

Г. П. Грибан,  
Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ  
СЛОВНИК  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ



**Міністерство освіти і науки України  
Житомирський національний  
агроекологічний університет**

**Г. П. Грибан, Д. В.  
Бойко, Д. О. Дзензелюк**

**ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ  
СЛОВНИК  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ**

За редакцією доктора педагогічних наук,  
професора Г. П. Грибана

Житомир «Рута» – 2016

УДК 796.011 (083)

ББК 75

Г 82

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського національного агроєкологічного  
університету (протокол № 8 від 9 травня 2016 р.)*

### **Рецензенти:**

**Ахметов Р. Ф.** – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Житомирського державного університету ім. Івана Франка;

**Пронтенко К. В.** – заслужений майстер спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Житомирського військового інституту ім. С. П. Корольова;

**Опанасюк Ф. Г.** – доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету.

**Грибан Г. П.**

**Термінологічний словник з фізичної культури і спорту**  
/ **Укладачі:** Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2016. – 100 с.

ISBN 978-617-581-283-9

У термінологічному словнику представлено широке коло понять з фізичної культури і спорту, лікувальної фізичної культури, валеології та педагогіки, нові терміни, що стосуються занять спортом людей з особливими потребами. Для студентів, вчителів, викладачів, тренерів загальноосвітніх та спортивних шкіл, ліцеїв, гімназій, коледжів, вищих навчальних закладів.

УДК 796.011 (083)

ББК 75

© Грибан Г. П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О., 2016

© Вид-во «Рута», 2016

# СЛОВНИК

## А

Абсолютна  
сила Адаптація  
Адаптивна фізична  
культура Адекватний  
Адинамія Аеробіка

Аеробна працездатність  
Аеробна продуктивність  
Аеробний метаболізм  
Акселерація Активна  
гнучкість Активний  
відпочинок  
Алактатна витривалість Алгоритм розвитку  
рухової дії в процесі навчання Амбідекстрія  
Амінокислота Амплітуда Анаболізм Анаболічні  
стероїди

Анаеробна  
працездатність  
Анаеробний метаболізм  
Анаеробний поріг Аналіз  
Аналітичний огляд  
Анкетування Анорексія  
Антиоксиданти

Антиципаційні реакції  
Антиципація  
Антропогенне забруднення

Антропометрія  
Аспект  
Атрофія

## **Б**

Білок Біологічно активні  
речовини Брадикардія  
Будова тіла

## **В**

Валеологія  
Варіативність  
техніки Вдих  
Веgetативні функції  
Велоергометр  
Вентиляція легенів  
Вестибулярна система  
Вибухова сила Види  
спорту Видих

Визначальна ланка техніки рухів  
Викладання Виправлення  
Витрата кисню Витривалість  
Вихідне положення Виховання

Виховання культури здоров'я  
Виховання фізичних якостей  
Вища нервова діяльність  
Відкладений (слідовий) тренувальний ефект  
Відмороження Відновлення Відносна маса  
тіла Відносна сила

Відносний вміст жиру в організмі

Відставання  
Відчуття простору  
Відчуття ритму  
Відчуття часу  
Відчуття швидкості  
Вікова періодизація (класифікація)  
Вітаміни Внутрішня структура  
фізичної вправи  
Вольова підготовка спортсмена  
Вправи  
Вправи з поступовим збільшенням навантаження  
Вправи низької інтенсивності Вправи середньої  
інтенсивності Впрацьовування Всесвітні ігри  
глухих Втома Вуглеводи

## Г

Газообмін в легенях  
Газообмін у тканинах  
Гальмування Гармонійний  
спосіб життя Гармонійний  
стан Гармонійність  
особистості Гармонія  
Гемоглобін

Генералізація фізичних якостей  
Гігієна фізичної культури та спорту  
Гігієнічна фізична культура  
Гіперглікемія Гіперкінезія  
Гіперплазія Гіпертензія  
Гіпертрофія Гіпоглікемія  
Гіподинамія

Гіпокінезія Гіпоксія (кисневе  
голодування) Глікоген  
Гнучкість Гомеостаз Гормон

Групова навчальна діяльність  
Гуманізація виховання

## Д

Дегідратація  
Деонтологія Деталі  
техніки рухів  
Детренованість  
Дефіцит активної  
гнучкості Дивізіон  
Динамічна дія  
Динамічна м'язова робота  
Динамічний стереотип  
Дисоціація фізичних якостей  
Дитячо-юнацькі спортивні школи  
(ДЮСШ) Диференційоване навчання  
Дихальний коефіцієнт Дихальний об'єм  
Діабет Діагностування

Діастолічний артеріальний тиск  
Діяльність Добровільне спортивне  
товариство (ДСТ) Довгострокова  
адаптація Доза навантаження Дозування  
навантаження Допінг Допінг-контроль

## Е

Екологічне виховання  
Екологічні чинники  
Економічність  
техніки Експертна  
оцінка Ергометр  
Етапний контроль  
Етапний контроль у підготовці спортсмена  
Етіологія Ефективність техніки

## Є

Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів

## Ж

Жир Жирні  
кислоти  
Жирова маса  
Жирова тканина  
Життєва ємність легенів  
Жорсткий (неповний) відпочинок

## З

Забруднення природного середовища  
Забруднення радіоактивне Загальна  
(аеробна) витривалість Загальна  
(медична) класифікація Загальна  
ємність легень Загальна тренованість  
спортсмена Загальна фізична  
підготовка  
Загальна фізична підготовка спортсмена  
Загальна щільність уроку (заняття)  
Загальні координаційні здібності  
Загальнодоступний (масовий) спорт  
Загальнометодичні принципи фізичного виховання



Загальнопідготовчі вправи  
Загальноорозвивальні вправи  
Загартування Задатки  
Задишка

Заклад фізичної культури і  
спорту Закономірність Запас  
швидкості Засоби виховання

Засоби фізичного виховання та спортивного  
тренування Зв'язка Звичка Здібності Здоров'я

Здоров'язберезувальні  
технології Здоровий спосіб життя  
Здоровий стиль життя Зимові  
Олімпійські ігри Зимові  
Паралімпійські ігри Змагальна  
діяльність Змагальне  
навантаження Змагальний метод  
Змагальні вправи Змагання Зміст  
фізичних вправ Знання

Зниження інтенсивності тренування  
Зовнішнє дихання Зовнішня  
структура фізичної вправи

## I

Ігри Олімпіад Ігри  
Спеціальних олімпіад  
Ігрова діяльність Ігровий  
метод Ідеал

Ізокінетичне  
скорочення Ізометричне  
скорочення Ізотонічне  
скорочення Імітаційні  
вправи Імпульс сили  
Імунітет Інвалід  
Інвалідність

Індекс витривалості  
Індекс маси тіла  
Індивідуальний розвиток  
Індивідуальні  
відмінності  
Індивідуальність  
Інновації Інструктаж  
Інсульт  
Інтегральна підготовка  
спортсмена Інтенсивність  
Інтервальний метод тренувань  
Інтерес Інтуїція

Інфаркт міокарда  
Ішемія

## К

Календар  
змагань  
Калланетика  
Канцерогени  
Кисневий борг  
Кисневий запит  
Кінезифілія  
Кінестезія Кіфоз  
Класифікаційні системи  
Класифікація урочних форм занять  
Класифікація фізичних вправ

Клятва Спеціальних олімпіад  
Коефіцієнт витривалості  
Колектив фізичної культури  
Комплексний контроль у підготовці  
спортсмена Конституція тіла Концентрація  
фізичних якостей Концепція педагогічна  
Координаційна витривалість

Координаційне м'язове напруження  
Координаційні здібності  
Координація рухів Корекційно-  
реабілітаційна програма Кореляція  
Креатинфосфат Критерій

Кумулятивний тренувальний ефект

## Л

Лабільність  
Лактат Лактатна  
витривалість  
Латентний період реакції Лікарсько-  
педагогічні спостереження  
Лікувальна фізична культура (ЛФК)  
Лікувально-фізкультурний  
диспансер Літні Паралімпійські ігри  
Літній табір відпочинку дітей  
Локалізація стомлення

## М

М'язова група М'язова діяльність  
аеробного характеру  
М'язова діяльність анаеробного характеру  
Макроелементи Макроцикл тренування

Максимальна аеробна потужність

Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС макс.)  
Максимальне споживання кисню (МСК)  
Максимальне тренувальне навантаження Мезоцикл  
тренування Мета виховання Метаболізм Метод

Метод інтервального тренування  
Метод колового тренування  
Метод комплексного тренування  
Метод навчання вправ загалом (у цілому)  
Метод навчання вправ по частинах  
Метод поєднаного впливу Методи  
перемінних вправ Методи спортивного  
тренування Методи стандартних вправ  
Методи фізичного виховання  
Методи чітко регламентованих  
вправ Методика фізичного  
виховання Методичний прийом  
Механізми стомлення

Міжнародна організація «Спеціальні Олімпіади» Міжнародна  
спортивна асоціація для осіб з вадами інтелекту Міжнародна  
спортивна асоціація сліпих Міжнародна спортивна і  
рекреаційна асоціація осіб з цереб-  
ральним паралічем Міжнародна спортивна  
організація інвалідів  
Міжнародна Сток-Мандевільська федерація спорту на візках  
Міжнародний координаційний комітет Міжнародний  
олімпійський комітет Міжнародний паралімпійський  
комітет Міжнародний спортивний комітет глухих  
Міжнародні спортивні об'єднання Мікроелементи  
Мікроцикл тренування

Мінімакс (екстремальний) інтервал

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника Міоглобін Модель спортивної техніки

Модульно-рейтингове навчання  
Момент сили Моральна  
підготовка спортсмена  
Мотивація  
Моторна щільність уроку (заняття)

## Н

Навколишнє середовище  
Навчальна програма Навчальний  
план Навчальний предмет  
(дисципліна) Навчально-  
тренувальні збори Навчання  
Навчання руховим діям

Напружений (неповний) інтервал  
Наркоманія Національне  
контактне агентство  
Національний комітет спорту інвалідів  
України Національний олімпійський комітет  
Національний паролімпійський комітет  
Негативний перенос рухової навички Недуга  
Неофіційний командний залік

Нераціональне (надмірне) м'язове  
напруження Низькокалорійна дієта Нові  
інформаційні технології навчання Нозологія  
Норма

## О

Облік у фізичному вихованні  
Обсяг Ожиріння

Оздоровчо-реабілітаційна фізична  
культура Оздоровчо-рекреативна фізична  
культура Олімпіада Олімпізм

Олімпійська емблема

Олімпійська клятва

Олімпійська символіка

Олімпійська хартія

Олімпійське визнання

Олімпійське гасло

Олімпійське місто

Олімпійське селище

Олімпійський вогонь

Олімпійський гімн

Олімпійський прапор

Олімпійський рекорд

Олімпійський рух

Олімпійський символ

Олімпійський спорт

Олімпійський церемоніал

Олімпійський чемпіон

Олімпійські види спорту

Олімпійські ігри

Олімпійські нагороди

Онтогенез Оперативна

поза тіла Оперативний

контроль

Оперативний контроль у підготовці спортсмена Організатор  
фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів

Організаційний комітет Олімпійських ігор Організм людини

Ординарний (повний) відпочинок Основа техніки рухів

Основні (змагальні) вправи Особистість

## П

Парадигма  
Паралімпійська клятва  
Паралімпійське гасло  
Паралімпійський прапор  
Паралімпійський рекорд  
Паралімпійський символ  
Паралімпійський  
чемпіон Паралімпійські  
ігри Партнерський спорт  
Пасивна гнучкість  
Пасивний відпочинок  
Педагогічна технологія  
Педагогічний контроль у фізичному  
вихованні Перевантаження Перевиховання  
Перевтома Передстартовий стан  
Перенапруження Перетренованість Підвідні  
вправи Підготовка спортсмена

Підготовленість спортсмена  
Підготовчі вправи  
Підсумковий контроль  
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

Потреба  
Почуття Правила  
змагань  
Працездатність  
Превентивна інформація  
Превентивна робота  
Превентивна сім'я  
Превентивне виховання  
Превентивний Превентивні  
(запобіжні) заходи  
Превентивність Превенція

Принципи превентивного виховання  
Принципи виховання Принципи  
спортивного тренування Принципи  
фізичного виховання Прискорення  
руху Прискорююча сила

Програма з предмета «Фізична культура»  
Програми фізичного виховання школярів  
Пропаганда фізичної культури і спорту  
Професійно-прикладна фізична підготовка  
Професіонал Процес навчання Процес  
стомлення Психогігієна спорту

Психологічна підготовка спортсмена  
Психологічне забезпечення спортивної  
діяльності Психологія фізичного виховання і  
спорту Психорегуляція у спорті

## **Р**

Ранкова гімнастика  
Реабілітація Режим  
дня Резистентність



Результативність техніки  
Рекреація Релаксація  
Ремінісценція Ритм  
рухів

Ритмічна (аеробна)  
гімнастика Рівновага Робочий  
(тематичний) план  
Розвивальні вправи Розвиток

Розвиток фізичних  
здібностей Розклад занять  
Розминка Рухливість Рухова  
активність Рухова дія Рухова  
навичка Рухова реакція  
Рухове уміння Руховий навик  
Рухові здібності Рухові  
уявлення Рухові якості

## С

Самовиховання  
Самооцінка  
Свідомість Свята  
фізичної культури  
Сенситивний період  
Серцевий цикл  
Сила Сила руху

Силова витривалість  
Силова спритність  
Силова точність рухів

Силові здібності Система  
олімпійських змагань  
Система підготовки спортсмена  
Система спортивних шкіл  
Система управління вдосконаленням  
спортсмена Система фізичного виховання  
Системний підхід Складні рухові реакції  
Сколіоз Скорочувальна здібність Спадковість  
Спазм

Специфічні координаційні здібності  
Специфічні принципи фізичного виховання  
Спеціальна витривалість Спеціальна  
тренованість спортсмена Спеціальна  
фізична підготовка  
Спеціальна фізична підготовка  
спортсмена Спеціальні вправи Спеціальні  
координаційні здібності Спеціально-  
підготовчі вправи Спорт Спорт вищих  
досягнень

Спорт інвалідів  
Спортивна дисципліна  
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  
змагання Спортивне обладнання  
та інвентар Спортивне тренування  
Спортивний відбір Спортивний  
масаж Спортивний результат  
Спортивний рекорд Спортивний  
рух Спортивні споруди

Спортивно-реабілітаційна фізична  
культура Спортивно-тактична підготовка  
Спортивно-технічна підготовка  
Спортсмени з ампутаціями Спортсмени з  
вадами зору Спортсмени з вадами слуху

Спортсмени з відхиленнями розумового розвитку  
Спортсмени з іншими порушеннями опорно-рухового апарату  
Спортсмени з порушеннями опорно-рухового апарату  
Спортсмени з порушеннями спинного мозку Спортсмени з  
церебральним паралічем Спритність Стабільність техніки  
Стан здоров'я Стартова група Стартова сила Стартова  
швидкість Статичне розтягування Стереотип динамічний  
Стійкий стан Стрес емоційний Стретчінг

Структура процесу навчання руховим  
діям Структура рухів Структура  
тренування  
Структура уроку (спортивно-тренувального заняття)

Субмаксимальний  
Судоми  
Суперкомпенсація  
Суперкомпенсований відпочинок  
Суперуміння Сухожилля  
Схильність

## Т

Тактичне мислення  
Тактичний задум  
Талант Тахікардія  
Темп рухів  
Темперамент

Теоретична (інтелектуальна) підготовка  
спортсмена Теоретичні знання Теорія фізичного  
виховання  
Терміновий (ближній) тренувальний  
ефект Тест Тестування рівня  
підготовленості  
Техніка фізичних вправ, або спортивна техніка  
Технічна майстерність Технічна підготовка  
Технічні засоби

Технологія виховної діяльності  
Технологія планування  
Тонічне м'язове напруження  
Топографія сили Траєкторія  
руху Тренажер Тренажери

Тренованість спортсмена  
Тренувальна діяльність  
Тренувальне навантаження  
Тренувальні пристрої

## У

Увідна гімнастика Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів

«Інваспорт»

Умовний рефлекс

Управління підготовкою спортсменів

Управління фізичною культурою і спортом

Урок Урочні форми занять у фізичному вихованні

Училища фізичної культури, училища олімпійського резерву, спеціалізовані класи

Учіння

## Ф

Фаза декомпенсованої

втоми Фаза компенсованої

втоми Фізична досконалість

Фізична культура Фізична

освіта Фізична підготовка

Фізична підготовка спортсмена

Фізична підготовленість

Фізична працездатність Фізичне виховання

Фізичне виховання різних груп

населення Фізичне здоров'я Фізичне

навантаження

Фізичне навантаження високої

інтенсивності Фізичний розвиток Фізичні

вправи Фізичні здібності Фізичні якості

Фізкультурна пауза Фізкультурний рух

Фізкультурний самоконтроль

Фізкультурні хвилинки

Фізкультурно-оздоровча діяльність  
Фізкультурно-оздоровчі заходи  
Фізкультурно-спортивна реабілітація  
Фізкультурно-спортивні послуги  
Філогенез Фітнес Фобія

Форма організації навчання  
Форма фізичної вправи  
Форми занять фізичними вправами  
Формуючий експеримент  
Фрустрація  
Функції спорту

Функціональна класифікація  
Функціональна система  
Функціональний стан

## **Х**

Характер

## **Ч**

Частота серцевих скорочень

## **Ц**

Церебральний параліч  
Цикли тренування  
Цінності життя

## **Ш**

Швидкісна витривалість  
Швидкісна сила  
Швидкісний бар'єр  
Швидкісні здібності  
Швидкісно-силові здібності  
Швидкість Швидкість  
рухових реакцій

Швидкість руху  
Шейпінг  
Шкільний колектив фізичної культури  
Школа спорту

## Щ

Щільність уроку (заняття)

## А

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

**Адаптація** – пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень.

**Адаптивна фізична культура** – напрям фізичної культури, об'єктом пізнання, впливу й оздоровлення якого є хворі люди.

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

**Адинамія** – практично нульова рухова активність.

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

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

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

**Аеробний метаболізм** – процеси забезпечення організму енергією (АТФ) при використанні кисню.

**Акселерація** – прискорений індивідуальний розвиток, за якого середньо фізичні та психофізіологічні константи дитини або підлітка випереджають оптимальні.

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

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

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

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

**Амбідекстрія** – однаковий розвиток функцій правої та лівої руки і ніг (рухова симетрія володіння обома кінцівками).

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

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

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

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

**Анаеробна працездатність** – здатність організму виконувати фізичну роботу при недостатній кількості кисню, що поступає у



внутрішнє середовище, порівняно з його потребою.

**Анаеробний метаболізм** – забезпечення організму енергією без кисню, що викликає кисневий борг, креатинофосфат і гліколіз забезпечують АТФ без кисню.

**Анаеробний поріг** – момент, коли метаболічні потреби, викликані фізичним навантаженням, не задовольняються наявними аеробними джерелами. У цьому випадку збільшується анаеробний метаболізм, що проявляється у різкому підвищенні концентрації лактату у крові.

**Аналіз** – метод дослідження, уявне чи практичне розкладання досліджуваного предмета чи явища на характерні для нього складові елементи, виділення в ньому окремих сторін, вивчення кожного елемента чи сторони явища окремо як частини одного цілого. Аналіз дозволяє виявити склад досліджуваного об'єкта, його структуру, відокремити істотне від несуттєвого, звести складне до простого, зробити класифікацію предметів і явищ. Ціль аналізу – пізнання частин як елементів складного цілого. Процедура, зворотна аналізу, – синтез.

**Аналітичний огляд** – огляд, у якому дається аналітична оцінка стану питання за визначений проміжок часу. Містить аргументовану характеристику матеріалу, що аналізується, дає обґрунтовані практичні рекомендації. Розглядається як частина науково-дослідної роботи.

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

**Анорексія** – клінічний розлад харчування, що характеризується надмірним страхом ожиріння, збільшення маси тіла, аменореєю, відмовою підтримувати масу тіла, трохи вищу за мінімальну, стандартної для даного віку та зросту.

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

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

**Антиципація** – здатність визначати наперед дії суперника.

**Антропогенне забруднення** – забруднення, спричинене біологічним існуванням та господарською діяльністю людей, включаючи їх прямиий вплив на інтенсивність природного забруднення.

**Антропометрія** – вимірювання тіла та його частин.

**Аспект** (від лат. *aspectus* – погляд, вид) – кут зору, під яким розглядається об'єкт (явище, поняття) дослідження.

**Атрофія** – потоншення м'язового волокна, внаслідок зниження об'єму м'яза.

## Б

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

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

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

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

## В

**Валеологія** – наука, що ґрунтується на теорії культури здоров'я біоенергетичної системи людини і впливі на живі організми довкілля; порушує проблеми гармонії родинно-шлюбних взаємин і здоров'я сім'ї.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Вентиляція легенів** – надходження повітря в легені (вдих, видих), що забезпечує оновлення газового складу альвеолярного повітря (збагачення його киснем і виведення надлишків  $\text{CO}_2$ ).

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

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

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

**Видих** – процес виштовхування повітря з легень внаслідок

розслаблення дихальних м'язів та еластичної тяги легеневої тканини, що збільшує тиск у грудній клітці.

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

**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.

**Виправлення** – складний психічний процес перебудови особистості, що відбувається під впливом перевиховання і самостійної роботи особистості над усуненням відхилень у своїй свідомості, поведінці та фізичному розвитку.

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

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

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

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

**Виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню

здоров'я, формування уявлень про здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

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

**Вища нервова діяльність** – нейрофізіологічні механізми психологічних функцій, реакцій поведінки.

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

**Відмороження** – ушкодження тканин, зумовлене перебуванням в умовах зниженої температури навколишнього середовища, внаслідок зменшення інтенсивності шкіряного кровообігу, спрямованого на утримання тепла в організмі; при цьому тканини отримують недостатню кількість кисню та поживних речовин.

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

**Відносна маса тіла** – відсоток недостатньої або надлишкової маси тіла котрий визначається, як правило, діленням маси тіла людини на середню для даної категорії масу згідно зі зростом) з таблиць стандартних норм маси тіла) та множенням отриманого показника на 100.

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

**Відносний вміст жиру в організмі** – відношення жирової маси до загальної, виражене у відсотках.

**Відставання** – невиконання вимог (або однієї з них) на

одному з проміжних етапів навчального процесу, який є тимчасовою межею для визначення успішності або фізичної підготовленості.

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

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

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

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

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

**Вправи з поступовим збільшенням навантаження** – метод силових тренувань, в якому після адаптації м'язів до даного опору, його величину збільшують, що дозволяє розвивати силові можливості.

**Вправи низької інтенсивності** – вправи, що вимагають для виконання менш ніж 50 % функціональної ємності при незначному посиленні дихання.

**Вправи середньої інтенсивності** – вправи, що виконуються з 60–85 % функціональної ємності і викликають деяке утруднення дихання і потовиділення. У непідготовлених студентів такі вправи можуть викликати певний дискомфорт і у подальшому хворобливі відчуття. Такі вправи рекомендуються для підтримки оптимального рівня кардіореспіраторної витривалості.

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

**Всесвітні ігри глухих** – найбільші комплексні змагання серед спортсменів з утратою слуху понад 55 дБ. Проводяться під

керівництвом Міжнародного спортивного комітету глухих. Розрізняють літні та зимові Всесвітні ігри глухих. Згідно з дозволом МОК, з 2001 р. Всесвітні ігри глухих офіційно називаються «**Дефлімпійські ігри**». Проводяться один раз на чотири роки.

**Втома** – 1) спричинене роботою тимчасове зниження працездатності, що проявляється в суб'єктивному відчутті. Розрізняють розумову, сенсорну, емоційну, фізичну втоми; 2) функціональний стан організму, що виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи, яка супроводжується зниженням працездатності.

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

## Г

**Газообмін в легенях** – процес збагачення венозної крові киснем та повернення надлишків вуглекислого газу.

**Газообмін у тканинах** – перехід кисню з крові у тканину і вуглекислого газу з тканини у кров.

**Гальмування** – нервовий процес, що призводить до припинення або запобігання збудження.

**Гармонійний спосіб життя** – усвідомлено і самостійно створювана людиною система адаптивно необхідних інтересів і видів діяльності, що дають змогу підтримувати фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я й успішно реалізувати своє життєве призначення.

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

**Гармонійність особистості** – ступінь оптимальності стосунків, сили базових прагнень, тенденцій, можливостей їхньої реалізації в поведінці, згода з людьми, з природою, типом емоційного складу.

**Гармонія** – динамічний стан людини, що потребує щоденних зусиль для ефективної підтримки.

**Гемоглобін** – дихальний пігмент еритроцитів.

**Генералізація фізичних якостей** – фаза розвитку фізичних

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

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

**Гігієнічна фізична культура** – різні форми фізичної культури, що включені в рамки повсякденного побуту. **Гіперглікемія** – підвищення вмісту глюкози у крові, яке може спостерігатись у людей, що хворіють на діабет при відсутності певної рівноваги між споживанням глюкози та ін'єкцією інсуліну.

**Гіперкінезія** – надмірна рухова активність, що призводить до функціональних порушень та клінічних змін.

**Гіперплазія** – утворення нових шарових або м'язових клітин.

**Гіпертензія** – високий артеріальний тиск, систолічний – вище 140 мм рт. ст., діастолічний – вище 90 мм рт. ст.

**Гіпертрофія** – збільшення розміру м'язів, органів або іншої частини тіла внаслідок збільшення розмірів клітин.

**Гіпоглікемія** – різке зниження рівня цукру в крові; проявляється раптовою слабкістю, збудженням, потовиділенням, гострим відчуттям голоду, серцебиттям, почуттям страху.

**Гіподинамія** – зменшення м'язових зусиль, які витрачаються на підтримування пози, переміщення тіла у просторі, виконання фізичної роботи.

**Гіпокінезія** – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами.

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

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

**Гнучкість** – 1) здібність виконувати рухи в суглобі з максимальною амплітудою; 2) морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату, яка обумовлює ступінь рухливості



його ланок відносно одна одної (здатність виконувати рухи з великою амплітудою). Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

**Гомеостаз** – підтримування динамічної сталості внутрішнього середовища організму за рахунок пристосувальних (адаптивних) реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх факторів, що порушують цю сталість.

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

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

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

## Д

**Дегідратація** – втрата організмом рідини.

**Деонтологія** – розділ етики, вчення про юридичні, професійні і моральні обов'язки і правила поведінки медичного працівника (лікаря), головним чином по відношенню до хворого. Нині спортивно-медична деонтологія набуває самостійного практичного значення, визначаючи етичні і моральні норми у взаємовідносинах лікаря, тренера та інваліда, який займається спортом.

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

**Детренованість** – результат малорухомого способу життя після завершення активних тренувань.

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

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

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

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

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

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

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

**Диференційоване навчання** – організація навчально-виховного процесу з урахуванням типових індивідуальних особливос-

тей студентів.

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

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

**Діабет** – порушення обміну речовин, що характеризується нездатністю окислювати вуглеводи внаслідок неадекватної кількості інсуліну (тип I) або резистентності до інсуліну (тип II).

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

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

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

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

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

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

**Дозування навантаження** – чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

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

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

## Е

**Екологічне виховання** – систематична педагогічна діяльність, спрямована на розвиток у студентів екологічної культури та формування моральної відповідальності за збереження природного довкілля і розуміння співіснування з ним.

**Екологічні чинники** – будь-які умови навколишнього середовища, на які все живе реагує пристосувальними реакціями.

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

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

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

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

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

**Етіологія** – вчення про причини захворювань. Професійне медичне застосування терміна – синонім «причини».

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

## Є

**Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів** – документ, у якому на відповідний рік визначаються організаційні та фінансові питання щодо забезпе-

чення проведення відповідних заходів та який затверджується центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту у встановленому ним порядку.

## Ж

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

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

**Жирова маса** – абсолютна кількість жиру в організмі.

**Жирова тканина** – сполучна тканина, в якій зберігається жир.

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

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

## З

**Забруднення природного середовища** – надходження в природне середовище речовин (твердих, рідких, газоподібних), біологічних агентів, різних видів енергії в кількості і концентраціях, що перевищують природний для живих організмів рівень

**Забруднення радіоактивне** – внесення в екосистему наднормованої для неї кількості радіонуклідів.

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

**Загальна (медична) класифікація** – розподіл спортсменів за видами ушкоджень (діагнозом тощо). До сучасних загальних паралімпійських класифікаційних груп належать спортсмени з вадами зору (3 класи); порушеннями спинного мозку (8 класів), ампутаціями (9 класів); церебральним паралічем (8 класів); з

іншими («Les Autres») порушеннями опорно-рухового апарату (6 класів).

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

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

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

**Загальна фізична підготовка спортсмена** – процес, спрямований на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, 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, спрямована на зміцнення здоров'я, вдосконалення в обраній спортивній спеціалізації, підвищення своїх фізичних кондицій, загальної працездатності, досягнення спортивних результатів масового рівня, що виражається у відповідних напрямках і частинах спортивного руху. Складовими масового спорту є 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: військове і службове багатоборство, пожежно-прикладний спорт, різні види боротьби та східних єдиноборств у спеціальних військах і частинах), фізкультурно-кондиційний (як засіб підтримування необхідного

рівня працездатності, підвищення фізичної підготовленості учасників масових офіційних змагань), оздоровчо-рекреативний (як засіб здорового відпочинку, відновлення, оздоровлення організму та збереження певного рівня працездатності) спорт.

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

**Загальнопідготовчі вправи** – рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки, спортсмена, що відображають при цьому особливості його спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення у спортивній діяльності: всебічний фізичний розвиток, становлення і поповнення фонду рухових умінь та навичок, підвищення загальної працездатності, а також прискорення відновлення після навантажень.

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

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

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

**Задишка** – утруднене дихання.

**Заклад фізичної культури і спорту** – юридична особа, що забезпечує розвиток фізичної культури і спорту шляхом, зокрема, надання фізкультурно-спортивних послуг. Зкладами фізичної культури і спорту, зокрема, є: спортивні клуби, дитячо-

юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту інвалідів.

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

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

**Засоби виховання** – вид суспільної діяльності, який впливає на особистість у певному напрямі.

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

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

**Звичка** – схильність людини до відносно усталених способів дій.

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

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

**Здоров'язбережувальні технології** – це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність нав-



чального та фізичного навантажень можливостям дитини.

**Здоровий спосіб життя** – життєдіяльність людини з урахуванням особливостей і можливостей свого організму, забезпечення соціально-економічних і біологічних умов для його розвитку і збереження. Тобто режим поведінки, який включає фізичні навантаження, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок (куріння, споживання алкоголю), нормальний сон, здібність долати стресові ситуації.

**Здоровий стиль життя** – мотивований або неусвідомлений вибір поведінки залежно від природного середовища, соціально-економічних умов, статі, віку, освіти, рівня інтелектуального і фізичного розвитку, особистісних якостей індивіда, який веде здоровий спосіб життя.

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

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

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

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

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

вання).

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

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

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

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

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

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

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

## I

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

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

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

**Ігровий метод** – спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає організацію рухової діяльності на основі змісту, умов і правил гри. Ігровий метод належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

**Ідеал** – уявлення про взірець людської поведінки і стосунки між людьми, що ґрунтуються на розумінні мети життя.

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

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

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

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

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

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

**Інвалід** – особа зі стійким порушенням функцій організму, котре є наслідком захворювання, травми або вроджених вад, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, що призводить до обмеження його життєдіяльності і потребує соціального захисту та допомоги. Нині є тенденція до заміни терміна «інваліди» на «особи з особливими потребами», «неповносправні» тощо, в контексті спортивної діяльності доцільним є використання структурно обумовлених термінів «паралімпійці», «дефлімпійці», «спеціолімпійці».

**Інвалідність** – стійке порушення (зниження або втрата) за-

гальної або професійної працездатності внаслідок захворювання або травми. Поняття інвалідності є одночасно медичним, соціальним і юридичним, оскільки пов'язане зі станом здоров'я людини та його трудовою діяльністю.

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

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

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

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

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

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

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

**Інсульт** – порушення кровопостачання будьякої частини мозку, як правило, внаслідок інфаркту або крововиливу.

**Інтегральна підготовка спортсмена** – педагогічний процес, спрямований на поєднання (інтеграцію) тренувальних впливів технічної, тактичної, психологічної, інтелектуальної і фізичної

підготовки в цілісний ефект на основі змагальних вправ, у тому числі в процесі змагань.

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

**Ігровий метод тренувань** – повторювані короточасні фізичні навантаження у високому темпі з короткими інтервалами відпочинку.

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

**Інтуїція** – процеси мислення, які відбуваються в згорнутій неусвідомленій формі, коли усвідомлюється тільки кінцевий результат розумового процесу.

**Іфаркт міокарда** – некроз тканини серця внаслідок недостатнього кровопостачання ділянки міокарда.

**Ішемія** – дефіцит крові у певній ділянці тіла.

## К

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

**Калланетика** – програма з 30 спеціально підібраних фізичних вправ для жінок, які виконуються переважно в ізометричному режимі і викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Каланетика належить до великих форм занять фізичними вправами.

**Канцерогени** – речовини, що спричиняють розвиток злоякісних пухлин.

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

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

**Кінезифілія** – біологічна потреба організму людини у русі, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у

нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

**Кінестезія** – відчуття положення та переміщення свого тіла і окремих його частин у просторі.

**Кіфоз** – значне викривлення верхньої частини хребта.

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

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

**Класифікація фізичних вправ** – розподіл фізичних вправ у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи відповідно до певних ознак. Розрізняють класифікацію фізичних вправ за ознакою історично усталених систем фізичного виховання (гімнастика; ігри; спорт; туризм), за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань (основні (змагальні); підвідні; підготовчі), за ознакою їхньої переважної спрямованості на 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); загальнопідготовчі), за ознакою біомеханічної структури рухів (циклічні; ациклічні; змішані)

тощо.

**Клятва Спеціальних Олімпіад** – урочистий ритуал на церемонії відкриття Ігор Спеціальних Олімпіад. Текст клятви проголошує: «Я прагну до перемоги. Та коли я не зможу її здобути, нехай у мене вистачить сміливості на спробу».

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

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

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

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

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

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

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

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

перехід у фазу розслаблення.

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

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

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

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

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

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

**Кумулятивний тренувальний ефект** – зміни, що відбуваються в організмі протягом тривалого періоду тренування в результаті підсумовування термінових (ближніх) і відкладених (слідових) ефектів великої кількості окремих занять (загальний результат інтеграції ефектів).



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

**Лактат** – кінцевий продукт анаеробного метаболізму глюкози, дисоційована форма молочної кислоти.

**Лактатна витривалість** – здатність використовувати енергію гліколітичної реакції. Лактатна витривалість – складова анаеробних можливостей організму.

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

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

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

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

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

**Літній табір відпочинку дітей** – основний тип позашкільних оздоровчо-виховних закладів, у яких організовується відпочинок

школярів під час літніх канікул.

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

## М

**Макроелементи** – кальцій, фосфор, натрій, калій, хлор, магній і сірка.

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

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

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

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

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

**Мезоцикл тренування** – середній тренувальний цикл тривалістю від двох до шести тижнів, який містить відносно закінчену низку мікроциклів. Розрізняють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні (підвідні), змагальні, відновлювальні мезоцикли.

**Мета виховання** – сукупність властивостей особистості, до

виховання яких прагне суспільство.

**Метаболізм** – процес хімічних змін, внаслідок чого утворюється енергія, що необхідна для підтримки життя.

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

**Метод інтервального тренування** – чергування інтенсивної роботи з менш інтенсивною.

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

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

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

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

**Метод поєднаного впливу** – такий спосіб застосування фізичних вправ, при якому техніка рухової дії вдосконалюється в умовах, що вимагають збільшення фізичних зусиль. Метод поєднаного впливу належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

**Методи перемінних вправ** – способи застосування фізичних вправ, які передбачають спрямовану зміну навантаження в процесі їхнього виконання. Розрізняють методи перемінно-

безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність в режимі інтенсивності, що змінюється) і методи перемінно-інтервальних вправ (системне чергування навантаження і відпочинку в умовах зміни їхніх параметрів). Методи перемінних вправ належать до методів виховання фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

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

**Методи стандартних вправ** – способи застосування фізичних вправ, при яких рухи повторюються без суттєвих змін їхньої структури та зовнішніх параметрів навантаження. Розрізняють методи стандартно-безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність без зміни інтенсивності) і методи 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 їхнє виконання в конкретно визначеній формі з чітко обумовленим навантаженням. Складовими методу чітко регламентованих вправи є методи навчання руховим діям (метод навчання вправ загалом (у цілому), метод навчання вправ по частинах, метод поєднаного впливу) і методи виховання фізичних якостей (методи стандартних вправ, методи перемінних вправ). Методи чітко регламентованих вправ

належать до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

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

**Методичний прийом** – спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання фізичного виховання.

**Механізми стомлення** – конкретні зміни в діяльності провідних функціональних систем, які обумовлюють втому.

**Міжнародна організація «Спеціальні Олімпіади»** – міжнародне спортивне об'єднання, створене у 1968 р. Юніс Кеннеді І Прайвер з метою розвитку спорту осіб з відхиленнями розумового розвитку. Міжнародна організація «Спеціальні Олімпіади» має спеціальний дозвіл Міжнародного олімпійського комітету на використання у своїй назві слова «Олімпіада». Проводить самостійні комплексні змагання – Ігри Спеціальних Олімпіад.

**Міжнародна спортивна асоціація для осіб з вадами інтелекту** – міжнародне спортивне об'єднання, створене у 1986 р. під назвою «**Міжнародна спортивна асоціація для осіб з розумовими вадами**» з метою розвитку спорту осіб з розумніший вадами. З 1986 р. – член Міжнародного координаційного комітету, один із фундаторів Міжнародного паралімпійського комітету. Нині спортсмени, об'єднані Міжнародною спортивною асоціацією для осіб з вадами інтелекту не беруть офіційної участі у Паралімпійських іграх.

**Міжнародна спортивна асоціація сліпих** – міжнародне спортивне об'єднання, створене у 1981 р. з метою розвитку спорту осіб і вадами зору, один із фундаторів Міжнародного паралімпійського комітету.

**Міжнародна спортивна і рекреаційна асоціація осіб з церебральним паралічем** – міжнародне і спортивне об'єднання, створене у 1978 р. з метою розвитку спорту осіб із церебральним паралічем, один із фундаторів Міжнародного паралімпійського комітету.

**Міжнародна спортивна організація інвалідів** – міжнародне

спортивне об'єднання, створене у 1964 р. з ініціативи Всесвітньої федерації ветеранів з метою розвитку спорту осіб і ампутаціями та іншими порушеннями опорно-рухового апарату, один із фундаторів Міжнародного паралімпійського комітету.

**Міжнародна Сток-Мандевільська федерація спорту на візках** – міжнародне спортивне об'єднання, створене у 1952 р. під назвою «**Міжнародна федерація Сток-Мандевільських ігор**» з метою керівництва міжнародними іграми для спортсменів із порушеннями хребта і спинного мозку, один із фундаторів Міжнародного паралімпійського комітету.

**Міжнародний координаційний комітет** – міжнародний орган керівництва інваспортом, створений у 1982 р. за спільної ініціативи міжнародних спортивних об'єднань інвалідів. Діяв до моменту створення Міжнародного паралімпійського комітету (1989 р.).

**Міжнародний олімпійський комітет** – найвищий керівний орган олімпійського руху сучасності.

**Міжнародний паралімпійський комітет** – найвищий керівний орган паралімпійського руху, створений у 1989 р., засновниками якого були Міжнародний спортивний комітет глухих, Міжнародна федерація Сток-Мандевільських ігор, Міжнародна спортивна організація інвалідів, Міжнародна спортивна і рекреаційна асоціація осіб з церебральним паралічем, Міжнародна спортивна асоціація сліпих, Міжнародна спортивна асоціація для осіб з розумовими вадами.

**Міжнародний спортивний комітет глухих** – міжнародне спортивне об'єднання, створене у 1924 р. з метою розвитку спорту осіб з вадами слуху, з 1986 р. – член Міжнародного координаційного комітету, один із фундаторів Міжнародного паралімпійського комітету. Проводить власні комплексні змагання – Всесвітні ігри глухих, що з 2001 р. мають назву «Дефлімпійські ігри». 38-й (2003 р.) Конгрес Міжнародного спортивного комітету глухих прийняв рішення про зміну назви організації на **Міжнародний дефлімпійський комітет**. Спортсмени з вадами слуху не беруть участі у Паралімпійських Іграх.

**Міжнародні спортивні об'єднання** – всесвітні і регіональні

неурядові міжнародні спортивні організації.

**Мікроелементи** – залізо, цинк, мідь, йод, хлор, молібден, марганець, селен, кобальт, ванадій, миш'як, флуорид, нікель.

**Мікроцикл тренування** – малий цикл тренування, переважно з тижневою або наближеною до тижня тривалістю, який містить від двох до кількох занять. Мікроцикли тренування бувають втягувальні, базові (загальнопідготовчі), контрольно-підготовчі (спеціально підготовчі та модельні), підвідні, відновлювальні, змагальні, удані.

**Мінімакс (екстремальний) інтервал** – 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.

**Міоглобін** – білок, що міститься у м'язах; здатний подібно до гемоглобіну крові, поєднуватись з киснем.

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

**Модульно-рейтингове навчання** – послідовне засвоєння навчального матеріалу рівними, цілісними, логічно впорядкованими і обґрунтованими частинами (модулями), результати якого є підставою для визначення місця (рейтингу) студента серед групи, курсу, факультету.

**Момент сили** – 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** – 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.

**Мотивація** – спонукання до дії з певною метою.

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

**М'язова група** – група певних м'язів, що виконують одну дію даного суглоба.

**М'язова діяльність аеробного характеру** – м'язова діяльність середньої інтенсивності, при якій великі м'язові групи забезпечуються енергією (АТФ) шляхом аеробних процесів.

**М'язова діяльність анаеробного характеру** – м'язова діяльність високої інтенсивності, при якій потреби в енергії перевищують здатність виконувати аеробну роботу.

## Н

**Навколишнє середовище** – складовий елемент відтворення матеріальних цінностей, який водночас виконує функції життєвого простору і природних ресурсів. У цьому середовищі існує людина, яка, задовольняючи свої потреби, суттєво впливає на стан життєвого простору.

**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, загальнофізичної 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.

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

**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).

**Наркоманія** – хворобливий психічний стан, зумовлений хронічною інтоксикацією внаслідок зловживання наркотичними засобами.

**Національне контактне агентство** – національна спортивна організація, що діє у разі відсутності Національного паролімпійського комітету. Якщо не створено Національного паролімпійського комітету, організація, котра вже існує, може взяти на себе координацію дій у даній країні і нести відповідальність за розвиток паролімпійського спорту та стосунки із Міжнародним паролімпійським комітетом.

**Національний комітет спорту інвалідів України** – носій паролімпійського руху в Україні і вищий орган, що координує діяльність громадського спортивного руху інвалідів, об'єднує національні Федерації спорту інвалідів з ураженнями зору, слуху, опорно-рухового апарату, розумовими та фізичними вадами.

Представляє Україну в міжнародному паролімпійському русі, виконує функції Національного паролімпійського комітету України.

**Національний олімпійський комітет** – керівний орган олімпійського руху в країні.

**Національний паролімпійський комітет** – керівний орган паролімпійського руху в країні, національна спортивна організація, що об'єднує всі організації (федерації) спортсменів паролімпійських нозологій і несе відповідальність за розвиток паролімпійського спорту та стосунки із Міжнародним паролімпійським комітетом.

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

**Недуга** – втрата чи аномалія психічних або фізіологічних функцій, елементів анатомічної структури, що утруднює певну діяльність.

**Неофіційний командний залік** – система визначення результатів виступу національних команд на Олімпійських іграх, що прийнята більшістю національних олімпійських комітетів, але не визнана Міжнародним олімпійським комітетом як офіційна. Міжнародний олімпійський комітет притримується позиції, згідно з якою Ігри є змаганням між спортсменами а не між країнами.

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

**Низькокалорійна дієта** – споживання продуктів харчування, калорійна цінність яких нижча енергетичних потреб, що призводить до зниження маси тіла.

**Нові інформаційні технології навчання** – методологія і технологія навчально-виховного процесу з використанням новітніх електронних засобів, передусім комп'ютерів.

**Нозологія** – вчення про хвороби, їх класифікацію і номенклатуру. У широкому розмінні – вид ушкодження.

**Норма** (розмір чого-небудь) – установлена міра порівняння.

## О

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

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

**Ожиріння** – надмірна кількість жиру в організмі: більше 25 % у чоловіків і більше 35 % у жінок. Для людей, що страждають від ожиріння, характерний підвищений ризик розвитку діабету, гіпертензії, захворювань серця.

**Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура** – 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** – відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

**Олімпіада** – чотирирічний період, що розпочинається з відкриття одних Ігор Олімпіади і закінчується відкриття наступних. Такий підхід запозичений у стародавніх греків, тому не можна ототожнювати термін «Олімпіада» і «Олімпійські ігри».

**Олімпізм** – філософія життя, що об'єднує у єдине збалансоване ціле гідність тіла і духу, концепція виховання гармонійно розвиненої людини засобами спорту, розповсюдження гуманістичних ідей в житті суспільства, розвиток співробітництва, взаєморозуміння і взаємодопомоги.

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

**Олімпійська клятва** – урочистий ритуал на церемонії відкриття Олімпійських ігор. Відповідно до Олімпійської хартії клятву виголошує один із видатних спортсменів країни, де проводяться Олімпійські ігри. Текст Олімпійської клятви, роз-

роблений у 1913 р. П. де Кубертенем, проголошує: «Від імені всіх учасників я обіцяю, що ми братимемо участь у цих Олімпійських іграх, поважаючи та дотримуючись правил, за якими вони проводяться, в істинно спортивному дусі, в ім'я слави спорту та честі наших команд».

**Олімпійська символіка** – комплекс атрибутів олімпійського руху. Основними з них є загальний олімпійський символ і олімпійське гасло, які складають олімпійську емблему і олімпійський прапор. Ця символіка є власністю Міжнародного олімпійського комітету і не може бути використана без його дозволу в рекламних або комерційних цілях.

**Олімпійська хартія** – правила й офіційні роз'яснення Міжнародного олімпійського комітету, у яких викладено основоположні принципи розвитку олімпійського руху і проведення Олімпійських ігор.

**Олімпійське визнання** – визнання Міжнародним олімпійським комітетом національних олімпійських комітетів окремих країн, яке дозволяє національним командам цих країн брати участь в Олімпійських іграх; міжнародних спортивних об'єднань (федерацій), що є підставою для визнання певного виду спорту олімпійським; видів спорту, що забезпечує їх включення до програми Олімпійських ігор тощо.

**Олімпійське гасло** – «Швидше, вище, сильніше», запропоноване другом П. де Кубертена П. Дідомом і затверджене Міжнародним олімпійським комітетом у 1913 р., а з 1929 р. стало складовою частиною олімпійської емблеми.

**Олімпійське місто** – місто, обране Міжнародним олімпійським комітетом для проведення ігор.

**Олімпійське селище** – комплекс житлових будівель, в яких розміщуються учасники Олімпійських ігор, а також всі допоміжні приміщення (їдальні, культурний центр, магазини, тренувальні спортивні споруди тощо).

**Олімпійський вогонь** – один із ритуалів на урочистій церемонії відкриття Ігор. Уперше олімпійський вогонь був запалений на Іграх IX Олімпіади 1928 р.

**Олімпійський гімн** – гімн, затверджений Міжнародним олімпійським комітетом у 1958 р., ноти (партитура) якого зберігаються у штаб-квартирі Міжнародного олімпійського комітету.

**Олімпійський прапор** – білий прапор з олімпійським символом у центрі. Затверджений Міжнародним олімпійським комітетом у 1913 р. за пропозицією П. де Кубертена. З 1920 р. олімпійський прапор майорить на всіх олімпійських змаганнях.

**Олімпійський рекорд** – найвище досягнення, встановлене окремими спортсменами або командами в олімпійських змаганнях. Реєструється згідно з офіційними правилами відповідних міжнародних спортивних федерацій з видів спорту.

**Олімпійський рух** – соціальний рух сучасної епохи, котрий, спираючись на концепцію олімпізму, охоплює світове суспільство у дусі взаємного визнання та співпраці, чесною та відкритою конкуренції, де понад усе стоїть особистість людини, її здібності та досягнення, без дискримінації за расовими, національними, політичними та економічними ознаками.

**Олімпійський символ** – п'ять переплечених кілець (блакитне, чорне, червоне – у верхньому ряду, жовте і зелене у нижньому), що символізують об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів. Символ запропонований П. де Кубертенем і затверджений Міжнародним олімпійським комітетом у 1913 р.

**Олімпійський спорт** – міжнародний багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських гуманістичних цінностей згідно з концепцією олімпізму; найважливіша складова міжнародного спортивного руху, що є невід'ємною частиною сучасного суспільного життя і міжнародних відносин.

**Олімпійський церемоніал** – Олімпійською хартією передбачено три основні урочисті церемонії Олімпійських ігор – відкриття, нагородження переможців, закриття.

**Олімпійський чемпіон** – спортсмен або команда, які здобули золоту медаль на Іграх Олімпіад або зимових Олімпійських іграх.

**Олімпійські види спорту** – визнані Міжнародним олімпійським комітетом види спорту, з яких можуть проводитися

змагання на Олімпійських іграх. Олімпійський вид спорту повинен мати міжнародне визнання, ґрунтуватися на високих вимогах до фізичних можливостей людини.

**Олімпійські ігри** – змагання в індивідуальних та командних видах спорту, визнаних Міжнародним олімпійським комітетом як олімпійські. Розрізняють Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські ігри, що проводяться один раз на чотири роки. До 1994 р. Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські ігри проводилися в одному році, з 1994 р. – по чергово з інтервалом два роки – зимові у 1994, 1998, 2002, 2006 рр., Ігри Олімпіад – у 1996, 2000, 2004 рр.

**Олімпійські нагороди** – медалі, дипломи, призи, які затверджуються і присуджуються Міжнародним олімпійським комітетом. Медалями нагороджуються призери, дипломами – усі призери, а також спортсмени, які посіли 4–6-те місце. До нагород, які присуджуються Міжнародним олімпійським комітетом за особливі заслуги у розвитку олімпійського руху, належать Олімпійський кубок і Олімпійський орден.

**Онтогенез** – індивідуальний розвиток організму, що охоплює всі зміни від народження до смерті. Онтогенез взаємозв'язаний з філогенезом.

**Оперативна поза тіла** – 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 тощо.

**Організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів** – юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) та проводить (проводять) фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює (здійснюють) організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів.

**Організаційний комітет Олімпійських ігор** – громадський виконавчий орган з юридичним статусом, створений для матеріально-технічного забезпечення проведення Олімпійських ігор і який бере на себе відповідальність за зобов'язання олімпійського міста.

**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** – варіант відпочинку, що забезпечує відновлення працездатності людини на початок наступного заняття.

**Основа техніки рухів** – сукупність тих ланок і рис динамічної, кінематичної та ритмічної структури рухів, які, безумовно, 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 в межах правил змагань.

**Особистість** – людина, соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально неповторного.

## II

**Парадигма** (від грец. *paradeigma* – приклад, зразок) – 1) стиль наукового мислення, що панує на визначеному етапі в тій чи іншій дисципліні або комплексі дисциплін; 2) теорія; теоретична модель, прийнята як зразок постановки, обґрунтування, рішення

проблеми в рамках того чи іншого предмета дослідження. Парадигма визначає погляд дослідника на проблему, її теоретичне осмислення, вибір методичних засобів.

**Паралімпійська клятва** – урочистий ритуал на церемонії відкриття Паралімпійських ігор. Текст паралімпійської клятви проголошує: «Від імені всіх учасників я обіцяю, що ми братимемо участь у цих Паралімпійських іграх, поважаючи та дотримуючись встановлених правил, у душі справедливої боротьби, заради слави спорту і честі наших команд».

**Паралімпійське гасло** – з 2004 р. офіційно запроваджено гасло «Дух у русі».

**Паралімпійський прапор** – має білу основу із розташованим у центрі паралімпійським символом.

**Паралімпійський рекорд** – найвище досягнення, встановлене окремими спортсменами або командами в паралімпійських змаганнях.

**Паралімпійський символ** – офіційно запроваджено з 2004 р. три елементи червоного, зеленого та синього кольорів, формою схожі на промені, що охоплюють уявну земну кулю.

**Паралімпійський чемпіон** – команда або спортсмен, який у відповідній стартовій групі здобув золоту медаль на Паралімпійських іграх.

**Паралімпійські ігри** – змагання в індивідуальних та командних видах спорту, визнаних Міжнародним паралімпійським комітетом. Паралімпійські ігри проводяться один раз на чотири роки, з 1988 р. – на тих самих спортивних спорудах, що й Олімпійські ігри, одразу після завершення останніх.

**Партнерський спорт** – форма програм Спеціальних Олімпіад, що передбачає рівноцінну участь здорових спортсменів. Партнерський спорт було запроваджено у 1991 р.

**Пасивна гнучкість** – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою гід впливом зовнішніх факторів.

**Пасивний відпочинок** – відносний спочинок, відсутність активної рухової діяльності.

**Педагогічна технологія** – 1) систематичне і послідовне втілення на практиці заздалегідь спроектованого навчально-



виховного процесу; 2) сукупність психолого-педагогічних настанов, які визначають спеціальний підхід і композицію форм, методів, способів, прийомів, засобів у навчально-виховному процесі.

**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). Педагогічний контроль буває попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий.

**Перевантаження** – навантаження на певну частину тіла, яке вище від звичайного.

**Перевиховання** – виховний процес, спрямований на подолання негативних рис особистості, що сформувалися під впливом несприятливих умов виховання.

**Первтома** – стійкі функціональні порушення в 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 незворогніх несприятливих змін в окремих органах і системах організму. Розрізняють гостре і хронічне перенапруження.

**Перетренованість** – патологічний стан, прояв дизадаптації, порушення досягнутого в процесі тренування рівня функціональної готовності, регуляції діяльності систем організму (прогресуючий розвиток первтоми).

**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.

**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 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.

**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 тривалій термін), поточне (етапне) (охоплює етапи роботи), оперативне (здійснюється найближчим часом) планування 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 малі: ранкова гімнастика, увідна гімнастика, фізкультпауза, фізкультхвилинка, мікропаузи активного відпочинку тощо; 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 їхнього 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), що дозволяє цілеспрямовано враховувати їхні

індивідуальні особливості у подальшій роботі.

**Постава** – 1) 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; 2) правильне положення тіла людини; неправильна постава пов'язана з хворобливими відчуттями у попереку.

**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.

**Потреба** – необхідність у чомусь, яка задовольняється переважно завдяки трудовій діяльності, у процесі якої створюються необхідні людині предмети.

**Почуття** – психічні стани і процеси, в яких відображено емоційний бік духовного світу людини, її суб'єктивне переживання подій та емоційне ставлення до навколишнього світу.

**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.

**Превентивна інформація** – інформація, що містить у собі знання про причини, процеси, наслідки негативної поведінки, явища та засоби їх запобігання.

**Превентивна робота** – цілеспрямована діяльність, яка проводиться з дітьми з метою попередження відхилень у поведінці.

**Превентивна сім'я** – сім'я, у якій наявні нерозв'язані проблеми і яка перебуває на початковій стадії неблагополуччя.

**Превентивне виховання** – невід'ємна складова системи навчально-виховного процесу закладу освіти, що забезпечує можливість формування в учнів імунітету до негативних впливів соціального оточення.

**Превентивний** – запобіжний, охоронний, захисний.

**Превентивні (запобіжні) заходи** – система діяльності, спрямована на усунення причин та запобігання злочинності, антигромадським проявам.

**Превентивність** – спрямованість на запобігання негативним явищам.

**Превенція** – процес запобігання негативним явищам і станам особистості.

**Принцип превентивного виховання** – основні вихідні положення, що впливають із закономірностей виховання й визначають загальне спрямування виховного процесу, основні вимоги до його змісту, методики та організації (комплексності, системності, науковості, інтегрованості, мобільності, наступності, конкретності, реалістичності, технологічності, толерантності, етичності).

**Принципи виховання** – керівні положення, що відображають загальні закономірності процесу виховання і визначають вимоги до змісту організації та методів виховного процесу.

**Принципи спортивного тренування** – найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в яких синтезовані наукові дані і передовий практичний досвід тренерської роботи. Складовими принципів спортивного тренування є 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.

**Прискорююча сила** – здатність м'язів швидко збільшувати робоче зусилля в умовах вже розпочатого їхнього скорочення. Прискорююча сила характеризує вибухову силу.

**Програма з предмета «Фізична культура»** («Основи здоров'я і фізична культура», «Фізична культура і здоров'я») – 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** – 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** – фахівець, який оволодів високими рівнями

професійної діяльності, свідомо змінює і розвиває себе в процесі виконання праці, робить свій індивідуальний творчий внесок у професію, знайшов своє індивідуальне призначення (професіонал – фахівець на своєму місці), стимулює в суспільстві інтерес до результатів своєї професійної діяльності, підвищує престиж своєї професії в суспільстві.

**Процес навчання** – 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.

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

**Психорегуляція у спорті** – комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена психічного стану, який сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей.

## Р

**Ранкова гімнастика** – 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** – 1) комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності хворого. Розрізняють медичну, трудову, фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію; 2) програма, що передбачає поступове досягнення максимального рівня фізичної і психологічної незалежності після травми або хвороби.

**Режим дня** – послідовне і поступове чергування неспання, сну, харчування, різних видів діяльності.

**Резистентність** – стійкість організму до впливу різних негативних факторів середовища (здатність до опору).

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

**Рекреація** – широке поняття, пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи і т. п.

**Релаксація** – стан спокою, розслаблення в результаті зняття фізичного та психічного напруження.

**Ремінісценція** – покращання відтворення навчального матеріалу через невеликий проміжок часу (1–3 дні) після його



засвоєння (збільшення повноти змісту образу фізичної вправи, виразності уявлення про кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики рухів).

**Ритм рухів** – 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.

**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.

**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** – специфічний процес змін, результатом якого є виникнення якісно нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного, накопичення кількісних змін і перехід їх в якісні.

**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 анатоμο-фізіологічних даних, які знаходяться в 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** – потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Розрізняють недостатню (гіпокінезія), надмірну (гіперкінезія), оптимальну рухова 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** – 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 факторів, що заважають її виконанню та нестабільністю результатів.

**Руховий навик** – відпрацьовані, завчені рухи, цілком або у значній мірі автоматизовані.

**Рухові здібності** – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. Рухові здібності бувають силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, 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; ведучими є зорові уявлення) і рухові уявлення (відображають внутрішню сутність руху; розкриваються при безпосередній руховій активності; ведуча роль переходить вже до кінематичних процесів).

**Рухові якості** – це окремі, якісно різні сторони моторики людини, які виявляються нею в одних і тих біомеханічних характеристиках, мають один і той вимірювач і схожі анатомічні, біологічні та психологічні механізми забезпечення та реалізації.

## С

**Самовиховання** – свідомо діяльність людини, спрямована на вироблення у себе позитивних рис і подолання негативних.

**Самооцінка** – оцінювання особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших.

**Свідомість** – властива людині функція головного мозку, яка полягає у відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому мисленому накресленні їх і передбаченні наслідків, у регулюванні відносин людини з людиною і соціальною дійсністю.

**Свята фізичної культури** – масові видовищні заходи показового і розважального характеру, які сприяють пропаганді фізичної культури, здорового способу життя.

**Сенситивний період** – найбільш сприятливий віковий проміжок часу для інтенсивного розвитку певних фізичних якостей і оволодіння руховими діями.

**Серцевий цикл** – один удар серця при одному повному скороченні (систола) і розслабленні (діастола) серця.

**Сила** – 1) величина зусилля, що розвивається м'язовою групою, яке направлене на подолання опору. Фізична якість; 2) 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, спричиненої відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну та динамічну силову витривалість.

**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 і в різних рухах.

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

**Система олімпійських змагань** – система відбору учасників Олімпійських ігор і виявлення переможців. З метою обмеження числа учасників у деяких видах спорту, встановлюються кваліфікаційні нормативи, які повинні виконати всі учасники напередодні Олімпійських ігор.

**Система підготовки спортсмена** – 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 спортивних шкіл** – сукупність позашкільних державних і недержавних установ, основою діяльності яких є

спортивна підготовка дітей, підлітків та молоді. Складовими системи спортивних шкіл є дитячо-юнацькі спортивні школи; спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву; школи вищої спортивної майстерності; училища фізичної культури, училища олімпійського резерву, 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 містить 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 людьми в управлінні підготовкою спортсменів).

**Система фізичного виховання** – 1) історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що включає світоглядні, теоретико-методичні, програмово-нормативні і організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей та формування здорового способу життя; 2) одна з важливих частин усієї соціальної, громадської та державної системи виховання, що дає змогу кожній людині зміцнювати своє здоров'я, ефективно розвивати й удосконалювати свої рухові можливості в органічній єдності з усіма іншими (розумовими, духовними й естетичними) компонентами своєї особистості.

**Системний підхід** – дослідницький підхід, застосовуваний до аналізу об'єктів, що мають безліч взаємозалежних елементів, об'єднаних спільністю функцій і мети, єдністю управління і функціонування. Застосовується до тих явищ, що відносяться до категорії системи. Дослідник повинен виявити компоненти і системоутворюючі зв'язки процесу чи явища, визначити основні фактори, що впливають на функціонування цієї системи, оцінити роль і місце даної системи як цілісного утворення в системі інших явищ, виявити окремі елементи чи групи, на котрі буде

здійснений перетворюючий вплив, вивчити процеси управління, що забезпечують досягнення поставлених цілей, створити систему з поліпшеним функціонуванням, впровадити отримані результати у практику.

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

**Сколіоз** – викривлення хребта.

**Скорочувальна здібність** – здатність (наприклад м'яза) скорочуватись у відповідь на стимул.

**Спадковість** – відновлення в нащадків біологічної схожості з батьками.

**Спазм** – раптове мимовільне м'язове скорочення.

**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 їхньої регуляції.

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

**Спеціальна витривалість** – здатність протистояти фізичній втомі в 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 в конкретній діяльності (виді професії, спорту та ін.) і пред'являє 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 в певному виді спорту.

**Спеціальні вправи** – система моделей рухових дій, яка повною мірою зберігає гомоморфні та ізоморфні відносини з біомеханічною гравітаційною структурою змагальних вправ.

**Спеціальні координаційні здібності** – можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями та їхньої регуляції.

**Спеціально-підготовчі вправи** – рухові дії, 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 вправи є підвідні, розвивальні, імітаційні вправи.

**Спорт** – 1) 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 фактор фізичного виховання, одна з 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); 2) одна з найбільш активних форм прояву фізичної культури в житті суспільства, яка характеризується насамперед змагальною діяльністю, у якій певним чином оцінюються та порівнюються результати процесу фізичного

виховання як окремих індивідуумів, так і цілих колективів.

**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.

**Спорт інвалідів** – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту інвалідів та підготовкою спортсменів до цих змагань.

**Спортивна дисципліна** – відгалуження виду спорту, що включає один або декілька видів змагань.

**Спортивна діяльність** – упорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення і вдосконалення людини в галузі спорту.

**Спортивна етика** – сукупність норм поведінки, моральних правил, що регулюють стосунки людей у сфері спортивної діяльності.

**Спортивна медицина** – галузь медицини, що вивчає здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості організму в зв'язку з впливом на нього занять фізичною культурою та спортом.

**Спортивна орієнтація** – система організаційно-методичних заходів, яка дозволяє намітити напрямок спеціалізації юного спортсмена в певному виді спорту.

**Спортивна психодіагностика** – розділ психології спорту, основною метою якого є вимірювання і контроль психічних особливостей спортсменів, що зорієнтовані на вирішення поточних прикладних завдань.

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

**Спортивна тактика** – 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** – 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** – ушкодження, що супроводжується зміною анатомічних структур і функції травмованого органа в результаті впливу фізичного фактора, який перевищує фізіологічну міцність тканини, у процесі занять фізичними вправами та спортом. Розрізняють споривні травми 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 в 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 в конкретних результатах (еталон реалізованих людських можливостей, який стимулює подальше розширення їх меж).

**Спортивне змагання** – це одна з найефективніших форм занять фізичними вправами, яка характеризується штучно організованим та регламентованим певними правилами суперництвом спортсменів у рамках єдиного та цілісного педагогічного процесу фізичного виховання, спрямованого на активізацію їх розумової і рухової функції та зміцнення здоров'я.

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

**Спортивне тренування** – 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 масаж** – ритмічний вплив з певною силою та послідовністю різними масажними прийомами на тіло спортсмена, що сприяє підвищенню фізичної працездатності, підготовці до змагань, зняттю втоми, профілактиці травм і захворювань опорно-рухового апарату. Розрізняють передстартовий (мобілізаційний) та відновлювальний спортивний масаж.

**Спортивний результат** – це такий прояв рухової функції спортсменів за умов індивідуального чи колективного суперництва, регламентованого, вимірюваного та оцінюваного відповідно до правил змагань; характеризується специфічними для кожного виду спорту біомеханічними характеристиками рухових дій та особливостями способів розв’язання рухових завдань.

**Спортивний рекорд** – найвище спортивне досягнення (максимальний результат) на певному етапі розвитку суспільства.

**Спортивний рух** – соціальна течія, спортивна практика в галузі масового спорту і спорту вищих досягнень.

**Спортивні споруди** – окремі та комплексні об’єкти для занять фізичною культурою і спортом. Складовими спортивних споруд є 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 переломі та ліквідації наслідків спортивних травм.

**Спортивно-тактична підготовка** – педагогічний процес, який спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності. Розрізняють загальну 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.

**Спортсмени з ампутаціями** – нозологічна паралімпійська група, порушення опорно-рухового апарату, включає спортсменів із втратою кінцівок або їх сегментів. У загальній паралімпійській класифікації виділяють 9 класів спортсменів з ампутаціями.

**Спортсмени з вадами зору** – нозологічна паралімпійська група, включає спортсменів із втратою зору аж до його повної відсутності (відсутність світловідчуття, тотальна сліпота). У загальній паралімпійській класифікації виділяються 3 класи спортсменів з вадами зору.

**Спортсмени з вадами слуху** – нозологічна дефлімпійська група, включає спортсменів із втратою слуху понад 55 дБ.

**Спортсмени з відхиленнями розумового розвитку** – нозологічна група Спеціальних Олімпіад, включає спортсменів, які, згідно з рішенням відповідних органів освіти та охорони здоров'я, кваліфікованого лікаря або психолога, віднесені до розумово відсталих. Діагноз має ґрунтуватися на використанні стандартних тестів та офіційному висновку про значно нижчий за середній рівень інтелектуальних функцій і адаптаційної поведінки особи.

**Спортсмени з порушеннями опорно-рухового апарату** –

нозологічна паралімпійська група, включає спортсменів з порушеннями спинного мозку, церебральним паралічем, ампутаціями та іншими («Les Autres») порушеннями опорно-рухового апарату.

**Спортсмени з іншими порушеннями опорно-рухового апарату** («Les Autres») – нозологічна паралімпійська група, порушеннями опорно-рухового апарату, включає спортсменів із діапазоном уражень, що виникли в результаті порушення функцій опорно-рухового апарату та не описані в класифікаційних системах визнаних груп уражень (6 груп).

**Спортсмени з порушеннями спинного мозку** – нозологічна паралімпійська група, включає спортсменів з травмами хребта і спинного мозку та наслідками поліомієліту. У загальній паралімпійській класифікації виділяються 8 класів спортсменів з порушеннями спинного мозку.

**Спортсмени з церебральним паралічем** – нозологічна паралімпійська група, порушеннями опорно-рухового апарату, включає переважно спортсменів із синдромом рухових порушень. У загальній паралімпійській класифікації виділяються 8 класів спортсменів із церебральним паралічем.

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

**Стабільність техніки** – характеристика рухових дій, яка свідчить про перешкодостійкість їхнього виконання, незалежність від умов, функціонального стану.

**Стан здоров'я** – певний рівень захворювання або інформації про стан здоров'я.

**Стартова група** – група спортсменів, об'єднаних для участі у змаганнях відповідно до рівня рухових спроможностей на основі функціональних класифікацій у Паралімпійських іграх або відповідно до рівня спортивних результатів у Спеціальних Олімпіадах. Визначення результатів та нагородження спортсменів проводиться у кожній стартовій групі.

**Стартова сила** – здатність м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їхнього напруження.

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

**Статичне розтягування** – згинання або випрямлення частини тіла до максимуму амплітуди руху і затримка її в даному положенні.

**Стереотип динамічний** – функціональний комплекс умовних і безумовних рефлексів, що утворюються під впливом дії зовнішнього і внутрішнього середовища, які стереотипно повторюються.

**Стійкий стан** – функціональний стан організму, що виникає після впрацювання і характеризується відповідністю функціональних зрушень інтенсивності навантаження.

**Стрес емоційний** – емоційна реакція напруження, що виникає під впливом емоцій страху, прикрасі, переживання невдачі або яскраво вираженого несподіваного успіху.

**Стретчинг** – система статичних вправ, що сприяє розвитку гнучкості та підвищенню еластичності м'язів.

**Структура процесу навчання руховим діям** – 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 та ритмічну структуру рухів.

**Структура тренування** – відносно стійкий порядок поєднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їхня 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 річ-

них циклів утворюють багаторічний цикл.

**Структура уроку (спортивно-тренувального заняття)** – дидактично обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування у часових рамках заняття елементів його змісту. У структурі уроку розрізняють підготовчу, основну і заключну частини.

**Субмаксимальний** – нижчий від максимального (наприклад, фізична вправа, яку можна виконати з зусиллям нижче максимального).

**Судоми** – спазматичні скорочення м'язу або групи м'язів внаслідок виконання роботи в умовах підвищеної температури навколишнього середовища.

**Суперкомпенсація** – здатність організму відновлювати власні робочі ресурси, які були витрачені в 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.

**Сухожилля** – пучок жорсткої нееластичної фіброзної сполучної тканини, що прикріплює м'яз до кістки.

**Схильність** – стійка орієнтованість людини на щось, бажання виконувати певну працю.

## 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 – сукупності послідовних завдань і способів їх розв’язання.

**Талант** – сукупність здібностей людини, що приводить діяльність до успішного результату і визначає оригінальність цієї діяльності.

**Тахікардія** – прискорена частота серцевих скорочень у спокої (більше 100 за 1 хв).

**Темп рухів** – часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.

**Темперамент** – індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виражається в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів.

**Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена** – озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність навчання певній спортивній дисципліні, вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.

**Теоретичні знання** – логічні узагальнення щодо практики реального людського буття, тобто поняття, системи понять, абстракції, теорії, гіпотези, закони, методи науки.

**Теорія фізичного виховання** – 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** – метод дослідження особистості, який побудований на її оцінці за результатами стандартизованого завдання, іспиту, проби з наперед визначеною надійністю і валідністю.

**Тестування рівня підготовленості** – вимірювання і оцінка всіх компонентів підготовленості.

**Техніка фізичних вправ, або спортивна техніка** – спосіб розв’язання рухового завдання, система рухових дій, що

заснована на раціональному використанні рухових можливостей студента та спрямована на досягнення ним високих показників у фізичному вихованні або обраному виді спорту.

**Технічна майстерність** – ступінь розвитку рухових можливостей, який характеризується раціональністю і ефективністю опанування таким обсягом рухових дій, які дозволяють студенту розв'язувати рухові завдання у певному виді спортивної діяльності.

**Технічна підготовка** – специфічна форма організації гравітаційного тренування, метою якого є таке використання педагогічних засобів, яке дозволяє спортсменам досягти потрібного рівня технічної майстерності.

**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 в процесі навчально-тренувальних занять з метою підвищення їхньої ефективності.

**Технологія виховної діяльності** – сукупність методологічних і організаційно-методичних настанов, які визначають підбір, компонування та порядок використання виховного інструментарію.

**Технологія планування** – сукупність методологічних і організаційно-методичних настанов, які визначають на певний проміжок часу конкретні завдання, підбір, компонування та порядок використання 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** – співвідношення максимальної сили різних м'язових груп.

**Траекторія руху** – просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається шляхом, що здійснюють ланки опорно-рухового апарату. Траекторія руху характеризується напрямком, формою та амплітудою (розмахом).

**Тренажер** – навчально-тренувальний пристрій для оволодіння



руховими діями, виховання фізичних якостей, вдосконалення аналізаторських функцій організму.

**Тренажери** – це пристрої або пристосування, за допомогою яких у процесі тренування моделюються ті чи інші умови майбутньої діяльності студентів (наприклад, умови виконання фізичних вправ для розвитку певних рухових здібностей та рухових якостей, формування спеціальних рухових навичок та ін.).

**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 по успішному досягненню 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.

## 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.

**Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»** – спеціалізована установа, яка сприяє впровадженню державної політики з питань фізичної культури і спорту серед інвалідів на території України.

**Умовний рефлекс** – набутий при житті рефлекс на раніше байдужий подразник, що відтворює безумовний рефлекс.

**Управління підготовкою спортсменів** – педагогічний про-

цес щодо забезпечення досягнення мети системи підготовки спортсменів на основі отримання, передачі та переробки інформації, вироблення і прийняття рішень. Розрізняють управління підготовкою спортсменів, управління їхнім тренуванням, управління змагальною діяльністю команд і 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.

**Урок** – форма організації навчання, за якої заняття проводить учитель з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовки впродовж певного часу й відповідно до розкладу.

**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. Урочні форми занять у фізичному вихованні включають уроки і спортивно-тренувальні заняття.

**Училища фізичної культури, училища олімпійського резерву, спеціалізовані класи** – установи, у яких здійснюється набуття середньої або середньої спеціальної освіти і підготовка учнів з певних видів 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** – 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.

**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** – специфічна форма організації процесу тренування, метою якого є таке використання педагогічних засобів, яке дозволяє людині досягти заданого рівня розвитку своїх рухових (фізичних) якостей.

**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 підготовки. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку спортсмена.

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

**Фізична працездатність** – здібність виконувати фізичну роботу, яка вимірюється кількістю кисню, який споживається.

**Фізичне виховання** – 1) вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях; 2) система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

**Фізичне виховання різних груп населення** – напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

**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.

**Фізичне навантаження високої інтенсивності** – рухова активність при 80–100 % функціональної ємності.

**Фізичний розвиток** – термін, який має два тлумачення: а) процес розвитку, формування рухової функції людини у філогенезі чи онтогенезі; б) стан рухової функції людини в конкретний момент часу, який характеризується фізичними параметрами статури, рухового апарату, системи, які її обслуговують.

**Фізичні вправи** – 1) м'язова діяльність, що направлена на поліпшення компонентів фізичної підготовленості; 2) 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 сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність (координаційні здібності).

**Фізкультурна пауза** – 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 (самопостереження, аналіз та оцінка свого стану, поведінки, реагування), які здійснюються індивідуально як безпосередньо в процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя за правилами, що встановлені у галузі фізичної культури.

**Фізкультурні хвилинки** – короточасні (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.

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

**Фізкультурно-оздоровчі заходи** – заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою.

**Фізкультурно-спортивна реабілітація** – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

**Фізкультурно-спортивні послуги** – організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні.

**Філогенез** – історичний розвиток як окремого організму (органів, систем), так і еволюція органічного світу в цілому.

**Фітнес** – складові здоров'я, що забезпечують високу якість життя. Збільшення компонентів фітнесу пов'язане із поліпшенням здоров'я, а зниження їх збільшує ризик виникнення захворювань.

**Фобія** – непереборний, нав'язливий страх, нетерпимість, боязнь.

**Форма організації навчання** – зовнішнє вираження узгодженої діяльності викладача та студентів, що здійснюється у встановленому порядку і в певному режимі.

**Форма фізичної вправи** – певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної вправи. Форми фізичних вправ мають 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.

**Формуючий експеримент** (від лат. formare – утворювати, породжувати) – етап (різновид) педагогічного експерименту, що не обмежується реєстрацією виявлених фактів, а дозволяє розкрити закономірності процесів, визначити можливості їх оптимізації.

**Фрустрація** – психічний стан переживання невдачі, який пов'язаний з несподіваною різницею між очікуваними подіями і реальним результатом.

**Функції спорту** – 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 функцію спорту.

**Функціональна класифікація** – розподіл спортсменів на стартові групи у Паралімпійських іграх відповідно до їхніх

рухових спроможностей та вимог конкретних видів спорту і спортивних дисциплін. Наприклад, у легкоатлетичних змаганнях спортсмени, які не мають можливості ходити, об'єднуються в стартові групи на візках відповідно до рівня рухових можливостей незалежно від медичного діагнозу.

**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, системна відповідь організму на фізичне навантаження, в якому відображається ступінь інтеграції і адекватність функцій щодо роботи, яка виконується.

## Х

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

## Ч

**Частота серцевих скорочень (ЧСС)** – кількість ударів серця за 1 хв.

## Ц

**Церебральний параліч** – різноманітні паралічі і парези, що розвиваються в дитячому віці внаслідок ураження головного мозку. Провідним критерієм оцінки стану осіб з церебральним паралічем є стан рухових, мовних, інтелектуальних функцій. Тому для детальної характеристики захворювання застосовуються такі основні синдроми, як синдром рухових порушень, синдром порушень інтелекту та синдром мовних розладів.

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

**Цінності життя** – здоров'я, життя і радість життя, спілкування з природою.

### Ш

**«Швидкісний бар'єр»** – стійка стабілізація швидкісних характеристик рухів.

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

**Швидкісна сила** – здатність людини якомога швидше долати помірний опір. Швидкісна сила належить до швидкісно-силових здібностей.

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

**Швидкісні здібності** – можливості людини, які забезпечують її 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** – якість, яка визначається швидкістю руху центру маси тіла людини, його окремих ланок або точок тіла у вибраній системі відліку, а також швидкістю або часом його рухової реакції у відповідь на будь-який зовнішній подразник.

**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 харак-



теристики рухів.

**Шейпінг** – 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.

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

## Щ

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

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Бальсевич В.К. Физическая активность человека. / В.К. Бальсевич, Запорожанов В.А. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
- Бойко Д.В. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами гирьового спорту : навч.-метод. посіб. / Д.В. Бойко, В.М. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 224 с.
- Брискін Ю.А. Спорт інвалідів : навчальний підручник / Ю.А. Брискін. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 264 с.
- Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
- Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. – К.: Вид-во «Олімпійська література», 2003. С. 634–651.
- Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2000. – 288 с.
- Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
- Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів : [монографія] – Житомир: Рута, 2008. – 121 с.
- Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні: [монографія] – Житомир: Рута, 2008. – 106 с.
- Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні : [монографія] – Житомир: Рута, 2008. – 181 с.
- Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля : [монографія] – Житомир: Рута, 2008. – 168 с.
- Грибан Г.П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навч. посібник / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Ф.Г. Опанасюк. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 113 с.
- Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпроп. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
- Грибан Г.П. Теорія адаптації і законормірності її формування у процесі фізичного виховання / Г.П. грибан, Ф.Г. Опанасюк // Наук.-

теорет. зб.: Вісник Державної агроєкол. акад. України. – № 1. – 2000. – С. 210–218.

Дубогай О.Д. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч.-метод. посібник / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 255 с.

Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин., Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – К.: Здоров'я, 1980. – 128 с.

Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.

Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196 с.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

Научук В. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту / В. Научук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. – 64 с.

Носко М.О. Формування здорового способу життя: навч. посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К.: «МП Леся», 2013. – 160 с.

Опанасюк Ф.Г. Основы развития физических качеств студентов: навч.-метод. посіб / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. – 332 с.

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – 384 с.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

Про фізичну культуру і спорт : Закон України №3809-ХІІ, затв. 24 грудня 1993 р.

Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сер-

гієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 438 с.

Словник іншомовних слів / Уклад.: С.М. Морозов, Л.М. Шкарапута. – К.: Наук, думка, 2000. – 680 с.

Теория и методика физического воспитания / Под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Т. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.

Теория и методика физического воспитания / Под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Т. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.

Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.

Фіцула М.М. Педагогіка. – К.: Академія, 2002. – 528 с.

Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Навчальне видання

Грибан Григорій Петрович  
Бойко Дмитро Володимирович  
Дзензелюк Дмитро Олексійович

## **ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

За редакцією доктора педагогічних наук,  
професора Г. П. Грибана

Комп'ютерна верстка Г.П. Грибана

Підписано до друку 2.06.2016. Формат  
60x84/16 Гарнітура «Times New Roman». Папір  
офс. № 1 Ум. друк. арк. 7,64.  
Наклад 100 прим. Зам. № 3052

Віддруковано в ПП «Рута» 10014,  
м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а  
*Регістраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр  
Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.*