

І. В. КРИВОРУЧКО

**Словник
основних термінів
з фізичної культури, основ здоров'я.**



Нововолинська гімназія
Нововолинської міської ради Волинської област

Криворучко І. В.

**Словник
основних термінів
з фізичної культури, основ здоров'я.**

Відомо, що основою професійного спілкування в будь-якій галузі є спеціальна термінологія, що вдосконалюється разом з розвитком відповідного фаху.

Але формування фізкультурної термінології саме по собі лише половина проблеми, а основне – володіння нею і застосування в безпосередньому спілкуванні та викладанні, що значно підвищує розуміння та взаємопорозуміння.

Даний словник рекомендовано для вчителів фізичної культури та учнів загальноосвітніх шкіл.

Алфавітний вказівник спортивних термінів

А

Акробатика
Амплітуда
Арбітр
Ациклічні фізичні вправи

Б

Баскетбол
Біг

В

Вивих
Вихідне положення
Відпочинок]
Волейбол
Втома

Г

Гандбол
Гігієна
Гімнастика
Гнучкість
Гра

З

Загартовування
Загальна фізична підготовка
Зарядка
Засоби фізичного виховання
Здоровий спосіб життя
Здоров'я
Зимові види спорту
Змагання

К

Колона
Координація

Л

Легка атлетика

П

Перевтома
Перша долікарська допомога
Плавання
Правила гри
Психологічна підготовка

Р

Раціональне харчування
Режим дня
Рівновага
Розминка
Рух
Рухлива гра
Рухова активність

С

Самоконтроль
Сила
Сила як рухова якість
Система фізичного виховання
Спеціальна фізична підготовка
Спорт
Спортивна гімнастика
Спортивна гра
Спортивна діяльність
Спортивна ходьба
Спортивне змагання
Спортивна діяльність
Спортивний біг
Спортивні заходи
Спортсмен
Спорт вищих досягнень

	Х
Спорт масовий	Харчування людини
Спорт Олімпійський	Ходьба
Спорт професійний	Художня гімнастика
Спритність	
Стрій	Ц
Стройові вправи	Циклічні фізичні вправи
Т	
Тактична підготовка	
Теоретична підготовка	Ч
Техніка фізичних вправ	ЧСС
Технічна підготовка	
Тренованість	
Тренування	Ш
Ф	Швидкісна сила
Фізична активність	Швидкість як рухова якість
Фізична витривалість	Шеренга
Фізична культура	
Фізична освіта	
Фізична підготовка	
Фізична підготовленість	
Фізична працездатність	
Фізична реабілітація	
Фізична рекреація	
Фізичне виховання	
Фізичне здоров'я	
Фізичне навантаження	
Фізичний розвиток	
Фізичний стан	
Фізичні вправи	
Фізичні якості	
Фізичні якості	
Фізкультхвилинка	
Функціональний стан	
Футбóл	

Вступ.

Як і термінологія інших галузей знань, термінологія спорту, розвивалась і продовжує розвиватись та вдосконалюватись. Спортивні терміни мають свої особливості. Вони становлять складну систему термінів і правил користування ними. Специфіка спортивної термінології полягає в тому, що вони дуже різноманітні і рідко зустрічаються у звичайній діяльності людини. Переважна більшість спортивних термінів мають абстрактний і штучний характер, через що пояснити їх дуже важко. Для пояснення потрібно більше десятка слів.

В енциклопедичному тлумаченні «термін» - це слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття якоїсь галузі науки, техніки, мистецтва тощо. Терміни відрізняються від звичайних слів мови, які можуть і не містити якогось конкретного поняття, а мати лише певне значення, як, наприклад, службові слова. Поняття - це основна форма людського мислення, що встановлює однозначне тлумачення того чи іншого терміна, висловлюючи при цьому найбільш істотні сторони, властивості і ознаки певного об'єкта (явища).

Видання короткого словника спортивних термінів з курсу «Фізичне виховання та основ здоров'я» має на меті запропонувати учням самостійну роботу над українською спортивною термінологією.

А

Акробатика ([грец.](#) *ακροβατική* — ходжу навшпиньки) — Різновид [гімнастики](#). Акробатичні вправи виконують поодиночі, з партнером і групами, іноді з використанням спеціальних приладів (трамплінів тощо). Вправи, що виконуються на підлозі без приладів, належать до так званої партерної акробатики. Спортивна акробатика включає переважно стрибкову та силову акробатику. [1]

Амплітуда - це розмах руху. [2]

Арбітр, також **суддя** або **рефері** — людина на полі, покликана стежити за тим, щоб [змагальна](#) діяльність проходила відповідно до [правил](#) і що має для цього всі [повноваження](#). Його права і обов'язки описані правилами відповідних видів спорту. [1]

Ациклічні фізичні вправи - це фізичні вправи, у яких немає стереотипно повторюваних рухів. [2]

Б

Баскетбол - (англ. Вазкеї - кошик, Баїі - м'яч) це командна спортивна гра, мета якої закинути м'яч у високо розміщене кільце. [2]

Біг - природний спосіб пересування. [2]

В

Вивих — стійке зміщення суглобових кінців кісток за межі їхньої фізіологічної рухомості, що викликає порушення функції суглоба. [29]

Вихідне положення - це таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи. [4]

Відпочинок - процес розвантаження і розслаблення організму. [2]

Волейбóл (від [англ. volleyball](#)), інша назва: **відбивáнка** (*заст., діал.*)^[1] — спортивна гра з [м'ячем](#), у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. [1]

Втома - фізіологічний стан організму, що характеризується тимчасовим зниженням його функціональних можливостей під впливом інтенсивної або тривалої праці, який виражається в погіршенні її кількісних і якісних показників та в дискоординації фізіологічних функцій. Втома може бути фізіологічною та психологічною, і характеризується об'єктивними та суб'єктивними показниками. [3]

Г

Гандбол (*ручний м'яч*) — командна спортивна [гра](#), [олімпійський вид спорту](#). В гандбол грають на спеціальному полі (переважно в залі) між двома командами по сім спортсменів у кожній (раніше по 11); перемогу дає перевага у кількості забитих м'ячів (голів). Тривалість гри — 2 [тайми](#) по 30 [хв.](#) [1]

Гігієна — практика підтримки чистоти з ціллю забезпечення [доброго здоров'я](#). Науковий термін «гігієна» означає наукову галузь, яка займається дослідженням факторів навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини. Термін може використовуватися в більш вузьких значеннях залежно від контексту, наприклад у фразах [«особиста гігієна»](#), [«гігієна праці»](#) та ін., часто також термін використовується у зв'язку з охороною здоров'я. Слово походить від імені [Гігієї](#), [грецької богині](#) здоров'я, чистоти і санітарії. [1]

Гімнастика — фізичні вправи, які спочатку виконувалися для зміцнення здоров'я і тренування (назва походить від вигляду, в якому тренувалися чоловіки древньої Греції: *gymnos* означає оголений). [1]

Гнучкість, як рухова якість людини — це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під **активною** гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Під **пасивною** гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів. [5]

Гра — [діяльність](#) із [розважальною](#) та іноді [навчальною](#) метою. Гра відрізняється від [роботи](#) тим, що не ставить перед собою корисної практичної [мети](#), і від [мистецтва](#) тим, що не створює художніх [цінностей](#), хоча кордони

між цими видами діяльності розмиті. Це звична форма занять для школярів. Для дітей молодшого шкільного віку це не тільки розвага, але і спосіб [розвитку](#) (вікова особливість). За допомогою ігор, що вимагають прояви рухової активності, учні засвоюють правила і норми раціональних форм рухів, розвивають психічні та фізичні якості, комунікативні здібності [1]

3

Загартовування - це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску). Загартовування організму - потужний оздоровчий засіб - важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини. [6]

Загальна фізична підготовка - підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, загальної рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності. [2]

Зарядка — комплекс фізичних вправ, які виконуються, як правило, зранку, з ціллю розминки м'язів та суглобів. Зарядка може виконуватись на свіжому повітрі, у спортивному залі або вдома. В комплекс входять вправи для м'язів шиї, спини, живота, ніг та рук. Згинання – розгинання, розтяжка, скручування. Типові вправи: потягування, нахили, присідання, відтискання. Зарядка може поєднуватись з бігом, загартовуванням, моржуванням.

Засоби фізичного виховання – це дії спрямовані на охорону здоров'я та активний впливу на організм дитини з метою її фізичного розвитку. Основними засобами фізичного виховання є: фізичні вправи, які застосовуються в різних випадках спорту, ігор, туризму; природні фактори (повітря, сонце, вода); гігієнічні умови праці і побуту.

Здоровий спосіб життя - спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. В англійській відповідає як Healthy lifestyle, так і Health promotion (зміцнення здоров'я). [7]

Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад(загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.))

Зимові види спорту - збірна назва видів спорту (спортивних ігор) на ковзанах, лижах і різних санях, змагання з яких проводяться на льоду й снігу. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) — це рухи окремими частинами тіла без предметів та з різними предметами (набивними м'ячами, гімнастичною палкою, булавами, гантелями тощо). Ці вправи можуть виконуватися кожним окремо і вдвох, причому партнер або допомагає виконувати вправу, або чинить опір. [4]

Змагання — намагання, прагнення, намір перевершити, перемогти когось у чому-небудь, домагаючись кращих, ніж у когось, результатів, показників. [4]

К

Колона – стрій в якому учні розміщені один за одним, по два, по три, по чотири і т.д. [8]

Координація - фізична якість, спрямована на злагодженість рухів під час виконання будь-якої вправи або діяльності [9]

Л

Легка атлетика — [олімпійський вид спорту](#), що об'єднує наступні дисципліни: бігові види, спортивна ходьба, технічні види (стрибки і метання), [багатоборства](#), пробіги (біг по шосе) і кроси (біг по бездоріжжі). Один з основних і наймасовіших [видів](#) спорту. [1]

П

Перевтома – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають в результаті багаторазового повторення надмірної втоми, що не ліквідуються в процесі відпочинку і є несприятливі для здоров'я людини. [10]

Перша долікарська допомога — комплекс медичних заходів, спрямованих на надання медичної допомоги при невідкладних станах, які відмічають на виробництві, у побуті, під час дорожньо-транспортних пригод, катастроф, техногенних аварій та при гострих неврологічних, терапевтичних, хірургічних та термінальних станах. (див. додаток 1) [28]

Плавання - вид спорту або спортивна дисципліна, що включає у собі долаття вплав різних за довжиною дистанцій за найкоротший час. [9]

Правила гри – вказівки (вимоги), які встановлюють обмеження на дії гравця. Правило - вимога для виконання якихось умов ([норма поведінки](#)) всіма учасниками якої-небудь дії ([гри](#), [правопису](#), [судового процесу](#), [організації](#), [установи](#)), за виконання якого передбачено [заохочення](#), а за невиконання [покарання](#).

Психологічна підготовка — комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування; складання психологічних характеристик спортсменів. [11]

Р

Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей. [2]

Режим дня - це раціональне чергування різних видів діяльності і відпочинку, включаючи нічний сон. [12]

Рівновага - це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори та без неї. [2]

Розминка – необхідна частина тренувань. Розминка проводиться на початку тренування з метою розігріву всіх систем організму, підвищення температури тіла та підготовки організму до спеціалізованих фізичних навантажень. Розминка повинна бути різносторонньою і не повинна викликати стомлення. Мета підготовчих вправ, або розминки - підготувати м'язи до майбутньої роботи і підвищити рівень функціонування основних систем організму. [13]

Рух - це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. [2]

Рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової, ігрової мети. Крім цього, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей. Рухлива гра багатьма авторами визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується в переваж на етапі закріпленні та удосконаленні рухових навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитвні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та

фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду дитини. [14]

Рухова активність - це сума рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють первинну та спеціально організовану рухову активність. До первинної рухової активності, згідно визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів спрямованих на задоволення звичайних потреб людини (сон, особиста гігієна, прийом їжі, зусилля затрачені на приготування їжі), а також навчальну й виробничу діяльність. Спеціально організована м'язева діяльність включає різні форми занять фізичними вправами, активне пересування в школу і з школи (на роботу). [15]

С

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження учня (спортсмена), який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. [16]

Сила - це здатність переборювати зовнішній опір м'язовими зусиллями. [2]

Сила як рухова якість - це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. [2]

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян. [2]

Спеціальна фізична підготовка - спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на поглиблену спеціалізацію у спортивній діяльності або в професійній. [17]

Спорт - специфічна форма культурної діяльності людини і суспільства, спрямована на розкриття рухових можливостей людини в умовах суперництва. [17]

Спорт - складова частина фізичної культури - це власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, специфічні міжособистісні відносини. [17]

Спорт – це частина фізичної культури, що об'єднує матеріальні і духовні цінності суспільства для виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки. У вузькому розумінні спорт передбачає змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, специфічні міжлюдські відносини і установки у сфері цієї діяльності. Розрізняють такі рівні спорту: масовий, вищих досягнень (олімпійський), професійний. За віковими категоріями – дитячий, юнацький, дорослого населення, ветеранів. [15]

Спортивна гімнастика - вид спорту, який включає в себе: чоловіча [спортивна гімнастика](#) (вправи на [поперечині](#), [кільцях](#), [брусах](#), [коні](#), [вільні вправи](#), [опорний стрибок](#).) ; для жінок (вправи на [брусах](#), [колоді](#), [опорний стрибок](#) і вільні вправи.) Спортивна гімнастика є [олімпійським видом спорту](#). [19]

Спортивна гра - Характерною особливістю спортивних ігор є те, що вони переросли рамки простої розваги, й стали не тільки частиною культури, а й [індустрією](#). У спорті є професіональні гравці, для яких гра — це робота, а не розвага, й [глядачі](#), [вболівальники](#), які отримують задоволення, спостерігаючи за грою, і спортивний бізнес, що організовує ігри. Серед найпопулярніших спортивних ігор: [футбол](#), [теніс](#), [гольф](#), [баскетбол](#), [волейбол](#), [хокей](#), [крикет](#), [бейсбол](#), [алтимат](#), [скраклі](#). [1]

Спортивна діяльність - заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту; [18]

Спортивна ходьба - олімпійська легкоатлетична дисципліна, у якій чергування кроків, виконується в такий спосіб, щоб спортсмен постійно здійснював контакт ноги з землею. Винесена вперед (опорна) нога мусить бути повністю випрямлена (тобто. не зігнута в коліні) з першого контакту з землею до проходження вертикалі. Якщо ж вірити іншому визначенню, то спортивна ходьба - це вид у легкій атлетиці, який відрізняється від звичної ходьби обов'язковим випрямленням опорної ноги в суглобі при вертикальному становищі, на відміну від бігу – відсутністю безопорної фази руху, що зумовлює меншу швидкість при спортивній ходьбі. У результаті, підсумовуючи ці визначення можна визначити спортивну ходьбу як вид у легкій атлетиці, який являє собою чергування кроків при постійному контакті ноги з землею, що зумовлює меншу швидкість при спортивній ходьбі, аніж за бігу. [20]

Спортивне змагання - захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та

затвердженого організатором спортивних заходів положення про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам; [18]

Спортивна діяльність - заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту; [18]

Спортивний біг — це, насамперед, результат. Назва «спортивний» такий біг отримав на відміну від пробіжок «за здоров'ям», які ви можете регулярно спостерігати де-небудь у парку, за те, що освоїти його в повній мірі можна лише за умови володіння певними якостями. На сьогоднішній день біг поділяють в залежності від дистанції на спринтерський (короткі дистанції) і стайерський (довгі), а також на естафетний, марафонський і біг з перешкодами (бар'єрний).

Спортивні заходи - спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори; [18]

Спортсмен - фізична особа, яка систематично займається певним видом спорту та бере участь у спортивних змаганнях; [18]

Спорт вищих досягнень - специфічний вид людської діяльності, де об'єктом свідомості та волі людини є перш за все її власне тіло, а також відбувається злиття суб'єкта та об'єкта діяльності, що зумовлює велику роль потреб і мотивів спортсмена в досягненні спортивних результатів. Спорт вищих досягнень збігається зі станом максимальної реалізації спортивних можливостей спортсмена. [11]

Спорт масовий - спорт, у якому змагання і високий спортивний результат мають місце, але більшою мірою його розглядають як засіб фізичного виховання, фізичної рекреації і рухової реабілітації. [11]

Спорт Олімпійський - спорт, що має у своїй основі високі гуманістичні традиції, що реалізують ідеали олімпізму. [11]

Спорт професійний - спорт, зумовлений комерційними інтересами, є матеріальним джерелом існування спортсмена. [11]

Спритність—це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності. [5]

Стрій – це встановлене статутом розміщення студентів для спільних дій. [5]

Стройові вправи - це засіб організації учнів на уроках та їхнього доцільного розміщення в залі й на спортивному майданчику. Поряд із цим стройові вправи забезпечують набуття навичок колективних дій, виховання дисципліни й організованості, а також сприяють розвитку чуття ритму й формуванню правильної постави. [21]

Т

Тактична підготовка - процес, скерований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби під час змагальної діяльності. [2]

Теоретична підготовка - це процес збагачення учнів знаннями з галузі фізичної культури і спорту та формування в них свідомого ставлення до фізичної і спортивної діяльності й надання знань щодо інших видів підготовки. [2]

Техніка фізичних вправ - це способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю. [2]

Технічна підготовка - процес, спрямований на опанування учнями системи рухів, яка відповідає особливостям обраної спортивної дисципліни. [2]

Тренованість - ступінь функціонального пристосування організму пред'являються до тренувальних навантажень, що формується в результаті систематичних занять фізичними вправами. [22]

Тренування (англ. training - вправа) - у вузькому розумінні - повторне виконання фізичної вправи в цілях досягнення найбільш високого результату; у широкому - педагогічний процес, що включає навчання спортсменів спортивної техніки і тактики, розвиток фізичних здібностей. [22]

Ф

Фізична активність - це цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб. [23]

Фізична витривалість як рухова якість людини - це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності. [2]

Фізична культура – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання. [15]

Фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь та навиків, а також передачі спеціальних знань в галузі фізичної культури. [15]

Фізична підготовка - процес розвитку фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму, що впливають на створення сприятливих умов для удосконалення всіх боків підготовки учнів. [2]

Фізична підготовленість - рівень розвитку рухових якостей і рухових навичок. [2]

Фізична працездатність – це потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем. [15]

Фізична реабілітація (відновлення здатності) – комплекс заходів, спрямованих на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми. [15]

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи. [15]

Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу. [15]

Фізичне виховання - це педагогічний процес, вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними знаннями, формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами. [22]

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій. [15]

Фізичне навантаження - додаткова, порівняно зі станом спокою, функціональна активність організму, потрібна для виконання фізичної справи; це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування. [2]

Фізичний розвиток - процес зміни форм і морфологічно-функціональних властивостей організму людини протягом її життя; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку. [2]

Фізичний розвиток – звичайний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища. «Фізичний розвиток» вживається у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини в ході природного вікового розвитку і під впливом фізичного виховання, і як стан. Фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму. Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні і фізіометричні. До соматометричних ознак відносять – довжина і маса тіла, розміри грудної клітки, талії, стегон і т.п., довжина тулуба, кінцівок; до соматоскопічних – форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до фізіометричних – рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація). [15]

Фізичний стан – згідно визначенню міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особу людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стани здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4 – 5 рівнів фізичного стану (низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий). [15]

Фізичні вправи - рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. [2]

Фізичні вправи – це усвідомлені рухові дії, спеціально розроблені для розв'язання завдань фізичного виховання. [24]

Фізичні вправи - це рухи або дії, які використовуються для розвитку фізичних здібностей (якостей), органів та систем, для формування і вдосконалення рухових навичок. [15]

Фізичні якості – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші. [15]

Фізичні якості - це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. [2]

Фізкультхвилинка – це короткочасне заняття фізичними вправами. Мета фізкультхвилинки зменшити втому учнів, активізувати їх увагу, та підвищити здатність до сприймання навчального матеріалу. [25]

Функціональний стан - це сукупність готівкових характеристик фізіологічних і психофізіологічних процесів, які багато в чому визначають рівень активності функціональних систем організму, особливості життєдіяльності, працездатність і поведінку людини. По суті, це можливість спортсмена виконувати свою конкретну специфічну діяльність. [26]

Футбóл асоціації, скорочено просто **футбол** (від [англ. football, association football](#)), інші назви: **кóпаний м'яч** або **кóпанка**, **сокер** ([англ. soccer](#)) — один з [різновидів футболу](#), [олімпійський вид спорту](#), командна [спортивна](#) гра, у якій беруть участь дві команди по одинадцять [гравців](#) у кожній. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. У футбол грають [м'ячем](#) на прямокутному трав'яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити якомога більше голів; тобто, завести м'яч у ворота супротивника якомога більше разів. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком [воротарів](#)) не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хвилин) більше голів, ніж супротивник. [1]

Х

Харчування людини є одним з найважливіших чинників, які впливають на її [здоров'я](#). Харчування забезпечує нормальний [розвиток](#) дітей, сприяє [профілактиці захворювань](#), продовженню [життя](#) і створює умови для адекватної [адаптації людини](#) до [навколишнього природного середовища](#). [1]

Ходьба — автоматизований руховий акт, що здійснюється в результаті складної координованої діяльності скелетних м'язів тулуба і кінцівок. [1]

Художня гімнастика — це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: [м'ячем](#), [скакалками](#), [булавами](#), [обручем](#) і [стрічками](#). Художня гімнастика є [олімпійським видом спорту](#). [1]

Ц

Циклічні фізичні вправи - це фізичні вправи, у яких певна ланка руху стереотипно повторюється протягом усієї дії. [2]

Ч

ЧСС - Найбільш легко досліджуваний показник функціонального стану серцево – судинної системи, тобто кількість скорочень серця за 1 хв. Для визначення ЧСС пальці руки накладають на зазначені точки так, щоб ступінь контакту дозволяла пальцях відчувати пульсацію артерії.

Ш

Швидкісна сила - це властивість спортсмена долати опір із високою швидкістю м'язового скорочення. [2]

Швидкість як рухова якість - це здатність людини здійснювати рухову дію в мінімальній для даних умов відрізок часу з певною частотою і імпульсивністю. [27]

Шеренга – стрій в якому студенти розміщені на одній лінії один поруч з іншим [8]

ДОДАТОК 1.

Перша долікарська допомога — це комплекс простих термінових дій, спрямованих на збереження здоров'я і життя потерпілого. При наданні першої долікарської допомоги необхідно: 1) керуватися принципами правильності, доцільності, швидкості, продуманості, рішучості, спокою; 2) дотримуватись послідовності таких дій:

- усунути вплив на організм факторів, що загрожують здоров'ю та життю потерпілого (звільнити від дії електричного струму, винести із зараженої зони чи з приміщення, що горить, погасити палаючий одяг, дістати з води);
- оцінити стан потерпілого, визначити характер і тяжкість травми, що становить найбільшу загрозу життю потерпілого, і послідовність заходів щодо його рятування;
- виконати необхідні дії щодо рятування потерпілого в порядку терміновості (забезпечити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накласти пов'язку тощо);
- викликати швидко медичну допомогу чи лікаря або вжити заходів для транспортування потерпілого в найближчу медичну установу;
- підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичного працівника, пам'ятаючи, що зробити висновок про смерть потерпілого має право лише лікар.

Людина, яка надає першу допомогу, повинна вміти:

- оцінити стан потерпілого і визначити, якої допомоги насамперед він потребує;
- забезпечити вільну прохідність верхніх дихальних шляхів;
- зробити штучне дихання "із рота в рот" або "із рота в ніс" та зовнішній масаж серця й оцінити їх ефективність;
- зупинити кровотечу накладанням джгута, стисної пов'язки або пальцевим притискуванням судин;

- накладати пов'язку при пошкодженні (пораненні, опіку, кровотечі, відмороженні, травмі);
- іммобілізувати пошкоджену частину тіла при переломі кісток, важкій травмі, термічному ураженні;
- надати допомогу при тепловому і сонячному ударах, утопленні, отруєнні, блюванні, втраті свідомості;
- використати підручні засоби при перенесенні, завантаженні і транспортуванні потерпілого;
- визначити необхідність транспортування потерпілого машиною швидкої допомоги чи попутним транспортом;
- користуватися аптечкою швидкої допомоги. Унаслідок різних травм, сильного болю, втрати крові, нестачі кисню в організмі, при замерзанні та перегріві тощо можливе ураження центру свідомості — мозку. [29]

При ранах м'яких тканин П.д.д. полягає у правильній обробці рани. Спочатку рану очищують від бруду і сторонніх предметів. Потім обробляють антисептиками: саму рану промивають 3% розчином перекису водню, а краї рани — 5% спиртовим розчином йоду, 2% спиртовим розчином діамантового зеленого. Якщо є кровотеча (див. нижче), її необхідно спочатку зупинити.

П.д.д. при кровотечах залежить від виду (артеріальна, венозна, капілярна і паренхіматозна). При артеріальній кровотечі кров яскраво-червоного кольору, витікає швидко, під тиском, часто пульсуючим струменем. Така кровотеча самостійно не зупиняється. Для зупинки артеріальної кровотечі застосовують кровоспинний джгут, який накладають вище рани на кілька шарів тканини. Критеріями правильного накладання джгута є зупинка кровотечі, периферичної пульсації, бліда і холодна кінцівка. Максимальний час накладення джгута — 1 год взимку і 1,5–2 год влітку. При тривалому транспортуванні джгут розпускають на 10–15 хв. При венозній кровотечі кров темного кольору, витікає повільно. Венозну кровотечу зупиняють шляхом накладання стискальної пов'язки. Капілярна кровотеча є найменш небезпечною. Для її зупинки застосовують притискання судини у рані.

Існують також інші методи зупинки кровотечі: максимальне згинання кінцівки, її підняття, пальцеве притискання, тампонада рани.

При термічних опіках П.д.д. спрямована на призупинення дії термічного агента на шкіру, профілактику інфікування опікової рани та опікового шоку. Для зупинки дії термічного агента на шкіру необхідно загасити палаючий одяг, зняти з тіла тліючий або різко нагрітий одяг. Залишки одягу обережно розрізають та знімають. У прохолодний час року не допускають переохолодження хворого. Обпечену оточуючу опік поверхню очищують від бруду і прилиплого одягу серветками, змоченими у фізіологічному розчині, або 0,5% розчині нашатирного спирту, або 0,02% розчині фурациліну. З метою профілактики вторинного мікробного забруднення накладають асептичну пов'язку. Не слід торкатися обпеченого місця руками, робити проколи, знімати пухирі, зривати частини одягу, прилиплі до місця опіку. Обличчя обробляють аерозолем пантенолу (зрошують уражене місце на відстані 10–20 см протягом однієї секунди, регулюючи товщину пінистого шару). Профілактика опікового шоку передбачає правильність надання П.д.д. При опіках верхніх кінцівок руку підвішують на косинці. Потерпілому забезпечують максимально комфортне положення, а на обпечених частинах тіла бажано, щоб шкіра знаходилась у розтягнутому стані. Для профілактики шоку вводять наркотичні анальгетики (промедол 1% по 1 мл та ін.) у комбінації з димедролом, починають в/в введення серцево-судинних препаратів, вітаміну С, плазмозамінників, нейролептиків, седативних засобів. При неможливості організувати проведення інфузійної терапії потерпілому кожні 2 год дають пити не менше 200 мл розчину Мора. Якщо можливо, потерпілих укутують, дають випити теплого чаю.

При хімічних опіках необхідно швидко промити водою вражені ділянки шкіри впродовж 10–15 хв для видалення кислот або лугів. Ця процедура недоречна тільки в тих випадках, коли хімічна речовина при взаємодії з водою дає небажані реакції. Так, напр., триетилалюміній при взаємодії з водою загоряється, сірчана кислота виділяє тепло, що може посилити опік. Також не можна промивати водою опіки негашеним вапном. Ці речовини

усувають механічним шляхом. Після промивання водою хімічні агенти нейтралізують: залишки кислоти — 2% розчином гідрокарбонату натрію, луги — 2% розчином оцтової або лимонної кислоти. Після промивання накладають асептичну пов'язку.

При обмороженні П.д.д. полягає в усуненні гіпотермії (захист потерпілого від вітру та холоду; зміна мокрого одягу на сухий; напування гарячим чаєм або кавою, годування гарячою їжею). Неприпустимо проводити зігрівання, використовуючи джерела тепла, температура яких перевищує 40 °С. Поновлення кровообігу (масаж уражених ділянок із спиртом або вазеліновим маслом до почервоніння, запобігаючи ушкодженню). При набряку мозку, легень — кортикостероїди (гідрокортизон, преднізолон), діуретики (фуросемід, манітол).

При ураженні електричним струмом необхідно припинити дію електричного струму. Треба пам'ятати, що доторкатися до потерпілих можливо тільки після вимикання електричного струму або у спеціальному ізоляційному костюмі (гумові рукавиці та гумові чоботи), інакше можливе ураження струмом особи, яка надає допомогу. Якщо це можливо, треба зняти провід із тіла потерпілого сухою дерев'яною палицею та відтягнути тіло, взявши його за кінці одягу. При наявності у потерпілого ознак клінічної смерті проводять штучну вентиляцію легень, закритий масаж серця.

При сонячному ударі хворого переміщують у тінь, звільняють від одягу, вкутують простирадлом, змоченим холодною водою, дають випити холодної води, кладуть холодний компрес на голову. При зупинці дихання проводять штучне дихання. В тяжких випадках хворих госпіталізують у реанімаційні відділення.

При тепловому ударі (стан внаслідок загального перегрівання організму під впливом зовнішніх теплових чинників) потерпілого виносять у прохолодне місце, забезпечують доступ свіжого повітря, звільняють від одягу, дають випити холодної води, накладають холодний компрес або міхур з льодом на голову, обгортають простирадлом, змоченим холодною

водою. Для покращання геодинаміки при серцево-судинній недостатності в/в вводять 1 мл 0,025% розчину строфантину К або в/в краплинно 25 мг дофаміну. При зниженні АТ підшкірно вводять 2 мл 10% розчину кофеїн-бензоату натрію або 0,5 мл 0,1% розчину адреналіну гідрохлориду. У тяжких випадках госпіталізують у реанімаційні відділення, в більш легких — у звичайні терапевтичні (або дитячі) відділення.

При ударах травмованій частині тіла необхідний спокій. У перші години після травми припухлість і ріст крововиливу зменшує холод (холодні компреси, лід). При ушкодженні кінцівки її можна помістити під холодну проточну воду, забинтувати мокрим бинтом. Для зменшення рухів у суглобі накладають стискувальну пов'язку (якомога раніше з моменту травми). Для зменшення набряку кінцівку трохи підіймають. Після зменшення набряку призначають теплові процедури і фізіотерапію, а потім — рухові вправи та масаж. У разі утворення крововиливів необхідно провести їх пункцію.

При розтягненнях (ушкодження тканин з частковим порушенням анатомічної цілісності) проводиться транспортна іммобілізація. Застосовують знеболювальні та протизапальні препарати (диклофенак, ібупрофен, реопірин). Можна провести локальну гіпотермію (хлоретил або накладання льоду). Розтягнення лікують так само, як удари, тільки необхідна більш тривала та стабільна іммобілізація, напр. гіпсова пов'язка.

При розривах (закриті ушкодження тканин або органів з порушенням анатомічної цілісності) у першу чергу проводять зупинку кровотечі (накладання артеріального джгута) і транспортну іммобілізацію. При лікуванні розривів ефективний тільки оперативний метод.

При переломах завданням П.д.д. є зменшення вираженості болю і попередження зміщення кісток, а у разі відкритих переломів — також зупинка кровотечі та зменшення проникнення інфекції. Правильно та своєчасно надана П.д.д. є також профілактикою травматичного шоку. Іммобілізацію проводять транспортними шинами. При відкритому переломі

перш за все зупиняють кровотечу, дезінфікують шкіру навколо рани та накладають пов'язку, а потім — транспортні шини. Шини фіксують на ушкодженій кінцівці, іммобілізуючи два ближніх суглоби, а при переломах плечової та стегнової кісток — три суглоби. При переломах хребта і кісток таза транспортування здійснюють на спеціальних щитах. При наданні П.д.д. замість шин інколи використовують їх різні замінювачі, напр. дошки, гілки дерев. Можна пошкоджену ногу прив'язати до здорової, ушкоджену руку — до тулуба, що забезпечить часткову фіксацію. Вводять наркотичні та ненаркотичні анальгетики (промедол, парацетамол). При загрозі розвитку травматичного шоку проводять комплекс протишокової терапії. [28]

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki>
2. Федюк В.В. Короткий словник спортивних термінів [Електронний ресурс] – Режим доступу : [vvpk.at.ua/_ld/0/88_fizfyh.doc](http://oldconf.neasmo.org.ua/node/3155)
<http://oldconf.neasmo.org.ua/node/3155>
3. Левчук К. О. Романюк Р. Я. / Вісник НТУУ «КПІ». Серія «Гірництво» . – Київ, 2014.- Вип.- 26. [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://ebooktime.net/book_203_glava_105_.html
4. «Фізичне виховання» і «Фізична культура» : Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1 - 5 курсів усіх спеціальностей Академії) / Хар. нац. акад. міск. гос-ва; уклад.: С. М. Кривіч. – Х.: ХНАМГ, 2012.
5. Гнучкість як рухова якість, спритність та основні положення навчання фізичного виховання. [Електронний ресурс] – Режим доступу : [:http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/lectures_stud/uk/med/health/ptn](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/lectures_stud/uk/med/health/ptn)
6. Баранова С. В. Зміцнення організму [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://artlife.rv.ua/?area=articles/item/225&lng=uk#ixzz3r7pZjA9Z>
7. Позакласно. Інтернет журнал. / За матеріалами wikipedia [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://pozaklasno.com/ua/28/sport.html>
8. Айнуц В.І. навчальний посібник «Основи методики викладання гімнастики»/ В.І. Айнуц, Д.Р. Мельничук – Ж.: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010.
9. Освітній сайт КНУБА. Спеціальна термінологія з плавання. Глосарій (плавання). [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://org2.knuba.edu.ua/mod/glossary/view.php?id=1891>
10. „Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів” . Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. [Лекція з навчальної дисципліни] / Бріскін Ю.А. Передерій А.В. Линець М.М - Кафедра теоретико-методичних основ спорту - Л.: ЛДУФК 2008.
11. Бочелюк В.И. Навчальний посібник «Психологія спорту» / В.И.Бочелюк, О.А.Черепехіна . – К., 2007.
12. Навчальні матеріали онлайн. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізкультури. Загальні гігієнічні вимоги до фізичного виховання дітей. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://pidruchniki.com/10611207/meditsina/zagalni_gigiyenichni_vimogi_fizichnogo_vihovannya_ditey
13. Розминка перед тренуванням. Важливість розминки. «Щоденник тренувань» [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://nakachka.org.ua/rozmynka-pered-trenuvannyam-vazhlyvist-rozmynky/>
14. ДНЗ № 74 «Веселка». Сторінка фізінструктора. Рухливі ігри. [Електронний ресурс] – Режим доступу: sadik74.edu.kh.ua
15. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 10 - 14.
15. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2005. С. 4 -6.
16. Самоконтроль у фізичному вихованні школярів. Реферат. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.br.com.ua/referats/fizkultura/19168.htm>
17. І.В. Еркомайшвілі. Основи теорії фізичної культури. Тема 1. Основні поняття теорії фізичної культури, 2004 [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://ibib.ltd.ua/tema-osnovnyie-ponyatiya-teorii-fizicheskoy-26022.html>
18. Конституція України. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» Ст. 1 ЗУ Про Фізкультуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-ХІІ . [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://kodeksy.com.ua/pro_fizichnu_kul_turu_i_sport/statja-1.htm Ст. 1 ЗУ Про Фізкультуру і спорт Основні терміни та їх ...

19. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гімнастика>
20. Реферати українською » Фізкультура и спорт ». Спортивна (оздоровча) ходьба. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/58283-Sportivnaya-ozdorovitel-naya-hod-ba.html>
21. Гімнастика 5 рік вивчення. Спеціальна фізична підготовка / НВК: I – III ст. школа – гімназія №30 ім. Тараса Шевченка [Упорядник: Марченко Тетяна Миколаївна]. – Київ.
22. Короткий курс лекцій з дисципліни «Фізична культура». Фізична культура в загальнокультурній та професійній підготовці студентів. Лекція 1. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://studme.com.ua/141701204070/meditsina/fizicheskaya_kultura_obschekulturnoy_professionalnoy_podgotovke_studentov.htm
23. Малярчук Н.Н.. Валеологія. Навчальний посібник, 2008. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://medbib.in.ua/optimalnyiy-dvigatelnyiy-rejim.html>
24. Засоби та методи фізичного виховання. Реферати. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://allref.com.ua/uk/skachaty/Zasobi_ta_metodi_fizichnogo_vihovannya
25. Сичова О.І. План-конспект: Виховання здорового способу життя у групі продовженого дня. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.slideboom.com/presentations/357386>
26. Короткий курс лекцій з дисципліни «Фізична культура». Методи самоконтролю за функціональним станом організму. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://studme.com.ua/159311064123/meditsina/metody_samokontrolya_funktsionalnym_sostoyaniem_organizma.htm
27. Розвиток швидкості. Реферат. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ua-referat.com>
28. Самура Б.А. Фармацевтична енциклопедія. Перша долікарська допомога. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/790/persha-dolikarska-dopomoga>
30. Навчальні матеріали онлайн. Охорона праці. Надання першої долікарської допомоги. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://pidruchniki.com/15941024/bzhd/nadannya_pershoyi_dolikarskoyi_dopomogi