

ГЛОСАРІЙ (СЛОВНИК)

Адаптація – процес пристосування організму (людини) до мінливих умов середовища.

Аеробна робота – тривала робота помірної інтенсивності (пульс – 130–140 уд/хв) для здійснення тренувального впливу на дихальну і серцево-судинну системи.

Анаеробна робота – короткочасна робота високої інтенсивності для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей м'язів.

Амплітуда руху – величина шляху переміщення ланок тіла відносно одна одної. **Амплітуда** – відстань між двома крайніми точками траєкторії переміщення (кінцівки, навантаження тощо).

Атлетична гімнастика – вид тренувальної діяльності, спрямованої на розвиток силових якостей та формування м'язової структури тіла людини.

Базова вправа – вправа, яка одночасно впливає на декілька м'язових груп.

Ізольована вправа – вправа, яка впливає на один м'яз або на одну м'язову групу.

Вибухова сила – прояв сили (оптимальна реалізація силових якостей) за мінімальний час.

Витривалість – життєва енергія, здатність організму людини до довготривалої роботи шляхом переборювання втоми, що розвивається.

Загальна витривалість – здатність організму до тривалого й ефективного виконання фізичної роботи (помірної інтенсивності) неспецифічного характеру.

Спеціальна витривалість – здатність до ефективного виконання роботи й подолання стомлення в умовах конкретної/специфічної (спортивної або прикладної) діяльності.

Втома – стан стомлення, що характеризується відчуття слабкості, млявості, фізіологічного дискомфорту, порушенням психічних процесів (пам'яті, уваги та ін.), який виникає під впливом різних чинників, зокрема, суб'єктивних переживань.

Гіпоксія – недостатній вміст кисню в крові й тканинах.

Гіпердинамія – надмірна рухова активність.

Гіподинамія – недостатня рухова активність.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою.

- **Активна гнучкість** – виконання рухів із великою амплітудою за рахунок активності власних м'язів, що беруть участь у даному русі. Розвивається за допомогою виконання махових, пружних рухів тощо.
- **Пасивна гнучкість** – результат дій зовнішніх сил (вправи з партнером, за допомогою спеціальних пристроїв).

Дистанція – відстань між людьми, які стоять у колоні (у строю один за одним).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – педагогічний процес всебічного фізичного розвитку людини.

Здоровий спосіб життя – сукупність форм і способів життєдіяльності особистості, завдяки чому стає можливим дотримання біологічних і соціальних норм поведінки та цінностей діяльності, що сприяє підвищенню рівня фізичної і соціальної адаптації людини.

Здоров'я – гармонія і внутрішньосистемний порядок організму; діалектична єдність біологічного і соціального, матеріального і духовного; наявність позитивної структурної енергії, необхідної для життєдіяльності; достатній рівень резистентності організму людини для протистояння мінливим умовам навколишнього середовища.

Інтервал – відстань між людьми, які стоять у шеренгу (у строю один біля одного на одній лінії).

Координація – здатність людини оптимально керувати своїми рухами, раціонально погоджувати рухи власного тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. В основі методики вдосконалення координаційних якостей повинні бути тренувальні засоби, що забезпечують точність рухів і їх просторово-часові характеристики.

Спритність – здатність швидко оволодівати новими рухами, адекватно, раціонально і точно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог ситуації, що миттєво змінюється; адекватна реакція спортсмена на будь-які подразники з урахуванням умов, що постійно змінюються.

Максимальне споживання кисню (МСК) – найбільший об'єм кисню, що може засвоїти організм при гранично важкій для нього роботі.

Масовий спорт (спорт для всіх) – регулярні заняття й участь у змаганнях представників різних вікових груп із метою зміцнення здоров'я, корекції фізичного розвитку і форм тіла, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними уміннями і навичками активного способу життя та відпочинку.

Методи фізичного виховання – спеціальні способи, що дозволяють цілеспрямовано вирішувати завдання навчання рухам і розвитку фізичних якостей.

Організм – біологічна система будь-якої живої істоти.

Організм людини – це високоорганізована біологічна система, здатна вдосконалювати механізми керування процесами життєдіяльності залежно від впливу природних і соціальних факторів.

Перевтома – накопичення втоми внаслідок неправильного режиму праці й відпочинку, що не забезпечує необхідного відновлення сил і проявляється в зниженні працездатності, продуктивності праці, появі дратівливості, головного болю, розладу сну та ін.

Повторення – однократне виконання фізичної вправи.

Підхід – декілька повторень однієї вправи, виконаних без відпочинку.

Професійне стомлення – об'єктивне зниження працездатності, характер якого багато в чому пов'язаний із професійною діяльністю.

Релаксація (розслаблення) – зменшення або зняття психологічної та фізичної (м'язової) напруги для відновлення сил.

Рухова активність – поєднання рухових дій, що виконуються в повсякденному житті, а також організовані або самостійні заняття фізичними вправами.

Рухове вміння – оволодіння технікою виконання дії, що відрізняється

нестабільними способами вирішення рухового завдання.

Рухові навички – ступінь володіння технікою дії, при якому керування рухами відбувається *автоматично*, а діям притаманна висока надійність.

Самоконтроль – регулярні спостереження людини за станом свого здоров'я, функціональної й фізичної підготовленості та змінами, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами й спортом.

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей і місця серед інших людей, що є важливим регулятором її поведінки.

Сила (людини) – здатність переборювати опір фізичного впливу або протидіяти йому за допомогою діяльності власних м'язів.

Соматичне здоров'я – це фізичне здоров'я людини, яке відображає поточний стан органів і систем його організму, рівень їх розвитку та функціональних можливостей. Основу соматичного здоров'я людини становить біологічна програма його індивідуального розвитку.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – педагогічний процес розвитку фізичних якостей і функціональних систем організму, необхідних для конкретної спортивної або професійної діяльності. СФП служить забезпеченню необхідного рівня функціональної підготовленості людини та активізації процесу адаптації його організму до майбутніх навантажень.

Спорт – складова фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, що ґрунтується на підготовці та участі у змагальній діяльності, у процесі якої порівнюються й оцінюються потенційні можливості організму людини; цілеспрямований процес спрямований на досягнення найвищих результатів.

Спосіб життя – звички, режим, темп і ритм життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування тощо.

Стомлення – фізіологічний стан організму людини, який є результатом виконання роботи (фізичної або розумової), що проявляється в зниженні працездатності та розкоординованості регуляторних механізмів. Це тимчасове об'єктивне зниження працездатності, що є наслідком тривалого впливу навантаження, супроводжується втратою інтересу до роботи, негативними емоційними й фізіологічними реакціями.

Стретчинг – допоміжний вид гімнастики, який складається з комплексу фізичних вправ, що сприяють підвищенню еластичності (розтягуванню) м'язів і зв'язок та рівня рухливості в суглобах.

Техніка (грец. – мистецтво, майстерність) – раціональний спосіб виконання рухів (вправ), сукупність засобів діяльності людини, що дозволяє чітко виконати поставлені завдання.

Основне завдання технічної підготовки – досягнення максимального ефекту при мінімальних витратах енергії.

Основними показниками технічної майстерності (досконалості) є ефективність і економічність дій.

Фізичне виховання – органічна частина загального виховання; соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, людини. Це вид виховання, зміст якого полягає в навчанні рухів, розвитку фізичних якостей, покращенні функціональних здібностей організму людини, оволодінні спеціальними фізкультурними знаннями і формуванні усвідомленої потреби в регулярних заняттях.

Фізична вправа – набір певних рухів, спрямованих на розвиток фізичних здібностей, поліпшенню роботи функціональних систем організму людини, покращення рівня фізичної підготовленості, формування та вдосконалення рухових навичок.

Фізична культура – це органічна частина загальнолюдської культури. Розглядається як самостійний вид діяльності, який являє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей та спрямований на оволодіння знаннями, вміннями і навичками ведення здорового способу життя, використання фізичних вправ для збереження та покращення власного здоров'я, активного відпочинку та самовдосконалення. *Фізична культура* є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості і *не повинна розглядатися тільки як фізичний стан людини.*

Фізична підготовка – процес формування певних фізичних якостей, умінь, рухових навичок і розвитку фізичних здібностей, необхідних у конкретній професійній або спортивній діяльності. Регулярні фізичні заняття, мета яких полягає в досягненні чи збереженні високого рівня підготовленості.

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань.

Фізичний розвиток – закономірний біологічний процес поступового становлення й зміни морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом її природного вікового розвитку. Це процес зміни форм і функцій організму під впливом природних умов, фізичної активності, цілеспрямованого використання фізичних вправ.

Фізичні вправи – це певні види рухових дій, що використовуються як засоби фізичної культури і спорту, та процес багаторазового відтворення даних дій.

Фізичні якості – певні можливості людини, прояв фізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності) та властивостей, що характеризують окремі якісні рухові здатності людини.

Фізіологічна система організму – спадково закріплена, врегульована система органів (кровообігу, дихання) і тканин, які функціонують в організмі у взаємозв'язку один із одним.

Фізкультурно-оздоровча компетентність (*competence* – сукупність компетенцій, наявність знань і досвіду, необхідних для ефективної діяльності в конкретній предметній сфері). Передбачає наявність певних знань, умінь та навичок, які забезпечують *здатність* людини використовувати засоби фізичної культури і спорту для зміцнення власного здоров'я покращення фізичних якостей та функціонального стану організму.