МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

СЛОВНИК-ДОВІДНИК ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ З КУРСУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»

для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
усіх форм навчання

2025

Словник-довідник термінів і понять з курсу «Теорія і методика спортивного тренування» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» усіх форм навчання / Укл. Г.М. Шамардіна, М.Ю. Коробка, С.В. Сметанін, О.М. Захарова – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. – 50 с.

Укладачі: Г. М. Шамардіна, канд. пед. наук, проф., проф. каф. УФКС
М. Ю. Коробка, студ. гр. УФКС-124м
С. В. Сметанін, старш. викл. каф. УФКС
О. М. Захарова, старш. викл. каф. УФКС

Рецензент: В. М. Мазін, доктор пед. наук, проф., в.о. завідуючого кафедри «Управління фізичною культурою та спортом»

Відповідальний за випуск: Г. М. Шамардіна, канд. пед. наук, проф.

Затверджено
на засіданні кафедри
«Управління фізичною
культурою та спортом»
Протокол №9
від «29» січня 2025 р.

Рекомендовано до видання НМК
факультету «Управління фізичною
культурою та спортом»
Протокол №4
від «05» лютого 2025 р.

ЗМІСТ

Вступ 4
Словник-довідник термінів і понять з курсу «Теорія і методика спортивного тренування» 5
А 5
Б 6
В 7
Г 9
Д 10
Е 12
З 14
І 17
К 19
Л 23
М 23
Н 27
О 28
П 30
Р 37
С 39
Т 45
У 45
Ф 46
Ц 49
Ш 49
Щ 49
Література 50

ВСТУП

У словнику-довіднику представлена термінологія, що використовується у поширених видах спорту та вправах, у теорії та методиці спортивного тренування, суміжних наукових і навчальних дисциплінах (біомеханіці, психології, педагогіці, фізіології спорту тощо), а також у спеціальній літературі.

Вивчення будь-якої навчальної дисципліни, як правило, починається з опанування її понятійного апарату, тобто зі специфічних професійних термінів і понять. На сучасному етапі освіти запропоновані методичні рекомендації є актуальними, оскільки терміни й поняття мають велике наукове, навчальне та практичне значення, адже наука закріплює у них досягнення теоретичного пізнання на основі узагальнення емпіричного досвіду. Для успішної роботи в будь-якій сфері професійної діяльності фахівцям необхідне вільне володіння професійними специфічними термінами та поняттями, інакше вони не зможуть проводити дослідження, правильно розуміти одне одного, вивчати спеціальну літературу. Різне трактування (або незнання) професійних термінів ускладнює спілкування, позбавляє можливості грамотно навчати та підвищувати свою компетентність.

Словник-довідник є виданням, що містить розташований в алфавітному порядку перелік термінів і понять з фізичного виховання та спорту. Мета словника – дати в стислому вигляді тлумачення основних спортивних термінів, упорядкувати й систематизувати їх. Словник призначений для спортсменів, тренерів, працівників фізичної культури, студентів фізкультурних вишів вузів і технікумів.

Це видання дозволять студентам полегшити процес засвоєння складних термінів і понять, підвищити рівень професійної підготовки та ступінь самостійності під час вивчення навчального матеріалу з дисциплін «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія обраного виду спорту», «Олімпійський і професійний спорт».

Цей словник-довідник лише систематизує те, що вже існує в науковій і методичній літературі. Авторський колектив не бере на себе відповідальності вводити нові терміни чи замінювати поняття, закладені в них.

При складанні словника враховувалися традиції використання окремих термінів фахівцями у різних видах спорту.

СЛОВНИК-ДОВІДНИК

термінів і понять з курсу «Теорія і методика спортивного тренування»

А

Абсолютна сила – здатність організму відображати резервні можливості нервово-м'язової системи.

Адаптація – процес пристосування організму до зовнішнього середовища або змін, які відбуваються всередині самого організму.

Адаптація центральної керуючої системи – проявляється в автоматизації рухів, при цьому добре закріплені рухові навички виконуються без контролю нервовими центрами, що є проявом економізації.

Аеробіка – система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання тощо), спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Аеробні вправи (класифікація):
1 група – вправи субмаксимальної аеробної потужності, тривалість яких становить 30-80 хв;
2 група – вправи середньої аеробної потужності, тривалість яких становить 80-120 хв;
3 група – вправи малої аеробної потужності, тривалість яких перевищує 2 години.

Активна гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, які оточують відповідний суглоб.

Алгоритмічна тактика – будується на заздалегідь запланованих діях і їх цілеспрямованій реалізації.

Анаеробні вправи (класифікація)
1 група – вправи максимальної анаеробної потужності, тривалість яких не перевищує 15-20 с;
2 група – вправи околомаксимальної анаеробної потужності, тривалість яких

	становить 20-45 с; **3 група** – вправи субмаксимальної анаеробної потужності, тривалість яких становить 45-90 с.
Анаеробний поріг	виникає в організмі, коли метаболічні потреби, що виникають через фізичне навантаження, не задовольняються наявними анаеробними джерелами. У цьому випадку посилюється анаеробний метаболізм, що проявляється підвищенням концентрації лактату в крові.
Аналіз потреб	оцінка факторів, що визначають відповідність певної програми тренувальних занять даному спортсмену.
Аферентна ланка функціональної системи	об'єднує рецептори, нейрони, аферентні нервові клітини в центральній нервовій системі.
Аферентний синтез	є стимулом, пусковим елементом адаптації, коли аферентні ланки сприймають подразнення із зовнішнього середовища або реакції самого організму та обробляють отриману інформацію.
	Б
Базовий мезоцикл	характеризується виконанням основного обсягу роботи, спрямованої на підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвиток фізичних якостей, формування технічної, тактичної та психологічної підготовленості.
Біомеханічні аспекти управління рухами	це механічні основи рухів спортсмена, які неможливі без біологічного контролю складної діяльності м'язів, пов'язані з контролем великої кількості ланок тіла спортсмена та їх численними взаємодіями..

В

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена оперативно коригувати рухові дії залежно від умов змагальної боротьби.

Велике навантаження супроводжується значними функціональними зрушеннями в організмі спортсмена, зниженням працездатності, що свідчить про настання явної втоми (обсяг роботи є максимальним).

Вибірковий вплив відновлювальних засобів вплив відновлювальних засобів, що передбачає переважний вплив на окремі функціональні системи організму або їх ланки.

Вибірковий контроль оцінка стану спортсмена на основі використання кількох показників, що дозволяють оцінити одну зі сторін підготовленості, а також працездатності, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу.

Вибухова сила здатність проявляти великі величини сили за мінімальний час.

Види спортивних змагань поділяються залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників. Виділяють підготовчі, контрольні, підготовчі (модельні), відбіркові та основні змагання.

Витривалість здатність ефективно виконувати вправу, долаючи розвиток втоми.

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

Відбіркові змагання проводяться з метою відбору спортсменів до збірних команд і для визначення учасників особистих змагань найвищого рівня.

Відбірково-круговий спосіб проведення характеризується тим, що спортсменів (команди) поділяють на попередні групи,

змагань	у яких кожен зустрічається з усіма суперниками. Потім спортсмени, які зайняли найкращі місця в групі (у більшості видів спорту 1–3 місця, але не більше 50% учасників цієї попередньої групи), переходять до наступного туру (етапу) змагань.
Відновлення	процес, що протікає як реакція на втому та спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності в організмі спортсмена.
Відновлювальний мікроцикл	передбачає невисоке загальне навантаження, широке застосування засобів відновлення та активного відпочинку, які забезпечують оптимальні умови для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсмена.
Відновлювальні заняття	характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, завдяки чому відбувається стимуляція відновлювальних процесів після великих навантажень, отриманих у попередніх заняттях.
Відносна сила	це сила, що припадає на 1 кг власної ваги тіла.
Вільна форма організації заняття	використовується у роботі з кваліфікованими спортсменами, що дозволяє самостійно організовувати та планувати навчально-тренувальний процес.
«Внутрішня» сторона навантаження	характеризується реакцією організму на виконану роботу.
Вольова підготовка	процес виховання волі та вольових якостей, які органічно пов’язуються з удосконаленням техніко-тактичної майстерності, розвитком фізичних якостей та інтегральною підготовкою спортсмена.

Вступна гімнастика організоване, систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ перед початком роботи з метою швидшої підготовки організму до навантаження.

Втома 1) особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи, спричиняючи зниження її ефективності;
2) суб'єктивне сприйняття та відображення процесів, що запобігають надмірному виснаженню організму.

Втомленість стан організму або окремих його частин, що відповідає певному рівню втоми.

Втягувальний мезоцикл характеризується поступовим підведенням спортсмена до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи.

Втягувальний мікроцикл передбачає підготовку організму спортсмена до інтенсивної тренувальної роботи, відрізняється помірно низьким сумарним навантаженням.

Г

Генотипічна адаптація процес пристосування до умов середовища в межах популяції (сукупності особин одного виду) шляхом спадкових змін і природного відбору.

Гіпервентиляція виведення вуглекислоти з легень, що призводить до зниження парціального тиску вуглекислоти в артеріальній крові.

Гіпоксія знижений вміст кисню.

Глікогенні навантаження різні комбінації фізичних навантажень і харчування, спрямовані на підвищення запасів глікогену в організмі.

Гліколітична система передбачає вивільнення енергії в результаті розщеплення глюкози або глікогену за допомогою спеціальних гліколітичних ферментів.

Глобальний вплив вплив відновлювальних засобів на всі

відновлювальних засобів основні функціональні системи організму спортсмена.

Гнучкість морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду рухів спортсмена.

Головні змагання обумовлені тим, що спортсмен повинен показати найвищий результат на даному етапі спортивного вдосконалення завдяки повній мобілізації техніко-тактичних і функціональних можливостей та найвищому рівню психологічної підготовленості.

Грубі помилки помилки, які спотворюють основу техніки рухової дії.

Групові моделі будуються на основі вивчення конкретної сукупності спортсменів (або команди), які відрізняються специфічними ознаками в рамках того чи іншого виду спорту.

Д

Деадаптація пов’язана з використанням фізичних навантажень, які не здатні забезпечити підтримку досягнутого рівня адаптаційних змін.

Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсменів розбалансування добових ритмів психофізіологічних функцій і працездатності з новим поясним часом.

Деталі техніки такі особливості руху, які можуть змінюватися в межах певних норм, не порушуючи основний механізм руху (основи техніки).

Детренованість зміни, які обумовлені припиненням або зменшенням обсягу регулярних фізичних навантажень.

Дидактичні принципи спортивного тренування (класифікація):
- доцільність і практичність;
- готовність;
- керованість і контрольованість;
- систематичність;
- смислова і перцептивна «наочність»;

	- планомірність і поступовість; - методичний динамізм і прогресування; - функціональна надлишковість і надійність; - міцність і пластичність; - доступність і стимулююча складність; - індивідуалізоване навчання в колективі; - формально-евристична єдність; - науково-раціональна і інтуїтивно-емпірична єдність.
Динамічні характеристики техніки	проявляються у взаємодії ланок тіла спортсмена один з одним і тіла спортсмена з середовищем і спортивними знаряддями.
Дія в спортивній техніці	прийом або кілька прийомів, що застосовуються для вирішення певної тактичної задачі.
Довгострокове прогнозування	спрямоване на оптимізацію процесу спортивного відбору, підготовку та участь спортсмена в змаганнях протягом відносно тривалого часу – від 1-2 до 3-4 років.
Довготривала адаптація	зводиться до того, що при підвищених навантаженнях необхідна для виконання роботи гіперфункція здійснюється ще не гіпертрофованим органом, і збільшення функціонального навантаження на одиницю маси клітинних структур органу викликає активацію синтезу нуклеїнових кислот і білків.
Додаткові заняття	забезпечують вирішення окремих часткових завдань підготовки та створення сприятливого фону для протікання адаптаційних процесів.
Допінг	фармакологічні та інші засоби, які при введенні в організм різко та короткочасно стимулюють фізичну та нервову активність.

Допоміжна фізична підготовленість слугує функціональною основою для успішної роботи над розвитком спеціальних фізичних якостей і здібностей, тобто здатності організму переносити високі специфічні навантаження та забезпечувати інтенсивний перебіг відновлювальних процесів.

Допоміжні вправи передбачають рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення в тій чи іншій спортивній діяльності.

Е

Евристична тактика будується на реагуванні спортсменів залежно від створеної ситуації поєдинку.

Еквівалентні критерії спортивних результатів відображають рівноцінність, рівнозначність спортивних досягнень у різних видах спорту або в якій-небудь програмі змагань, представленій кількома спортивними дисциплінами.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів та дій, доцільним використанням часу і простору.

Екцентричне тренування тренування, включаюче ексцентричну дію.

Емоційна задача розминки пов’язана з психологічною підготовкою спортсмена до майбутньої роботи, формуванням позитивного емоційного настрою, мобілізацією спортсмена для реалізації певних рухових дій.

Етапи багаторічної підготовки спортсмена:
1 етап – початкової підготовки;
2 етап – попередньої базової підготовки;
3 етап – спеціалізованої базової підготовки;
4 етап – максимальна реалізація індивідуальних можливостей.
5 етап – збереження вищої спортивного

	майстерності.
Етапи навчання спортивної техніки:	- **перший етап** – початкове вивчення. - **другий етап** – поглиблене вивчення. - **третій етап** – закріплення та вдосконалення.
Етапи спортивного відбору:	- **перший етап** – первинний. - **другий етап** – попередній. - **третій етап** – проміжний. - **четвертий етап** – основний. - **п'ятий етап** – заключний.
Етапи формування спортивної техніки:	**1 стадія** – створення першого уявлення про рухову дію та формування установки на навчання їй. **2 стадія** – формування початкової майстерності, що відповідає першому етапу освоєння дії. **3 стадія** – формування досконалого виконання рухової дії. **4 стадія** – стабілізація навику. **5 стадія** – досягнення варіативного навику і його реалізація.
Етапне управління	передбачає таку побудова процесу підготовки в крупних структурних утвореннях, яке забезпечить досягнення цілей і вирішення основних завдань конкретного елементу макроструктури — етапу багаторічної підготовки, окремого виду підготовки, макроциклу, періоду, етапу.
Етапний контроль	оцінка етапного стану спортсмена, яке є наслідком довгострокового тренувального ефекту.
Етапний рівень планування засобів відновлення	пов'язаний з нормалізацією функціонального стану спортсменів, їх швидким фізичним і психологічним відновленням після виконання програм тренувальних макроциклів, що завершуються відповідальними

	змаганнями, особливо напружених етапів і періодів підготовки.
Ефективність техніки	визначається її відповідністю поставленим завданням і високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, технічної, психічної та тактичної підготовленості.
Ефекторна ланка функціональної адаптивної системи	включає в себе скелетні мязи, органи дихання, кровообіг, кров та інші органи.
	З
Завдання розминки в структурі тренувального заняття:	- функціональне - рухове - емоційне
Загальна витривалість	здатність спортсмена ефективно та тривало виконувати роботу помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м’язового апарату.
Загальна тренованість	характеризується покращенням фізичних якостей і підвищенням функціональних можливостей органів і систем організму стосовно різних видів м’язової діяльності.
Загальна фізична підготовка	передбачає різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму спортсмена.
Загальна фізична підготовленість	рівень різностороннього розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, узгодженість їх проявів у процесі м’язової діяльності.
Загальна частина розминки	забезпечує активізацію функцій центральної нервової системи, рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму для ефективного переходу до основної роботи.
Загальна щільність	співвідношення педагогічно виправданих

тренування	(раціональних) витрат часу до загальної тривалості уроку.
Загальнопідготовчі вправи	слугують для всебічного функціонального розвитку організму спортсмена.
Загальнопідготовчий етап	спрямований на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем його організму, розвиток необхідних техніко-тактичних та психологічних якостей.
Заключний відбір	виявлення здатності спортсмена зберігати досягнуті результати та підвищувати їх.
Заняття вибіркової спрямованості	передбачає планування основного обсягу роботи, що забезпечує переважне вирішення певної однієї задачі.
Заняття комплексної спрямованості	передбачає використання тренувальних засобів, що сприяють вирішенню кількох завдань одночасно.
Запас швидкості	визначається як різниця між середнім часом подолання якогось короткого, еталонного відрізка при проходженні всієї дистанції та найкращим часом на цьому відрізку. **Запас швидкості ($З_ш$) = $t_п – t_к$**
Засоби глобального впливу відновлювальних процедур	охоплюють усі основні функціональні системи організму спортсмена (суховоздушна та парова баня, загальний).
Засоби вибіркового впливу відновлювальних процедур	передбачають переважний вплив на окремі функціональні системи або їх ланки.
Засоби загального тонізуючого впливу відновлювальних процедур	це заходи, не впливаючи глибоко на організм спортсмена (ультрафіолетове опромінення, деякі електропроцедури, аероїонізація).
Засоби спортивного тренування	різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсмена.

Засоби спортивної діяльності	прийоми і дії спортсменів, спрямовані на досягнення поставленої мети.
Здоров'я	стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів.
Значна помилка	невиконання загальної деталі техніки.
Значне навантаження	характеризується великим сумарним обсягом роботи за умов стійкої працездатності та не супроводжується її зниженням (обсяг роботи 70-80% від максимального).
Змагальна діяльність	здійснюється спортсменом за умови володіння ним довільними спеціалізованими прийомами та діями, що складають арсенал техніки конкретного виду спорту.
Змагальні вправи	передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.
Змагальний мезоцикл	кількість і структура цього мезоциклу в тренуванні спортсмена визначається специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та рівнем підготовленості.
Змагальний метод	способи стимулювання інтересу та активізації діяльності займаються з установкою на перемогу або досягнення високого результату в певній фізичній вправі при дотриманні правил змагань.
Змагальний мікроцикл	структура та тривалість цього мікроциклу визначаються специфікою змагань і будуються відповідно до програми змагань.
Змінний метод	характеризується послідовним варіюванням навантаження під час безперервної вправи шляхом цілеспрямованої зміни швидкості

	пересування, темпу, тривалості, ритму, амплітуди рухів, величини зусиль та зміни техніки рухів.
Змішаний спосіб проведення змагань	характеризується участю спортсмена (команди) в попередніх 1-3 турах, що проводяться відбірково-круговим способом. Після цього переможці попередніх змагань зустрічаються між собою за жеребкуванням способом прямого вибування.
Змішані критерії спортивних результатів	поєднують у собі об'єктивні та суб'єктивні способи оцінювання результату.
Зниження інтенсивності тренувань	зменшення інтенсивності тренувальних занять перед головним змаганням, що забезпечує відпочинок від виснажливих тренувальних навантажень.
«Зовнішня» сторона навантаження	характеризується показниками сумарного обсягу виконаної роботи.
	І
Ігровий метод	характеризується особливостями регулювання навантаження та організацією діяльності учасників. Метод складає певний образ упорядкованої ігрової рухової діяльності відповідно до "сценарію", в якому передбачено досягнення певної мети різними дозволеними способами, в умовах постійних і значною мірою випадкових змін ситуації.
Ідеомоторне тренування	мислене відтворення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових, рухово-словесних уявлень техніко-тактичних варіантів виконання рухів в оптимальному режимі роботи м'язового апарату.
Імовірнісна тактика	рухові дії, в яких планується певний початок із подальшими варіантами

	продовження залежно від конкретних реакцій суперника та партнерів по команді.
Індекс витривалості	різниця між часом подолання довгої дистанції та тим часом на цій дистанції, який показав би випробуваний, якщо б подолав її зі швидкістю, яку він показує на короткому (еталонному) відрізку. **Індекс витривалості = t – tк × n**
Індивідуальна форма організації заняття	виконання завдання самостійно, плануючи індивідуальне дозування навантаження, виховуючи при цьому самостійність і творчий підхід до вирішення поставлених завдань, наполегливість і впевненість у своїх силах, можливість проводити заняття за умов дефіциту часу та в залежності від обставин.
Індивідуальні критерії спортивних результатів	порівняння показаного результату з тим досягненням, яке цей спортсмен продемонстрував раніше.
Індивідуальні моделі	розробляються для окремих спортсменів і ґрунтуються на даних тривалого дослідження, індивідуального прогнозування структури змагальної діяльності та підготовленості.
Інтегральна підготовка	процес підготовки, спрямований на об’єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості, якостей та здібностей, відповідно до специфічних вимог змагальної діяльності.
Інтегральна підготовленість	характеризується здатністю до координації та реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості – технічної, фізичної, тактичної, психічної, – і є об’єднуючою та, мабуть, однією з найважливіших сторін підготовленості

спортсмена до відповідальних змагань.

Інтенсивність навантаження — сила впливу фізичної роботи на організм людини в цей момент, її напруженість і ступінь концентрації обсягу навантаження в часі.

Інтервальний метод — характеризується багаторазовим повторенням вправи (регульованої певною тривалістю та інтенсивністю) через визначені інтервали відпочинку, при цьому інтервали відпочинку мають велике тренувальне навантаження.

К

Кисневий борг — підвищене споживання кисню (більше, ніж у стані спокою) після фізичного навантаження.

Кінематичні характеристики техніки — проявляються в просторі та часі. До них відносяться просторові, часові та просторово-часові характеристики.

Класифікаційні критерії спортивних результатів — Характеризують, відповідно до нормативів і вимог ЄСКУ, належність спортсмена до певного ступеня спортивного вдосконалення (спортивного розряду).

Класифікація видів спорту (найбільш поширена) — залежно від особливостей тренувальної та змагальної діяльності спортсменів:

1) атлетичні види спорту, пов’язані з граничною активною руховою діяльністю спортсмена;

2) види спорту, в яких рухова діяльність спортсмена спрямована на управління засобами пересування;

3) види спорту з використанням спеціальної спортивної зброї;

4) види спорту, що ґрунтуються на порівнянні результатів конструкторської діяльності;

5) види спорту, пов'язані з пересуванням по місцевості;

	6) види спорту, де діяльність спортсмена має характер абстрактно-композиційного мислення.
Класифікація видів спорту та дисциплін Олімпійських ігор	відображає специфіку рухів, а також структуру змагальної та тренувальної діяльності, характерну для різних видів спорту: циклічні; швидкісно-силові; складно-координаційні; єдиноборства; спортивні ігри; багатоборства та комбіновані види.
Коефіцієнт витривалості	відношення часу подолання всієї дистанції до часу подолання еталонного відрізка. **Коефіцієнт витривалості = t / t_k.**
Командні змагання	визначають місця, зайняті командами. На відміну від особисто-командних змагань, у командних змаганнях учасники однієї команди змагаються лише з спортсменами інших команд.
Комплексний контроль	паралельне застосування етапного, поточного та оперативного видів контролю в процесі обстеження спортсменів, при умові використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсмена.
Контроль	процес оптимізації підготовки та змагальної діяльності спортсменів на основі об’єктивної оцінки різних сторін підготовленості та функціональних можливостей важливих систем організму.
Контроль змагальних навантажень	використовуються показники, що відображають кількість і співвідношення змагань різних видів, загальну кількість змагальних стартів та їх максимальну кількість у окремих змаганнях, в окремі

	дні, кількість зустрічей з рівними та більш сильними суперниками тощо.
Контроль змагальної діяльності	базується на порівнянні спортивних результатів з запланованими і спрямований на виявлення сильних і слабких сторін підготовленості спортсмена з метою подальшого її вдосконалення.
Контроль психічної підготовленості	пов'язаний з оцінкою особистісних та морально-вольових якостей, стабільністю виступів на змаганнях, обсягом і концентрацією уваги, здатністю управляти рівнем збудження, ступенем вдосконалення різних сприйнять і обробки інформації, можливістю аналізаторної діяльності, сенсорних реакцій тощо.
Контроль тактичної підготовленості	пов'язаний з характеристикою складових тактичної майстерності спортсмена: загальний обсяг, різнобічність, раціональність, ефективність тактики.
Контроль технічної підготовленості	пов'язаний з використанням специфічних для кожного виду спорту показників, що дозволяють оцінити технічну майстерність спортсмена.
Контроль тренувальних навантажень	застосовуються показники, що відображають величину навантажень в різних елементах структури тренувального процесу та їх координаційну складність, переважну спрямованість на вдосконалення різних сторін підготовленості, розвиток різних якостей і здібностей.
Контроль фізичної підготовленості	об'єктивна кількісна оцінка сили, гнучкості, швидкості, координаційних здібностей та витривалості.
Контрольні заняття	передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу

	підготовки.
Контрольні змагання	проводяться з метою контролю рівня тренованості спортсмена, оцінки ступеня володіння технікою, тактикою, розвитку спеціалізованих рухових якостей, психічної готовності до змагальних навантажень.
Контрольно-підготовчий мезоцикл	синтезує (відповідно до специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка.
Короткострокове прогнозування	пов'язано з вирішенням завдань, що виникають під час окремого тренувального заняття або серії тренувальних занять, окремого змагання чи конкретного старту, поєдинку тощо. Направлено на передбачення функціонального стану спортсменів, їх можливостей щодо реалізації поставлених завдань, відповідно до пропонованих навантажень, заданим зрушенням у діяльності відповідних функціональних систем, ходу розвитку боротьби в окремому змаганні чи можливостей суперників щодо техніко-тактичних дій тощо.
Круговий метод тренувальних навантажень	методично грамотно підібраний комплекс фізичних вправ у визначеній послідовності.
Круговий метод тренувальних навантажень силової спрямованості	поєднання кругового та силового тренування, при якому виконується фізичне навантаження з інтенсивністю 40-60% від максимального протягом 30 секунд, з 15-секундними інтервалами відпочинку між вправами
Круговий спосіб проведення змагань	характеризується участю спортсменів у змаганнях, коли вони зустрічаються з

	усіма суперниками по черзі. Результати зустрічей враховуються при визначенні порядкового місця, зайнятого спортсменом (командою).
Кумуляція	накопичення, сумування ефектів від тренувальних занять.
	Л
Локальний контроль	оцінка стану на основі використання одного або кількох показників, що дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухової функції, можливості окремих функціональних систем тощо.
	М
Макроцикл	великий тренувальний цикл типу піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці), річного, багаторічного (наприклад, чотирирічного), пов'язаний з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми та включає завершений ряд періодів, етапів, мезоциклів.
Максимальна сила	найвищі можливості, які спортсмен здатен проявити при максимальному довільному м'язовому скороченні.
Максимальне споживання кисню (МСК)	індивідуальний показник, який є інтегральним критерієм потужності аеробної системи енергозабезпечення.
Мале навантаження	активізує діяльність різних функціональних систем, супроводжується стабілізацією рухів (обсяг роботи 20-25% від максимального).
Медико-біологічний контроль	передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей функціональних систем, окремих органів та механізмів, які несуть основне навантаження в тренувальній та змагальній діяльності.
Медико-біологічні засоби	дозволяють підвищити резистентність організму до навантажень, швидше

	знімати гострі форми загального та місцевого втомлення, ефективно відновлювати енергетичні ресурси, прискорювати адаптаційні процеси, підвищувати працездатність, стійкість до специфічних і неспецифічних стресових впливів.
Мезоцикл	середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, який включає відносно завершений ряд мікроциклів.
Мета теорії спорту як науки	пізнання, опис, пояснення та прогнозування об'єктивних закономірностей, процесів і явищ спортивної діяльності, що складають предмет її вивчення і включають соціальні, організаційні, методичні, педагогічні, біологічні та інші аспекти, з урахуванням тісного взаємозв'язку спорту з інформаційною сферою та іншими суміжними областями.
Мета спортивного тренування	досягнення максимально можливого для даної особи рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту та вимогами досягнення високих результатів у змагальній діяльності.
Мета спортивної діяльності	модель (образ) того, до чого прагне спортсмен у результаті змагальної діяльності.
Мета управління процесом підготовки	оптимізація поведінки спортсмена, доцільний розвиток тренованості та підготовленості, що забезпечують досягнення найвищих спортивних результатів.
Мета фізичного виховання	оптимізація фізичного розвитку людини, всебічне удосконалення властивих кожному фізичних якостей та пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням

	духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість; забезпечення на цій основі підготовленості кожного члена суспільства до плідної трудової та інших видів діяльності.
Метод	сума прийомів, які застосовуються для вирішення конкретних завдань (різні види інформації: усна, наочна та практична).
Метод тренування з електростимулюванням	стимулювання м'язів шляхом пропускання через них електричного струму.
Метод тренування «ФАРТЛЕК» (швидкісна гра)	метод, при якому навантаження тренувальних занять планується з довільною швидкістю переходу від спринтерського до повільного бігу (зазвичай проводиться в гірській місцевості).
Методи спортивної підготовки	це способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається освоєння знань, умінь і навичок, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.
Методика	особлива програма (або система засобів) підбору фізичних вправ, що застосовується в навчанні.
Методичний напрямок	один із шляхів у методиці навчання руховим діям або розвитку фізичних якостей, орієнтуючись на використання однорідних, однотипних завдань, методів і методичних прийомів, що дозволяють вирішити поставлену задачу за рахунок впливу якогось одного домінуючого фактора.
Методичний прийом	спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчання.
Мікроцикл	малий цикл тренувань, зазвичай тривалістю від тижня до кількох днів, що включає від двох до кількох занять.

«Мінімакс» інтервал	найменший інтервал відпочинку між вправами, після якого спостерігається підвищена працездатність (суперкомпенсація), що настає за певних умов відповідно до закономірностей відновлювального процесу.
Мінімальна тактична інформативність техніки	важливий показник результативності техніки, що дозволяє маскувати тактичні наміри та діяти несподівано.
Моделі змагальної діяльності	визначають структуру та зміст процесу підготовки на даному етапі спортивного вдосконалення.
Моделі підготовленості	дозволяють розкрити резерви для досягнення запланованих показників у змагальній діяльності, визначити основні напрямки вдосконалення підготовленості, встановити оптимальні рівні її розвитку у спортсменів, а також зв’язки між різними аспектами підготовки.
Моделювання	процес побудови, вивчення та використання моделей для визначення характеристик і оптимізації процесу спортивної підготовки, а також для участі в змаганнях.
Модель	зразок (стандарт, еталон), у більш широкому сенсі – будь-який зразок (розумовий чи умовний) певного об’єкта, процесу чи явища у спорті.
Модельні заняття	є формою інтегральної підготовки спортсмена до основних змагань, заняття будуються в строгій відповідності з програмою майбутніх змагань.
Морфофункціональні моделі	відображають морфологічні особливості організму спортсмена та можливості його важливіших функціональних систем.
Моторна щільність тренування	відношення часу, використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів, до загального часу заняття.

Н

Навантаження — певна величина впливу фізичних вправ на організм займаючихся, а також ступінь подоланих при цьому об'єктивних і суб'єктивних труднощів.

Навчальні заняття — передбачають засвоєння учасниками нового матеріалу.

Навчально-тренувальні заняття — проміжний тип занять між суто навчальними та тренувальними, які поєднують засвоєння нового матеріалу із його закріпленням.

Надійність спортивних результатів — демонстрація результатів, що відповідають певним кількісним рівням, найчастіше супроводжується їх стабільністю.

Надмірне навантаження — тренувальне заняття, що характеризується підвищеним обсягом, інтенсивністю або і тим, і іншим, або занадто швидким їх збільшенням (з порушенням принципу поступовості).

Належні критерії спортивних результатів — встановлення ступеня відповідності рівня спортивних досягнень вимогам практики.

Незначна помилка — неточне виконання деталі, що веде до зниження ефективності дії.

Неповний (жорсткий) відпочинок — передбачає виконання чергового навантаження на фоні більш або менш значного недовідновлення працездатності займаючихся.

Непрямі критерії спортивних результатів — оцінюються шляхом вимірювання показників рівня успішності та результативності змагальної діяльності.

Неурочні форми заняття — проводяться як фахівцями (організовано), так і самими займаючимися (самостійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових навичок тощо.

О

Облік у спорті процес періодичного накопичення кількісної інформації, що розкриває виконання планових завдань з метою підвищення ефективності керівництва та планування розвитку спорту.

Обсяг навантаження характеризується тривалістю і загальною кількістю фізичної роботи, виконаної протягом певного часу.

Об’єкт теорії спорту це спорт як соціальне явище і сфера людської діяльності, що являє собою систему організації і проведення змагань, навчально-тренувальних занять. Він має на меті, поряд із зміцненням здоров’я і загальним фізичним розвитком людини, досягнення високих спортивних результатів і перемог у змаганнях.

Об’єкт управління спортивним тренуванням поведінка спортсмена та його стан (оперативний, поточний, етапний), зумовлені застосуванням тренувальних і змагальних навантажень, а також усього комплексу впливу в системі спортивної підготовки.

Об’єктивні критерії спортивних результатів пов’язані з вимірюванням у одиницях простору (висота і довжина здійснюваних стрибків, дальність метання спортивних снарядів тощо); часу, витраченого на виконання змагальної вправи (в бігу, плаванні, веслуванні, бігу на ковзанах тощо); ваги переміщуваного предмета (в важкій атлетиці).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура цілеспрямоване використання фізичних вправ як засобу лікування захворювань і відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок хвороб, травм, перевтоми чи інших причин.

Окислювальна система забезпечує м’язи енергією шляхом

	окислення вуглеводів і жирів киснем із повітря.
Олімпійський спорт	розглядається як сфера знань і діяльності, спрямована на забезпечення функціонування і розвитку змагань.
Оперативне планування	пов'язане з плануванням окремих заходів.
Оперативне управління	передбачає досягнення заданих характеристик рухових дій і реакцій функціональних систем організму при виконанні окремих тренувальних вправ і їхніх комплексів, у змагальних стартах, поєдинках, сутичках тощо.
Оперативний контроль	оцінка оперативних станів, тобто швидких реакцій організму спортсменів на навантаження під час окремих тренувальних занять і змагань.
Оперативний рівень планування засобів відновлення	характеризується використанням стимулювальних і відновлювальних засобів вибіркової дії для термінової стимуляції працездатності або прискорення відновлювальних процесів з метою успішного виконання програми одного заняття, комплексу тренувальних вправ, прояву високої працездатності в окремому змагальному старті, сутичці, поєдинку.
Ординарний (повний) відпочинок	забезпечує відновлення працездатності до початку наступного заняття.
Основа техніки	сукупність відносно незмінних і достатніх для вирішення рухового завдання рухів.
Основна (провідна) ланка техніки	найважливіша і вирішальна частина в техніці способу виконання конкретного рухового завдання.
Основний відбір	пов'язаний із визначенням здібностей досягати результатів міжнародного класу.
Основні заняття	забезпечують планування основного обсягу роботи та вирішення головних завдань періоду або етапу підготовки.

Особисті змагання пов’язані з визначенням місця всіх учасників-спортсменів.

Особисто-командні змагання у яких визначаються особисті місця учасників за зайнятими ними місцями, також визначаються і місця команд, що беруть участь. Характерною особливістю особисто-командних змагань є те, що всі учасники, включаючи спортсменів одного колективу, змагаються між собою.

П

Пасивна гнучкість здатність досягати максимальної рухливості в суглобах під дією зовнішніх сил.

Педагогічний контроль передбачає оцінку рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості, особливостей виступу на змаганнях, динаміки спортивних результатів, структури й змісту тренувального процесу тощо.

Педагогічні аспекти управління рухом педагогічне налаштування на виконання руху, яке дозволяє реалізувати рухову дію за допомогою раціонально спланованих механічних, біологічних і психологічних компонентів.

Педагогічні засоби відновлення дозволяють керувати працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами за допомогою цілеспрямовано організованої м’язової діяльності.

Первинний відбір визначення доцільності спортивного вдосконалення у цьому виді спорту.

Переадаптація виснаження та зношування функціональних систем, що призводить до зниження фізичної працездатності.

Перевтома сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають внаслідок багаторазового надмірного стомлення, які не зникають під час відпочинку й є несприятливими

	для здоров'я людини.
Передзмагальний мезоцикл	призначений для усунення дрібних недоліків, виявлених під час підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей.
Перетренованість	спроба виконати більший обсяг роботи, що перевищує фізичну толерантність організму.
Перехідний період	спрямований на відновлення фізичного й психічного потенціалу спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, а також на здійснення заходів, спрямованих на підготовку до наступного макроциклу.
Період відновлення ЧСС	відрізок часу, протягом якого частота серцевих скорочень (ЧСС) після фізичного навантаження повертається до показника стану спокою.
Період зниження інтенсивності тренувальних занять	відрізок часу, протягом якого інтенсивність тренувальних занять знижується для відновлення пошкоджених тканин, а також поповнення енергетичних запасів організму.
Періодизація	варіювання тренувальних стимулів у різні періоди часу з метою запобігання перетренованості.
Перспективне планування	охоплює весь період багаторічного вдосконалення та коротші часові проміжки, такі як окремі етапи багаторічного вдосконалення, дво- або чотирирічні макроцикли.
Підготовленість	результат спортивної підготовки, який відображає весь комплекс здібностей організму спортсмена до прояву максимальних можливостей у змагальній діяльності.
Підготовчий мікроцикл	передбачає безпосередню підготовку до змагань, програма тренувального процесу

	будується безпосередньо під майбутні старти і часто носить індивідуальний характер.
Підготовчий період	в ньому закладається міцна функціональна база для успішної підготовки і участі в основних змаганнях, забезпечується формування різних аспектів підготовленості.
Підготовчі змагання	проводяться з метою вдосконалення раціональної техніки і тактики змагальної діяльності спортсмена, вдосконалення адаптаційних механізмів організму до умов змагальної боротьби, специфічної для виду спорту, підвищення рівня тренованості спортсмена, сприяння здобуттю змагального досвіду.
Підготовчі модельні змагання	проводяться з метою підведення спортсмена до піку спортивної форми до головних змагань року, вони моделюють повністю або частково майбутні головні змагання.
Планування	спосіб організації та регулювання розвитку спорту на основі суспільних інтересів і можливостей сучасного науково-технічного прогресу. Планування включає як розробку планів, так і заходи щодо організації їх виконання, включаючи контроль за їх реалізацією.
Пліометрія	тип тренувальних навантажень силової спрямованості з динамічним виконанням, заснований на теорії, згідно з якою активація рефлексу розтягування під час стрибків сприяє залученню додаткових рухових одиниць.
Повний (ординарний) інтервал	гарантує до моменту чергового повторення практично таке відновлення працездатності, яке було до його попереднього виконання, що дає

	можливість повторити роботу без додаткового напруження функцій.
Повторний метод	характеризується багаторазовим виконанням вправи через певні інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності.
Поглиблений контроль	оцінка стану з використанням широкого кола показників, які дозволяють надати всебічну оцінку підготовленості спортсмена, ефективності змагальної діяльності, якості навчально-тренувального процесу на минулому етапі.
Положення про змагання	це документ, який визначає умови проведення конкретних змагань, їх правове оформлення.
Понаддовгострокове прогнозування	спрямоване на виявлення загальних тенденцій розвитку спорту у світі, зміну його ролі в житті сучасного суспільства, особливості розвитку олімпійського руху, тенденції вдосконалення методики підготовки, зміну структури змагальної діяльності, правил змагань, особливості суддівства, матеріально-технічного оснащення підготовки та змагань тощо.
Попередній відбір	виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення.
Популяційні критерії оцінки спортивних результатів	засновані на порівнянні спортивного результату або пов’язаного з ним показника з аналогічними характеристиками великої групи людей (генеральної сукупності).
Поріг анаеробного обміну (ПАНО)	межа вираженого переходу від переважно аеробного енергозабезпечення роботи організму до змішаного аеробно-анаеробного, коли починають активізуватися анаеробні процеси.

Працездатність	потенційна здатність спортсмена протягом заданого часу і з певною ефективністю виконувати максимально можливу кількість фізичної роботи.
Предмет контролю в спорті	це зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних аспектів підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної та ін.), їх працездатність, можливості функціональних систем.
Предмет навчальної дисципліни «Теорія спорту»	це знання з різних аспектів спорту як багатофункціонального соціального явища, системи змагань і пов'язаної з нею системи підготовки в обсязі, визначеному навчальною програмою для профільних закладів вищої освіти.
Представність спортивних досягнень	характеризує рівень результатів, досягнутих спортсменом або командою в певних змаганнях на певний момент часу.
Прийом у спортивній техніці	спеціалізоване положення і рух спортсменів, які відрізняються характерною руховою структурою, але взяті з поза змагальної ситуації.
Принцип безперервності тренувального процесу	передбачає закономірності становлення різних аспектів підготовленості спортсмена та пов'язане з ними розширення функціонального резерву систем організму спортсмена, які вимагають регулярних тренувальних впливів протягом тривалого часу.
Принцип глибокої спеціалізації	передбачає максимально концентровану силу та час у роботі, яка прямо або опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки до виступу в конкретних номерах спортивної програми того чи іншого виду спорту.
Принцип єдності поступового збільшення	це закономірності адаптації до факторів тренувального впливу і становлення

навантаження та тенденції до максимальних навантажень	різних складових спортивної майстерності. Вони передбачають на кожному новому етапі вдосконалення встановлення для організму спортсменів вимог, близьких до їхніх меж функціональних можливостей, що має вирішальне значення для ефективного протікання адаптаційних процесів.
Принцип єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості	це закономірності раціональної побудови процесу підготовки, що передбачає його чітке спрямування на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення змагальної боротьби.
Принцип індивідуальності	передбачає закономірності планування фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей кожного займаючогося.
Принцип хвилеподібності та варіативності навантажень	це динаміка навантажень, характерна для різних структурних одиниць тренувального процесу.
Принцип циклічності	передбачає циклічність, що проявляється в систематичному повторенні відносно завершених одиниць тренувального процесу — окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.
Принципи	початкові відправні положення, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу навчання та виховання, виконання яких забезпечує необхідну ефективність.
Прискорююча сила	здатність м'язів до швидкого нарощування робочого зусилля в умовах початку їх скорочення.
Прогнозування	розробка прогнозу в спорті є формою конкретизації передбачення перспектив розвитку того чи іншого процесу або явища, характерного для спортивної

	діяльності.
Прогностичні критерії спортивних результатів	початкова інформація про об’єкт прогнозування, установка тенденції та закономірностей його розвитку в часі, вибір методів прогнозування, найбільш відповідних об'єкту прогнозу.
Прогресування спортивних результатів	характеризується напрямком, швидкістю та інтенсивністю змін у рівні спортивних досягнень.
Проміжний відбір	виявлення здатностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень.
Проста реакція	відповідь заздалегідь відомою дією на заздалегідь відомий, але раптово з’являється сигнал.
Професійно-прикладна фізична підготовка	спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється відповідно до вимог і особливостей цієї професії.
Прямі критерії спортивних результатів	визначаються за допомогою спеціалізованих технічних пристроїв, які відображають їх числові значення, або візуально відповідно до правил змагань у цьому виді спорту.
Психічна підготовленість	комплекс проявів психічних якостей, що мають складну структуру, конкретних особливостей прояву в тренувальній та змагальній діяльності.
Психологічна підготовка	процес розвитку здатності до подолання стресу за допомогою різних видів психологічного втручання, з обов’язковою активною участю самого спортсмена, створенням атмосфери всебічної соціальної підтримки.
Психологічні аспекти управління рухом	психологічна установка, настрой і особливості психологічних процесів, що відбуваються під час управління рухами.
Психологічні засоби	дозволяють зменшити нервово-психічну

відновлення	напругу, стан психічного пригнічення, швидше відновити витрачену нервову енергію, сформувати чітку установку на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до меж індивідуальних можливостей напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі.
	Р
Реадаптація	процес зворотного пристосування структури та функцій організму людини до умов зовнішнього середовища, спрямований на збереження відносної сталості внутрішнього середовища організму – гомеостазу.
Регламентація спортивних змагань	спеціальні правила, характерні для кожного виду спорту, які визначають організацію змагань, види змагань, способи їх проведення, особливості місць змагань, інвентарю та обладнання, склад суддівської колегії та її обов'язки, правила суддівства, правила поведінки та дії учасників тощо.
Результат змагальної діяльності	спортивний результат, досягнутий у конкретному виді змагальної діяльності.
Результативність техніки	обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.
Рейтинг	індивідуальний або груповий числовий показник оцінки спортивних досягнень у кваліфікаційних списках, що складаються щорічно для найсильніших спортсменів або команд різних країн, континентів та світу.
Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена	адаптація до нових тимчасових умов, наявність стрес-синдрому, значне відхилення кінцевих пристосувальних

	ефектів від постійного рівня, перестроювання функцій організму та його регуляторних систем із включенням компенсаторно-пристосувальних реакцій до відновлення стабільного рівня функціонування основних систем організму, завершується реформуванням гомеостазу.
Ретренованість	відновлення рівня фізичної підготовленості після періоду бездіяльності.
Ритмічні характеристики техніки	раціональне акцентоване розподілення зусиль руху у часі та просторі.
Рівномірний метод	виконання фізичної вправи неперервно, протягом тривалого часу, з постійною інтенсивністю (25-75% від максимального), прагнучи зберегти постійний темп, ритм, величину зусиль та амплітуду рухів.
Розминка	комплекс спеціально підібраних вправ та процедур, спрямованих на ефективну підготовку спортсмена до майбутньої роботи.
Руховий навик	автоматизований спосіб управління рухом в цілісній руховій дії, в якому рухова частина виконується завдяки управлінню нижчими відділами ЦНС, а смислова частина – вищими.
Рухові вміння	це досить примітивна форма освоєння прийому і дії, яка характеризується відсутністю надійності, наявністю помилок, низькою ефективністю і вимагає активної участі свідомості.
Рухові дії	рухи, що мають на меті вирішення конкретної рухової задачі і на цій основі об'єднані в певну систему.
Рухово-координаційні здібності	здібності швидко, точно, доцільно, економно і кмітливо, тобто найбільш

досконало, вирішувати рухові завдання.

С

Середнє навантаження відповідає початку другої фази стійкої працездатності, що супроводжується стабільністю рухів (обсяг роботи 40-60% від максимального).

Середньострокове прогнозування пов'язане з визначенням найбільш ймовірних темпів розвитку тренованості в результаті застосування засобів і методів, системи побудови тренувань у макроциклах, періодах і на окремих етапах.

Силова витривалість здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники.

Силові здібності здатність долати опір або протистояти йому за рахунок діяльності м'язів.

Система АТФ-КФ забезпечує організм енергією шляхом використання АТФ м'язів і розщеплення креатинфосфату з відновленням запасу АТФ у м'язових клітинах.

Система спортивного тренування сукупність знань, принципів, методів і спортивних досягнень, а також сама практична діяльність з організації та управління тренувальним процесом.

Система спортивної підготовки сукупність знань, засобів, методів, організаційних форм і умов, що забезпечують найкращий рівень готовності спортсмена до спортивних досягнень, а також сама практична діяльність з підготовки спортсменів.

Система фізичного виховання історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що включає світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей і формування здорового способу життя.

Соціально-психологічний передбачає вивчення особливостей

контроль	особистості спортсменів, їх психічного стану та підготовленості, загального мікроклімату і умов тренувальної та змагальної діяльності тощо.
Специфічність тренування	фізіологічна адаптація до фізичних навантажень, що відрізняються високою специфічністю.
Спеціальна витривалість	здатність ефективно виконувати роботу і долати втомлення в умовах, визначених вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту.
Спеціальна тренованість	є результатом вдосконалення конкретного виду м'язової діяльності, обраного як предмет спортивної спеціалізації
Спеціальна фізична підготовка	процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо визначальних досягнення в обраному виді спорту.
Спеціальна фізична підготовленість	служить функціональною основою для успішної роботи над розвитком спеціальних фізичних якостей і здібностей, тобто здатність організму переносити високі специфічні навантаження та інтенсивне протікання процесів відновлення.
Спеціальна частина розминки	готує функціональні системи організму, безпосередньо забезпечуючи ефективне виконання конкретних рухових дій в режимі, визначеному програмою тренувального заняття або змагальної діяльності.
Спеціально-підготовчий етап	тренувальні заняття, спрямовані на безпосереднє становлення спортивної форми шляхом збільшення частки спеціально-підготовчих вправ, наближених до змагальних, а також власне змагальних.

Спеціально-підготовчі вправи	охоплюють комплекс засобів, що включають елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву якостей та діяльності функціональних систем.
Спорт	виховна, ігрова, змагальна діяльність, що ґрунтується на застосуванні фізичних вправ та має соціально значущі результати.
Спортивна діяльність	вища форма розвитку рухової діяльності як багатостороннього процесу активної людської діяльності, що розвиває та вдосконалює фізичну та психічну організацію людини відповідно до цілей та потреб суспільства.
Спортивна кваліфікація	стійка характеристика спортсмена, що узагальнює результати виступів на спортивних змаганнях за певний період часу.
Спортивна орієнтація	визначення перспективних напрямів досягнення високої спортивної майстерності, засноване на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних можливостей для формування майстерності.
Спортивна підготовка	багатофакторний процес, що охоплює тренування спортсменів, підготовку до змагань і участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне і матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань.
Спортивна техніка	сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань.

Спортивна форма найвищі прояви тренованості і підготовленості на даному етапі спортивного вдосконалення.

Спортивне досягнення 1) рівень успішності змагальної діяльності в певному виді спорту, в ході якої спортсмен (команда) перевершує попередні результати і отримує перевагу перед суперниками в ранговому ряду учасників змагань.
2) показники спортивної майстерності та здібностей спортсмена, виражені в конкретних результатах. У кожному конкретному випадку спортивні досягнення визначаються обдарованістю спортсмена та ефективністю реалізованої системи підготовки.

Спортивне звання офіційно присвоєний титул, що визначає заслуги і кваліфікацію спортсмена.

Спортивне змагання спосіб демонстрації, порівняння і оцінки спортивних досягнень, регулювання своєрідної конкуренції в сфері спорту. Є своєрідною моделлю людських відносин, що реально існують у світі боротьби, перемог і поразок, орієнтованої на постійне вдосконалення та прагнення до найвищих результатів, досягнення творчих, престижних і матеріальних цілей.

Спортивне тренування складова частина спортивної підготовки, спеціалізований процес, заснований на використанні фізичних вправ з метою розвитку і вдосконалення якостей і здібностей, що визначають готовність спортсмена до досягнення високих результатів в обраному виді спорту чи його конкретній дисципліні.

Спортивний рух специфічна форма соціального руху, історично обумовлений процес створення,

	розвитку, збереження, обміну та споживання цінностей спорту, один із способів формування особистості.
Спортивний відбір	процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту.
Спортивний результат	кількісний або якісний рівень показників спортивної діяльності.
Спортивний розряд	офіційне підтвердження кваліфікації спортсмена на основі виконання ним встановлених вимог або нормативів.
Спортивний успіх	необхідний або бажаний результат діяльності спортсменів у змаганнях в певному виді спорту на даний момент часу.
Спортивні вимоги	показник рівня спортивних досягнень у видах спорту, що недоступні вимірюванню або не мають стандартних умов.
Спортивні рекорди	найвищі (абсолютні) спортивні досягнення, встановлені спортсменами або командами на офіційних змаганнях. Залежно від масштабу змагань розрізняють світові, олімпійські, регіональні, континентальні, національні, територіальні, відомчі рекорди та найвищі досягнення спортивних організацій.
Спортивно-тактична підготовка	педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності.
Спосіб визначення спортивного результату	включає: - види з об’єктивно метрично вимірюваним результатом; - види, в яких результат визначається умовними одиницями (балами, очками), присуджуваними за виконання умовної програми змагань;

	- види, в яких спортивний результат визначається кінцевим ефектом або перевагою в умовних одиницях (очках) за виконання дії в варіативних ситуаціях; - комплексні види спорту.
Спосіб проведення змагань в олімпійському спорті	залежить від виду спорту та традицій проведення змагань у цьому виді, цілей змагань, кількості учасників та місця проведення, можливостей суддівської колегії, часу, виділеного на проведення змагань тощо.
Спосіб прямого вибування	проведення змагань, яке характеризується участю спортсмена (команди) за принципом: програвший поєдинок вибуває з подальших змагань.
Спринтерські тренувальні навантаження	форма тренування анаеробної спрямованості, що передбачає короткочасні інтенсивні заняття.
Спритність	здатність людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найбільш раціонально, освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в змінюваних умовах.
Стабільність спортивних результатів	характеризується надійністю спортивних досягнень.
Стабільність техніки	пов’язана з стійкістю до перешкод, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена.
Стартова сила	це характеристика здатності м’язів до швидкого розвитку робочого зусилля в початковий момент їх напруження.
Стаціонарна форма організації заняття	виконання вправ спортсменом на спеціально обладнаних станціях, адаптованих для розвитку різних рухових якостей, вдосконалення техніко-тактичної майстерності.
Стратегія	визначає загальні закономірності підготовки та ведення змагань у спорті.

Стретчинг — система статичних вправ, що розвивають гнучкість і сприяють підвищенню еластичності м'язів.

Стомлюваність — властивість організму людини в цілому, окремих його частин або систем, що виявляється у схильності до втоми.

Структура тактичної підготовленості — включає тактичні знання, тактичні уміння, тактичні навички та тактичне мислення.

Суб'єктивні критерії спортивних результатів — це залежність оцінки результату від вражень, які складаються у спортивних суддів під час виконання спортивної вправи.

Суворо регламентовані вправи — багаторазове виконання рухової дії з дотриманням форми, темпу та величини навантаження.

Суперкомпенсація — це реакція на навантаження, яка призводить до значного виснаження функціональних резервів організму спортсмена, що забезпечують виконання конкретної роботи.

Т

Термінова адаптація — є неспецифічною і передбачає екстрену реакцію різних органів і функціональних механізмів з метою компенсації впливу факторів зовнішнього середовища.

Термінові адаптаційні реакції — зумовлені величиною подразника, тренованістю спортсмена, його готовністю до виконання конкретної роботи, здатністю функціональних систем організму до ефективного відновлення тощо.

У

Ударний мікроцикл — характеризується плануванням великого сумарного обсягу роботи, що дозволяє стимулювати адаптаційні процеси в організмі спортсмена, вирішуючи основні завдання техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки.

Узагальнені моделі	відображають характеристику об’єкта або процесу, виявлену на основі дослідження відносно великої групи спортсменів певної статі, віку та кваліфікації, які займаються тим чи іншим видом спорту.
Умови, що впливають на змагальну діяльність спортсменів	особливості місця проведення змагань, поведінка вболівальників, обладнання місця проведення змагань, географічне розташування місця, характер суддівства, поведінка тренерів тощо.
Управління	впорядкована система, приведена у відповідність із об’єктивними закономірностями діяльності у певній сфері.
Урочні форми	це заняття, які проводяться викладачем (тренером) із постійним складом учасників.
	Ф
Фенотипічна адаптація	пристосувальний процес, який розвивається в окремої особи протягом життя у відповідь на вплив різних факторів зовнішнього середовища.
Фізична досконалість	історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, що оптимально відповідає вимогам життя.
Фізична культура	частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових і інтелектуальних якостей людини.
Фізична освіта	це системне освоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, завдяки чому вона набуває необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов’язаних із ними знань.
Фізична підготовка	передбачає всебічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, а також їх

	узгодженість у процесі м'язової діяльності.
Фізична підготовленість	можливості функціональних систем організму спортсмена, які забезпечують ефективну змагальну діяльність, а також рівень розвитку основних фізичних якостей.
Фізична рекреація	вид фізичної культури, заснований на використанні фізичних вправ і видів спорту в спрощених формах для активного відпочинку, отримання задоволення від процесу, розваг, перемикання з одного виду діяльності на інший, відволікання від звичних видів трудової, побутової, спортивної чи військової діяльності.
Фізичне виховання	вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, розвиток фізичних якостей, засвоєння спеціальних знань з фізичної культури та формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях. Як педагогічне явище, фізичне виховання – це діяльність, спрямована на вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань шляхом застосування системи фізичних вправ.
Фізичний розвиток	процес становлення, формування та подальших змін морфофункціональних властивостей організму індивіда та заснованих на них фізичних якостей і здібностей протягом його життя.
Фізичні вправи	це такі рухові дії (або їх сукупність), які спрямовані на досягнення завдань фізичного виховання, сформовані та організовані відповідно до його закономірностей.
Фізичні здібності	комплекс морфологічних і

	психофізіологічних характеристик людини, що відповідають вимогам певного виду м'язової діяльності і забезпечують її ефективне виконання.
Фізичні якості	вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, яка повністю проявляється у цілеспрямованій руховій діяльності.
Фізкультурна пауза	виконання фізичних вправ під час робочої зміни (або уроків праці) для досягнення термінового активного відпочинку та профілактики зниження працездатності.
Фізкультурні хвилинки	це короткотривалі перерви під час уроку тривалістю від 1 до 3 хвилин, протягом яких виконуються 2-3 фізичні вправи для усунення застійних явищ у слабко навантажених частинах тіла.
Форми занять фізичними вправами	це способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується певним типом взаємозв’язку (взаємодії) викладача (тренера, судді) та займаються, а також відповідними умовами занять.
Фронтальний метод	характеризується виконанням всім складом класу одного і того ж завдання незалежно від форм побудови учнів (в колоннах, кількох шеренгах, в колі).
Функціональне завдання розминки	забезпечує прискорення періоду адаптації функцій дихання, кровообігу, крові, посилення тканинного обміну, встановлення взаємозв’язку, узгодженості діяльності різних систем і органів, залучених до планованої рухової діяльності.
Функціональний стан («спортивна форма»)	готовність спортсмена до виконання тієї чи іншої вправи (локомоції) на

	максимальній швидкості, тривалості, демонстрації сили, спритності, координації рухів.
	Ц
Центральне регуляторне звено функціональної системи	представлене нейрогенними та гуморальними процесами управління адаптивними реакціями.
Циркадні ритми	добові ритми, які є нормальними властивостями всіх живих організмів, включаючи людину, зумовлені світловими та температурними циклами навколишнього середовища, що пов'язані з щоденним обертанням Землі навколо своєї осі, і проявляються в різних процесах життєдіяльності організму.
	Ш
Швидка сила	характеризується не граничним напруженням м’язів, що проявляється у вправах, виконуваних із значною швидкістю, яка не досягає максимальної величини.
Школа спорту	єдина система підготовки спортсменів, основана на існуванні творчого напрямку (доктрини), що розвивається групою фахівців.
Швидкісна сила	здатність нервово-м’язової системи мобілізувати функціональний потенціал для досягнення високих показників сили в максимально короткий час.
Швидкісні здібності	комплекс функціональних властивостей організму спортсмена, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час.
	Щ
Щільність спортивних результатів	ступінь концентрації, насиченості найкращих досягнень спортсменів у певний проміжок часу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

2. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

3. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» О. М. Бурла та ін. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2014. 616 с.

6. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 108 с.

8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.

9. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

10. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с

11. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Вид. 2-ге, перероб.та доп., Дніпропетровськ: Пороги, 2007. 425 с.

12. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К. 2013. 136 с.