

**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Козлова К.П., Асаулюк І. О., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л.

**Словник-довідник
основних термінів та понять
теорії та методики фізичного виховання і спорту**



Вінниця –2025

C48

Козлова К.П.

, Асаулюк І. О., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л.
Словник-довідник основних термінів та понять теорії та методики фізичного виховання і спорту. [2-ге вид. переробл. та доповнене]. Вінниця, 2025. 24 с.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 1 від 27 серпня 2025 р.)

Рецензенти:

Костюкевич В. М. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

Щепотіна Н. Ю. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Матеріали словника спрямовані на те, щоб допомогти здобувачам вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту орієнтуватися в спеціальній термінології, поглиблювати розуміння закономірностей фізичного розвитку, навчально-тренувального процесу, спортивного вдосконалення та організації фізкультурно-оздоровчої діяльності

Дана доробка стане в нагоді здобувачам ступеня вищої освіти бакалавр освітньої програми Середня освіта. Фізична культура, Фізична культура і спорт.

ВСТУП

Сучасна система фахової підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту ґрунтується на глибокому засвоєнні базових понять, категорій та термінів, що становлять теоретичний і методичний фундамент професійної діяльності. Чітке розуміння змісту ключових наукових термінів забезпечує успішне опанування дисциплін теоретичного циклу, сприяє формуванню професійного мислення, а також створює підґрунтя для подальшого практичного застосування знань у педагогічній, тренерській і науково-дослідній роботі.

Запропонований словник покликаний систематизувати основні терміни та поняття, що використовуються в теорії та методиці фізичного виховання. Його матеріали спрямовані на те, щоб допомогти здобувачам вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту орієнтуватися в спеціальній термінології, поглиблювати розуміння закономірностей фізичного розвитку, навчально-тренувального процесу, спортивного вдосконалення та організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Структура словника побудована таким чином, щоб забезпечити зручність використання та можливість швидкого пошуку потрібної інформації. Матеріал може бути використаний як у процесі самостійної роботи здобувачів, так і під час аудиторних занять, підготовки до заліків, іспитів та виконання наукових і методичних завдань.

Сподіваємося, що даний словник стане інструментом, який полегшить засвоєння теоретичного матеріалу, сприятиме формуванню цілісної системи професійних знань і підвищить ефективність фахової підготовки майбутніх педагогів і тренерів.

А

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

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

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – це система занять фізичною активністю, розроблена для людей з відхиленнями у стані здоров'я, яка має на меті їх соціалізацію, адаптацію та реабілітацію. Вона використовує індивідуально підібрані фізичні вправи, спорт і ігри, щоб допомогти особам з особливими потребами покращити фізичний стан, розвинути життєво необхідні навички та покращити якість життя.

АЕРОБІКА – система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (ходьба, біг, плавання і т. п.), яка спрямована на підвищення функціональних можливостей серцевосудинної і дихальної систем; комплекс оздоровчих фізичних вправ, що виконуються у супроводі музики.

АКВААЕРОБІКА – система фізичних вправ у воді, що виконуються під музичний супровід і поєднують елементи плавання, гімнастики, стретчингу та силових вправ.

АКСЕЛЕРАЦІЯ – прискорений індивідуальний розвиток, за якого середньо фізичні та психофізіологічні константи дитини випереджають оптимальні.

АКТИВНА ГНУЧКІСТЬ – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

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

АКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ – практична діяльність, що ґрунтується на систематичному і свідомому виконанні фізичних вправ, самостійному застосуванні їх в житті.

АЛЬПІНІЗМ – сходження на важкодоступні гірські вершини, подолання крутих скельних, льодових та снігових схилів, вимушені ночівлі в екстремальних умовах та інше.

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

АРМРЕСТЛІНГ – протиборство за певними правилами двох спортсменів на руках, зігнутих у ліктьових суглобах, що спираються на стіл.

АТЛЕТИЗМ – система фізичних вправ, спрямована на всебічну силову підготовку і вдосконалення будови тіла шляхом розвитку мускулатури.

Б

БАЛ У СПОРТІ – одиниця оцінки результатів змагань, яка вживається в певних видах спорту.

БЕСІДА – діалогічна форма аналізу, виконаного у формі запитань та відповідей.

БІАТЛОН – зимове двоборство, що поєднує лижні перегони зі стрільбою з дрібнокаліберної гвинтівки (лежачи і стоячи) на кількох вогневих рубежах.

БОКС – двобій за певними правилами спортсменів у спеціальних шкіряних рукавицях на рингу.

БУДОВА ТІЛА – розміри, форми, пропорції та особливості взаємного розташування частин тіла людини, а також особливості розвитку кісткової, жирової і м'язової тканини.

В

Важка атлетика — піднімання спортсменом ваги (штанги) над головою визначеними способами: ривком і поштовхом.

Варіативність техніки (від лат. *variatio* — зміна) — характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх коректувати залежно від умов змагальної боротьби. Велосипедний спорт — перегони на велосипедах, що приводяться в рух м'язовою силою спортсменів.

Велосипедний спорт включає різновиди трекових та шосейних гонок, маунтінбайку, велосипедного мотокросу (BMX), змагання з фігурної їзди, гри в м'яч на велосипедах і є складовою тріатлону.

Веслувальний спорт — перегони на човнах, що приводяться в рух силою м'язів спортсменів за допомогою весел. Веслувальний спорт включає академічне веслування, веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом.

Вибухова сила — здатність людини проявляти максимальні силові можливості за найкоротший час. Вибухова сила характеризується стартовою і прискорювальною силою. Належить до швидкісно-силових здібностей.

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

ВИЗНАЧАЛЬНА ЛАНКА ТЕХНІКИ РУХІВ — найважливіша частина певного способу вирішення рухового завдання.

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

ВИТРИВАЛІСТЬ — здатність людини виконувати роботу протягом довгого часу, не змінюючи її якості.

ВИХОВНЕ ЗАВДАННЯ — завдання, яке направлене на формування моральних, вольових та естетичних якостей.

Вихідне положення — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається оптимальним взаєморозташуванням ланок опорно-рухового апарату перед початком рухів і обумовлюється концентрованим втіленням цілеспрямованої готовності до дій з метою наступного ефективного їхньої виконання.

Виховання — процес цілеспрямованої, систематичної, організованої і планомірної взаємодії вихователя і вихованця, під час якого відбувається вплив на свідомість, підсвідомість, пізнавальну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери виховання з метою формування в останнього наукового світогляду, високих моральних,

громадських і професійних рис для становлення й вдосконалення його особистості.

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ – цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

Відновлення — сукупність зворотних змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їхнє виконання. Розрізняють 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) відновлення.

ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ ПЕРІОД – час після закінчення м'язової роботи, протягом якої функції організму повертаються до вихідного рівня.

ВІДНОСНА СИЛА – сила яку виявляє людина з розрахунку на 1-кг власної ваги, використовується для оцінки рівня розвитку власних силових здібностей.

ВКАЗІВКА – по можливості короткий, образний, зрозумілий без пояснень вислів, який сприяє кращому виконанню рухової дії.

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

ВНУТРІШНЯ СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ – сукупність різних взаємодіючих, взаємо узгоджених, взаємопов'язаних процесів, які відбуваються в організмі людини під час виконання вправ.

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

ВПРАЦЬОВУВАННЯ – поступове підвищення працездатності організму на початковому періоді діяльності.

ВТОМА – спричинене роботою тимчасове зниження працездатності, що проявляється в суб'єктивному відчутті. Розрізняють розумову, сенсорну, емоційну, фізичну втоми.

Г

Гандикап (англ. handicap) — перевага у спортивних змаганнях, що надається слабшому супернику для врівноваження шансів на перемогу

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

ГІПЕРКІНЕЗІЯ – підвищена (надмірна) рухома активність.

ГІПРОДИНАМІЯ – знижена рухливість внаслідок зменшення сили рухів.

ГІПОКСІЯ – зниження вмісту кисню в тканинах.

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

ГНУЧКІСТЬ – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

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

ГРА – вид діяльності людини, який складається з рухових дій, що творче відбивають явища навколишньої дійсності.

ГРУПОВИЙ МЕТОД – розподіл учнів на групи, де вони по черзі виконують задану рухову дію.

Д

ДЕТАЛІ ТЕХНІКИ РУХІВ – другорядні особливості рухів, які не порушують її основного механізму.

ДОБРОВІЛЬНІ СПОРТИВНІ ТОВАРИСТВА (ДТС) – масові, створенні на засадах самодіяльності організації, що об'єднують громадян, які бажають організовано займатись фізичною культурою і спортом.

ДОЗУВАННЯ – визначення кількості вправ, їх тривалості, кількості повторень цих вправ

ДОСТУПНІСТЬ НАВЧАННЯ – у фізичному вихованні розуміється як методично обґрунтований рівень вимог до зусиль учня, що забезпечує поступово наростаючу високу ефективність навчальної діяльності.

ДОТИКОВІ ОРІЄНТИРИ – сигнали від доторкування пальців або долоні викладача до учня у вирішальний момент руху.

ДЮСШ – позашкільний заклад, який покликаний давати допомогу школі в підготовці всебічно розвинених дітей, готувати кваліфікованих юних спортсменів.

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

ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ – чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

Е

ЕКОНОМІЧНІСТЬ ТЕХНІКИ – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні

ЕТАПНИЙ КОНТРОЛЬ – система заходів, спрямованих на виявлення рівня досягнень учнів за певний період з метою корекції подальшої діяльності.

ЕТАПНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ – встановлює, що по мірі виконання одного і того ж навантаження ефект розвитку здібностей знижується.

Ж

ЖОРСТКИЙ (НЕПОВНИЙ) ВІДПОЧИНОК – варіант відпочинку між заняттями, що передбачає виконання чергового навантаження на фоні відносно значного невідновлення працездатності людини.

З

ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ – рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки спортсмена, що відображають при цьому особливості його спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення у спортивній діяльності.

ЗАДАТКИ – вроджені функціональні особливості людини, що проявляються на різних за складністю рівня функціонування і обумовлюють відмінності у можливостях людей.

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

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – мобільне поєднання форм, способів повсякденної життєдіяльності, що відповідають гігієнічним принципам, покращують адаптивність та резистентність організму, сприяють ефективному відновленню, підтримці і розвитку резервних можливостей, виконанню особистістю соціально–професійних функцій.

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

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

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

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – спрямована на різнобічне виховання фізичних здібностей.

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

ЗМАГАЛЬНИЙ МЕТОД – виконання фізичних вправ в умовах спортивної боротьби.

ЗМІСТ УРОКУ – три взаємопов'язані компоненти: склад фізичних вправ, організаційно-управлінська діяльність вчителя, навчально–пізнавальна діяльність учнів.

ЗМІСТ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ – сукупність фізіологічних, психологічних та біомеханічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час виконання певної вправи.

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

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

ЗАГАЛЬНА ЩІЛЬНІСТЬ УРОКУ – відношення часу, який використаний педагогічно виправдано, до всієї тривалості уроку.

I

ІГРОВИЙ МЕТОД – спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає організацію рухової діяльності на основі змісту, умов і правил гри.

ІМІТАЦІЙНІ ВПРАВИ – рухові дії, які за кінематикою, координаційною структурою відповідають характеру основної вправи (певної спортивної дисципліни).

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

ІНСТРУКТИВНИЙ РОЗБІР – монологічна форма аналізу виконаної рухової дії, заходу.

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ РУХІВ – відносна потужність роботи, яка виконується за одиницю часу.

K

КАЛЛАНЕТИКА – програма з 30 спеціально підібраних фізичних вправ для жінок, які виконуються в ізометричному режимі і викликають активність глибоко розташованих м'язових груп.

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

КОЛЕКТИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ – первинна організація добровільного спортивного товариства, яка створюється при організаціях за наявності 15-25 осіб..

КОМАНДА – безапеляційна вимога.

КОНТРОЛЬНІ ВИПРОБУВАННЯ – засіб перевірки підготовленості спортсмена, учня на даний період навчання.

КОНЦЕНТРАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ – фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості не супроводжується зростанням інших.

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

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

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

КУМУЛЯТИВНИЙ ТРЕНУВАЛЬНИЙ ЕФЕКТ – зміни, що відбуваються в організмі протягом тривалого періоду тренування в результаті підсумування термінових і відкладених (слідових) ефектів великої кількості окремих занять.

Л

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

ЛАТЕНТНИЙ ПЕРІОД РЕАКЦІЇ – проміжок часу від моменту появи сигналу до моменту початку руху.

ЛІДЕР – спортсмен, який утримує першість у змаганні.

М

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

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

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – закономірності фізичного виховання і відповідні їм рекомендації щодо реалізації принципів навчання і виховання.

МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ – спосіб застосування фізичних вправ, що передбачає послідовне дозоване виконання спеціально підібраного комплексу, тренувальний вплив якого спрямований на розвиток конкретної рухової якості та функціональних систем організму.

МЕТОД НАВЧАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛОМ (у цілому) – такий спосіб застосування фізичних вправ, при якому оволодіння технікою рухової дії відбувається з самого початку в цілісній своїй структурі без поділу її на окремі частини.

МЕТОД НАВЧАННЯ ВПРАВ ПО ЧАСТИНАХ – спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає поділ цілісної рухової дії на окремі фази чи елементи з почерговим їхнім розучуванням і наступним поєднанням у єдине ціле.

МОДЕЛЬ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ – еталон змагальної дії, створений на основі практичного досвіду або теоретично.

МОТОРНА ЩІЛЬНІСТЬ – відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ, до тривалості всього уроку.

Н

НАВАНТАЖЕННЯ – величина впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається.

НАВЧАННЯ – спільна діяльність педагога і учня, спрямована на розв'язання освітніх, виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання.

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН – державний документ, який визначає загальну тривалість занять з фізичної культури в ЗОШ, спортивної спеціалізації в ДЮСШ, кількість годин відведених на навчання за роками навчання.

НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ – педагогічний процес раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ.

НАОЧНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ – полягає у навчанні на конкретних образах, на цілеспрямованому сприйманні рухової дії по можливості більшим числом органів чуття, тобто бачити, чути, відчувати.

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

НЕГАТИВНИЙ ПЕРЕНОС – така взаємодія навичок, при якій раніше сформовані навички затрудняють процес формування нових.

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

О

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

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

ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ – система заходів у рамках одного заняття, спрямованих на оцінку та порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими і при необхідності на оперативне усунення виявлених відхилень від плану.

ОРДИНАРНИЙ (ПОВНИЙ) ВІДПОЧИНОК – варіант відпочинку, що забезпечує відновлення працездатності людини на початку наступного заняття.

ОСНОВА ТЕХНІКИ РУХІВ – сукупність тих ланок і рис динамічної структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання певним способом.

ОСВІТНІ ЗАВДАННЯ – завдання, які мають на меті озброєння учнів певними знаннями, руховими навичками та вміннями.

П

ПАСИВНА ГНУЧКІСТЬ – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою під впливом зовнішніх факторів.

ПАСИВНИЙ ВІДПОЧИНОК – відносний спочинок, відсутність активної рухової діяльності.

ПЕДАГОГІЧНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ – спеціально організоване, строго вибірне і планомірне вивчення практики.

ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРЕМЕНТ – заплановане втручання у навчально – виховний процес.

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

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

ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – певний рівень розвитку фізичних та інших якостей.

ПІДСУМКОВИЙ ОБЛІК – визначення кінцевих результатів навчальної роботи з теми, розділу, за чверть, рік.

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

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

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ – систематичне і послідовне втілення на практиці заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу.

ПЛАН-ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ – документ планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання, який визначає найбільш доцільну послідовність проходження матеріалу розділів програми за місяцями протягом одного року.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ – документ планування з фізичного виховання, у якому фіксується повний деталізований план конкретного уроку.

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

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

ПОКАЗ ЗЛИТИЙ – застосовується для того, щоб дати учням загальне уявлення про техніку рухової дії.

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

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

ПОКАЗ ЛІДІРОВАННИЙ (пряме наслідування) – полягає в тому, що учень постійно стежить і намагається точно повторити рухові дії, що виконує учитель, який стоїть попереду або збоку.

ПОКАЗ ДЗЕРКАЛЬНИЙ – педагог стає обличчям до учнів, говорячи "Нахил вліво", сам виконує цей рух вправо.

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

ПОТОЧНИЙ ОБЛІК – визначення результативності навчання та управління навчально–пізнавальною діяльністю учнів.

ПОПЕРЕДНІЙ ОБЛІК – визначення готовності учнів до засвоєння нового матеріалу.

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ – документ, який визначає порядок, принципи організації і проведення змагань, його програму, учасників, систему заліку тощо.

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

ПОСТАВА – звичне невимушене положення тіла стоячи при ходьбі та під час сидіння.

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

ПОВТОРНИЙ МЕТОД – повторення одних і тих же вправ з інтервалами для відпочинку, під час яких відбувається відновлення працездатності.

ПРАВОВІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – сукупність нормативних актів, які регулюють її функціонування.

ПРЕДМЕТ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – вивчення закономірностей фізичного вдосконалення людей.

ПРИНЦИПИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – головні, керівні положення системи.

ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ – закономірності, які відбивають зв'язки, що характерні для процесу виховання фізичних якостей.

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ – трьохступенева система пов'язаних вимог відповідно рівню фізичної підготовленості.

ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – навчальний документ, який визначає систематизований обсяг знань, умінь та навичок, що його має засвоїти учень в певний період часу.

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

Р

РЕЗИСТЕНТНІСТЬ – стійкість організму до впливу різних негативних факторів середовища.

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

РЕЛАКСАЦІЯ – стан спокою, розслаблення в результаті зняття фізичного і психічного напруження.

РІВНОВАГА – здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах.

РИТМ – певне чергування напруження, розслаблення, відпочинку м'язів при виконанні рухової дії.

РІВНОМІРНИЙ МЕТОД – характеризується відносно постійною інтенсивністю тренувальної роботи.

РОЗПОВІДЬ – монологічний спосіб викладу навчального матеріалу в оповідній формі.

РУХОВА ДІЯ – цілеспрямоване виявлення рухової активності людини, що має на меті рішення конкретного завдання.

РУХ – моторна функція організму.

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

РУХОВА НАВИЧКА – здатність виконувати рухові дії при концентруванні уваги учнем на результатах дій.

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

РУХОВЕ УМІННЯ ВИЩОГО ПОРЯДКУ – здатність застосовувати засвоєні рухові дії в реальних умовах життя.

РУХОВІ ЗДІБНОСТІ – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини.

С

САМОНАКАЗИ – гранично короткі мислені настанови, подумки, уявно, у думках якими учень регулює свої рухові дії.

СВІДОМІСТЬ НАВЧАННЯ – розуміння учнем мети, завдання фізичного виховання, свідоме виконання рухових дій, критична оцінка своїх успіхів і невдач.

СЕНСИТИВНИЙ ПЕРІОД – найбільш сприятливий віковий проміжок часу для інтенсивного розвитку певних фізичних якостей і оволодіння руховими діями.

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

СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність довгий час виконувати силову роботу.

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – соціальний тип практики фізичного виховання.

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

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

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ – цілеспрямований педагогічний процес, який направлений на досягнення високих спортивних результатів.

СПОРТ – специфічна діяльність, спрямована на досягнення високих показників у будь-якому виді фізичних вправ.

СПРИТНІСТЬ – здатність людини швидко оволодівати новими рухами або перебудовувати свою діяльність в змінних умовах.

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

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.

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

СПОРТИВНИЙ РЕКОРД – найвище спортивне досягнення на певному етапі розвитку суспільства.

СПОРТИВНА ФОРМА – фаза оптимальної готовності для досягнення спортивних результатів.

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

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

СТАНДАРТНА ТЕХНІКА - раціональна основа дії однакова в певній мірі для всіх виконавців.

СТРУКТУРА УРОКУ – дидактичне обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування в часових межах уроку елементів його змісту.

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

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

Т

ТАЛАНТ – сукупність здібностей людини, що приводить діяльність до успішного результату і визначає оригінальність цієї діяльності.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – спрямована на засвоєння основних закономірностей ведення спортивної боротьби.

ТЕМП – певна частота виконання рухової дії за одиницю часу.

ТЕСТ – метод дослідження особистості, який побудований на її оцінці за результатами стандартизованого завдання, іспиту, проби з наперед визначеною надійністю і валідністю.

ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови і фізичного виховання як педагогічного процесу.

ТЕХНІКА РУХОВОЇ ДІЇ – раціональний спосіб виконання дії, який забезпечує найкращий результат при відносно економічному витрачанні сил.

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

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

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

ТРАЕКТОРІЯ РУХУ – просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається шляхом, що здійснюють ланки опорно-рухового апарату.

ТУРИЗМ – вид діяльності людини, який складається з різних способів пересування на місцевості.

У

УРОК – основна форма організації навчальної роботи в школі з даною групою учнів, з суворо визначеним розкладом занять і твердим складом учнів.

УЩІЛЬНЕНІСТЬ – сукупність раціонального використання часу, відведеного для уроку.

Ф

ФАЗНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ – встановлює залежність ефекту педагогічного впливу від стану фізичної працездатності організму.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – цілеспрямований педагогічний процес, який озброює учнів спеціальними знаннями, вміннями, навичками та сприяє розвитку рухових якостей.

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

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ – рухові дії, спеціально організовані для вирішення завдань фізичного виховання у відповідності з його закономірностями.

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

ФІЗИЧНА ОСВІТА – рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК – процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму під впливом умов життя.

ФІЗКУЛЬТУРНА ХВИЛИНКА – коротка перерва на загальноосвітньому уроці або в процесі трудового навчання, під час якої учні виконують комплекс фізичних вправ.

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ – окремі якісні характеристики рухових можливостей людини.

ФРОНТАЛЬНИЙ МЕТОД ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ – весь склад учнів під керівництвом педагога одночасно виконує одні і ті ж самі рухи.

Х

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

ХВИЛЕПОДІБНІСТЬ – закономірність спортивного тренування, яка дозволяє вирішити протиріччя між обсягом і інтенсивністю навантаження.

Ц

ЦИКЛІЧНІСТЬ – основна закономірність процесу спортивного тренування.

ЦИКЛИ ТРЕНУВАННЯ – найбільш загальні форми структурної організації тренування.

Ш

ШВИДКІСТЬ (як фізична якість) – комплекс функціональних властивостей організму, які характеризують швидкісні можливості людини.

ШВИДКІСНА ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність зберігати відносно високий темп руху протягом тривалого часу.

ШКІЛЬНИЙ КОЛЕКТИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ – самодіяльна громадська організація учнів, яка покликана сприяти школі і сім'ї в здійсненні фізичного виховання учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. – Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с.
2. Івченко А. Тлумачний словник української мови. К: Фоліо, 2002. 540 с.
3. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. — Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. — 96 с.
4. Словник іншомовних слів / Уклад.: С.М. Морозов, Л.М. Шкарапута. — К.: Наук, думка, 2000. — 680 с
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. і спорту / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.

8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. і спорту / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 2. – 248 с.

Навчально-методичне видання

Козлова К. П., Асаулюк І. О., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л.

Словник-довідник
основних термінів та понять
теорії та методики фізичного виховання і спорту

Укладачі:

Козлова К.П.

Асаулюк І. О.,
Дмитренко С. М.,
Яковлів В. Л.