

Тищенко Валерія Олексіївна

Тищенко Валерія Олексіївна

Тищенко Валерія Олексіївна

ГЛОСАРІЙ
основних термінів і понять

Тищенко Валерія Олексіївна

Тищенко Валерія Олексіївна

Тищенко Валерія Олексіївна

Тищенко Валерія Олексіївна

Абсолютна сила (від лат. absolutus — необмежений, довершений) — максимальна сила, яку виявляє людина у будь-якому русі незалежно від маси її тіла. **АС** використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

Адаптація (лат. adaptatio, від adapto — пристосовую) — пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень.

Адаптивна фізична культура — напрям фізичної культури, об'єктом пізнання, впливу й оздоровлення якого є хворі люди.

Адинамія (від грец. а — префікса, що означає заперечення, відсутність і δυναμς; — сила) — практично нульова рухова активність.

Аеробіка (від грец. аηρ — повітря і βίος — життя) — система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (ходьба, біг, плавання і т. п.), яка спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; комплекс оздоровчих фізичних вправ, котрі виконуються у супроводі музики. **А** належить до великих форм занять фізичними вправами.

Аеробна працездатність (від грец. аηρ — повітря) — здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу при достатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище.

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

Активна гнучкість (від лат. activus — діяльний, дійовий) — здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

Активний відпочинок — діяльність, яка передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлювальних процесів.

Алактатна витривалість (від лат. lac (lactis) — молоко) — здатність використовувати енергію креатинфосфокіназної реакції. **АВ** — складова анаеробних можливостей організму.

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; **г'** — рухова навичка; **д** — суперуміння (система навичок вищого порядку).

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

Анаеробна працездатність (від грец. ανα — префікса, що означає зворотну дію і аηρ) — здатність організму виконувати фізичну роботу при недостатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище, порівняно з його потребою.

Антиципаційні реакції — випереджувальне відображення дійсності, що включає передбачення і упереджувальні дії.

Антиципація (лат. anticipatio, від anticipo — наперед засвоюю, сприймаю заздалегідь) — здатність визначати наперед дії суперника.

Б

Будова тіла — розміри, форми, пропорції та особливості взаємного розташування частин тіла людини, а також особливості розвитку кісткової, жирової і м'язової тканин.

В

Варіативність техніки (від лат. variatio — зміна) — характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх коректувати залежно від умов змагальної боротьби.

Вибухова сила — здатність людини проявляти максимальні силові можливості за найкоротший час. **ВС** характеризується стартовою і прискорюючою силою. Належить до швидко-силових здібностей.

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.

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.

Витривалість — здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну В.

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 їхньої виконання.

Виховання — процес цілеспрямованої, систематичної, організованої і планомірної взаємодії вихователя і вихованця, під час якого відбувається вплив на свідомість, підсвідомість, пізнавальну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери виховання з метою формування в останнього наукового світогляду, високих моральних, громадських і професійних рис для становлення й вдосконалення його особистості.

Виховання фізичних якостей — цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

Відкладений (слідовий) тренувальний ефект (лат. effectus — виконання, дія, від efficio — дію, виконую) — зміни, що відбуваються в організмі у пізніх фазах відновлення — після тренування, протягом наступних днів.

Відновлення — сукупність зворотних змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їхнє виконання. Розрізняють **В** поточне (у ході виконання вправ), швидке (відразу після припинення роботи (період повернення кисневого боргу), віддалене (протягом тривалого часу після виконання тренувального навантаження), стрес-відновлення (після хронічних перенапружень).

Відносна сила — сила, яку виявляє людина з розрахунку на 1 кг власної ваги. **ВС** використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

«Відчуття простору» — здатність правильно оцінювати просторові умови дій і відповідно до них точно визначати рухові дії.

«Відчуття ритму» — здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

«Відчуття часу» — здатність тонко сприймати часові параметри, що дозволяє розподіляти рухові дії за конкретно визначений проміжок часу.

«Відчуття швидкості» — здатність доцільно розподіляти власні сили в часі та віддаляти момент наближення втоми.

Вікова періодизація (класифікація) — поділ цілісного життєвого циклу людини на вікові відрізки (періоди), що вимірюються роками.

Внутрішня структура фізичної вправи — сукупність різних взаємодіючих, взаємоузгоджених, взаємопов'язаних процесів, які відбуваються в організмі людини під час виконання вправи.

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

Впрацьовування — підвищення рівня функціонування організму від початку роботи до появи стійкого стану.

Втома — спричинене роботою тимчасове зниження працездатності, що проявляється в суб'єктивному відчутті. Розрізняють розумову, сенсорну, емоційну, фізичну **В**.

Г

Генералізація фізичних якостей (від лат. generalis — загальний) — фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися.

Гігієна фізичної культури та спорту (від грец. υγιένος — здоровий) — галузь гігієнічної науки, яка розробляє і реалізує гігієнічні нормативи, вимоги, заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, загартування, підвищення працездатності та спортивних досягнень фізкультурників й спортсменів.

Гігієнічна фізична культура (від грец. υγιένος — здоровий) — різні форми фізичної культури, що включені в рамки повсякденного побуту.

Гіперкінезія (від грец. υπέρ — префікса, що означає підвищення, надмірність і κίνησις — рух) — підвищена (надмірна) рухова активність.

Гіподинамія (від грец. ὑπο — префікса, що означає зниження, нестачу і δύναμις — сила) — знижена рухливість внаслідок зменшення сили рухів.

Гіпокінезія (від грец. ὑπο і κίνησις — рух) — вимушене зменшення обсягу рухів унаслідок малої рухливості (недостатня рухова активність).

Гіпоксія (кисневе голодування) (від грец. ὑπο і лат. oxy (genium) — кисень) — зниження вмісту кисню в тканинах.

Гнучкість — морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату, яка обумовлює ступінь рухливості його ланок відносно одна одної (здатність виконувати рухи з великою амплітудою). Розрізняють активну і пасивну **Г**.

Гомеостаз (від грец. ἵστρος — подібний, однаковий і στάσις — стояння, нерухомість) — підтримування динамічної сталості внутрішнього середовища організму за рахунок пристосувальних (адаптивних) реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх факторів, що порушують цю сталість.

Д

Деталі техніки рухів — другорядні особливості рухів, 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.

Динамічний стереотип (від грец. στέρεός — твердий, просторовий і τύπος — слід, відбиток) — стан функціональної системи, коли вона набуває стаціонарного характеру, що закріплюється в результаті багаторазових повторень дій.

Дисоціація фізичних якостей (від лат. dissociatio, від dissocio — роз'єдную) — фаза розвитку фізичних якостей, у якій при надмірному розвитку однієї якості відбувається гальмування інших.

Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) — позашкільні спеціалізовані спортивні навчально-виховні заклади, які здійснюють підготовку висококваліфікованих юних спортсменів на основі їхнього всебічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я, забезпечують підготовку юнацтва до виконання функцій та обов'язків спортивних інструкторів і суддів, допомагають загальноосвітнім школам в організації масової фізкультурної роботи. Розрізняють

комплексні ДЮСШ (робота здійснюється з кількох видів спорту) і спеціалізовані: СДЮ-СШОР — спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву, ШВСМ — школи вищої спортивної майстерності (робота здійснюється з одного виду спорту).

Добровільне спортивне товариство (ДСТ) — масова громадська організація, що об'єднує на добровільній основі людей, які бажають займатися фізичними вправами, спортом і туризмом.

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

Дозування навантаження — чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

Допінг (англ. doping, від dope — давати наркотик) — вживання і використання чужорідних для організму речовин у будь-якій формі або фізіологічних речовин у ненормальній кількості, що вводяться різними методами здоровим людям виключно з метою забезпечення штучного та нечесного покращання досягнень у змаганнях.

Допінг-контроль — система спеціальних заходів, яка спрямована на виявлення факту застосування допінгу учасниками змагань.

Е

Економічність техніки — характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу і простору.

Етапний контроль — система заходів, спрямованих на виявлення рівня досягнень учнів за певний період (отримання інформації про сумарний тренувальний ефект за кілька занять) з метою корекції подальшої діяльності.

Етапний контроль у підготовці спортсмена — вимірювання й оцінка наприкінці етапу (періоду) підготовки різних показників змагальної і тренувальної діяльності спортсмена, динаміки навантажень та спортивних результатів на змаганнях або в спеціально організованих умовах.

Ефективність техніки (від лат. efficio — дію, виконую) — характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідність їхнього виконання завданням, що вирішуються, високим кінцевим результатам, рівню фізичної, технічної, психологічної та іншим видам підготовленості.

Ж

Жорсткий (неповний) відпочинок — варіант відпочинку між заняттями, що передбачає виконання чергового навантаження на фоні відносно значного недовідновлення працездатності людини.

З

Загальна (аеробна) витривалість — здатність довготривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи.

Загальна тренуваність спортсмена — пристосування (адаптація) організму спортсмена, що відбувається від впливом вправ загальнорозвивального характеру, які підвищують функціональні можливості його органів і систем та зміцнюють здоров'я.

Загальна фізична підготовка — процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

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

Загальна щільність уроку (заняття) — відношення педагогічно виправданих (раціональних) затрат часу до загальної тривалості уроку.

Загальні координаційні здібності — потенційні і реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями та їхньої регуляції.

Загальнодоступний (масовий) спорт — діяльність, спрямована на зміцнення здоров'я, вдосконалення в обраній спортивній спеціалізації, підвищення своїх фізичних кондицій, загальної працездатності, досягнення спортивних результатів масового рівня, що виражається у відповідних напрямках і частинах спортивного руху. Складовими **ЗС** є шкільно-студентський (зорієнтований на досягнення базової фізичної підготовленості та оптимізацію загальної фізичної дієздатності в системі освіти і виховання), професійно-прикладний (як засіб підготовки до певної професії: військово- і службово-багатоборство, пожежно-прикладний спорт, різні види боротьби та східних єдиноборств у спеціальних військах і частинах), фізкультурно-кондиційний (як засіб підтримування необхідного рівня працездатності, підвищення фізичної підготовленості учасників масових офіційних змагань), оздоровчо-рекреативний (як засіб здорового відпочинку, відновлення, оздоровлення організму та збереження певного рівня працездатності) спорт.

Загальнометодичні принципи фізичного виховання — вихідні положення, які відображають основні закономірності навчання і визначають загальну методiku процесу фізичного виховання. Складовими **ЗПФВ** є принцип науковості, принцип свідомості й активності, принцип наочності, принцип доступності й індивідуалізації, принцип систематичності, принцип міцності і прогресування.

Загальнопідготовчі вправи — рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки спортсмена, що відображають при цьому особливості його спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення у спортивній діяльності: всебічний фізичний розвиток, становлення і поповнення фонду рухових умінь та навичок, підвищення загальної працездатності, а також прискорення відновлення після навантажень.

Загальнорозвивальні вправи — рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки і спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів та систем організму, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

Загартування — система процедур, що сприяє підвищенню опору організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Задатки — вроджені функціональні особливості людини, що проявляються на різних за складністю рівнях функціонування і обумовлюють відмінності у можливостях людей.

Запас швидкості — різниця між середнім часом подолання будь-якого короткого еталонного відрізка при проходженні всієї дистанції і найкращим часом на цьому відрізку. **ЗШ** — відносний показник витривалості.

Засоби фізичного виховання та спортивного тренування — основні: фізичні вправи (зміст фізичних вправ, форма фізичних вправ), допоміжні: оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода), гігієнічні фактори (режим, харчування, громадська і особиста гігієна).

Здібності — сукупність якостей особистості, які відповідають об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечують успішне її виконання.

Здоровий спосіб життя — мобільне поєднання форм, способів повсякденної життєдіяльності, що відповідають гігієнічним принципам, покращують адаптивність та резистентність (здатність до опору) організму, сприяють ефективному відновленню, підтримці і розвитку резервних можливостей, оптимальному виконанню особистістю соціально-професійних функцій.

Здоровий стиль життя — мотивований або неусвідомлений вибір поведінки залежно від природного середовища, соціально-економічних умов, статі, віку, освіти, рівня інтелектуального і фізичного розвитку, особистісних якостей індивіда, який веде здоровий спосіб життя.

Здоров'я — стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни.

Змагальна діяльність — специфічна рухова активність людини, що здійснюється переважно в умовах

офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих та особистих результатів.

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

Змагальний метод — спосіб застосування фізичних вправ у формі змагань, що передбачає зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованого суперництва, уніфікацію предмета змагань, порядку боротьби за перемогу та оцінювання досягнень. **ЗМ** належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Змагальні вправи — цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є засобом ведення спортивної боротьби (складають предмет спортивної спеціалізації) і виконуються відповідно до правил змагань з певного виду спорту.

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

Зміст фізичних вправ — сукупність фізіологічних, психологічних та біомеханічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час виконання певної вправи.

Зовнішня структура фізичної вправи — її видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів.

I

Ігрова діяльність — керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, яка спрямована на досягнення перемоги над суперником в умовах протистояння специфічними засобами при дотриманні встановлених правил.

Ігровий метод — спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає організацію рухової діяльності на основі змісту, умов і правил гри. **ІМ** належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Імітаційні вправи (від лат. imitor — наслідую) — рухові дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи (певної спортивної дисципліни).

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.

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 еталонному відрізку. **ІВ** — відносний показник витривалості.

Індивідуальний розвиток (від франц. individuel — особистий) — ряд зовнішніх і внутрішніх, кількісних і якісних змін, які характеризують рух людини від нижчих до вищих рівнів її життєдіяльності (від безпорадних і невпевнених рухів до рухів керованих, точних, координованих; від незнання до знання; від копіювання до оригінальної творчої роботи).

Інтегральна підготовка спортсмена (від лат. integer — цілий) — педагогічний процес, спрямований на поєднання (інтеграцію) тренувальних впливів технічної, тактичної, психологічної, інтелектуальної і фізичної підготовки в цілісний ефект на основі змагальних вправ, у тому числі в процесі змагань.

Інтенсивність навантаження (від франц. intensif, з лат. intensio — напруження, посилення) — кількість роботи, що виконана за одиницю часу.

Інтуїція (лат. intuitio, від intueor — уважно дивлюся) — процеси мислення, які відбуваються в згорнутій неусвідомленій формі, коли усвідомлюється тільки кінцевий результат розумового процесу.

K

Календар змагань (від лат. *calendarium*, букв. — боргова книжка) — документ, який впорядковує змагання за метою, завданнями, місцем і часом проведення, складом учасників, витратами коштів та ін.

Калланетика — програма з **30** спеціально підібраних фізичних вправ для жінок, які виконуються переважно в ізометричному режимі і викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. **К** належить до великих форм занять фізичними вправами.

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.

Кінестезія (від грец. *κίνησις*, від *κίνημα* — рух і *αἴσθησις* — відчуття) — відчуття положення та переміщення свого тіла і окремих його частин у просторі.

Класифікаційні системи — документи, що містять нормативи і вимоги, на основі яких оцінюється підготовленість спортсменів, визначаються рівні їхньої спортивної кваліфікації і присвоюються спортивні розряди та звання.

Класифікація урочних форм занять (від лат. *classis* — розряд і *ficatio* (*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)) та ін.

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); загальнопідготовчі), за ознакою біомеханічної структури рухів (циклічні; ациклічні; змішані) та ін.

Коефіцієнт витривалості (від лат. *co* — об'єднання, сумісність і *efficiens* — виробник) — відношення часу подолання всієї дистанції до часу подолання еталонного відрізу. **КВ** — відносний показник витривалості.

Колектив фізичної культури (КФК) — самодіяльна громадська організація трудового колективу підприємства, установи або учнів навчального закладу і т. д.

Комплексний контроль у підготовці спортсмена (від лат. *complexus* — поєднання, зв'язок) — вимірювання й оцінка різних показників у циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості спортсмена. Складовими **КК** є педагогічні, медико-біологічні, психологічні дослідження. Розрізняють оперативний, поточний, етапний контроль.

Конституція тіла (від лат. *constitutio* — устрій, установа) — сукупність функціональних і морфологічних особливостей організму, сформованих на основі успадкованих та набутих властивостей, які визначають своєрідність реакції організму на зовнішні й внутрішні подразники.

Концентрація фізичних якостей (від лат. *con* — префікса, що означає об'єднання, спільність, сумісність і *centrum* — середина) — фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості не супроводжується зростанням інших.

Координаційна витривалість (від лат. *co* — об'єднання, сумісність і *ordinatio* — узгодження) — здатність

якомога довше виконувати різноманітні складні техніко-тактичні дії без порушення ритму їхнього виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. **КВ** належить до спеціальної витривалості.

Координаційне м'язове напруження — неповне розслаблення м'язів у процесі рухової діяльності або їхній сповільнений перехід у фазу розслаблення.

Координаційні здібності — здатність доцільно будувати (формувати, підпорядковувати, поєднувати в єдине ціле) цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог умов, що змінюються (здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання). Розрізняють загальні, спеціальні, специфічні **КЗ**.

Кумулятивний тренувальний ефект (від лат. ситиіо — згрібаю, нагромаджую) — зміни, що відбуваються в організмі протягом тривалого періоду тренування в результаті підсумовування термінових (ближніх) і відкладених (слідових) ефектів великої кількості окремих занять (загальний результат інтеграції ефектів).

Л

Лабільність (від лат. labilis — нестійкий, рухливий) — функціональна властивість нервової й м'язової тканини, яка проявляється у частоті зміни діяльного і гальмівного станів.

Лактатна витривалість — здатність використовувати енергію гліколітичної реакції. **ЛВ** — складова анаеробних можливостей організму.

Латентний період реакції (від лат. latens — прихований) — проміжок часу від моменту появи сигналу до моменту початку руху.

Лікарсько-педагогічні спостереження — дослідження, що проводяться спільно лікарем та педагогом з метою оцінки впливу на організм фізичних навантажень, встановлення рівня функціональної готовності і на підставі цього вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) — галузь медицини, яка вивчає і реалізовує можливості фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, їхньої профілактики, відновлення працездатності.

Лікувально-фізкультурний диспансер (франц. dispensaire, від лат. dispense — розподіляю) — комплексний лікувально-профілактичний заклад, завданням якого є організація медичного забезпечення фізкультурників і спортсменів, що передбачає постійне активне спостереження за ними, раннє виявлення відхилень у стані здоров'я та їхню профілактику, лікування, реабілітацію, контроль за динамікою функціонального стану й працездатності в процесі тренування, сприяння досягненню високих спортивних результатів.

Літній табір відпочинку дітей — основний тип позашкільних оздоровчо-виховних закладів, у яких організовується відпочинок школярів під час літніх канікул.

Локалізація стомлення (франц. localisation, від лат. locus — місце) — виділення провідної системи (або систем), функціональні зміни в якій визначають початок стану втоми.

М

Макроцикл тренування (від грец. μακρός — великий, довгий і κύκλος — коло, круговерть) — великий тренувальний цикл піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці), річного, багаторічного (наприклад, чотирирічний олімпійський) типу, який пов'язаний з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми і містить закінчену низку періодів, етапів, мезоциклів. **МТ** включає підготовчий (загальнопідготовчий та спеціально підготовчий етапи), змагальний (етап ранніх стартів або розвитку власне спортивної форми та етап безпосередньої підготовки до головного старту), перехідний періоди.

Максимальне тренувальне навантаження (від лат. maximalis — найбільший) — навантаження, яке знаходиться на межі наявних функціональних здібностей організму і не виходить за межі його адаптивних можливостей.

Мезоцикл тренування (від грец. μέσος — середній, серединний і κύκλος — коло, круговерть) — середній

тренувальний цикл тривалістю від двох до шести тижнів, який містить відносно закінчену низку мікроциклів. Розрізняють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні (підвідні), змагальні, відновлювальні **МТ**.

Методика фізичного виховання (грец. μεθοδία) — спеціальна галузь педагогіки, яка упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання, що визначаються відповідною їм методологією.

Методи перемінних вправ (від грец. μελοδος — шлях, дослідження, спосіб пізнання) — способи застосування фізичних вправ, які передбачають спрямовану зміну навантаження в процесі їхнього виконання. Розрізняють методи перемінно-безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність в режимі інтенсивності, що змінюється) і методи перемінно-інтервальних вправ (системне чергування навантаження і відпочинку в умовах зміни їхніх параметрів). **МПВ** належать до методів виховання фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи спортивного тренування — способи застосування основних засобів тренування і сукупність прийомів та правил діяльності спортсмена й тренера. Розрізняють дві групи **МСТ**: загальнопедагогічні (словесні методи, наочні методи) і практичні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод).

Методи стандартних вправ — способи застосування фізичних вправ, при яких рухи повторюються без суттєвих змін їхньої структури та зовнішніх параметрів навантаження. Розрізняють методи стандартно-безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність без зміни інтенсивності) і методи стандартно-інтервальних вправ (повторення вправ через визначені інтервали відпочинку). **МСВ** належать до методів виховання фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи фізичного виховання — способи впорядкованої взаємозв'язаної діяльності вчителя і учнів, які спрямовані на вирішення завдань освіти, виховання, розвитку та оздоровлення. Розрізняють дві групи **МФВ**: специфічні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод), які характерні тільки для процесу фізичного виховання і загальнопедагогічні (словесні методи, наочні методи).

Методи чітко регламентованих вправ — способи застосування фізичних вправ, які передбачають їхнє виконання в конкретно визначеній формі з чітко обумовленим навантаженням. Складовими **МЧРВ** є методи навчання руховим діям (метод навчання вправ загалом (у цілому), метод навчання вправ по частинах, метод поєднаного впливу) і методи виховання фізичних якостей (методи стандартних вправ, методи перемінних вправ). **МЧРВ** належать до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Методичний прийом — своєрідна частина, деталь методу, що необхідна для більш ефективного його застосування в умовах конкретної ситуації процесу фізичного виховання.

Метод колового тренування — спосіб застосування фізичних вправ, що передбачає послідовне дозоване виконання спеціально підбраного їхнього комплексу (в режимі безперервної або інтервальної роботи), тренувальний вплив якого спрямований на розвиток конкретної рухової якості та функціональних систем організму.

Метод навчання вправ загалом (у цілому) — такий спосіб застосування фізичних вправ, при якому оволодіння технікою рухової дії відбувається з самого початку в цілісній своїй структурі без поділу її на окремі частини. **МНВЗ** належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Метод навчання вправ по частинах — спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає поділ цілісної рухової дії (переважно зі складною структурою) на окремі фази чи елементи з почерговим їхнім розучуванням і наступним поєднанням у єдине ціле. **МНВЧ** належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Метод поєднаного впливу — такий спосіб застосування фізичних вправ, при якому техніка рухової дії вдосконалюється в умовах, що вимагають збільшення фізичних зусиль. **МПВ** належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Механізми стомлення (від грец. μηχανή — знаряддя, пристрій) — конкретні зміни в діяльності провідних

функціональних систем, які обумовлюють втому.

Мікроцикл тренування (від грец. μικρός — малий, дрібний і κύκλος — коло, круговерть) — малий цикл тренування, переважно з тижневою або наближеною до тижня тривалістю, який містить від двох до кількох занять. Розрізняють втягувальні, базові (загальнопідготовчі), контрольно-підготовчі (спеціально підготовчі та модельні), підвідні, відновлювальні, змагальні, ударні **МТ**.

Мінімакс (екстремальний) інтервал (від лат. intervallum — проміжок, відстань) — найменша перерва між вправами, після якої виникає підвищена оперативна працездатність (суперкомпенсація), що настає за певних умов через закономірності відновлювальних процесів в організмі.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника — характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена достатньо ефективно їх виконувати за умови відсутності чітко виражених інформаційних деталей, що демаскують його тактичний задум.

Модель спортивної техніки — ідеальний зразок (уявний чи описаний словами, у графічній, математичній, інших формах) змагальної дії, створений на основі практичного досвіду або теоретично.

Момент сили (від лат. momentum — рух, поштовх, мить) — величина сили дії, яка визначає обертальний ефект сили тяги м'язів при її дії на певні частини опорно-рухового апарату. **МС** характеризує силу рухової дії.

Моральна підготовка спортсмена (від лат. mores — звичаї) — система впливів, яка застосовується з метою формування та розвитку стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок і звичок поведінки спортсмена на основі засвоєння ідеалів, норм, принципів моралі.

Моторна щільність уроку (заняття) — відношення часу безпосередньо використаного на рухову діяльність учнів до загальної тривалості уроку.

Н

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.

Навчальний план — державний документ, який визначає загальну тривалість занять з фізичного виховання (у загальноосвітній школі, навчальному закладі), спортивної спеціалізації (в ДЮСШ та інших спортивних школах), розділи (види) програмового матеріалу і кількість годин, відведених на вивчення кожного із них за роками навчання.

Навчальний предмет (дисципліна) — педагогічно обґрунтована система наукових знань, практичних умінь та навичок, що втілюють основний зміст і методи певної науки.

Навчання — планомірна, організована, спільна двостороння діяльність учителів і учнів, спрямована на свідоме, міцне й глибоке опанування останніми системою знань, умінь та навичок; процес, під час якого набувається загальна освіта, формується та розвивається особистість учня, його світогляд, засвоюється досвід людства і професійної діяльності.

Навчання руховим діям — педагогічний процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ.

Напружений (неповний) інтервал — така перерва між вправами, при якій чергове навантаження поєднується із залишковою функціональною активністю певних систем організму, що викликана попереднім (робота виконується на фоні відносного недовідновлення працездатності).

Негативний перенос рухової навички — така взаємодія навичок, коли наявна навичка ускладнює

формування нової.

Нераціональне (надмірне) м'язове напруження — неповне розслаблення м'язів у необхідні моменти виконання рухових дій. Розрізняють тонічне і координаційне **НМН**.

О

Облік у фізичному вихованні — процес виявлення, реєстрації, осмислення та оцінювання даних, фактів, що відносяться до певної діяльності у фізичному вихованні. Розрізняють попередній (до початку організації педагогічного процесу), поточний (безперервний в процесі роботи), підсумковий (після завершення періоду роботи) **О**.

Обсяг навантаження — загальна кількість тренувальної роботи, що виконана під час заняття (серії занять).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура (від лат. re — повторна дія і *habilitas (habilitatis)* — придатність, спроможність) — спеціально спрямоване використання фізичних вправ у якості засобів лікування хвороб і відновлення функцій організму, які були порушені або втрачені внаслідок хвороб, травм, перевтоми та інших причин.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура (від лат. *recreatio* — відновлення) — відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

Онтогенез (від грец. *ὄν (ὄντος)* — єство і *γεννάω*) — породжую) — індивідуальний розвиток організму, що охоплює всі зміни від народження до смерті. (Див. індивідуальний розвиток.) **О**взаємозв'язаний з філогенезом.

Оперативна поза тіла (франц. *pose*, від *poser* — класти, ставити) — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає раціональне взаєморозташування ланок опорно-рухового апарату в процесі виконання рухових дій, що дозволяє підтримувати статичну і динамічну рівновагу тіла, доцільно координувати рухи, ефективно проявляти необхідні фізичні якості.

Оперативний контроль — система заходів у рамках одного навчального заняття, спрямованих на оцінку та порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими і при необхідності на оперативне усунення виявлених відхилень від плану (визначення термінового тренувального ефекту).

Оперативний контроль у підготовці спортсмена — контроль за оперативним станом спортсмена, зокрема за готовністю до виконання чергової спроби, чергової вправи, до проведення бою і т.п.

Організм людини — цілісна система, у якій всі органи тісно пов'язані між собою і знаходяться в складній взаємодії; ця система здатна до саморегуляції, підтримання гомеостазу, коригування та самовдосконалення.

Ординарний (повний) відпочинок (від лат. *ordinarius* — звичайний) — варіант відпочинку, що забезпечує відновлення працездатності людини на початок наступного заняття.

Основа техніки рухів — сукупність тих ланок і рис динамічної, кінематичної та ритмічної структури рухів, які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання певним способом (необхідна послідовність прояву м'язових зусиль, необхідний підбір узгоджених у просторі та часі рухів та ін.).

Основні (змагальні) вправи — цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є предметом засвоєння відповідно до вимог програм фізичного виховання або спортивної спеціалізації і виконуються по можливості в межах правил змагань.

П

Пасивна гнучкість (італ. *passivo*, від лат. *passivus* — бездіяльний) — здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою під впливом зовнішніх факторів.

Пасивний відпочинок — відносний спочинок, відсутність активної рухової діяльності.

Педагогічна технологія (від грец. *τέχνη* — майстерність і *λόγος* — слово, вчення) — систематичне і

послідовне втілення на практиці заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні — система заходів, яка забезпечує перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки засобів, методів і навантаження, що застосовуються (визначення зв'язку між факторами впливу і факторами змін). Розрізняють попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий **ПК**.

Перевтома — стійкі функціональні порушення в результаті надмірної втоми, що не зникають при відпочинку.

Передстартовий стан — стан організму, що характеризується функціональними зрушеннями робочого характеру, які виникають ще до початку рухової діяльності. Розрізняють передстартовий і власне стартовий стани.

Перенапруження — надмірне напруження, яке приводить до довготривалих чи незворотніх несприятливих змін в окремих органах і системах організму. Розрізняють гостре і хронічне **П**.

Перетренованість — патологічний стан, прояв дизадаптації, порушення досягнутого в процесі тренування рівня функціональної готовності, регуляції діяльності систем організму (прогресуючий розвиток перевтоми).

Підвідні вправи — переважно елементи рухової дії (частини або поєднання кількох рухів), які сприяють засвоєнню основної вправи (дії) шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення у спрощеній формі.

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 спортсмена — динамічний стан спортсмена, який відображає комплексний результат фізичної підготовки (рівень розвитку фізичних якостей), технічної підготовки (рівень удосконалення рухових навичок), тактичної підготовки (рівень розвитку тактичного мислення), психологічної підготовки (рівень удосконалення морально-вольових якостей), теоретичної підготовки (рівень засвоєння спеціальних знань). Розрізняють фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну **ПС**.

Підготовчі вправи — рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

Підсумковий контроль — система заходів, спрямованих на з'ясування результатів педагогічного впливу за відносно тривалий період (семестр, рік) з метою визначення успішності виконання річного плану-графіка навчального процесу, ступеня вирішення поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання та його складових.

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.

План-конспект уроку (заняття) — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, у якому фіксується повний деталізований план конкретного уроку: номер заняття за робочим планом, завдання уроку, необхідні засоби для їхнього вирішення із зазначенням параметрів навантажень і відпочинку для кожної вправи, організаційно-методичні вказівки, матеріально-технічне забезпечення.

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**.

Повний (ординарний) інтервал — перерва між вправами, яка гарантує до початку чергового

навантаження практично повне відновлення працездатності до вихідного рівня, що дозволяє повторити роботу без додаткового напруження функцій.

Позаурочні форми занять у фізичному вихованні — способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводяться як учителем, так і самими учнями (самостійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження чи підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок та ін. Розрізняють малі: ранкова гімнастика, увідна гімнастика, фізкультпауза, фізкультхвилинка, мікропаузи активного відпочинку і т. п.; великі: заняття фізичними вправами у рамках розширеного активного відпочинку (активні перерви в школі, туристичні походи, рухливі ігри та ін.), самостійні тренувальні заняття за типом урочних (аеробіка, шейпінг, калланетика, оздоровча ходьба і біг, атлетична гімнастика та ін.); змагальні: офіційні змагання, відбіркові змагання, контрольні змагання **ПФЗ**.

Позитивний перенос рухової навички — така взаємодія навичок, коли раніше сформована навичка сприяє, полегшує та прискорює процес становлення нової.

Положення про змагання — документ, який визначає мету і завдання змагань, місце та час проведення, характер керівництва змаганнями, вимоги до учасників, програму змагань, способи проведення і визначення переможців, форми документів й термін їхнього подання та ін.

Попередній контроль — система заходів, спрямованих переважно на діагностику досягнень учнів на певному етапі навчально-виховного процесу (на початку року, семестру, перед вивченням нового розділу), що дозволяє цілеспрямовано враховувати їхні індивідуальні особливості у подальшій роботі.

Постава — індивідуальна манера й типові риси фіксації основної вертикальної пози тіла та її похідних у стані спокою (стоячи, сидячи) і в русі (при ходьбі, бігу). Розрізняють основну і оперативну (варіативні форми прояву постави в умовах трудової, спортивної та інших видів діяльності) **П**.

Поточний контроль — система заходів, спрямованих на повсякденну оцінку та порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими і при необхідності на оперативне усунення виявлених відхилень від плану (визначення реакції організму учнів на навантаження після навчального заняття).

Поточний контроль у підготовці спортсмена — оцінка в мікроциклах підготовки результатів контрольних змагань, динаміки навантажень та їх співвідношень, реєстрація і аналіз повсякденних змін рівня підготовленості спортсмена, рівня розвитку його техніки й тактики.

Правила змагань — документ, у якому чітко визначені умови змагальної боротьби, що відбувається під контролем спортивних арбітрів, способи фіксування результатів, визначення переможців і розподілу місць серед учасників змагань.

Працездатність — потенційна здатність людини протягом певного часу виконувати роботу заданої величини. Розрізняють аеробну і анаеробну **П**.

Принципи спортивного тренування (від лат. rēpīrīt — начало, основа) — найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в яких синтезовані наукові дані і передовий практичний досвід тренерської роботи. Складовими **ПСТ** є принцип спрямованості на максимально можливі досягнення, поглиблену спеціалізацію та індивідуалізацію; принцип єдності загальної і спеціальної підготовки; принцип безперервності тренувального процесу; принцип єдності поступовості і граничних можливостей у нарощуванні тренувальних навантажень; принцип хвилеподібності динаміки навантажень; принцип циклічності тренувального процесу; принцип єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена; принцип вікової адекватності багаторічної спортивної діяльності.

Принципи фізичного виховання — основні теоретико-практичні положення, які відображають загальні науково-педагогічні, фізіологічні та психологічні закономірності діяльності людини відповідно до специфіки фізичного виховання. Розрізняють загальнометодичні і специфічні **ПФВ**.

Прискорення руху — просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає зміну швидкості виконання рухових дій за одиницю часу. Розрізняють позитивне і негативне **ПР**.

Прискорююча сила — здатність м'язів швидко збільшувати робоче зусилля в умовах вже розпочатого їхнього скорочення. **ПС** характеризує вибухову силу.

Програма з предмета «Фізична культура» («Основи здоров'я і фізична культура», «Фізична культура і здоров'я») (від грец. πρόγραμμα — публічна об'ява, розпорядження, указ) — документ, який визначає систему нормативних вимог до змісту і організації фізичного виховання на уроках фізичної культури, до рівня фізичної освіти та фізичної підготовленості учнів.

Програми фізичного виховання школярів — нормативні документи, які регламентують коло завдань, розкривають зміст фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, визначають систему вимог до методів та організації навчально-виховної роботи, прогнозують кінцеві результати навчання й виховання конкретних контингентів дітей шкільного віку.

Пропаганда фізичної культури і спорту (від лат. propaganda — те, що підлягає розповсюдженню) — цілеспрямована діяльність з поширення, популяризації та формування у населення фізкультурних знань за допомогою сучасних засобів масової інформації з метою розвитку у людей потреби до систематичних занять фізичними вправами, спортом і туризмом.

Проста рухова реакція — відповідь заздалегідь відомою руховою дією на очікуваний сигнал, який з'являється раптово.

Професійно-прикладна фізична підготовка — спеціалізований вид фізичного виховання, який, здійснюється відповідно до вимог і особливостей певної професії.

Професіонал (від лат. professio (professionis) — фах) — фахівець, який оволодів високими рівнями професійної діяльності, свідомо змінює і розвиває себе в процесі виконання праці, робить свій індивідуальний творчий внесок у професію, знайшов своє індивідуальне призначення (професіонал — фахівець на своєму місці), стимулює в суспільстві інтерес до результатів своєї професійної діяльності, підвищує престиж своєї професії в суспільстві.

Процес стомлення (від лат. processus — проходження, просування вперед) — сукупність змін, що відбуваються у різних органах, системах та організмі в цілому під час виконання фізичної роботи і приводять урешті-решт до неможливості її продовження.

Процес навчання — специфічна форма пізнання об'єктивної дійсності, оволодіння суспільно-історичним досвідом людства; двосторонній процес взаємопов'язаних діяльностей учителя (діяльності викладання і діяльності з організації й управління навчальною діяльністю учня) і діяльності учнів (учіння), спрямований на оволодіння останніми системою знань з основ наук, умінь та навичок їх практичного застосування і розвиток творчих здібностей.

Прудкість — комплекс функціональних властивостей людини, які визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

Психогігієна спорту (від грец. ψυχή — душа і ὑγιής — здоровий) — галузь гігієни, яка розробляє і здійснює заходи щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я спортсменів.

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 надійного виступу в них. Розрізняють загальну і спеціальну **ППС**.

Психологічне забезпечення спортивної діяльності — комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму, поведінку спортсмена і вирішують при цьому завдання тренування й змагання. **ПЗСД** включає психодіагностику, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічну підготовку, управління станом і поведінкою спортсмена.

Психологія фізичного виховання і спорту (від грец. ψυχή — душа і λόγος — слово, вчення) — галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку й формування психіки людини в специфічних

умовах фізичного виховання і спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Психорегуляція у спорті (від грец. ψυχή і лат. regulo — впорядковую) — комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена психічного стану, який сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей.

Р Тищенко Валерія Олексіївна

Ранкова гімнастика (від грец. γυμναστική, γυμνάζω — треную, роблю вправи) — систематичне виконання комплексу спеціально підібраних фізичних вправ з метою поступової активізації фізіологічних функцій організму після тривалого відпочинку (сну). **РГ** належить до малих форм занять фізичними вправами.

Реабілітація (від лат. re — префікса, що означає зворотну або повторну дію і habilitas (habilitatis) — придатність, спроможність) — комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності хворого. Розрізняють медичну і трудову **Р**.

Режим дня (франц. regime, від лат. regimen — правління) — послідовне і поступове чергування неспання, сну, харчування, різних видів діяльності.

Резерв гнучкості (франц. reserve — запас, від лат. reserve — зберігаю) — див. **Дефіцит активної гнучкості**.

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, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

Рекреація (від лат. recreatio — відновлення) — широке поняття, пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи і т.п.

Релаксація (від лат. relaxatio — зменшення, ослаблення) — стан спокою, розслаблення в результаті зняття фізичного та психічного напруження.

Ремінісценція (від лат. reminiscentia — спогад) — покращання відтворення навчального матеріалу через невеликий проміжок часу (1-3 днів) після його засвоєння (збільшення повноти образу фізичної вправи, виразності уявлення про кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики рухів).

Ритмічна (аеробна) гімнастика — різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, основним змістом якої є загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику. **РГ** належить до великих форм занять фізичними вправами.

Ритм рухів (від грец. ρυθμός — розмірність, узгодженість) — комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає закономірний порядок розподілу зусиль в часі та просторі, їх послідовність і міру змін (збільшення, зменшення) у динаміці дії.

Рівновага — здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну і динамічну **Р**.

Робочий (тематичний) план — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, у якому фіксується методична послідовність проходження навчального матеріалу і розкривається зміст кожного уроку (заняття) протягом семестру (навчально-тренувального циклу або календарного терміну): конкретні навчально-виховні завдання уроків, теоретичні відомості з фізичного виховання, основні засоби (фізичні вправи), способи їх застосування та величини навантажень, контрольні вправи (тести) для визначення успішності оволодіння програмовим матеріалом і рівня фізичної підготовленості.

Розвивальні вправи — рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на виховання фізичних якостей та здібностей, що необхідні в дисципліні спеціалізації спортсмена і проявляються у відповідних режимах

роботи.

Розвиток фізичних здібностей — єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

Розклад занять — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, в якому фіксуються число, час і місце занять у загальному тижневому режимі діяльності.

Розминка — комплекс фізичних вправ, які проводяться перед більш-менш напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму. Розрізняють загальну і спеціальну **Р**.

Рухливість — здатність виконувати великий обсяг рухів з ефективним використанням власних анатомо-фізіологічних даних, які знаходяться в прямій залежності від еластичності сполучних тканин, сухожиль і м'язів, а також від стану нервової системи, що впливає на працездатність м'язів та регулює їхні координаційні функції.

Рухова активність (від лат. *activus* — діяльний, дійовий) — потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Розрізняють недостатню (гіпокінезія), надмірну (гіперкінезія), оптимальну **РА**.

Рухова дія — цілеспрямований прояв людиною рухової активності, за допомогою якої вирішуються рухові завдання.

Рухова навичка — оптимальний рівень володіння технікою дії, який характеризується автоматизованим (під мінімальним контролем свідомості) управлінням рухами, високою стійкістю та надійністю виконання.

Рухова реакція (франц. *reaction*, від лат. *re* — проти і *actio* — дія) — усвідомлена рухова дія у відповідь на певний сигнал. Розрізняють прості і складні **РР**.

Рухове уміння — рівень володіння руховою дією, який характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії факторів, що заважають її виконанню та нестабільністю результатів.

Рухові здібності — індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. До **РЗ** належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, загальна і спеціальна витривалість.

Рухові уявлення — образи рухів і дій людини, які забезпечують вирішення конкретного рухового завдання. Розрізняють уявлення про рухи (містять у собі інформацію про зовнішні ознаки руху; ведучими є зорові уявлення) і рухові уявлення (відображають внутрішню сутність руху; розкриваються при безпосередній руховій активності; ведуча роль переходить вже до кінематичних процесів).

С

Свята фізичної культури — масові видовищні заходи показового і розважального характеру, які сприяють пропаганді фізичної культури, здорового способу життя.

Сенситивний період (від лат. *sensibilis* — чутливий) — найбільш сприятливий віковий проміжок часу для інтенсивного розвитку певних фізичних якостей і оволодіння руховими діями.

Сила — здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження, функціональна активність м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) **С**.

Сила руху — динамічна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає міру фізичного впливу ланок опорно-рухового апарату, що рухаються на будь-які зовнішні матеріальні об'єкти. Розрізняють внутрішні (сили активного скорочення — тяги м'язів, сили еластичного опору розтягуванню м'язів, реактивні сили) та зовнішні (сили реакції опори, гравітаційні сили, тертя і опору зовнішнього середовища та ін.) **СР**.

Силова витривалість — здатність протидіяти втомі, спричиненої відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну та динамічну **СВ**. Належить до спеціальної витривалості.

Силова спритність — здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій та змішаних режимів роботи м'язів.

Силова точність рухів — здатність оцінювати та диференціювати ступінь м'язових напружень різними групами м'язів і в різних рухах.

Силові здібності — комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила». Розрізняють власне **СЗ** та їхнє поєднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість).

Система підготовки спортсмена (від грец. σίστημα — утворення, складення) — 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.

Система спортивних шкіл — сукупність позадержавних і недержавних установ, основою діяльності яких є спортивна підготовка дітей, підлітків та молоді. Складовими **ССШ** є дитячо-юнацькі спортивні школи; спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву; школи вищої спортивної майстерності; училища фізичної культури, училища олімпійського резерву, спеціалізовані класи (одночасно є складовою системи спортшкіл та системи загальноосвітніх шкіл).

Система управління вдосконаленням спортсмена — сукупність підсистем, яка управляє і що управляється, дія яких спрямована на реалізацію програм та досягнення поставлених завдань. **СУВС** містить організаційну структуру (сукупність взаємозв'язків і підпорядкованості різних спортивних організацій, мета, завдання, функції системи в цілому та окремих її компонентів, потоки інформації між ними) і механізм управління (комплекс різних методів, прийомів, стимулів, які використовуються людьми в управлінні підготовкою спортсменів).

Система фізичного виховання — історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що включає світоглядні, теоретико-методичні, програмово-нормативні і організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей та формування здорового способу життя.

Складні рухові реакції — відповідь певною руховою дією з низки можливих на один із кількох сигналів (реакція вибору); адекватна рухова дія у відповідь на об'єкт, що рухається (реакція на об'єкт, що рухається).

Спадковість — відновлення в нащадків біологічної схожості з батьками.

Специфічні координаційні здібності — можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління окремими специфічними діями (на координацію, на ритм, на реакцію і т. д.) та їхньої регуляції.

Специфічні принципи фізичного виховання — вихідні положення, що відображають специфічні закономірності фізичного виховання і правила, які впливають із закономірностей його системної побудови. Складовими **СПФВ** є принцип безперервності процесу фізичного виховання, принцип системного чергування навантаження і відпочинку, принцип поступового нарощування розвивально-тренувальних впливів, принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень, принцип циклічної побудови занять, принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

Спеціальна витривалість — здатність протистояти фізичній втомі в різних видах рухової діяльності. До **СВ** належать швидкісна, силова, координаційна та ін.

Спеціальна тренуваність спортсмена — пристосування (адаптація) організму спортсмена, що відбувається в результаті виконання конкретного виду м'язової діяльності у певній спортивній дисципліні.

Спеціальна фізична підготовка — спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретній діяльності (виді професії, спорту та ін.) і пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

Спеціальна фізична підготовка спортсмена — процес, спрямований на належний рівень розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в певному виді спорту.

Спеціальні координаційні здібності — можливості людини, що визначають її готовність до

оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями та їхньої регуляції.

Спеціально-підготовчі вправи — рухові дії (їх поєднання, варіації), які є елементами змагальної діяльності, а також рухи та дії, що суттєво подібні до них за формою, структурою, характером прояву здібностей і діяльності функціональних систем організму. Складовими **СПВ** є підвідні, розвивальні, імітаційні вправи.

Спорт — власне змагальна діяльність, специфічною формою якої є система змагань, що історично склалася в галузі фізичної культури як спеціальна сфера виявлення та уніфікованого порівняння людських можливостей (у вузькому розумінні); власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні стосунки, норми і досягнення у сфері цієї діяльності (у широкому розумінні); дійовий фактор фізичного виховання, одна з основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим і один із важливих засобів етичного й естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення та розширення міждержавних, міжрегіональних зв'язків (як багатогранне суспільне явище).

Спорт вищих досягнень — систематична діяльність, що спрямована на задоволення інтересу до певного виду спорту, на досягнення високих спортивних результатів, які отримують визнання в суспільстві, на підвищення як власного престижу, так і престижу команди, а на вищому рівні — престижу Батьківщини. Складовими **СВД** є любительський, професійний, професійно-комерційний спорт.

Спортивна діяльність — упорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення і вдосконалення людини в галузі спорту.

Спортивна етика (лат. *ethica*, від грец. *ἠθος* — звичай) — сукупність норм поведінки, моральних правил, що регулюють стосунки людей у сфері спортивної діяльності.

Спортивна медицина (лат. *medicina* — наука лікувати) — галузь медицини, що вивчає здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості організму в зв'язку з впливом на нього занять фізичною культурою та спортом.

Спортивна орієнтація (франц. *orientation*, від лат. *oriens* (*orientis*) — схід) — система організаційно-методичних заходів, яка дозволяє намітити напрямок спеціалізації юного спортсмена в певному виді спорту.

Спортивна психодіагностика (від грец. *ψυχή* — душа і *διαγνωτικός* — здатний розпізнавати) — розділ психології спорту, основною метою якого є вимірювання і контроль психічних особливостей спортсменів, що зорієнтовані на вирішення поточних прикладних завдань.

Спортивна стратегія (грец. *στратηγία* — теорія спортивної боротьби: мистецтво управління підготовкою спортсмена (команди) і ведення спортивної боротьби).

Спортивна тактика (грец. *τακτική* — мистецтво командування військом) — розділ загальної теорії спортивної боротьби, що розглядає питання оптимізації змагальної діяльності, ведення конкретного спортивного поєдинку (доцільні способи ведення змагальної діяльності спортсменом (командою), які підпорядковані певному задуму і плану досягнення змагальної мети).

Спортивна техніка (грец. *τεχνικός* — вправний, досвідчений, від *τέχνη* — майстерність) — спосіб виконання змагальної дії, який формується або вже сформований у спортсмена і характеризується певним рівнем ефективного використання ним своїх можливостей для досягнення спортивного результату.

Спортивна травма (від грец. *τραύμα* — рана) — ушкодження, що супроводжується зміною анатомічних структур і функцій травмованого органа в результаті впливу фізичного фактора, який перевищує фізіологічну міцність тканини, у процесі занять фізичними вправами та спортом. Розрізняють **СТ** за складністю перебігу і впливом на організм (легкі, середні, важкі), за наявністю чи відсутністю пошкоджень зовнішнього покриву (відкриті, закриті), за величиною пошкодження (макротравми, мікротравми).

Спортивна форма — оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).

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 і здібностей спортсмена, що виражається в конкретних результатах (еталон реалізованих людських можливостей, який стимулює подальше розширення їх меж).

Спортивне обладнання та інвентар — спеціальні вироби, які призначені для занять фізичною культурою і спортом.

Спортивне тренування (англ. training — вправляння, від train — виховувати, навчати) — спеціалізований педагогічний процес, який будується на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів.

Спортивний відбір — комплекс організаційно-методичних заходів педагогічного, медико-біологічного, психологічного і соціального характеру, що дозволяє визначити високу ступінь обдарування дитини, підлітка, юнака до того чи іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Спортивний масаж (франц. massage, від masser — розтирати) — ритмічний вплив з певною силою та послідовністю різними масажними прийомами на тіло спортсмена, що сприяє підвищенню фізичної працездатності, підготовці до змагань, зняттю втоми, профілактиці травм і захворювань опорно-рухового апарату. Розрізняють передстартовий (мобілізаційний) та відновлювальний **СМ**.

Спортивний рекорд (англ. record — запис, протокол, від лат. recordo — згадую, пам'ятаю) — найвище спортивне досягнення (максимальний результат) на певному етапі розвитку суспільства.

Спортивний рух — соціальна течія, спортивна практика в галузі масового спорту і спорту вищих досягнень.

Спортивні споруди — окремі та комплексні об'єкти для занять фізичною культурою і спортом. Складовими **СС** є основні споруди (головні частини спортивних споруд, що призначені для проведення спортивно-тренувальної роботи, змагань і оздоровчих заходів), допоміжні приміщення і споруди (об'єкти, що призначені для обслуговування фізкультурників та спортсменів і забезпечення експлуатації основних спортивних споруд), місця для глядачів (трибуни, лави, сидіння та приміщення для обслуговування глядачів).

Спортивно-реабілітаційна фізична культура — спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання з метою відновлення функціональних і адаптивних можливостей організму після тривалих періодів великих тренувальних й змагальних навантажень, особливо при перевтомі та ліквідації наслідків спортивних травм.

Спортивно-тактична підготовка — педагогічний процес, який спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну **СТП**.

Спортивно-технічна підготовка — педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою виду спорту), що відповідає особливостям певної спортивної дисципліни і сприяє досягненню високих спортивних результатів. Розрізняють загальну технічну і спеціальну **СТП**.

Спритність — здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

Стабільність техніки (від лат. stabilis — стійкий) — характеристика рухових дій, яка свідчить про перешкодостійкість їхнього виконання, незалежність від умов, функціонального стану.

Стартова сила — здатність м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їхнього напруження. **СС** характеризує вибухову силу.

Стартова швидкість — здатність людини за якомога коротший проміжок часу досягати максимальної

швидкості.

Стійкий стан — функціональний стан організму, що виникає після впрацювання і характеризується відповідністю функціональних зрушень інтенсивності навантаження.

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

Структура процесу навчання руховим діям (лат. structure. — побудова, розміщення, від struo — будує, зводжу) — внутрішня будова педагогічного процесу пізнання і оволодіння технікою фізичних вправ, цілісність й тотожність якої забезпечується сукупністю закономірних взаємозв'язків усіх складових. У **СПНРД** розрізняють:

1. Етап створення передумов і ознайомлення з руховими діями.
2. Етап засвоєння рухових дій.
3. Етап закріплення, вдосконалення та інтеграції рухових дій.

Структура рухів — закономірний, відносно стабільний взаємозв'язок усіх складових рухової дії як єдиного цілого. Розрізняють кінематичну, динамічну, ритмічну **СР**.

Структура тренування — відносно стійкий порядок поєднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їхня закономірна взаємодія між собою і загальна послідовність. Вихідним компонентом **СТ** є тренувальне завдання, комплекс завдань складає тренувальне 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.

Структура уроку (спортивно-тренувального заняття) — дидактично обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування у часових рамках заняття елементів його змісту. У **СУ** розрізняють підготовчу, основну і заключну частини.

Суперкомпенсація (від лат. super — префікса, що означає зверхність, найвищу якість, посилену дію і compensatio — винагорода, зрівноваження) — здатність організму відновлювати власні робочі ресурси, які були витрачені в процесі діяльності понад вихідного рівня (з надлишком), що забезпечує його додаткові функціональні можливості.

Суперкомпенсований відпочинок — варіант відпочинку, що забезпечує підвищену працездатність (суперкомпенсацію), яка настає за певних умов через закономірності відновлювальних процесів і дозволяє на наступному занятті виконувати більше навантаження, ніж на попередньому.

Суперуміння — система навичок вищого порядку, яка характеризується варіативністю, творчістю, індивідуалізацією, високою стійкістю виконання рухових дій в складних та екстремальних умовах.

Т

Тактичне мислення — мислення, яке здійснюється у процесі спортивної діяльності в екстремальних умовах змагань і безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

Тактичний задум — принцип ведення змагальної діяльності, розроблений в якості основної лінії організації дій, взаємодій (у командних змаганнях) і подолання протидії суперників на шляху до досягнення змагальної мети. **ТЗ** конкретизується у тактичному плані — сукупності послідовних завдань і способів їх розв'язання.

Талант (грец. талант, букв. — терези) — сукупність здібностей людини, що приводить діяльність до успішного результату і визначає оригінальність цієї діяльності.

Темперамент (від лат. temperamentum — узгодженість, устрій) — індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виявляється в силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу її психічних процесів.

Темп рухів (від лат. tempus — час) — часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає

частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.

Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена — озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність навчання певній спортивній дисципліні, вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.

Теорія фізичного виховання (від грец. θεωρία — розгляд, дослідження) — наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, що є частиною загальної системи виховання людини.

Терміновий (ближній) тренувальний ефект — зміни, що відбуваються в організмі безпосередньо під час виконання вправи і у найближчий період відпочинку.

Тест (від англ. test — випробування) — метод дослідження особистості, який побудований на її оцінці за результатами стандартизованого завдання, іспиту, проби з наперед визначеною надійністю і валідністю.

Техніка фізичних вправ (грец. τεχνικός — вправний, досвідчений, від τέχνη — майстерність) — способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.

Технічні засоби — пристрої, системи, комплекси, апаратура, що застосовуються для тренувального впливу на різні органи та системи організму, для навчання і вдосконалення рухових дій, а також отримання інформації в процесі навчально-тренувальних занять з метою підвищення їхньої ефективності.

Технологія виховної діяльності — сукупність методологічних і організаційно-методичних настанов, які визначають підбір, компонування та порядок задіяння виховного інструментарію.

Технологія планування — сукупність методологічних і організаційно-методичних настанов, які визначають на певний проміжок часу конкретні завдання, підбір, компонування та порядок задіяння найдоцільніших засобів, методів, організаційних форм, матеріально-технічного забезпечення занять, а також складання необхідної документації.

Тонічне м'язове напруження — надмірний тонус м'язів у стані спокою.

Топографія сили (від грец. τόπος — місце і ὑράω — пишу, креслю, маюю) — співвідношення максимальної сили різних м'язових груп.

Траєкторія руху (лат. trajectory — який стосується переміщення, від trajicio — перекидаю, переміщую) — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається шляхом, що здійснюють ланки опорно-рухового апарату. У **ТР** розрізняють напрямок, форму та амплітуду (розмах).

Тренажер (від англ. train — виховувати, навчати) — навчально-тренувальний пристрій для оволодіння руховими діями, виховання фізичних якостей, вдосконалення аналізаторських функцій організму.

Тренованість спортсмена — результат спортивного тренування, який характеризується біологічними (функціональними і морфологічними) адаптивними змінами, що відбуваються в організмі спортсмена під впливом систематичних фізичних вправ і виражаються у зростанні його працездатності. Розрізняють загальну і спеціальну **ТС**.

Тренувальна діяльність — спільна діяльність тренерів, спортсменів, колективу фахівців по успішному досягненню цілей тренування.

Тренувальне навантаження — складова частина (компонент) тренування, що відображає кількісну міру впливів на спортсменів у процесі тренувальних занять.

Тренувальні пристрої — технічні засоби, які забезпечують виконання фізичних вправ з визначеними зусиллями і структурою рухів без взаємодії, що контролюється.

У

Увідна гімнастика — організоване, систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ перед

початком певної діяльності для прискорення функціонування організму на більш високому рівні. **УГ** належить до малих форм занять фізичними вправами.

Управління підготовкою спортсменів — педагогічний процес щодо забезпечення досягнення мети системи підготовки спортсменів на основі отримання, передачі та переробки інформації, вироблення і прийняття рішень. Розрізняють управління підготовкою спортсменів, управління їхнім тренуванням, управління змагальною діяльністю команд і окремих учасників. **УПС** включає планування, організацію, контроль і облік.

Управління фізичною культурою і спортом — система конкретних форм і методів свідомої діяльності, яка спрямована на забезпечення ефективного функціонування та плановий розвиток галузі фізичної культури і спорту з метою більш повного задоволення потреб людей у фізичному вдосконаленні.

Урочні форми занять у фізичному вихованні — способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводяться вчителем з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовленості упродовж точно встановленого часу, за сталим розкладом. **УФЗ** включають уроки і спортивно-тренувальні заняття.

Училища фізичної культури, училища олімпійського резерву, спеціалізовані класи — установи, у яких здійснюється набуття середньої або середньої спеціальної освіти і підготовка учнів з певних видів спорту.

Учіння — система навчально-пізнавальних дій учнів, спрямованих на опанування знаннями, вміннями та навичками їх застосування у професійній діяльності, формування особистості громадянина.

Ф Тищенко Валерія Олексіївна

Фаза декомпенсованої втоми (від грец. ψάσις — поява) — стан людини, при якому, не зважаючи на зростання її вольових зусиль, інтенсивність роботи знижується.

Фаза компенсованої втоми — стан людини, при якому, завдяки великим вольовим зусиллям, вона спроможна певний час підтримувати досягнуту інтенсивність роботи.

Фізична досконалість — історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає вимогам життя.

Фізична культура — частина загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність із засвоєння накопичених і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання людей.

Фізична освіта — системне засвоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, набуття таким шляхом необхідного у житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Фізична підготовка — педагогічний процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво важливими рухами. Розрізняють загальну і спеціальну **ФП**.

Фізична підготовка спортсмена — педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Розрізняють загальну і спеціальну **ФПС**.

Фізична підготовленість — результат фізичної підготовки, що відображає досягнуту працездатність у сформованих рухових уміннях і навичках, які сприяють ефективності цільової діяльності (на яку зорієнтована підготовка).

Фізичне виховання — вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях.

Фізичне здоров'я — стан організму людини, при якому оптимально використовуються його захисні й адаптивні механізми; протистояння негативному впливу середовища.

Фізичне навантаження — вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його

функціональних систем.

Фізичний розвиток — процес становлення, формування й наступних змін протягом життя людини морфофункціональних властивостей її організму і заснованих на них фізичних якостей та здібностей.

Фізичні вправи — рухові дії, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані та організовані за його закономірностями.

Фізичні здібності — відносно стійкі успадковані та набуті функціональні особливості органів і систем організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

Фізичні якості — вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних **ФЯ** належать м'язова сила, прудкість, витривалість, гнучкість, спритність.

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 рух — добровільне заняття населення фізичними вправами і спортом, що ґрунтується на фізкультурно-спортивних інтересах і проводиться самостійно та в організованих формах, участь у масових фізкультурно-спортивних заходах, громадській фізкультурній роботі.

Фізкультурний самоконтроль — сукупність операцій самоконтролю (самопостереження, аналіз та оцінка свого 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.

Фізкультурні хвилинки — короточасні (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.

Філогенез (від грец. φύλον — рід, плем'я і γεννάω) — породжую) — історичний розвиток як окремого організму (органів, систем), так і еволюція органічного світу в цілому. **Ф** взаємозв'язаний з онтогенезом.

Форма фізичної вправи (від лат. forma — зовнішність, устрій) — певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної вправи. У **ФФВ** розрізняють внутрішню і зовнішню структуру.

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 **ФЗФВ**.

Фрустрація (лат. frustratio — обман, марне сподівання) — психічний стан переживання невдачі, який пов'язаний з несподіваною різницею між очікуваними подіями і реальним результатом.

Функції спорту (від лат. functio — виконання, звершення) — об'єктивно притаманні йому властивості впливати на людину та людські стосунки, задовольняти та розвивати певні потреби особистості і суспільства. Розрізняють специфічні (притаманні тільки спорту як особливому явищу дійсності): змагально-еталонну; евристичну (пізнавальну) і загальні: особистісно-спрямованого виховання, навчання та розвитку; оздоровчо-рекреативну; емоційно-видовищну; соціальної інтеграції та соціалізації особистості; комунікативну; економічну **ФС**.

Функціональна система — екстрене функціональне утворення, що об'єднує діяльність систем організму, участь яких необхідна для здійснення актів поведінки.

Функціональний стан — комплекс властивостей, що визначає рівень життєдіяльності організму, системну його відповідь на фізичне навантаження, у якій відображається ступінь інтеграції та адекватності функцій роботі, що виконується.

Х

Характер — комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності,

Ц

Цикли тренування (від грец. κύκλος — коло, круговерть) — найбільш загальні форми структурної організації тренування. Розрізняють мікроцикли, мезоцикли, макроцикли тренування.

Ш

Швидка сила — здатність людини якомога швидше долати помірний опір. **ШС** належить до швидкісно-силових здібностей.

Швидкісна витривалість — здатність якомога довше утримувати максимальну швидкість після її досягнення. **ШВ** належить до спеціальної витривалості.

«**Швидкісний бар'єр**» (від франц. barriere — перешкода) — стійка стабілізація швидкісних характеристик рухів.

Швидкісні здібності — можливості людини, які забезпечують її виконання рухових дій за мінімальний для конкретних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні (швидкість реакції, швидкість окремого руху, частота (темп) рухів) і комплексні (швидкість виконання рухових дій загалом, здатність за найкоротший проміжок часу набирати максимальну швидкість та спроможність довготривало підтримувати її) форми прояву **ШЗ**.

Швидкісно-силові здібності — здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу.

Швидкість рухових реакцій — здатність екстрено реагувати в ситуаціях, що вимагають термінових рухових реакцій (характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху).

Швидкість руху — 1) просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає переміщення ланок опорно-рухового апарату в просторі за одиницю часу; 2) здатність забезпечувати швидкоплинність процесів, що відбуваються в організмі, від яких безпосередньо залежать швидкісні характеристики рухів.

Шейпінг (від англ. body shaping — надання форми тілу) — система фізичних вправ (переважно силових) для жінок, що спрямована на корекцію фігури та покращання функціонального стану організму (поєднання аеробіки з атлетичною гімнастикою). **Ш** належить до великих форм занять фізичними вправами.

Шкільний колектив фізичної культури — самодіяльна суспільна організація учнів, яка покликана сприяти родині і школі здійснювати фізичне виховання дітей шкільного віку.

«**Школа спорту**» — система підготовки спортсмена, що склалася на основі новітніх наукових досягнень і передової спортивної практики.

Щ

Щільність уроку (заняття) — відсоткове співвідношення відповідних витрат часу. Розрізняють загальну і моторну **ЩУ**.