

📖 ГЛОСАРІЙ

Бар'єри психологічні – різновид суб'єктивних труднощів спортсмена, що виявляються, як правило, на змаганнях у формі надмірного хвилювання, загостреного почуття відповідальності, нерішучості, нестримного бажання перемоги чи нав'язливих думок про можливу поразку, у розгубленості й пригніченості, невпевненості спортсмена в собі тощо.

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

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

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

Витривалість – здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності.

Відбір – форма залучення до занять [спортом](#) з урахуванням певних передумов: віку, наявності конкретних антропометричних даних, заданого рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, рис характеру, націленості на [спортивне](#) вдосконалення.

Відновлення – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Співвідношення процесів стомлення і відновлення – фізіологічна основа адаптації.

Власне силові здібності проявляються: 1) при відносно повільних скороченнях м'язів, у вправах зі складними та граничними вимогами; 2) при статичних м'язових напруженнях (пасивних та активних).

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

Вправи – багаторазове повторення певних дій або видів діяльності з метою їх засвоєння, яке базується на розумінні та супроводжується свідомим контролем і коригуванням.

Гліколіз – основний шлях енергоутворення у вправах субмаксимальної потужності, гранична тривалість яких становить від 30 с до 2,5 хв (біг на середні дистанції, плавання на 100 і 200 м та ін.). Гліколіз – процес розщеплювання вуглеводів за відсутності кисню під впливом ферментів. Кінцевим продуктом є молочна кислота. Енергія, звільнена при гліколізі, використовується в процесі життєдіяльності.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою, тобто гнучкість є сумарною рухливістю в суглобах усього тіла.

Діяльність спортивна – активний, спрямований на вищі спортивні

досягнення процес удосконалення майстерності спортсмена.

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

Допінг (англ. *doping*, від [сленгового англ. *dope*](#) «давати наркотики») – речовини, зокрема фармакологічні, що при введенні в організм сприяють активізації його роботи й росту, стимуляції фізичної та нервової діяльності тощо.

Досягнення спортивні – показник спортивної майстерності та здібностей спортсмена, виражений у конкретних результатах. У кожному конкретному випадку спортивне досягнення обумовлене обдарованістю спортсмена, ефективністю реалізованої системи підготовки. Найвищі спортивні досягнення є показником, що відображає можливості людини в даному виді спорту.

Економічність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їх виконанні, доцільність використання часу та простору.

Загальна витривалість – здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при функціонуванні м'язової системи (аеробна витривалість).

Загальна фізична підготовка спортсмена – процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, узгодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності.

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

Здібності – сукупність якостей індивіда, що відповідає об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечує успішне її виконання. У спорті мають значення як загальні здібності (що забезпечують відносну легкість в оволодінні знаннями, вміннями, навичками і продуктивність у різних видах діяльності), так і спеціальні здібності (необхідні для досягнення високих результатів у конкретній діяльності, виді спорту).

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

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

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

Ідеомоторне тренування (ІМТ) – уявне повторення реальних рухів, що дозволяє усвідомити та представити точне положення тіла в просторі в будь-який момент дії. Сприяє навчанню простих рухових дій, вдосконаленню техніки.

Кар'єра спортивна – багаторічна спортивна діяльність, спрямована на

високі досягнення та пов'язана з постійним самовдосконаленням в одному чи кількох видах спорту.

Кваліфікація спортивна – стійка характеристика спортсмена, що узагальнює підсумки виступів на спортивних змаганнях за певний проміжок часу.

Кисневий борг – кількість кисню, необхідна для окислення накопичених в організмі при інтенсивній м'язовій роботі продуктів обміну.

Макроцикл – великий тренувальний цикл: піврічний (в окремих випадках 3-4 місяці), річний, багаторічний (наприклад, чотирирічний), який пов'язаний із розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми і включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

Максимальна потужність – найбільша швидкість утворення АТФ у метаболічному процесі. Вона лімітує граничну інтенсивність роботи, що виконується за рахунок використовуваного механізму.

Мезоцикл – середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів.

Метаболічна ефективність – та частина енергії, яка накопичується в макроергічних зв'язках аденозинтрифосфату. Вона визначає економічність виконуваної роботи й оцінюється загальним значенням коефіцієнта корисної дії, що відображає відношення всієї корисно витраченої енергії до її загальної кількості, виділеної при поточному метаболічному процесі.

Метаболічна місткість – загальна кількість АТФ, яка може бути отримана у використовуваному механізмі ресинтезу АТФ за рахунок величини запасів енергетичних субстратів. Місткість лімітує обсяг виконуваної роботи.

Методи спортивного тренування – способи застосування основних засобів тренування та сукупність прийомів і правил діяльності спортсмена й тренера.

Методичний прийом – спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчально-тренувального процесу.

Мікроцикл – малий цикл тренування, найчастіше з тижневою або майже тижневою тривалістю, що включає звичайні (від двох до декількох) заняття.

Навантаження – дія фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Навичка рухова – автоматизований спосіб управління рухами в цілісній руховій дії спортсмена.

Навчання рухових дій – педагогічний процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ; складається з трьох етапів: початкового розучування, поглибленого розучування, закріплення і вдосконалення.

Основні засоби тренування – парні та групові вправи, які розвивають відчуття моменту для початку своїх дій, швидкість і точність рухових реакцій, вміння диференціювати дистанційні, часові, м'язово-рухові параметри взаємодій.

Пасивна гнучкість – здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх сил розтягування: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань тощо.

Перенапруження – надмірне напруження, яке призводить до довготривалих або незворотних несприятливих змін в окремих органах і системах організму.

Перетренованість – патологічний стан, порушення досягнутого в процесі тренування рівня функціональної готовності, регуляції діяльності систем організму (прогресуючий розвиток перевтоми). Головна причина перетренованості – недостатній відпочинок між навантаженнями.

Підбір – форма комплектації або доукомплектування [спортивних команд](#), особливо в ігрових видах [спорту](#).

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

Підготовленість – комплексний результат фізичної підготовки (ступінь розвитку фізичних якостей); технічної підготовки (рівня вдосконалення рухових навичок); тактичної підготовки (ступеня розвитку тактичного мислення); психічної підготовки (рівня вдосконалення моральних і вольових якостей). Підготовленість може стосуватися і кожного з перерахованих видів підготовки окремо (фізична, технічна, психічна).

Планування в системі спортивної підготовки – процес, що охоплює питання організації та побудови спортивного тренування, змагальної діяльності, застосування позатренувальних і позазмагальних чинників підвищення працездатності й результативності спортсмена для участі у змаганнях. Науково обґрунтоване планування забезпечує високу ефективність підготовки, дає змогу врахувати індивідуальні особливості тих, хто займається спортом, матеріально-технічні, психологічні, кліматичні та інші умови.

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

Психологічна підготовка спортсмена – система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування та вдосконалення властивостей і якостей особистості, її психічних станів, які необхідні для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і результативного виступу на них.

Психологічна підготовка спортсменів до змагань – комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування; складання психологічних характеристик спортсменів.

Психологічний такт – якість, притаманна тренеру-майстру, тренеру-інтелекту; здатність оптимально впливати на інших людей, контактувати з ними на основі індивідуальних особливостей.

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

Розвиток фізичних якостей – цілеспрямований процес вдосконалення рухових задатків людини, які забезпечують здатність ефективно виконувати будь-яку рухову діяльність.

Розминка – комплекс фізичних вправ, які проводяться перед більш-менш напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму.

Рухове вміння – здатність виконувати рухову дію на основі певних знань про її техніку, наявності відповідних рухових передумов при значній концентрації уваги спортсменів на побудові заданої схеми рухів.

Рухово-координаційні здібності – здатність швидко, точно, доцільно, економно й максимально оптимально вирішувати рухові завдання (особливо складні та несподівані).

Самооцінка – психологічно особистісне утворення, яке надає людині можливість оцінити свій фізичний та духовний стан, свої можливості, спрямованість, активність, суспільну значущість, свої відносини із зовнішнім світом, іншими людьми та соціальними групами.

Сила – здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль.

Силова витривалість – здатність протистояти стомленню, спричиненому відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Залежно від режиму роботи виділяють статичну й динамічну силову витривалість.

Силові здібності – комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття сила.

Система підготовки спортсмена – сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, які оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найвищий рівень готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

Спеціальна витривалість – витривалість відносно до певної рухової діяльності.

Спеціальна фізична підготовка – характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні та спеціальні підготовчі вправи.

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

Спортивна форма – вищий ступінь підготовленості спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (спортивно-технічної, фізичної, тактичної, психічної).

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

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

Спортивне тренування – основна форма підготовки спортсмена, спеціалізований педагогічний процес, побудований на системі вправ і спрямований на підвищення спортивної майстерності

Спортивний відбір – комплекс заходів, що дозволяють визначити високий ступінь схильності (обдарованість) дитини до того чи іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Спортивні змагання – протиборство окремих осіб або груп (команд) в ігровій формі, що здійснюється в межах встановлених правил для виявлення переваги в рівні фізичної підготовленості й опануванні мистецтвом рухів, оволодінні спеціальними приладами (снарядами) та в розвитку деяких аспектів психіки.

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

Спортивно-технічна підготовка – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою виду спорту), що відповідає особливостям певної спортивної дисципліни та сприяє досягненню високих спортивних результатів.

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

Стан спортивної форми – стан готовності спортсмена до досягнень, що забезпечує найвищий прояв тренуваності та підготовленості, можливий на даному етапі.

Стомлення – особливий вид функціонального стану людини, що виникає тимчасово під впливом тривалої або інтенсивної роботи та призводить до зниження її ефективності.

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

Суперкомпенсація – реакція на навантаження, що призводять до досить глибокого вичерпування функціональних резервів організму

спортсмена, які забезпечують виконання конкретної роботи.

Тактична підготовка – педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності.

Тактичні вміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань.

Тактичні навички – завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій.

Техніка фізичних вправ – способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.

Тренованість – характеризується ступенем функціонального пристосування організму до тренувальних навантажень, що виникає в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності людини.

Тренованість спортсмена – результат спортивного тренування, який характеризується біологічними (функціональними й морфологічними) адаптивними змінами, що відбуваються в організмі спортсмена під впливом систематичних фізичних вправ і виражаються у зростанні його працездатності; комплексне лікарсько-педагогічне поняття, що характеризує готовність спортсмена до досягнення високих спортивних результатів.

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

Тренувальне навантаження – не існує саме по собі. Воно є функцією м'язової роботи, що притаманна тренувальній і змагальній діяльності. Саме м'язова робота містить у собі тренувальний потенціал, який викликає з боку організму відповідну функціональну перебудову.

Тренування – процес систематичного виконання вправ із метою підвищення їх ефективності та працездатності відповідних органів і систем спортсменів.

Фаза суперкомпенсації – одне з явищ, що лежать в основі формування довготривалих адаптаційних процесів.

Фізична підготовка – процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Виокремлюють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Швидкісні здібності – можливості людини, що забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для цих умов проміжок часу. Розрізняють елементарні й комплексні форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних відносяться: швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів.

Швидкісно-силові здібності – поєднання швидкісних і силових можливостей; здатність проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу. Основними видами швидкісно-силових здібностей є швидкісна та вибухова сила.