

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**Спортивне тренування** є основною формою підготовки спортсмена, спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і спрямованим на підвищення спортивної майстерності

**Тренованість** характеризується ступенем функціонального пристосування організму до тренувальних навантажень, яке виникає в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності людини.

**Підготовленість** – це комплексний результат фізичної підготовки (ступінь розвитку фізичних якостей); технічної підготовки (рівня вдосконалення рухових навичок); тактичної підготовки (ступеня розвитку тактичного мислення); психічної підготовки (рівня вдосконалення моральних і вольових якостей). Підготовленість може відноситися і до кожного окремо з перерахованих видів підготовки (фізична, технічна і психічна підготовленість).

**Спортивна форма** – це вищий ступінь підготовленості спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (спортивно-технічної, фізичної, тактичної, психічної).

**Ідеомоторне тренування (ІМТ)** – уявне повторення реальних рухів дозволяє усвідомити і представити точне положення тіла в просторі, у будь-який момент дії. Сприяє навчанню простим руховим діям, вдосконаленню техніки.

**Фізична підготовка** – це процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Вона підрозділяється на *загальну і спеціальну*.

**Загальна фізична підготовка** припускає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей систем організму спортсмена, злагодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість зв'язується не тільки з усебічною фізичною досконалістю взагалі, а з розвитком якостей і здібностей, які опосередковано впливають на спортивні досягнення та ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту.

**Спеціальна фізична підготовка** характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи і спеціальні підготовчі вправи.

**Сила** – здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль.

**Силові здібності** – комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття *сила*.

**Власне силові здібності** проявляються: 1) при відносно повільних скороченнях м'язів, у вправах зі складними та граничними вимогами; 2) при статичних м'язових напруженнях (пасивних й активних).

**Швидкісно-силові здібності** – характеризуються неграничною напругою м'язів, що проявляються з необхідною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, але такою, що не досягає граничної величини. Тобто в таких рухових діях, де разом із силою потрібно проявити швидкість. До цих здібностей відносять: 1) *швидку силу* (неграничні скорочення м'язів виконувани у вправах зі значною швидкістю); 2) *вибухову силу* (здатність по ходу виконання дії досягати максимальних показників сили за короткий

час. *Стартова сила* – у початковий момент, прискорююча сила – нарощування робочого зусилля).

**Силова витривалість** – здатність протистояти стомленню, що викликається відносно тривалою м'язовою напруженою значної величини. Залежно від режиму роботи виділяють *статичну* і *динамічну силову витривалість*.

**Швидкісні здібності** – можливості людини, що забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для цих умов проміжок часу. Розрізняють *елементарні* і *комплексні* форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних відносяться: швидкість реакції, швидкість поодинокого руху, частота (темп) рухів.

**Витривалість** – здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Мірилом витривалості є час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру і інтенсивності. У циклічних видах спорту вимірюється мінімальним часом подолання заданої дистанції. В ігрових видах і єдиноборствах заміряють час, протягом якого здійснюється рівень заданої ефективності даної діяльності. У складних координаційних видах, пов'язаних із виконанням точності рухів, показником витривалості є стабільність технічно правильно виконаної дії.

**Загальна витривалість** – здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при функціонуванні м'язової системи (аеробна витривалість).

**Спеціальна витривалість** – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності. Спеціальна витривалість класифікується:

- за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухове завдання (наприклад, стрибова витривалість);
- за ознаками рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухове завдання (наприклад, ігрова витривалість);
- за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями або здібностями, необхідними для вирішення рухового завдання (силова витривалість).

**Гнучкість** – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою, тобто «гнучкість» – сумарна рухливість у суглобах усього тіла.

**Активна гнучкість** рух із великою амплітудою виконують за рахунок власної активності відповідних м'язів.

**Пасивна гнучкість** розуміють здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань тощо.

**Рухово-координаційні здібності** це – здібності швидко, точно, доцільно, економно, тобто оптимально вирішувати рухові завдання (особливо складні і несподівані).

**Стомлення** – особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності.

**Відновлення** – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності. Співвідношення процесів стомлення і відновлення – фізіологічна основа процесів адаптації.

**Фаза суперкомпенсації** – одне з явищ, що лежать в основі формування довготривалих адаптаційних процесів.

**Суперкомпенсація** є реакцією на навантаження, що призводять до досить глибокого вичерпання функціональних резервів організму спортсмена, які забезпечують виконання конкретної роботи.

**Максимальна потужність** – це найбільша швидкість утворення АТФ у цьому метаболічному процесі. Вона лімітує граничну інтенсивність роботи, що виконується за рахунок використовуваного механізму.

**Швидкість розгортання** – час досягнення максимальної потужності цього шляху ресинтезу аденозінтрифосфату від початку роботи.

**Метаболічна місткість** – загальна кількість АТФ, яка може бути отримана у використовуваному механізмі ресинтезу АТФ за рахунок величини запасів енергетичних субстратів. Місткість лімітує об'єм виконуваної роботи.

**Метаболічна ефективність** – це та частина енергії, яка накопичується в макроергічних зв'язках аденозінтрифосфату. Вона визначає економічність виконуваної роботи і оцінюється загальним значенням коефіцієнта корисної дії, що представляє відношення всієї корисно витраченої енергії до її загальної кількості, виділеної при поточному метаболічному процесі.

**Гліколіз** – це основний шлях енергоутворення у вправах субмаксимальної потужності, гранична тривалість яких складає від 30 с до 2,5 хв (біг на середні дистанції, плавання на 100 і 200 м та ін.). Гліколіз – процес розщеплювання вуглеводів у відсутності кисню під впливом ферментів. Кінцевим продуктом є молочна кислота. Енергія, звільнена при гліколізі, використовується в процесі життєдіяльності.

**Кисневий борг** – кількість кисню, необхідна для окислення накопичених в організмі при інтенсивній м'язовій роботі продуктів обміну.

**Під технічною підготовкою** слід розуміти ступінь освоєння спортсменом системи рухів (техніка виду спорту), що відповідає особливостям спортивної дисципліни і спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

**Рухове уміння** – це здатність виконувати рухові дії на основі певних знань про його техніку, наявності відповідних рухових передумов при значній концентрації уваги спортсменів побудувати задану схему рухів.

**Спортивно-тактична підготовка** – педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності.

**Навантаження** – це дія фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем. (В. Н.Платонов[30]).

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

**Тренувальне навантаження** не існує саме по собі. Воно є функцією м'язової роботи, притаманній тренувальній і змагальній діяльності. Саме м'язова робота містить у собі тренувальний потенціал, який викликає з боку організму відповідну функціональну перебудову.

**Мікроцикл** – це малий цикл тренування, найчастіше з тижневою або майже тижневою тривалістю, що включає звичайні (від двох до декількох) заняття.

**Мезоцикл** – це середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів.

**Макроцикл** – це великий тренувальний цикл: піврічний (в окремих випадках 3-4 місяці), річний, багаторічний (наприклад, чотирирічний), пов'язаний із розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми і який включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

**Спортивний відбір** – це комплекс заходів, що дозволяють визначити високий ступінь схильності (обдарованість) дитини до того або іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

**Здібності** – це сукупність якостей особи, що відповідає об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності і що забезпечує успішне її виконання. У спорті мають значення як загальні здібності (що забезпечують відносну легкість в оволодінні знаннями, вміннями, навичками і продуктивність у різних видах діяльності), так і спеціальні здібності (необхідні для досягнення високих результатів у конкретній діяльності, виді спорту).