

ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ ТА ПОНЯТЬ

АДАПТАЦІЯ – це процес пристосування організму до навантаження або умов зовнішнього середовища.

АМПЛІТУДА РУХОВОЇ ДІЇ – певна величина шляху переміщення рук, ніг, тулуба, голови у просторі, яка залежить від рухливості суглобів.

АБСОЛЮТНА СИЛА - сила, яку виявляє людина у будь-якому русі, оцінена безвідносно до особистої ваги.

БЕСІДА – діалогічна форма аналізу, виконаного у формі запитань та відповідей.

ВАРІАТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ - внесення доцільних змін у деталі руху, а при необхідності – й у цілісну його структуру в нестандартних умовах виконання вправи.

ВИБУХОВА СИЛА – здатність по ходу дії досягти найбільших показників зовнішньої сили у найкоротший час.

ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів.

ВІДНОСНА СИЛА - величина сили, яка припадає на 1 кг особистої ваги.

ВІКОВА ІНВОЛЮЦІЯ - зворотний розвиток, коли певні морфо-функціональні властивості поступово регресують.

ВНУТРІШНЯ СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ характеризується взаємодією тих процесів, як відбуваються в організмі під час виконання вправи.

ГЕТЕРОХРОННІСТЬ (різночасність) розвитку фізичних якостей встановлює, що в процесі біологічного дозрівання організму спостерігаються

періоди інтенсивних кількісних та якісних змін.

ГЛОБАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ – у роботі активно беруть участь більше 2/3 усіх м'язових груп.

ГНУЧКІСТЬ – здатність людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

ГРУПОВИЙ МЕТОД – розподіл учнів на групи, де вони за чергою виконують задану рухову дію.

ДЕТАЛІ ТЕХНІКИ – це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму.

ДИНАМІЧНА СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ – багаторазове піднімання навантаження з можливо короткими інтервалами.

ДИНАМІЧНІ ВПРАВИ – робота м'язів, що виконується при зменшенні або збільшенні їх довжини.

ДОТИКОВІ ОРІЄНТИРИ – сигнали від торкання до учня пальцями або долонями викладача у вирішальний момент руху.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД – це підхід до фізичної підготовки, необхідний і по відношенню до різних груп видів спорту і по відношенню до

різних рухових якостей – швидкісних і силових можливостей, витривалості, координаційних можливостей, гнучкості.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ – пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів шляхом диференціації методів, засобів інтенсивності навчальної діяльності стосовно груп, сформованих із приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів.

ЕТАП ВІДНОСНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ – коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані.

ЕФЕКТ ВПРАВИ – зміни у стані організму, фазовість їх протікання, що можна виявити саме під час виконання вправи, а також після її закінчення.

ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність людини тривалий час виконувати роботу певної інтенсивності.

ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ, з одного боку, утворюють всі ті рухи й операції, що входять до певної вправи, і, з другого, - ті складні та багатогранні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи.

ЗОВНІШНЯ СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів рухів.

ЗОРОВІ ОРІЄНТИРИ – різні предмети, показники напрямку руху, розмітка місць занять.

ІДЕОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ – уявлення послідовності рухів, техніки або рухової дії загалом.

ІЗОМЕТРИЧНИЙ (СТАТИЧНИЙ) РЕЖИМ – стан, коли напруження сили збільшується без зміни довжини м'язів.

ІНВОЛЮЦІЯ – поступове зниження можливостей функціональних систем організму.

ІНСТРУКТИВНИЙ РОЗБІР – монологічна форма аналізу виконаної рухової дії, заходу.

ІНТЕНСИВНІСТЬ – якісна величина навантаження, кількість роботи, виконаної за одиницю часу.

ІНТЕНСИВНІСТЬ РУХІВ – відносна потужність роботи, яка виконується.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ – напруженість роботи та міра її концентрації у часі.

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ – розподіл фізичних вправ на групи та підгрупи, виходячи з певної ознаки.

КОМБІНОВАНІ УРОКИ – уроки, на яких однаковою мірою розв'язуються різні завдання.

КООРДИНАЦІЯ – вміння узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні фізичних вправ.

КООРДИНАЦІЙНА ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність людини зберегти структурну точність виконуваних рухових дій тривалий час.

ЛАТЕНТНИЙ (ПРИХОВАННИЙ) ЧАС РЕАКЦІЇ – відрізок часу від моменту появи сигналу до моменту початку рухової дії.

ЛОКАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ – у роботі активно функціонують менше 1/3 загальної кількості м'язових груп.

МІОМЕТРИЧНИЙ (ДОЛАЮЧИЙ) РЕЖИМ – виявлення м'язової сили при зменшенні їх довжини, коли сила опору направлена проти руху.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ – способи, за допомогою яких вирішується широке коло питань в різних умовах з різним контингентом учнів.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ полягає в керуванні процесом засвоєння навчального матеріалу, що включає зміст, засоби, методи й методичні прийоми навчання, форми організації навчальної та виховної діяльності дітей.

МІКРОЦИКЛ - малий цикл побудови системи занять, які охоплюють від двох до кількох занять і складають деяку відносно закінчену серію.

МОТОРНА ЩІЛЬНІСТЬ – відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ, до тривалості всього уроку.

МОТИВ – це те, що визначає, стимулює, побуджує людину до здійснення певної дії.

НАВАНТАЖЕННЯ – кількісна величина впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається, а також ступінь перенесення при цьому труднощів.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ - контрольні вправи, які передбачені шкільною програмою із фізичної культури у школі.

НЕГАТИВНИЙ ПЕРЕНОС – така взаємодія навичок, при якій раніше сформовані навички утруднюють процес.

НЕСТАНДАРТНЕ ОБЛАДНАННЯ - обладнання, яке використовується у навчально-тренувальному процесі на спортивних спорудах, непередбачене будівними нормами та правилами.

ОБСЯГ НАВАНТАЖЕННЯ – загальна кількість тренувальної роботи, кількісна величина навантаження.

ОСВІТНІ ЗАВДАННЯ – завдання, метою яких є озброєння учнів певними знаннями, руховими вміннями та навичками.

ОСНОВА ТЕХНІКИ - сукупність тих ланок і характеристик структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання певним способом.

ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ є зумовленою частиною його складу і переважає у загальному обсязі часу, витраченому на занятті, де вирішуються виховні, оздоровчі та освітні завдання.

ОСОБИСТІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ проявляються в статичних режимах і повільних рухах.

ОЦІНКА УСПІШНОСТІ - частина методики, засіб підвищення ефективності

ПАСИВНА ГНУЧКІСТЬ виявляється під впливом зовнішніх сил: зовнішнього навантаження, зусиль партнера.

ПЕДАГОГІЧНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ – спеціально організоване, суворо вибіркоче та планомірне вивчення практики.

ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ – заплановане втручання у навчально-виховний процес.

ПЕРЕМІННИЙ МЕТОД – метод, який характеризується безперервною роботою зі змінною інтенсивністю.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА УРОКУ спрямована на формування адекватної смислової настанови на реалізацію головного завдання на відповідне налаштування факторів поведінки тих, хто займається, на забезпечення оптимального спрацьовування систем аналізу відповідно до положення діяльності, що складе основу заняття.

ПІДВІДНІ ВПРАВИ – вправи, подібні за своєю структурою до тієї, яка вивчається.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ – серія спеціальних вправ, які готують руховий апарат людини до засвоєння необхідних елементів поєднань.

ПОЗИТИВНИЙ ПЕРЕНОС – така взаємодія навичок, при якій раніше сформовані навички полегшують процес формування нової.

ПОКАЗ ДЗЕРКАЛЬНИЙ – педагог стає обличчям до учнів, говорячи: “Нахил вліво”, а сам виконує цей рух вправо.

ПОКАЗ ЗЛИТИЙ застосовується для того, щоб дати учням загальне уявлення про техніку рухової дії.

ПОКАЗ ІМІТАЦІЙНИЙ виконується за допомогою рук, ніг, тулуба, голови, щоб створити наочне уявлення про рухову дію.

ПОКАЗ РОЗЧЛЕНОВАНИЙ характеризується тим, що вчитель, виконуючи рух, виділяє головну фазу чи деталь. Показ супроводжується поясненням.

ПЛАНУВАННЯ – це складання теоретично та методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання; це проникнення в сутність явищ і закономірностей процесу фізичного виховання.

ПЛОМЕТРИЧНИЙ (поступливий) РЕЖИМ – виявлення сили м’язами при їх здовженні, коли сила опору спрямована за ходом руху.

ПОПЕРЕДНІЙ ОБЛІК – визначення готовності учнів до засвоєння нового матеріалу.

ПОПЕРЕМІННИЙ СПОСІБ – учні виконують вправи поперемінно, то однією, то другою шеренгою.

ПОСТАВА – звичне невимушене положення тіла стоячи, при ходьбі та під час сидіння. Індивідуальна манера й типові риси фіксації основної вертикальної пози, ряду похідних від неї та частково видозмінених поз, які достатньо часто відтворюються у житті.

ПОТОЧНИЙ ОБЛІК – визначення результативності навчання й управління навчально-пізнавальною діяльністю учнів

ПОТОЧНИЙ СПОСІБ – учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми учнями.

ПОЧЕРГОВИЙ СПОСІБ – кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім учнем.

ПРОСТА РУХОВА РЕАКЦІЯ - реакція, яка характеризується одним, наперед суворо зумовленим, способом відповіді на стандартний, також обумовлений сигнал.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА вирішує завдання вибіркового поглибленого вдосконалення рухових вмінь, навичок та здібностей, необхідних для досягнення високих результатів у діяльності, яка обрана предметом професійно-трудової спеціалізації.

ПУЛЬСОВА “КРИВА” НАВАНТАЖЕННЯ – графічне зображення частоти пульсу, що характеризує підвищення та зниження зусиль учня в процесі уроку.

РЕАКЦІЯ ВИБОРУ – здатність людини якнайшвидше і точніше добирати адекватні відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.

РЕГІОНАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ - у роботі активно функціонують від 1/3 до 2/3 м’язових груп.

РЕДУКЦІЙНА ФАЗА настає, якщо фаза суперкомпенсації затягується, а суперкомпенсаторні придбання й ефект, що слідує після виконання вправи

вцілому, починає зникати, і практично стан організму повертається до вихідного.

РИТМ РУХОВИХ ДІЙ - комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відбуває закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, послідовність і міру їх змін у динаміці рухів.

РИТМІЧНА СТРУКТУРА РУХІВ - сторона структури рухів, яка комплексно відбиває часові, просторові та силові характеристики руху.

РІВНОМІРНИЙ МЕТОД характеризується відносно постійною інтенсивністю тренувальної роботи.

РІВНОВАГА – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах за наявності опори або без неї.

РІВНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ – початковий, середній, достатній, високий, які використовуються при оцінюванні навчальних досягнень учнів за 12-бальною системою.

РОБОЧА ФАЗА - відбувається оперативна реакція працездатності, яка є у тій мірі, в якій того вимагає вправа, що виконується.

РОЗПОВІДЬ – монологічний спосіб викладу навчального матеріалу в оповідній формі.

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

РУХОВА ДІЯ – цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

РУХОВА НАВИЧКА – здатність виконувати рухову дію при концентруванні уваги учнем на результатах дії, яка виникає на основі автоматизації рухового уміння.

РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – певний рівень розвитку рухових вмінь та навичок, фізичних якостей, визначений нормативними документами.

РУХОВА РЕАКЦІЯ – здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

РУХОВЕ ВМІННЯ – здатність виконувати рухову дію при концентруванні уваги учнів на кожному русі, який входить до складу рухової дії.

РУХОВІ ЯКОСТІ – природжені морфо-функціональні якості, завдяки їм є можливою фізична активність людини, яка виявила себе у доцільній руховій діяльності.

РУХОВЕ ВМІННЯ ВИЩОГО ПОРЯДКУ – здатність застосовувати засвоєні рухові дії в реальних умовах життя.

СЕНЗИТИВНІ ПЕРІОДИ - періоди вікового розвитку організму дитини, коли при природньому дозріванні форм і функцій складаються найбільш сприятливі передумови, які спрямовано впливають на фізичні якості та здібності.

СИЛА - здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти зовнішнім силам за допомогою м'язових зусиль.

СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ - здатність протидіяти втомі, яку викликають відносно довготривалі значні м'язові навантаження. Здатність довгий час виконувати силову роботу.

СКЛАДНА РЕАКЦІЯ - реакція вибору (здатність у ході реагування терміново вибрати із ряду можливих відповідних дій одну, адекватну ситуації, яка виникла); реакція на об'єкт, що рухається (м'яч, воротар і т.п).

СЛУХОВІ ОРІЄНТИРИ – усний рахунок, рахунок сплесками, ударами в барабан, музичним супроводом, метрономом.

СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ – витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності (у тому числі виробничої).

СПРИТНІСТЬ – здатність людини швидко оволодівати новими рухами або перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА – група, до якої входять особи з відхиленням у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, які вимагають обмеження фізичних навантажень.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА спрямована на розвиток фізичних здібностей, які відповідають специфіці обраного виду спорту.

СТАТИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність на довгий час утримувати тіло або його окремі частини в нерухомому положенні.

СТАТИЧНА СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ - тривале утримання піднятої ваги або збереження заданої пози в умовах зовнішнього навантаження.

СТАТИЧНІ ВПРАВИ - робота при збереженні м'язам напруги порівняно тривалий час, без зміни їх довжини.

СТАНДАРТНА ТЕХНІКА – раціональна основа дії, повною мірою однакова для всіх виконавців.

СТРУКТУРА РУХІВ - закономірний, відносно стійкий порядок об'єднання окремих моментів, сторін і комплексних рис системи рухів у складі цілісного рухового акту.

СУПЕРКОМПЕНСАТОРНА ФАЗА характеризується тим, що після достатньо напруженої м'язової роботи спостерігається надмірне відновлення біоенергетичних речовин і поповненням білкових структур у системах організму, які активно функціонували.

ТЕМП – кількість рухів за одиницю часу.

ТЕМАТИЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ – певна кількість балів за проходження елементів кожної теми окремо, контрольного навчального нормативу і вимог із конкретної теми.

ТЕСТ - контрольні вправи, які використовуються для оцінки фізичної підготовленості.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА спрямована на засвоєння системи рухових дій, які є засобом ведення спортивної боротьби.

ТЕХНІКА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує найкращий результат при відносно економічному витраченні сил.

ТРАЄКТОРІЯ РУХУ визначається шляхом, пройденим тілом від початкового до кінцевого положення .

ТРЕНУВАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – певна величина впливу фізичних вправ на організм людини.

ТРЕНУВАЛЬНІ УРОКИ – уроки вдосконалення вивченого матеріалу та розвитку фізичних якостей.

ТРЕНОВАНІСТЬ – пристосованість організму до виконання певної роботи, досягнута за рахунок тренування.

ТРИВАЛІСТЬ РУХУ – це час, який витрачено на його виконання.

УМІННЯ ВИЩОГО ПОРЯДКУ – уміння виконувати цілісну рухову діяльність завжди в реальних умовах.

ФАЗНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ встановлює залежність ефекту педагогічного впливу від стану фізичної працездатності організму.

ФАЗА АВТОМАТИЗАЦІЇ – заключна фаза формування рухових навичок, що характеризується формуванням умовних рефлексів, завершенням становлення динамічного стереотипу, що призводить до найбільш удосконаленого виконання рухової дії, контроль за якою виконується за рахунок сигналів, які поступають від м'язів, а сама дія виконується технічно вірно.

ФАЗА ВІДНОСНОЇ НОРМАЛІЗАЦІЇ настає після закінчення виконання вправи, характеризується тим, що ряд показників функціонального етапу організму повертається до відносного рівня.

ФАЗА ІРАДІАЦІЇ – перша фаза формування рухових навичок, що характеризується створенням умовно-рефлекторних зв'язків, при яких збуджується багато коркових центрів, що призводить до надмірної потужності та скорочення великої кількості м'язів.

ФАЗА КОНЦЕНТРАЦІЇ – друга фаза формування рухових навичок, що характеризується концентрацією процесів збудження і гальмування до оптимальних розмірів; при якій збудження сконцентроване у нервових центрах, необхідних для виконання певної рухової дії, і на основі цього формується динамічний стереотип, а взаємодія м'язів стає більш координованою.

ФАЗИ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – певна послідовність виконання рухової дії (підготовча, основна, заключна).

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – професійний напрямок фізичного виховання.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – результат фізичної підготовки, який відбиває рівень працездатності та розвитку рухових навичок, необхідних у певній діяльності, сприяє її освоєнню.

ФІЗИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ – історично створене уявлення про міру здоров'я та рівень всебічної фізичної підготовленості, які оптимально відповідають вимогам трудової, суспільної, військової діяльності та творчому довголіттю людей.

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ – це похідні від фізичних якостей здібності людини, які впливають на результативність рухової діяльності.

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ – окремі якісні характеристики рухових можливостей людини.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК – зміна форм і функцій організму під впливом умов життя і виховання.

ФІЗКУЛЬТУРНА ХВИЛИНКА – коротка перерва на загальноосвітньому уроці або в процесі трудового навчання, під час якої учні виконують комплекс фізичних вправ.

ФОРМА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – це внутрішня і зовнішня її структура (побудова, організація).

ФРОНТАЛЬНИЙ МЕТОД ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ – весь склад учнів під керівництвом педагога одночасно виконує однакові рухи.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ – характеристика фізіологічних

ЧАСТИНИ УРОКУ – підготовча (припадає на зони передстартового стану і зону впрацьовування), основна (припадає на зону відносної стабілізації), заключна (припадає на зону тимчасової втрати працездатності).

ШВИДКІСТЬ – комплекс функціональних властивостей організму, які характеризують швидкісні можливості людини.

ШВИДКІСНА ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність зберігати відносно високий темп руху протягом тривалого часу.

ШВИДКІСТЬ ПООДИНОКИХ РУХІВ - швидкісна здібність, яка визначає швидкісну характеристику руху, що виявляється в швидкості окремих рухових актів.

ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ – функціональні властивості м'язової та інших систем, які дозволяють виконувати дії, де поряд зі значною механічною силою необхідна й значна швидкість рухів.

ШВИДКІСТЬ РУХІВ - швидкісна здібність, яка визначається швидкістю, що виявляється у темпі повторення рухів.

ЩІЛЬНІСТЬ - ступінь раціонального використання часу, відведеного для уроку.



