

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ

Хмара М.А.
Мозолев О.М.

**ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК-ДОВІДНИК
ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Навчальне видання
для студентів спеціальності А 4
«Середня освіта (фізична культура)»,
першого бакалаврського рівня вищої освіти

Хмельницький, 2025

УДК 373.5.016:796(038)

X 64

Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 2 від 26.02.2025 р.)

Рецензенти:

О. С. Поліщук проректор з науково-педагогічної роботи Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор філософських наук, професор;

Ю. В. Дудчак професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету, доктор педагогічних наук, професор;

О. О. Цибанюк професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, доктор педагогічних наук, професор.

Хмара М.А., Мозолев О.М. Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 2025. 52 с.

Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури – навчальне видання довідкового характеру, яке містить упорядкований предметний матеріал, узагальнені, стислі відомості з фізичної культури. Термінологічний словник пояснює, тлумачить значення слів, показує сферу їх використання. Авторами запропоновано визначення найпоширеніших термінів, які використовуються у професійній діяльності вчителя фізичної культури. Розроблений термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури сприяє кращому усвідомленню взаємозв'язків між термінами, формуванню однозначного спільного розуміння й використання відповідних термінів фахівцями, а також підвищенню ефективності комунікації у сфері фізичної культури.

Навчальний посібник призначений для викладачів та студентів спеціальності А 4 «Середня освіта (фізична культура)». Розраховано для вивчення навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Вступ до спеціальності», «Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури», «Педагогіка фізичного виховання з основами наукових досліджень», «Фітнес технології фізичного виховання», «Фізкультурно-оздоровчий туризм».

@ М.А. Хмара, О.М. Мозолев, 2025

@ ХГПА, 2025

ЗМІСТ

Передмова	13
А <i>Абсолютна сила</i> <i>Адаптація</i> <i>Адаптивна фізична культура</i> <i>Аеробіка</i> <i>Акселерація</i> <i>Активна гнучкість</i> <i>Активний відпочинок</i> <i>Амплітуда</i> <i>Анаеробна працездатність</i> <i>Аналіз</i> <i>Аналітичний огляд</i> <i>Анкетування</i> <i>Анорексія</i> <i>Антропометрія</i> <i>Аспект</i>	14
Б <i>Біомеханіка спорту</i> <i>Біоритми</i> <i>Будова тіла</i>	15
В <i>Валеологія</i> <i>Варіативність</i> <i>Варіативність техніки</i> <i>Вибухова сила</i> <i>Види спорту</i> <i>Викладання</i> <i>Виправлення</i> <i>Витривалість</i> <i>Вихідне положення</i> <i>Виховання</i> <i>Виховання культури здоров'я</i> <i>Виховання фізичних якостей</i> <i>Відносна маса тіла</i> <i>Відносна сила</i> <i>Вікова періодизація (класифікація)</i> <i>Відновлення</i> <i>Відносна сила</i> <i>Відчуття простору</i>	15

Відчуття ритму Відчуття часу Відчуття швидкості Внутрішня структура фізичної вправи Вольова підготовка Вправа Вправа ациклічна Вправа динамічна Вправа додаткова Вправа імітаційна Вправа контрольна Вправа коригуюча Вправа статична Вправа циклічна Вправа з обтяженням Вправи з поступовим збільшенням навантаження Втома	
Г Гальмування Гармонійний спосіб життя Гармонія Гігієна фізичної культури та спорту Гіперкінезія Гіпертрофія Гнучкість Гра Групова навчальна діяльність Гуманізація виховання	18
Д Деталі техніки рухів Детренованість Дефіцит активної гнучкості Динамічна м'язова робота Дистанційне навчання Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) Диференційоване навчання Діагностування Діастолічний артеріальний тиск Добровільне спортивне товариство (ДСТ) Дозування навантаження Допінг Допінг-контроль	19

Е <i>Екологічне виховання</i> <i>Екологічні чинники</i> <i>Економічність техніки</i> <i>Експертна оцінка</i> <i>Ергометр</i> <i>Етапний контроль</i> <i>Етика спортивна</i> <i>Ефективність техніки</i>	20
Є <i>Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів</i>	21
Ж <i>Життєва ємність легенів (ЖЄЛ)</i>	21
З <i>Загальна (аеробна) витривалість</i> <i>Загальна ємність легень</i> <i>Загальна тренованість</i> <i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Загальна щільність</i> <i>Загальні координаційні здібності</i> <i>Загально-методичні принципи фізичного виховання</i> <i>Загально-підготовчі вправи</i> <i>Загально-розвивальні вправи</i> <i>Загартовування</i> <i>Закономірність</i> <i>Запас швидкості</i> <i>Засоби фізичного виховання та спортивного тренування</i> <i>Здібності</i> <i>Здоров'я</i> <i>Здоров'язбережувальні технології</i> <i>Здоровий спосіб життя</i> <i>Змагальна діяльність.</i> <i>Змагальне навантаження</i> <i>Змагальний метод</i> <i>Змагання</i> <i>Зміст фізичних вправ</i> <i>Знання</i> <i>Зовнішня структура фізичної вправи</i>	21
І <i>Ігрова діяльність</i> <i>Ігровий метод</i>	23

<i>Імітаційні вправи</i> <i>Індивідуальний розвиток</i> <i>Індивідуальний стиль професійної діяльності вчителя</i> <i>фізичної культури</i> <i>Індивідуальні відмінності</i> <i>Індивідуальність</i> <i>Інновації</i> <i>Інноваційний потенціал педагога</i> <i>Інструктаж</i> <i>Інтенсивність</i> <i>Інтенсивність фізичного навантаження</i> <i>Інтерактивні методи</i> <i>Ітервальний метод тренувань</i> <i>Інтерес</i> <i>Інтуїція</i> <i>Інформаційно-комунікаційні технології навчання (ІКТН)</i>	
К <i>Класифікаційні системи</i> <i>Класифікація урочних форм занять</i> <i>Класифікація фізичних вправ</i> <i>Коефіцієнт витривалості</i> <i>Колектив фізичної культури (КФК)</i> <i>Конституція тіла</i> <i>Координаційна витривалість</i> <i>Координаційні здібності</i> <i>Координація рухів</i> <i>Критерій</i> <i>Культура</i> <i>Культура мовлення</i> <i>Культура педагогічного спілкування</i>	25
Л <i>Лікарсько-педагогічні спостереження</i> <i>Лікувальна фізична культура (ЛФК)</i>	26
М <i>Максимальна сила</i> <i>Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС макс.)</i> <i>Максимальне споживання кисню (МСК)</i> <i>Максимальне тренувальне навантаження</i> <i>Масовий спорт</i> <i>Мезоцикл тренування</i> <i>Метод</i> <i>Метод інтервального тренування</i>	27

Метод колового тренування Метод комплексного тренування Метод навчання вправ загалом (у цілому) Метод навчання вправ по частинах Метод поєднаного впливу Методи перемінних вправ Методи спортивного тренування Методи стандартних вправ Методи фізичного виховання Методи чітко регламентованих вправ Методика фізичного виховання Методична компетентність Мікроцикл тренування Модульно-рейтингове навчання Мотивація Моторна щільність уроку	
Н Навантаження Навчальна програма Навчальний план Навчальний посібник Навчальний предмет (дисципліна) Навчально-методичний посібник Навчання Навчання руховим діям Невербальна комунікація Негативний перенос рухової навички	29
О Облік у фізичному вихованні Обсяг навантаження Оздоровлення Оздоровчий туризм Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура Оздоровчо-рекреативна фізична культура Оперативний контроль Організатор фізкультурно-оздоровчих заходів Організм людини Основа техніки рухів Основні (змагальні) вправи	30
П Пандемія Парадигма	31

<i>Пасивний відпочинок</i> <i>Пасивна гнучкість</i> <i>Педагогічна діяльність</i> <i>Педагогічна інновація</i> <i>Педагогічна комунікація</i> <i>Педагогічний контроль у фізичному вихованні</i> <i>Педагогічна культура</i> <i>Педагогічна майстерність</i> <i>Педагогічна техніка</i> <i>Педагогічна технологія</i> <i>Педагогічна технологія</i> <i>Педагогічна творчість</i> <i>Педагогічна творчість вчителя фізичної культури</i> <i>Перемінний метод тренування</i> <i>Перенапряга</i> <i>Перетренованість</i> <i>Підвідні вправи</i> <i>Підготовчі вправи</i> <i>Підсумковий контроль</i> <i>План-графік навчального процесу</i> <i>План-конспект уроку</i> <i>Планування фізичного виховання</i> <i>Повторний метод тренування</i> <i>Позаурочні форми занять у фізичному вихованні</i> <i>Позитивний перенос рухової навички</i> <i>Положення про змагання</i> <i>Попередній контроль</i> <i>Постава</i> <i>Поточний контроль</i> <i>Потреба</i> <i>Почуття</i> <i>Правила змагань</i> <i>Працездатність</i> <i>Превентивність</i> <i>Принцип</i> <i>Принцип превентивного виховання .</i> <i>Принципи виховання</i> <i>Принципи фізичного виховання</i> <i>Програми фізичного виховання школярів</i> <i>Пропаганда фізичної культури і спорту</i> <i>Проста рухова реакція</i> <i>Професійно-педагогічне спілкування</i>	
---	--

<i>Професійно-прикладна фізична підготовка</i> <i>Процес навчання</i> <i>Процес стомлення</i> <i>Психічна саморегуляція</i> <i>Психологія фізичного виховання і спорту</i>	
Р <i>Ранкова гімнастика</i> <i>Реабілітація</i> <i>Результативність техніки</i> <i>Рекреація</i> <i>Релаксація</i> <i>Ритм рухів</i> <i>Ритмічна гімнастика</i> <i>Рівновага</i> <i>Робочий (тематичний) план</i> <i>Розвивальні вправи</i> <i>Розвиток</i> <i>Розвиток фізичних здібностей</i> <i>Розклад занять</i> <i>Розминка</i> <i>Рухова активність</i> <i>Рухова дія</i> <i>Рухова навичка</i> <i>Рухова реакція</i> <i>Рухове уміння</i> <i>Рухова щільність уроку</i> <i>Рухові навички</i> <i>Рухові здібності</i> <i>Рухові уявлення</i>	37
С <i>Самовиховання</i> <i>Самоосвіта</i> <i>Самооцінка</i> <i>Свідомість</i> <i>Свята фізичної культури</i> <i>Сенситивний період</i> <i>Сила</i> <i>Сила абсолютна</i> <i>Сила відносна</i> <i>Сила руху</i> <i>Силова витривалість</i> <i>Силова спритність</i>	39

Силові здібності Система фізичного виховання Системний підхід Спадковість Спазм Специфічні координаційні здібності Спеціальна витривалість Спеціальна фізична підготовка Спеціальні координаційні здібності Спеціально-підготовчі вправи Спорт Спортивна діяльність Спортивна етика Спортивна тактика Спортивна техніка Спортивна травма Спортивна форма Спортивне виховання (тренування) Спортивне вдосконалення Спортивне досягнення Спортивне змагання Спортивне обладнання та інвентар Спортивне тренування Спортивний відбір Спортивні споруди Спортивні туристичні походи Спортивно-масова робота Спортивно-оздоровчий туризм Спортивно-реабілітаційна фізична культура Спритність Стабільність технічних рухів Статична сила Стретчинг Структура процесу навчання руховим діям Структура рухів Структура тренування Структура уроку	
Тактичний задум Талант Темп рухів Темперамент	Т 44

Теоретична підготовка спортсмена Теоретичні знання Теорія фізичного виховання Тест Тестування рівня підготовленості Техніка мовлення Технічна майстерність Технічна підготовка Технічні засоби Технологія планування Тренованість Траскторія руху Тренажер Тренування	
У Управління фізичною культурою і спортом Урок Урочні форми занять у фізичному вихованні Учень Учіння	45
Ф Фізична активність Фізична досконалість Фізична культура Фізична освіта Фізична підготовка Фізична підготовленість Фізична працездатність Фізична рекреація (відновлення) Фізична реабілітація (відновлення) Фізичне виховання Фізичне здоров'я Фізичне навантаження Фізичний розвиток Фізичні вправи Фізичні здібності Фізичні якості Фізкультурна компетентність Фізкультурна освіта Фізкультурна пауза Фізкультурний рух Фізкультурні хвилинки	46

<i>Фізкультурно-спортивні послуги</i> <i>Фітнес</i> <i>Форми занять фізичними вправами</i> <i>Формування навички</i> <i>Формуючий експеримент</i> <i>Функції спорту</i> <i>Функціональний стан</i>	
Х	49
<i>Характер</i> <i>Харизма</i>	
Ц	49
<i>Цикли тренування</i> <i>Цілеспрямованість</i> <i>Цінності життя</i>	
Ч	49
<i>Частота серцевих скорочень (ЧСС)</i>	
Ш	49
<i>Швидкісна сила</i> <i>Швидкісна витривалість</i> <i>Швидкісні здібності</i> <i>Швидкісно-силові вправи</i> <i>Швидкісно-силові здібності</i> <i>Швидкість</i> <i>Швидкість рухових реакцій</i> <i>Швидкість руху</i> <i>Шейпінг</i> <i>Шкідливі звички</i> <i>Шкільний колектив фізичної культури</i>	
Щ	50
<i>Щільність уроку</i>	
Я	50
<i>Якість розвитку освіти у сфері фізичної культури</i>	
Література	51

ПЕРЕДМОВА

Основою професійного спілкування в будь-якій галузі є спеціальна термінологія, що вдосконалюється разом її розвитком. Вивчення навчальної дисципліни починається з освоєння її понятійного апарату, тобто з вивчення специфічних професійних термінів та понять. Оволодіння основними термінами та поняттями, якими оперує галузь фізичної культури підвищує професійний рівень фахівців, сприяє їх подальшому професійному зростанню.

Тому, термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури є важливим і актуальним навчальним виданням, оскільки терміни і поняття лежать в основі формування наукових, теоретичних, методичних та практичних знань, умінь та навичок майбутніх фахівців.

Дане навчальне видання стане у нагоді здобувачам вищої освіти, вчителям фізичної культури, викладачам закладів вищої освіти, працівникам сфери фізичної культури та спорту.

Відбір термінів і понять здійснювався колективом авторів-укладачів на засадах сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури.

А

Абсолютна сила – це її здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою.

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

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

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

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

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

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

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

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

Аналіз – метод дослідження, уявне чи практичне розкладання досліджуваного предмета чи явища на характерні для нього складові елементи, виділення в ньому окремих сторін, вивчення кожного елемента чи сторони явища окремо як частини одного цілого. Аналіз дозволяє виявити склад досліджуваного об'єкта, його структуру, відокремити істотне від несуттєвого, звести складне до простого, зробити класифікацію предметів і явищ.

Аналітичний огляд – огляд, у якому дається аналітична оцінка стану питання за визначений проміжок часу.

Анкетування – метод одержання інформації, заснований на опитуванні учнів для одержання зведень про фактичне положення.

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

Антропометрія – вимірювання тіла та його частин.

Аспект (від лат. *aspectus* – погляд, вид) – кут зору, під яким розглядається об'єкт (явище, поняття) дослідження.

Б

Біомеханіка спорту – наука про закони механічного руху людини в процесі фізичних вправ; розглядає рухові дії спортсмена як систему взаємопов'язаних активних рухів.

Біоритми – циклічні коливання інтенсивності та характеру біологічних процесів і явищ в організмі.

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

В

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

Варіативність – один із основоположних способів чергування різноманітних засобів, методів і навантажень у процесі тренування, спрямований на вдосконалення підготовки спортсмена та підвищенню результативності.

Варіативність техніки – здібність спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби.

Вибухова сила – здатність людини проявляти максимальні силові можливості за найкоротший час.

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

Викладання – діяльність учителя в процесі навчання, що полягає у постановці перед учнями пізнавальних завдань, повідомленні нових знань, організації спостережень, теоретичних і практичних занять, керівництві роботою учнів із засвоєння, закріплення й застосування знань, умінь та навичок, у перевірці їхньої якості.

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

Витривалість – це генетично обумовлена в розвитку здібність, і яка дозволяє людині тривало виконувати будь-яку діяльність без зниження її ефективності.

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

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

Виховання – процес цілеспрямованої, систематичної, організованої і планомірної взаємодії вихователя і вихованця, під час якого відбувається вплив на свідомість, підсвідомість, пізнавальну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери виховання з метою формування в останнього наукового світогляду, високих моральних, громадських і професійних рис для становлення й вдосконалення його особистості.

Виховання – соціально і педагогічно організований процес цілеспрямованого формування особистості учня.

Виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

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

Відновлення – поступовий перехід фізіологічних і біохімічних функцій до початкового стану після фізичного навантаження.

Відновлення – сукупність зворотних змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їхнє виконання. Розрізняють відновлення поточне (у ході виконання вправ), швидке (відразу після припинення роботи (період повернення кисневого боргу), віддалене (протягом тривалого часу після виконання тренувального навантаження), стрес-відновлення (після хронічних перенапружень).

Відносна маса тіла – відсоток недостатньої або надлишкової маси тіла котрий визначається, як правило, діленням маси тіла людини на середню для даної категорії масу згідно зі зростом) з таблиць стандартних норм маси тіла) та множенням отриманого показника на 100.

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

Вікова періодизація (класифікація) – поділ цілісного життєвого циклу людини на вікові відрізки (періоди), що вимірюються роками.

Відновлення – процес, що відбувається в організмі після припинення роботи; полягає в поступовому переході фізіологічних, біохімічних і психічних функцій до вихідного стану.

Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, яка припадає на 1 кілограм маси її тіла.

Відчуття простору – здатність правильно оцінювати просторові умови дій і відповідно до них точно визначати рухові дії.

Відчуття ритму – здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

Відчуття часу – здатність тонко сприймати часові параметри, що дозволяє розподіляти рухові дії за конкретно визначений проміжок часу.

Відчуття швидкості – здатність доцільно розподіляти власні сили в часі та віддаляти момент наближення втоми.

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

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

Вправа – дія, що виконується для придбання і вдосконалення будь-яких фізичних якостей, умінь і рухових навичок.

Вправа ациклічна – вправа, що складається з неповторних рухів.

Вправа динамічна – вправа, що виконується з переміщенням або зміною положення тіла у просторі.

Вправа додаткова – вправа, за допомогою якого вирішуються додаткові завдання під час тренуванні.

Вправа імітаційна – вправа, що відтворює тільки за формою будь-яких змагальних рухів або окремі елементи техніки розучуваної вправи без необхідних динамічних зусиль.

Вправа контрольна – вправа, що служить засобом контролю за вихованням фізичних якостей і рухових навичок.

Вправа коригуюча – вправа, за допомогою якого виправляють будь-які недоліки або помилки.

Вправа статична – вправа, що виконується без зміни положення тіла у просторі.

Вправа циклічна – вправа, що складається з власних фізичних зусиль, безперервно повторюваних протягом відомого проміжку часу (біг, ходьба на лижах, плавання тощо).

Вправа з обтяженням – вправа з використанням додаткової ваги (гирі, штанги, гантелі, тренажери, партнера і т.д.).

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

Втома – стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності й проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. При втомі знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття. Втома є невід'ємним елементом фізичної культури і спорту.

Г

Гальмування – нервовий процес, що призводить до припинення або запобігання збудження.

Гармонійний спосіб життя – усвідомлено і самостійно створювана людиною система адаптивно необхідних інтересів і видів діяльності, що дають змогу підтримувати фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я й успішно реалізувати своє життєве призначення.

Гармонія – динамічний стан людини, що потребує щоденних зусиль для ефективної підтримки.

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

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

Гіпертрофія – збільшення розміру м'язів, органів або іншої частини тіла внаслідок збільшення розмірів клітин.

Гнучкість, як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Гра – форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого у соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури (особливий вид суспільної практики, який відтворює норми людського життя та діяльності, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості).

Групова навчальна діяльність – форма організації навчання в об'єднаних загальною навчальною метою малих групах учнів за опосередкованим керівництвом викладача.

Гуманізація виховання – створення оптимальних умов для інтелектуального і соціального розвитку особистості; виявлення глибокої поваги до людини; визначення природного права кожної особистості на свободу, соціальний захист, розвиток здібностей і вияв індивідуальності, самореалізацію фізичних, психологічних і соціальних потенцій, створення соціально-психологічного фільтра проти руйнівних впливів негативних чинників навколишнього природного і соціального середовища; виховання у молоді почуттів гуманізму, милосердя, доброчисливості.

Д

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

Детренованість – результат малорухомого способу життя після завершення активних тренувань.

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

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

Дистанційне навчання – це форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі.

Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) – позашкільні спеціалізовані спортивні навчально-виховні заклади, які здійснюють підготовку висококваліфікованих юних спортсменів на основі їхнього всебічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я, забезпечують підготовку юнацтва до виконання функцій та обов'язків спортивних інструкторів і суддів, допомагають загальноосвітнім школам в організації масової фізкультурної роботи. Розрізняють комплексні ДЮСШ (робота здійснюється з кількох видів спорту) і спеціалізовані: СДЮСШОР – спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву, ШВСМ – школи вищої спортивної майстерності (робота здійснюється з одного виду спорту).

Диференційоване навчання – організація навчально-виховного процесу з урахуванням типових індивідуальних особливостей учнів.

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

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

Добровільне спортивне товариство (ДСТ) – масова громадська організація, що об'єднує на добровільній основі людей, які бажають займатися фізичними вправами, спортом і туризмом.

Дозування навантаження – чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

Допінг – заборонені фармакологічні препарати і процедури, використовувані з метою стимуляції фізичної і психічної працездатності і досягнення завдяки цьому високого спортивного результату.

Допінг-контроль – система спеціальних заходів, яка спрямована на виявлення факту застосування допінгу учасниками змагань.

Е

Екологічне виховання – систематична педагогічна діяльність, спрямована на розвиток у студентів екологічної культури та формування моральної відповідальності за збереження природного довкілля і розуміння співіснування з ним.

Екологічні чинники – будь-які умови навколишнього середовища, на які все живе реагує пристосувальними реакціями.

Економічність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу і простору.

Експертна оцінка – експертне судження, виражене в кількісній чи якісній формі (краще, гірше, більше, менше тощо). Можливі індивідуальні, групові і колективні експертні оцінки.

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

Етапний контроль – система заходів, спрямованих на виявлення рівня досягнень учнів за певний період (отримання інформації про сумарний тренувальний ефект за кілька занять) з метою корекції подальшої діяльності.

Етика спортивна – система моральних правил поведінки спортсменів, тренерів, уболівальників в процесі змагання або його перегляду. Суворе дотримання правил змагань, чесна боротьба, повага до суперників, суддів, глядачів, виконання спортивних ритуалів.

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

Є

Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів – документ, у якому на відповідний рік визначаються організаційні та фінансові питання щодо забезпечення проведення відповідних заходів та який затверджується центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту у встановленому порядку.

Ж

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) – максимальний об'єм повітря під час видиху з легень після максимального вдиху.

З

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

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

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

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

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

Загальні координаційні здібності – потенційні і реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями та їхньої регуляції.

Загально-методичні принципи фізичного виховання – вихідні положення, які відображають основні закономірності навчання і визначають загальну методику процесу фізичного виховання. Складовими загально-методичних принципів фізичного виховання є принцип науковості, принцип свідомості й активності, принцип наочності, принцип доступності й індивідуалізації, принцип систематичності, принцип міцності і прогресування.

Загально-підготовчі вправи – рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки, спортсмена, що відображають при цьому

особливості його спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення у спортивній діяльності: всебічний фізичний розвиток, становлення і поповнення фонду рухових умінь та навичок, підвищення загальної працездатності, а також прискорення відновлення після навантажень.

Загально-розвивальні вправи – рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки і спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів та систем організму, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

Загартовування – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів.

Закономірність – упорядкованість подій, відносна постійність детермінованих чинників, регулярність зв'язку між певними речами.

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

Засоби фізичного виховання та спортивного тренування – основні: фізичні вправи (зміст фізичних вправ, форма фізичних вправ), допоміжні: оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода), гігієнічні фактори (режим, харчування, громадська і особиста гігієна).

Здібності – психічні властивості індивіда, що є передумовою успішного виконання певних видів діяльності;

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

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

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

Здоровий спосіб життя – життєдіяльність людини з урахуванням особливостей і можливостей свого організму, забезпечення соціально-економічних і біологічних умов для його розвитку і збереження. Тобто режим поведінки, який включає фізичні навантаження, раціональне

харчування, відсутність шкідливих звичок (куріння, споживання алкоголю), нормальний сон, здібність долати стресові ситуації.

Здоровий стиль життя – мотивований або неусвідомлений вибір поведінки залежно від природного середовища, соціально-економічних умов, статі, віку, освіти, рівня інтелектуального і фізичного розвитку, особистісних якостей індивіда, який веде здоровий спосіб життя.

Змагальна діяльність – специфічна рухова активність людини, що здійснюється переважно в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих та особистих результатів.

Змагальне навантаження – інтенсивне, часто максимальне навантаження, яке пов'язане з виконанням змагальної діяльності.

Змагальний метод – спосіб застосування фізичних вправ у формі змагань, що передбачає зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованого суперництва, уніфікацію предмета змагань, порядку боротьби за перемогу та оцінювання досягнень. Змагальний метод належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Змагання – спеціальна сфера, в якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечує їхній максимальний прояв.

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

Знання – узагальнений досвід людства, що відображає різні галузі дійсності у вигляді фактів, правил, висновків, закономірностей, ідей, теорій, якими володіє наука.

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

I

Ігрова діяльність – керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, яка спрямована на досягнення перемоги над суперником в умовах протистояння специфічними засобами при дотриманні встановлених правил.

Ігровий метод – спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає організацію рухової діяльності на основі змісту, умов і правил гри. Ігровий метод належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

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

Індекс витривалості – різниця між часом подолання довгої дистанції і тим часом на цій дистанції, який би показала людина, якщо б пододала її зі швидкістю, що показує вона на короткому еталонному відрізьку.

Індекс витривалості – відносний показник витривалості. Індекс маси тіла (ІМТ) – визначення маси тіла шляхом ділення маси (кг) на зріст (м) у квадраті; характеризується тісною кореляцією зі складом тіла.

Індивідуальний розвиток – ряд зовнішніх і внутрішніх, кількісних і якісних змін, які характеризують рух людини від нижчих до вищих рівнів її життєдіяльності (від безпорадних і невпевнених рухів до рухів керованих, точних, координованих; від незнання до знання; від копіювання до оригінальної творчої роботи).

Індивідуальний стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури – це складне, системне особистісне утворення, що охоплює сукупність інтелектуальних, мотиваційних, психічних властивостей і професійно-ціннісних якостей особистості

Індивідуальні відмінності – психологічні риси, що відрізняють одну людину від іншої.

Індивідуальність – сукупність зовнішніх та внутрішніх особливостей людини, що формують її своєрідність, самобутність, неповторність та відмінність від інших людей.

Інновації (італ. innovatione – новина, нововведення) – нові форми організації праці та управління, нові види технологій, які охоплюють не тільки окремі установи та організації, а й різні сфери.

Інноваційний потенціал педагога – сукупність соціокультурних і творчих характеристик особистості педагога, яка виявляє готовність вдосконалювати педагогічну діяльність, наявність внутрішніх засобів та методів, здатних забезпечити цю готовність.

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

Інтенсивність фізичного навантаження – це сила дії фізичної вправи на організм за одиницю часу або швидкість виконання вправи.

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

Інтерактивні методи – форма навчання, у процесі якого учні і вчитель перебувають у режимі бесіди, діалогу між собою. Це співпраця, взаємонавчання: вчитель – учень, учень – учень. При цьому вчитель і

учень – рівноправні, рівнозначні суб'єкти навчання. Інтерактивна взаємодія виключає домінування одного учасника навчального процесу над іншим, однієї думки над іншою. Під час такого спілкування учні вчаться бути демократичними, спілкуватися з іншими людьми, критично мислити, ухвалювати обґрунтовані рішення.

Інтервальний метод тренувань – повторювані короткочасні фізичні навантаження у високому темпі з короткими інтервалами відпочинку.

Інтерес – спрямованість людини на певний об'єкт чи певну діяльність, зумовлена позитивним, зацікавленням ставленням до чогось, когось.

Інтуїція – процеси мислення, які відбуваються в згорнутій неусвідомленій формі, коли усвідомлюється тільки кінцевий результат розумового процесу.

Інформаційно-комунікаційні технології навчання (ІКТН) – це сукупність методів і технічних засобів застосування інформаційних технологій на основі комп'ютерних мереж і засобів зв'язку для забезпечення ефективного процесу навчання.

К

Класифікаційні системи – документи, що містять нормативи і вимоги, на основі яких оцінюється підготовленість спортсменів, визначаються рівні їхньої спортивної кваліфікації і присвоюються спортивні розряди та звання.

Класифікація урочних форм занять – розподіл у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи (типи, види) відповідно до певних ознак. Розрізняють класифікацію урочних форм занять за ознакою основної спрямованості (уроки загальної фізичної підготовки, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні уроки, методично-практичні заняття), за ознакою переважного вирішення завдань (уроки засвоєння нового матеріалу, уроки закріплення й вдосконалення навчального матеріалу, контрольні уроки, комбіновані уроки), за характером змісту занять (предметні уроки на матеріалі з одного розділу програми), комплексні уроки (на матеріалі з різних розділів програми) та ін.

Класифікація фізичних вправ – це розподіл їх на взаємозалежні групи відповідно до найбільш істотних ознак.

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

Колектив фізичної культури (КФК) – самодіяльна громадська організація трудового колективу підприємства, установи або учнів навчального закладу і т. д.

Конституція тіла – сукупність функціональних і морфологічних особливостей організму, сформованих на основі успадкованих та набутих властивостей, які визначають своєрідність реакції організму на зовнішні й внутрішні подразники.

Координаційна витривалість – здатність якомога довше виконувати різноманітні складні техніко-тактичні дії без порушення ритму їхнього виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Координаційна витривалість належить до спеціальної витривалості.

Координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно керувати руховою діяльністю людини й регулювати її.

Координаційні здібності – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

Координація рухів – це здібність людини раціонально організовувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перебудовувати їх у залежності від оперативної ситуації.

Критерій – показник, який дозволяє робити висновки про надійність висновків відносно прийнятої гіпотези, очікуваного результату й т. д.

Культура – сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людством протягом його історії; історично набутий набір правил усередині соціуму для його збереження та гармонізації.

Культура – прояв життя людини, що виражається у моделях поведінки, засобах і продуктах діяльності, зокрема ідеях, ідеалах, нормах та цінностях.

Культура мовлення – це володіння нормами усної й письмової літературної мови (орфоепія, наголос, слововживання, морфологія, синтаксис), а також уміння використовувати виражальні можливості мови відповідно до мети висловлювання, комунікативної цілеспрямованості, умов спілкування.

Культура педагогічного спілкування – це спілкування педагогів з учнями у всіх ситуаціях шкільного життя. Воно може мати форму розпорядження, інструкції, поради, запланованої бесіди або спонтанної розмови, зауваження, питання, відповіді на питання тощо.

Л

Лікарсько-педагогічні спостереження – дослідження, що проводяться спільно лікарем та педагогом з метою оцінки впливу на

організм фізичних навантажень, встановлення рівня функціональної готовності і на підставі цього вдосконалення навчальнотренувального процесу.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – галузь медицини, яка вивчає і реалізовує можливості фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, їхньої профілактики, відновлення працездатності.

М

Максимальна сила – це абсолютний прояв силових здібностей у різних режимах (статичному й динамічному) роботи м'язів.

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

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

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

Масовий спорт – система організації та проведення спортивних заходів (змагань, розваг, ігор тощо) з масових видів рухової активності, засіб фізичного виховання.

Мезоцикл тренування – середній тренувальний цикл тривалістю від двох до шести тижнів, який містить відносно закінчену низку мікроциклів. Розрізняють втягувальні, базові, контрольнопідготовчі, передзмагальні (підвідні), змагальні, відновлювальні мезоцикли..

Метод - спосіб взаємодії учителя та учнів для досягнення бажаного результату.

Метод інтервального тренування – чергування інтенсивної роботи з менш інтенсивною.

Метод колового тренування – спосіб застосування фізичних вправ, що передбачає послідовне дозоване виконання спеціально підбраного їхнього комплексу (в режимі безперервної або інтервальної роботи), тренувальний вплив якого спрямований на розвиток конкретної рухової якості та функціональних систем організму.

Метод комплексного тренування – послідовність вправ, які виконуються одна за одною, під час тренувального заняття.

Метод навчання вправ загалом (у цілому) – такий спосіб застосування фізичних вправ, при якому оволодіння технікою рухової дії відбувається з самого початку в цілісній своїй структурі без поділу її на окремі частини. Метод навчання вправ загалом належить до методів

навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Метод навчання вправ по частинах – спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає поділ цілісної рухової дії (переважно зі складною структурою) на окремі фази чи елементи з почерговим їхнім розучуванням і наступним поєднанням у єдине ціле. Метод навчання вправ по частинах належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Метод поєднаного впливу – такий спосіб застосування фізичних вправ, при якому техніка рухової дії вдосконалюється в умовах, що вимагають збільшення фізичних зусиль. Метод поєднаного впливу належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи перемінних вправ – способи застосування фізичних вправ, які передбачають спрямовану зміну навантаження в процесі їхнього виконання. Розрізняють методи перемінно безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність в режимі інтенсивності, що змінюється) і методи перемінно-інтервальних вправ (системне чергування навантаження і відпочинку в умовах зміни їхніх параметрів). Методи перемінних вправ належать до методів виховання фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

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

Методи стандартних вправ – способи застосування фізичних вправ, при яких рухи повторюються без суттєвих змін їхньої структури та зовнішніх параметрів навантаження. Розрізняють методи стандартно-безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність без зміни інтенсивності) і методи стандартноінтервальних вправ (повторення вправ через визначені інтервали відпочинку). Методи стандартних вправ належать до методів виховання фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи фізичного виховання – способи впорядкованої взаємозв'язаної діяльності вчителя і учнів, які спрямовані на вирішення завдань освіти, виховання, розвитку та оздоровлення. Розрізняють дві групи методів фізичного виховання: специфічні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод), які характерні тільки для процесу фізичного виховання і загально-педагогічні (словесні методи, наочні методи).

Методи чітко регламентованих вправ – способи застосування фізичних вправ, які передбачають їхнє виконання в конкретно визначеній формі з чітко обумовленим навантаженням. Складовими методу чітко регламентованих вправи є методи навчання руховим діям (метод навчання вправ загалом (у цілому), метод навчання вправ по частинах, метод поєднаного впливу) і методи виховання фізичних якостей (методи стандартних вправ, методи перемінних вправ). Методи чітко регламентованих вправ належать до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Методика фізичного виховання – спеціальна галузь педагогіки, яка упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання, що визначаються відповідною їм методологією. Методичний прийом – спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання фізичного виховання.

Методична компетентність – спроможність вчителів ефективно здійснювати освітньо-виховну діяльність, творчо реалізовувати набутий теоретичний і практичний досвід, залучати дійові технології навчання, виховання й розвитку, що свідчить про їхню здатність до неперервного професійного й особистісного самовдосконалення.

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

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

Мотивація – спонукання до дії з певною метою.

Моторна щільність уроку – відношення часу безпосередньо використаного на рухову діяльність учнів до загальної тривалості уроку.

Н

Навантаження – величина дії фізичної вправи на організм, а також ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів, кількісна міра дії фізичної вправи.

Навчальна програма – державний документ, який визначає цільові настанови і загальні завдання педагогічного процесу: в загальноосвітній школі – система знань, умінь, навичок, які необхідно опанувати за конкретний термін занять, перелік основних фізичних вправ та інших

засобів, що забезпечують вирішення поставлених завдань; рівень теоретичної, загально-фізичної й спортивної підготовленості, виражений у залікових вимогах та навчальних нормативах (тестових показниках), якого повинні досягнути учні щороку і після завершення навчання в освітньому закладі.

Навчальний план – державний документ, який визначає загальну тривалість занять з фізичного виховання (у загальноосвітній школі, навчальному закладі), розділи (види) програмового матеріалу і кількість годин, відведених на вивчення кожного із них за роками навчання.

Навчальний посібник – навчальне видання, яке доповнює або частково замінює підручник у викладі навчального матеріалу з певного предмета, курсу, дисципліни або окремого його підрозділу.

Навчальний предмет (дисципліна) – педагогічно обґрунтована система наукових знань, практичних умінь та навичок, що втілюють основний зміст і методи певної науки.

Навчально-методичний посібник – навчальне видання з методики викладання навчальної дисципліни, яке, окрім викладу навчального матеріалу, містить методичні вказівки і рекомендації щодо викладання дисципліни або організації самостійної роботи студентів, розвитку і виховання особистості.

Навчання – планомірна, організована, спільна двостороння діяльність учителів і учнів, спрямована на свідоме, міцне й глибоке опанування останніми системою знань, умінь та навичок; процес, під час якого набувається загальна освіта, формується та розвивається особистість учня, його світогляд, засвоюється досвід людства і професійної діяльності.

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

Невербальна комунікація – це безсловесне спілкування вчителя з опорою на засоби пантоміміки, контакт очей, міжособистісний простір тощо.

Негативний перенос рухової навички – така взаємодія навичок, коли наявна навичка ускладнює формування нової

О

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

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

Оздоровлення – комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення фізичного і психологічного стану людини.

Оздоровчий туризм – туристські подорожі, поїздки в якій-небудь місцевості зі сприятливими для здоров'я природно-кліматичними умовами і перебуванням там з метою відпочинку.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – спеціально спрямоване використання фізичних вправ у якості засобів лікування хвороб і відновлення функцій організму, які були порушені або втрачені внаслідок хвороб, травм, перевтоми та інших причин.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

Оперативний контроль – система заходів у рамках одного навчального заняття, спрямованих на оцінку та порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими і при необхідності на оперативне усунення виявлених відхилень від плану (визначення термінового тренувального ефекту).

Організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів – юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) та проводить (проводять) фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює (здійснюють) організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів.

Організм людини – цілісна система, у якій всі органи тісно пов'язані між собою і знаходяться в складній взаємодії; ця система здатна до саморегуляції, підтримування гомеостазу, коригування та самовдосконалення.

Основа техніки рухів – це сукупність ланок і рис структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання визначеним способом (порядок прояву м'язових сил, основні моменти узгодження рухів у просторі й часі тощо).

Основні (змагальні) вправи – цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є предметом засвоєння відповідно до вимог програм фізичного виховання або спортивної спеціалізації і виконуються по можливості в межах правил змагань.

II

Пандемія – це поширення нового захворювання у глобальних масштабах з ураженням частини населення за відносно короткий проміжок часу.

Парадигма (від грец. *paradeigma* – приклад, зразок) – стиль наукового мислення, що панує на визначеному етапі в тій чи іншій дисципліні або комплексі дисциплін;

Парадигма – теорія; теоретична модель, прийнята як зразок постановки, обґрунтування, рішення проблеми в рамках того чи іншого предмета дослідження. Парадигма визначає погляд дослідника на проблему, її теоретичне осмислення, вибір методичних засобів

Пасивний відпочинок – відносний спочинок, відсутність активної рухової діяльності.

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

Педагогічна діяльність – особливий вид соціальної діяльності, спрямований на передачу від старших поколінь молодшим накопиченого людством досвіду і культури, створення умов для їх особистісного розвитку та підготовку до виконання певних соціальних ролей в суспільстві.

Педагогічна інновація – це педагогічне нововведення, цілеспрямована прогресивна зміна, що вносить в освітнє середовище стабільні елементи (нововведення), що поліпшують характеристики окремих частин, компонентів і самої освітньої системи в цілому.

Педагогічна комунікація – організація навчально-виховної діяльності на основі сприйняття, засвоєння, використання й передачі інформації з різних джерел.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні – система заходів, яка забезпечує перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки засобів, методів і навантаження, що застосовуються (визначення зв'язку між факторами впливу і факторами змін). Педагогічний контроль буває попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий.

Педагогічна культура є частиною загальнолюдської культури. У ній втілені духовні цінності освіти і виховання (педагогічні знання, теорії, концепції, накопичений педагогічний досвід, професійні етичні норми) та матеріальні (засоби навчання і виховання), а також способи творчої педагогічної діяльності, які слугують соціалізації особистості в конкретних історичних умовах.

Педагогічна культура – оволодіння педагогом педагогічним досвідом людства, ступінь його досконалості в педагогічній діяльності, досягнутий рівень розвитку його особистості.

Педагогічна майстерність – це комплекс властивостей особистості, що забезпечує самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на рефлексивній основі.

Педагогічна техніка – це сукупність раціональних засобів, умінь та особливостей поведінки педагога, спрямованих на ефективну реалізацію обраних ним методів і прийомів навчально-виховної роботи з окремим індивідом чи колективом відповідно до поставленої мети навчання та виховання з урахуванням конкретних об'єктивних і суб'єктивних умов.

Педагогічна технологія – систематичне і послідовне втілення на практиці заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу.

Педагогічна технологія – сукупність психолого-педагогічних настанов, які визначають спеціальний підхід і композицію форм, методів, способів, прийомів, засобів у навчально-виховному процесі.

Педагогічна творчість – це створення чогось нового, здатність педагога діяти в нових умовах, його постійне самовдосконалення, що позитивно впливає на розвиток особистості. Характеристики творчості: новизна і перетворення.

Педагогічна творчість вчителя фізичної культури – це оригінальний і високоефективний підхід учителя до навчально-виховних завдань, збагачення теорії і практики фізичного виховання й навчання.

Перемінний метод тренування – послідовне варіювання навантаження під час безперервного виконання вправи, шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів тощо.

Перенапруга – нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму.

Перетренованість – стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків у режимі й методиці тренувань.

Підвідні вправи – вправи, що полегшують освоєння основної вправи завдяки наявності в них деяких рухів, подібних за зовнішніми ознаками й характером нервово-м'язових напружень.

Підготовчі вправи – рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

Підсумковий контроль – система заходів, спрямованих на з'ясування результатів педагогічного впливу за відносно тривалий період (семестр, рік) з метою визначення успішності виконання річного плану-графіка навчального процесу, ступеня вирішення поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання та його складових.

План-графік навчального процесу – документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, який визначає найбільш доцільну послідовність проходження матеріалу теоретичного і

практичного розділів навчальної програми за місяцями й тижнями протягом одного навчального року, кількість годин, відведених на кожний розділ і розподіл часових затрат на вивчення матеріалу за тижнями.

План-конспект уроку – документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, у якому фіксується повний деталізований план конкретного уроку: номер заняття за робочим планом, завдання уроку, необхідні засоби для їхнього вирішення із зазначенням параметрів навантажень і відпочинку для кожної вправи, організаційно-методичні вказівки, матеріально-технічне забезпечення.

Планування фізичного виховання – попередня розробка і визначення на майбутню діяльність цільових настанов, завдань, змісту, методики, форм організації та методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом людей. Розрізняють перспективне (на тривалий термін), поточне (етапне) (охоплює етапи роботи), оперативне (здійснюється найближчим часом) планування фізичного виховання.

Повторний метод тренування – багаторазове повторення вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності.

Позаурочні форми занять у фізичному вихованні – способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводяться як учителем, так і самими учнями (самостійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження чи підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок та ін. Розрізняють малі: ранкова гімнастика, увідна гімнастика, фізкультпауза, фізкультхвилинка, мікропаузи активного відпочинку тощо; великі: заняття фізичними вправами у рамках розширеного активного відпочинку (активні перерви в школі, туристичні походи, рухливі ігри та ін.), самостійні тренувальні заняття за типом урочних (аеробіка, шейпінг, оздоровча ходьба і біг, атлетична гімнастика та ін.); змагальні: офіційні змагання, відбіркові змагання, контрольні змагання.

Позитивний перенос рухової навички – така взаємодія навичок, коли раніше сформована навичка сприяє, полегшує та прискорює процес становлення нової.

Положення про змагання – документ, який визначає мету і завдання змагань, місце та час проведення, характер керівництва змаганнями, вимоги до учасників, програму змагань, способи проведення і визначення переможців, форми документів й термін їхнього подання та ін.

Попередній контроль – система заходів, спрямованих переважно на діагностику досягнень учнів на певному етапі навчально-виховного

процесу (на початку року, семестру, перед вивченням нового розділу), що дозволяє цілеспрямовано враховувати їхні індивідуальні особливості у подальшій роботі.

Постава – правильне положення тіла людини; неправильна постава пов'язана з хворобливими відчуттями у попереку.

Поточний контроль – система заходів, спрямованих на повсякденну оцінку та порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими і при необхідності на оперативне усунення виявлених відхилень від плану (визначення реакції організму учнів на навантаження після навчального заняття).

Потреба – необхідність у чомусь, яка задовольняється переважно завдяки трудовій діяльності, у процесі якої створюються необхідні людині предмети.

Почуття – психічні стани і процеси, в яких відображено емоційний бік духовного світу людини, її суб'єктивне переживання подій та емоційне ставлення до навколишнього світу.

Правила змагань – документ, у якому чітко визначені умови змагальної боротьби, що відбувається під контролем спортивних арбітрів, способи фіксування результатів, визначення переможців і розподілу місць серед учасників змагань.

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

Превентивність – спрямованість на запобігання негативним явищам.

Принцип – основне вихідне положення будь-якої теорії, вчення, науки, світогляду. Принцип є теоретичним узагальненням найбільш типового, що виражає і констатує закономірність, покладену в основу будь-якої галузі знань.

Принцип превентивного виховання – основні вихідні положення, що впливають із закономірностей виховання й визначають загальне спрямування виховного процесу, основні вимоги до його змісту, методики та організації (комплексності, системності, науковості, інтегрованості, мобільності, наступності, конкретності, реалістичності, технологічності, толерантності, етичності).

Принципи виховання – керівні положення, що відображають загальні закономірності процесу виховання і визначають вимоги до змісту організації та методів виховного процесу.

Принципи фізичного виховання – основні теоретико-практичні положення, які відображають загальні науково-педагогічні, фізіологічні

та психологічні закономірності діяльності людини відповідно до специфіки фізичного виховання. Розрізняють загально-педагогічні і специфічні принципи фізичного виховання.

Програми фізичного виховання школярів – нормативні документи, які регламентують коло завдань, розкривають зміст фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, визначають систему вимог до методів та організації навчально-виховної роботи, прогнозують кінцеві результати навчання й виховання конкретних контингентів дітей шкільного віку.

Пропаганда фізичної культури і спорту – цілеспрямована діяльність з поширення, популяризації та формування у населення фізкультурних знань за допомогою сучасних засобів масової інформації з метою розвитку у людей потреби до систематичних занять фізичними вправами, спортом і туризмом.

Проста рухова реакція – відповідь заздалегідь відомою руховою дією на очікуваний сигнал, який з'являється раптово.

Професійно-педагогічне спілкування – це система прийомів та засобів, що реалізують цілі та завдання педагогічної діяльності та організують, спрямовують соціально-психологічну взаємодію вчителя та учнів.

Професійно-прикладна фізична підготовка – спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється відповідно до вимог і особливостей певної професії.

Процес навчання – специфічна форма пізнання об'єктивної дійсності, оволодіння суспільно-історичним досвідом людства; двосторонній процес взаємопов'язаних діяльностей учителя (діяльності викладання і діяльності з організації й управління навчальною діяльністю учня) і діяльності учнів (учіння), спрямований на оволодіння останніми системою знань з основ наук, умінь та навичок їх практичного застосування і розвиток творчих здібностей.

Процес стомлення – сукупність змін, що відбуваються у різних органах, системах та організмі в цілому під час виконання фізичної роботи і приводять урешті-решт до неможливості її продовження.

Психічна саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Психологія фізичного виховання і спорту – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку й формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання і спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Р

Ранкова гімнастика – систематичне виконання комплексу спеціально підібраних фізичних вправ з метою поступової активізації фізіологічних функцій організму після тривалого відпочинку (сну). Ранкова гімнастика належить до малих форм занять фізичними вправами.

Реабілітація – комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності хворого. Розрізняють медичну, трудову, фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію.

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

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

Релаксація – стан спокою, розслаблення в результаті зняття фізичного та психічного напруження.

Ритм рухів – комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає закономірний порядок розподілу зусиль в часі та просторі, їх послідовність і міру змін (збільшення, зменшення) у динаміці дії.

Ритмічна гімнастика – різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, основним змістом якої є загально-розвивальні вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику. Ритмічна гімнастика належить до великих форм занять фізичними вправами.

Рівновага – здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну і динамічну рівновагу.

Робочий (тематичний) план – документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, у якому фіксується методична послідовність проходження навчального матеріалу і розкривається зміст кожного уроку (заняття) протягом семестру (навчально-тренувального циклу або календарного терміну): конкретні навчально-виховні завдання уроків, теоретичні відомості з фізичного виховання, основні засоби (фізичні вправи), способи їх застосування та величини навантажень, контрольні вправи (тести) для визначення успішності оволодіння програмовим матеріалом і рівня фізичної підготовленості.

Розвивальні вправи – рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на виховання фізичних якостей та здібностей, що

необхідні в дисципліні спеціалізації спортсмена і проявляються у відповідних режимах роботи.

Розвиток – специфічний процес змін, результатом якого є виникнення якісно нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного, накопичення кількісних змін і перехід їх в якісні.

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

Розклад занять – документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, в якому фіксуються число, час і місце занять у загальному тижневому режимі діяльності.

Розминка – комплекс фізичних вправ, які проводяться перед більш-менш напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму. Розрізняють загальну і спеціальну розминку.

Рухова активність – сума рухів, які виконуються в процесі життя; розрізняють два види рухової активності: звичну та спеціально організовану рухову активність.

Рухова дія – цілеспрямований прояв людиною рухової активності, за допомогою якої вирішуються рухові завдання.

Рухова навичка – оптимальний рівень володіння технікою дії, який характеризується автоматизованим (під мінімальним контролем свідомості) управлінням рухами, високою стійкістю та надійністю виконання.

Рухова реакція – усвідомлена рухова дія у відповідь на певний сигнал. Розрізняють прості і складні рухові реакції.

Рухове уміння – рівень володіння руховою дією, який характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії факторів, що заважають її виконанню та нестабільністю результатів.

Рухова цільність уроку – відношення часу, використаного безпосередньо на будь-яку рухову діяльність учнями, до часу тривалості уроку.

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

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

Рухові уявлення – образи рухів і дій людини, які забезпечують вирішення конкретного рухового завдання. Розрізняють уявлення про рухи (містять у собі інформацію про зовнішні ознаки руху; ведучими є зорові уявлення) і рухові уявлення (відображають внутрішню сутність

руху; розкриваються при безпосередній руховій активності; ведуча роль переходить вже до кінематичних процесів).

С

Самовиховання – свідома діяльність людини, спрямована на вироблення у себе позитивних рис і подолання негативних.

Самоосвіта – цілеспрямований процес самостійного оволодіння цілісною системою знань та вмінь, поглядів і переконань, прогресивним досвідом у певній сфері діяльності під впливом особистих і суспільних інтересів.

Самооцінка – оцінювання особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших.

Свідомість – властива людині функція головного мозку, яка полягає у відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому мисленому накресленні їх і передбаченні наслідків, у регулюванні відносин людини з людиною і соціальною дійсністю.

Свята фізичної культури – масові видовищні заходи показового і розважального характеру, які сприяють пропаганді фізичної культури, здорового способу життя.

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

Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.

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

Сила відносна – це сила, яку людина може проявляти з розрахунку на один кілограм власної ваги. Вона виражається співвідношенням максимальної сили до маси тіла людини.

Сила руху – динамічна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає міру фізичного впливу ланок опорнорухового апарату, що рухаються на будь-які зовнішні матеріальні об'єкти. Розрізняють внутрішні (сили активного скорочення – тяги м'язів, сили еластичного опору розтягуванню м'язів, реактивні сили) та зовнішні (сили реакції опори, гравітаційні сили, тертя і опору зовнішнього середовища та ін.) сили руху.

Силова витривалість – здатність протидіяти втомі, спричиненій відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну та динамічну силову витривалість.

Силова спритність – здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій та змішаних режимів роботи м'язів.

Силові здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє виконувати вправи з відповідним м'язовим зусиллям.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає правові, науково-методичні, програмно-нормативні й організаційні основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

Системний підхід – дослідницький підхід, застосовуваний до аналізу об'єктів, що мають безліч взаємозалежних елементів, об'єднаних спільністю функцій і мети, єдністю управління і функціонування. Застосовується до тих явищ, що відносяться до категорії системи. Дослідник повинен виявити компоненти і системо утворюючі зв'язки процесу чи явища, визначити основні фактори, що впливають на функціонування цієї системи, оцінити роль і місце даної системи як цілісного утворення в системі інших явищ, виявити окремі елементи чи групи, на котрі буде здійснений перетворюючий вплив, вивчити процеси управління, що забезпечують досягнення поставлених цілей, створити систему з поліпшеним функціонуванням, впровадити отримані результати у практику.

Спадковість – відновлення в нащадків біологічної схожості з батьками.

Спазм – раптове мимовільне м'язове скорочення.

Специфічні координаційні здібності – можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління окремими специфічними діями (на координацію, на ритм, на реакцію і т. д.) та їхньої регуляції. Специфічні принципи фізичного виховання – вихідні положення, що відображають специфічні закономірності фізичного виховання і правила, які випливають із закономірностей його системної побудови. Складовими специфічних принципів фізичного виховання є принцип безперервності процесу фізичного виховання, принцип системного чергування навантаження і відпочинку, принцип поступового нарощування розвивально-тренувальних впливів, принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень, принцип циклічної побудови занять, принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

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

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретній діяльності (виді професії, спорту та ін.) і пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

Спеціальні координаційні здібності – можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями та їхньої регуляції.

Спеціально-підготовчі вправи – рухові дії, які є елементами змагальної діяльності, а також рухи та дії, що суттєво подібні до них за формою, структурою, характером прояву здібностей і діяльності функціональних систем організму. Складовими спеціально-підготовчих вправи є підвідні, розвивальні, імітаційні вправи.

Спорт – частина фізичної культури, особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності з метою досягнення найвищих результатів.

Спортивна діяльність – упорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення і вдосконалення людини в галузі спорту.

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

Спортивна тактика – розділ загальної теорії спортивної боротьби, що розглядає питання оптимізації змагальної діяльності, ведення конкретного спортивного поєдинку (доцільні способи ведення змагальної діяльності спортсменом (командою), які підпорядковані певному задуму і плану досягнення змагальної мети).

Спортивна техніка – спосіб виконання змагальної дії, який формується або вже сформований у спортсмена і характеризується певним рівнем ефективного використання ним своїх можливостей для досягнення спортивного результату.

Спортивна травма – ушкодження, що супроводжується зміною анатомічних структур і функції травмованого органа в результаті впливу фізичного фактора, який перевищує фізіологічну міцність тканини, у процесі занять фізичними вправами та спортом.

Спортивна форма – стан найвищого рівня тренуваності спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату.

Спортивне виховання (тренування) – спеціалізований напрям процесу фізичного виховання в окремому виді спорту.

Спортивне вдосконалення – педагогічний процес, який забезпечує високий рівень спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей і формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

Спортивне досягнення – показник спортивної майстерності і здібностей спортсмена, що виражається в конкретних результатах (еталон реалізованих людських можливостей, який стимулює подальше розширення їх меж).

Спортивне змагання – це одна з найефективніших форм занять фізичними вправами, яка характеризується штучно організованим та регламентованим певними правилами суперництвом спортсменів у рамках єдиного та цілісного педагогічного процесу фізичного виховання, спрямованого на активізацію їх розумової і рухової функції та зміцнення здоров'я.

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

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

Спортивний відбір – комплекс організаційно-методичних заходів педагогічного, медико-біологічного, психологічного і соціального характеру, що дозволяє визначити високу ступінь обдарування дитини, підлітка, юнака до того чи іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Спортивні споруди – окремі та комплексні об'єкти для занять фізичною культурою і спортом. Складовими спортивних споруд є основні споруди (головні частини спортивних споруд, що призначені для проведення спортивно-тренувальної роботи, змагань і оздоровчих заходів), допоміжні приміщення і споруди (об'єкти, що призначені для обслуговування фізкультурників та спортсменів і забезпечення експлуатації основних спортивних споруд), місця для глядачів (трибуни, лави, сидіння та приміщення для обслуговування глядачів).

Спортивні туристичні походи – це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час.

Спортивно-масова робота – це використання засобів фізичної культури з метою підвищення масовості спортивних заходів не професійного рівня для зростання майстерності їх учасників через участь у змаганнях.

Спортивно-оздоровчий туризм це вид туристсько-рекреаційної діяльності, головна риса якого – активний спосіб пересування (похід), який має на меті ознайомлення з природою, культурою, історією території подорожі, відновлення фізичних, психічних, духовних сил

людини, удосконалення туристських знань, умінь і навичок активного відпочинку та рекреації.

Спортивно-реабілітаційна фізична культура – спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання з метою відновлення функціональних і адаптивних можливостей організму після тривалих періодів великих тренувальних й змагальних навантажень, особливо при перевтомі та ліквідації наслідків спортивних травм.

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Стабільність технічних рухів – це здібність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах (активна протидія суперників, прогресуюча втома, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, недоброзичлива поведінка уболівальників).

Статична сила характеризується тим максимальним вантажем, що може бути утриманий у певному положенні протягом 2-3 с, тобто часу, необхідного для того, щоб переконатися в нерухомості вантажу.

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

Структура процесу навчання руховим діям – внутрішня будова педагогічного процесу пізнання і оволодіння технікою фізичних вправ, цілісність й тотожність якої забезпечується сукупністю закономірних взаємозв'язків усіх складових. У структурі процесу навчання руховим діям розрізняють: 1) етап створення передумов і ознайомлення з руховими діями; 2) етап засвоєння рухових дій; 3) етап закріплення, вдосконалення та інтеграції рухових дій.

Структура рухів – закономірний, відносно стабільний взаємозв'язок усіх складових рухової дії як єдиного цілого. Розрізняють кінематичну, динамічну та ритмічну структуру рухів.

Структура тренування – відносно стійкий порядок поєднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їхня закономірна взаємодія між собою і загальна послідовність. Вихідним компонентом структури тренування є тренувальне завдання, комплекс завдань складає тренувальне заняття; два тренувальних заняття і більше утворюють малий цикл (мікроцикл); кілька малих циклів утворюють середній цикл (мезоцикл); середні цикли утворюють річний цикл (макроцикл), кілька річних циклів утворюють багаторічний цикл.

Структура уроку – дидактично обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування у часових рамках заняття елементів його

змісту. У структурі уроку розрізняють підготовчу, основну і заключну частини.

Т

Тактичний задум – принцип ведення змагальної діяльності, розроблений в якості основної лінії організації дій, взаємодій (у командних змаганнях) і подолання протидії суперників на шляху до досягнення змагальної мети. Тактичний задум конкретизується у тактичному плані – сукупності послідовних завдань і способів їх розв’язання.

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

Темп рухів – часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.

Темперамент – індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виражається в силі, напруженості, швидкості та рівноваженості перебігу її психічних процесів.

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

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

Теорія фізичного виховання – наука про загальні закони керування процесом фізичної досконалості людини.

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

Тестування рівня підготовленості – вимірювання і оцінка всіх компонентів підготовленості.

Техніка мовлення – складова зовнішньої техніки вчителя. Вона забезпечує правильне сприйняття навчального матеріалу, дає змогу ефективно впливати на учнів, сприяє гідній самопрезентації вчителя (віддзеркалюючи його фізичний, духовний та емоційний стан).

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

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

Технічні засоби – пристрої, системи, комплекси, апаратура, що застосовуються для тренувального впливу на різні органи та системи організму, для навчання і вдосконалення рухових дій, а також отримання інформації в процесі навчально-тренувальних занять з метою підвищення їхньої ефективності.

Технологія планування – сукупність методологічних і організаційно-методичних настанов, які визначають на певний проміжок часу конкретні завдання, підбір, компоновання та порядок використання найдоцільніших засобів, методів, організаційних форм, матеріально-технічного забезпечення занять, а також складання необхідної документації.

Тренованість – стан організму, що характеризується певними морфологічними і функціональними змінами, що сталися в результаті тренувальної діяльності.

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

Тренажер – навчально-тренувальний пристрій для оволодіння руховими діями, виховання фізичних якостей, вдосконалення аналізаторських функцій організму.

Тренування – це багаторазове виконання фізичної вправи в цілях досягнення найбільш високого результату.

У

Управління фізичною культурою і спортом – система конкретних форм і методів свідомої діяльності, яка спрямована на забезпечення ефективного функціонування та плановий розвиток галузі фізичної культури і спорту з метою більш повного задоволення потреб людей у фізичному вдосконаленні.

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

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

Учень – особистість, яка бере участь в навчальному процесі та здобуває певні знання.

Учіння – система навчально-пізнавальних дій учнів, спрямованих на опанування знаннями, вміннями та навичками їх застосування у професійній діяльності, формування особистості громадянина.

Ф

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

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

Фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична освіта – системне засвоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, набуття таким шляхом необхідного у житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Фізична підготовка – специфічна форма організації процесу тренування, метою якого є таке використання педагогічних засобів, яке дозволяє людині досягти заданого рівня розвитку своїх рухових (фізичних) якостей.

Фізична підготовка – це фізичне виховання з прикладним напрямом.

Фізична підготовленість – це результат процесу розвитку рухових здібностей та формування рухових навичок.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, що відображає досягнуту працездатність у сформованих рухових вміннях і навичках, які сприяють ефективності цільової діяльності (на яку зорієнтована підготовка).

Фізична працездатність – здібність виконувати фізичну роботу, яка вимірюється кількістю кисню, який споживається.

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

Фізична реабілітація (відновлення) – комплекс заходів, що направлені на відновлення втраченої чи ослабленої функції після травми або захворювання.

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

Фізичне здоров'я – стан організму людини, при якому оптимально використовуються його захисні й адаптивні механізми; протистояння негативному впливу середовища.

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

Фізичне навантаження – вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Фізичний розвиток – процес зміни форм і морфологічно-функціональних властивостей організму людини протягом її життя; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку. Фізичний розвиток – звичайний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Фізичні вправи – рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Фізичні вправи – це усвідомлені рухові дії, спеціально розроблені для розв'язання завдань фізичного виховання.

Фізичні здібності – комплекс морфологічних і психофізіологічних властивостей людини, які відповідають вимогам певного виду м'язової діяльності та забезпечують ефективність її вивчення.

Фізичні якості – сукупність здібностей, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість.

Фізичні якості – розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість й успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Фізкультурна компетенність – набуті знання, уміння, навички, досвід застосування засобів фізичної культури, оздоровлення та потреба у їх регулярному використанні впродовж усього життя.

Фізкультурна освіта – це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання.

Фізкультурна пауза – виконання фізичних вправ під час певної діяльності з метою досягнення термінового активного відпочинку для профілактики зниження працездатності упродовж робочого дня. Фізкультурна пауза належить до малих форм.

Фізкультурний рух – добровільне заняття населення фізичними вправами і спортом, що ґрунтується на фізкультурно-спортивних інтересах і проводиться самостійно та в організованих формах, участь у масових фізкультурно-спортивних заходах, громадській фізкультурній роботі.

Фізкультурні хвилинки – короткочасні (до 3 хв) перерви у певній діяльності для виконання фізичних вправ з метою перепочинку та підтримки працездатності упродовж робочого дня. Фізкультурні хвилинки належать до малих форм занять фізичними вправами.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури. Фізкультурно-оздоровчі заходи – заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою.

Фізкультурно-спортивні послуги – організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні.

Фітнес – складові здоров'я, що забезпечують високу якість життя. Збільшення компонентів фітнесу пов'язане із поліпшенням здоров'я, а зниження їх збільшує ризик виникнення захворювань.

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

Формування навички – педагогічний процес, спрямований на розвиток і вдосконалення здатності виконувати рухову дію автоматично.

Формуючий експеримент (від лат. formare – утворювати, породжувати) – етап (різновид) педагогічного експерименту, що не обмежується реєстрацією виявлених фактів, а дозволяє розкрити закономірності процесів, визначити можливості їх оптимізації.

Функції спорту – об'єктивно притаманні йому властивості впливати на людину та людські стосунки, задовольняти та розвивати певні потреби особистості і суспільства. Розрізняють специфічні

(притаманні тільки спорту як особливому явищу дійсності): змагально-еталонну; евристичну (пізнавальну) і загальні: особистісно-спрямованого виховання, навчання та розвитку; оздоровчо-рекреативну; емоційно-видовищну; соціальної інтеграції та соціалізації особистості; комунікативну; економічну функцію спорту.

Функціональний стан – комплекс властивостей, що визначає рівень життєдіяльності організму, системна відповідь організму на фізичне навантаження, в якому відображається ступінь інтеграції і адекватність функцій щодо роботи, яка виконується.

Х

Характер – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе.

Харизма – це вплив, заснований на властивостях особистості людини, і його здатність привертати до себе прихильників

Ч

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – кількість ударів серця за 1 хв.

Ц

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

Цілеспрямованість – воляова якість, що проявляється в умінні ставити ясні цілі і завдання, планомірно і зосереджено діяти, непохитно прагнучі до досягнення поставленої мети.

Цінності життя – здоров'я, життя і радість життя, спілкування з природою.

Ш

Швидкісна сила – це прояв силових здібностей у мінімальний для даних умов відрізок часу.

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

Швидкісні здібності – можливості людини, які забезпечують її виконання рухових дій за мінімальний для конкретних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні (швидкість реакції, швидкість окремого

руху, частота (темп) рухів) і комплексні (швидкість виконання рухових дій загалом, здатність за найкоротший проміжок часу набирати максимальну швидкість та спроможність довготривало підтримувати її) форми прояву швидкісних здібностей.

Швидкісно-силові здібності – здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу.

Швидкісно-силові вправи – вправи, що вимагають від спортсменів прояву максимальних зусиль за відносно короткий відрізок часу.

Швидкість – здатність людини здійснювати рухові дії у мінімальні проміжки часу.

Швидкість рухових реакцій – здатність екстрено реагувати в ситуаціях, що вимагають термінових рухових реакцій (характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху).

Швидкість руху – просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає переміщення ланок опорно-рухового апарату в просторі за одиницю часу.

Швидкість руху – здатність забезпечувати швидкоплинність процесів, що відбуваються в організмі, від яких безпосередньо залежать швидкісні характеристики рухів.

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

Шкідливі звички – особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності робити ті чи інші дії, які негативно відображаються на поведінці людини, її фізичному та психічному розвитку.

Шкільний колектив фізичної культури – самодіяльна суспільна організація учнів, яка покликана сприяти родині і школі здійснювати фізичне виховання дітей шкільного віку.

Щ

Щільність уроку – відсоткове співвідношення відповідних витрат часу. Розрізняють загальну і моторну щільність уроку.

Я

Якість розвитку освіти у сфері фізичної культури – ступінь відповідності навчально-виховного процесу і його результатів визначеним стандартам і соціальним вимогам.

Література

1. Ажиппо, О.Ю., Павленко, В.О., & Павленко, Є.Є. (2019). Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Навч. Посібник. Харків, 285 с.
2. Грибан, Г.П., Бойко, Д.В., & Дзензелюк, Д.О. (2016). Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 100 с.
3. Гуржий, О. С. (2020). Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання»: Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.
4. Лишевська В.М., Шаповал С.І., Петрушкевич І.І. (2020). Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання») : науково-методичне видання. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 208 с.
5. Круцевич Т. Ю. (2018). Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімп. л-ра, Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 364 с.
6. Куйдан, А.С., & Хмара, М.А. (2023). Формування навичок ведення здорового способу життя студентської молоді в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту*, 74-77.
7. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
8. Мозолев, О. М. (2016). Моделювання професійної діяльності фахівця зі спеціальності «Педагогіка вищої школи»: Навчальний посібник. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 286 с.
9. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во ХГПА, 126 с.
10. Мозолев, О.М. (2021). Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. *Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands*. 453-458.
11. Наумчук, В.І. (2013). Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Видавництво Астон, 96 с.
12. Сергієнко, Л. (2023). Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Кн. 1. *Bohdan Books*. 495 с.

13. Согоконь, О.А., & Донець, О.В. (2020). Словник основних термінів з фізичної культури. Полтава : Сімон, 111 с.
14. Тищенко, В.О., Чиженко, Т.М., & Коваленко, Ю.О. (2024). Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи). Курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» Запоріжжя : Запорізький національний університет, 61 с.
15. Хмара, М., & Мозолев, О. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
16. Черненко, С.О. (2021). Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник : Краматорськ : ДДМА, Частина 1, 215 с.
17. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyi, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 833 – 840. DOI:[10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501)
18. Levkulych, V., Chervona, L., Iehupov, M., and Mozolev, O. (2022). Communicative resources of socio-economic development and pedagogical activity in the context of globalization challenges. *SHS Web of Conferences* **141**, 03012 (2022) *MTDE* 2022. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202214103012>
19. Mozolev, O., Halus, O., Bloshchynskyi, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in the sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 185-192.
20. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.63.020>
21. Ward, P. (2013). The role of content knowledge in conceptions of teaching effectiveness in physical education. *Research Quarterly for exercise and sport*, 84(4), 431-440.
22. Živanović, N., Pavlović, P., Stanković, V., Milošević, Z., Randelović, N., & Pantelić, B. K. M. (2020). Terminology framework for understanding of physical education and sport. *Physical education and sport through the centuries*, 7(1), 1-10.