

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Кафедра фізичного виховання

ГУРЖИЙ О. С., ПОРОХНЯВИЙ А. В.

**СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ТА ПОНЯТЬ
З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**



Дніпро – 2020

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
(протокол № 2 від 22.10.2020)*

Рецензенти:

Дмитро ПЕТРУШИН - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, МСУ з боксу

Олена КОШЕЛЕВА - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання»: / О. С Гуржий, А. В Порохнявий. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.

Словник рекомендовано для здобувачів вищої освіти, при вивченні дисциплін «Фізичне виховання», вчителів загальноосвітніх шкіл, викладачів вищих навчальних закладів, тренерів спортивних закладів, ліцеїв, гімназій, коледжів, та як додаткова пізнавальна література для інших дисциплін.

ПЕРЕДМОВА

В сучасних умовах роботи закладів вищої освіти вивчення будь-якої навчальної дисципліни починається з освоєння її понятійного апарату, тобто зі специфічних професійних термінів і понять. І сьогодні створення словника термінів та понять з фізичного виховання є важливим і актуальним, оскільки терміни і поняття мають велике наукове, навчальне й практичне значення в напрямку підготовки здобувачів вищої освіти.

Основою професійного спілкування в будь-якій галузі є спеціальна термінологія, що вдосконалюється разом з розвитком відповідного фаху. Але формування фізкультурної термінології саме по собі лише половина проблеми, а основне – володіння нею і застосування в безпосередньому спілкуванні та викладанні, що значно підвищує розуміння та взаємопорозуміння.

Спортивні терміни мають свої особливості. Вони становлять складну систему термінів і правил користування ними. Специфіка спортивних термінів полягає в тому, що вони дуже різноманітні і доволі нечасто зустрічаються у звичайній діяльності людини. Переважна більшість спортивних термінів мають абстрактний характер, що пояснити їх дуже важко. Так, для їх пояснення потрібно більше десятка слів.

У словнику термінів та понять представлено широке коло понять з фізичної культури і спорту, лікувальної фізичної культури, та педагогіки, нові терміни, що стосуються занять спортом людей з особливими потребами. Словник термінів та понять рекомендовано для здобувачів вищої освіти, вчителів загальноосвітніх шкіл, викладачів вищих навчальних закладів, тренерів спортивних закладів, ліцеїв, гімназій, коледжів.

ЗМІСТ

Передмова.....	2
Словник.....	4
Алфавітний покажчик.....	45
Список використаної літератури.....	53

А

Абсолютна сила — максимальна сила, яку виявляє людина у будь-якому русі незалежно від маси її тіла. Абсолютна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

Адаптація — зміна стану функціональних систем організму з підвищенням зовнішніх дій для досягнення більш високого рівня результатів.

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

Акселерація — прискорений індивідуальний розвиток, за якого середньофізичні та психофізіологічні константи дитини або підлітка випереджають оптимальні.

Активна гнучкість — 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.

Активність спортсмена — властивість особистості спортсмена, що проявляється в прагненні активно і творчо планувати і виконувати завдання підготовки, приймати і реалізовувати рішення, здійснювати самоконтроль і саморегуляцію свого стану і дій в умовах змагань і тренування. Характеризується значною стійкістю діяльності відносно поставленої мети.

Амплітуда – найбільше відхилення від нульового значення величини (тіло спортсмена, частина його тіла, спортивний снаряд), що здійснює коливання за певним законом.

Анкетування – метод одержання інформації, заснований на опитуванні здобувачів для одержання зведень про фактичне положення.

Антропометрія – вимірювання тіла та його частин.

Атрофія – потоншення м'язового волокна, внаслідок зниження об'єму м'яза.

Б

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

В

Вентиляція легень – надходження повітря в легені (вдих, видих), що забезпечує оновлення газового складу альвеолярного повітря (збагачення його киснем і виведення надлишків CO₂).

Вибухова сила — здатність людини проявляти максимальні силові можливості за найкоротший час. Вибухова сила характеризується стартовою і прискорювальною 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, способами ведення спортивної боротьби (технікою і тактикою) та певними правилами змагань.

Витривалість — це здатність довгий час виконувати рухову дію без зниження його ефективності.

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 культури здоров'я – виховання у здобувачів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

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

Відновлення — це процес, що спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності. Відновлення це реакція на стомлення.

Відносна сила — сила, яку виявляє людина з розрахунку на 1 кг власної ваги. Відносна сила 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 у часі та віддаляти момент наближення втоми.

Вік — об'єктивна, історично мінлива, хронологічно й символічно фіксована стадія розвитку індивіда в онтогенезі. Розрізняють абсолютний (паспортний), умовний, біологічний, соціальний, психологічний вік.

Вітаміни – незамінні, біологічно активні речовини (низькомолекулярні сполучення різної хімічної природи), біокаталізатори обмінних процесів в організмі.

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 — стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. При втомі знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття.

Г

Гальмування – нервовий процес, що призводить до припинення або запобігання збудження.

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

Гіподинамія — знижена рухливість внаслідок зменшення сили рухів.

Гіпоксія (кисневе голодування) — зниження вмісту кисню в тканинах.

Гнучкість — здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Морфо-функціональні можливості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок. Форми прояву: активна, пасивна.

Гра — форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого у соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури (особливий вид суспільної практики, який відтворює норми людського життя та діяльності, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості).

Д

Детренованість – результат малорухомого способу життя після завершення активних тренувань.

Дискваліфікація — позбавлення спортсмена (команди) права участі у змаганнях або спортивного звання за порушення встановлених правил, морально-етичних норм поведінки.

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: СДЮСШОР — 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.

Допінг — фармакологічні та інші речовини, що під час введення в організм спричиняють тимчасове підвищення його працездатності.

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

З

Загальна (аеробна) витривалість — здатність тривало й ефективно виконувати роботу неспецифічного характеру.

Загальна фізична підготовка — неспеціалізований процес фізичного виховання, зміст якого орієнтований на те, щоб створити широкі загальні передумови успіху в самих різних видах діяльності.

Загально-підготовчі вправи — засоби, що служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена.

Загальнорозвиваючі 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 чинників зовнішнього середовища.

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 — властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Здібності є вроджені та набуті внаслідок розвитку задатків і формуються у процесі розвитку.

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

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.

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, у якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечує їхній максимальний прояв.

І

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

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

Імітаційні вправи — рухові дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи певної спортивної дисципліни.

Індивід (індивідуум) — 1) людина як одинична природна істота, представник виду Homo Sapiens, продукт філогенетичного та онтогенетичного розвитку, єдності вродженого і набутого, носій індивідуально своєрідних рис; 2) окремий представник людства; соціальна істота, яка виходить за рамки природної (біологічної) обмеженості, використовує знаряддя, знаки і через них оволодіває власною поведінкою та психічними процесами.

Інтенсивність навантаження — це сила впливу конкретної вправи на організм людини в даний момент. Поняття «інтенсивність» навантаження пов'язане з напруженістю роботи і ступенем її концентрації в часі.

К

Календар змагань — документ, який впорядковує змагання за метою, завданнями, місцем і часом проведення, складом учасників, витратами коштів та ін.

Колектив фізичної культури — самодіяльна громадська організація трудового колективу підприємства, установи або здобувачів навчального закладу і т. д.

Конституція тіла — 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 — фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості не супроводжується зростанням інших

Координаційна витривалість — здатність якомога довше виконувати різноманітні складні техніко-тактичні дії без порушення ритму їхнього виконання, рівноваги та взаємо узгодженості.

Координаційні здібності — здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при рішенні конкретних рухових завдань. Розрізняють загальні, спеціальні, специфічні координаційні здібності.

Л

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, їх профілактики, відновлення працездатності.

Лікувально-фізкультурний диспансер — 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 їх профілактику, лікування, реабілітацію, контроль за динамікою функціонального стану й працездатності в процесі тренування, сприяння досягненню високих спортивних результатів.

М

Максимальне тренувальне навантаження — навантаження, яке знаходиться на межі наявних функціональних здібностей організму і не виходить за межі його адаптивних можливостей.

Мета фізичного виховання — задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

Метаболізм – процес хімічних змін, внаслідок чого утворюється енергія, що необхідна для підтримки життя.

Метод – система дій вчителя в процесі викладання, та система дій учня у засвоєнні навчального матеріалу.

Метод інтервального тренування – чергування інтенсивної роботи з менш інтенсивною.

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

Метод фізичного виховання – спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) або застосування інших засобів (наприклад, слова), які забезпечують досягнення поставленої мети при виконанні вправ (розвиток фізичних якостей, навчання, контроль і т. д.).

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

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

Методичний прийом – спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання фізичного виховання. Механізми стомлення – конкретні зміни в діяльності провідних функціональних систем, які обумовлюють втому

Момент сили – величина сили дії, яка визначає обертальний ефект сили тяги м'язів при її дії на певні частини опорно-рухового апарату. Момент сили характеризує силу рухової дії.

Моральна підготовка спортсмена — 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 заняття — відношення часу безпосередньо використаного на рухову діяльність здобувачів до загальної тривалості заняття.

Н

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 здобувачів, 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.

Національний олімпійський комітет – керівний орган олімпійського руху в країні.

Національний паралімпійський комітет – керівний орган паралімпійського руху в країні, національна спортивна організація, що об'єднує всі організації (федерації) спортсменів паралімпійських нозологій і несе відповідальність за розвиток паралімпійського спорту та стосунки із Міжнародним паралімпійським комітетом.

Недуга – втрата чи аномалія психічних або фізіологічних функцій, елементів анатомічної структури, що утруднює певну діяльність.

О

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

Ожиріння – надмірна кількість жиру в організмі: більше 25 % у чоловіків і більше 35 % у жінок. Для людей, що страждають від ожиріння, характерний підвищений ризик розвитку діабету, гіпертензії, захворювань серця.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – 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 — відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

Олімпіада – чотирирічний період, що розпочинається з відкриття одних Ігор Олімпіади і закінчується відкриттям наступних. Такий підхід запозичений у стародавніх греків, тому не можна ототожнювати термін «Олімпіада» і «Олімпійські ігри».

Олімпізм – філософія життя, що об'єднує у єдине збалансоване ціле гідність тіла і духу, концепція виховання гармонійно розвиненої людини засобами спорту, розповсюдження гуманістичних ідей в житті суспільства, розвиток співробітництва, взаєморозуміння і взаємодопомоги.

Олімпійська емблема – офіційна олімпійська емблема, що складається з олімпійського символу й олімпійського гасла.

Олімпійська клятва – урочистий ритуал на церемонії відкриття Олімпійських ігор. Відповідно до Олімпійської хартії клятву виголошує один із видатних спортсменів країни, де проводяться Олімпійські ігри. Текст Олімпійської клятви, розроблений у 1913 р. П. де Кубертеном, проголошує: «Від імені всіх учасників я обіцяю, що ми братимемо участь у цих Олімпійських іграх, поважаючи та дотримуючись правил, за якими вони проводяться, в істинно спортивному дусі, в ім'я слави спорту та честі наших команд».

Олімпійська символіка – комплекс атрибутів олімпійського руху. Основними з них є загальний олімпійський символ і олімпійське гасло, які складають олімпійську емблему і олімпійський прапор. Ця символіка є власністю Міжнародного олімпійського комітету і не може бути використана без його дозволу в рекламних або комерційних цілях.

Олімпійська хартія – правила й офіційні роз'яснення Міжнародного олімпійського комітету, у яких викладено основоположні принципи розвитку олімпійського руху і проведення Олімпійських ігор. Олімпійське визнання – визнання Міжнародним олімпійським комітетом національних олімпійських комітетів окремих країн, яке дозволяє національним командам цих країн брати участь в Олімпійських іграх; міжнародних спортивних об'єднань (федерацій), що є підставою для визнання певного виду спорту олімпійським; видів спорту, що забезпечує їх включення до програми Олімпійських ігор тощо.

Олімпійське гасло – «Швидше, вище, сильніше», запропоноване другом П. де Кубертена П. Дідомом і затверджене Міжнародним олімпійським комітетом у 1913р., а з 1929р. стало складовою частиною олімпійської емблеми.

Олімпійське місто – місто, обране Міжнародним олімпійським комітетом для проведення ігор.

Олімпійське селище – комплекс житлових будівель, в яких розміщуються учасники Олімпійських ігор, а також всі допоміжні приміщення (їдальні, культурний центр, магазини, тренувальні спортивні споруди тощо).

Олімпійський вогонь – один із ритуалів на урочистій церемонії відкриття Ігор. Уперше олімпійський вогонь був запалений на Іграх ІХ Олімпіади 1928р.

Олімпійський гімн – гімн, затверджений Міжнародним олімпійським комітетом у 1958р., ноти (партитура) якого зберігаються у штаб-квартирі Міжнародного олімпійського комітету.

Олімпійський прапор – білий прапор з олімпійським символом у центрі. Затверджений Міжнародним олімпійським комітетом у 1913р. за пропозицією П. де Кубертена. З 1920р. олімпійський прапор майорить на всіх олімпійських змаганнях.

Олімпійський рекорд – найвище досягнення, встановлене окремими спортсменами або командами в олімпійських змаганнях. Реєструється згідно з офіційними правилами відповідних міжнародних спортивних федерацій з видів спорту.

Олімпійський рух – соціальний рух сучасної епохи, котрий, спираючись на концепцію олімпізму, охоплює світове суспільство у дусі взаємного визнання та співпраці, чесної та відкритої конкуренції, де понад усе стоїть особистість людини, її здібності та досягнення, без дискримінації за расовими, національними, політичними та економічними ознаками.

Олімпійський символ – п'ять переплетених кілець (блакитне, чорне, червоне – у верхньому ряду, жовте і зелене у нижньому), що символізують об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів. Символ запропонований П. де Кубертеном і затверджений Міжнародним олімпійським комітетом у 1913 р.

Олімпійський спорт – міжнародний багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських гуманістичних цінностей згідно з концепцією олімпізму; найважливіша складова міжнародного спортивного руху, що є невід'ємною частиною сучасного суспільного життя і міжнародних відносин.

Олімпійський церемоніал – Олімпійською хартією передбачено три основні урочисті церемонії Олімпійських ігор – відкриття, нагородження переможців, закриття.

Олімпійський чемпіон – спортсмен або команда, які здобули золоту медаль на Іграх Олімпіад або зимових Олімпійських іграх.

Олімпійські види спорту – визнані Міжнародним олімпійським комітетом види спорту, з яких можуть проводитися 60 змагання на Олімпійських іграх. Олімпійський вид спорту повинен мати міжнародне визнання, ґрунтуватися на високих вимогах до фізичних можливостей людини.

Олімпійські ігри – змагання в індивідуальних та командних видах спорту, визнаних Міжнародним олімпійським комітетом як олімпійські. Розрізняють Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські ігри, що проводяться один раз на чотири роки. До 1994 р. Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські ігри проводилися в одному році, з 1994 р. – по чергово з інтервалом два роки – зимові у 1994, 1998, 2002, 2006 рр., Ігри Олімпіад – у 1996, 2000, 2004 рр.

Олімпійські нагороди – медалі, дипломи, призи, які затверджуються і присуджуються Міжнародним олімпійським комітетом. Медалями нагороджуються

призери, дипломами – усі призери, а також спортсмени, які посіли 4–6-те місце. До нагород, які присуджуються Міжнародним олімпійським комітетом за особливі заслуги у розвитку олімпійського руху, належать Олімпійський кубок і Олімпійський орден.

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

Основа техніки рухів — сукупність тих ланок і рис динамічної, кінематичної та ритмічної структури рухів, які 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 у межах правил змагань.

Оцінка — 1) результат процесу оцінювання; 2) числовий показник рівня навчальних досягнень здобувачів, який може бути представлений у формі п'ятибальної, стобальної чи іншої шкали.

Оцінювання — формалізований або експертний процес визначення рівня якості педагогічного процесу, який, як правило, завершується оцінкою.

II

Паралімпійська клятва – урочистий ритуал на церемонії відкриття Паралімпійських ігор. Текст паралімпійської клятви проголошує: «Від імені всіх учасників я обіцяю, що ми братимемо участь у цих Паралімпійських іграх, поважаючи та дотримуючись встановлених правил, у дусі справедливої боротьби, заради слави спорту і честі наших команд».

Паралімпійське гасло – з 2004 р. офіційно запроваджено гасло «Дух у русі».

Паралімпійський прапор – має білу основу із розташованим у центрі паралімпійським символом.

Паралімпійський рекорд – найвище досягнення, встановлене окремими спортсменами або командами в паралімпійських змаганнях.

Паралімпійський символ – офіційно запроваджено з 2004 р. три елементи червоного, зеленого та синього кольорів, формою схожі на промені, що охоплюють уявну земну кулю.

Паралімпійський чемпіон – команда або спортсмен, який у відповідній стартовій групі здобув золоту медаль на Паралімпійських іграх.

Паралімпійські ігри – змагання в індивідуальних та командних видах спорту, визнаних Міжнародним паралімпійським комітетом. Паралімпійські ігри проводяться один раз на чотири роки, з 1988 р. – на тих самих спортивних спорудах, що й Олімпійські ігри, одразу після завершення останніх.

Пасивна гнучкість — здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою

за рахунок дії зовнішніх сил.

Пасивний відпочинок — відносний спочинок, відсутність активної рухової діяльності.

Педагогічне тестування — сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують розробку педагогічних тестів, підготовку і проведення стандартизованої процедури вимірювання рівня підготовленості здобувачів, а також обробку й аналіз результатів.

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). Педагогічний контроль буває попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий.

Перевтома — сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають в результаті багаторазового повторення стану стомлення.

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 незворотних несприятливих змін в окремих органах і системах організму. Розрізняють гостре і хронічне перенапруження.

Перетренованість — стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань.

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

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 підготовленість спортсмена.

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.

Позаурочні форми занять у фізичному вихованні — способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводяться як викладачем, так і самими здобувачами (самотійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження чи підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок та ін. Розрізняють такі форми позаурочних занять: малі (ранкова гімнастика, увідна гімнастика, фізкультпауза, фізкультхвилинка, мікропаузи активного відпочинку і т. п.), великі (заняття фізичними вправами у рамках розширеного активного відпочинку (активні перерви, 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).

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 їх подання та ін.

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

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 працездатність.

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

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

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

Програма «Фізичне виховання» — документ, який визначає систему нормативних вимог до змісту і організації фізичного виховання на заняттях з дисципліни фізичної виховання, до рівня фізичної освіти та фізичної підготовленості здобувачів.

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.

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

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 психологічну підготовку спортсмена.

Р

Ранкова гімнастика — систематичне виконання комплексу спеціально підібраних фізичних вправ з метою поступової активізації фізіологічних функцій організму після тривалого відпочинку (сну). Ранкова гімнастика належить до малих форм занять фізичними вправами.

Реабілітація — комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності хворого. Розрізняють медичну і трудову реабілітацію.

Режим дня — послідовне і поступове чергування неспання, сну, харчування, різних видів діяльності.

Рекреація — широке поняття, пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи і т.п.

Релаксація — стан спокою, розслаблення у результаті зняття фізичного та психічного напруження.

Риси особистості — стійкі особливості поведінки індивіда, що повторюються у різних ситуаціях.

Ритм рухів — 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 рівновагу.

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.

Рухлива гра — це усвідомлена, емоційна діяльність, спрямована на досягнення розумової, ігрової мети.

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

Рухова активність — потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Розрізняють недостатню (гіпокінезія), надмірну (гіперкінезія), оптимальну рухову активність.

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 — усвідомлена рухова дія у відповідь на певний сигнал. Розрізняють прості і складні рухові реакції.

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

Рухові здібності — індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, а також 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; провідними є зорові уявлення) і рухові уявлення (відображають внутрішню сутність руху; розкриваються при безпосередній руховій активності; провідна роль переходить вже до кінематичних процесів).

С

Самовиховання — формування людиною своєї особистості відповідно до поставленої мети.

Самоконтроль — усвідомлення, оцінка і регулювання суб'єктом власних дій, психічних процесів та станів.

Самоосвіта — освіта, набута у процесі самостійної діяльності, без проходження систематичного курсу навчання в освітньому закладі.

Самооцінка — цінність, значущість, якою індивід наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки.

Сила — здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напруг.

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.) сили руху.

Силова витривалість — здатність протидіяти втомі, що спричинена відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну та динамічну силову витривалість. 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 у різних рухах.

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

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

Система проведення змагань з вибуванням (олімпійська система) — сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують проведення спортивних зустрічей між учасниками змагань таким чином, що після поразки в одному чи двох поєдинках переможений (спортсмен, команда) припиняє участь у змаганнях.

Спадковість — відновлення у 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 їх регуляцію.

Спеціальна витривалість — здатність до ефективного виконання роботи і подолання стомлення в умовах, визначених вимогами конкретного виду діяльності. До спеціальної витривалості 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 у конкретному виді діяльності (професії, спорті та ін.) і передбачає 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 у певному виді спорту.

Спеціальні координаційні здібності — можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями та їх регуляцію.

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 спеціально-підготовчих вправ 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 чинник фізичного виховання, одна із 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.

Спорт інвалідів — напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту інвалідів та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Спортивна дисципліна – відгалуження виду спорту, що включає один або декілька видів змагань.

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

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

Спортивна медицина — галузь медицини, що вивчає здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості організму у зв'язку з впливом на нього занять фізичною культурою та спортом.

Спортивна орієнтація – система організаційно-методичних заходів, яка дозволяє намітити напрямок спеціалізації юного спортсмена в певному виді спорту.

Спортивна психодіагностика — розділ психології спорту, основною метою якого є вимірювання і контроль психічних особливостей спортсменів, що зорієнтовані на вирішення поточних прикладних завдань.

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

Спортивна тактика — 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 — 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 — ушкодження, що отримані у процесі занять фізичними вправами та спортом й супроводжується зміною анатомічних структур і функції травмованого органу в результаті впливу фізичного чинника, який перевищує фізіологічну міцність тканини. Спортивні травми розрізняють за складністю перебігу і впливом на організм (легкі, середні, важкі), за наявністю чи відсутністю пошкоджень зовнішнього покриву (відкриті, закриті), за величиною пошкодження (мікротравми, мікротравми).

Спортивна форма — оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у 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 у 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 — детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

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 клуб (СК) — вища форма організації колективу фізичної культури (КФК) на підприємстві, в установі, у навчальному закладі і т. п.

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

Спортивний результат – це такий прояв рухової функції спортсменів за умов індивідуального чи колективного суперництва, регламентованого, вимірюваного та оцінюваного відповідно до правил змагань; характеризується специфічними для кожного виду спорту біомеханічними характеристиками рухових дій та особливостями способів розв’язання рухових завдань.

Спортивний рекорд — найвище спортивне досягнення (максимальний результат) на певному етапі розвитку суспільства.

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

Спортивні ігри (ігрові види спорту) — протиборство двох сторін за визначеними правилами, що спрямоване на досягнення переваги над суперником, яка оцінюється кількістю досягнень обумовленої мети гри (голів, очок і т. п.). Розрізняють командні (баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол класичний, волейбол пляжний, гандбол, керлінг, мотобол, регбі, софтбол, футбол, хокей з м’ячем, хокей з шайбою, хокей на траві) і особисто-командні (бадмінтон, більярд, гольф, кеглі, настільний теніс, теніс, шахи, шашки) спортивні ігри.

Спортивні споруди — окремі та комплексні об’єкти для занять фізичною культурою і спортом. Спортивні споруди містять 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 у процесі специфічної змагальної діяльності. Розрізняють загальну тактичну і спеціальну спортивно-тактичну підготовку.

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 спортивно-технічну підготовку.

Спортсмен – фізична особа, яка систематично займається певним видом спорту та бере участь у спортивних змаганнях.

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

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

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

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

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

Стомлення — тимчасове зниження працездатності, викликане тривалою або інтенсивною роботою. Залежно від типу і характеру навантаження виділяють наступні типи стомлення: розумове; емоційне; сенсорне; фізичне.

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

Структура процесу навчання руховим діям— внутрішня будова педагогічного процесу пізнання і оволодіння технікою фізичних вправ, цілісність й тотожність якої забезпечується сукупністю закономірних взаємозв'язків усіх складових. У структурі процесу навчання руховим діям розрізняють: етап створення

передумов і ознайомлення з руховими діями, етап засвоєння рухових дій, 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 структуру рухів.

Структура тренування — відносно стійкий порядок поєднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їх закономірна взаємодія між собою і загальна послідовність. Вихідним компонентом структури тренування 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.

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. Тактичний задум конкретизується у тактичному плані.

Тактичний план — сукупність послідовних завдань та способів їх розв'язання, спрямованих на реалізацію тактичного задуму.

Талант — сукупність здібностей людини, що приводить її діяльність до успішного результату і визначає оригінальність цієї діяльності.

Творчість — діяльність, результатом якої є створення нових, оригінальних й досконаліших матеріальних і духовних цінностей, що мають об'єктивну чи суб'єктивну значущість.

Темп рухів — часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.

Темперамент — індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виявляється у силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу її психічних процесів.

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

Теорія фізичного виховання — 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 — метод дослідження особистості, який побудований на її оцінці за результатами стандартизованого завдання, іспиту, проби з наперед визначеною надійністю і валідністю.

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

Технічні види спорту — регламентоване правилами змагань протиборство спортсменів в управлінні різної складності технічними засобами, пристроями, снарядами. Технічні види включають авіамоделний, автомобільний, водно - моторний, мотоциклетний, парашутний, планерний, радіоспорт, судномодельний та ін.

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 у процесі навчально-тренувальних занять з метою підвищення їхньої ефективності.

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

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

Траєкторія руху — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається шляхом, що здійснюють ланки опорно-рухового апарату. У траєкторії руху розрізняють напрямок, форму та амплітуду (розмах).

Тренажер — 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 тренованість спортсмена.

Тренувальна діяльність — спільна діяльність тренерів, спортсменів, колективу фахівців, спрямована на успішне досягнення 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

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 їх тренуванням, управління змагальною діяльністю команд та окремих учасників. Управління підготовкою спортсменів 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 викладачем з групою здобувачів постійного складу, одного віку й рівня підготовленості упродовж точно встановленого часу, за сталим розкладом.

Ф

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 фізичну підготовку.

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 (компонентів) підготовки. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку спортсмена.

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

Фізична працездатність — здібність виконувати фізичну роботу, яка вимірюється кількістю кисню, який споживається.

Фізична реабілітація — комплекс заходів, спрямованих на відновлення втраченої або ослабленою функції після захворювання або травми.

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

Фізичне виховання – 1) вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях; 2) система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Фізичне виховання різних груп населення – напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

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

Фізичне навантаження — це рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням, щодо стану спокою, рівнем функціонування організму.

Фізичний розвиток – а) процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму під впливом життя; б) стан рухової функції людини в конкретний момент часу, який характеризується фізичними параметрами статури, рухового апарату, системи, які її обслуговують.

Фізичні вправи – рухові дії, спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

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 фізичних якостей належать м'язова сила, прудкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Фізкультурна пауза – виконання фізичних вправ під час певної діяльності з метою досягнення термінового активного відпочинку для профілактики зниження працездатності упродовж робочого дня. Фізкультурна пауза 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 (самоспостереження, аналіз та оцінка свого стану, поведінки, реагування), які здійснюються індивідуально як безпосередньо у процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя за правилами, що встановлені у галузі фізичної культури.

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

Фізкультурно-оздоровчі заходи – заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Форма фізичної вправи — певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної вправи. У формі фізичної вправи 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 здобувачів, а також відповідними умовами занять. Розрізняють урочні та позаурочні форми занять фізичними вправами.

Фрустрація — психічний стан переживання невдачі, який пов'язаний з несподіваною різницею між очікуваними подіями і реальним результатом.

Функції спорту — 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 функції спорту.

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, у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе.

Харизма — приписування особистості надлюдських властивостей, що викликають схиляння перед нею і безсуперечну віру у її можливості.

Ц

Цикли тренування — найбільш загальні форми структурної організації тренування. Розрізняють мікроцикли, мезоцикли, макроцикли тренування.

Ч

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – кількість ударів серця за 1 хв..

Ш

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

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 швидкісних здібностей.

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

Швидкість— здатність людини виконувати рухи в мінімально короткий відрізок 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.

Шкідливі звички — нав'язливі ритуалізовані дії, які негативно відображаються на поведінці людини, її фізичному та психічному розвитку.

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

Щ

Щільність заняття (заняття) — відсоткове співвідношення відповідних витрат часу. Розрізняють загальну і моторну щільність заняття.

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

А

- Абсолютна сила
- Адаптація
- Адаптивна фізична культура
- Акселерація
- Активна гнучкість
- Активний відпочинок
- Активність спортсмена
- Амплітуда
- Анкетування
- Антропометрія
- Атрофія

Б

- Будова тіла

В

- Вентиляція легень
- Вибухова сила
- Види спорту
- Витривалість
- Вихідне положення
- Виховання
- Виховання культури здоров'я
- Виховання фізичних якостей
- Відновлення
- Відносна сила
- Відчуття простору
- Відчуття ритму
- Відчуття часу
- Відчуття швидкості
- Вік
- Вітаміни
- Вольова підготовка спортсмена
- Впрацьовування
- Втома

Г

- Гальмування
- Гігієна фізичної культури та спорту
- Гіподинамія
- Гіпоксія (кисневе голодування)

- Гнучкість

- Гра

Д

- Детренованість
- Дискваліфікація
- Дитячо-юнацькі спортивні школи
- Добровільне спортивне товариство
- Допінг
- Допінг-контроль

З

- Загальна (аеробна) витривалість
- Загальна фізична підготовка
- Загально-підготовчі вправи
- Загальнорозвиваючі вправи
- Загартування
- Засоби фізичного виховання та спортивного тренування
- Здібності
- Здоров'я
- Змагальний метод
- Змагальні вправи
- Змагання

І

- Ігрова діяльність
- Ігровий метод
- Імітаційні вправи
- Індивід (індивідуум)
- Інтенсивність навантаження

К

- Календар змагань
- Колектив фізичної культури
- Конституція тіла
- Концентрація фізичних якостей
- Координаційна витривалість
- Координаційні здібності

Л

- Лікарсько-педагогічні спостереження
- Лікувальна фізична культура

(ЛФК)

- Лікувально-фізкультурний диспансер

М

- Максимальне тренувальне навантаження
- Мета фізичного виховання
- Метаболізм
- Метод
- Метод інтервального тренування
- Метод колового тренування
- Метод фізичного виховання
- Методи спортивного тренування
- Методика фізичного виховання
- Методичний прийом
- Момент сили
- Моральна підготовка спортсмена
- Моторна щільність заняття

Н

- Навчальний предмет (дисципліна)
- Навчання
- Національний олімпійський комітет
- Національний паролімпійський комітет
- Недуга

О

- Обсяг навантаження
- Ожиріння
- Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура
- Оздоровчо-рекреативна фізична культура
- Олімпіада
- Олімпізм
- Олімпійська емблема
- Олімпійська клятва

- Олімпійська символіка
- Олімпійська хартія
- Олімпійське гасло
- Олімпійське місто
- Олімпійське селище
- Олімпійський вогонь
- Олімпійський гімн
- Олімпійський прапор
- Олімпійський рекорд
- Олімпійський рух
- Олімпійський символ
- Олімпійський спорт
- Олімпійський церемоніал
- Олімпійський чемпіон
- Олімпійські види спорту
- Олімпійські ігри
- Олімпійські нагороди
- Організм людини
- Основа техніки рухів
- Основні (змагальні) вправи
- Оцінка
- Оцінювання

П

- Паралімпійська клятва
- Паралімпійське гасло
- Паралімпійський прапор
- Паралімпійський рекорд
- Паралімпійський символ
- Паралімпійський чемпіон
- Паралімпійські ігри
- Пасивна гнучкість
- Пасивний відпочинок
- Педагогічне тестування
- Педагогічний контроль у фізичному вихованні
- Перевтома
- Передстартовий стан
- Перенапруження
- Перетренованість
- Перша долікарська допомога
- Підвідні вправи
- Підготовка спортсмена

- Підготовленість спортсмена
- Підготовчі вправи
- Підсумковий контроль
- Позаурочні форми занять у фізичному вихованні
- Положення про змагання
- Попередній контроль
- Правила змагань
- Працездатність
- Принципи фізичного виховання
- Прискорення руху
- Прискорювальна сила
- Програма «Фізичне виховання»
- Проста рухова реакція
- Професійно-прикладна фізична підготовка
- Процес навчання
- Психологічна підготовка спортсмена

Р

- Ранкова гімнастика
- Реабілітація
- Режим дня
- Рекреація
- Релаксація
- Риси особистості
- Ритм рухів
- Рівновага
- Розвивальні вправи
- Розвиток фізичних здібностей
- Розклад занять
- Рухлива гра
- Рухливість
- Рухова активність
- Рухова дія
- Рухова навичка
- Рухова реакція
- Рухове уміння
- Рухові здібності
- Рухові уявлення

С

- Самовиховання
- Самоконтроль
- Самоосвіта
- Самооцінка
- Сила
- Сила руху
- Силова витривалість
- Силова спритність
- Силова точність рухів
- Силові здібності
- Система підготовки спортсмена
- Система проведення змагань з вибуванням (олімпійська система)
- Спадковість
- Специфічні координаційні здібності
- Спеціальна витривалість
- Спеціальна тренуваність спортсмена
- Спеціальна фізична підготовка
- Спеціальна фізична підготовка спортсмена
- Спеціальні координаційні здібності.
- Спеціально-підготовчі вправи
- Спорт
- Спорт вищих досягнень
- Спорт інвалідів
- Спортивна дисципліна
- Спортивна діяльність
- Спортивна етика
- Спортивна медицина
- Спортивна орієнтація
- Спортивна психодіагностика
- Спортивна стратегія
- Спортивна тактика
- Спортивна техніка
- Спортивна травма
- Спортивна форма
- Спортивне вдосконалення

- Спортивне досягнення
 - Спортивне обладнання та інвентар
 - Спортивне тренування
 - Спортивний відбір
 - Спортивний клуб (СК)
 - Спортивний масаж
 - Спортивний результат
 - Спортивний рекорд
 - Спортивний рух
 - Спортивні ігри (ігрові види спорту)
 - Спортивні споруди
 - Спортивно-реабілітаційна фізична культура
 - Спортивно-тактична підготовка
 - Спортивно-технічна підготовка
 - Спортсмен
 - Спритність
 - Стабільність техніки
 - Стартова сила
 - Стартова швидкість
 - Стійкий стан
 - Стомлення
 - Структура заняття (навчально-тренувального заняття)
 - Структура процесу навчання руховим діям
 - Структура рухів
 - Структура тренування
- Т**
- Тактичне мислення
 - Тактичний задум
 - Тактичний план
 - Талант
 - Творчість
 - Темп рухів
 - Темперамент
 - Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена

- Теорія фізичного виховання
- Терміновий (ближній) тренувальний ефект
- Тест
- Техніка фізичних вправ
- Технічні види спорту
- Технічні засоби
- Технологія виховної діяльності
- Технологія планування
- Траєкторія руху
- Тренажер
- Тренованість спортсмена
- Тренувальна діяльність
- Тренувальне навантаження
- Тренувальні пристрої

У

- Управління підготовкою спортсменів
- Управління фізичною культурою і спортом
- Урочні форми занять у фізичному вихованні

Ф

- Фізична досконалість
- Фізична культура
- Фізична освіта
- Фізична підготовка
- Фізична підготовка спортсмена
- Фізична підготовленість
- Фізична працездатність
- Фізична реабілітація
- Фізична рекреація
- Фізичне виховання
- Фізичне виховання різних груп населення
- Фізичне здоров'я
- Фізичне навантаження.
- Фізичний розвиток
- Фізичні вправи
- Фізичні здібності

- Фізичні якості
- Фізкультурна пауза
- Фізкультурний рух
- Фізкультурний самоконтроль
- Фізкультурні хвилинки
- Фізкультурно-оздоровчі

заходи

- Фізкультурно-спортивна реабілітація
- Форма фізичної вправи
- Форми занять фізичними вправами
- Фрустрація
- Функції спорту
- Функціональна система
- Функціональний стан

X

- Характер

- Харизма

Ц

- Цикли тренування

Ч

- Частота серцевих скорочень (ЧСС)

Ш

- Швидкісна витривалість
- Швидкісні здібності
- Швидкісно-силові здібності
- Швидкість
- Швидкість рухових реакцій
- Швидкість руху
- Шкідливі звички
- Школа спорту

Щ

- Щільність заняття (заняття)

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир, 2016. 100 с.
2. Кошелева О.О., Михайленко Ю.М. Теорія і методика фізичного виховання. (скорочений курс лекцій, 1 частина), Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 67 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К, 2005. 196 с.
4. Момот О. О., Шаповал Є. Ю., Зайцева Ю. В., Новік С. М.. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. Полтава, 2019. 147 с.
5. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль, 2013. 96 с.
6. Ооінчук В. Г. , Попеоку І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. К., 1995. 200 с.