

## СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

**Аеробіка** – оздоровча система, основана на застосуванні тривалих (15-45 хв.), помірних за інтенсивністю фізичних вправ (пульс – 130-140 уд./хв.), переважно аеробного характеру, у яких задіяна велика група м'язів.

**Аеробні вправи** – вправи, які виконуються за участю основних груп м'язів і які потребують наявності кисню протягом тривалого часу. Термін “аеробний” означає: “який живе у повітрі” чи “той, що використовує кисень”.

**Аква-аеробіка** – особлива система фізичних вправ аеробного характеру, виконання яких здійснюється у водному середовищі, оздоровчо-тренувальний ефект досягається завдяки переборюванню опіру води.

**Атлетична гімнастика** – система гімнастичних вправ, спрямованих на розвиток силових якостей і вмінь їх використовувати.

**Атрофія** – зменшення об'єму м'язів і рівня їх сили.

**Бистрота** – здатність людини виконувати велику кількість рухів з максимальною швидкістю.

**Бодибілдінг** (англ. body building – будівництво тіла), чи **культуризм** (фр. culturisme, англ. physical culture – культура тіла) – процес нарощування і розвитку мускулатури через заняття фізичними вправами з обтяженнями, високоенергетичне харчування з підвищеним змістом білків, достатнє для відновлення гіпертрофії м'язових волокон.

**Витривалість** – здатність людини тривалий час виконувати роботу заданої інтенсивності. Розрізняють загальну витривалість і спеціальну витривалість (силова, швидкісна, статична). **Загальна витривалість** – здатність довгостроково проявляти м'язові зусилля порівняно невисокої інтенсивності за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення, характеризується високо економічною і ефективною роботою серцево-судинної системи організму, є основою для виховання всіх інших різновидів прояву витривалості.

**Гнучкість** – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок. Підвищена гнучкість знижує ризик травми під час виконання вправ. Наявність гнучкості пов'язана з фактором спадковості, однак на неї впливають вік і регулярні фізичні вправи. Гнучкість залежить від рухливості суглобів, еластичності м'язів, зв'язувань і може бути **активною** (здатність виконувати рух з великою амплітудою за рахунок сили скорочення м'язів, які беруть у ньому участь) і **пасивною** (здатність виконувати рух з великою амплітудою за рахунок активності групи м'язів, що оточують відповідний суглоб). Пасивний рух здійснюється за допомогою партнера або інших зовнішніх впливів (тренажерів) і є резервом для розвитку активної гнучкості. На гнучкість впливає зовнішня температура (низька зменшує гнучкість), час доби (найвищі показники від 10 до 18 год.). Фізично сильні люди менш гнучкі через високий тонус м'язів.

**Гомеостаз** – відносно динамічна постійність внутрішнього середовища і фізіологічних функцій організму людини, спрямованих на ліквідацію впливу факторів зовнішнього і внутрішнього середовища організму.

**Допінг** – заборонені фармакологічні препарати (синтетичного чи природного походження), уживання яких сприяють підвищенню спортивних результатів у змаганнях.

**Заминка (заспокійливі вправи)** – легкі, частково аеробного характеру вправи, а також розтягування, що завершують тренування. Затримка поступово зменшує навантаження на серце.

**Здоров'я** – стан організму людини, при якому функції всіх його органів та систем динамічно врівноважені з зовнішнім середовищем. Окремо виділяють термін „**фізичне здоров'я**” – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною біологічних та соціальних функцій. При виконанні фізичних вправ виникає оздоровчий ефект: за умови участі в роботі великих м'язових груп (не менше ніж 2/3 від маси тіла); тривалого виконання вправ (не менше ніж 25-45 хв.);

переважно аеробного характеру (пульс 130-140 уд./хв); регулярних занять (не менше 3-4 разів на тиждень).

**Здоровий спосіб життя** – спосіб життя, який забезпечує людині повну гармонію духовних, соціальних і фізичних якостей.

**Каланетика** – універсальна гімнастична система для осіб різного віку, комплекцій, яка включає до себе вправи, спрямовані на регулювання м'язового тону, розтяжку і розслаблення.

**Методи фізичного виховання і спортивного тренування** – способи взаємодії викладача (тренера) і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, руховими уміннями і навиками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

**Організм людини** – високоорганізована біологічна система, що має сукупність основних життєвих властивостей, які характеризуються здатністю до самоорганізації, самостійного навчання, отримання, передачі та зберігання інформації, самовдосконалення механізмів керування біологічними процесами через соціальні фактори.

**Памп-аеробіка** – силова аеробіка з міні-штангою вагою від 2 до 20 кг. Виконується без зупинок протягом 45 хв. під ритмічну музику.

**Пілатес (Pilates)** – це безпечна програма вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягти і зміцнити основні м'язові групи.

**Розминка** – серія вправ, що збільшує циркуляцію крові при підготовці до тренування.

**Рухова активність** – активність людини, яка реалізується руховим апаратом організму.

**Рухова навичка** – доведений до автоматизму, завдяки багаторазовому повторенню, спосіб виконання окремих довільних рухів або їх поєднання в цілісну рухову дію.

**Рухові (фізичні) якості людини** – сукупність генетично успадкованих морфо-функціональних задатків і набутих здібностей, за допомогою яких

здійснюється рухова активність людини. До основних рухових якостей належать: витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність.

**Самоконтроль за власним здоров'ям** – система спостережень за функціональним станом та перенесенням фізичних навантажень, яка складається з аналізу суб'єктивних та об'єктивних показників діяльності організму.

**Сила** – здатність людини долати опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. У фізичній підготовці силова підготовка є базовою з двох причин: по-перше, наявність певного рівня сили є обов'язковою умовою будь-якого руху; по-друге, сила лежить в основі прояву інших рухових якостей. Засобами розвитку сили м'язів є різні силові вправи з обтяженням, вправи вибухового характеру, ізометричні вправи. Виділяють: **статичну силу** – здатність людини утримувати вагу в нерухомому стані, без зміни довжини м'язів (утримання протягом певного часу граничних обтяжень); **динамічну силу** – здатність людини переміщати предмети великої маси (підтягування, підйом переворотом та ін.); **швидкісну силу** – здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення; **силову витривалість** – здатність довгий час витримувати оптимальні силові характеристики рухів; **вибухову силу** – здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення; **максимальну силу** – найвищі можливості, які людина здатна виявити при максимальному м'язовому напруженні.

**Системи фізичних вправ** – сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, регулярне заняття якими можуть комплексно або акцентовано сприяти укріпленню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей окремих систем організму, психічного стану, оволодінню окремими життєво необхідними вміннями та навичками.

**Спорт** – тренувальна та змагальна діяльність, яка вимагає максимального розвитку та прояву фізичних, техніко-тактичних, психічних, емоційних та інтелектуальних можливостей людини.

**Спортивна гра** – складна, емоційно насичена діяльність, яка відбувається за встановленими правилами, з розважальною або спортивною метою.

**Спортивна підготовка** – тривалий спеціально організований педагогічний процес, спрямований на досягнення найвищих результатів у певному виді спорту.

**Спритність** – здатність людини швидко засвоювати складні координаційні точні рухи й перебудовувати свою діяльність залежно від умов. Спритність виражається в умінні швидко опанувати нові рухи, точно диференціювати різні їх характеристики й керувати ними, імпровізувати в процесі рухової діяльності відповідно до обставин, що змінюються. Основною умовою виховання спритності є новизна вправ, що вивчаються. Повторення гарно освоєних рухових дій вихованню спритності не сприяє. Тривалі перерви у вправах призводять до втрати здатності навчатися.

**Степ-аеробіка** – танцювальні заняття з використанням спеціальної платформи (степу).

**Стретчинг** – допоміжний вид гімнастики, який включає до себе комплекс фізичних вправ і поз, що сприяють підвищенню еластичності м'язів та рухливості суглобів.

**Тест** – випробування або вимірювання показників функціонального стану організму чи рухової підготовленості в певних стандартних одиницях.

**Техніка фізичних вправ** – способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю. Розрізняють **основу техніки рухів** (сукупність основних ланок і елементів структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання певним способом), **головну ланку техніки** (найбільш важливу, вирішальну частину даного способу виконання рухового завдання), **деталі техніки** (другорядні особливості виконання окремих рухів). Закономірний, відносно стійкий порядок об'єднання елементів системи рухів у складі цілісного рухового акту називається **структурною основою техніки рухів**. Компонентами

структурної основи техніки рухів є: положення тіла, вихідне положення, оперативна поза в процесі виконання руху, траєкторія руху, тривалість виконання руху, темп, швидкість, прискорення.

**Тренованість** – готовність організму до максимально ефективного виконання спортивних вправ, яка розвивається через їх регулярну багаторазову повторюваність.

**Фізична вправа** – спеціально організована рухова дія, яка використовується для вирішення завдань фізичного виховання.

**Фізична здібність** – сукупність природних і набутих можливостей, за допомогою яких здійснюються різні за структурою і дозуванням фізичні навантаження.

**Фізична культура** – частина загальної культури суспільства, сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються і використовуються для фізичного вдосконалення людей.

**Фізична підготовка** – спеціально організований процес фізичного виховання, спрямований на вирішення практичних завдань (наприклад, фізична підготовка юриста). Система фізичної підготовки працівника складається з загальної та спеціальної фізичної підготовки. **Загальна фізична підготовка** – це процес удосконалення рухових фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості), спрямованих на всебічний і гармонічний фізичний розвиток людини. **Спеціальна фізична підготовка** – це процес виховання фізичних якостей, що забезпечує переважний розвиток рухових можливостей, необхідних для конкретної спортивної дисципліни (виду спорту) або виду трудової діяльності.

**Фізична підготовленість** – стан розвитку рухових якостей та рухових навичок, що визначається шляхом тестування.

**Фізична працездатність** – потенційна здібність людини виконувати з певною ефективністю максимально можливу кількість фізичної роботи протягом заданого часу.

**Фізична реабілітація** – процес відновлення здоров'я людини після перенесеної хвороби або травми.

**Фізична рекреація** – процес відновлення здоров'я людини після втоми шляхом створення умов для її повноцінного активного відпочинку за допомогою фізичних вправ.

**Фізичне виховання** – спеціально організований процес управління фізичним розвитком, фізичною освітою людини за допомогою фізичних вправ, гігієнічних заходів та сил природи з метою зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей.

**Фізичне навантаження** – величина впливу фізичних вправ на організм.

**Фізичне удосконалення** – процес фізичної освіти та виховання, спрямований на високий ступінь розвитку індивідуальних фізичних здібностей.

**Фізичний розвиток** – процес прогресуючої зміни форм і функцій організму протягом життя. Характеризується такими показниками: **соматичні** (довжина тіла і кінцівок, маса тіла тощо); **соматоскопічні** (форма грудної клітки, спини, ніг, постава тощо); **фізіометричні** (життєва ємність легень, ручна і станова динамометрія тощо).

**Фізичний стан** – рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості на певний момент.

**Фітнес** – система фізичних вправ, спрямована на розвиток і удосконалення психофізичних якостей, які впливають на особисту і соціальну сферу діяльності людини.

**Функціональний стан** – інтегральний комплекс характеристик якостей та властивостей організму, які визначають діяльність людини.

**Черлідінг** – (від англ. Cheer – привітальний вигук) самостійний вид спорту, органічно включає до себе елементи шоу і видовищних видів спорту,

супроводжує різні спортивні змагання, підсилює видовищність інших видів спорту.

***Шейпінг*** – система фізичних вправ, спрямованих на формування і корекцію зовнішніх форм тіла людини за допомогою використання комп'ютерних технологій.