

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Термінологічний словник  
для студентів напряму підготовки  
«Фізичне виховання»**



**Запоріжжя  
2014**

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Термінологічний словник  
для студентів напряму підготовки  
«Фізичне виховання»**

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_

**Запоріжжя  
2014**



## ПЕРЕДМОВА

Для вільного володіння як усною, так і писемною формами професійного спілкування потрібен значний запас фахової термінології. Важливим інформаційним джерелом для розуміння спеціальних понять є термінологічні словники.

Терміни та поняття дозволяють уникнути багатослівності, неточності висловлювань, зайвих затрат часу на пояснення. Завдяки цьому їх використання суттєво полегшує процес навчання.

Вільне володіння термінологією є запорукою успішної комунікації, свідченням глибокого розуміння професійних понять і явищ, показником культури фахового мовлення, а отже, і професійної компетентності. Остання, окрім усього іншого, передбачає наявність термінологічної бази знань, уміння нею ефективно користуватися і постійно поповнювати.

Доцільність розробки словника пояснюється необхідністю впорядкування дібраного з фахової літератури (наукової, навчально-методичної, довідкової) понятійно-термінологічного апарату навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» та ознайомлення з ним студентів. Його використання дозволить систематизувати й поглибити знання з фахової дисципліни, вільно послуговуватися термінологією відповідно до комунікативної ситуації, аналізувати наукову інформацію; полегшить сприйняття та засвоєння програмного матеріалу при вивченні професійно-орієнтованих дисциплін; сприятиме підвищенню термінологічної грамотності й мовної культури в цілому. Хоча, безумовно, словник буде корисним для значно ширшого кола читачів, які мають безпосереднє відношення до фізичного виховання і спорту, – вчителів, викладачів, тренерів і спортсменів.

При укладанні словника автори дотримувалися принципів доступності, точності, коректності й логічності та намагалися зробити його максимально зручним у користуванні.

Пропонований словник одномовний (словниковий матеріал подано українською мовою). Терміни та поняття розташовані за алфавітом. Кількість умовних скорочень мінімальна. Структура традиційна: ліворуч – термін (поняття), праворуч – його семантизація.

Автори радо сприймуть критичні зауваження, поради й побажання щодо удосконалення словника.

## УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ

год – година

кг – кілограм

км – кілометр

м – метр

с – секунда

см – сантиметр

хв – хвилина

ЧСС – частота серцевих скорочень

## УКРАЇНСЬКИЙ АЛФАВІТ

Аа	Бб	Вв	Гг	Ґґ	Дд	Ее	Єє
а	бе	ве	ге	ґе	де	е	є
Жж	Зз	Ии	Іі	Її	Йй	Кк	Лл
же	зе	и	і	ї	йот	ка	ел
Мм	Нн	Оо	Пп	Рр	Сс	Тт	Уу
ем	ен	о	пе	ер	ес	те	у
Фф	Хх	Цц	Чч	Шш	Щщ	Ь	
еф	ха	це	че	ша	ща	м'який знак	
Юю	Яя						
ю	я						

## **А**

**АБСОЛЮТНА СИЛА** – сила, яку проявляє людина у будь-якому русі незалежно від ваги її тіла; максимальне м'язове зусилля, яке здатна проявити людина у статичному або динамічному режимі безвідносно до її власної ваги.

**АДАПТАЦІЯ** – це процес пристосування організму до навантаження або умов зовнішнього середовища; комплекс морфофункціональних змін в організмі, які спрямовані на адекватне та безпечне пристосування до мінливих умов.

**АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ** – здатність організму найбільш адекватного пристосовуватися до впливу того чи іншого чинника, зокрема, до фізичних навантажень.

**АЕРОБНА ПОТУЖНІСТЬ** – максимальний обсяг фізичного навантаження, що виконується людиною в аеробних умовах.

**АЕРОБНІ ВПРАВИ** – вправи субмаксимальної потужності тривалістю 30-80 хв; вправи середньої аеробної потужності тривалістю 80-120 хв; вправи малої аеробної потужності тривалістю понад 2 год.

**АДИНАМІЯ** ( від грец. а – префікса, що означає заперечення, відсутність) – практично нульова рухова активність.

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

**АКСЕЛЕРАТИ** – діти, руховий (і взагалі біологічний) вік яких випереджує календарний.

**АКТИВНА ГНУЧКІСТЬ** – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою в певному суглобі за рахунок роботи м'язів, які його оточують.

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

**АЛГОРИТМ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ДІЇ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ** – просування від незнання та невміння до досконалого і свідомого оволодіння комплексом навичок на основі теоретико-практичних концепцій навчання: а – незнання, невміння; б – знання рухового завдання; в – уявлення про рухову дію

(її «образ»); г – рухове вміння; – рухова навичка; д – суперуміння (система навичок вищого порядку).

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

**АНАЕРОБНА ПОТУЖНІСТЬ** – максимальний обсяг фізичного навантаження, що виконується людиною в анаеробних умовах (алактатних або лактатних) для енергозабезпечення м'язової діяльності.

**АНАЕРОБНІ ВПРАВИ** – вправи максимальної анаеробної потужності тривалістю 15-20 с; вправи близької до максимальної анаеробної потужності тривалістю 20-45 с; вправи субмаксимальної анаеробної потужності тривалістю 45-90 с.

**АКТИВІЗАЦІЯ** – це мобілізація фізичних, психічних та інтелектуальних можливостей, спрямована на сприйняття, осмислення та вирішення навчальних завдань.

**АКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ** – практична діяльність, що ґрунтується на систематичному та свідомому виконанні фізичних вправ, самостійному застосуванні їх у житті.

**АКТИВНІ ВПРАВИ** – рухові дії, які виконуються за рахунок власних м'язових зусиль.

**АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК** – рухова діяльність між виконанням тренувальних завдань, яка передбачає чергування роботи окремих м'язових груп, а також зміну її характеру та умов для прискорення відновлювальних процесів.

**АМПЛІТУДА РУХОВОЇ ДІЇ** – певна величина шляху переміщення частин тіла у просторі, яка залежить від рухливості суглобів.

## **Б**

**БАЗОВІ ПРОГРАМИ** визначають мінімальний рівень фізкультурної освіти.

**БАЛ У СПОРТІ** – одиниця оцінки результатів змагань, яка використовується в певних видах спорту.

**БЕСІДА** – діалогічний метод навчання, при якому обмін інформацією відбувається у формі запитань і відповідей.

## **В**

**ВАРІАТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ** - внесення доцільних змін у деталі рухової дії, а при потребі – й у цілісну її структуру залежно від умов виконання вправи.

**ВЕЛИКЕ НАВАНТАЖЕННЯ** супроводжується значними функціональними змінами в організмі, зниженням працездатності, що свідчить про початок явної втоми.

**ВИБУХОВА СИЛА** – здатність людини проявляти максимальну силу за найкоротший проміжок часу.

**ВИДИ СТРАХУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ** – власне страхування, підтримка, самострахування.

**ВИДОВИЩНА ФУНКЦІЯ СПОРТУ** забезпечує одержання емоційного заряду учасниками змагань і вболівальниками та створення сприятливих умов для просвітницької діяльності з метою залучення глядачів до регулярних занять фізичними вправами.

**ВИЗНАЧАЛЬНА (провідна) ЛАНКА ТЕХНІКИ** – найбільш важлива частина 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.

**ВИМОГА** – результат оцінювання за здобутими перемогами (бокс, боротьба), балами (гімнастика, фігурне катання).

**ВИРОБНИЧА ФУНКЦІЯ СПОРТУ** полягає у підвищенні продуктивності праці шляхом згуртування виробничих колективів, установлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя.

**ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність витримувати фізичне напруження та протистояти втомі в процесі виконання м'язової роботи.



**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 їх виконання.

**ВИХОВНІ ЗАВДАННЯ** спрямовані на формування моральних, вольових та естетичних якостей особистості.

**ВИХОВНА ФУНКЦІЯ СПОРТУ** полягає у підвищенні ефективності змагальної діяльності та всебічному вихованні соціально активної особистості.

**ВІДНОВЛЕННЯ** – процес, що відбувається в організмі після припинення м'язової роботи та полягає у поступовому поверненні функцій організму (фізіологічних, біохімічних психічних) до початкового стану.

**ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ** – процес, що виникає як реакція на стомлення та спрямований на відновлення працездатності в організмі.

**ВІДНОСНА СИЛА** – максимальна сила, що припадає на 1 кг власної ваги.

**ВІДПОЧИНОК** – стан спокою або діяльність, що знімає напруження, втому та сприяє відновленню нормального функціонування організму та працездатності.

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

**ВІДЧУТТЯ РИТМУ** – здатність точно відтворювати та спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

**ВІДЧУТТЯ ЧАСУ** – здатність точно сприймати часові параметри, що дозволяє розподіляти рухові дії за конкретно визначений проміжок часу.

**ВІДЧУТТЯ ШВИДКОСТІ** – здатність доцільно розподіляти власні сили в часі та відділяти момент наближення втоми.

**ВІКОВА ПЕРІОДИЗАЦІЯ (КЛАСИФІКАЦІЯ)** – поділ цілісного життєвого циклу людини на вікові відрізки (періоди), що вимірюються роками.

**ВІКОВІ ПЕРІОДИ** – відрізки часу, протягом яких форми та функції організму суттєво змінюються.

**ВІКОВА ІНВОЛЮЦІЯ** (зворотний розвиток) – процес, який характеризується поступовою регресією морфофункціональних властивостей організму.

**ВКАЗІВКА** – лаконічна, образна, зрозуміла без додаткових пояснень настанова, яка сприяє кращому виконанню рухової дії.

**ВІК БІОЛОГІЧНИЙ (анатоμο-біологічний)** – вік, що визначається залежно від стану обмінних, структурних і функціональних особливостей організму.

**ВІК КАЛЕНДАРНИЙ (хронологічний)** – вік, що визначається залежно від відомої дати народження.

**ВЛАСНЕ РУХОВА ДІЯ** – переміщення тіла або його частин (тулуба, рук, ніг, голови) у часі та просторі, яке забезпечує виконання поставленого завдання.

**ВЛАСНЕ СТРАХУВАННЯ** – надання допомоги вчителем учневі в момент падіння або зриву зі спортивного снаряда.

**ВОЛЬОВА ПІДГОТОВКА** – процес виховання волі та вольових якостей, що органічно пов'язаний з розвитком фізичних якостей та інтелектуальною підготовкою.

**ВНУТРІШНІ СИЛИ** – активні сили рухового апарату, реактивні сили, що виникають при взаємодії ланок тіла у процесі виконання рухів із прискоренням; пасивні сили – еластичність м'язів, в'язкість м'язів.

**ВНУТРІШНІ ПОКАЗНИКИ НАВАНТАЖЕННЯ** визначаються функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх його величин (обсяг та інтенсивність).

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

**ВПРАЦЬОВУВАННЯ** – поступове підвищення працездатності організму на початковому етапі діяльності; поступове підвищення працездатності організму при виконанні м'язової роботи до найбільш оптимального рівня функціонування.

**ВТОМА** – тимчасове зниження розумової або фізичної працездатності.

## Г

**ГЕНЕРАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ** (від лат. generalis – загальний) – фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися.

**ГЕТЕРОХРОННІСТЬ** – одна із закономірностей розвитку фізичних якостей, що визначає різночасний, хвилеподібний характер настання періодів інтенсивних кількісних та якісних змін у процесі біологічного дозрівання організму.

**ГІГІЄНІЧНІ ЧИННИКИ** – допоміжні чинники фізичного виховання.

**ГІПЕРКІНЕЗІЯ** (від грец. υπερ – префікса, що означає підвищення, надмірність і κίνησις – рух) – підвищена (надмірна) рухова активність.

**ГІПОДИНАМІЯ** – зменшення м'язових зусиль, що витрачаються на утримання пози, переміщення тіла у просторі, а також на виконання фізичної роботи.

**ГІПОКІНЕЗІЯ** – зниження рухової активності людини (її недостатність), що супроводжується обмеженням просторових характеристик рухів.

**ГІПОКСІЯ (кисневе голодування)** – типовий патологічний процес, що виникає внаслідок недостатнього забезпечення тканин організму киснем або порушення засвоєння його тканинами.

**ГЛОБАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність людини тривалий час виконувати визначене завдання при активному функціонуванні більше 2/3 усіх м'язових груп.

**ГНУЧКІСТЬ** – здатність людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою; визначається морфо функціональними властивостями опорно-рухового апарату.

**ГРА** – вид діяльності людини, який складається з рухових дій, що творчо відображають явища навколишньої дійсності.

**ГРУПОВИЙ МЕТОД** – розподіл учнів на групи, при якому вони у порядку черговості виконують задану рухову дію.

## Д

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

**ДЕФІЦИТ** (резерв) активної гнучкості( від лат. deficit – не вистачає) – різниця між величинами активної і пасивної гнучкості. ДАГ – показник гнучкості.

**ДИНАМІЧНА СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ** – багаторазове піднімання навантаження з якомога коротшими інтервалами.

**ДИНАМІЧНИЙ СТЕРЕОТИП** – комплекс умовних рефлексів, що забезпечують виконання того чи іншого виду діяльності, доведене до автоматизму.

**ДИНАМІЧНІ ВПРАВИ** – рухові дії, що виконується при зменшенні або збільшенні довжини м'язів.

**ДИСОЦІАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ** (від лат. dissociation, від dissocio – роз`єднаю) – фаза розвитку фізичних якостей, у якій при надмірному розвитку однієї якості відбувається гальмування інших

**ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ СПОРТИВНІ ШКОЛИ ДЮСШ** – позашкільний заклад, покликаний надавати допомогу школі в підготовці всебічно розвинених дітей, готувати кваліфікованих юних спортсменів.

**ДОБРОВІЛЬНІ СПОРТИВНІ ТОВАРИСТВА (ДСТ)** – масові, створені на засадах самодіяльності, організації, що об'єднують громадян, які бажають організовано займатись фізичною культурою і спортом.

**ДОЗУВАННЯ** – визначення обсягу вправ, їх тривалості, кількості повторень з урахуванням віку та рівня підготовленості тих, хто займається.

**ДОСТУПНІСТЬ НАВЧАННЯ** у фізичному вихованні розуміється як методично обґрунтований рівень вимог до зусиль учня, що забезпечує поступове зростання ефективності навчальної діяльності.

**ДОТИКОВІ ОРІЄНТИРИ** – сигнали, що утворюються від доторкання до учня пальцями або долонями викладача у вирішальний момент руху.

**ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ** – пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів шляхом диференціації методів, засобів і форм навчання, інтенсивності та обсягу фізичного навантаження стосовно груп, сформованих із приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів.

**ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ** – фізичні вправи, спрямовані на поліпшення фізичної підготовленості у ході самостійних занять.

## **Е**

**ЕКОНОМІЧНІСТЬ ТЕХНІКИ** – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональне використання енергії під час їх виконання, а також доцільне використання часу та простору.

**ЕКОНОМІЧНА ФУНКЦІЯ СПОРТУ** полягає у самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку спортивної галузі.

**ЕЛЕМЕНТАРНІ СПОСОБИ УПРАВЛІННЯ** – шиккування і перешикування для спільних дій, показу й виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань на уроці; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

**ЕТАПНІСТЬ** – закономірність, згідно з якою виконання одного і того ж (постійного) навантаження призводить до зниження ефективності процесу розвитку фізичних якостей.

**ЕТАП ВІДНОСНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ** відзначається тоді, коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані.

**ЕФЕКТ ВПРАВИ** – зміни у стані організму, фазність їх протікання, що спостерігаються саме під час виконання вправи, а також після її закінчення.

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ** (від лат. efficio – дію, виконую) – високий кінцевий результат, що відповідає поставленим завданням, рівню фізичної, технічної та психологічної підготовленості.

**ЕФЕКТИВНІСТЬ УРОКУ** – ступінь досягнення окресленої мети діяльності з урахуванням оптимальності затрачених зусиль, засобів і часу.

## **З**

**ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність людини протягом тривалого часу виконувати роботу помірної інтенсивності.

**ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА** спрямована на різнобічне виховання фізичних здібностей.

**ЗАГАЛЬНА ЩІЛЬНІСТЬ УРОКУ** – відношення часу, використаного педагогічно виправдано (тобто раціонально) до загальної тривалості уроку.

**ЗМАГАЛЬНИЙ МЕТОД** – спосіб виконання фізичних вправ в умовах спортивної боротьби та суперництва; належить до специфічних методів фізичного виховання.

**ЗАГАЛЬНІ ВПРАВИ** – комплекс рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації та виконуються відповідно до правил змагань з певного виду спорту.

**ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ** – рухові дії, які використовують для всебічного функціонального розвитку організму людини.

**ЗАГАРТУВАННЯ** – послідовне підвищення стійкості людського організму до впливу несприятливих чинників.

**ЗАДАТКИ** – це природжені анатомо-фізіологічні особливості кожного окремого індивіда, які є передумовою розвитку здібностей.

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА УРОКУ** спрямована на поступове зниження навантаження, відновлення нормального функціонування організму, підбиття підсумків.

**ЗАРЯДКА** – одна із форм ранкової гігієнічної гімнастики, спрямована на підвищення функціональних можливостей організму.

**ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – фізичні вправи, оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода), гігієнічні фактори (режим, харчування, громадська і особиста гігієна), що використовуються для вирішення завдань фізичного виховання.

**ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК** – інформація про виконану вправу та результати діяльності, яка надходить до учнів.

**ЗДОРОВ'Я** – стан організму людини, при якому всі його органи та системи функціонують нормально.

**ЗМІСТ УРОКУ** включає три взаємопов'язані компоненти: комплекс фізичних вправ, організаційно-керівна діяльність учителя, навчально-пізнавальна діяльність учнів.

**ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ**, з одного боку, становлять усі рухи й операції, що є структурними складовими певної вправи, а з другого, – ті складні й багатогранні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи.

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

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

## I

**ІГРОВИЙ МЕТОД** – активний метод, який передбачає упорядкування рухової діяльності та регулювання навантаження відповідно до ігрового сюжету (умов і правил гри, послідовності дій тощо).

**ІДЕОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ** – це відтворення рухових, зорових, слухових уявлень про техніко-тактичні варіанти виконання рухів в оптимальному режимі роботи м'язового апарату.

**ІЗОМЕТРИЧНИЙ (статичний) РЕЖИМ** – режим, при якому довжина м'язів під впливом навантаження не змінюється.

**ІМІТАЦІЙНІ ВПРАВИ** – рухові дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи.

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

**ІНВОЛЮЦІЯ** – поступове зниження можливостей функціональних систем організму.

**ІНДЕКС ВИТРИВАЛОСТІ** ( від лат. *indico* – вказую) – різниця між часом подолання довгої дистанції і тим часом на цій дистанції, який би показала людина, якщо б подолала її зі швидкістю, що показує вона на короткому відрізку. ІВ – відносний показник витривалості.

**ІНДИВІДУАЛЬНА РОЗМИНКА** – самостійне виконання вправ підібраних самостійно або запропонованих учителем, що сприяють кращій підготовці до вирішення подальших завдань.

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ МЕТОД** полягає в тому, що кожен учень виконує поставлене перед ним конкретне завдання з індивідуальним дозуванням навантаження.

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК** – ряд зовнішніх і внутрішніх, кількісних і якісних змін, які характеризують перехід людини від нижчих до вищих рівнів її життєдіяльності.

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

**ІНСТРУКТУВАННЯ** – це система рекомендацій та вказівок, які розкривають порядок і спосіб досягнення мети й вирішення поставлених завдань.

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

**ІНТЕНСИВНІСТЬ РУХІВ** – відносна потужність виконуваної роботи.

**ІНТЕНСИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ** – величина затрачених зусиль, напруженість фізіологічних функцій та концентрація роботи у часі.

**ІНТЕРЕС ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ** – це підвищена увага до оволодіння спеціальними знаннями, вміннями і навичками з фізичної культури та спорту, що задовольняють потреби.

**ІРРАДІАЦІЯ** – поширення процесів збудження або гальмування в центральній нервовій системі.

## К

**КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ** – розподіл фізичних вправ на групи та підгрупи на підставі певної ознаки.

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



**КЛАСИФІКАЦІЯ УРОЧНИХ ФОРМ** ( від лат. classis – розряд і facio( facio) – роблю) – розподіл у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи ( типи, види) відповідно до певних ознак. Розрізняють КУФЗ 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)) тощо.

**КИСНЕВИЙ БОРГ** – надмірне споживання кисню після виконання роботи, що необхідне для окислення продуктів неповного обміну.

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

**КІНЕМАТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКИ** – просторові, часові та просторово-часові характеристики рухів.

**КІНЕСТЕЗІЯ** (від грец. κίνησις, від κίνημα – рух і αίσθησις – відчуття) – відчуття положення та переміщення свого тіла і окремих його частин у просторі.

**КОЛЕКТИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (КФК)** – первинна організація добровільного спортивного товариства, яка створюється при підприємствах, установах, закладах при наявності 15-25 осіб.

**КОМАНДА** – безапеляційна вимога.

**КОМБІНОВАНІ УРОКИ** – уроки, які передбачають поєднання різних цілей, завдань і різних видів роботи; найбільш поширений тип уроку.

**КОНТРОЛЬНІ ВИПРОБУВАННЯ** – засіб перевірки підготовленості учня (спортсмена) за певний період навчання.

**КОНТРОЛЬНІ УРОКИ** – уроки, які передбачають здійснення контролю за ходом засвоєння вправ, вихованням фізичних якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань для визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів.

**КОНТРОЛЬНА ПЕРЕВІРКА** передбачає виконання вправ комплексного тесту з метою визначення рівня зростання особистого результату учня та якості роботи вчителя.

**КОНСПЕКТ** – письмовий деталізований виклад змісту уроку відповідно до робочого плану; результат безпосередньої підготовки вчителя до уроку.

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

**КООРДИНАЦІЙНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність людини зберігати структурну точність виконуваних рухових дій протягом тривалого часу.

**КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ** – здатність узгоджувати певні дії в процесі управління діяльністю відповідно до поставленої мети

**«КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ»** – організаційно-методична форма роботи, яка передбачає послідовне, дозоване виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ.

**КРУГОВИЙ МЕТОД** – серійне виконання технічно нескладних вправ, підібраних та об'єднаних у комплекс за визначеною схемою.

## Л

**ЛАТЕНТНИЙ (прихований) ПЕРІОД РЕАКЦІЇ** – відрізок часу від моменту появи сигналу до моменту початку рухової дії.

**ЛІДЕР** – спортсмен, який утримує першість у змаганні.

**ЛОКАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність людини тривалий час виконувати визначене завдання при активній роботі окремих м'язових груп (менше 1/3 від загальної кількості).

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

## М

**МАКРОЦИКЛ** охоплює великі періоди процесу фізичного виховання, кожний з яких може складатися з певних середніх циклів (мезоциклів).

**МАКСИМАЛЬНА СИЛА** – здатність людини до прояву найвищих можливостей при максимальному довільному м'язовому скороченні.

**МАЛЕ НАВАНТАЕННЯ** – активізація діяльності різних функціональних систем, яка супроводжується стабілізацією рухів (обсяг роботи – 20-25% від «МАХ»).

**МЕЗОЦИКЛ** – середній цикл побудови системи занять, який складається із серії мікроциклів (від 2 до 8), що чергуються між собою у певній послідовності, утворюючи відносно закінчені етапи або підетапи процесу фізичного виховання.

**МІОМЕТРИЧНИЙ (ДОЛАЮЧИЙ) РЕЖИМ** – режим, при якому робота виконується за рахунок зменшення довжини м'язів, коли сила опору направлена проти руху.

**МЕТОДИ НАВЧАННЯ** – це впорядковані способи діяльності педагога та учнів, спрямовані на досягнення поставленої мети, завдань навчання; сукупність методичних прийомів.

**МЕТОДИЧНИЙ ПРИЙОМ** – структурна складова методу, спосіб вирішення конкретного завдання в конкретних умовах.

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ** – це оптимальне поєднання методів, прийомів, засобів і форм навчання та контролю, які застосовуються для організації навчально-виховного процесу.

**МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – закономірності фізичного виховання і відповідні їм рекомендації щодо реалізації принципів навчання та виховання.

**МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – спеціальна галузь, яка займається упорядкуванням методів, методичних прийомів, засобів і форм для найбільш раціональної та ефективної організації процесу фізичного виховання.

**МІКРОЦИКЛ** – малий цикл побудови системи занять, який охоплюють від двох до кількох занять, що становлять відносно закінчену серію.

**МОТОРНА ЩІЛЬНІСТЬ** – відношення часу, затраченого на виконання фізичних вправ, до загальної тривалості уроку.

**МОТИВ** – рушійна сила, що спонукає людину до здійснення певної дії.

**М'ЯЗОВЕ СКОРОЧЕННЯ** – сукупність процесів, які характеризуються укороченням м'язів і розвитком механічного напруження.

## Н

**НАВАНТАЖЕННЯ** – величина впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається, а також ступінь подолання суб'єктивних і об'єктивних труднощів.

**НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ** – контрольні вправи, виконання яких передбачене шкільною програмою із фізичної культури.

**НАВЧАННЯ** – спільна, взаємопов'язана діяльність педагога й учнів, спрямована на реалізацію освітніх, виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання.

**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.

**НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ** – педагогічний процес сприйняття та засвоєння техніки фізичних вправ.

**НАОЧНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ** передбачає навчання на конкретних образах для цілеспрямованого сприйняття рухової дії якомога більшою кількістю органів чуття (зоровими, слуховими, тактильними).

**НАПРЯМ РУХОВОЇ ДІЇ** – точність переміщення тулуба, ніг, рук, голови в просторі (шлях), яка відповідає вимогам завдання.

**НАЦІОНАЛЬНА СПОРТИВНА КЛАСИФІКАЦІЯ** – єдина система оцінки рівня спортивної майстерності та спортивних досягнень, встановлення нормативів і вимог для присвоєння спортивних розрядів і звань.

**НЕГАТИВНЕ ПЕРЕНЕСЕННЯ РУХОВОЇ НАВИЧКИ** – така взаємодія навичок, при якій раніше набуті навички ускладнюють процес формування нових.

**НЕЗНАЧНА ПОМИЛКА** – відхилення від правильного виконання, яка не порушує структури рухової дії та практично не знижує кількісних показників.

**НЕРАЦІОНАЛЬНЕ (надмірне) М'ЯЗОВЕ НАПРУЖЕННЯ** – неповне розслаблення м'язів у необхідні моменти виконання рухових дій.

**НЕСТАНДАРТНЕ ОБЛАДНАННЯ** – обладнання, яке використовується у навчально-тренувальному процесі на спортивних спорудах, не передбачене будівними нормами та правилами.

**НЕРІНОМІРНИЙ РУХ** характеризується зміною швидкості руху в певних точках шляху.

**НОРМА** – результат оцінювання в об'єктивних одиницях вимірювання просторових, часових і силових параметрів (км, м, см, кг, год, хв, с).

**НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ** – нормативи, які відображають ступінь розвитку фізичних якостей, а також ступінь сформованості рухових вмінь і навичок.

## О

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

**ОДНОЧАСНЕ ВИКОНАННЯ ВПРАВ** – одночасне виконання рухових завдань усіма особами, які займаються (одні виконують, інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

**ОЗДОРОВЧІ ЗАВДАННЯ** спрямовані переважно на загальний і спеціальний розвиток форм та функцій організму.

**ОЗДОРОВЧА ФУНКЦІЯ СПОРТУ** спрямована на зміцнення здоров'я людей та забезпечення активного відпочинку.

**ОПИС** – детальний перелік складових рухової дії та її особливостей; використовується для ознайомлення з технікою виконання вправи при формуванні уявлення про неї.

**ОПОСЕРЕДКОВАНА НАОЧНІСТЬ** – це формування уявлення про вправу за допомогою образотворчих засобів наочності (кінограм, рисунків, таблиць тощо).

**ОСВІТНІ ЗАВДАННЯ** спрямовані на озброєння учнів певними знаннями, необхідними руховими вміннями та навичками.

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

**ОСНОВНА МЕДИЧНА ГРУПА** формується із осіб, у яких за результатами медичного обстеження не виявлено відхилень у стані здоров'я і фізичному розвитку.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ** – важлива структурна складова уроку, яка характеризується найбільшою тривалістю, порівняно з підготовчою й заключною частинами, та спрямована на вирішення основних завдань (освітніх, оздоровчих, виховних).

**ОСНОВНИЙ КРИТЕРІЙ ВИТРИВАЛОСТІ** – час, протягом якого людина здатна підтримувати задану інтенсивність своєї діяльності.

**ОЦІНКА УСПІШНОСТІ** – засіб фіксації результатів навчальної діяльності та підвищення ефективності навчального процесу.

## П

**ПАСИВНА ГНУЧКІСТЬ** – здатність досягати великої рухливості суглобів під дією зовнішніх сил (зусиль партнера, сили тяжіння, гумового еспандера тощо).

**ПЕДАГОГІЧНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ** – метод, який передбачає цілеспрямоване та планомірне вивчення певних аспектів і явищ педагогічної практики та на підставі цього вдосконалення навчально-виховного процесу.

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ** – заплановане втручання у навчально-виховний процес.

**ПЕРЕВТОМА** – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, які виникають після багаторазового надмірного стомлення, що не зникає за час відпочинку і несприятливо впливає на здоров'я.

**ПЕРЕМІННИЙ МЕТОД** – метод, який характеризується неперервним руховим режимом з варіюванням швидкості та інтенсивності роботи.

**ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ ЧСС** – це відрізок часу, протягом якого ЧСС повертається у стан спокою після фізичного навантаження.

**ПІДВІДНІ ВПРАВИ** – рухові дії, що сприяють засвоєнню основної вправи (такі вправи подібні за своєю структурою до тієї, яка вивчається).

**ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА** – процес доцільного використання знань, засобів, методів і умов для забезпечення необхідного рівня готовності спортсмена до спортивних досягнень.

**ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – певний рівень розвитку фізичних та інших якостей.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА УРОКУ** спрямована на формування адекватної смислової настанови на реалізацію головного завдання, забезпечення організаційної, психологічної та функціональної готовності учнів до успішного засвоєння навчального матеріалу, а також на формування передумов для оптимальної продуктивності праці учнів в основній частині уроку.

**ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ** – серія спеціальних вправ, які готують руховий апарат людини до засвоєння необхідних рухових навичок.

**ПІДСУМКОВИЙ ОБЛІК** – визначення кінцевих результатів навчальної роботи з теми, розділу програми, за чверть, рік.

**ПІДТРИМКА** – надання фізичної допомоги в момент виконання елементів вправи для запобігання падінню або зриву.

**ПІЗНАВАЛЬНА ФУНКЦІЯ СПОРТУ** полягає у використанні спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

**ПЛАВНІ РУХИ** – це рухи, які виконуються без різкої зміни швидкості.

**ПЛАНУВАННЯ** – проектування педагогічного процесу шляхом визначення цілей, завдань, змісту, форм, методів і засобів навчання та виховання на певний період часу. Чітке, доцільне та перспективне планування впорядковує педагогічну діяльність і визначає успішність педагогічного процесу, яким, зокрема, є фізичне виховання.

**ПЛІОМЕТРИЧНИЙ (поступливий) РЕЖИМ** – режим, при якому прояв сили відбувається за рахунок подовження м'язів, коли сила опору спрямована за напрямком руху.

**ПОВТОРНА АТЕСТАЦІЯ** – переатестація з метою підвищення атестаційного бала.

**ПОВТОРНИЙ МЕТОД** передбачає багаторазове повторення вправ через певні інтервали відпочинку, під час яких відбувається повне відновлення працездатності.

**ПОЗИТИВНЕ ПЕРЕНЕСЕННЯ РУХОВОЇ НАВИЧКИ** – така взаємодія навичок, при якій раніше набуті навички полегшують процес формування нових.

**ПОЗМІННИЙ СПОСІБ** – виконання вправ «хвилями» по 4-6 і більше учнів.

**ПОКАЗ** – демонстрування правильного виконання рухової дії.

**ПОКАЗ ДЗЕРКАЛЬНИЙ** – педагог, стаючи обличчям до учнів, пропонує їм, наприклад, виконати нахил ліворуч, водночас виконуючи його праворуч.

**ПОКАЗ ЗЛИТИЙ** застосовується для формування загального уявлення про техніку рухової дії в цілому.

**ПОКАЗ ІМІТАЦІЙНИЙ** передбачає наслідування знайомого образу руху чи рухової дії.

**ПОКАЗ ЛІДЕРОВАНИЙ (пряме наслідування)** полягає в тому, що учень пильно стежить за руховими діями, виконуваними вчителем, який стоїть попереду або збоку, і намагається максимально точно їх повторити.

**ПОКАЗ РОЗЧЛЕНОВАНИЙ** спрямований на деталізацію особливостей виконання окремих частин рухової дії. Такий показ супроводжується поясненнями.

**ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ** – документ, який визначає порядок, принципи організації та проведення змагання, його програму, учасників, систему заліку тощо.

**ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА** – нерухоме положення тіла завдяки статичному напруженню м'язів.

**ПОМИЛКИ ПРИ НАВЧАННІ** – відхилення, що спотворюють основний механізм рухової дії.

**ПОПЕРЕДНІЙ ОБЛІК** – визначення готовності учнів до засвоєння нового матеріалу.

**ПОПЕРЕМІННИЙ СПОСІБ** передбачає поперемінне виконання вправ (наприклад, поперемінна передача м'яча учнями то однієї, то іншої шеренги, розташованими одна навпроти одної).

**ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – певний порядок застосування фізичних вправ, що ґрунтується на логічному зв'язку та наступності навчального матеріалу.



**ПОСТАВА** – звичне невимушене положення тіла під час стояння, ходіння, сидіння, що формується у процесі, росту, розвитку та виховання; індивідуальна манера триматися, типові риси фіксації основної вертикальної пози, низки похідних від неї та частково видозмінених поз, які достатньо часто відтворюються у житті.

**ПОТОЧНИЙ ОБЛІК** – визначення результативності навчання та керування навчально-пізнавальною діяльністю учнів

**ПОТОЧНИЙ СПОСІБ** – учень включається у роботу перед закінченням виконання вправи попередніми учнями.

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

**ПОЯСНЕННЯ** – відносно коротка словесна форма викладу навчального матеріалу, яка використовується для обґрунтування способу виконання рухової дії.

**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.

**ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – попередня розробка і визначення на майбутню діяльність цільових настанов, завдань, змісту, методики, форм організації та методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом людей. Розрізняють перспективне (на тривалий термін); поточне (етапне) (охоплює етапи роботи), оперативне (здійснюється найближчим часом) ПФВ.

**ПРАВОВІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – сукупність нормативних актів, які регулюють функціонування системи фізичного виховання.

**ПРЕДМЕТ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – вивчення закономірностей фізичного вдосконалення людини.

**ПРИКЛАДНІ СИЛИ** – допоміжні засоби фізичного виховання.

**ПРИНЦИП ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ** передбачає планування фізичного навантаження та підбір рухових завдань з урахуванням

індивідуальних особливостей учнів для забезпечення успішного навчання й розвитку їх потенційних можливостей; один із провідних принципів педагогіки.

**ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ** визначають найбільш загальні, вихідні положення організації процесу фізичного виховання та управління ним; принципи навчання та виховання належать до групи власне педагогічних закономірностей.

**ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – провідні положення, які відображають специфіку процесу фізичного виховання та спрямовують дії педагога й учнів на досягнення наміченої мети; система основних вимог до навчання і виховання, дотримання яких дає змогу ефективно розв'язувати проблему всебічного розвитку особистості.

**ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ** – закономірності, що відображають зв'язки, характерні для процесу виховання фізичних якостей.

**ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – нормативний документ, що визначає обсяг знань, умінь і навичок, якими повинен оволодіти учень за певний період часу.

**ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ** – триступенева система взаємопов'язаних вимог відповідно до рівня фізичної підготовленості.

**ПРОСТА РУХОВА РЕАКЦІЯ** – це заздалегідь обумовлений рух або дія у відповідь на очікуваний, але несподіваний подразник (сигнал).

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА** спрямована на вирішення завдання вибіркового поглибленого вдосконалення рухових умінь, навичок і здібностей, необхідних для досягнення високих результатів у діяльності, яка обрана предметом професійно-трудової спеціалізації.

**ПРЯМА НАОЧНІСТЬ** – це безпосереднє демонстрування (вчителем, учнем) вправи, супроводжуване поясненням, для формування зорового уявлення про рухову дію (її «образ»).

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

## Р

**РЕАДАПТАЦІЯ** – процес зворотного пристосування функцій організму людини до умов зовнішнього середовища.

**РЕАКЦІЯ ВИБОРУ** – здатність людини якомога швидше й точніше обрати із декількох можливих дій найбільш адекватну ситуації, що склалася.

**РЕАКЦІЯ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ** – здатність людини якомога швидше й точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта (об'єктів) в умовах дефіциту часу та простору.

**РЕГІОНАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність тривалий час виконувати роботу при активному функціонуванні від 1/3 до 2/3 м'язових груп.

**РЕГІОНАЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ** – програми, які враховують регіональні й національні особливості та традиції, кліматичні й екологічні умови, визначають рівні рухової підготовленості учнів у навчальних закладах різних регіонів України.

**РЕДУКЦІЙНА ФАЗА** настає, якщо фаза суперкомпенсації затягується, а слідовий ефект після виконання вправи починає зникати, організм практично повертається до вихідного стану.

**РЕЖИМИ РОБОТИ М'ЯЗІВ** – долаючий, утримуючий, поступливий, комбінований.

**РЕЗИСТЕНТНІСТЬ** ( від лат. resistens (resistentis) – протидійний) – стійкість організму до впливу різних негативних факторів середовища ( здатність до опору).

**РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ** – комплексна характеристика рухових дій, яка обумовлюється їхньою ефективністю, стабільністю, варіативністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

**РЕТАРДАНТИ** – діти, руховий (і взагалі біологічний) вік яких відстає від календарного.

**РИТМ РУХОВИХ ДІЙ** – комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відбиває закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, послідовність і ступінь їх зміни в динаміці рухів.

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

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

**РІВНОВАГА** – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах; розрізняють статичну й динамічну рівновагу.

**РІВНОМІРНИЙ МЕТОД** характеризується відносно постійною інтенсивністю тренувальної роботи.

**РІВНОМІРНИЙ РУХ** характеризується однаковою швидкістю в усіх точках шляху.

**РІЗКІ РУХИ** – це ті рухи, які починаються раптово з великих швидкостей, а також нерівномірно-прискорені та нерівномірно-сповільнені рухи.

**РОБОТОЗДАТНІСТЬ** – здатність людини виконувати максимально можливу кількість фізичної роботи протягом заданого часу та з певною ефективністю.

**РОБОЧА ФАЗА** – фаза, в якій відбувається оперативна реакція працездатності, що оптимально відповідає вимогам виконуваної справи.

**РОЗМИНКА** – комплекс спеціально підібраних вправ та процедур, спрямованих на ефективну підготовку до подальшої роботи.

**РОЗПОВІДЬ** – монологічний спосіб викладу навчального матеріалу в оповідній формі.

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

**РУХОВА ДІЯ** – система взаємопов'язаних рухів, спрямована на вирішення конкретного рухового завдання.

**РУХОВА НАВИЧКА** – здатність виконувати рухові дії при мінімальному контролі з боку свідомості за основами спортивної техніки, що формується на основі автоматизованого рухового вміння.

**РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – певний рівень розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей, визначений нормативними документами.

**РУХОВА РЕАКЦІЯ** – здатність людини відповідати певними рухами або руховими діями на різноманітні подразники (сигнали).

**РУХОВЕ ВМІННЯ** – здатність виконувати рухову дію, концентруючи увагу на кожному окремому русі, який входить до складу рухової дії.

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

**РУХОВИЙ (МОТОРНИЙ) ТЕСТ** – тест, в основі яких лежать рухові завдання (Підтягування на поперечені, кількість разів).

**РУХОВІ УЯВЛЕННЯ** – образи рухів і дій людини, які забезпечують вирішення конкретного рухового завдання.

**РУХОВІ ЯКОСТІ** – природжені морфофункціональні якості, які уможливають фізичну активність людини, що проявляється в доцільній руховій діяльності.

## **С**

**САМОНАКАЗИ** – максимально короткі настанови, що даються подумки чи вголос з метою управління власними руховими діями; передбачає прояв вольового зусилля і є дієвим прийомом виховання самовладання.

**САМОСТІЙНА РОБОТА УЧНЯ** – це вища форма навчальної діяльності учнів, без освоєння якої неможливо досягти кінцевої мети фізичного виховання школярів – вироблення звички до фізичного самовдосконалення протягом усього життя.

**САМОСТРАХУВАННЯ** – різні прийоми, які застосовуються учнем самостійно для надійного забезпечення власної безпеки.

**СВІДОМЕ НАВЧАННЯ** – чітке усвідомлення мети, завдань фізичного виховання, осмислене виконання рухових дій, критична оцінка власних успіхів і невдач.

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

**СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ** – періоди вікового розвитку, найбільш сприятливі для засвоєння нової інформації, успішного набуття необхідних умінь і навичок, зокрема для спрямованого розвитку фізичних якостей та оволодіння руховими діями.

**СИЛА** – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

**СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність протидіяти втомі, зумовленій відносно тривалим і значним м'язовим навантаженням; здатність виконувати силову роботу протягом тривалого часу.

**СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ** – сукупність якостей людини, об'єднаних поняттям «сила» (відносна й абсолютна сила, швидко-силово здібності, силова витривалість).

**СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – соціальний тип практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні й організаційні елементи, що забезпечують фізичне виховання громадян; історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні елементи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

**СИСТЕМАТИЧНІСТЬ НАВЧАННЯ** – методично обґрунтоване повторення рухових дій у часі (через певну кількість хвилин, годин, днів).

**СКЛАДНА РЕАКЦІЯ** – реакція вибору (здатність у ході реагування на несподіваний, але заздалегідь обумовлений подразник (сигнал) швидко обрати із низки можливих дій одну, найбільш адекватну ситуації, яка склалася); реакція на рухомий об'єкт (м'яч, воротар тощо).

**СЛІДОВИЙ ЕФЕКТ** – зміни, що відбуваються в організмі у пізніх фазах відновлення (після тренування, протягом наступних днів).

**СЛУХОВІ ОРІЄНТИРИ** – усний рахунок, плески в долоні, удари в барабан, музичний супровід, метроном.

**СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності ( у тому числі виробничої ); здатність ефективно виконувати роботу та долати втому в умовах, детермінованих вимогами загальної діяльності в конкретному виді спорту.

**СПЕЦІАЛЬНА РОЗМИНКА** – виконання спеціальних вправ, спрямованих на оптимальну підготовку функціональних систем організму, які безпосередньо забезпечують ефективне виконання подальших рухових дій.

**СПОРТ** – специфічна діяльність, спрямована на досягнення високих показників у будь-якому виді фізичних вправ.

**СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ** – цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

**СПОРТИВНА ФОРМА** – фаза оптимальної готовності досягати спортивних результатів.

**СПОРТИВНИЙ РОЗРЯД** – це офіційне підтвердження кваліфікації спортсмена на основі виконання встановлених нормативів або вимог.

**СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ** – одна із форм організованих занять з фізичного виховання, спрямована на виявлення індивідуальних і командних досягнень та майстерності учнів; спосіб демонстрації, порівняння та оцінка спортивного досягнення в процесі регулювання своєрідної конкуренції у сфері спорту.

**СПОСОБИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ** – одночасний, почерговий, поточний, поперемінний, позмінний.

**СПОСТЕРЕЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ УРОКУ** – складний процес, який вимагає певних знань, умінь і навичок тримати в полі зору всі сторони навчально-виховної діяльності.

**СПРИТНІСТЬ** – здатність людини стрімко, точно, доцільно, економно й винахідливо вирішувати рухові завдання (особливо складні та несподівані); реалізується в умінні швидко оволодівати новими рухами й управляти ними.

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

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

**СТАТИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність утримувати тіло або окремі його частини в нерухомому положенні протягом тривалого часу.

**СТАТИЧНА СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ** – здатність протягом тривалого часу утримувати підняту вагу або зберігати задану позу в умовах зовнішнього навантаження.

**СТАТИЧНІ ВПРАВИ** – вправи, що передбачають збереження протягом порівняно тривалого часу напруження м'язів без зміни їх довжини.

**СТАРТОВЕ ПОЛОЖЕННЯ** – стан «оперативного спокою», в якому немає зовнішніх рухів, але концентровано втілюється цілеспрямованість до дії.

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

**СТОМЛЕННЯ** – це функціональний стан людини, який виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи та призводить до зниження її ефективності.

**СТРАХУВАННЯ** – комплекс заходів щодо забезпечення безпеки, запобігання травматизму та нещасних випадків.

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

**СТРУКТУРА РУХІВ** – закономірний, відносно стійкий взаємозв'язок усіх складових рухової дії як єдиного цілого.

**СТРУКТУРА УРОКУ** – дидактично обґрунтоване співвідношення і послідовне розташування в часових межах уроку підготовчої, основної та заключної частин.

**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.

## Т

**ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА** спрямована на засвоєння основних закономірностей ведення спортивної боротьби.

**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.

**ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** – наука про загальні закономірності, що визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічного процесу.

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

**ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – рівень оволодіння системою рухів (технікою виду спорту), що відповідають особливостям певного виду спорту, для досягнення високих спортивних результатів.



**ТЕХНІКА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ** – раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує досягнення найкращого результату при відносно економному витрачанні сил.

**ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ (ТЗН)** – це система засобів, що включає специфічні навчальні посібники (носії навчальних повідомлень), спеціальні прилади та пристрої, використання яких сприяє підвищенню ефективності навчального процесу.

**ТРАЄКТОРІЯ РУХУ** – безперервна лінія, яку описує фізичне тіло або його точка (загальний центр ваги тіла) у просторі під час руху.

**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 систематичного тренування.

**ТРИВАЛІСТЬ** визначається обсягом виконаної роботи.

**ТРИВАЛІСТЬ РУХУ** – це час, який затрачено на його виконання.

**ТУРИЗМ** – різноманітні за формою, змістом, і тривалістю тимчасові подорожі, які здійснюються за певним маршрутом; специфічний вид діяльності людини.

## У

**УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ** – основна форма організації навчання у школі, що передбачає взаємодію вчителя з певним постійним складом учнів, суворо регламентується у часі та за обсягом програмного матеріалу і проводиться згідно з розкладом занять.

**УМІННЯ ВИЩОГО ПОРЯДКУ** – вміння виконувати цілісну рухову дію в реальних умовах.

## Ф

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

**ФАЗА АВТОМАТИЗАЦІЇ** – заключна фаза формування рухових навичок, яка характеризується утворенням умовних рефлексів, завершенням становлення

динамічного стереотипу, що забезпечує найбільш досконале виконання рухової дії, контроль за якою здійснюється за рахунок сигналів, що надходять від м'язів, а сама дія виконується технічно правильно.

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

**ФАЗА ДЕКОМПЕНСОВАНОЇ ВТОМИ** – стан людини, що характеризується зниженням інтенсивності роботи внаслідок високого ступеня стомлення.

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

**ФАЗА КОМПЕНСОВАНОЇ ВТОМИ** – стан людини, що характеризується здатністю підтримувати задану інтенсивність роботи за рахунок вольових зусиль і початкової зміни структури рухової дії.

**ФАЗА КОНЦЕНТРАЦІЇ** – друга фаза формування рухових навичок, що характеризується концентрацією процесів збудження і гальмування до оптимальних розмірів; 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.

**ФАЗА ПОЧАТКОВОЇ ВТОМИ** – стан людини, що характеризується появою перших ознак стомлення.

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

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ** – оптимальний руховий режим, необхідний для забезпечення працездатності та збереження здоров'я.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ** – багатогранний педагогічний процес, який спрямований на забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, оволодіння спеціальними знаннями, уміннями та навичками, а також на формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ** – педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, навчання рухових дій та формування спеціальних фізкультурних знань, умінь і навичок.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА** – професійний напрямок фізичного виховання.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – результат фізичної підготовки, який відображає рівень розвитку фізичних здібностей, рухових навичок, працездатності, необхідний для освоєння та успішного виконання певної діяльності. Рівень працездатності та розвитку рухових навичок, необхідних у певній діяльності, сприяє її освоєнню.

**ФІЗИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ** – історично сформоване уявлення про оптимальний рівень у здоров'я та загальної фізичної підготовленості, який відповідає вимогам трудової, суспільної, військової сфер діяльності та сприяє творчому довголіттю людини; результат повноцінного використання фізичної культури.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА** – частина загальної культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людей.

**ФІЗИЧНА ОСВІТА** – засвоєння знань з фізичного виховання, необхідного комплексу рухових і гігієнічних умінь і навичок, а також раціональних способів керування рухами.

**ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я** – це стан організму, що характеризується досконалою саморегуляцією органів і систем, їх динамічною врівноваженістю із середовищем.

**ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ** – певний ступінь впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищеним (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

**ФІЗИЧНІ ВПРАВИ** – рухові дії, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

**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 ПАУЗА** (лат. *pausa*, з грец. *παύσις* — припинення) — виконання фізичних вправ під час певної діяльності з метою досягнення термінового активного відпочинку для профілактики зниження працездатності

упродовж робочого дня. ФП належить до малих форм занять фізичними вправами.

**ФІЗКУЛЬТУРНИЙ САМОКОНТРОЛЬ** – сукупність операцій самоконтролю (самопостереження, аналіз та оцінка 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.

**ФІЗКУЛЬТУРНА ХВИЛИНКА** – короткочасна перерва під час певної діяльності для виконання комплексу фізичних вправ з метою профілактики зниження працездатності.

**ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ** – короткочасні (до 3 хв.) перерви у певній діяльності для виконання фізичних вправ з метою перепочинку та підтримки працездатності упродовж робочого дня. ФХ належать до малих форм занять фізичними вправами.

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

**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.

**ФОРМИ ПІДВИЩЕННЯ ВИМОГ** – прямолінійно-висхідна, східчаста, хвилеподібна.

**ФРОНТАЛЬНИЙ МЕТОД ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ** передбачає одночасне виконання однакових рухів усіма учнями під безпосереднім керівництвом педагога.

**ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН** – комплекс властивостей, що визначає рівень життєдіяльності організму, системну його відповідь на фізичне навантаження, у якій відображається ступінь інтеграції та адекватності функцій виконуваних робіт.

**ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ** – характеристика фізіологічних резервів організму.

## **Х**

**ХРОНОМЕТРУВАННЯ** – вивчення перебігу в часі окремих видів діяльності учнів на уроці.

**ХВИЛЕПОДІБНІСТЬ** – закономірність спортивного тренування, в якій найбільш природно поєднуються тенденції поступового і водночас достатньо стрімкого збільшення навантаження з періодичним відносним його зменшенням, що забезпечує високі темпи розвитку тренуваності без негативних реакцій, пов'язаних з перетренуванням.

## Ц

**ЦЕНТРАЛЬНИЙ ОРГАН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ** – державний комітет з фізичної культури, спорту і туризму України.

**ЦИКЛІЧНІСТЬ** – основна закономірність процесу спортивного тренування.

**ЦИКЛИ ТРЕНУВАННЯ** – найбільш загальні форми структурної організації тренування; розрізняють мікроцикли, мезоцикли та макроцикли тренування.

## Ч

**ЧАСТИНИ УРОКУ** – підготовча (відповідає зоні передстартового стану й зоні впрацьовування), основна (відповідає зоні відносної стабілізації), заключна (відповідає зоні тимчасової втрати працездатності).

**ЧАСТОТА РУХІВ** характеризується максимальною кількістю рухів за одиницю часу.

## Ш

**ШВИДКІСТЬ** – комплекс морфофункціональних властивостей організму, які визначають швидкісні можливості людини, а також час рухової реакції.

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

**ШВИДКІСНА СИЛА** – здатність нервово-м'язової системи до стабілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за якомога коротший проміжок часу.

**ШВИДКІСНИЙ БАР'ЄР** – стабілізація швидкості виконання рухової дії, що виникає внаслідок багаторазового її повторення та перешкоджає подальшому її зростанню.

**ШВИДКІСТЬ ОДИНОЧНИХ РУХІВ** – одна із форм прояву швидкісних здібностей; швидкісна характеристика окремих рухових актів.

**ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ** – функціональні властивості м'язової та інших систем, що дозволяють виконувати дії, які вимагають водночас прояву значної механічної сили та швидкості рухів.

**ШВИДКІСТЬ РУХІВ** проявляється у темпі повторення рухів.

**ШКІЛЬНИЙ КОЛЕКТИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ** – самодіяльна громадська організація, покликана на допомогу школі та сім'ї в забезпеченні фізичного виховання і фізичного розвитку учнів, зміцненні їх здоров'я та підготовці до трудової діяльності.

## Щ

**ЩІЛЬНІСТЬ** – ступінь доцільності та раціональності використання часу, відведеного для уроку.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Долбишева Н.Г. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту / Н.Г. Долбишева, Н.Л. Коваленко, О.С. Коцєєв. – Дніпропетровськ: «Інновація», 2010. – 104 с.
2. Лактіонов В.О. Словник-довідник з предмета «Теорія і методика фізичного виховання» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://reftrend.ru/708314.html>
3. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / сост.: А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.
4. Український правопис / НАН України, Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні; Ін-т української мови. – К.: Наук. думка, 2012. – 288 с.
5. Фіцула М.М. Педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – К.: Видавничий центр «Академія», 2002. – 528 с.

Навчальне видання  
(українською мовою)

Чиженок Тамара Макарівна  
Коваленко Юлія Олексіївна

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Термінологічний словник  
для студентів напряму підготовки  
«Фізичне виховання»

Рецензент *Н.В. Маковецька*  
Відповідальний за випуск *А.П. Конох*  
Коректор *Н.В. Мацюх*