



Глосарій

Словник термінів та понять





А

1) Авторитет (нім. Autorität, від лат. auctoritas — «влада», «вплив») — загальновизнана довіра, пошана, а також особа, яка користується такою пошаною, є впливовою та заслуговує повної довіри.

Б

2) Бадмінтон – олімпійський вид спорту для двох або чотирьох осіб, які здобувають очки, відбиваючи ракеткою волан понад сіткою в такий спосіб, аби він упав на поле суперника.

В

3) Витривалість – це здібність протистояння втомі або здібність тривалий час виконувати якусь роботу без зниження ефективності.

4) Волан – це м'ячик з оперенням або пробка, уткана пір'ям (перев. для гри в бадмінтон).

5) Втома – викликане роботою тимчасове зниження працездатності.

Г

6) Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.



З



- 7) Заняття — це форма організації навчального процесу.
- 8) Засіб — якась спеціальна дія, що дає можливість здійснити що-небудь, досягти чогось.
- 9) Здоров'я — стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад (ВООЗ, 1948). Це стан живого організму, за якого всі органи здатні добре виконувати своє призначення.

І

- 10) Інструкція — текстовий конструкторський документ, який містить вказівки і правила щодо виготовлення виробу (складання, регулювання, контролювання, приймання тощо).

М

- 11) Мета уроку (за О. Савченко) — це запрограмований кінцевий результат, що необхідно досягти вчителю та учнями наприкінці уроку, і вона містить передбачення можливих результатів та програму дій учителя і учнів, що спрямовано на досягнення бажаного результату.
- 12) Метод колового тренування – всі учні розподіляються на маленькі групи (або по одному), які майже безперервно виконують фізичні вправи. Після виконання вправи вони переходять по колу від «станції» до «станції».
- 13) Метод або методика (від грец. μέθοδος — «шлях крізь») — систематизована сукупність кроків, які потрібно здійснити, щоб виконати певну задачу чи досягти певної мети; поняття тотожне алгоритму дій і технологічному процесу.



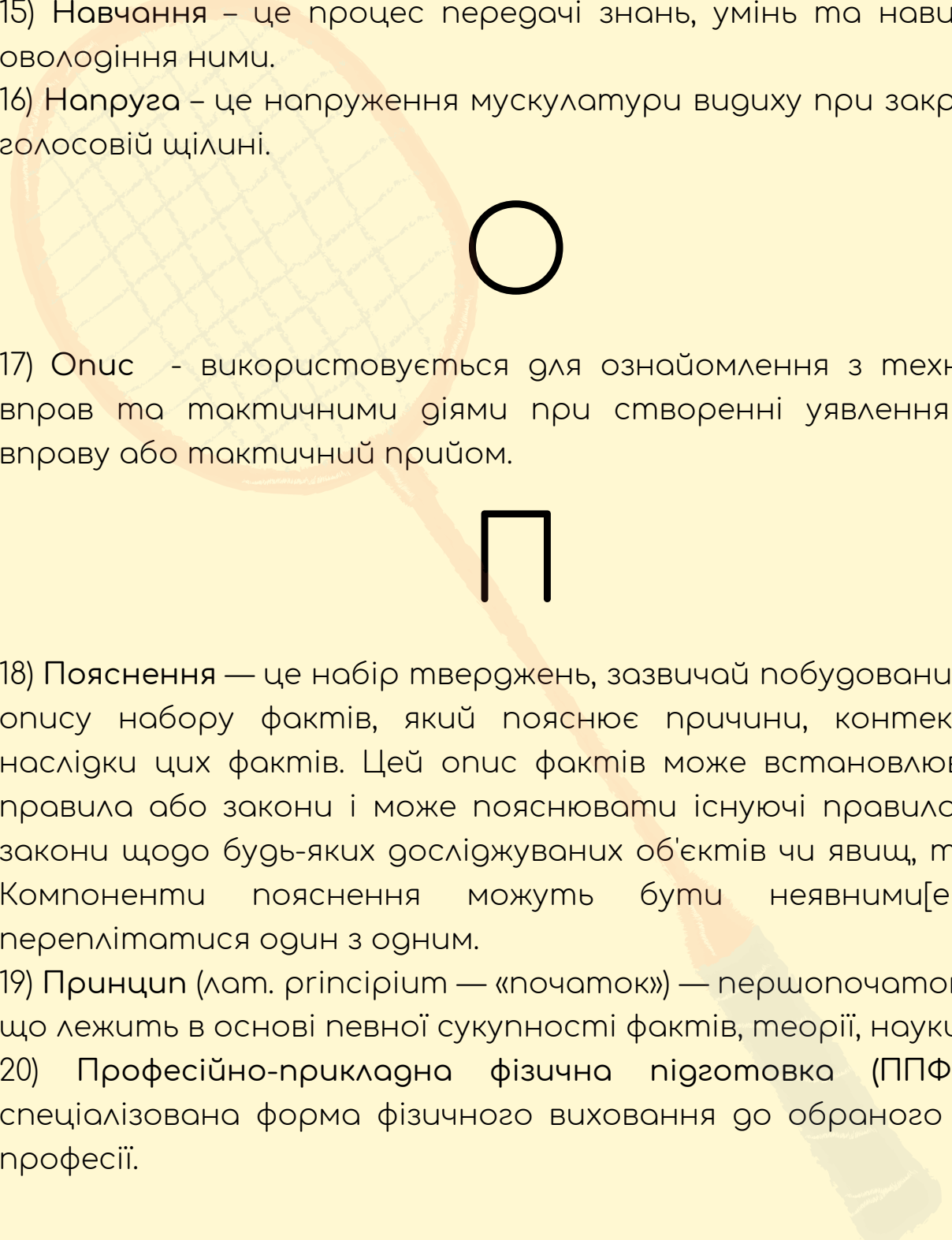


Н

14) Навички – це основа для нових умінь.

15) Навчання – це процес передачі знань, умінь та навичок і оволодіння ними.

16) Напруга – це напруження мускулатури видиху при закритій голосовій щілині.



О

17) Опис - використовується для ознайомлення з технікою вправ та тактичними діями при створенні уявлення про вправу або тактичний прийом.

П

18) Пояснення — це набір тверджень, зазвичай побудованих для опису набору фактів, який пояснює причини, контекст і наслідки цих фактів. Цей опис фактів може встановлювати правила або закони і може пояснювати існуючі правила або закони щодо будь-яких досліджуваних об'єктів чи явищ, тощо. Компоненти пояснення можуть бути неявними[en] і переплітатися один з одним.

19) Принцип (лат. *princīpiū* — «початок») — першопочаток, те, що лежить в основі певної сукупності фактів, теорії, науки.

20) Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – спеціалізована форма фізичного виховання до обраного виду професії.





Р



- 21) Ракетка - затягнутий сіточкою дерев'яний обруч овальної форми з держакон або лопаточка з ручкою для тенісу, бадмінтону, пінг-понгу.
- 22) Розповідь — здійснення мовлення (як процес), наведення мовленнєвих висловлювань, один з основних видів розповідей.
- 23) Рух – це моторна функція організму, що відбувається в зміні положень тіла або його частин.
- 24) Рухова дія – називається цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного завдання.
- 25) Рухове вміння – це здатність виконувати рух на основі знань як це робиться, і рухового досвіду.

С

- 26) Самооцінювання – це процес вивчення й оцінювання ефективності функціонування внутрішньої системи забезпечення якості освіти з метою вдосконалення освітніх та управлінських процесів.
- 27) Самостійна робота – це робота, яка запланована для учня та виконується згідно завдання вчителя при його методичному керівництві, але без його безпосередньої участі.
- 28) Сила – це здібність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.
- 29) Спорт – це вища форма фізичного виховання, яка направлена на підготовку до обраного виду рухової діяльності з метою найвищих досягнень.
- 30) Спортивні змагання – важлива та невід'ємна частина спортивного тренування.
- 31) Спритність (координованість рухів) – це складна комплексна якість, яка є однією з форм проявлення координаційних здібностей.





Т

32) Тема-назва уроку – стисле й образне формулювання теми або проблеми уроку, яке дозволяє зацікавити учнів, викликати емоційне ставлення до нового матеріалу, мотивацію до навчання.

33) Темп – це повторення рухів в одиницю часу.

34) Теорія (від грец. θεωρία — розгляд, дослідження) — сукупність висновків, що відображає відносини і зв'язки між явищами реальності у вигляді інформаційної моделі.

35) Техніка – це раціональний засіб виконання дії.

36) Траєкторія руху – це шлях, який здійснюється тією або іншою частиною тіла у просторі.

У

37) Урок – це основна форма фізичного виховання в школі.

Ф

38) Фізична досконалість – історично обумовлений рівень фізичної підготовленості людини до вимог сучасного життя.

39) Фізична культура – частина загальної культури суспільства – сукупність його досягнень у створенні та раціональному використанні засобів, методів та умов направленої фізичного вдосконалення людини.

40) Фізична підготовка – це спеціально організований процес розвитку рухових здібностей людини.

41) Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки людини.





42) Фізичне виховання – це педагогічний процес, направлений на навчання рухам та виховання фізичних якостей.

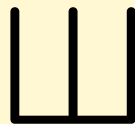
43) Фізичний розвиток – процес зміни форм і функцій організму людини впродовж індивідуального життя.

44) Фізичні вправи – це лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

45) Фізичні здібності (якості) – це комплекс морфологічних психофізіологічних властивостей людини, які відповідають вимогам будь-якого виду м'язової діяльності та які забезпечують ефективність її виконання.



46) Хронометраж – один з головних засобів вивчення витрат часу на виконання елементів виробничих операцій.



47) Швидкісний бар'єр – застопорення швидкості на якійсь межі.

48) Швидкість – це здібність людини здійснювати рухові дії в мінімальний відрізок часу.

49) Швидкість рухової реакції – визначається часом від початку дії будь-якого подразника до початку виконання заданих рухів і являє собою сенсорну реакцію.

50) Швидкість руху – це відношення довжини шляху переміщення тіла до часу, що витратили на цей шлях.

