану функціональних і ендокринних систем.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на навчання рухам, розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я.

Фізичне здоров'я – відображає поточний стан органів і систем органів людського організму; рівень їх розвитку і функціональних можливостей, ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища.

Фізична культура – сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Фізична культура особистості – сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

Фізична освіта – засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами,

необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Фізична підготовка – процес розвитку фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму, що впливають на створення сприятливих умов для удосконалення всіх боків підготовки учнів.

Фізична підготовленість – рівень розвитку рухових якостей і рухових навичок.

Фізичне навантаження – додаткова, порівняно зі станом спокою, функціональна активність організму, потрібна для виконання фізичної справи; це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Фізичний розвиток – процес зміни форм і морфологічно-функціональних властивостей організму людини протягом її життя; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку.

Фізичні справи – рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Фізкультурна пауза – форма виробничої гімнастики, яка застосовується при перших ознаках втоми.

Фізкультурна хвилинка – форма активного відпочинку під час малорухливих занять.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – це заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фітнес – це комплекс вправ фізичної підготовки, який спрямований на оздоровлення організму людини, і включає в себе: аеробні вправи, які розвивають серцево-судинну та дихальну системи; заняття з вагою і на гнучкість, покращують нервову та м'язову системи.

Формуючий експеримент – розробка програми формуючого впливу та її реалізація в експериментальній групі.

Форма фізичної вправи – це її внутрішня і зовнішня структура.

Фрустрація – психічний стан людини, що викликається об'єктивно нездоланими (або суб'єктивно) труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або до вирішення завдання; переживання невдачі. Фрустрацію можна розглядати як одну з форм психологічного стресу.

Функції спорту – об'єктивно притаманні йому властивості впливати на людину і людські відносини, задовольняти і розвивати певні потреби особи і суспільства.

Функціональна система – тимчасове функціональне об'єднання нервових центрів різних органів і систем організму для досягнення кінцевого корисного результату.

Функціональний стан – стан живої системи, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач.

Х

Хортинг – вид спортивних єдиноборств, створений в Україні. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій.

Ц

Циклічні фізичні вправи – це фізичні вправи, у яких певна ланка руху стереотипно повторюється протягом усієї дії.

Цілісний метод навчання – метод навчання вправ у цілому. Переважно використовується для вивчення простих (однокомпонентних) вправ.

Ш

Швидкісна витривалість людини – це її здатність якомога довше виконувати роботу з біля граничною та граничною інтенсивністю.

Швидкісна сила – це властивість спортсмена долати опір із високою швидкістю м'язового скорочення.

Швидкісний бар'єр – стабілізація швидкості руху.

Швидкісні здібності – здібність до високої швидкості руху, який виконується при відсутності значного зовнішнього опору і не вимагає великих енергозатрат.

Швидкісно-силова витривалість - це здатність виконувати досить тривалий час силові вправи з максимальною швидкістю.

Швидкість – здатність виконувати рухи за короткий проміжок часу.

Швидкість руху – просторово-часова характеристика, яка визначається переміщенням тіла у просторі за одиницю часу.

Щ

Щільність уроку (заняття) – це співвідношення раціонально використаного часу до всього часу уроку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айнуц В. І. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник / В. І. Айнуц, Д. Р. Мельничук – Ж.: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 123 с
2. Баранова С. В. Зміцнення організму [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://artlife.rv.ua/?area=articles/item/225&lng=uk#ixzz3r7pZjA9Z>. – Назва з екрана.
3. Бочелюк В. І. Психологія спорту: навчальний посібник / В. І. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К., 2007. – 80 с.
4. Бріскін Ю. А. Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.: лекція з навчальної дисципліни / Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій, М. М. Линець – Кафедра теоретико-методичних основ спорту – Л.: ЛДУФК, 2008.
5. Вікіпедія. Вільна енциклопедія [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki> – Назва з екрана.
6. Вікіпедія. Вільна енциклопедія [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гімнастика>. – Назва з екрана.
7. Гімнастика 5 рік вивчення. Спеціальна фізична підготовка / упоряд.: Т. М. Марченко. НВК: I – III ст. школа–гімназія №30 ім. Тараса Шевченка. – Київ.
8. Гнучкість як рухова якість, спритність та основні положення навчання фізичного виховання [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/lectures_stud/uk/med/health/ptn. – Назва з екрана.
9. Еркомашвілі І. В. Основи теорії фізичної культури. Тема 1. Основні поняття теорії фізичної культури, 2004 [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://ibib.ltd.ua/temaosnovnyie-ponyatiya-teorii-fizicheskoy-26022.html>. – Нава з екрану.
10. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» Ст. 1 ЗУ Про Фізкультуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-XII [Електронний ресурс] –

Режим доступу : http://kodeksy.com.ua/pro_fizichnu_kul_turu_i_sport/statja-1.htm. – Назва з екрана.

11. Засоби та методи фізичного виховання. Реферати. [Електронний ресурс] –

Режим доступу : http://allref.com.ua/uk/skachaty/Zasobi_ta_metodi_fizichnogo_vihovannya. – Назва з екрана.

12. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. С. 4–6.

13. Короткий курс лекцій з дисципліни «Фізична культура». Фізична культура в загальнокультурній та професійній підготовці студентів.

Лекція 1 [Електронний ресурс] –

Режим доступу : http://studme.com.ua/141701204070/meditsina/fizicheskaya_kultura_obschekulturnoy_professionalnoy_podgotovke_studentov.htm. – Назва з екрана.

14. Кривіч С. М. «Фізичне виховання» і «Фізична культура» : метод. вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Академії) / уклад.: С. М. Кривіч; Хар. нац. акад. міск. гос-ва; – Х.: ХНАМГ, 2012. – 150 с.

15. Левчук К. О. Вісник НТУУ «КПІ». Серія «Гірництво». / К. О. Левчук, Р. Я. Романюк – Київ, 2014. – Вип. – 26. – С. 36–38 [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://ebooktime.net/book_203_glava_105_.html. – Назва з екрана.

16. Малярчук Н. Н. Валеологія: навч. посіб., 2008 [Електронний ресурс] / Н. Н. Малярчук – Режим доступу : <http://medbib.in.ua/optimalnyiy-dvigatelnyiy-rejim.html>. – Назва з екрана.

17. Навчальні матеріали онлайн. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізкультури. Загальні гігієнічні вимоги до фізичного виховання дітей [Електронний ресурс] – Режим доступу :

http://pidruchniki.com/10611207/meditsina/zagalni_gigiyenichni_vimogi_fizichnogo_vihovannya_ditey. – Назва з екрану.

18. Освітній сайт КНУБА. Спеціальна термінологія з плавання. Глосарій (плавання) [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://org2.knuba.edu.ua/mod/glossary/view.php?id=1891>. – Назва з екрана.

19. Позакласно. Інтернет журнал. / За матеріалами wikipedia [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://pozaklasno.com/ua/28/sport.html>. – Назва з екрана.

20. Реферати українською. Фізкультура и спорт. Спортивна (оздоровча) ходьба [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/58283-Sportivnaya-ozdorovitel-naya-hodba.html>. – Назва з екрана.

21. Розминка перед тренуванням. Важливість розминки. «Щоденник тренувань» [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://nakachka.org.ua/rozmynka-peredtrenuvanniam-vazhlyvist-rozmynky/>

22. Самоконтроль у фізичному вихованні школярів. Реферат [Електронний ресурс] –
Режим доступу : <http://www.br.com.ua/referats/fizkultura/19168.htm>. – Назва з екрану.

23. Сичова О. І. План-конспект: Виховання здорового способу життя у групі продовженого дня [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.slideboom.com/presentations/357386>. – Назва з екрана.

24. Сторінка фізінструктора. Рухливі ігри / ДНЗ № 74 «Веселка» [Електронний ресурс] – Режим доступу: sadik74.edu.kh.ua. – Назва з екрана.

25. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т. 1. – С. 10–14.

26. Федюк В. В. Короткий словник спортивних термінів [Електронний ресурс] / В. В. Федюк. –
Режим доступу : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/3155>. – Назва з екрана.

Довідкове видання

Соколюк Ольга Василівна

Козрь Сабіна Сімпатовна

Журавльва Ірина Миколаївна

**ТЕРМІНИ І ПОНЯТТЯ З ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Словник