

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка  
Факультет фізичного виховання

**О. А. Согоконь, О. В. Донець**

# **СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Навчальний посібник*

Полтава – 2020

УДК 796 (038)

С 48

**Укладачі:**

**Согоконь Олена Анатоліївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Донець Олександр Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання, старший викладач кафедри і медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Рецензенти:**

**Хоменко Павло Віталійович** – доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Фастівець Анна Віталіївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Полтавського інституту бізнесу Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая».

**Словник основних понять з фізичної культури** : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. – Полтава : Сімон, 2020. – 111 с.

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка (протокол №9 від 27.02.2020 р.)*

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020  
© Согоконь О. А., Донець О. В., 2020  
© Сімон, 2020

## ПЕРЕДМОВА

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Необхідність вивчення основних понять обумовлена тим, що творче освоєння теоретичного матеріалу у будь-якій галузі наукового знання, у тому числі й у системі фізичного виховання, вимагає ясного представлення сутності конкретних понять, що відображають її сутність, мету, задачі, зміст, засоби, методи і керівні принципи.

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

Викладачі фізичного виховання повинні володіти професійними компетенціями, що передбачають високий рівень знань спортивної термінології, яку вживають при поясненні техніки виконання фізичних вправ, назви спортивного інвентарю, обладнання, тренажерів, фізіологічних процесів організму. Мета розробки словника з основними поняттями з фізичної культури – надати пояснення спортивним термінам у галузі фізичного виховання та підвищити культуру вживання існуючої спортивної термінології.

Сучасна фахова термінологія – складна й різноманітна система найменувань спеціального змісту, яку класифікують за ступенем і характером спеціалізації її одиниць. Виокремлюють такі вимоги до термінів: співвіднесеність із

певним фаховим поняттям, наявність дефініції, системність, нормативність, точність, стислість, однозначність (загальна або всередині власної терміносистеми), контекстуальна стабільність, фахова спрямованість. Досягнення високого рівня комунікативної компетентності можливо лише при умові знання та правильного використання термінологічної лексики, що дає змогу порозуміння в сфері професійної діяльності. Спортивній термінології характерна закріпленість за сферою спілкування фахівців певного профілю функційно і за змістом.

Даний словник – науково-популярне довідкове видання, що рекомендовано для викладачів та студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичної культури та учнів загальноосвітніх шкіл. Цей навчально-методичний посібник допоможе учням та студентам в засвоєнні теоретичного курсу «Фізичне виховання», тому що містить змістовні роз’яснення основних термінів з фізичної культури.

У термінологічному словнику представлено широке коло понять з фізичної культури і спорту, дисциплін медико-біологічного циклу: анатомії, фізіології людини, біомеханіки, лікувальної фізичної культури, валеології, основ медичних знань. Даний словник рекомендований для студентів, викладачів, тренерів загальноосвітніх та спортивних шкіл, гімназій, ліцеїв, коледжів та вищих навчальних закладів.

## А

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

**Адаптація** – пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень.

**Адаптація дострокова** – фізіологічні зміни в організмі людини, які відбуваються в результаті довготривалих фізичних навантажень. Вона розвивається поступово, на основі багаторазової реалізації термінової адаптації.

**Адаптація термінова** – відповідь організму на одноразову дію фізичного навантаження. Вона відбувається на основі біологічних механізмів, що сформувалися раніше. Переважно це зміни енергетичного обміну.

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

**Адинамія** – практично нульова рухова активність.

**Аеробіка** – система ритмічних вправ (біг, ходьба, стрибки), що підвищують кисневий обмін організму, виконуваних у швидкому темпі під музичний супровід. Термін, що застосовується щодо різних видів рухової активності і має оздоровчу спрямованість. Аеробний означає «з киснем» маючи на увазі, що одного кисню вистачає для адекватного задоволення потреби організму в енергії під час виконання фізичних вправ.

**Аеробічні вправи** – фізичні вправи, або рухова активність тривалістю не менше 10 хв., що відбуваються на пульсі 130-140 уд./хв. й підвищує споживання організмом кисню та приводить в дію великі м'язові групи.

**Аеробний метаболізм** – процеси забезпечення організму енергією (АТФ) при використанні кисню.

**Аеробна працездатність** – здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу при достатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище.

**Аеробна продуктивність** – кількісна характеристика енергії, що звільняється за рахунок окислювального метаболізму з використанням кисню.

**Аеробна частина розминки** – частина фітнес-тренування, яка складається з базових простих кроків класичної аеробіки. Кроки виконуються зі збільшенням амплітуди і акцентом на правильній техніці. Під час аеробної частини розминки дати можливість пригадати рухи, аналогічні яким будуть виконуватися в основній частині уроку.

**Активна гнучкість** – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

**Активний відпочинок** – діяльність, що передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлюваних процесів.

**Акселерація** – прискорений індивідуальний розвиток при якому середні фізичні та психофізіологічні константи дитини або підлітка випереджають оптимальні.

**Акробатика** – різновид гімнастики, що об'єднує одиничні та групові вправи у вигляді стрибків, підтримок, пірамід тощо з демонстрацією майстерного володіння тілом, координацію рухів. Акробатичні вправи виконують поодиночі, з партнером і групами, іноді з використанням спеціальних приладів (трамплінів тощо). Вправи, що виконуються на підлозі без приладів, належать до так званої партерної акробатики. Спортивна акробатика включає переважно стрибкову та силову акробатику.

**Алактатна витривалість** – здатність використовувати енергію креатинфосфокіназної реакції. Алактатна витривалість – складова анаеробних можливостей організму.

**Амплітуда** – величина варіації ознаки від її мінімального до максимального значень у цій сукупності.

**Амплітуда руху** – траєкторія руху у вправах.

**Анаболізм** – процес біологічного синтезу клітин і тканин, а також необхідних для життєдіяльності організму складних органічних сполук.

**Анаболічні стероїди** – препарати з анаболічними (стимулюють ріст) властивостями тестостерону, що вживаються деякими спортсменами для збільшення розміру та маси м'язів.

**Анаеробна працездатність** – здатність організму виконувати фізичну роботу при недостатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище, порівняно з його потребою.

**Анаеробний метаболізм** – забезпечення організму енергією без кисню, що викликає кисневий борг, креатинфосфат і гліколіз забезпечують АТФ без кисню.

**Анаеробний поріг** – момент, коли метаболічні процеси, викликані фізичним навантаженням, не задовольняються наявними аеробними джерелами. У цьому випадку збільшується анаеробний метаболізм, що проявляється у різкому підвищенні концентрації лактату у крові.

**Анкетування** – метод одержання інформації, заснований на опитуванні студентів для одержання зведень про фактичне положення. Використовується для дослідження інтересів студентів, мотиви відвідування занять, ступінь задоволеності від занять, проведення експериментальної роботи з фізичного виховання.

**Антропометрія** – один з основних методів антропологічного дослідження, який полягає у вимірюванні

тіла та його частин з метою встановлення вікових, статевих, расових та інших особливостей фізичної будови.

**Анорексія** – клінічний розлад харчування, що характеризується надмірним страхом ожиріння, збільшення маси тіла, відмовою підтримувати масу тіла, трохи вищу за мінімальну, стандартної для даного віку та зросту.

**Антиципація** – здатність визначати наперед дії суперника.

**Арбітр**, також суддя або **рефері** – людина на полі, покликана стежити за тим, щоб змагальна діяльність проходила відповідно до правил і що має для цього всі повноваження. Його права і обов'язки описані правилами відповідних видів спорту.

**Атлет** – учасник спортивних змагань, займається на професійному (любительському) рівні легкою або важкою атлетикою, даний термін уживають у силових видах спорту.

**Атлетика** – система фізичних гімнастичних вправ для розвитку сили, витривалості, вправності: легка атлетика (біг, ходьба, стрибки, метання (списа, диску, штовхання ядра), важка атлетика (піднімання ваги).

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

**Ациклічні фізичні вправи** – це фізичні вправи, у яких немає стереотипно повторюваних рухів.

## Б

**Баскетбол** – це командна спортивна гра, мета якої закинути м'яч у кільце з сіткою (кошик), закріплене на щиті висотою 3,05 м.

**Багатоборство** – спортивне змагання, що об'єднує фізичні вправи з одного чи кількох видів спорту (біг, стрибки, метання списа та ін.).



**Біг** – вид фізичних вправ, швидке пересування доріжкою стадіону чи пересіченою місцевістю в природних умовах є природним способом пересування.

**Бодібілдинг** – система фізичних вправ із різним обтяженням (гантелями, штангами, гирями) для посиленого розвитку мускулатури.

**Брадикардія** – уповільнена частота серцевих скорочень, менше 60 уд./хв. у спокої. Брадикардія – нормальне явище, якщо обумовлене фізичними трансформуваннями.

**Бокс** – вид спорту, кулачний бій між двома спортсменами, який проводять на рингу за визначеними правилами в спеціальних захисних рукавицях; удари завдають лише у верхню половину тіла спереду чи збоку.

**Боротьба** – єдиноборство двох спортсменів на спеціальному килимі (розміром 8x8 м) за визначеними правилами, коли спортсмен намагається змусити суперника торкнутися килима обома лопатками; види спортивної боротьби (класична – греко-римська; вільна; дзюдо; самбо).

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

**Буферна здатність м'язів** – здатність м'язів переносити накопичені в них кислоти під час анаеробного гліколізу.

## **В**

**Важка атлетика** – вид спорту, змагання з піднімання ваги (штанга, гиря) у різних вагових категоріях. Сучасна офіційна програма: ривок і штовхання штанги.

**Валеологія** – наука, що ґрунтується на теорії культури здоров'я біоенергетичної системи людини і впливі на живі організми довкілля; порушує проблеми гармонії родинно-шлюбних взаємин і здоров'я сім'ї.

**Варіативність техніки** – характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх корегувати залежно від умов загальної боротьби.

**Велнес** – це філософія благополуччя людини в усіх аспектах її буття. Людина, що наслідує філософію велнеса – удачлива, відчуває, що життя прекрасне і багатогранне, бадьора незалежно від віку. Така людина приділяє багато уваги зовнішньому вигляду, наслідує принципи здорового харчування, помірно використовує фізичні навантаження.

**Велнес-клуби** – спортивні клуби для жінок, засновані на поєднанні фізичного і ментального здоров'я, здорового харчування, правильного мислення, що допомагають досягти рівноваги, покращують фізичний і психологічний стан жінок.

**Велоаеробіка** – вправи на велотренажерах, виконуються під музичний супровід.

**Велоергометр** – тренажер на основі стаціонарного велосипеда, який використовується для проведення занять і визначення величини виконуваної фізичної роботи.

**Вестибулярна система** – система сприйняття і кодування подразників, що сприймаються вестибулярним апаратом. Стійкість вестибулярної системи підвищується спеціальним тренуванням (активні і пасивні переміщення тіла в різних напрямках).

**Вибуховий стиль** – сленговий термін, яким позначають стиль виконання силових вправ, коли в позитивній фазі робиться різке, стрімке зусилля з прискоренням.

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

**Вивих** – стійке зміщення суглобових кінців кісток за межі їхньої фізіологічної рухомості, що викликає порушення функції суглоба.

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

**Виправлення** – складний психічний процес перебудови особистості, що відбувається під впливом перевиховання і самостійної роботи особистості над усуненням відхилень у своїй свідомості, поведінці та фізичному розвитку.

**Витрата кисню** – кількість кисню, що використовується тканинами тіла під час м'язової діяльності.

**Витривалість** – здатність людини ефективно протистояти фізичній втомі, яка викликана певним типом роботи. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

**Витривалість кардіореспіраторна** – здатність організму здійснювати динамічну роботу заданої інтенсивності упродовж тривалого часу, в якій бере участь значна кількість великих м'язових груп.

**Витривалість силова** – здатність окремого м'яза або м'язової групи виконувати динамічні або статичні вправи, які багаторазово повторюються.

**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 їхнього виконання. В.п. – це таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

**Виховання культури здоров'я** – виховання в учнів 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.

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

**Відкладний (слідовий) тренувальний ефект** – зміни, що відбуваються в організмі у пізніх фазах відновлення – після тренування протягом наступних днів.

**Відновлення** – 1) поступовий перехід фізіологічних і біохімічних функцій до початкового стану після фізичного навантаження; 2) сукупність зворотніх змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їхнє виконання. Розрізняють відновлення 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 маса тіла** – відсоток недостатньої або надлишкової маси тіла, який визначається, як правило, діленням маси тіла людини на середню для даної категорії масу згідно росту (з таблиць стандартних норм маси тіла) і множенням отриманого показника на 100%.

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

**Відносний вміст жиру в організмі** – відношення жирової маси до загальної, виражене у відсотках.

**Відпочинок** – процес розвантаження і розслаблення організму.

**Вік біологічний** – кількість років людини, що визначається сукупністю морфофункціональних показників організму.

**Вік хронологічний** – це кількість прожитих років від народження до моменту обстеження. Хронологічний вік має чітку часову межу (день, місяць, рік). Різниця між хронологічним і біологічним віком може досягати 15 років.

**Вільна боротьба** – вид спортивної боротьби, спортивне єдиноборство, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з них намагається суперника на лопатки чи набрати найбільшу кількість очок у процесі боротьби; на відміну від класичної боротьби, учасникам надано значну свободу щодо вибору технічних прийомів боротьби (захоплення, зокрема ніг, підсікання, підніжки, кидки, перевертання тощо).

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

**Волейбол** (від англ. *volleyball*) – спортивна командна гра з м'ячем, на майданчику розміром 9x18 м, поділеному навпіл сіткою (на висоті – 2,43 м для чоловіків, 2,24 м – для жінок); гравці перекидають м'яч через сітку й намагаються ударами рук (не більше 3-х ударів гравців будь-якою частиною тіла вище талії) змусити м'яч упасти в межах майданчика суперника чи змусити суперника відбити м'яч із порушенням правил гри.

**Вольова підготовка спортсмена** – система впливів, які застосовуються з метою формування і вдосконалення необхідних для спортсмена вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, сміливість і т.д.).

**Вправи** – це основний засіб фізичного виховання, методично обґрунтовані рухові дії, спрямовані на рішення певних завдань, таких як фізичний розвиток, фізичне виховання.

**Вправи базові** – вправи, при виконанні яких задіяна велика кількість суглобів та груп м'язів, що беруть участь у природних локомоціях людини (ходьбі, бігу).

**Вправи динамічні (ізотонічний тип скорочення)** – це фізичні навантаження, при яких відбувається скорочення м'язу і здійснюється рух у суглобах. Ці вправи допомагають збільшити м'язову масу і силу.

**Вправи статичні (ізометричний тип скорочення)** – це такі фізичні вправи, при яких м'язи напружуються, але рух в суглобах не відбувається. Статичні вправи сприяють збільшенню розмірів і сили м'язів, але не мають позитивного впливу на серцево-судинну систему. За характером виконання ізометричні вправи поділяються на три групи:

– ізометрично-статичні вправи – коли максимальна м'язова напруга протидіє опору, який важко подолати;

– вправи з обтяженням, у процесі яких роблять зупинки на декілька секунд ( тим самим створюється ізометрична напруга);

– вправи з максимально можливим обтяженням (штангою), початкова фаза яких має явно виражений ізотонічно-динамічний характер, але основна фаза ізометрії – статична, для цього на відстані 12-15 см від вихідного положення штанги встановлюють перешкоду, яка зупиняє рух.

**Вправи з поступовим збільшенням навантаження** – метод силових тренувань, в якому після адаптації м'язів до даного опору, його величину збільшують, що дозволяє розвивати силові можливості.

**Вправи низької інтенсивності** – вправи, що вимагають для виконання менш ніж 50% функціональної ємності при незначному посиленню дихання.

**Вправи середньої інтенсивності** – вправи, що виконуються з 60-85% функціональної ємності і викликають деяке утруднення дихання і потовиділення. У невідготовлених

студентів такі вправи можуть викликати певний дискомфорт і в подальшому хворобливі відчуття. Такі вправи рекомендуються для підтримки оптимального рівня кардіореспіраторної витривалості.

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

**Втома** – фізіологічний стан організму, що характеризується тимчасовим зниженням його функціональних можливостей під впливом інтенсивної або тривалої праці, який виражається в погіршенні її кількісних і якісних показників та в дискоординації фізіологічних функцій. Втома може бути фізіологічною та психологічною та характеризується об'єктивними та суб'єктивними показниками. Виділяють чотири основних види втоми: розумову, сенсорну, емоційну, фізичну.

## Г

**Гандбол** (ручний м'яч) – командна спортивна гра (2 команди по 7 гравців), олімпійський вид спорту. Майданчик розміром 40x20 м, грають на спеціальному полі (переважно в залі) між двома командами по сім спортсменів у кожній; перемогу здобуває команда по кількості забитих м'ячів (голів). Тривалість гри – 2 тайми по 30 хв.

**Генералізація фізичних якостей** – фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися.

**Генотип** – індивідуальна конституція тіла людини.

**Гігієна** – практика підтримки чистоти з метою забезпечення доброго здоров'я. Науковий термін «гігієна» означає наукову галузь, яка займається дослідженням факторів навколишнього середовища, що впливають на здоров'я

людини. Термін може використовуватися в більш вузьких значеннях залежно від контексту, наприклад у фразах «особиста гігієна», «гігієна праці» та ін., часто також термін використовується у зв'язку з охороною здоров'я.

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

**Гігієнічна фізична культура** – різні форми фізичної культури, що включені в рамки повсякденного побуту.

**Гімнастика** – система спеціально підібраних фізичних вправ, яку застосовують для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, тренування фізичних якостей.

**Гімнастика спортивна** – один із основних видів гімнастики, об'єднує вільні вправи, опорні стрибки, вправи на снарядах (для чоловіків – на перекладині, паралельних брусах, кільцях, коні, для жінок – на різновисоких брусах, колоді).

**Гімнастика художня** – складно-координаційний вид спорту, змагання жінок (5 дівчат) із виконання комбінацій танцювальних та гімнастичних елементів по чергово з різними предметами (м'яч, стрічка, булава, обруч, скакалка) та без них під музичний супровід.

**Гіпервентиляція** – збільшена швидкість дихання або залишковий об'єм, що перевищує звичайний.

**Гіперемія** – переповнення кров'ю судин кровоносної системи будь-якого органу або ділянки тіла. Зовні виявляється як почервоніння шкіри, може бути викликане значним фізичним навантаженням.

**Гіперкінезія** – надмірна рухова активність, що призводить до функціональних порушень та клінічних змін.

**Гіперплазія** – збільшення кількості клітин у жировій або м'язовій тканині.



**Гіпертрофія** – збільшення розміру клітин у жировій або м'язовій тканині. Зворотній процес, тобто зменшення розміру клітин називають **атрофія**.

**Гіподинамія** – зменшення м'язових зусиль, які витрачаються на підтримання пози, переміщення тіла у просторі, виконання фізичної роботи.

**Гіпокінезія** – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами.

**Гнучкість, як рухова якість людини** – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під **активною гнучкістю** розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Це максимальний показник амплітуди руху в суглобі, що виконується завдяки м'язовим зусиллям виконавця.

Під **пасивною гнучкістю** розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх сил, при цьому увесь м'язовий апарат людини може бути максимально розслаблений.

**Гомеостаз** – підтримання динамічної сталості внутрішнього середовища організму за рахунок пристосувальних (адаптивних) реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх факторів, що порушують цю сталість.

**Гра** – діяльність із розважальною та іноді навчальною метою. Гра відрізняється від роботи тим, що не ставить перед собою корисної практичної мети, і від мистецтва тим, що не створює художніх цінностей, хоча кордони між цими видами діяльності розмиті. Це звична форма занять для школярів. Для дітей молодшого шкільного віку це не тільки розвага, але і спосіб розвитку (вікова особливість). За допомогою ігор, що

вимагають прояви рухової активності, учні засвоюють правила і норми раціональних форм рухів, розвивають психічні та фізичні якості, комунікативні здібності.

**Греко-римська боротьба** (класична, французька боротьба, спортивна греко-римського стилю) – європейський вид спортивного єдиноборства, де спортсмен повинен за допомогою відповідного арсеналу дозволених технічних прийомів (не нижче поясу; заборонені технічні дії ногами (підсікання, підніжки, зачепи й захоплення ніг руками) позбавити суперника рівноваги й притиснути спиною до килима.

## Д

**Деталі техніки рухів** – другорядні особливості рухів, які не порушують її основного механізму.

**Детренованість** – результат малорухомого способу життя після завершення активних тренувань.

**Дефіцит активної гнучкості** – різниця між величинами активної і пасивної гнучкості. Дефіцит активної гнучкості – показник гнучкості.

**Дзюдо** – японська система самозахисту без використання зброї, бойове мистецтво й різновид спортивної боротьби із застосуванням бойових прийомів (зокрема, больових) у стійці.

**Динамічна м'язова робота** – робота, що характеризується періодичним напруженням і розслабленням скелетних м'язів; забезпечує переміщення тіла або окремих його частин у просторі.

**Динамічний стереотип** – стан функціональної системи, коли вона набуває стаціонарного характеру, що закріплюється в результаті багаторазових повторень дій.

**Дисоціація фізичних якостей** – фаза розвитку фізичних якостей, у якій при надмірному розвитку однієї якості відбувається гальмування інших.

**Дихальний коефіцієнт** – відношення об'єму вуглекислого газу до об'єму кисню, що споживається.

**Дихальний об'єм** – об'єм вдихуваного та видихуваного повітря під час нормального циклу дихання.

**Діагностування** – прояснення, розпізнання; отримання інформації про стан та розвиток контрольного об'єкта, його відхилення від норми.

**Дихання внутрішнє** – газообмін між кров'ю і тканинами.

**Дихання зовнішнє** – процес переходу повітря в легені, в результаті чого здійснюються газообмін між альвеолами і капілярною кров'ю.

**Діастолічний артеріальний тиск** – тиск крові на стінки судин під час фази розслаблення серцевого м'яза, вимірюється тонометром (мм рт. ст.).

**Довгострокова адаптація** – фізіологічні зміни в організмі людини внаслідок повторюваних фізичних навантажень протягом тижнів або місяців. Як правило, поліпшує продуктивність організму, як у спокої, так і при фізичному навантаженні.

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

**Дозування навантаження** – чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

**Допінг** – 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 покращення 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.

**Ергометр** – прилад, що дозволяє контролювати (стандартизувати) та вимірювати кількість і швидкість виконання фізичного навантаження.

**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.

**Ефективність техніки** – характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідальність їхнього виконання завданням, що вирішуються, високим кінцевим результатом, рівню фізичної, технічної, психологічної та іншим видам підготовленості.

## Ж

**Жирова маса** – абсолютна кількість жиру в організмі.

**Жирова тканина** – сполучна тканина, в якій зберігається жир.

**Життєва ємність легень (ЖЄЛ)** – максимальна кількість повітря, що видихається після найглибшого вдиху.

## З

**Загальна ємність легень** – сума життєвої ємності легень і залишкового об'єму.

**Загартовування** – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску). Загартовування організму – потужний оздоровчий засіб, тобто важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини.

**Загальна (аеробна) витривалість** – здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи.

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

**Загальна фізична підготовка** – підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, загальної рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

**Загальна фізична підготовка спортсмена** – процес, спрямований на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена, злагожденість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності.

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

**Загальні координаційні здібності** – потенційні й 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 здібностей, загальної працездатності, досягнення спортивних

результатів масового рівня, що виражаються у відповідних напрямках і частинах спортивного руху. Складовими масового спорту є шкільно-студентській (зорієнтований на досягнення базової фізичної підготовленості та оптимізацію загальної фізичної дієздатності в системі освіти і виховання), професійно-прикладній (як засіб підготовки до певної професії: військове і службове багатоборство, пожежно-прикладний спорт, різні види боротьби та східних єдиноборств у спеціальних військах і частинах), фізкультурно-кондиційний (як засіб підтримання 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 методику процесу фізичного виховання. Складовими загальнометодичних принципів фізичного виховання є принцип науковості, принцип свідомості й активності, принцип наочності, принцип доступності й індивідуалізації, принцип систематичності, принцип міцності і прогресування.

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

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

**Задишка** – утруднене дихання.

**Заключна частина заняття** – включає вправи на розтягування м'язів, дихальні вправи, емоційна розрядка після фізичного навантаження.

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

**Зарядка** – комплекс фізичних вправ, які виконуються, як правило, зранку, з метою розминки м'язів та суглобів. Зарядка може виконуватись на свіжому повітрі, у спортивному залі або вдома. В комплекс входять вправи для м'язів шії, спини, живота, ніг та рук.

**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).

**Засоби фізичного виховання** – це дії спрямовані на охорону здоров'я та активний впливу на організм дитини з метою її фізичного розвитку Основними засобами фізичного виховання є: фізичні вправи, які застосовуються в різних випадках спорту, ігор, туризму; природні фактори (повітря, сонце, вода); гігієнічні умови праці і побуту.

**Згинання** – розгинання, розтяжка, скручування. Типові вправи: потягування, нахили, присідання, відтискання. Зарядка може поєднуватись з бігом, загартуванням, моржуванням.

**Здоровий спосіб життя** – спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. В англійській відповідає як Healthy life style, так і Health promotion (зміцнення здоров'я). Типова сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності людини, заснована на культурних нормах, цінностях, фізіологічних потребах, спрямована зміцнення адаптивних можливостей організму.

**Здоровий стиль життя** – певний тип поведінки особистості або групи людей, що відображає стійко відтворювані риси, манери, звички, схильності культурної життєдіяльності в конкретних соціальних умовах.

**Здоров'я** – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Здоров'я – стан організму людини, коли функції всіх органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни.

**Здоров'язбережувальні технології** – це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень дитини.

**Зимові види спорту** – збірна назва видів спорту (спортивних ігор) на ковзанах, лижах і різних санях, змагання з яких проводяться на льоду й снігу.

**Змагання** – прагнення, намір перевершити, перемогти когось у чому-небудь, домагаючись кращих, ніж у когось, результатів, показників.

**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, 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. Змагальний метод 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.

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

**Зниження інтенсивності тренування** – скорочення інтенсивності тренувальних занять перед головним змаганням, що забезпечує відпочинок від виснажливих тренувальних занять.

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

**Зони відносної потужності при фізичній діяльності.** Виокремлюють такі зони:

– *зона максимальної потужності.* У її межах може виконуватися робота, яка вимагає гранично швидких рухів. Ні при якій іншій роботі не звільняється стільки енергії, скільки при роботі з максимальною потужністю. Кисневий запит в одиницю часу найбільший, а споживання кисню організмом незначне. Робота м'язів здійснюється майже повністю за рахунок безкисневого (анаеробного) розпаду речовин;

– *зона субмаксимальної потужності.* У м'язах протікають не лише анаеробні процеси, але й процеси аеробного окислення, частка якого збільшується до кінця роботи із-за поступового посилення кровообігу. Інтенсивність дихання також увесь час зростає до самого кінця роботи. Процеси аеробного окислення хоча і зростають упродовж

роботи, але все ж відстають від процесів безкисневого розпаду;

– *зона великої потужності*. Інтенсивність дихання і кровообігу починають значно збільшуватись вже в перші хвилини і зберігаються до кінця роботи. Процеси аеробного окислення хоча і зростають упродовж роботи. Але все ж відстають від процесів безкисневого розпаду;

– *зона помірної потужності*. Це довготривале фізичне навантаження. Робота помірної потужності характеризується стійким станом, з яким пов'язане посилення дихання. Швидкість кровообігу пропорційна інтенсивності роботи, тому відсутнє накопичення продуктів анаеробного розпаду.

**Зона інтенсивності фізичних вправ** – режим навантаження обмежений певними показниками: фізіологічними (пульс, частота дихання, споживання кисню, накопичення лактату в крові та ін.) або фізичними (швидкість, темп, зусилля та ін.).

## I

**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).

**Ізокінетичне скорочення** – м'язове скорочення зі швидкістю, що контролюється і забезпечує застосування максимальної сили в діапазоні руху.

**Ізометричне скорочення** – м'язове скорочення, при якому довжина м'яза не змінюється.

**Ізотонічне скорочення** – м'язове скорочення, при якому сила м'яза більша, ніж опір; внаслідок чого м'яз скорочується.

**Імітаційні вправи** – рухові дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи (певної спортивної дисципліни).

**Імпульс сили** – величина дії сили тяги м'язів на певні частини тіла за конкретний проміжок часу. Імпульс сили характеризує силу рухової дії.

**Імунітет** – здатність організму протистояти дії ушкоджуючих агентів; захисна реакція організму.

**Індекс витривалості** – 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. Індекс витривалості – відносний показник витривалості.

**Індекс маси тіла** – величина, що дозволяє оцінити міру відповідності маси тіла людини до її зросту, тим самим встановити чи маса тіла є недостатньою, нормальною або надлишковою. Індекс маси тіла (ІМТ) – визначення маси тіла шляхом ділення маси (кг) на зріст (м) у квадраті; характеризується тісною кореляцією зі складом тіла.

**Інтенсивність** – щільність тренувального навантаження або кількість виконаної роботи за визначений період часу (наприклад, кг, м, хв.).

**Інтенсивність навантаження** – величина зусиль, напруженість фізіологічних функцій, концентрація роботи в часі, яка докладається під час виконання вправи.

**Інновації** – нові форми організації праці та управління, нові види технологій, які охоплюють не тільки окремі установи та організації, а й різні сфери.

**Інструктаж** – ознайомлення зі способами виконання завдань, вправ, використання спортивних приладів і тренажерів, дотримання техніки безпеки, показ техніки виконання спортивних рухів і дій.

**Інтегральна підготовка спортсмена** – 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.

## К

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

**Каліперометрія** – метод визначення кількості підшкірного жиру шляхом захоплення жирових складок великим і вказівним пальцем та вимірювання їх розміру спеціальним приладом – каліпером.

**Калланетика** – це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягнення м'язів, в її основі – асани йоги, в процесі виконання вправ залучені всі м'язи одночасно, за умови регулярного виконання прискорюється обмін речовин в організмі; засіб корекції фігури. Калланетика – програма із 30 спеціально підібраних фізичних вправ для жінок, які виконуються переважно в ізометричному режимі і викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Калланетика належить до великих форм занять фізичними вправами.

**Калоритмія непряма** – метод оцінки витрат енергії, заснований на вимірюванні об'єму дихальних газів.

**Калориметрія пряма** – метод визначення інтенсивності та кількості утвореної енергії шляхом безпосередньо вимірювання кількості тепла виділеного тілом.

**Калорій** – одиниця енергії.

**Карате** – вид бойового мистецтва, система самозахисту й нападу без зброї, основою якої є чітко спрямовані сильні удари руками/ногами в найуразливіші місця людського тіла; безпосередній контакт між учасниками поєдинку. Безпосередній контакт між учасниками поєдинку в карате мінімальний.

**Кардіотренажер** – спортивні тренажери, що тренують серце; імітують природні для людини рухи (біг, веслування, підйом сходами, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах та інші).

**Кінезифілія** – це потреба людини у русі, біологічна необхідність організму, яка відіграє важливу роль в його життєдіяльності та знаходиться у прямому зв'язку із активною м'язовою діяльністю.

**Кінестезія** – 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 рівня їхньої спортивної кваліфікації і присвоюються спортивні розряди та звання.

**Класифікація фізичних вправ** – розподіл фізичних вправ у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи відповідно до певних ознак. Розрізняють класифікацію фізичних вправ за ознакою історично усталених систем фізичного виховання (гімнастика, ігри, спорт, туризм), за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань (основні, підвідні, 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).

**Кисневий борг** – кількість кисню, що використовується під час відновлення після навантаження, яка необхідна у стані спокою.

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

**Коефіцієнт витривалості** – відношення часу подолання всієї дистанції до часу подолання еталонного відрізка. Коефіцієнт витривалості – відносний показник витривалості.

**Коефіцієнт корисної дії (ККД)** – співвідношення корисно витраченої на роботу енергії до загальних енергетичних затрат на її виконання.

**Колове тренування** – система вправ, що поєднує ефективні гімнастичні вправи з обтяженням (гантелями, штангами) та вправи на гнучкість. Ці вправи є простими на координацію рухів, але потребують правильної техніки виконання. Програма занять складається з розминки, за нею йде серія вправ, що складається з 10-12 силових рухів, які слід виконувати у певній послідовності. Коло вправ необхідно пройти 3-5 раз, з певною швидкістю, з максимально можливою бистротою. Відносно швидкий темп виконання рухів і невеликі паузи відпочинку між серіями або різними станціями дозволяють підвищити навантаження, що сприяє збільшенню поглинання кисню організмом і дає ефект рівноцінний тому, який досягається при функціональному аеробному тренуванні. Виконавши програму силових вправ востаннє, необхідно зробити заминку, роблячи на закінчення серію вправ для розтягнення та відновлення.

**Колона** – стрій в якому учні розміщені один за одним, по два, по три, по чотири і т.д.

**Комплексний контроль у підготовці спортсменів** – вимірювання й оцінка різних показників у циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості спортсмена. Складовими комплексного контролю є педагогічні, медико-біологічні, психологічні дослідження. Розрізняють оперативний, поточний, етапний контроль.

**Конституція тіла** – це сукупність функціональних і морфологічних особливостей організму, що складаються на основі спадкових і отриманих властивостей, які визначають своєрідність реакції організму на зовнішні і внутрішні показники.

**Контрактура** – стійке обмеження рухів у суглобі.

**Концентрація фізичних якостей** – фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості не супроводжується зростанням інших.

**Координація** – здатність швидко й чітко, раціонально й економно, максимально точно відтворювати рухові завдання (повторювати вправи за інструктором). Координація – фізична якість, спрямована на злагодженість рухів під час виконання будь-якої вправи або діяльності.

**Координаційна витривалість** – здатність якомога довше виконувати різноманітні складні техніко-тактичні дії без порушення ритму їхнього виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Координаційна витривалість 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 (формуєвати, 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).

**Координація рухів** – це умовний термін, який показує ступінь кінематичних і динамічних характеристик рухової дії при розв'язанні рухового завдання.

**Креатинфосфат** – енергетично багате фосфатне сполучення, що являє собою основне анаеробне джерело АТФ на початку фізичного навантаження; відіграє значну роль у всіх короткочасних (кілька секунд) видах діяльності.

**Критерій фізичного розвитку** – порівняльна оцінка фізичного розвитку індивіда за допомогою середніх величин, зафіксованих у близьких за віком, статтю, соціальним складом людей.

**Крос** – біг чи перегони пересіченою місцевістю чи з подоланням перешкод.

**Кумулятивний тренувальний ефект** – 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** – функціональна властивість нервової й м'язової тканини, яка проявляється у частоті зміни діяльного і гальмівного станів.

**Лактат** – кінцевий продукт анаеробного метаболізму глюкози, дисоційована форма молочної кислоти.

**Лактантна витривалість** – здатність використовувати енергію гліколітичної реакції. Лактантна витривалість – складова анаеробних можливостей організму.

**Латентний період реакції** – проміжок часу від моменту прояви сигналу до моменту початку руху.



**Легка атлетика** – олімпійський вид спорту, що об'єднує наступні дисципліни: бігові види, спортивна ходьба, технічні види (стрибки і метання), багатоборства, пробіги (біг по шосе) і кроси (біг по бездоріжжі). Один з основних і наймасовіших видів спорту, що об'єднує спортивну ходьбу, біг різними дистанціями, крос; технічні різновиди – стрибки у висоту й довжину, метання списа, диску, молота, штовхання ядра; легкоатлетичні багатоборства – п'ятиборство, десятиборство. Сучасна спортивна класифікація нараховує понад 60 різновидів легкоатлетичних вправ.

**Лікарський контроль** – комплексне медичне обстеження, спрямоване на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму.

**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 й реалізовує можливості фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, їхньої 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 їхню профілактику, лікування, реабілітацію, контроль за динамікою функціонального стану й працездатності в процесі тренування, сприяння досягненню високих спортивних результатів.

**Ліберо** – спеціальний гравець у команді з волейболу, який виконує лише захисні функції.

**Локалізація стомлення** – виділення провідної системи (або систем), функціональні зміни в якій визначають початок стану втоми.

## **М**

**Макроцикл тренування** – великий тренувальний цикл піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці), річного, багаторічного типу, який пов'язаний з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми і містить закінчену низку періодів, етапів, мезоциклів. Макроцикл тренування включає підготовчий (загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи), змагальний етап ранніх стартів або розвитку власне спортивної форми та етап безпосередньої підготовки до головного старту), перехідний період.

**Максимальна аеробна потужність** – максимальна інтенсивність використання кисню організмом при максимальному фізичному навантаженні; безпосередньо пов'язана з максимальною здатністю серця забезпечувати кров'ю м'язи.

**Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС макс.)** – найбільша частота скорочень, яка досягається при фізичному навантаженні.

**Максимальне споживання кисню (МСК)** – максимальна інтенсивність використання кисню під час граничного фізичного навантаження (л/хв.).

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

**Марафон** – спортивний біг дистанцією 42 км 195 м, загалом спортивне змагання найдовшою дистанцією протягом тривалого проміжку часу.

**Матч** – спортивне змагання між двома командами /окремими учасниками за встановленою програмою.

**Мезоцикл тренування** – середній тренувальний цикл тривалістю від двох до шести тижнів, який містить відносно закінчену низку мікроциклів. Розрізняють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні (піввідні), змагальні, відновлювальні макроцикли.

**Метаболізм** (зміна, перетворення) – обмін речовин в організмі, сукупність процесів анаболізму і катаболізму. У вулчому розумінні метаболізм – це проміжні перетворення певних речовин (білків, жирів, вуглеводів) усередині клітин з моменту їхнього потрапляння в організм до утворення кінцевих продуктів обміну речовин. Анаболізм означає протилежний процес, коли прості молекули з'єднуються і утворюють більші молекули, у випадку відновлення глікогену в м'язах і печінці або тригліцеридів в жирових клітинах або синтезу нових білків. Катаболізм – означає процеси, за допомогою яких великі молекули розщеплюються на дрібніші. Так, під час активної рухової діяльності від молекул глікогену відщеплюється глюкоза, а молекули гліцериду розщеплюються (ліполіз) на чотири дрібніші молекули – три молекули жирних кислот і одну молекулу гліцерола. Молекули білків можуть також розщеплюватися на прості амінокислоти, з яких вони складаються.

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

**Методи виконання фізичних вправ:**

– *інтервальний* – характеризується багатократним повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. Цей метод використовується при інтенсивних кардіотренуваннях спрямованих на зниження ваги.

– *коловий* – це організаційно-методична форма роботи, що передбачає поточне, послідовне виконання комплексу

фізичних вправ для вдосконалення сили, швидкості, витривалості і особливо їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості і особливо їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості і швидкісної сили;

– *перемінний* – характеризується послідовним варіюванням навантаження у ході безперервного виконання вправи шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, ритму, амплітуди рухів, величини зусиль тощо;

– *повторний* – характеризується багатократним виконанням вправ через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається досить повне відновлення працездатності. Завдання, що вирішуються повторним методом це: розвиток сили, швидкісних і швидкісно-силових здібностей, витривалості, стабілізації техніки рухів та інше;

– *рівномірний* – характеризується безперервністю й відносно постійною інтенсивністю виконання фізичних вправ. Під час виконання рухів, людина повинна намагатися зберегти незмінною швидкість, темп, ритм роботи, амплітуду рухів. Розрізняють два варіанти цього методу: метод тривалого рівномірного тренування й метод короточасного рівномірного тренування.

**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. Метод навчання вправ загалом 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. Метод навчання вправ по частинах 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. Метод поєднаного впливу належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

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

**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). Методи стандартних вправ 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 методів фізичного виховання: 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 методу чітко регламентованих вправ є методи навчання руховим діям (метод навчання вправ загалом (у цілому), метод навчання вправ по частинах, метод поєданого впливу) і методи виховання фізичних якостей (методи стандартних вправ, методи перемінних вправ). Методи чітко регламентованих вправ належать до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

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

**Методичний прийом** – спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання фізичного виховання.

**Механізми стомлення** – конкретні зміни в діяльності провідних функціональних систем, які обумовлюють втому.

**Механізм утворення АТФ і АДФ** – це біологічне окиснення (окислювально-відновні реакції), що протікає в клітинах організму, в результаті якого складні органічні речовини окислюються при участі специфічних ферментів, які доставляються кров'ю.

**Міжм'язова координація** – сила м'яза, що залежить від діяльності інших м'язових груп. Сила м'яза збільшується при одночасному розслабленні її антогоніста, зменшується при одночасному скороченні інших м'язів і збільшується при фіксації окремих суглобів м'язами-антогоністами.

**Міжнародний олімпійський комітет** – найвищий керівний орган олімпійського руху сучасності.

**Мікротравми** – пошкодження, що виникають в результаті впливу невеликих за інтенсивністю зусиль і приводять до порушення функції мікроструктури тканин.

**Мікроцикл тренувань** – малий цикл тренування, переважно з тижневою або наближеною до тижня тривалістю, який містить від двох до кількох занять. Мікроцикли тренування бувають втягувальні, базові (загальнопідготовчі), контрольні-підготовчі (спеціально підготовчі та модельні), підвідні, відновлювальні, змагальні.

**Мінімакс (екстремальний) інтервал** – найменша перерва між вправами, після якої виникає підвищена оперативна працездатність (суперкомпенсація), що настає за певних умов через закономірності відновлюваних 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.

**Міоглобін** – білок, що міститься в м'язах; здатний подібно до гемоглобіну крові поєднуватись з киснем.

**Міофібрили** – структурні одиниці м'язового волокна.

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

**Модульно-рейтингове навчання** – послідовне засвоєння навчального матеріалу рівними, цілісними, логічно впорядкованими і обґрунтованими частинами (модулями), результати якого є підставою для визначення місця (рейтингу) студента серед групи, курсу, факультету.

**Молочна кислота** – речовина, яка накопичується в м'язах через недостатнє отримання ними кисню, що

призводить до втоми і зупинки рухової діяльності. Молочна кислота є корисною для організму тим, що виступає в якості джерела енергії і дає можливість продовжувати високоінтенсивні (анаеробні) вправи, навіть при низькому споживанні кисню.

**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.

**Мотивація** – спонукання до дії з певною метою.

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

**М'яз** – анатомічне утворення, орган тіла людини, що складається з поперечносмугастої або гладкої м'язової тканини здатної до скорочення під впливом нервових імпульсів.

**М'язова група** – група певних м'язів, що виконують одну дію даного суглоба.

**М'язова діяльність аеробного характеру** – м'язова діяльність середньої інтенсивності, при якій великі м'язові групи забезпечуються енергією (АТФ) шляхом аеробних процесів.

**М'язова діяльність анаеробного характеру** – м'язова діяльність високої інтенсивності, при якій потреби в енергії перевищують здатність виконувати аеробну роботу.



**М'яз агоніст** – м'яз, який задіюється при русі у суглобах, наприклад, при згинанні руки у ліктьовому суглобі м'язом агоністом є двоголовий м'яз (біцепс).

**М'яз антагоніст** – м'яз, який здійснює зворотній рух є м'язом антогоністом.

**М'язи кора** – сленгова група м'язів, до якої входять м'язи живота (прямий м'яз, косі, поперечні м'язи), м'язи нижньої частини спини та стегон.

**М'язові волокна** – індивідуальні м'язові клітини, які є функціональними компонентами м'язів. Склад або композиція м'язових волокон – співвідношення повільних червоних та швидких білих волокон у м'язовій системі людини.

*Тип I* – повільні червоні або повільно скорочувальні – м'язові волокна невеликого діаметру, оточені великою кількістю капілярів, містять багато білка міоглобіну. Червоні м'язові волокна найбільше задіяні при виконанні динамічної тривалої роботи: бігу, плавання, аеробіки. Ці м'язові волокна також беруть участь у підтримці статичного положення та вироблення тепла.

*Тип II* – швидкі білі або швидкоскорочувальні волокна – м'язові волокна широкі у діаметрі, містять велику кількість глікогену (складний вуглевод, що забезпечує енергетичні резерви організму) і невелику – мітохондрій. У м'язових волокнах типу II переважають гліколітичні ферменти, які розщеплюють глікоген до глюкози – основного джерела енергії організму. Білі м'язові волокна споживають велику кількість енергії, саме тому їм потрібне швидке заповнення АТФ, забезпечувати яке може лише гліколіз. Білі м'язові волокна виконують високошвидкісні рухи, які характеризуються великою або вибуховою силою, проте процес їхнього стомлення значно швидший, ніж у червоних.

**М'язові тканини** – тканини м'язів, різні за будовою і походженням, але схожі за здатністю до виражених скорочень.

Основними морфологічними ознаками елементів м'язових тканин є подовжена форма, наявність подовжньо розташованих міофібрил і міофіламентів.

## 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) програмного матеріалу і кількість годин, відведених на вивчення кожного із них за роками навчання.

**Навчально-тренувальні збори** – спортивні заходи, що здійснюються організаторами спортивних заходів для підготовки спортсменів до участі у спортивних змаганнях.

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

**Надлишкова маса тіла** – маса тіла, що перевищує нормальну або стандартну для кожної людини в залежності від її статі, зросту і статури.

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

**Національний олімпійський комітет** – керівний орган олімпійського руху в країні.

**Національний паролімпійський комітет** – керівний орган паролімпійського руху в країні, національна спортивна організація, що об'єднує всі організації (федерації) спортсменів паролімпійських нозологій і несе відповідальність за розвиток паролімпійського спорту та стосунки із Міжнародним паролімпійським комітетом.

**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 нераціональне ( надмірне) м'язове напруження.

## О

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

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

**Ожиріння** – відкладення жиру, збільшення ваги тіла за рахунок жирової тканини. У чоловіків більше 25%, у жінок 35% і більше.

**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.

**Онтогенез (індивідуальний розвиток організму)** – сукупність перетворень, який зазнає організм від народження до смерті. В онтогенезі виділяють два етапи розвитку: пренатальний і постнатальний. Перший починається з моменту зачаття і продовжується до народження дитини, другий – від моменту народження до смерті людини.

**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 суспільного життя і міжнародних відносин.

**Олімпійські види спорту** – визнані Міжнародним олімпійським комітетом види спорту, з яких можуть проводитися 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.

**Оперативна поза тіла** – 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.

**Опорно-рухова система** – комплекс структур, що утворює кістяк, який надає форми організму, забезпечує йому опору, захист внутрішніх органів і можливість пересування у просторі; функціональна сукупність кісток скелета, їх з'єднань (суглобів, синартрозів) і соматичної мускулатури з допоміжними пристосуваннями, що здійснюють локомоції, підтримку пози, міміку й інші рухові дії за допомогою нервової регуляції. Руховий апарат людини складається з 640 м'язів, 200-220 кісток, декількох сотень сухожиль.

**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.).

**Основна частина заняття** – включає аеробні і силові компоненти, на якій вирішуються основні завдання, залежно від спрямованості заняття тривалість може бути різною.

**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.

**Основний обмін** – це енерговитрати організму в стані повного спокою. У середньому він складає 1 ккал на год. на 1 кг ваги тіла людини.

## II

**Паркур** – екстремальне спортивне захоплення, рух містом із подоланням зустрічних перешкод.

**Пас** – передача м'яча чи шайби спортсменом гравцю своєї команди.

**Пасивна гнучкість** – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою під впливом зовнішніх факторів.

**Пасивний відпочинок** – відносний спочинок, відсутність активної рухової діяльності.

**Пауерліфтинг** – силове триборство, що об'єднує присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на лаві й відрив штанги від помосту.

**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.

**Пенальті** – у футболі 11-метровий штрафний удар за порушення правил у штрафному майданчику; у гандболі – із 7 м; у хокеї (буліт) – виконують з виходом гравця у центр поля один на один із воротарем, відбиває лише воротар без захисників.

**Перевтома** – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають в результаті багаторазового повторення надмірної втоми, що не ліквідуються в процесі відпочинку і є несприятливі для здоров'я людини. Перевтома проявляється у зниженні працездатності і продуктивності праці, виникнення дратівливості, головних болях, розладі сну та ін. Розрізняють легку перевтому, виражену і важку.

**Перегрівання організму** – стан, що виникає під впливом високої температури довкілля; характеризується порушенням регуляції теплового балансу і проявляється у підвищенні

температури тіла. Цьому сприяє зростання теплопродукції при м'язовій роботі, висока вологість повітря, щільний одяг.

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

**Перенавантаження** – навантаження на певну частину тіла, яке вище від звичайного.

**Перенавантаження теплове** – порушення роботи серцево-судинної системи, що проявляється у її нездатності задовольняти потреби тканин, оскільки потік крові спрямовується до периферії з метою охолодження тіла; характеризується підвищеною температурою тіла, значним стомленням, запамороченням, прискореним пульсом.

**Перенапруження** – зміни в організмі, викликані фізичним перенавантаженням, які виникають при різкій невідповідності його функціональним можливостям організму людини. Розрізняють гостре і хронічне перенапруження.

**Перетренованість** – патологічний стан, прояв дизадаптації, порушення досягнутого в процесі тренування рівня функціональної готовності, регуляції діяльності систем організму (прогресуючий розвиток перевтоми). Перетренованість – виснаження нервової та м'язової систем, викликане довготривалим значним фізичним навантаженням.

**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 фізичного виховання та його сторін.

**План-конспект уроку (заняття)** – документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, в 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.

**Підхід** – багаторазове повторення однієї вправи у потрібній кількості.

**Пілатес** – різновид фітнесу, об'єднує елементи йоги і у-шу, які виконуються у статико-динамічному режимі; сприяє розвитку гнучкості, сили й витривалості.

**Плавання** – вид спорту або спортивна дисципліна, є методом профілактики та лікування багатьох захворювань, що включає у собі долаття різних за довжиною дистанцій за найкоротший час. Систематичні заняття з плавання сприяють розвиткові м'язової системи, удосконалюють координацію рухів, підвищують рухливість зв'язково-суглобового апарату, покращують роботу нервової, серцево-судинної систем.

**Повторення** – число повторів у межах однієї вправи.

**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 якостей тощо. Розрізняють малі: ранкова гімнастика, фізкультпауза, фізкультхвилинка, мікропаузи активного відпочинку тощо; великі: заняття фізичними вправами у рамках розширеного активного відпочинку (активні перерви у

школі, туристичні зльоти, 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.

**Позитивна фаза** – етап виконання фізичної вправи, як правило силового характеру, в якому відбувається активне скорочення м'язу, що тренується. Зворотній процес, тобто повернення у вихідне положення називають **негативною фазою**.

**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 подолання та ін.

**Поріг анаеробного обміну (ПАНО)** – це момент тренування, коли аеробний режим переходить в анаеробний.

**Постава** – це положення тіла людини, що знаходиться у невимушеному стані або виконує різні види діяльності. Постава – це звична поза, яку людина приймає без зайвого напруження.

**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.

**Правила гри** – вказівки (вимоги), які встановлюють обмеження на дії гравця.

**Правило** – вимога для виконання якихось умов (норма поведінки) всіма учасниками будь-якої дії (гри, правопису, судового процесу, організації, установи), за виконання якого передбачено заохочення, а за невиконання покарання.

**Працездатність** – потенційна можливість людини виконувати доцільну вмотивовану діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу. Працездатність залежить від зовнішніх умов діяльності і психофізіологічних резервів людини. Може бути максимальною, оптимальною, зниженою.

**Програма** – сукупність підходів і повторень, послідовно виконуваних на кожному занятті.

**Принципи спортивного тренування** – найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в яких синтезовані наукові дані і передовий практичний досвід тренерської роботи. Складовими принципів спортивного тренування 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 принципи фізичного виховання.

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

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

**Програма з предмету «Фізична культура» («Фізичне виховання»)** – документ, який визначає систему нормативних вимог до змісту й організації фізичного виховання на уроках (заняттях) фізичної культури, до рівня фізичної освіти та фізичної підготовленості учнів.

**Пропаганда фізичної культури і спорту** – 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, 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.

**Психологічна підготовка** – комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена

перед стартом в умовах тренування; складання психологічних характеристик спортсменів.

**Психогігієна спорта** – галузь гігієни, яка розробляє і здійснює заходи щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я спортсменів.

**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 і змагання. Психологічне забезпечення спортивної діяльності включає психодіагностику, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічну підготовку, управління станом і поведінкою спортсмена.

**Психологія фізичного виховання і спорту** – 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** – комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена психічного стану, який сприяє більш повній реалізації його потенційних можливостей.

**Пульс** – поштовхоподібні коливання стінки кровоносних судин, викликані рухом крові, що викидаються в судини лівим шлуночком серця при його скороченні.

## **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.

**Раціональне харчування** – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей.

**Реабілітація** – 1) комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності хворого. Розрізняють медичну, трудову, фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію; 2) програма, що передбачає поступове досягнення максимального рівня фізичної і психологічної незалежності після травми або хвороби.

**Режим дня** – це раціональне чергування різних видів діяльності і відпочинку, включаючи нічний сон.

**Резистентність** – стійкість організму до впливу різних негативних факторів середовища (здатність до опору).

**Резерв серцевого ритму** – різниця між частотою серцевих скорочень у стані спокою максимальною частотою серцевих скорочень.

**Результативність техніки** – комплексна характеристика рухових дій, яка обумовлюється їхньою ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

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

**Релаксація** – розслаблення скелетної мускулатури, зняття психічної напруги. Релаксація – стан спокою, розслаблення в результаті зняття фізичного та психічного напруження.

**Ремінісценція** – покращення відтворення навчального матеріалу через невеликий проміжок часу (1-3 дні) після його засвоєння (збільшення повноти змісту образу фізичної вправи, виразності уявлення про кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики рухів).

**Рівновага** – це здатність людини зберігати стійке положення тіла у статичних та динамічних умовах, за

наявності опори та без неї. 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.

**Ріст** – збільшення довжини, об'єму і маси тіла людини. Ріст здійснюється за рахунок процесів гіперплазії – збільшення числа клітин і кількості складових їх органічних молекул, а також за рахунок гіпертрофії – збільшення розмірів клітин.

**Ритм** – рівномірне чергування мовних, звукових, наочних елементів у відповідній послідовності; періодичне рівномірне членування звуків, рухів, зображень за такими ознаками, як сила, тривалість тощо.

**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.

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

**Робочий (тематичний) план** – документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, у якому фіксуються 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 необхідно в дисципліні спеціалізації спортсмена і проявляються у відповідних режимах роботи.

**Розвиток** – специфічний процес змін, результатом якого є виникнення якісно нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного, накопичення кількісних змін і перехід їх в якісні. Розвиток – якісні зміни, які полягають в ускладненні будови і функцій всіх тканин, органів і процесів їхньої регуляції.

**Розвиток фізичних якостей** – єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

**Розминка** – серія загальнорозвиваючих вправ, які виконують перед тренуванням з метою посилення загальної циркуляції крові, забезпечення притоку крові до м'язів, підготовки суглобів до навантаження. Розминка є необхідною частиною тренувань. Проводиться на початку тренування з метою розігріву всіх систем організму, підвищення температури тіла та підготовки організму до спеціалізованих фізичних навантажень. Розминка повинна бути різносторонньою і не повинна викликати стомлення. Мета підготовчих вправ, або розминки – підготувати м'язи до майбутньої роботи і підвищити рівень функціонування основних систем організму.

**Розтягування** – спосіб покращення або розвитку рухливості суглобів (гнучкості).

**Розтягування динамічне** – це повільне кероване переміщення частин тіла у максимальне можливе положення.

**Розтягування статичне** відбувається тоді, коли виконавець, прийнявши вихідне положення, розслабляється, а



партнер повільно, плавно натискає на нього і він приймає ще більш розтягнуте положення.

**Розтягування активне** – характеризується прийняттям необхідного положення і утримання його за допомогою м'язової активності. Цей вид припускає не лише розвиток гнучкості, але й м'язової сили. Як правило, таке положення фіксується не більше 10-15 с.

**Розтягування пасивне** – характеризується прийняттям необхідної пози і утриманням її за Додомою рук, партнера або обладнання.

**Розтягування ізометричне** – це тип статичного розтягування, при якому людина долає опір груп м'язів, які розтягуються.

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

**Рухлива гра** – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової, ігрової мети. Крім цього, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей. Рухлива гра багатьма авторами визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується в переваж на етапі закріпленні та удосконаленні рухових навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду дитини.

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

**Рухова активність** – це сума рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють первинну та спеціально

організовану рухову активність. До первинної рухової активності, згідно визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів спрямованих на задоволення звичайних потреб людини (сон, особиста гігієна, прийом їжі, зусилля затрачені на приготування їжі), а також навчальну й виробничу діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність включає різні форми занять фізичними вправами, активне пересування в школу і з школи (на роботу). 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 оволодіння 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 факторів, що заважають її виконанню та нестабільністю результатів.

**Рухові здібності** – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. Рухові здібності бувають силові, швидкісні, швидкісно-слові, координаційні, загальна і спеціальна витривалість.

**Рухові навик** – відпрацьовані рухи, цілком або у значній мірі автоматизовані.

**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).

**Рухова одиниця** – руховий нерв і група м'язових волокон, які він іннервує.

**Рухові якості** – це окремі, якісно різні сторони моторики людини, які виявляються нею в одних і тих біомеханічних характеристиках, мають один і той вимірник і схожі анатомічні, біологічні та психологічні механізми забезпечення та реалізації.

## С

**Самбо** – вид спортивного єдиноборства, система протидії, що дає змогу чинити опір сильнішому, є комплексом найефективніших прийомів захисту й нападу з різних видів бойових мистецтв та національної боротьби народів світу.

**Самоконтроль** – це систематичні самостійні спостереження учня (спортсмена), який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

**Серцевий цикл** – один удар серця при одному повному скороченні (систола) і розслабленні (діастола) серця.

**Серцево-судинна система** – одна із систем організму людини, до якої належить серце і кровоносні судини. Вона транспортує поживні речовини, кисень і ферменти, регулює температуру, вміст води в клітинах і рівень кислотності.

**Сила** – це здатність переборювати зовнішній опір м'язовими зусиллями. Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Сила м'язів залежить від розмірів їх фізіологічного поперечника, від морфологічної структури м'язової тканини.

Крім того, величина м'язової напруги обумовлюється характером нервових дій на м'яз.

**Сила абсолютна** – це максимальна сила, яку людина може проявляти у певному русі, незалежно від маси його тіла.

**Сила відносна** – це сила, яку людина може проявляти з розрахунку на один кілограм власної ваги. Вона виражається співвідношенням максимальної сили до маси тіла людини. У рухових діях, де доводиться переміщати власне тіло, відносна сила має велике значення.

**Сила руху** – динамічна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає міру фізичного впливу ланок опорно-рухового апарату, що рухається 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, спричиненій відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну і динамічну силову витривалість.

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

**Силова спритність** – специфічний вид силових здібностей, що проявляється у тих вправах, де характер режиму роботи м'язів постійно змінюється. Ці форми і умови тренувально-змагального процесу, які оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найвищий рівень готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

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

«сила». Розрізняють власне силові здібності та їхнє 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 управління вдосконаленням спортсмена** – сукупність підсистем, яка управляє і що управляється, дія яких спрямована на реалізацію програм та досягнення поставлених завдань. Система управління вдосконаленням спортсмена 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** – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян. Це одна з важливих частин усієї соціальної, громадської та державної системи виховання, що дає змогу кожній людині зміцнювати своє здоров'я, ефективно розвивати й удосконалювати свої рухові можливості в органічній єдності з усіма іншими (розумовими, духовними й естетичними) компонентами своєї особистості.

**Системний підхід** – дослідницький підхід, застосований до аналізу об'єктів, що мають безліч взаємозалежних елементів, об'єднаних спільністю функцій і мети, єдністю управління і функціонування. Застосовується до тих явищ, що

відносяться до категорії системи. Дослідник повинен виявити компоненти і системоутворюючі зв'язки процесу чи явища, визначити основні фактори, що впливають на функціонування цієї системи, оцінити роль і місце даної системи як цілісного утворення в системі інших явищ, виявити окремі елементи чи групи, на котрі буде здійснений перетворюючий вплив, вивчити процеси управління, що забезпечують досягнення поставлених цілей, створити систему з поліпшеним функціонуванням, впровадити отримані результати в практику.

**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).

**Скорочення м'яза поодинокі** – м'язове скорочення, що виникає у відповідь на один імпульс. Його можна викликати лише штучно в лабораторії на нервово-м'язовому препараті.

**Скорочення м'язів титанічні** – м'язові скорочення, що визначаються довгим періодом активного стану м'язу. За величиною, розрізняють три типи м'язового скорочення:

– *ізотонічний тип* – це скорочення м'яза, при якому його волокна коротшають при постійному (сталому) зовнішньому навантаженні;

– *ізометричний тип* – це тип активізація м'яза, при якому він розвиває напругу без зміни своєї довжини. Ізометричне скорочення лежить в основі статичної роботи. Наприклад, затримка пози в різних положеннях (вис на зігнутих руках, вис кутом, високі рівноваги тощо).

– *ауксотонічний тип* – це режим, у якому м'яз розвиває напругу і зменшує свою довжину. Така форма м'язового скорочення найпоширеніша. Саме такі скорочення мають місце при роботі м'язів при здійсненні природних локомоцій – ходьбі, бігу тощо.

При динамічній роботі виділяють такі типи м'язового скорочення:

– *концентричний* – коли зовнішнє навантаження менше, ніж напруга, що розвиває м'яз. При цьому він скорочується і викликає рух, який є позитивною динамічною роботою. Наприклад, піднімання ваги вгору.

– *ексцентричний* – коли зовнішнє навантаження більше, ніж напруга м'яза. Під час скорочення м'яз розтягується, здійснюючи при цьому негативну (поступливу) динамічну роботу. Наприклад, опускання ваги вгору вниз.

**Соматип** – тип структури, визначений на підставі антропометричних вимірів, генетично обумовлений, конституційний тип, що характеризується рівнем і особливістю обміну речовин (переважним розвитком м'язової, жирової або кісткової тканини), схильністю до певних захворювань, а також психофізіологічними відмінностями.

**Спеціальна фізична підготовка** – спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на поглиблену спеціалізацію у спортивній діяльності або в професійній.

**Спеціальні вправи** – система моделей руховий дій, яка повною мірою зберігає гомоморфні та ізоморфні відносини з біомеханічною гравітаційною структурою змагальних вправ.

**Спеціально-підготовчі вправи** – рухові дії, 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.

**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 витікають із закономірностей його системної побудови. Складовими специфічних принципів фізичного виховання є принцип безперервності процесу фізичного виховання, принцип системного чергування навантаження і відпочинку, принцип поступового нарощування розвивально-тренувальних впливів, принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень, принцип циклічності побудови занять, принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання.

**Спеціальна витривалість** – здатність протистояти фізичній втомі в різних видах рухової діяльності. До спеціальної витривалості належать швидкісна, силова, координаційна та інші.

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

**Спорт** – це: 1. Компонент фізичної культури, комплекс фізичних вправ для розвитку та зміцнення організму. 2. Спорт є специфічною формою культурної діяльності людини і суспільства, що спрямована на розкриття рухових можливостей людини в умовах суперництва, характеризується насамперед змагальною діяльністю, у якій певним чином оцінюються та порівнюються результати процесу фізичного виховання як окремих індивідумів так і цілих колективів. 3. Складова частина фізичної культури, тобто власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, специфічні міжособистісні відносини. 4. Частина фізичної культури, що об'єднує матеріальні і духовні цінності суспільства для виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої



підготовки. У вузькому розумінні спорт передбачає змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, специфічні міжлюдські відносини і установки у сфері цієї діяльності. Розрізняють такі рівні спорту: масовий, вищих досягнень (олімпійський), професійний. За віковими категоріями – дитячий, юнацький, дорослого населення, ветеранів.

**Спорт вищих досягнень** – систематична діяльність, що спрямована на задоволення інтересу до певного вижду 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 спорту вищих досягнень є любительський, професійний, професійно-комерційний спорт.

**Спортивна гімнастика** – вид спорту, який включає в себе: чоловіча спортивна гімнастика (вправи на поперечині, кільцях, брусах, коні, вільні вправи, опорний стрибок); для жінок (вправи на брусах, колоді, опорний стрибок і вільні вправи). Спортивна гімнастика є олімпійським видом спорту.

**Спортивна гра** – характерною особливістю спортивних ігор є те, що вони переросли рамки простої розваги, й стали не тільки частиною культури, а й індустрією. У спорті є професіональні гравці, для яких гра – це робота, а не розвага, й глядачі, вболівальники, які отримують задоволення, спостерігаючи за грою. Серед найпопулярніших спортивних ігор: футбол, теніс, гольф, баскетбол, волейбол, хокей, крикет, бейсбол.

**Спортивна діяльність** – упорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення і вдосконалення людини в галузі спорту. Це заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку 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 в 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 супроводжується зміною анатомічних структур і функції травмованого органу в результаті впливу фізичного фактора, який перевищує фізіологічну міцність тканини, у процесі занять фізичними вправами та спортом. Розрізняють спортивні травми за

складністю перебігу і впливом на організм (легкі, середні, важкі), за наявністю чи відсутністю пошкоджень зовнішнього покриву (Відкриті, закриті), за величиною пошкодження (мікротравми, макротравми).

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

**Спортивна ходьба** – олімпійська легкоатлетична дисципліна, у якій чергування кроків, виконується в такий спосіб, щоб спортсмен постійно здійснював контакт ноги з землею. Винесена вперед (опорна) нога мусить бути повністю випрямлена (тобто. не зігнута в коліні) з першого контакту з землею до проходження вертикалі. Якщо ж вірити іншому визначенню, то спортивна ходьба – це вид у легкій атлетиці, який відрізняється від звичної ходьби обов'язковим випрямленням опорної ноги в суглобі при вертикальному становищі, на відміну від бігу – відсутністю безопорної фази руху, що зумовлює меншу швидкість при спортивній ходьбі. У результаті, підсумовуючи ці визначення можна визначити спортивну ходьбу, як вид у легкій атлетиці, який являє собою чергування кроків при постійному контакті ноги з землею, що зумовлює меншу швидкість при спортивній ходьбі, аніж при бігу.

**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 за рахунок максимального розвитку психічних

якостей, фізичних здібностей і формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

**Спортивне змагання** – захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам.

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

**Спортивне тренування** – спеціалізований педагогічний процес, який будується на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів.

**Спортивний біг** – це, насамперед, результат. Назва «спортивний» такий біг отримав на відміну від пробіжок «за здоров'ям», які ви можете регулярно спостерігати де-небудь у парку, за те, що освоїти його в повній мірі можна лише за умови володіння певними якостями. На сьогоднішній день біг поділяють в залежності від дистанції на спринтерський (короткі дистанції) і стаєрський (довгі), а також на естафетний, марафонський і біг з перешкодами (бар'єрний).

**Спортивні заходи** – спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори.

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

**Спорт вищих досягнень** – специфічний вид людської діяльності, де об'єктом свідомості та волі людини є перш за все її власне тіло, а також відбувається злиття суб'єкта та об'єкта діяльності, що зумовлює велику роль потреб і мотивів

спортсмена в досягненні спортивних результатів. Спорт вищих досягнень збігається зі станом максимальної реалізації спортивних можливостей спортсмена.

**Спорт масовий** – спорт, у якому змагання і високий спортивний результат мають місце, але більшою мірою його розглядають як засіб фізичного виховання, фізичної рекреації і рухової реабілітації.

**Спорт Олімпійський** – спорт, що має у своїй основі високі гуманістичні традиції, що реалізують ідеали олімпізму.

**Спорт професійний** – спорт, зумовлений комерційними інтересами, є матеріальним джерелом існування спортсмена.

**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** – 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 спортивний масаж.

**Спортивний результат** – це такий прояв рухової функції спортсменів за умов індивідуального чи колективного суперництва, регламентованого, вимірюваного чи 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 в галузі масового спорту і спорту вищих досягнень.

**Спортивні споруди** – окремі та комплексні об'єкти для занять фізичною культурою і спортом. Складовими спортивних споруд 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, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну спортивно-тактичну підготовку.

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

**Спринтер** – спортсмен із бігу чи плавання на короткі дистанції.

**Спритність** – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

**Стан здоров'я** – певний рівень захворювання або інформації про стан здоров'я.

**Стартова сила** – здатність м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їхнього напруження.

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

**Стаєр** – спортсмен, що спеціалізується на подолання довгих дистанцій.

**Статичне розтягування** – згинання або випрямлення частини тіла до максимуму амплітуди руху і затримка її в даному положенні.

**Статура людини** – розміри, форми, пропорції і особливості частин тіла, а також особливості розвитку кісткової, жирової і м'язової тканини.

**Статура тіла брахіморфний** характеризується середньою або великою кількістю жиру, крупною кістковою структурою і досить широкою талією. Основна відмінність цього соматипу – це здатність швидко збільшувати загальну масу тіла за рахунок набору жирового прошарку.

**Статура тіла доліхоморфний** – один з найбільш розповсюджених типів статури людини, що характеризується худорлявістю, тонким прошарком жиру і слабо розвиненою мускулатурою.

**Статура тіла мезоморфний** – спортивний тип статури. Фізичні тренування для мезоморфа є не тільки способом утримання спортивної форми, тому що без рухової активності люди цього типу почувають себе млявими і апатичними.

**Стереотип динамічний** – функціональний комплекс умовних і безумовних рефлексів, що утворюються під впливом дії зовнішнього і внутрішнього середовища, які стереотипно повторюються.

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

**Стретчинг** – система статичних вправ, що сприяє розвитку гнучкості та підвищенню еластичності м'язів.

**Стритбол (вуличний баскетбол)** – вид баскетболу, що відрізняється кількістю гравців (3) та площею майданчику – половина баскетбольного поля для гри.

**Структура процесу навчання руховим діям** – внутрішня будова педагогічного процесу пізнання і оволодіння технікою фізичних вправ, цілісність і тотожність якої забезпечується сукупністю закономірних взаємозв'язків усіх складових. У структурі процесу навчання руховим діям розрізняють: 1) етап створення передумов й 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 та ритмічну структуру рухів.

**Структура тренування** – відносно стійкий порядок поєднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їхня закономірна взаємодія між собою і загальна послідовність. Вихідним компонентом структури тренування є тренувальне завдання, комплекс завдань 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)** – дидактичне обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування у часових рамках заняття та елементів його змісту. У структурі уроку розрізняють підготовчу, основну і заключну частини.

**Субмаксимальний** – нижчий від максимального (наприклад, фізична вправа, яку можна виконати з зусиллям нижче максимального).

**Суперкомпенсація** – це явище перевищення початкового рівня функціонального стану організму, у процесі його відновлення після зниження працездатності, викликане виконанням фізичної роботи.

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

**Сумо** – один із видів бойових мистецтв, єдиноборство, в якому два борця виявляють сильнішого на круглому майданчику – поміст діаметром 4,55 м заввишки 34-60 см, межі якого позначені рисовою соломою.

**Стрій** – це встановлене статутом розміщення студентів для спільних дій.

**Стройові вправи** – це засіб організації учнів на уроках та їхнього доцільного розміщення в залі й на спортивному майданчику. Поряд із цим стройові вправи забезпечують набуття навичок колективних дій, виховання дисципліни й організованості, а також сприяють розвитку чуття ритму й формуванню правильної постави.

## Т

**Тактичне мислення** – мислення, яке здійснюється у процесі спортивної діяльності в екстремальних умовах змагань 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 – сукупності послідовних завдань і способів їх розв'язання.

**Тактична підготовка** – процес, скерований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби під час змагальної діяльності.

**Тахікардія** – прискорена частота серцевих скорочень у спокої (більше 100 за 1 хв.).

**Теоретична підготовка** – це процес збагачення учнів знаннями з галузі фізичної культури і спорту та формування в них свідомого ставлення до фізичної і спортивної діяльності й надання знань щодо інших видів підготовки.

**Техніка фізичних вправ** – це способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю.

**Технічна підготовка** – процес, спрямований на опанування учнями (студентами) системи рухів, яка відповідає особливостям обраної спортивної дисципліни.

**Теніс** – спортивна гра з м'ячем та ракетками на майданчику – корті з сіткою (висотою 91 см) посередині; гравці (один проти одного чи командно 2 команди по 2 гравці) намагаються відіслати м'яч за допомогою ракетки на територію суперника так, щоб він не зміг правильно його відбити.

**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 відображається в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів.

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

**Теоретичні знання** – логічні узагальнення щодо практики реального людського буття, тобто поняття, системи понять, абстракції, теорії, гіпотези, закони, методи науки.

**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.

**Тестування рівня підготовленості** – вимірювання і оцінка всіх компонентів підготовленості.

**Техніка фізичних вправ, або спортивна техніка** – спосіб розв'язання рухового завдання, система рухових дій, що заснована на раціональному використанні рухових можливостей студента та спрямована на досягнення ним високих показників у фізичному вихованні або обраному виді спорту.

**Технічна майстерність** – ступінь розвитку рухових можливостей, який характеризується раціональністю і ефективністю опанування таким обсягом рухових дій, які дозволяють студенту розв’язувати рухові завдання у певному виді спортивної діяльності.

**Технічна підготовка** – специфічна форма організації гравітаційного тренування, метою якого є таке використання педагогічних засобів, яке дозволяє спортсменам досягти потрібного рівня технічної майстерності.

**Технічні засоби** – пристрої, системи, комплекси, апаратура, що застосовується 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.

**Травма** – порушення цілісності й функції тканин (органів) тіла в результаті зовнішніх впливів (механічних, хімічних, термічних).

**Траєкторія руху** – просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається шляхом, що здійснюють ланки опорно-рухового апарату. Траєкторія руху характеризується напрямком, формою та амплітудою (розмахом).

**Тренажери** – це пристрої або пристосування, за допомогою яких у процесі тренування моделюються ті чи інші умови майбутньої діяльності студентів (наприклад, умови виконання фізичних вправ для розвитку певних рухових здібностей та рухових якостей, формування спеціальних рухових навичок та ін.).

**Тренер** – фахівець, який займається тренуванням спортсменів з певного виду спорту.

**Тренованість** – ступінь функціонального пристосування організму пред'являються до тренувальних навантажень, що формується в результаті систематичних занять фізичними вправами.

**Тренування** (англ. *training* – вправа) – у вузькому розумінні повторне виконання фізичної вправи в цілях досягнення найбільш високого результату; в широкому – педагогічний процес, що включає навчання спортсменів спортивної техніки і тактики, розвиток фізичних здібностей.

**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.

**Тренувальний ефект** – величина і спрямованість біохімічних і фізіологічних змін, які проходять під дією тих або інших навантажень.

**Тренувальний ефект ближній (терміновий)** – процеси (зміни функціонального стану організму), які відбуваються в організмі безпосередньо під час виконання певної вправи від початку і до кінця.

**Тренувальний ефект відставлений** – спостерігається на пізніх фазах відновлення організму після фізичного навантаження.

**Тренувальний ефект кумулятивний (накопичений)** – виникає як результат послідовного підсумовування ознак багатьох навантажень або великого числа термінових і відставлених ефектів.

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

**Топографія сили** – співвідношення максимальної сили різних м'язових груп.

## У

**Увідна гімнастика** – організоване систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ перед початком певної діяльності для прискорення функціонування організму на більш високому рівні. Увідна гімнастика належить до малих форм занять фізичними вправами.

**Умовний рефлекс** – набутий при житті рефлекс на раніше байдужий подразник, що відтворює безумовний рефлекс.

**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. 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.

**Урок** – форма організації навчання, за якої заняття проводить учитель з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовки впродовж певного часу й відповідно до розкладу.

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

## **Ф**

**Фаза декомпенсованої втоми** – 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 активність** – це цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб.

**Фізична витривалість як рухова якість людини** – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності.

**Фізичне виховання** – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою всебічного розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, життєво важливих рухових умінь та навичок і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті.

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

**Фізична культура** – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура – компонент загальної культури суспільства, що об'єднує систему фізичного виховання із сукупністю наукових знань та матеріальних засобів, необхідних для її впровадження.

**Фізична культура особистості** відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання.

**Фізична освіта** – процес формування у людини рухових умінь та навиків, а також передачі спеціальних знань в галузі фізичної культури. 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** – процес розвитку фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму, що впливають на створення сприятливих умов для удосконалення всіх сторін підготовки учнів. Фізична підготовка – специфічна форма організації процесу тренування, метою якої є таке використання педагогічних засобів, яке дозволяє людині досягти заданого рівня розвитку своїх рухових (фізичних) здібностей.

**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 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 підготовленість – рівень розвитку рухових якостей і рухових навичок.

**Фізична працездатність** – це потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем.

**Фізична реабілітація (відновлення здатності)** – комплекс заходів, спрямованих на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми.

**Фізична рекреація (відновлення)** – комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи. Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

**Фізичне виховання** – це педагогічний процес, вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними знаннями, формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами. Фізичне виховання є невід’ємним складником загального виховання, спрямований на гармонійний фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму людини, показник стану фізичної культури в суспільстві; основними засобами фізичного виховання є заняття фізичними вправами, гігієна праці, побуту та відпочинку, загартування організму та інше.

**Фізичне виховання різних груп населення** – напрям фізичної культури, пов’язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використанням

рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

**Фізичне здоров'я** – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

**Фізичне навантаження** – додаткова, порівняно зі станом спокою, функціональна активність організму, потрібна для виконання фізичної вправи; це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

**Фізичне навантаження високої інтенсивності** – рухова активність при 80-100% функціональної ємності.

**Фізичний розвиток** – процес зміни форм і морфологічно-функціональних властивостей організму людини протягом її життя; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку. Фізичний розвиток – звичайний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища. «Фізичний розвиток» вживається у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини в ході природного вікового розвитку і під впливом фізичного виховання, і як стан.

**Фізичний розвиток (як стан)** – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму. Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні і фізіометричні. До соматометричних ознак відносять –

довжина і маса тіла, розміри грудної клітки, талії, стегон і т.п., довжина тулуба, кінцівок; до стоматоскопічних – форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до фізіометричних – рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація).

**Фізичний стан** – згідно визначенню міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особу людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стани здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4-5 рівнів фізичного стану (низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

**Фізичні вправи** – рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Фізичні вправи – це усвідомлені рухові дії, спеціально розроблені для розв'язання завдань фізичного виховання. Фізичні вправи – це рухи або дії, які використовуються для розвитку фізичних здібностей (якостей), органів та систем, для формування і вдосконалення рухових навичок.

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

**Фізичні якості** – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші. Фізичні якості – це

розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовче рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

**Фізкультурні хвилинки** – це короткочасне заняття фізичними вправами. Мета фізкультхвилинки зменшити втому учнів, активізувати їх увагу, та підвищити здатність до сприймання навчального матеріалу.

**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 в процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя з правилами, що встановлені в галузі фізичної культури.

**Фізкультурно-оздоровча діяльність** – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

**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.

**Фізкультурно-спортивні послуги** – організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту

фізкультурно-оздоровчої діяльності або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні.

**Фітнес** – форма фізкультурно-оздоровчої діяльності людини, спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних резервів організму та працездатності, профілактику захворювань тощо; удосконалення фізичних якостей, формування рухових умінь та навичок; зниження ваги, корекцію фігури, формування правильної постави; організацію активного відпочинку, підвищення рухової активності, формування звички до ведення здорового способу життя, систематичних занять фізичними вправами; отримання та розширення знань про норми рухової активності, культуру харчування, способи нормалізації і підтримки оптимальної ваги; отримання позитивних емоцій, профілактику виникнення психологічних стресів та ін. Виокремлюють загальний і фізичний види фітнесу.

**Фітнес загальний** – ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального стану людини.

**Фітнес фізичний** – рівень фізичних можливостей людини, що забезпечує рухову активність без зайвого функціонального напруження організму. Фізичний фітнес передбачає формування основних фізичних якостей: сили, силової та кардіореспіраторної витривалості, гнучкості. Він реалізовується за допомогою фітнес-програм.

**Фол** – порушення правил гри, заборонений прийом у грі, особиста помилка спортсмена, зауваження спортсменові за порушення правил.

**Форма фізичної вправи** – певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної вправи. Форми фізичних вправ мають внутрішню і зовнішню структуру.

**Форма занять фізичними вправами** – способи організації навчально-виховного процесу, кожний з яких характеризується певним типом взаємозв'язку (взаємодії) вчителя і учнів, а також відповідними умовами занять. Розрізняють урочні та позаурочні форми занять фізичними вправами.

**Функціональний стан** – це фізичний і психічний стан людини, сукупність характеристик фізіологічних і психофізіологічних процесів, які багато в чому визначають рівень активності функціональних систем організму, особливості життєдіяльності, працездатність і поведінку людини. По суті, це можливість спортсмена виконувати свою конкретну специфічну діяльність.

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

**Футбол** (від англ. *football*) – командна спортивна гра, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. У футбол грають м'ячем на прямокутному трав'яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити якомога більше голів; тобто, завести м'яч у ворота супротивника якомога більше разів. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хвилин) більше голів, ніж супротивник.

**Футзал** – командний вид спорту, проводиться у ігровому залі під егідою АМФ.

## Х

**Харчування людини** є одним з найважливіших чинників, які впливають на її здоров'я. Харчування забезпечує нормальний розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища.

**Ходьба** – автоматизований руховий акт, що здійснюється в результаті складної координованої діяльності скелетних м'язів тулуба і кінцівок.

**Художня гімнастика** – це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалками, булавами, обручем і стрічками. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту.

## Ц

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

**Циклічні фізичні вправи** – це фізичні вправи, у яких певна ланка руху стереотипно повторюється протягом усієї дії.

## Ч

**ЧСС** – найбільш чіткий досліджуваний показник функціонального стану серцево-судинної системи, тобто кількість скорочень серця за 1 хв. Для визначення ЧСС пальці руки накладають на зазначені точки так, щоб ступінь контакту дозволяла пальцях відчувати пульсацію артерії. ЧСС у спокої в середньому становить 60-80 уд./хв.

**Частота серцевих скорочень максимальна** – це максимальний показник частоти серцевих скорочень при максимальному зусиллі (до відмови).

**Частота серцевих скорочень пікова** – це найбільша інтенсивність, яка не має бути перевищена у результаті тренування.

**Частота серцевих скорочень порогова** – це найменша інтенсивність, нижче за яку тренувального ефекту не виникає.

**Чиста маса тіла** – маса тіла, за винятком жиру, що включає м'язи, кістки, шкіру та органи.

### Ш

**Швидкісна сила** – це: 1. Властивість спортсмена долати опір із високою швидкістю м'язового скорочення. 2. Здатність людини якомога швидше долати помірний опір. 3. Швидкісна сила належить до швидкісно-силових здібностей.

**Швидкість** – здатність людини здійснювати рухові дії у мінімальні проміжки часу. Існують три основні вимірники швидкості: час рухової реакції (швидкість у відповідь дії на який-небудь зовнішній подразник), час окремого руху (наприклад, тривалість згинання і розгинання тулуба) і число рухів в одиницю часу (частота рухів).

Час рухової реакції (швидкість реагування) значною мірою характеризує стан центральної нервової системи, оскільки важливу роль відіграє швидкість перемикання нервового збудження з одних нервових клітин на інші.

Час окремого руху залежить від величини подоланого опору. Чим менше опір, тим швидкість скорочення м'язів ближче до максимальної і тим швидше здійснюється окремий рух.

**Швидкість як рухова якість** – це здатність людини здійснювати рухову дію в мінімальний для даних умов відрізок часу з певною частотою і імпульсивністю.

**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.

**Швидкісно-силові здібності** – можливості людини, що характеризуються неграничною напругою м'язів, яка проявляється з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але не граничної величини.

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

**Шейпінг** – система фізичних вправ (переважно силових) для жінок, що спрямована на корекцію фігури та покращення функціонального стану організму (поєднання аеробіки з атлетичною гімнастикою).

**Шеренга** – стрій, в якому учні (студенти) розміщені на одній лінії один поруч з іншим.

## Щ

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

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. *Бочелюк В. И.* Психологія спорту : навчальний посібник. Київ, 2007. 258 с.
2. *Вілмор Дж. Х.* Фізіологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту. Київ : Вид-во «Олімпійська література», 2003. 568 с.
3. *Волков В. Л.* Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. Київ, 2008. 254 с.
4. *Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2000. 288 с.
5. *Грибан Г. П.* Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 594 с.
6. *Грибан Г. П.* Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2008. 121 с.
7. *Дубогай О. Д.* Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч.-метод. посіб. Луцьк : Надстир'я, 1995. 255 с.
8. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура : учебное пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 384 с.
9. *Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В.* Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2005. 216 с.
10. *Круцевич Т. Ю.* Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учебное пособие. Киев : НУФВСУ, 2005. 196 с.

11. Конституція України. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» Ст. 1 ЗУ «Про Фізкультуру і спорт» від 24.12.1993.
12. *Научук В.* Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : «Підручники і посібники», 2004. 64 с.
13. *Носко М. О.* Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : «МП Леся», 2013. 160 с.
14. *Носко М. О.* Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Київ : «Слово», 2011. 261 с.
15. *Опанасюк Ф. Г.* Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч. метод. посіб. Житомир: Вид-во Державний агроєкологічний університет», 2006. 332 с.
16. *Железняк Ю. Д.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Москва : Академия, 2002. 384 с.
17. *Платонов В. М.* Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
18. *Сергієнко Л. П.* Тестування рухових здібностей школярів : навч. метод. посіб. Київ : Олімпійська література, 2001. 438 с.
19. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.
20. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Т.2. Методика Фізичного виховання

різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2008. 367 с.

21. Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів: «Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів» [Лекція з навчальної дисципліни] / за ред. Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій, М. М. Линець. Львів : ЛДУФК, 2008.
22. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. Москва : Академия, 2003. 480 с.
23. *Худолій О. М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків : «Освіта, виховання, спорт», 2007. 406 с.
24. Фізичне виховання і Фізична культура : Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Академії) / уклад. : С. М. Кривіч. Харків : ХНАМГ. 2012.
25. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту]. Ч.1. Тернопіль, 2001. 272 с.
26. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту]. Ч.2. Тернопіль, 2002. 248 с.
27. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л.* Физиология спорта и двигательной активности (перевод с англ.). Київ, 1997. 504 с.

## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК СПОРТИВНИХ ТЕРМІНІВ

- Абсолютна сила – 5
- Адаптація – 5
- Адаптація дострокова – 5
- Адаптація термінова – 5
- Адаптивна фізична культура – 5
- Адинамія – 5
- Аеробіка – 5
- Аеробічні вправи – 5
- Аеробний метаболізм – 6
- Аеробна працездатність – 6
- Аеробна продуктивність – 6
- Аеробна частина розминки – 6
- Активна гнучкість – 6
- Активний відпочинок – 6
- Акселерація – 6
- Акробатика – 6
- Алактатна витривалість – 7
- Амплітуда – 7
- Амплітуда руху – 7
- Анаболізм – 7
- Анаболічні стероїди – 7
- Анаеробна працездатність – 7
- Анаеробний метаболізм – 7
- Анаеробний поріг – 7
- Анкетування – 7
- Антропометрія – 7
- Анорексія – 8
- Антиципація – 8
- Арбітр – 8
- Атлет – 8

Атлетика – 8  
Атрофія – 8  
Ациклічні фізичні вправи – 8

**Баскетбол** – 8  
Багатоборство – 8  
Біг – 9  
Бодібілдинг – 9  
Брадикардія – 9  
Бокс – 9  
Боротьба – 9  
Будова тіла – 9  
Буферна здатність м'язів – 9

**Важка атлетика** – 9  
Валеологія – 9  
Варіативність техніки – 10  
Велнес – 10  
Велнес-клуби – 10  
Велоаеробіка – 10  
Велоергометр – 10  
Вестибулярна система – 10  
Вибуховий стиль – 10  
Вибухова сила – 10  
Вивих – 10  
Визначальна ланка техніки рухів – 11  
Виправлення – 11  
Витрата кисню – 11  
Витривалість – 11  
Витривалість кардіореспіраторна – 11  
Витривалість силова – 11  
Вихідне положення – 11

Виховання культури здоров'я – 11  
Виховання фізичних якостей – 12  
Відкладний (слідовий) тренувальний ефект – 12  
Відновлення – 12  
Відносна маса тіла – 12  
Відносна сила – 12  
Відносний вміст жиру в організмі – 12  
Відпочинок – 12  
Вік біологічний – 12  
Вік хронологічний – 13  
Вільна боротьба – 13  
Внутрішня структура фізичної вправи – 13  
Волейбол – 13  
Вольова підготовка спортсмена – 13  
Вправи – 13  
Вправи базові – 14  
Вправи динамічні (ізотонічний тип скорочення) – 14  
Вправи статичні (ізометричний тип скорочення) – 14  
Вправи з поступовим збільшенням навантаження – 14  
Вправи низької інтенсивності – 14  
Вправи середньої інтенсивності – 14  
Впрацювання – 15  
Втома – 15

Гандбол – 15  
Генералізація фізичних якостей – 15  
Генотип – 15  
Гігієна – 15  
Гігієна фізичної культури та спорту – 16  
Гігієнічна фізична культура – 16  
Гімнастика – 16  
Гімнастика спортивна – 16

Гімнастика художня – 16  
Гіпервентиляція – 16  
Гіперемія – 16  
Гіперкінезія – 16  
Гіперплазія – 16  
Гіпертрофія – 17  
Гіподинамія – 17  
Гіпокінезія – 17  
Гнучкість, як рухова якість людини – 17  
Гомеостаз – 17  
Гра – 17  
Греко-римська боротьба – 18

Деталі техніки рухів – 18  
Детренованість – 18  
Дефіцит активної гнучкості – 18  
Дзюдо – 18  
Динамічна м'язова робота – 18  
Динамічний стереотип – 18  
Дисоціація фізичних якостей – 18  
Дихальний коефіцієнт – 19  
Дихальний об'єм – 19  
Діагностування – 19  
Дихання внутрішнє – 19  
Дихання зовнішнє – 19  
Діастолічний артеріальний тиск – 19  
Довгострокова адаптація – 19  
Доза навантаження – 19  
Дозування навантаження – 19  
Допінг – 19  
Допінг-контроль – 19



Економічність техніки – 20

Ергометр – 20

Етапний контроль – 20

Етапний контроль у підготовці спортсмена – 20

Ефективність техніки – 20

**Жирова маса – 20**

Жирова тканина – 20

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) – 20

**Загальна ємність легень – 20**

Загартовування – 21

Загальна (аеробна) витривалість – 21

Загальна тренуваність спортсмена – 21

Загальна фізична підготовка – 21

Загальна фізична підготовка спортсмена – 21

Загальна щільність заняття (уроку) – 21

Загальні координаційні здібності – 21

Загальнодоступний (масовий) спорт – 21

Загальнометодичні принципи фізичного виховання – 22

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) – 22

Загартування – 22

Задишка – 22

Заклучна частина заняття – 23

Запас швидкості – 23

Зарядка – 23

Засоби фізичного виховання та спортивного тренування – 23

Засоби фізичного виховання – 23

Згинання – 23

Здоровий спосіб життя – 23

Здоровий стиль життя – 24

Здоров'я – 24  
Здоров'язбережувальні технології – 24  
Зимові види спорту – 24  
Змагання – 24  
Змагальна діяльність – 24  
Змагальне навантаження – 24  
Змагальний метод – 24  
Змагальні вправи – 25  
Зміст фізичних вправ – 25  
Зниження інтенсивності тренування – 25  
Зовнішня структура фізичної вправи – 25  
Зони відносної потужності при фізичній діяльності – 25  
Зона інтенсивності фізичних вправ – 26

**І**грова діяльність – 26  
Ігровий метод – 26  
Ізокінетичне скорочення – 26  
Ізометричне скорочення – 27  
Ізотонічне скорочення – 27  
Імітаційні вправи – 27  
Імпульс сили – 27  
Імунітет – 27  
Індекс витривалості – 27  
Індекс маси тіла – 27  
Інтенсивність – 27  
Інтенсивність навантаження – 27  
Інновації – 27  
Інструктаж – 28  
Інтегральна підготовка спортсмена – 28

**К**алендар змагань – 28  
Каліперометрія – 28

Калланетика – 28  
Калоритмія непряма – 28  
Калориметрія пряма – 28  
Калорій – 29  
Карате – 29  
Кардіотренажер – 29  
Кінезифілія – 29  
Кінестезія – 29  
Класифікаційні системи – 29  
Класифікація фізичних вправ – 29  
Кисневий борг – 30  
Кисневий запит – 30  
Коефіцієнт витривалості – 30  
Коефіцієнт корисної дії (ККД) – 30  
Колове тренування – 30  
Колона – 30  
Комплексний контроль у підготовці спортсменів – 31  
Конституція тіла – 31  
Контрактура – 31  
Концентрація фізичних якостей – 31  
Координація – 31  
Координаційна витривалість – 31  
Координаційне м'язове напруження – 31  
Координаційні здібності – 31  
Координація рухів – 32  
Креатинфосфат – 32  
Критерій фізичного розвитку – 32  
Крос – 32  
Кумулятивний тренувальний ефект – 32

Лабільність – 32  
Лактат – 32

Лактантна витривалість – 32  
Латентний період реакції – 32  
Легка атлетика – 33  
Лікарський контроль – 33  
Лікарсько-педагогічні спостереження – 33  
Лікувальна фізична культура (ЛФК) – 33  
Лікувально-фізкультурний диспансер – 33  
Ліберо – 33  
Локалізація стомлення – 34

**Макроцикл тренування – 34**  
Максимальна аеробна потужність – 34  
Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС макс.) – 34  
Максимальне споживання кисню (МСК) – 34  
Максимальне тренувальне навантаження – 34  
Марафон – 34  
Матч – 35  
Мезоцикл тренування – 35  
Метаболізм – 35  
Метод – 35  
Методи виконання фізичних вправ – 35  
Метод навчання вправ загалом (у цілому) – 36  
Метод навчання вправ по частинах – 36  
Метод поєднаного впливу – 37  
Методи спортивного тренування – 37  
Методи стандартних вправ – 37  
Методи фізичного виховання – 37  
Методи чітко регламентованих вправ – 38  
Методика фізичного виховання – 38  
Методичний прийом – 38  
Механізми стомлення – 38  
Механізм утворення АТФ і АДФ – 38

Міжм'язова координація – 38
Міжнародний олімпійський комітет – 38
Мікротравми – 39
Мікроцикл тренувань – 39
Мінімакс (екстремальний) інтервал – 39
Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника – 39
Міоглобін – 39
Міофібрили – 39
Модель спортивної техніки – 39
Модульно-рейтингове навчання – 39
Молочна кислота – 39
Момент сили – 40
Моральна підготовка спортсмена – 40
Мотивація – 40
Моторна щільність уроку (заняття) – 40
М'яз – 40
М'язова група – 40
М'язова діяльність аеробного характеру – 40
М'язова діяльність анаеробного характеру – 40
М'яз агоніст – 41
М'яз антагоніст – 41
М'язи кора – 41
М'язові волокна – 41
М'язові тканини – 41
<b>Навчальна програма – 42</b>
Навчальний план – 42
Навчально-тренувальні збори – 42
Навчання руховим діям – 42
Надлишкова маса тіла – 42
Напружений (неповний) інтервал – 43

Національний олімпійський комітет – 43  
Національний паролімпійський комітет – 43  
Негативний перенос рухової навички – 43  
Нераціональне (надмірне) м'язове напруження – 43

**Облік у фізичному вихованні – 43**

Обсяг навантаження – 43  
Ожиріння – 43  
Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – 44  
Оздоровчо-рекреативна фізична культура – 44  
Онтогенез (індивідуальний розвиток організму) – 44  
Олімпійський спорт – 44  
Олімпійські види спорту – 44  
Олімпійські ігри – 44  
Оперативна поза тіла – 44  
Опорно-рухова система – 45  
Основа техніки рухів – 45  
Основна частина заняття – 45  
Основні змагальні вправи – 45  
Основний обмін – 45

**Паркур – 45**

Пас – 46  
Пасивна гнучкість – 46  
Пасивний відпочинок – 46  
Пауерліфтинг – 46  
Педагогічний контроль у фізичному вихованні – 46  
Пенальті – 46  
Перевтома – 46  
Перегрівання організму – 46  
Передстартовий стан – 47  
Перенавантаження – 47

Перенавантаження теплове – 47  
Перенапруження – 47  
Перетренованість – 47  
Перетренованість – 47  
Перша долікарська допомога – 47  
Підвідні справи – 47  
Підготовка спортсмена – 48  
Підготовленість спортсмена – 48  
Підготовчі справи – 48  
Підсумковий контроль – 48  
План-конспект уроку (заняття) – 48  
Планування фізичного виховання – 49  
Підхід – 49  
Пілатес – 49  
Плавання – 49  
Повторення – 49  
Повний (ординарний) інтервал – 49  
Позаурочні форми занять у фізичному вихованні – 49  
Позитивна фаза – 50  
Позитивний перенос рухової навички – 50  
Положення про змагання – 50  
Поріг анаеробного обміну (ПАНО) – 50  
Постава – 50  
Поточний контроль – 50  
Поточний контроль у підготовці спортсмена – 50  
Правила змагань – 51  
Правила гри – 51  
Правило – 51  
Працездатність – 51  
Програма – 51  
Принципи спортивного тренування – 51  
Принципи фізичного виховання – 52  
Прискорення руху – 52

Прискорююча сила – 52  
Програма з предмету «Фізична культура» («Фізичне виховання») – 52  
Пропаганда фізичної культури і спорту – 52  
Проста рухова реакція – 52  
Професійно-прикладна фізична підготовка – 52  
Психологічна підготовка – 52  
Психогігієна спорота – 53  
Психологічне забезпечення спортивної діяльності – 53  
Психологія фізичного виховання і спорту – 53  
Психорегуляція у спорті – 53  
Пульс – 53

**Р**анкова гімнастика – 53  
Раціональне харчування – 54  
Реабілітація – 54  
Режим дня – 54  
Резистентність – 54  
Резерв серцевого ритму – 54  
Результативність техніки – 54  
Рекреація – 54  
Релаксація – 54  
Ремінісценція – 54  
Рівновага – 54  
Ріст – 55  
Ритм – 55  
Ритм рухів – 55  
Ритмічна (аеробна) гімнастика – 55  
Робочий (тематичний) план – 55  
Розвивальні вправи – 56  
Розвиток – 56  
Розвиток фізичних якостей – 56



Розминка – 56  
Розтягування – 56  
Розтягування динамічне – 56  
Розтягування статичне – 56  
Розтягування активне – 57  
Розтягування пасивне – 57  
Розтягування ізометричне – 57  
Рух – 57  
Рухлива гра – 57  
Рухливість – 57  
Рухова активність – 57  
Рухова дія – 58  
Рухова навичка – 58  
Рухова реакція – 58  
Рухове уміння – 58  
Рухові здібності – 58  
Рухові навички – 58  
Рухові уявлення – 58  
Рухова одиниця – 59  
Рухові якості – 59

Самбо – 59  
Самоконтроль – 59  
Серцевий цикл – 59  
Серцево-судинна система – 59  
Сила – 59  
Сила абсолютна – 60  
Сила відносна – 60  
Сила руху – 60  
Силова витривалість – 60  
Силова точність рухів – 60  
Силова спритність – 60

Силові здібності – 60  
Система підготовки спортсмена – 61  
Система управління вдосконаленням спортсмена – 61  
Система фізичного виховання – 61  
Системний підхід – 61  
Складні рухові реакції – 62  
Скорочення м'яза поодинокі – 62  
Скорочення м'язів титанічні – 62  
Соматип – 63  
Спеціальна фізична підготовка – 63  
Спеціальні вправи – 63  
Спеціально-підготовчі вправи – 63  
Специфічні координаційні здібності – 63  
Специфічні принципи фізичного виховання – 64  
Спеціальна витривалість – 64  
Спеціальна тренуваність спортсмена – 64  
Спорт – 64  
Спорт вищих досягнень – 65  
Спортивна гімнастика – 65  
Спортивна гра – 65  
Спортивна діяльність – 65  
Спортивна етика – 66  
Спортивна медицина – 66  
Спортивна орієнтація – 66  
Спортивна психодіагностика – 66  
Спортивна стратегія – 66  
Спортивна тактика – 66  
Спортивна техніка – 66  
Спортивна травма – 66  
Спортивна форма – 67  
Спортивна ходьба – 67  
Спортивне вдосконалення – 67  
Спортивне досягнення – 67

Спортивне змагання – 68  
Спортивне обладнання та інвентар – 68  
Спортивне тренування – 68  
Спортивний біг – 68  
Спортивні заходи – 68  
Спортсмен – 68  
Спорт вищих досягнень – 68  
Спорт масовий – 69  
Спорт Олімпійський – 69  
Спорт професійний – 69  
Спортивний відбір – 69  
Спортивний масаж – 69  
Спортивний результат – 69  
Спортивний рекорд – 70  
Спортивний рух – 70  
Спортивні споруди – 70  
Спортивно-реабілітаційна фізична культура – 70  
Спортивно-тактична підготовка – 70  
Спортивно-технічна підготовка – 70  
Спринтер – 71  
Спритність – 71  
Стан здоров'я – 71  
Стартова сила – 71  
Стартова швидкість – 71  
Стаєр – 71  
Статичне розтягування – 71  
Статура людини – 71  
Статура тіла брахіморфний – 71  
Статура тіла доліхоморфний – 71  
Статура тіла мезоморфний – 72  
Стереотип динамічний – 72  
Стійкий стан – 72  
Стретчінг – 72

Стритбол (вуличний баскетбол) – 72  
Структура процесу навчання руховим діям – 72  
Структура рухів – 72  
Структура тренування – 72  
Структура уроку (спортивно-тренувального заняття) – 73  
Субмаксимальний – 73  
Суперкомпенсація – 73  
Суперуміння – 73  
Сумо – 73  
Стрій – 73  
Стройові вправи – 73

Тактичне мислення – 74  
Тактичний задум – 74  
Тактична підготовка – 74  
Тахікардія – 74  
Теоретична підготовка – 74  
Техніка фізичних вправ – 74  
Технічна підготовка – 74  
Теніс – 74  
Темп рухів – 75  
Темперамент – 75  
Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена – 75  
Теоретичні знання – 75  
Теорія фізичного виховання – 75  
Терміновий (ближній) тренувальний ефект – 75  
Тест – 75  
Тестування рівня підготовленості – 75  
Техніка фізичних вправ, або спортивна техніка – 75  
Технічна майстерність – 76  
Технічна підготовка – 76  
Технічні засоби – 76

Травма – 76  
Траєкторія руху – 76  
Тренажери – 76  
Тренер – 76  
Тренованість – 77  
Тренування – 77  
Тренувальна діяльність – 77  
Тренувальне навантаження – 77  
Тренувальні пристрої – 77  
Тренувальний ефект – 77  
Тренувальний ефект ближній (терміновий) – 77  
Тренувальний ефект відставлений – 77  
Тренувальний ефект кумулятивний (накопичений) – 77  
Тонічне м'язове напруження – 78  
Топографія сили – 78

Увідна гімнастика – 78  
Умовний рефлекс – 78  
Управління підготовкою спортсменів – 78  
Управління фізичною культурою і спортом – 78  
Урок – 78  
Урочні форми занять у фізичному вихованні – 79

**Фаза** декомпенсованої втоми – 79  
Фаза компенсованої втоми – 79  
Фізична активність – 79  
Фізична витривалість як рухова якість людини – 79  
Фізичне виховання – 79  
Фізична досконалість – 79  
Фізична культура – 80  
Фізична культура особистості – 80  
Фізична освіта – 80

Фізична підготовка – 80  
Фізична підготовка спортсмена – 80  
Фізична підготовленість – 81  
Фізична працездатність – 81  
Фізична реабілітація (відновлення здатності) – 81  
Фізична рекреація (відновлення) – 81  
Фізичне виховання – 81  
Фізичне виховання різних груп населення – 81  
Фізичне здоров'я – 82  
Фізичне навантаження – 82  
Фізичне навантаження високої інтенсивності – 82  
Фізичний розвиток – 82  
Фізичний розвиток (як стан) – 82  
Фізичний стан – 83  
Фізичні вправи – 83  
Фізичні здібності – 83  
Фізичні якості – 83  
Фізкультурні хвилинки – 84  
Фізкультурний рух – 84  
Фізкультурний самоконтроль – 84  
Фізкультурно-оздоровча діяльність – 84  
Фізкультурно-оздоровчі заходи – 84  
Фізкультурно-спортивна реабілітація – 84  
Фізкультурно-спортивні послуги – 84  
Фітнес – 85  
Фітнес загальний – 85  
Фітнес фізичний – 85  
Фол – 85  
Форма фізичної вправи – 85  
Форма занять фізичними вправами – 86  
Функціональний стан – 86  
Функціональна система – 86  
Футбол – 86

Футзал – 86

Харчування людини – 87

Ходьба – 87

Художня гімнастика – 87

Цикли тренування – 87

Циклічні фізичні вправи – 87

ЧСС –

Частота серцевих скорочень максимальна – 87

Частота серцевих скорочень пікова – 88

Частота серцевих скорочень порогова – 88

Чиста маса тіла – 88

Швидкісна сила – 88

Швидкість – 88

Швидкість як рухова якість – 88

Швидкість рухових реакцій – 88

Швидкість руху – 89

Швидкісно-силові здібності – 89

Швидкісна витривалість – 89

Шейпінг – 89

Шеренга – 89

Щільність уроку (заняття) – 89

**СОГОКОНЬ Олена Анатоліївна**  
**ДОНЕЦЬ Олександр Володимирович**

# **СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Навчальний посібник*

Підписано до друку 03.03.2020 р.  
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Times New Roman»  
Ум. друк. арк. 6,5. Зам. № 3320. Наклад 100 прим.

Видавництво «Сімон»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців,  
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.  
36000, м. Полтава, вул. Пушкіна, 42.  
[simon@simon.com.ua](mailto:simon@simon.com.ua)