

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

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

АКТИВНІ ВПРАВИ – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

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

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

БАЗОВІ ПРОГРАМИ – мінімальний рівень фізкультурної освіти.

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

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

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

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

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

ВЛАСНА РУХОВА ДІЯ – переміщення тіла (тулуба, рук, ніг, голови) у часі та просторі, яке забезпечує виконання поставленого завдання.

ВПРАЦЮВАННЯ – поступове підвищення працездатності організму на початковому періоді діяльності.

ГЕТЕРОХРОННІСТЬ (різночасність) розвитку фізичних якостей встановлює, що в процесі біологічного дозрівання організму спостерігаються періоди інтенсивних кількісних та якісних змін.

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

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

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

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

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

ДОЗУВАННЯ – визначення кількості вправ, їх тривалості, кількості повторень цих вправ з урахуванням віку, рівня

підготовленості.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД – це підхід до фізичної підготовки, необхідний і по відношенню до різних груп видів спорту і по відношенню до різних рухових якостей – швидкісних і силових можливостей, витривалості, координаційних можливостей, гнучкості.

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

ЕТАПНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ встановлює, що в міру виконання одного і того ж навантаження ефект розвитку здібностей знижується.

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

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

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

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА спрямована на різнобічне виховання фізичних здібностей.

ЗАГАЛЬНИЙ МЕТОД – виконання фізичних вправ в умовах спортивної боротьби.

ЗАГАРТУВАННЯ – послідовне підвищення стійкості організму людини до дії несприятливих факторів.

ЗАРЯДКА – одна із форм ранкової гігієнічної гімнастики для підвищення життєдіяльності організму.

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

ЗДОРОВ'Я – стан організму, коли всі його органи й системи нормально функціонують.

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

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

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

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

ІЗОМЕТРИЧНИЙ (СТАТИЧНИЙ) РЕЖИМ – стан, коли

напруження сили збільшується без зміни довжини м'язів.

ІНВОЛЮЦІЯ – поступове зниження можливостей функціональних систем організму.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ МЕТОД полягає в тому, що кожен учень виконує отримане завдання.

ІНСТРУКТУВАННЯ- це система рекомендацій і вказівок, які розкривають порядок і спосіб досягнення мети, вирішення завдань.

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ РУХІВ – відносна потужність роботи, яка виконується.

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

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

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

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

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

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

МАКРОЦИКЛ охоплює великі періоди процесу фізичного виховання, кожний з яких може складатися з деяких середніх циклів.

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

МІОМЕТРИЧНИЙ (ДОЛАЮЧИЙ) РЕЖИМ – виявлення м'язової сили при

зменшенні її довжини, коли сила опору направлена проти руху.

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

МЕТОДИЧНИЙ ПРИЙОМ – спосіб, за допомогою якого вирішується конкретне завдання в конкретних умовах.

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

МІКРОЦИКЛ – малий цикл побудови системи занять, які охоплюють від двох до кількох занять і складають деяку відносно

закінчену серію.

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

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

НАВЧАННЯ – спільна діяльність педагога й учня, спрямована на реалізацію освітніх, виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання.

НАОЧНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ полягає у навчанні на конкретних образах, на цілеспрямованому сприйманні рухової дії за можливістю більшою кількістю органів чуття, тобто бачити, чути, відчувати.

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

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

НОРМА – результат оцінювання в об'єктивних одиницях вимірювання простору, часу (км, м, см, кг, година, хвилина, секунда).

НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ – нормативи, які відбивають ступінь розвитку фізичних якостей, а також ступінь сформованості рухових вмінь та навичок.

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

ОДНОЧАСНЕ ВИКОНАННЯ ВПРАВ – одночасне виконання завдань (одні виконують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

ОЗДОРОВЧІ ЗАВДАННЯ – завдання, спрямовані переважно на загальний і спеціальний розвиток форм та функцій організму.

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

ОСНОВНА МЕДИЧНА ГРУПА – особи без відхилення у стані здоров'я і фізичному розвитку.

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

ОЦІНКА УСПІШНОСТІ – частина методики, засіб підвищення ефективності навчального процесу.

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

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

ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ – заплановане втручання у навчально-виховний процес.

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

ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА – цілеспрямоване використання всієї сукупності факторів, за допомогою яких забезпечується готовність спортсменів до спортивних досягнень.

ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – певний рівень розвитку фізичних та інших якостей.

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

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

ПОВТОРНИЙ МЕТОД – повторення однакових вправ з інтервалами для відпочинку, під час яких відбувається відновлення працездатності.

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

ПОКАЗ – демонстрування рухових дій, які здійснює сам педагог або за його завданням – учень.

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

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

ПОКАЗ ЛІДЕРОВАНИЙ (пряме наслідування) полягає в тому, що учень постійно стежить і намагається точно повторити рухові дії, виконувани вчителем, який стоїть попереду або збоку.

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

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

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

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

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

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО

ВИХОВАННЯ – певний порядок застосування фізичних вправ, побудований на логічному зв'язку та наступності навчального матеріалу.

ПОСТАВА – звичне невимушене положення тіла стоячи, при

ходьбі та під час сидіння. Індивідуальна манера й типові риси фіксації основної вертикальної пози, ряду похідних від неї та частково видозмінених поз, які достатньо часто відтворюються у житті.

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

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

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

ПОЯСНЕННЯ – відносно коротке, образне розкриття того, чому певну фазу рухової дії треба виконувати тільки таким способом.

ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ –

закономірності, що відбивають зв'язки, характерні для процесу виховання фізичних якостей.

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

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

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

РЕДУКЦІЙНА ФАЗА настає, якщо фаза суперкомпенсації затягується, а суперкомпенсаторні придбання й ефект, що слідує після виконання вправи вцілому, починає зникати, і практично стан організму повертається до вихідного.

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

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

РІВНОМІРНИЙ МЕТОД характеризується відносно постійною інтенсивністю тренувальної роботи.

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

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

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

РОЗПОВІДЬ – монологічний спосіб викладу навчального матеріалу в оповідній формі.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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 швидко оволодівати новими

рухами або перебудувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

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

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

СПОРТИВНА ФОРМА – фаза оптимальної готовності для досягнення спортивних результатів.

СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ – одна з форм організованих занять з фізичного виховання, спрямована на виявлення особистих і командних досягнень та майстерності учнів.

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

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

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

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

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

ТЕМП – кількість рухів за одиницю часу.

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

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

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

ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ прилади та конструкції, які безпосередньо під час виконання вправ сигналізують про їх якість.

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

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

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

ТРИВАЛІСТЬ визначається обсягом виконаної роботи.

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

ФАЗНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ встановлює

залежність ефекту педагогічного впливу від стану фізичної працездатності організму.

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

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

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

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

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

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

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – професійний напрямок фізичного виховання.

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

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

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

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – певна міра 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.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ – характеристика фізіологічних резервів організму.

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

ХВИЛЕПОДІБНІСТЬ – закономірність спортивного тренування, в якій найбільш природно поєднуються тенденції поступового і в той же час достатньо стрімкого зростання навантаження з періодичним відносним зменшенням його, що забезпечує високі темпи розвитку тренуваності без явищ перетренування.

ЦИКЛІЧНІСТЬ – основна закономірність процесу спортивного тренування.

ЦИКЛИ ТРЕНУВАННЯ – найбільш загальні форми структурної організації тренування.

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

ШВИДКІСНАВИТРИВАЛІСТЬ – здатність зберігати відносно високий темп руху протягом тривалого часу.

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

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

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