

Наумчук Володимир Іванович

**Словник-довідник
основних термінів і понять
з теорії та методики
фізичного виховання і спорту**

**Тернопіль
Видавництво Астон
2013**

Наумчук Володимир Іванович

Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. — Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. — 96 с.

Рецензенти:

Кравець В.П. — доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, ректор Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Поволоцький Ю.А. — заслужений працівник фізичної культури та спорту, начальник управління з питань фізичної культури та спорту Одеської обласної державної адміністрації.

Словник-довідник містить найважливіші поняття теорії і методики фізичного виховання та спорту. У ньому розкривається зміст понад 400 основних термінів і понять, якими оперують у галузі фізичної культури і спорту.

Навчально-методичний посібник адресований студентам і викладачам вищих навчальних закладів, учителям загальноосвітніх шкіл, тренерам, методистам, широкому колу читачів, які цікавляться фізичною культурою та спортом.

ISBN 978-966-308-520-3

© Наумчук Володимир Іванович, 2013

© ТзОВ «Видавництво Астон», верстка, 2013

Перелік умовних скорочень

ДСТ — добровільне спортивне товариство

ДЮСШ — дитячо-юнацька спортивна школа

ЛФК — лікувальна фізична культура

КФК — колектив фізичної культури

СДЮСШОР — спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву

СК — спортивний клуб

УОР — училища олімпійського резерву

УФК — училища фізичної культури

ШВСМ — школи вищої спортивної майстерності

Словник

А

Абсолютна сила
Адаптація
Адаптивна фізична культура
Адинамія
Аеробіка
Аеробна витривалість
Аеробна працездатність
Аквааеробіка
Акселерація
Активна гнучкість
Активний відпочинок
Алактатна витривалість
Алгоритм розвитку рухової дії в процесі навчання
Альпінізм
Амбідекстрія
Анаеробна працездатність
Антиципаційні реакції
Антиципація
Армрестлінг
Атлетизм

Б

Біатлон
Бокс
Будова тіла

В

Важка атлетика
Варіативність техніки
Велосипедний спорт
Веслувальний спорт
Вибухова сила
Види спорту
Визначальна ланка техніки рухів
Викладання
Витривалість
Вихідне положення

Виховання
Виховання фізичних якостей
Відкладений (слідовий) тренувальний ефект
Відновлення
Відносна сила
«Відчуття простору»
«Відчуття ритму»
«Відчуття часу»
«Відчуття швидкості»
Вік
Вікова періодизація (класифікація)
Віндсерфінг
Вітрильний спорт
Внутрішня структура фізичної вправи
Водні види спорту
Вольова підготовка спортсмена
Впрацьовування
Втома

Г

Гандикап
Генералізація фізичних якостей
Гігієна фізичної культури та спорту
Гігієнічна фізична культура
Гіперкінезія
Гіподинамія
Гіпокінезія
Гіпоксія (кисневе голодування)
Гірськолижний спорт
Гнучкість
Гомеостаз
Гра

Д

Деталі техніки рухів
Дефіцит (резерв) активної гнучкості
Динамічний стереотип
Дискваліфікація
Дисоціація фізичних якостей
Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ)
Добровільне спортивне товариство (ДСТ)
Доза навантаження

Дозування навантаження
Допінг
Допінг-контроль

Е

Економічність техніки
Етапний контроль
Етапний контроль у підготовці спортсмена
Ефективність техніки

Ж

Жорсткий (неповний) відпочинок

З

Загальна (аеробна) витривалість
Загальна тренуваність спортсмена
Загальна фізична підготовка
Загальна фізична підготовка спортсмена
Загальна щільність уроку (заняття)
Загальні координаційні здібності
Загальнодоступний (масовий) спорт
Загальнометодичні принципи фізичного виховання
Загальнопідготовчі вправи
Загальнорозвивальні вправи
Загартування
Задатки
Запас швидкості
Засоби фізичного виховання та спортивного тренування
Здібності
Здоровий спосіб життя
Здоровий стиль життя
Здоров'я
Змагальна діяльність
Змагальне навантаження
Змагальний метод
Змагальні вправи
Змагання
Зміст фізичних вправ
Змішана система проведення змагань
Зовнішня структура фізичної вправи

І

Ігрова діяльність
Ігрова культура
Ігровий метод
Ігрові види спорту
Імітаційні вправи
Імпульс сили
Індекс витривалості
Індивід (індивідуум)
Індивідуальний розвиток
Інтегративна підготовка спортсмена
Інтелектуальна підготовка спортсмена
Інтенсивність навантаження
Інтуїція

Й

Йога

К

Календар змагань
Калланетика
Кисневий борг
Кисневий запит
Кінестезія
Кінний спорт
Класифікаційні системи
Класифікація урочних форм занять
Класифікація фізичних вправ
Ковзанярський спорт
Коефіцієнт витривалості
Колектив фізичної культури (КФК)
Колова система проведення змагань
Комбінована (змішана) система проведення змагань
Комплексний контроль у підготовці спортсмена
Конституція тіла
Концентрація фізичних якостей
Координаційна витривалість
Координаційне м'язове напруження
Координаційні здібності

Креатив
Крива вправління
Кумулятивний тренувальний ефект

Л

Лабільність
Лактатна витривалість
Латентний період реакції
Лижні гонки
Лікарсько-педагогічні спостереження
Лікувальна фізична культура (ЛФК)
Лікувально-фізкультурний диспансер
Літній табір відпочинку дітей
Легка атлетика
Локалізація стомлення

М

Макроцикл тренування
Максимальне тренувальне навантаження
Масовий спорт
Мезоцикл тренування
Методика фізичного виховання
Методи перемінних вправ
Методи спортивного тренування
Методи стандартних вправ
Методи фізичного виховання
Методи чітко регламентованих вправ
Методичний прийом
Метод колового тренування
Метод навчання вправ загалом (у цілому)
Метод навчання вправ за частинами
Метод поєднаного впливу
Механізми стомлення
Міжпредметні (міждисциплінарні) зв'язки
Мікроцикл тренування
Мінімакс (екстремальний) інтервал
Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника
Модель спортивної техніки
Момент сили
Моральна підготовка спортсмена
Моторна щільність уроку (заняття)

Н

Навчальна програма
Навчальний план
Навчальний предмет (дисципліна)
Навчання
Навчання руховим діям
Напружений (неповний) інтервал
Негативний перенос рухової навички
Нераціональне (надмірне) м'язове напруження

О

Облік у фізичному вихованні
Обсяг навантаження
Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура
Оздоровчо-рекреативна фізична культура
Олімпійська система проведення змагань
Онтогенез
Оперативна поза тіла
Оперативний контроль
Оперативний контроль у підготовці спортсмена
Організм людини
Ординарний (повний) відпочинок
Освіта
Основа техніки рухів
Основні (змагальні) вправи
Особистість
Оцінка
Оцінювання

П

Пауерліфтинг
Пасивна гнучкість
Пасивний відпочинок
Педагогічна технологія
Педагогічне тестування
Педагогічний контроль у фізичному вихованні
Перевтома
Передстартовий стан
Перенапруження
Перетренованість

Підвідні справи
Підготовка спортсмена
Підготовленість спортсмена
Підготовчі справи
Підсумковий контроль
Плавання
План-графік навчального процесу
План-конспект уроку (заняття)
Планування фізичного виховання
Повний (ординарний) інтервал
Позаурочні форми занять у фізичному вихованні
Позитивний перенос рухової навички
Положення про змагання
Попередній контроль
Постава
Поточний контроль
Поточний контроль у підготовці спортсмена
Правила змагань
Працевдатність
Принципи спортивного тренування
Принципи фізичного виховання
Прискорення руху
Прискорювальна сила
Програма з предмета «Фізична культура»
Програми фізичного виховання школярів
Пропаганда фізичної культури і спорту
Проста рухова реакція
Професійно-прикладна фізична підготовка
Професіонал
Процес навчання
Процес стомлення
Прудкість
Психогігієна спорту
Психологічна підготовка спортсмена
Психологічне забезпечення спортивної діяльності
Психологія фізичного виховання і спорту
Психорегуляція у спорті

Р

Ранкова гімнастика
Реабілітація
Режим дня
Резерв гнучкості

Резистентність
Результативність техніки
Рекреація
Релаксація
Ремінісценція
Риси особистості
Ритмічна (аеробна) гімнастика
Ритм рухів
Рівновага
Робочий (тематичний) план
Розвивальні вправи
Розвиток фізичних здібностей
Розклад занять
Розминка
Рухливість
Рухова активність
Рухова дія
Рухова навичка
Рухова реакція
Рухове уміння
Рухові здібності
Рухові уявлення

С

Самовиховання
Самоконтроль
Самоосвіта
Самооцінка
Санний спорт
Свято фізичної культури
Сенситивний період
Сила
Сила руху
Силова витривалість
Силова спритність
Силова точність рухів
Силові здібності
Система підготовки спортсмена
Система проведення змагань з вибуванням (олімпійська система)
Система спортивних шкіл
Система управління вдосконаленням спортсмена
Система фізичного виховання
Складні рухові реакції

Сноубординг
Спадковість
Специфічні координаційні здібності
Специфічні принципи фізичного виховання
Спеціальна витривалість
Спеціальна тренуваність спортсмена
Спеціальна фізична підготовка
Спеціальна фізична підготовка спортсмена
Спеціальні координаційні здібності
Спеціально-підготовчі вправи
Спорт
Спорт вищих досягнень
Спортивна боротьба
Спортивна гімнастика
Спортивна діяльність
Спортивна етика
Спортивна медицина
Спортивна орієнтація
Спортивна психодіагностика
Спортивна стратегія
Спортивна тактика
Спортивна техніка
Спортивна травма
Спортивна форма
Спортивне вдосконалення
Спортивне досягнення
Спортивне обладнання та інвентар
Спортивне орієнтування
Спортивне тренування
Спортивний відбір
Спортивний клуб (СК)
Спортивний масаж
Спортивний рекорд
Спортивний рух
Спортивні ігри
Спортивні споруди
Спортивно-реабілітаційна фізична культура
Спортивно-тактична підготовка
Спортивно-технічна підготовка
Спритність
Стабільність техніки
Стартова сила
Стартова швидкість
Стійкий стан

Стретчінг
Стрілецький спорт
Структура процесу навчання руховим діям
Структура рухів
Структура тренування
Структура уроку (спортивно-тренувального заняття)
Суперкомпенсація
Суперкомпенсований відпочинок
Суперуміння
Сучасне п'ятиборство

Т

Тактичне мислення
Тактичний задум
Тактичний план
Талант
Творчість
Тематичний план
Темперамент
Темп рухів
Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена
Теорія фізичного виховання
Терміновий (ближній) тренувальний ефект
Тест
Техніка фізичних вправ
Технічні види спорту
Технічні засоби
Технологія виховної діяльності
Технологія планування
Тонічне м'язове напруження
Топографія сили
Траєкторія руху
Тренажер
Тренованість спортсмена
Тренувальна діяльність
Тренувальне навантаження
Тренувальні пристрої
Туризм

У

Увідна гімнастика
Управління підготовкою спортсменів

Управління фізичною культурою і спортом
Урочні форми занять у фізичному вихованні
Училища фізичної культури (УФК), училища олімпійського резерву (УОР),
спеціалізовані класи
Учіння

Ф

Фаза декомпенсованої втоми
Фаза компенсованої втоми
Фехтування
Фігурне катання
Фізична досконалість
Фізична культура
Фізична освіта
Фізична підготовка
Фізична підготовка спортсмена
Фізична підготовленість
Фізичне виховання
Фізичне здоров'я
Фізичне навантаження
Фізичний розвиток
Фізичні вправи
Фізичні здібності
Фізичні якості
Фізкультурна пауза
Фізкультурний рух
Фізкультурний самоконтроль
Фізкультурні хвилинки
Філогенез
Фора
Форма фізичної вправи
Форми занять фізичними вправами
Фрістайл
Фрустрація
Функції спорту
Функціональна система
Функціональний стан

Х

Характер
Харизма
Художня гімнастика

Ц

Цикли тренування

Ш

Швидка сила

Швидкісна витривалість

«Швидкісний бар'єр»

Швидкісні здібності

Швидкісно-силові здібності

Швидкість рухових реакцій

Швидкість руху

Шейпінг

Шкідливі звички

Шкільний колектив фізичної культури

«Школа спорту»

Щ

Щільність уроку (заняття)

А

Абсолютна сила (від лат. *absolutus* — необмежений, довершений) — максимальна сила, яку виявляє людина у будь-якому русі незалежно від маси її тіла. Абсолютна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

Адаптація (лат. *adaptatio*, від *adapto* — пристосовую) — 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.

Адинамія (від грец. *ἀ* — префікса, що означає заперечення, відсутність і *δύναμις* — сила) — практично нульова рухова активність.

Аеробіка (від грец. *ἀήρ* — повітря і *βίος* — життя) — 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, що виконуються у супроводі музики. Аеробіка належить до великих форм занять фізичними вправами.

Аеробна витривалість — див. **Загальна витривалість**.

Аеробна працездатність (від грец. *ἀήρ* — повітря) — здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу при достатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище.

Аквааеробіка (від лат. *aqua* — вода і аеробіка) — система фізичних вправ у воді, що виконуються під музичний супровід і поєднують елементи плавання, гімнастики, стретчингу та силових вправ.

Акселерація (від лат. *acceleratio* — прискорення) — прискорений індивідуальний розвиток, за якого середньофізичні та психофізіологічні константи дитини або підлітка випереджають оптимальні.

Активна гнучкість (від лат. *activus* — діяльний, дійовий) — 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 (від лат. *lac (lactis)* — молоко) — здатність використовувати енергію креатинфосфокіназної реакції. Алактатна витривалість є складовою 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: **а** — незнання, невміння; **б** — знання рухового завдання; **в** — уявлення про рухову дію (її «образ»); **г** — рухове вміння; **г** — рухова навичка; **д** — суперуміння (система навичок вищого порядку).

Альпінізм (від назви гір Альпи) — сходження на важкодоступні гірські вершини, подолання крутих скельних, льодових та снігових схилів, вимушені ночівлі в екстремальних умовах та інше.

Амбідекстрія (від лат. *ambo* — обидва і *dexter* — правий) — однаковий розвиток функцій правої та лівої рук і ніг (рухова симетрія володіння обома кінцівками).

Анаеробна працездатність (від грец. *άνα* — префікса, що означає зворотну дію і *άήρ* — повітря) — здатність організму виконувати фізичну роботу при недостатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище, порівняно з його потребою.

Антиципаційні реакції — випереджувальне відображення дійсності, що включає передбачення і упереджувальні дії.

Антиципація (лат. *anticipatio*, від *anticipo* — наперед засвоюю, сприймаю заздалегідь) — здатність визначати наперед дії суперника.

Армрестлінг (англ. *armwrestling*, від *arm* — рука і *wrestle* — боротися) — протиборство за певними правилами двох спортсменів на руках, зігнутих у ліктьових суглобах, що спираються на стіл.

Атлетизм (від грец. *άθλητική*) — система фізичних вправ, спрямована на всебічну силову підготовку і вдосконалення будови тіла шляхом розвитку мускулатури. Атлетизм належить до великих форм занять фізичними вправами.

Б

Біатлон (від лат. *bi (bis)* — двічі та грец. *άθλον* — змагання, боротьба) — зимове двоборство, що поєднує лижні перегони зі стрільбою з дрібнокаліберної

гвинтівки (лежачи і стоячи) на кількох вогневих рубежах.

Бокс (від англ. *box* — удар) — двобій за певними правилами спортсменів у спеціальних шкіряних рукавицях на рингу.

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

В

Важка атлетика — піднімання спортсменом ваги (штанги) над головою визначеними способами: ривком і поштовхом.

Варіативність техніки (від лат. *variatio* — зміна) — характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх коректувати залежно від умов змагальної боротьби.

Велосипедний спорт — перегони на велосипедах, що приводяться в рух м'язовою силою спортсменів. Велосипедний спорт включає різновиди трекових та шосейних гонок, маунтінбайку, велосипедного мотокросу (BMX), змагання з фігурної їзди, гри в м'яч на велосипедах і є складовою триатлону.

Веслувальний спорт — перегони на човнах, що приводяться в рух силою м'язів спортсменів за допомогою весел. Веслувальний спорт включає академічне веслування, веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом.

Вибухова сила — здатність людини проявляти максимальні силові можливості за найкоротший час. Вибухова сила характеризується стартовою і прискорювальною 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, способами ведення спортивної боротьби (технікою і тактикою) та певними правилами змагань.

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

Викладання — діяльність учителя в процесі навчання, що полягає у постановці перед учнями пізнавальних завдань, повідомленні нових знань, організації спостережень, теоретичних і практичних занять, керівництві роботою учнів із засвоєння, закріплення й застосування знань, умінь та навичок, у перевірці їхньої якості.

Витривалість — здатність протистояти фізичній втомі у 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 їхньої виконання.

Виховання — 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.

Виховання фізичних якостей — цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

Відкладений (слідовий) тренувальний ефект (лат. *effectus* — виконання, дія, від *efficio* — дію, виконую) — зміни, що відбуваються в організмі у пізніх фазах відновлення — після тренування, протягом наступних днів.

Відновлення — сукупність зворотних змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їхнє виконання. Розрізняють 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) відновлення.

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

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

«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 у часі та віддаляти момент наближення втоми.

Вік — об'єктивна, історично мінлива, хронологічно й символічно фіксована стадія розвитку індивіда в онтогенезі. Розрізняють абсолютний (паспортний), умовний, біологічний, соціальний, психологічний вік.

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

Віндсерфінг (англ. *windsurfing*, від *wind* — вітер і *surfing* — ковзання на хвилях) — перегони спортсменів на воді, стоячи на спеціальній дошці з вітрилом без керма і приміщення для екіпажу.

Вітрильний спорт — перегони на човнах і яхтах, що приводяться в рух силою вітру за допомогою вітрил.

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

Водні види спорту — регламентоване правилами комплексне протиборство спортсменів, що пов'язане з водним середовищем і включає веслувальний спорт, віндсерфінг, вітрильний спорт, водне поло, водні лижі, дайвінг, плавання, стрибки у воду, серфінг, синхронне плавання, фрідайвінг та ін.

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

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

Втома — спричинене роботою тимчасове зниження працездатності, що проявляється у суб'єктивному відчутті. Розрізняють розумову, сенсорну, емоційну, фізичну втоми.

Г

Гандикап (англ. *handicap*) — перевага у спортивних змаганнях, що надається слабшому супернику для врівноваження шансів на перемогу. (Див. **Фора**).

Генералізація фізичних якостей (від лат. *generalis* — загальний) — фаза

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

Гігієна фізичної культури та спорту (від грец. *ὕγιεινος* — здоровий) — 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 у рамки повсякденного побуту.

Гіперкінезія (від грец. *ὑπερ* — префікса, що означає підвищення, надмірність і *κίνησις* — рух) — підвищена (надмірна) рухова активність.

Гіподинамія (від грец. *ὑπο* — префікса, що означає зниження, нестачу і *δύναμις* — сила) — знижена рухливість внаслідок зменшення сили рухів.

Гіпокінезія (від грец. *ὑπο* і *κίνησις* — рух) — вимушене зменшення обсягу рухів унаслідок малої рухливості (недостатня рухова активність).

Гіпоксія (кисневе голодування) (від грец. *ὑπο* і лат. *oxy* (*genium*) — кисень) — зниження вмісту кисню в тканинах.

Гірськолижний спорт — спуск гірськими схилами на лижах з фіксацією часу проходження дистанції по спеціальним трасам, що розмічені воротами. Гірськолижний спорт включає швидкісний спуск, слалом, гігантський слалом та багатоборство (двоборство і триборство).

Гнучкість — 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.

Гомеостаз (від грец. *ὁμοιος* — подібний, однаковий і *στάσις* — стояння, нерухомість) — підтримування динамічної сталості внутрішнього середовища організму за рахунок пристосувальних (адаптивних) реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх чинників, що порушують цю сталість.

Гра — форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого у соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури (особливий вид суспільної практики, який відтворює норми людського життя та діяльності, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості).

Д

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

Дефіцит (резерв) активної гнучкості (від лат. *deficit* — не вистачає) — різниця між величинами активної і пасивної гнучкості. Дефіцит активної гнучкості є показником гнучкості.

Динамічний стереотип (від грец. *στερεος* — твердий, просторовий і *τύπος* — слід, відбиток) — стан функціональної системи, коли вона набуває стаціонарного характеру, що закріплюється в результаті багаторазових повторень дій.

Дискваліфікація (від грец. *δυσ.*, лат. *dis* — префікса, що означає порушення, втрату, позбавлення, лат. *quails* — який, якої якості і лат. *ficftio*, від *facio* — роблю) — позбавлення спортсмена (команди) права участі у змаганнях або спортивного звання за порушення встановлених правил, морально-етичних норм поведінки.

Дисоціація фізичних якостей (від лат. *dissociatio*, від *dissocio* — роз'єдную) — 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).

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

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

Дозування навантаження — чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

Допінг (англ. *doping*, від *dope* — давати наркотик) — 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.

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 (від лат. *efficio* — дію, виконую) — характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідність їхнього виконання завданням, що вирішуються, високим кінцевим результатам, рівню фізичної, технічної, психологічної та іншим видам підготовленості.

Ж

Жорсткий (неповний) відпочинок — варіант відпочинку між заняттями, що передбачає виконання чергового навантаження на фоні відносно значного не до відновлення працездатності людини.

З

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

Загальна тренуваність спортсмена — пристосування (адаптація) організму спортсмена, що відбувається від 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, який спрямований на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість 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, яка 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. Загальнодоступний спорт складають шкільно-студентський (зорієнтований на досягнення базової фізичної підготовленості та оптимізацію загальної фізичної дієздатності в системі освіти і виховання), професійно-прикладний (як засіб підготовки до певної професії: військово і службове багатоборство, пожежно-прикладний спорт, різні види боротьби та східних одноборств 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 методикую процесу фізичного виховання. Загальнометодичними принципами 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 чинників зовнішнього середовища.

Задатки — вроджені функціональні особливості людини, що проявляються на різних за складністю рівнях функціонування і обумовлюють відмінності у можливостях людей.

Запас швидкості — різниця між середнім часом подолання будь-якого короткого еталонного відрізка при проходженні всієї дистанції і найкращим часом на цьому відрізку. Запас швидкості є відносним показником витривалості.

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).

Здібності — сукупність якостей особистості, які відповідають об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечують успішне її виконання.

Здоровий спосіб життя — мобільне поєднання форм, способів повсякденної життєдіяльності, що відповідають гігієнічним принципам, покращують адаптивність та резистентність (здатність до опору) організму, сприяють ефективному відновленню, підтримці і розвитку резервних можливостей, оптимальному виконанню особистістю соціально-професійних функцій.

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.

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

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, у 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.

Змішана система проведення змагань — див. **Комбінована система проведення змагань**.

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

I

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

Ігрова культура — частина загальної культури людства, яка є творчою діяльністю із засвоєння накопичених і створення нових цінностей, що обумовлена можливостями та особливостями гри.

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).

Ігрові види спорту — див. **Спортивні ігри.**

Імітаційні вправи (від лат. *imitor* — наслідую) — рухові дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи певної спортивної дисципліни.

Імпульс сили (від лат. *impulsus* — удар, поштовх) — величина дії сили тяги м'язів на певні частини тіла за конкретний проміжок часу. Імпульс сили характеризує силу рухової дії.

Індекс витривалості (від лат. *indico* — вказую) — різниця між часом подолання довгої дистанції і тим часом на цій дистанції, який би показала людина, якщо би подолала її зі швидкістю, показаною нею на короткому еталонному відрізьку. Індекс витривалості є відносним показником витривалості.

Індивід (індивідуум) (від лат. *individuum* — неподільне) — 1) людина як одинична природна істота, представник виду *Homo Sapiens*, продукт філогенетичного та онтогенетичного розвитку, єдності вродженого і набутого, носій індивідуально своєрідних рис; 2) окремий представник людства; соціальна істота, яка виходить за рамки природної (біологічної) обмеженості, використовує знаряддя, знаки і через них оволодіває власною поведінкою та психічними процесами.

Індивідуальний розвиток (від франц. *individuel* — особистий) — низка 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).

Інтегративна підготовка спортсмена (від лат. *integer* — цілий) — 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.

Інтелектуальна підготовка спортсмена — див. **Теоретична підготовка спортсмена.**

Інтенсивність навантаження (від франц. *intensif*, з лат. *intensio* — напруження, посилення) — кількість роботи, що виконана за одиницю часу.

Інтуїція (лат. *intuitio*, від *intueor* — уважно дивлюся) — процеси мислення, які відбуваються у згорнутій неусвідомленій формі, коли усвідомлюється тільки

кінцевий результат розумового процесу.

Й

Йога (санскр., букв. — з'єднання, зосередження) — система вправ, які ґрунтуються на розумінні не тільки фізичних, але й духовних, моральних правил удосконалення особистості (гармонія повного фізичного здоров'я і духовної краси людини).

К

Календар змагань (від лат. *calendarium*, букв. — боргова книжка) — документ, який впорядковує змагання за метою, завданнями, місцем і часом проведення, складом учасників та ін.

Калланетика — програма з тридцяти 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 — надмірне споживання кисню після виконання роботи, що необхідне для окислення продуктів неповного обміну.

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

Кінестезія (від грец. *κίνησις*, від *κίνημα* — рух і *αἴσθησις* — відчуття) — відчуття положення і переміщення свого тіла та окремих його частин у просторі.

Кінний спорт — регламентоване правилами змагань протиборство вершників у різновидах верхової їзди та в управлінні конем. Кінний спорт включає виїздку, конкур, кінне триборство, а також рейнінг, драйвінг, вольтижування, пробіги, джигітовку, кінне поло та ін.

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 (від лат. *classis* — розряд і *facio* (*facio*) — роблю) — розподіл урочних форм занять у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи (типи, види) відповідно до певних ознак. Класифікація урочних форм занять здійснюється за ознакою переважного вирішення завдань (уроки засвоєння нового матеріалу, уроки закріплення й вдосконалення навчального матеріалу, контрольні уроки, комбіновані уроки), за

основною спрямованістю (уроки загальної фізичної підготовки, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні уроки, методично-практичні заняття), за характером змісту занять (предметні уроки (на матеріалі з одного розділу чи модулю програми), комплексні уроки (на матеріалі з різних розділів чи модулів програми) та ін.

Класифікація фізичних вправ — розподіл фізичних вправ у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи відповідно до певних ознак. Класифікація фізичних вправ здійснюється 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 виховання 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); загально-підготовчі), за ознакою біомеханічної структури рухів (циклічні; ациклічні; змішані) та ін.

Ковзанярський спорт — швидкісний біг на ковзанах за визначеними правилами на спеціальній біговій доріжці.

Коефіцієнт витривалості (від лат. *co* — об'єднання, сумісність і *efficiens* — виробник) — співвідношення часу подолання всієї дистанції до часу подолання еталонного відрізка. Коефіцієнт витривалості є відносним показником витривалості.

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

Колова система проведення змагань — сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують проведення спортивних зустрічей кожного учасника змагань (спортсмена, команди) зі всіма суперниками почергово, незалежно від результатів окремих поєдинків. Змагання за коловою системою реалізуються двома способами: з чергуванням місць проведення змагань (полів, майданчиків і т.д.) та без їх чергування.

Комбінована (змішана) система проведення змагань — сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують в одній частині змагань проведення спортивних зустрічей кожного учасника (спортсмена, команди) зі всіма суперниками почергово, незалежно від результатів окремих поєдинків, а в іншій частині — проведення спортивних зустрічей між учасниками змагань таким чином, що після поразки у двобої переможений (спортсмен, команда) вибуває з

турніру (одна частина (попередня або заключна) змагань реалізується за коловою, а інша – за олімпійською системою).

Комплексний контроль у підготовці спортсмена (від лат. *complexus* — поєднання, зв'язок) — вимірювання й оцінка різних показників у циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості спортсмена. Складовими комплексного контролю у підготовці спортсмена є педагогічні, медико-біологічні, психологічні дослідження. Розрізняють оперативний, поточний, етапний контроль.

Конституція тіла (від лат. *constitutio* — устрій, установлення) — 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 (від лат. *con* — префікса, що означає об'єднання, спільність, сумісність і *centrum* — середина) — фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості не супроводжується зростанням інших.

Координаційна витривалість (від лат. *co* — об'єднання, сумісність і *ordinatio* — узгодження) — 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 (формуєвати, 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.

Креатив (від лат. *creatio (creationis)* — створення) — творча людина, схильна до нестандартних способів вирішення завдань, здатна до оригінальних та нестереотипних дій, відкриття нового, створення унікальних продуктів.

Крива вправлення — графічне зображення результату вправлення рухової дії, на абсцисі якої послідовно зазначаються вправи (їх кількість), на ординаті — ефективність кожної із них (кількість помилок).

Кумулятивний тренувальний ефект (від лат. *cumtio* — згрібаю,

нагромаджую) — 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 (від лат. *labilis* — нестійкий, рухливий) — функціональна властивість нервової й м'язової тканини, яка проявляється у частоті зміни діяльного і гальмівного станів.

Лактатна витривалість — здатність використовувати енергію гліколітичної реакції. Лактатна витривалість є складовою анаеробних можливостей організму.

Латентний період реакції (від лат. *latens* — прихований) — проміжок часу від моменту появи сигналу до моменту початку руху.

Лижні гонки — подолання по спеціальним трасам різних дистанцій на лижах з фіксацією часу їх проходження. Лижні перегони є складовою біатлону та лижного двоборства.

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 реалізовує можливості фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, їх профілактики, відновлення працездатності.

Лікувально-фізкультурний диспансер (франц. *dispensaire*, від лат. *dispense* — розподіляю) — 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 їх профілактику, лікування, реабілітацію, контроль за динамікою функціонального стану й працездатності в процесі тренування, сприяння досягненню високих спортивних результатів.

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

Легка атлетика — регламентоване правилами змагань опосередковане

(безконтактне) протиборство спортсменів у ходьбі, бігу, стрибках, метаннях і вправах, що складаються з цих видів багатоборства. Розрізняють циклічні (спортивна ходьба і біг) та ациклічні (метання і стрибки) види легкої атлетики.

Локалізація стомлення (франц. *localisation*, від лат. *locus* — місце) — виділення провідної системи (або систем), функціональні зміни в якій визначають початок стану втоми.

М

Макроцикл тренування (від грец. *μακρός* — великий, довгий і *κύκλος* — коло, круговерть) — 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.

Максимальне тренувальне навантаження (від лат. *maximalis* — найбільший) — навантаження, яке знаходиться на межі наявних функціональних здібностей організму і не виходить за межі його адаптивних можливостей.

Масовий спорт — див. **Загальнодоступний спорт**.

Мезоцикл тренування (від грец. *μέσος* — середній, серединний і *κύκλος* — коло, круговерть) — середній тренувальний цикл тривалістю від двох до шести тижнів, який містить відносно закінчену низку мікроциклів. Розрізняють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні (підвідні), змагальні, відновлювальні мезоцикли тренування.

Методика фізичного виховання (грец. *μεθοδικα*) — спеціальна галузь педагогіки, яка упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання, що визначаються відповідною їм методологією.

Методи перемінних вправ (від грец. *μεθόδος* — шлях, дослідження, спосіб пізнання) — способи застосування фізичних вправ, які передбачають спрямовану зміну навантаження у 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 їх параметрів). Методи перемінних вправ належать до методів виховання фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи спортивного тренування — способи застосування основних засобів тренування та сукупність прийомів і 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 стандартно-інтервальних вправ (повторення вправ через визначені інтервали відпочинку). Методи стандартних вправ належать до методів виховання 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 їх виконання у конкретно визначеній формі з чітко обумовленим навантаженням. Методи чітко регламентованих вправ включають методи навчання руховим діям (метод навчання вправ загалом (у цілому), метод навчання вправ по частинах, метод поєданого впливу) і методи виховання фізичних якостей (методи стандартних вправ, методи перемінних вправ). Належать до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Методичний прийом — своєрідна частина, деталь методу, що необхідна для більш ефективного його застосування в умовах конкретної ситуації процесу фізичного виховання.

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 навчання вправ загалом (у цілому) — 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 за частинами — 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 за частинами 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.

Механізми стомлення (від грец. *μηχανή* — зброя, пристрій) — конкретні зміни у діяльності провідних функціональних систем, які обумовлюють втому.

Міжпредметні (міждисциплінарні) зв'язки — взаємна узгодженість навчальних програм, обумовлена системою наук та дидактичними цілями.

Мікроцикл тренування (від грец. *μικρός* — малий, дрібний і *κύκλος* — коло, круговерть) — малий цикл тренування, переважно з тижневою або наближеною до тижня тривалістю, який містить від двох до кількох занять. Розрізняють втягувальні, базові (загальнопідготовчі), контрольно-підготовчі (спеціально-підготовчі та модельні), підвідні, відновлювальні, змагальні, ударні мікроцикли тренування.

Мінімакс (екстремальний) інтервал (від лат. *intervallum* — проміжок, відстань) — найменша перерва між вправами, після якої виникає підвищена оперативна працездатність (суперкомпенсація), що настає за певних умов через закономірності відновлювальних процесів в організмі.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника — характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена достатньо ефективно їх виконувати за умови відсутності чітко виражених інформаційних деталей, що демаскують його тактичний задум.

Модель спортивної техніки — ідеальний зразок (уявний чи описаний словами, у графічній, математичній, інших формах) змагальної дії, створений на основі практичного досвіду або теоретично.

Момент сили (від лат. *momentum* — рух, поштовх, мить) — величина сили

дії, яка визначає обертальний ефект сили тяги м'язів при її дії на певні частини опорно-рухового апарату. Момент сили характеризує силу рухової дії.

Моральна підготовка спортсмена (від лат. *mores* — звичаї) — система впливів, яка застосовується з метою формування та розвитку стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок і звичок поведінки спортсмена на основі засвоєння ідеалів, норм, принципів моралі.

Моторна щільність уроку (заняття) — відношення часу безпосередньо використаного на рухову діяльність учнів до загальної тривалості уроку.

Н

Навчальна програма — державний документ, який визначає цільові настанови і загальні завдання педагогічного процесу: в загальноосвітній школі — курсу фізичного виховання, у ДЮСШ — спортивного тренування з обраного виду спорту; систему знань, умінь, навичок, які необхідно опанувати за конкретний термін занять, перелік основних фізичних вправ та інших засобів, що забезпечують вирішення поставлених завдань; рівень теоретичної, загально фізичної й спортивної підготовленості, виражений у залікових вимогах та навчальних нормативах (тестових показниках), якого повинні досягнути учні щороку і після завершення навчання в освітньому закладі.

Навчальний план — державний документ, який визначає загальну тривалість занять з фізичного виховання (у загальноосвітній школі, навчальному закладі), спортивної спеціалізації (в ДЮСШ та інших спортивних школах), розділи (види) програмового матеріалу і кількість годин, відведених на вивчення кожного із них за роками навчання.

Навчальний предмет (дисципліна) — педагогічно обґрунтована система наукових знань, практичних умінь та навичок, що втілюють основний зміст і методи певної науки.

Навчання — планомірна, організована, спільна двостороння діяльність учителів і учнів, спрямована на свідоме, міцне й глибоке опанування останніми системою знань, умінь та навичок; процес, під час якого набувається загальна освіта, формується та розвивається особистість учня, його світогляд, засвоюється досвід людства і професійної діяльності.

Навчання руховим діям — педагогічний процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ.

Напружений (неповний) інтервал — така перерва між вправами, при якій чергове навантаження поєднується із залишковою функціональною активністю

певних систем організму, що викликана попереднім (робота виконується на фоні відносного недовідновлення працездатності).

Негативний перенос рухової навички — така взаємодія навичок, коли наявна навичка ускладнює формування нової.

Нераціональне (надмірне) м'язове напруження — неповне розслаблення м'язів у необхідні моменти виконання рухових дій. Розрізняють тонічне і координаційне нераціональне м'язове напруження.

О

Облік у фізичному вихованні — процес виявлення, реєстрації, осмислення та оцінювання даних, фактів, що відносяться до певної діяльності у фізичному вихованні. Розрізняють попередній (до початку організації педагогічного процесу), поточний (безперервний у процесі роботи), підсумковий (після завершення періоду роботи) облік.

Обсяг навантаження — загальна кількість тренувальної роботи, що виконана під час заняття (серії занять).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура (від лат. *re* — повторна дія і *habilitas (habilitatis)* — придатність, спроможність) — спеціально спрямоване використання фізичних вправ у якості засобів лікування хвороб і відновлення функцій організму, які були порушені або втрачені внаслідок хвороб, травм, перевтоми та інших причин.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура (від лат. *recreatio* — відновлення) — відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

Олімпійська система проведення змагань — див. Система проведення змагань з вибуванням.

Онтогенез (від грец. *ὄν (ὄντος)* — єство і *γεννάω* — породжую) — індивідуальний розвиток організму, що охоплює всі зміни від народження до смерті. (Див. **Індивідуальний розвиток**). Онтогенез взаємозв'язаний з філогенезом.

Оперативна поза тіла (франц. *pose*, від *poser* — класти, ставити) — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає раціональне взаєморозташування ланок опорно-рухового апарату в процесі виконання рухових дій, що дозволяє підтримувати статичну і динамічну рівновагу тіла, доцільно координувати рухи, ефективно проявляти необхідні фізичні якості.

Оперативний контроль — система заходів у рамках одного навчального заняття, спрямованих на оцінку та порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими і при необхідності на оперативне усунення виявлених відхилень від плану (визначення термінового тренувального ефекту).

Оперативний контроль у підготовці спортсмена — контроль за оперативним станом спортсмена, зокрема за готовністю до виконання чергової спроби, чергової вправи, до проведення бою і т.п.

Організм людини — цілісна система, у якій всі органи тісно пов'язані між собою і знаходяться в складній взаємодії; ця система здатна до саморегуляції, підтримування гомеостазу, коригування та самовдосконалення.

Ординарний (повний) відпочинок (від лат. *ordinarius* — звичайний) — варіант відпочинку, що забезпечує відновлення працездатності людини на початок наступного заняття.

Освіта — складне багатогранне явище, сутність якого полягає у єдності та взаємодоповненні таких його аспектно-змістових характеристик як цінність, система, процес і результат.

Основа техніки рухів — сукупність тих ланок і рис динамічної, кінематичної та ритмічної структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання певним способом (необхідна послідовність прояву м'язових зусиль, необхідний підбір узгоджених у просторі та часі рухів та ін.).

Основні (змагальні) вправи — цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є предметом засвоєння відповідно до вимог програм фізичного виховання або спортивної спеціалізації і виконуються по можливості у межах правил змагань.

Особистість — 1) людина як суб'єкт соціальних взаємин і свідомої діяльності; 2) системна якість індивіда, що визначається входженням у соціальні зв'язки і формується у спільній діяльності та спілкуванні.

Оцінка — 1) результат процесу оцінювання; 2) числовий показник рівня навчальних досягнень вихованців, який може бути представлений у формі чотирибальної, дванадцятибальної, стобальної чи іншої шкали.

Оцінювання — формалізований або експертний процес визначення рівня якості педагогічного процесу, який, як правило, завершується оцінкою.

Пауерліфтинг (від англ. *power* — потужність і *lift* — піднімати) — виконання спортсменом присідання зі штангою на плечах, жиму штанги, лежачи на горизонтальній лаві та станової тяги (силове триборство).

Пасивна гнучкість (італ. *passive*, від лат. *passivus* — бездіяльний) — здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою під впливом зовнішніх факторів.

Пасивний відпочинок — відносний спочинок, відсутність активної рухової діяльності.

Педагогічна технологія (від грец. *τέχνη* — майстерність і *λογος* — слово, вчення) — систематичне і послідовне втілення на практиці заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу.

Педагогічне тестування — сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують розробку педагогічних тестів, підготовку і проведення стандартизованої процедури вимірювання рівня підготовленості вихованців, а також обробку й аналіз результатів.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні — система заходів, яка забезпечує перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки засобів, методів і навантаження, що застосовуються (визначення зв'язку між факторами впливу і факторами змін). У фізичному вихованні розрізняють попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий педагогічний контроль.

Перевтома — стійкі функціональні порушення у результаті надмірної втоми, що не зникають при відпочинку.

Передстартовий стан — стан організму, що характеризується функціональними зрушеннями робочого характеру, які виникають ще до початку рухової діяльності. Розрізняють передстартовий і власне стартовий стани.

Перенапруження — надмірне напруження, яке приводить до довготривалих чи незворотних несприятливих змін в окремих органах і системах організму. Розрізняють гостре і хронічне перенапруження.

Перетренованість — патологічний стан, прояв дизадаптації, порушення досягнутого у процесі тренування рівня функціональної готовності, регуляції діяльності систем організму (прогресуючий розвиток перевтоми).

Підвідні вправи — переважно елементи рухової дії (частини або поєднання кількох рухів), які сприяють засвоєнню основної вправи (дії) шляхом її цілісної

імітації або часткового відтворення у спрощеній формі.

Підготовка спортсмена — багатоаспектний педагогічний процес доцільного використання знань, засобів, методів та умов (комплексу заходів), що дозволяє спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечує необхідний рівень його готовності до спортивних досягнень.

Підготовленість спортсмена — динамічний стан спортсмена, який відображає комплексний результат фізичної підготовки (рівень розвитку фізичних якостей), технічної підготовки (рівень удосконалення рухових навичок), тактичної підготовки (рівень розвитку тактичного мислення), психологічної підготовки (рівень удосконалення морально-вольових якостей), теоретичної підготовки (рівень засвоєння спеціальних знань). Розрізняють фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну підготовленість спортсмена.

Підготовчі вправи — рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

Підсумковий контроль — система заходів, спрямованих на з'ясування результатів педагогічного впливу за відносно тривалий період (семестр, рік) з метою визначення успішності виконання річного плану-графіка навчального процесу, ступеня вирішення поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання та його складових.

Плавання — подолання плавом різних дистанцій з фіксацією часу їх проходження. Плавання є складовою сучасного п'ятиборства й триатлону.

План-графік навчального процесу — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, який визначає найбільш доцільну послідовність проходження матеріалу теоретичного і практичного розділів навчальної програми за місяцями й тижнями протягом одного року (навчального — у загальноосвітній школі і річного циклу спортивного тренування в ДЮСШ), кількість годин, відведених на кожний розділ (модуль) і розподіл часових затрат на вивчення матеріалу за тижнями.

План-конспект уроку (заняття) — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, у якому фіксується повний деталізований план конкретного уроку: номер заняття за робочим планом, завдання уроку, необхідні засоби для їхнього вирішення із зазначенням параметрів навантажень і відпочинку для кожної вправи, організаційно-методичні вказівки, матеріально-технічне забезпечення, місце і час його проведення та ін.

Планування фізичного виховання — попередня розробка і визначення на

майбутню діяльність цільових настанов, завдань, змісту, методики, форм організації та методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом людей. Розрізняють перспективне (на тривалий термін), поточне (етапне) (охоплює етапи роботи), оперативне (здійснюється найближчим часом) планування процесу фізичного виховання.

Повний (ординарний) інтервал — перерва між вправами, яка гарантує до початку чергового навантаження практично повне відновлення працездатності до вихідного рівня, що дозволяє повторити роботу без додаткового напруження функцій.

Позаурочні форми занять у фізичному вихованні — способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводяться як учителем, так і самими учнями (самостійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження чи підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок та ін. Розрізняють такі форми позаурочних занять: малі (ранкова гімнастика, увідна гімнастика, фізкультпауза, фізкультхвилинка, мікропаузи активного відпочинку і т. п.), великі (заняття фізичними вправами у рамках розширеного активного відпочинку (активні перерви в школі, туристичні походи, рухливі ігри та ін.), самостійні тренувальні заняття за типом урочних (аеробіка, шейпінг, калланетика, оздоровча ходьба і біг, атлетична гімнастика та ін.), змагальні (офіційні змагання, відбіркові змагання, контрольні змагання).

Позитивний перенос рухової навички — така взаємодія навичок, коли раніше сформована навичка сприяє, полегшує та прискорює процес становлення нової.

Положення про змагання — документ, який визначає мету і завдання змагань, місце та час проведення, характер керівництва змаганнями, вимоги до учасників, програму змагань, способи проведення і визначення переможців, форми документів й термін їх подання та ін.

Попередній контроль — система заходів, спрямованих переважно на діагностику досягнень учнів на певному етапі навчально-виховного процесу (на початку року, семестру, перед вивченням нового розділу (модулю), що дозволяє цілеспрямовано враховувати їхні індивідуальні особливості у подальшій роботі.

Постава — індивідуальна манера й типові риси фіксації основної вертикальної пози тіла та її похідних у стані спокою (стоячи, сидячи) і в русі (при ходьбі, бігу). Розрізняють основну і оперативну (варіативні форми прояву постави в умовах трудової, спортивної та інших видів діяльності) поставу.

Поточний контроль — система заходів, спрямованих на повсякденну оцінку

та порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими і при необхідності на оперативне усунення виявлених відхилень від плану (визначення реакції організму учнів на навантаження після навчального заняття).

Поточний контроль у підготовці спортсмена — оцінка в мікроциклах підготовки результатів контрольних змагань, динаміки навантажень та їх співвідношень, реєстрація і аналіз повсякденних змін рівня підготовленості спортсмена, рівня розвитку його техніки й тактики.

Правила змагань — документ, у якому чітко визначені умови змагальної боротьби, що відбувається під контролем спортивних арбітрів, способи фіксування результатів, визначення переможців і розподілу місць серед учасників змагань.

Працездатність — потенційна здатність людини протягом певного часу виконувати роботу заданої величини. Розрізняють аеробну і анаеробну працездатність.

Принципи спортивного тренування (від лат. *principium* — витoki, основа) — найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в яких синтезовані наукові дані і передовий практичний досвід тренерської роботи. Принципи спортивного тренування складають принцип спрямованості на максимально можливі досягнення, поглиблену спеціалізацію та індивідуалізацію; принцип єдності загальної і спеціальної підготовки; принцип безперервності тренувального процесу; принцип єдності поступовості і граничних можливостей у нарощуванні тренувальних навантажень; принцип хвилеподібності динаміки навантажень; принцип циклічності тренувального процесу; принцип єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена; принцип вікової адекватності багаторічної спортивної діяльності.

Принципи фізичного виховання — основні теоретико-практичні положення, які відображають загальні науково-педагогічні, фізіологічні та психологічні закономірності діяльності людини відповідно до специфіки фізичного виховання. Розрізняють загальнометодичні і специфічні принципи фізичного виховання.

Прискорення руху — просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає зміну швидкості виконання рухових дій за одиницю часу. Розрізняють позитивне і негативне прискорення руху.

Прискорювальна сила — здатність м'язів швидко збільшувати робоче зусилля в умовах вже розпочатого їхнього скорочення. Прискорювальна сила характеризує вибухову силу.

Програма з предмета «Фізична культура» (від грец. *πρόγραμμα* — публічна об'ява, розпорядження, указ) — документ, який визначає систему нормативних вимог до змісту і організації фізичного виховання на уроках фізичної культури, до рівня фізичної освіти та фізичної підготовленості учнів.

Програми фізичного виховання школярів — нормативні документи, які регламентують коло завдань, розкривають зміст фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, визначають систему вимог до методів та організації навчально-виховної роботи, прогнозують кінцеві результати навчання й виховання конкретних контингентів дітей шкільного віку.

Пропаганда фізичної культури і спорту (від лат. *propaganda* — те, що підлягає розповсюдженню) — цілеспрямована діяльність з поширення, популяризації та формування у населення фізкультурних знань за допомогою сучасних засобів масової інформації з метою розвитку у людей потреби до систематичних занять фізичними вправами, спортом і туризмом.

Проста рухова реакція — відповідь заздалегідь відомою руховою дією на очікуваний сигнал, який з'являється раптово.

Професійно-прикладна фізична підготовка — спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється відповідно до вимог і особливостей певної професії.

Професіонал (від лат. *professio (professionis)* — фах) — фахівець, який досяг високого рівня професійної діяльності, свідомо змінює і розвиває себе у процесі її реалізації, робить свій індивідуальний творчий внесок у професію, знайшов своє індивідуальне призначення (професіонал — фахівець на своєму місці), стимулює інтерес до результатів своєї професійної діяльності, підвищує в суспільстві престиж своєї професії.

Процес навчання (від лат. *processus* — проходження, просування вперед) — специфічна форма пізнання об'єктивної дійсності, оволодіння суспільно-історичним досвідом людства; двосторонній процес взаємопов'язаних діяльностей учителя (діяльності викладання і діяльності з організації й управління навчальною діяльністю учня) і діяльності учнів (учіння), спрямований на оволодіння останніми системою знань з основ наук, умінь та навичок їх практичного застосування і розвиток творчих здібностей.

Процес стомлення — сукупність змін, що відбуваються у різних органах, системах та організмі в цілому під час виконання фізичної роботи і приводять урешті-решт до неможливості її продовження.

Прудкість — комплекс функціональних властивостей людини, які

визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

Психогігієна спорту (від грец. *ψοχή* — душа і *ύγιείός* — здоровий) — галузь гігієни, яка розробляє і здійснює заходи щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я спортсменів.

Психологічна підготовка спортсмена — система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування та вдосконалення властивостей і якостей особистості, її психічних станів, які необхідні для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них. Розрізняють загальну і спеціальну психологічну підготовку спортсмена.

Психологічне забезпечення спортивної діяльності — комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму, поведінку спортсмена і вирішують при цьому завдання тренування й змагання. Психологічне забезпечення спортивної діяльності включає психодіагностику, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічну підготовку, управління станом і поведінкою спортсмена.

Психологія фізичного виховання і спорту (від грец. *ψοχή* і *λόγος* — слово, вчення) — галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку й формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання і спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Психорегуляція у спорті (від грец. *ψοχή* і лат. *regulo* — упорядковую) — комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена психічного стану, який сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей.

Р

Ранкова гімнастика (від грец. *γυμναστική, γυμνάζω* — треную, роблю вправи) — систематичне виконання комплексу спеціально підібраних фізичних вправ з метою поступової активізації фізіологічних функцій організму після тривалого відпочинку (сну). Ранкова гімнастика належить до малих форм занять фізичними вправами.

Реабілітація (від лат. *re* — префікса, що означає зворотну або повторну дію і *habilitas (habilitatis)* — придатність, спроможність) — комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності хворого. Розрізняють медичну і трудову реабілітацію.

Режим дня (франц. *regime*, від лат. *regimen* — правління) — послідовне і

поступове чергування неспання, сну, харчування, різних видів діяльності.

Резерв гнучкості (франц. *reserve* — запас, від лат. *reserve* — зберігаю) — див. **Дефіцит активної гнучкості**.

Резистентність (від лат. *resistens (resistentis)* — протидійний) — стійкість організму до впливу різних негативних чинників середовища (здатність до опору).

Результативність техніки — комплексна характеристика рухових дій, яка обумовлюється їхньою ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

Рекреація (від лат. *recreatio* — відновлення) — широке поняття, пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи і т.п.

Релаксація (від лат. *relaxatio* — зменшення, ослаблення) — стан спокою, розслаблення у результаті зняття фізичного та психічного напруження.

Ремінісценція (від лат. *reminiscentia* — спогад) — покращання відтворення навчального матеріалу через невеликий проміжок часу (1-3 дня) після його засвоєння (збільшення повноти змісту образу фізичної вправи, виразності уявлення про кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики рухів).

Риси особистості — стійкі особливості поведінки індивіда, що повторюються у різних ситуаціях.

Ритмічна (аеробна) гімнастика — різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, основним змістом якої є загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику. Ритмічна гімнастика належить до великих форм занять фізичними вправами.

Ритм рухів (від грец. *ρυθμός* — розмірність, узгодженість) — комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає закономірний порядок розподілу зусиль в часі та просторі, їх послідовність і міру змін (збільшення, зменшення) у динаміці дії.

Рівновага — здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну і динамічну рівновагу.

Робочий (тематичний) план — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, у якому фіксується методична послідовність проходження навчального матеріалу і розкривається зміст кожного уроку (заняття) протягом семестру (навчально-тренувального циклу або календарного терміну): конкретні

навчально-виховні завдання уроків, теоретичні відомості з фізичного виховання, основні засоби (фізичні вправи), способи їх застосування та величини навантажень, контрольні вправи (тести) для визначення успішності оволодіння програмовим матеріалом і рівня фізичної підготовленості.

Розвивальні вправи — рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на виховання фізичних якостей та здібностей, що необхідні в дисципліні спеціалізації спортсмена і проявляються у відповідних режимах роботи.

Розвиток фізичних здібностей — єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

Розклад занять — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, в якому фіксуються число, час і місце занять у загальному тижневому режимі діяльності.

Розминка — комплекс фізичних вправ, які проводяться перед більш-менш напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму. Розрізняють загальну і спеціальну розминку.

Рухливість — здатність виконувати великий обсяг рухів з ефективним використанням власних анатомо-фізіологічних даних, які знаходяться у прямій залежності від еластичності сполучних тканин, сухожиль і м'язів, а також від стану нервової системи, що впливає на працездатність м'язів та регулює їхні координаційні функції.

Рухова активність (від лат. *activus* — діяльний, дійовий) — потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Розрізняють недостатню (гіпокінезія), надмірну (гіперкінезія), оптимальну рухову активність.

Рухова дія — цілеспрямований прояв людиною рухової активності, за допомогою якої вирішуються рухові завдання.

Рухова навичка — оптимальний рівень володіння технікою дії, який характеризується автоматизованим (під мінімальним контролем свідомості) управлінням рухами, високою стійкістю та надійністю виконання.

Рухова реакція (франц. *reaction*, від лат. *re* — проти і *actio* — дія) — усвідомлена рухова дія у відповідь на певний сигнал. Розрізняють прості і складні рухові реакції.

Рухове уміння — рівень володіння руховою дією, який характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії чинників, що заважають її виконанню та нестабільністю результатів.

Рухові здібності — індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидко-силові, координаційні, а також загальна і спеціальна витривалість.

Рухові уявлення — образи рухів і дій людини, які забезпечують вирішення конкретного рухового завдання. Розрізняють уявлення про рухи (містять у собі інформацію про зовнішні ознаки руху; провідними є зорові уявлення) і рухові уявлення (відображають внутрішню сутність руху; розкриваються при безпосередній руховій активності; провідна роль переходить вже до кінематичних процесів).

С

Самовиховання — формування людиною своєї особистості відповідно до поставленої мети.

Самоконтроль — усвідомлення, оцінка і регулювання суб'єктом власних дій, психічних процесів та станів.

Самоосвіта — освіта, набута у процесі самостійної діяльності, без проходження систематичного курсу навчання в освітньому закладі.

Самооцінка — цінність, значущість, якою індивід наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки.

Санний спорт — швидкісний спуск на санях по спеціальним трасам з фіксацією часу проходження дистанції.

Свято фізичної культури — масовий видовищний захід показового і розважального характеру, який сприяє пропаганді фізичної культури, здорового способу життя.

Сенситивний період (від лат. *sensibilis* — чутливий) — найбільш сприятливий віковий проміжок часу для інтенсивного розвитку певних фізичних якостей і оволодіння руховими діями.

Сила — здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження (функціональна активність) м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу.

Сила руху — динамічна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає міру фізичного впливу ланок опорно-рухового апарату, що рухаються

на будь-які зовнішні матеріальні об'єкти. Розрізняють внутрішні (сили активного скорочення — тяги м'язів, сили еластичного опору розтягуванню м'язів, реактивні сили) та зовнішні (сили реакції опори, гравітаційні сили, тертя і опору зовнішнього середовища та ін.) сили руху.

Силова витривалість — здатність протидіяти втомі, що спричинена відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну та динамічну силову витривалість. Належить до спеціальної витривалості.

Силова спритність — здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій та змішаних режимів роботи м'язів.

Силова точність рухів — здатність оцінювати та диференціювати ступінь м'язових напружень різними групами м'язів у різних рухах.

Силові здібності — комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила». Розрізняють власне силові здібності та їх поєднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість).

Система підготовки спортсмена (від грец. *συστήμα* — утворення, складення) — сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, які оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найвищий рівень готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

Система проведення змагань з вибуванням (олімпійська система) — сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують проведення спортивних зустрічей між учасниками змагань таким чином, що після поразки в одному чи двох поєдинках переможений (спортсмен, команда) припиняє участь у змаганнях.

Система спортивних шкіл — сукупність позашкільних державних і недержавних установ, основою діяльності яких є спортивна підготовка дітей, підлітків та молоді. Система включає дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву (СДЮСШОР), школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ), училища фізичної культури (УФК), училища олімпійського резерву (УОР), спеціалізовані класи (одночасно є складовою системи спортивних шкіл та системи загальноосвітніх шкіл).

Система управління вдосконаленням спортсмена — сукупність

підсистем, яка управляє і що управляється, дія яких спрямована на реалізацію програм та досягнення поставлених завдань. Система управління вдосконаленням спортсмена має організаційну структуру (сукупність взаємозв'язків і підпорядкованості різних спортивних організацій, мета, завдання, функції системи в цілому та окремих її компонентів, потоки інформації між ними) і механізм управління (комплекс різних методів, прийомів, стимулів, які використовуються фахівцями в управлінні підготовкою спортсменів).

Система фізичного виховання — історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що включає світоглядні, теоретико-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей і формування здорового способу життя.

Складні рухові реакції — відповідь певною руховою дією з низки можливих на один із декількох сигналів (реакція вибору); адекватна рухова дія у відповідь на об'єкт, що рухається (реакція на об'єкт, що рухається).

Сноубординг (від англ. *snowboard* — снігова дошка) — швидкісний спуск гірськими схилами на широкій окантованій дошці (лижі), а також виконання акробатичних елементів на спеціальній півовальній трасі. Сноубординг включає слалом, паралельний слалом, слалом-гігант, паралельний слалом-гігант, сноубордкрос, халф-пайп та ін.

Спадковість — відновлення у нащадків біологічної схожості з батьками.

Специфічні координаційні здібності — можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління окремими специфічними діями (на координацію, на ритм, на реакцію і т. д.) та їх регуляцію.

Специфічні принципи фізичного виховання — вихідні положення, що відображають специфічні закономірності фізичного виховання і правила, які впливають із закономірностей його системної побудови. Специфічними принципами фізичного виховання є принцип безперервності процесу фізичного виховання, принцип системного чергування навантаження і відпочинку, принцип поступового збільшення розвивально-тренувальних впливів, принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень, принцип циклічної побудови занять, принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

Спеціальна витривалість — здатність протистояти фізичній втомі у різних видах рухової діяльності. До спеціальної витривалості належать швидкісна, силова, координаційна та ін.

Спеціальна тренуваність спортсмена — пристосування (адаптація) організму спортсмена, що відбувається в результаті виконання конкретного виду

м'язової діяльності у певній спортивній дисципліні.

Спеціальна фізична підготовка — спеціалізований процес, який сприяє успіху у конкретному виді діяльності (професії, спорті та ін.) і передбачає спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

Спеціальна фізична підготовка спортсмена — процес, спрямований на належний рівень розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення у певному виді спорту.

Спеціальні координаційні здібності — можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями та їх регуляцію.

Спеціально-підготовчі вправи — рухові дії (їх поєднання, варіації), які є елементами змагальної діяльності, а також рухи та дії, що суттєво подібні до них за формою, структурою, характером прояву здібностей і діяльності функціональних систем організму. Складовими спеціально-підготовчих вправ є підвідні, розвивальні, імітаційні вправи.

Спорт — власне змагальна діяльність, специфічною формою якої є система змагань, що історично склалася в галузі фізичної культури як спеціальна сфера виявлення та уніфікованого порівняння людських можливостей (у вузькому розумінні); власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні стосунки, норми і досягнення у сфері цієї діяльності (у широкому розумінні); дійовий чинник фізичного виховання, одна із основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим і один із важливих засобів етичного й естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення та розширення міждержавних, міжрегіональних зв'язків (як багатогранне суспільне явище).

Спорт вищих досягнень — систематична діяльність, що спрямована на задоволення інтересу до певного виду спорту, на досягнення високих спортивних результатів, які отримують визнання в суспільстві, на підвищення як власного престижу, так і престижу команди, а на вищому рівні — престижу Батьківщини. Складовими спорту вищих досягнень є любительський, професійний, професійно-комерційний спорт.

Спортивна боротьба — регламентований правилами змагань двобій неозброєних спортсменів з використанням спеціальних прийомів. Розрізняють інтернаціональні (боротьба на поясах, греко-римська та вільна боротьба, дзюдо, самбо, тхеквондо) і національно-самобутні (сумо, гюлеш, барильда, чидаоба, курес, хапсагай та ін.) види боротьби.

Спортивна гімнастика — регламентоване правилами змагань опосередковане (безконтактне) протиборство спортсменів на гімнастичних снарядах, у вільних вправах та в опорних стрибках.

Спортивна діяльність — упорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення і вдосконалення людини у галузі спорту.

Спортивна етика (лат. *ethica*, від грец. *ἦθος* — звичай) — сукупність норм поведінки, моральних правил, що регулюють стосунки людей у сфері спортивної діяльності.

Спортивна медицина (лат. *medicina* — наука лікувати) — галузь медицини, що вивчає здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості організму у зв'язку з впливом на нього занять фізичною культурою та спортом.

Спортивна орієнтація (франц. *orientation*, від лат. *oriens (orientis)* — схід) — система організаційно-методичних заходів, яка дозволяє визначити напрямок спеціалізації юного спортсмена у певному виді спорту.

Спортивна психодіагностика (від грец. *ψοχή* — душа і *διαγνωστικός* — здатний розпізнавати) — розділ психології спорту, основною метою якого є вимірювання і контроль психічних особливостей спортсменів, що зорієнтовані на вирішення поточних прикладних завдань.

Спортивна стратегія (грец. *στρατηγία*) — теорія спортивної боротьби: мистецтво управління підготовкою спортсмена (команди) і ведення спортивної боротьби.

Спортивна тактика (грец. *τακτική* — мистецтво командування військом) — розділ загальної теорії спортивної боротьби, що розглядає питання оптимізації змагальної діяльності, ведення конкретного спортивного поєдинку (доцільні способи ведення змагальної діяльності спортсменом (командою), які підпорядковані певному задуму і плану досягнення змагальної мети).

Спортивна техніка (грец. *τεχνικός* — вправний, досвідчений, від *τέχνη* — майстерність) — спосіб виконання змагальної дії, який формується або вже сформований у спортсмена і характеризується певним рівнем ефективного використання ним своїх можливостей для досягнення спортивного результату.

Спортивна травма (від грец. *τραύμα* — рана) — ушкодження, що отримані у процесі занять фізичними вправами та спортом й супроводжується зміною анатомічних структур і функції травмованого органа в результаті впливу фізичного

чинника, який перевищує фізіологічну міцність тканини. Спортивні травми розрізняють за складністю перебігу і впливом на організм (легкі, середні, важкі), за наявністю чи відсутністю пошкоджень зовнішнього покриву (відкриті, закриті), за величиною пошкодження (макротравми, мікротравми).

Спортивна форма — оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).

Спортивне вдосконалення — педагогічний процес, який забезпечує високий рівень спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей і формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

Спортивне досягнення — показник спортивної майстерності і здібностей спортсмена, що виражається у конкретних результатах (еталон реалізованих людських можливостей, який стимулює подальше розширення їх меж).

Спортивне обладнання та інвентар — спеціальні вироби, які призначені для занять фізичною культурою і спортом.

Спортивне орієнтування — подолання дистанції з картою та компасом і відміткою на контрольних пунктах, що розташовані на місцевості.

Спортивне тренування (англ. *training* — вправляння, від *train* — виховувати, навчати) — спеціалізований педагогічний процес, який будується на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів.

Спортивний відбір — комплекс організаційно-методичних заходів педагогічного, медико-біологічного, психологічного і соціального характеру, що дозволяє визначити високу ступінь обдарування дитини, підлітка, юнака до того чи іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Спортивний клуб (СК) — вища форма організації колективу фізичної культури (КФК) на підприємстві, в установі, у навчальному закладі і т.п.

Спортивний масаж (франц. *massage*, від *masser* — розтирати) — ритмічний вплив з певною силою та послідовністю різними масажними прийомами на тіло спортсмена, що сприяє підвищенню фізичної працездатності, підготовці до змагань, зняттю втоми, профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарату. Розрізняють передстартовий (мобілізаційний) та відновлювальний спортивний масаж.

Спортивний рекорд (англ. *record*.— запис; протокол, від лат. *recordo* — згадую, пам'ятаю) — найвище спортивне досягнення (максимальний результат) на певному етапі розвитку суспільства.

Спортивний рух — соціальна течія, спортивна практика у галузі масового спорту і спорту вищих досягнень.

Спортивні ігри (ігрові види спорту) — протиборство двох сторін за визначеними правилами, що спрямоване на досягнення переваги над суперником, яка оцінюється кількістю досягнень обумовленої мети гри (голів, очок і т.п.). Розрізняють командні (баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол класичний, волейбол пляжний, гандбол, керлінг, мотобол, регбі, софтбол, футбол, хокей з м'ячем, хокей з шайбою, хокей на траві) і особисто-командні (бадмінтон, більярд, гольф, кеглі, настільний теніс, теніс, шахи, шашки) спортивні ігри.

Спортивні споруди — окремі та комплексні об'єкти для занять фізичною культурою і спортом. Спортивні споруди містять основні споруди (головні частини спортивних споруд, що призначені для проведення спортивно-тренувальної роботи, змагань і оздоровчих заходів), допоміжні приміщення і споруди (об'єкти, що призначені для обслуговування фізкультурників та спортсменів і забезпечення експлуатації основних спортивних споруд), місця для глядачів (трибуни, лави, сидіння та приміщення для обслуговування глядачів).

Спортивно-реабілітаційна фізична культура — спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання з метою відновлення функціональних і адаптивних можливостей організму, після тривалих періодів великих тренувальних й змагальних навантажень, особливо при перевтомі та ліквідації наслідків спортивних травм.

Спортивно-тактична підготовка — педагогічний процес, який спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби у процесі специфічної змагальної діяльності. Розрізняють загальну тактичну і спеціальну спортивно-тактичну підготовку.

Спортивно-технічна підготовка — педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою виду спорту), що відповідає особливостям певної спортивної дисципліни і сприяє досягненню високих спортивних результатів. Розрізняють загальну технічну і спеціальну спортивно-технічну підготовку.

Спритність — здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

Стабільність техніки (від лат. *stabilis* — стійкий) — характеристика рухових дій, яка свідчить про перешкодостійкість їх виконання, незалежність від умов та функціонального стану.

Стартова сила — здатність м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їх напруження. Стартова сила характеризує вибухову силу.

Стартова швидкість — здатність людини за якомога коротший проміжок часу досягати максимальної швидкості.

Стійкий стан — функціональний стан організму, що виникає після спрацьовування і характеризується відповідністю функціональних зрушень інтенсивності навантаження.

Стретчінг (від англ. *stretching* — натягти, розтягти) — система статичних вправ, що сприяє розвитку гнучкості та підвищенню еластичності м'язів.

Стрілецький спорт — спортивна стрільба з вогнепальної і пневматичної зброї. Стрілецький спорт включає кульову і стендову стрільбу та спортинг.

Структура процесу навчання руховим діям (лат. *structura* — побудова, розміщення, від *struo* — будує, зводжу) — внутрішня будова педагогічного процесу пізнання і оволодіння технікою фізичних вправ, цілісність й тотожність якої забезпечується сукупністю закономірних взаємозв'язків усіх складових. У структурі процесу навчання руховим діям розрізняють:

1. Етап створення передумов і ознайомлення з руховими діями.
2. Етап засвоєння рухових дій.
3. Етап закріплення, вдосконалення та інтеграції рухових дій.

Структура рухів — закономірний, відносно стабільний взаємозв'язок усіх складових рухової дії як єдиного цілого. Розрізняють кінематичну, динамічну, ритмічну структуру рухів.

Структура тренування — відносно стійкий порядок поєднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їх закономірна взаємодія між собою і загальна послідовність. Вихідним компонентом структури тренування є тренувальне завдання, комплекс завдань складає тренувальне заняття; два тренувальних заняття і більше утворюють малий цикл (мікроцикл); кілька малих циклів утворюють середній цикл (мезоцикл); середні цикли утворюють річний цикл (макроцикл), кілька річних циклів утворюють багаторічний цикл.

Структура уроку (навчально-тренувального заняття) — дидактично обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування у часових рамках

заняття елементів його змісту. У структурі уроку розрізняють підготовчу, основну і заключну частини.

Суперкомпенсація (від лат. *super* — префікса, що означає зверхність, найвищу якість, посилену дію і *compensatio* — винагорода, зрівноваження) — здатність організму відновлювати власні робочі ресурси, які були витрачені у процесі діяльності понад вихідного рівня (з надлишком), що забезпечує його додаткові функціональні можливості.

Суперкомпенсований відпочинок — варіант відпочинку, що забезпечує підвищену працездатність (суперкомпенсацію), яка настає за певних умов через закономірності відновлювальних процесів і дозволяє на наступному занятті виконувати більше навантаження, ніж на попередньому.

Суперуміння — система навичок вищого порядку, яка характеризується варіативністю, творчістю, індивідуалізацією, високою стійкістю виконання рухових дій в складних та екстремальних умовах.

Сучасне п'ятиборство — регламентоване правилами комплексне протиборство спортсменів, що включає верхову їзду з подоланням перешкод, фехтування на шпагах, стрільбу із пістолета, плавання і кросовий біг.

Т

Тактичне мислення — мислення, яке здійснюється у процесі спортивної діяльності в екстремальних умовах змагань і безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

Тактичний задум — принцип ведення змагальної діяльності, розроблений в якості основної лінії організації дій, взаємодій (у командних змаганнях) і подолання протидії суперників на шляху до досягнення змагальної мети. Тактичний задум конкретизується у тактичному плані.

Тактичний план — сукупність послідовних завдань та способів їх розв'язання, спрямованих на реалізацію тактичного задуму.

Талант (грец. *τάλαντον*, букв. — терези) — сукупність здібностей людини, що приводить її діяльність до успішного результату і визначає оригінальність цієї діяльності.

Творчість — діяльність, результатом якої є створення нових, оригінальних й досконаліших матеріальних і духовних цінностей, що мають об'єктивну чи суб'єктивну значущість.

Тематичний план — див. **Робочий план**.

Темперамент (від лат. *temperamentum* — узгодженість, устрій) — індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виявляється у силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу її психічних процесів.

Темп рухів (від лат. *tempus* — час) — часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.

Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена — педагогічний процес, який спрямований на озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність навчання певній спортивній дисципліні, вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.

Теорія фізичного виховання (від грец. *θεωρία* — розгляд, дослідження) — наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, що є частиною загальної системи виховання людини.

Терміновий (ближній) тренувальний ефект — зміни, що відбуваються в організмі безпосередньо під час виконання вправи і у найближчий період відпочинку.

Тест (від англ. *test* — випробування) — метод дослідження особистості, який побудований на її оцінці за результатами стандартизованого завдання, іспиту, проби з наперед визначеною надійністю і валідністю.

Техніка фізичних вправ (грец. *τεχνικός* — вправний, досвідчений, від *τέχνη* — майстерність) — способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.

Технічні види спорту — регламентоване правилами змагань протиставлення спортсменів в управлінні різної складності технічними засобами, пристроями, снарядами. Технічні види включають авіамоделний, автомобільний, водно-моторний, мотоциклетний, парашутний, планерний, радіоспорт, судномодельний та ін.

Технічні засоби — пристрої, системи, комплекси, апаратура, що застосовуються для тренувального впливу на різні органи та системи організму, для навчання і вдосконалення рухових дій, а також отримання інформації у процесі навчально-тренувальних занять з метою підвищення їхньої ефективності.

Технологія виховної діяльності — сукупність методологічних і

організаційно-методичних настанов, які визначають підбір, компонування та порядок застосування виховного інструментарію.

Технологія планування — сукупність методологічних і організаційно-методичних настанов, які визначають на певний проміжок часу конкретні завдання, підбір, компонування та порядок застосування найдоцільніших засобів, методів, організаційних форм, матеріально-технічного забезпечення занять, а також складання необхідної документації.

Тонічне м'язове напруження — надмірний тонус м'язів у стані спокою.

Топографія сили (від грец. *τοπος* — місце і *γράφω* — пишу, креслю, маюю) — співвідношення максимальної сили різних м'язових груп.

Траєкторія руху (лат. *trajectorius* — який стосується переміщення, від *trajicio* — перекидаю, переміщуюю) — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається шляхом, що здійснюють ланки опорно-рухового апарату. У траєкторії руху розрізняють напрямок, форму та амплітуду (розмах).

Тренажер (від англ. *train* — виховувати, навчати) — навчально-тренувальний пристрій для оволодіння руховими діями, виховання фізичних якостей, вдосконалення аналізаторських функцій організму.

Тренованість спортсмена — результат спортивного тренування, який характеризується біологічними (функціональними і морфологічними) адаптивними змінами, що відбуваються в організмі спортсмена під впливом систематичних фізичних вправ і виражаються у зростанні його працездатності. Розрізняють загальну і спеціальну тренованість спортсмена.

Тренувальна діяльність — спільна діяльність тренерів, спортсменів, колективу фахівців, спрямована на успішне досягнення цілей тренування.

Тренувальне навантаження — складова частина (компонент) тренування, що відображає кількісну міру впливів на спортсменів у процесі тренувальних занять.

Тренувальні пристрої — технічні засоби, які забезпечують виконання фізичних вправ з визначеними зусиллями і структурою рухів без взаємодії, що контролюється.

Туризм — різноманітні за формою та змістом рухові дії з раціонального подолання значних відстаней у малонаселеній місцевості, що виконуються в природних умовах особисто-командними зусиллями.

У

Увідна гімнастика — організоване, систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ перед початком певної діяльності для прискорення функціонування організму на більш високому рівні. Увідна гімнастика належить до малих форм занять фізичними вправами.

Управління підготовкою спортсменів — педагогічний процес щодо забезпечення досягнення мети системи підготовки спортсменів на основі отримання, передачі та переробки інформації, вироблення і прийняття рішень. Розрізняють управління підготовкою спортсменів, управління їх тренуванням, управління змагальною діяльністю команд та окремих учасників. Управління підготовкою спортсменів включає планування, організацію, контроль і облік.

Управління фізичною культурою і спортом — система конкретних форм і методів свідомої діяльності, яка спрямована на забезпечення ефективного функціонування та плановий розвиток галузі фізичної культури і спорту з метою більш повного задоволення потреб людей у фізичному вдосконаленні.

Урочні форми занять у фізичному вихованні — способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводяться вчителем з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовленості упродовж точно встановленого часу, за сталим розкладом. У фізичному вихованні урочні форми занять включають уроки і навчально-тренувальні заняття.

Училища фізичної культури (УФК), училища олімпійського резерву (УОР), спеціалізовані класи — установи, у яких здійснюється набуття середньої або середньої спеціальної освіти і підготовка учнів-спортсменів у певних видах спорту.

Учіння — система навчально-пізнавальних дій учнів, спрямованих на опанування знаннями, вміннями та навичками їх застосування у професійній діяльності, формування особистості громадянина.

Ф

Фаза декомпенсованої втоми (від грец. *φάσις* — поява) — стан людини, при якому, не зважаючи на зростання її вольових зусиль, інтенсивність роботи знижується.

Фаза компенсованої втоми — стан людини, при якому, завдяки великим вольовим зусиллям, вона спроможна певний час підтримувати досягнуту інтенсивність роботи.

Фехтування (від нім. *fechten* — боротися) — регламентований правилами змагань рукопашний двобій спортсменів холодною зброєю (рапірами, шпагами, шаблями).

Фігурне катання — виконання на льоду різновидів ковзання, обертань, стрибків, комбінацій кроків, підтримок та інших додаткових вправ під музичний супровід. Включає одиночне, парне катання та спортивні танці.

Фізична досконалість — історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає вимогам життя.

Фізична культура — частина загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність із засвоєння накопичених і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання людей.

Фізична освіта — системне засвоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, набуття таким шляхом необхідного у житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Фізична підготовка — педагогічний процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво важливими рухами. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Фізична підготовка спортсмена — педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін (компонентів) підготовки. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку спортсмена.

Фізична підготовленість — результат фізичної підготовки, що відображає досягнуту працездатність у сформованих рухових уміннях і навичках, які сприяють ефективності цільової діяльності (на яку зорієнтована підготовка).

Фізичне виховання — вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях.

Фізичне здоров'я — стан організму людини, при якому оптимально використовуються його захисні й адаптивні механізми; протистояння негативному впливу середовища.

Фізичне навантаження — вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Фізичний розвиток — процес становлення, формування й наступних змін протягом життя людини морфофункціональних властивостей її організму і заснованих на них фізичних якостей та здібностей.

Фізичні вправи — рухові дії, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані та організовані за його закономірностями.

Фізичні здібності — відносно стійкі успадковані та набуті функціональні особливості органів і систем організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

Фізичні якості — вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, прудкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Фізкультурна пауза (лат. *pausa*, з грец. *παύσις* — припинення) — виконання фізичних вправ під час певної діяльності з метою досягнення термінового активного відпочинку для профілактики зниження працездатності упродовж робочого дня. Фізкультурна пауза належить до малих форм занять фізичними вправами.

Фізкультурний рух — добровільне заняття населення фізичними вправами і спортом, що ґрунтується на фізкультурно-спортивних інтересах і проводиться самостійно та в організованих формах, участь у масових фізкультурно-спортивних заходах, громадській фізкультурній роботі.

Фізкультурний самоконтроль — сукупність операцій самоконтролю (самоспостереження, аналіз та оцінка свого стану, поведінки, реагування), які здійснюються індивідуально як безпосередньо у процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя за правилами, що встановлені у галузі фізичної культури.

Фізкультурні хвилинки — короткочасні (до 3 хв.) перерви у певній діяльності для виконання фізичних вправ з метою перепочинку та підтримки працездатності упродовж робочого дня. Фізкультурні хвилинки належать до малих форм занять фізичними вправами.

Філогенез (від грец. *φύλον* — рід, плем'я і *γεννάω* — породжую) — історичний розвиток як окремого організму (органів, систем), так і еволюція органічного світу в цілому. Філогенез взаємозв'язаний з онтогенезом.

Фора (від італ. *fora* — вперед) — пільга, перевага, яку може надавати

сильніший учасник змагань (спортсмен, команда) слабшому з метою зрівняння шансів на успіх.

Форма фізичної вправи (від лат. *forma* — зовнішність, устрій) — певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної вправи. У формі фізичної вправи розрізняють внутрішню і зовнішню структуру.

Форми занять фізичними вправами — способи організації навчально-виховного процесу, кожний з яких характеризується певним типом взаємозв'язку (взаємодії) вчителя і учнів, а також відповідними умовами занять. Розрізняють урочні та позаурочні форми занять фізичними вправами.

Фрістайл (англ. *freestyle*) — швидкісний спуск гірськими схилами на лижах по спеціальній трасі з виконанням стрибків та акробатичних елементів. Фрістайл включає могул, скікрос, лижну акробатику, слоупстайл та ін.

Фрустрація (лат. *frustratio* — обман, марне сподівання) — психічний стан переживання невдачі, який пов'язаний з несподіваною різницею між очікуваними подіями і реальним результатом.

Функції спорту (від лат. *functio* — виконання, звершення) — об'єктивно притаманні йому властивості впливати на людину та людські стосунки, задовольняти та розвивати певні потреби особистості і суспільства. Розрізняють специфічні (притаманні тільки спорту як особливому явищу дійсності): змагально-еталонну; евристичну (пізнавальну) і загальні: особистісно-спрямованого виховання, навчання та розвитку; оздоровчо-рекреативну; емоційно-видовищну; соціальної інтеграції та соціалізації особистості; комунікативну; економічну функції спорту.

Функціональна система — екстрене функціональне утворення, що об'єднує діяльність систем організму, участь яких необхідна для здійснення актів поведінки.

Функціональний стан — комплекс властивостей, що визначає рівень життєдіяльності організму, системну його відповідь на фізичне навантаження, у якій відображається ступінь інтеграції та адекватності функцій роботі, що виконується.

X

Характер — комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе.

Харизма (від грец. *χάρισμα* — милість, дар) — приписування особистості надлюдських властивостей, що викликають схиляння перед нею і безсуперечну віру у її можливості.

Художня гімнастика — виконання під музичний супровід гімнастичних й танцювальних вправ з предметами (м'ячем, скакалкою, булавами, обручем і стрічкою).

Ц

Цикли тренування — найбільш загальні форми структурної організації тренування. Розрізняють мікроцикли, мезоцикли, макроцикли тренування.

Ш

Швидка сила — здатність людини якомога швидше долати помірний опір. Швидка сила належить до швидкісно-силових здібностей.

Швидкісна витривалість — здатність якомога довше утримувати максимальну швидкість після її досягнення. Швидкісна витривалість належить до спеціальної витривалості.

«Швидкісний бар'єр» (від франц. *barriere* — перешкода) — стійка стабілізація швидкісних характеристик рухів.

Швидкісні здібності — можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій за мінімальний для конкретних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні (швидкість реакції, швидкість окремого руху, частота (темп) рухів) і комплексні (швидкість виконання рухових дій загалом, здатність за найкоротший проміжок часу набирати максимальну швидкість та спроможність довготривало підтримувати її) форми прояву швидкісних здібностей.

Швидкісно-силові здібності — здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу.

Швидкість рухових реакцій — здатність екстрено реагувати в ситуаціях, що вимагають термінових рухових реакцій (характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху).

Швидкість руху — 1) просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає переміщення ланок опорно-рухового апарату в просторі за одиницю часу; 2) здатність забезпечувати швидкоплинність процесів, що відбуваються в організмі, від яких безпосередньо залежать швидкісні характеристики рухів.

Шейпінг (від англ. *body shaping* — надання форми тілу) — система фізичних вправ (переважно силових) для жінок, що спрямована на корекцію фігури та покращання функціонального стану організму (поєднання аеробіки з атлетичною гімнастикою). Шейпінг належить до великих форм занять фізичними вправами.

Шкідливі звички — нав'язливі ритуалізовані дії, які негативно відображаються на поведінці людини, її фізичному та психічному розвитку.

Шкільний колектив фізичної культури — самодіяльна суспільна організація учнів, яка покликана сприяти родині і школі здійснювати фізичне виховання дітей шкільного віку.

«Школа спорту» — система підготовки спортсмена, що склалася на основі новітніх наукових досягнень і передової спортивної практики.

Щ

Щільність уроку (заняття) — відсоткове співвідношення відповідних витрат часу. Розрізняють загальну і моторну щільність уроку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гогунув Е.Н. Психологія фізического востітанія і спорту: [учеб. пособіе для студ. высш. учеб. заведеній] / Е.Н. Гогунув, Б.И. Мартьянов — М.: Академія, 2000. — 288 с.
2. Евсеев Ю.И. Фізическая культура: [учеб. пособіе для студ. высш. учеб. заведеній] / Ю.И. Евсеев. — Ростов-на-Дону: Фенікс, 2005. — 384 с.
3. Ильин Е.П. Психофізіологія фізического востітанія. / Е.П. Ильин. — М.: Просвещеніе, 1983. — 223 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособіе для студ. высш. учеб. заведеній / Л.П. Матвеев. — М.: Фізкультура і спорт, 1977. — 271 с.
5. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізической культуры: учеб. пособіе для студ. высш. учеб. заведеній / Л.П. Матвеев. — М.: фізкультура і спорт, 1991. — 542 с.
6. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчанія спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів / В.І. Наумчук. — Тернопіль: Астон, 2012. — 124 с.
7. Педагогическое фізкультурно-спортивное совершенствованіе: учеб. пособіе для студ. высш. пед. учеб. заведеній / [Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. — [2-е изд.]. — М.: Академія, 2005. — 384 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теорія и ее практические приложенія / В.Н. Платонов. — К.: Олимпийская література, 2004. — 808 с.
9. Савин В.П. Спортивные игры: совершенствованіе спортивного мастерства: [учебник для студ. высш. пед. учеб. заведеній] / В.П. Савин, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. — [4-е изд.]. — М.: Академія, 2010. — 400 с.
10. Современный словарь по педагогике / Сост.: Рапацевич Е.С. — Мн.: Современное слово, 2001. — 928 с.
11. Словник іншомовних слів / Уклад.: С.М. Морозов, Л.М. Шкарапута. — К.: Наук, думка, 2000. — 680 с.
12. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: [учебник для студ. высш. пед. учеб. заведеній] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. — [4-е изд.]. — М.: Академія, 2010. — 520 с.
13. Теорія і методика фізического востітанія: учебник для студ. высш. учеб. заведеній / Под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Т. 1. — М.: Фізкультура і спорт, 1976. — 304 с.
14. Теорія і методика фізического востітанія: учебник для студ. высш. учеб. заведеній / Под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Т. 2. — М.: Фізкультура і спорт, 1976. — 256 с.
15. Теорія і методика фізического востітанія: учебник для студ. высш. учеб. заведеній / Под ред. Г.Д. Харабуги. — М.: Фізкультура і спорт, 1974. — 320 с.
16. Теорія і методики фізического востітанія: учебник для студ.

- высш. учеб. заведений / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М: Просвещение, 1990. — 287 с.
17. Фіцула М. М. Педагогіка: підручник для студ. вищ. навч. закладів / М.М. Фіцула. — К.: Академія, 2009. — 528 с.
 18. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.
 19. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — [2-е изд.]. — М.: Академия, 2003. — 480 с.
 20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. і спорту / Б.М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. — Ч. 1. — 272 с.
 21. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. і спорту / Б.М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. — Ч. 2. — 248 с.