

ЗАКЛАД ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
«ДНІПРОВСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор ЗПО «ДПТК» Олександр СТРИЛЕЦЬ

« 28 жовтня 2026 р.»

ПОГОДЖЕНО

Заступник директора ІМР ЗПО «ДПТК»
Сергій ГОРДІЄНКО

**ГЛОСАРІЙ БАЗОВИХ ТЕРМІНІВ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» (ППФП)**

Спеціальність: G19 «Будівництво та цивільна інженерія»

Укладач: викладач фізичного виховання Донченко В.О.

Адаптація фізична — Пристосування функціональних систем організму до специфічних фізичних навантажень та несприятливих умов праці на будівельному майданчику (температурні перепади, запиленість).

Аеробна витривалість — Здатність організму виконувати роботу помірної інтенсивності протягом тривалого часу за рахунок кисневого енергозабезпечення; базова якість для збереження працездатності інженера впродовж робочої зміни.

Анаеробна витривалість — Здатність виконувати інтенсивну роботу в умовах кисневого боргу (наприклад, підйом важкого вантажу або швидке переміщення по сходах).

Антропометрія — Сукупність методів вимірювання морфологічних особливостей тіла людини (зріст, вага, об'єми), що використовується для оцінки фізичного розвитку студента.

Багатоскоки — Спеціальна легкоатлетична вправа, що являє собою серію стрибкових кроків для розвитку вибухової сили м'язів ніг та зміцнення гомілковостопного суглоба.

Вестибулярна стійкість — Здатність зберігати рівновагу тіла в просторі під час рухів або в статичному незручному положенні. Є критично необхідною навичкою для будівельників-монтажників при роботі на висоті.

Вибухова сила — Здатність м'язів виявляти максимальне зусилля за найменший проміжок часу (наприклад, при різкому підйомі або штовханні будівельних матеріалів).

Виробнича гімнастика — Спеціально розроблений комплекс фізичних вправ, що виконується під час робочого дня для зняття м'язової напруги, профілактики втоми та остеохондрозу.

Відновлення (рекреація) — Процес повернення фізіологічних показників організму до норми після фізичних чи психоемоційних навантажень; включає сон, заминку, релаксацію та розтяжку.

Втома — Тимчасове зниження працездатності, спричинене тривалою або інтенсивною роботою, що супроводжується відчуттям виснаження; в будівництві підвищує ризик травматизму.

Гіподинамія — Порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу) через обмеження рухової активності, що є типовим для інженерів-проектувальників під час роботи за комп'ютером.

Гнучкість — Здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою; забезпечує рухливість суглобів та попереджує розтягнення зв'язок під час фізичної праці.

Динамічне зусилля — М'язове скорочення, що супроводжується зміною довжини м'яза та рухом у суглобі (наприклад, перенесення матеріалів по будівельному майданчику).

Дрібна моторика — Точні, скоординовані рухи кистей та пальців рук. Необхідна для виконання креслярських, геодезичних робіт та керування точними вимірювальними приладами.

Ергономіка праці — Наукова дисципліна, що вивчає взаємодію людини з робочим середовищем та інструментами з метою оптимізації умов праці, збереження здоров'я та зниження травматизму.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) — Максимальний об'єм повітря, який людина може видихнути після максимально глибокого вдиху; показник стану дихальної системи.

Загартовування — Система процедур, спрямована на підвищення опірності організму до несприятливих метеорологічних факторів (холоду, спеки, протягів), з якими постійно стикаються будівельники.

Заминка — Комплекс легких вправ та розтяжок наприкінці тренування (або робочої зміни), що допомагає плавно знизити ЧСС та зняти гіпертонус м'язів.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) — Система поведінки людини, що включає раціональне харчування, рухову активність, відмову від шкідливих звичок та повноцінний відпочинок.

Ізометричне скорочення — Режим роботи м'яза, при якому його довжина не змінюється, а напруга зростає (наприклад, утримання важкого інструменту або положення «планка»).

Індекс маси тіла (ІМТ) — Показник співвідношення маси людини до її зросту, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла нормальним фізіологічним показникам.

Інклюзивне середовище — Освітній або робочий простір, дружній до всіх осіб незалежно від їх фізичних можливостей, психологічних особливостей чи досвіду (зокрема для ветеранів війни).

Кінезітерапія — Напрямок фізичної реабілітації, що передбачає лікування та відновлення функцій опорно-рухового апарату за допомогою правильних, дозованих рухів.

Координація рухів — Здатність узгоджувати роботу різних груп м'язів для виконання складних рухових дій; критично важлива під час роботи з будівельними механізмами.

Кросовий біг — Біг по перетятій місцевості; засіб розвитку загальної витривалості та здатності долати нерівні поверхні, характерні для будівництва.

Максимальне споживання кисню (МСК) — Найбільша кількість кисню, яку організм може засвоїти за одну хвилину; ключовий індикатор аеробної потужності інженера.

М'язовий корсет хребта — Комплекс м'язів спини, грудей і черевного преса, що стабілізують хребет і захищають його від компресійних перевантажень та гриж.

М'язовий тонус — Стан постійної легкої напруги скелетних м'язів у стані спокою, що підтримує поставу людини.

Опорно-руховий апарат (ОРА) — Кістково-м'язова система людини, яка піддається найбільшому навантаженню в професії будівельника і потребує постійного тренування.

Планка — Базова статична вправа для зміцнення глибоких м'язів-стабілізаторів (кору), спини та преса.

Постава — Звичне вертикальне положення тіла людини. Правильна постава знижує навантаження на міжхребцеві диски під час статичної роботи за комп'ютером (ВІМ-проекування).

Проба Бондаревського — Тест на статичну рівновагу (стояння на одній нозі із заплющеними очима), який імітує втрату візуального контролю при роботі на висоті.

Проба Ромберга — Неврологічний та спортивний тест для оцінки стану вестибулярного апарату та пропріорецепції (стояння зі зсунутими стопами, витягнутими руками і заплющеними очима).

Проба Руф'є — Тест для оцінки реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження (30 присідань) та швидкості її відновлення.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) — Спеціалізована фізична підготовка, спрямована на оволодіння навичками та розвиток тих фізичних якостей, які безпосередньо необхідні у фаховій діяльності.

Психоемоційне напруження — Стан психіки, що виникає внаслідок роботи в умовах підвищеної відповідальності, дедлайнів або небезпеки (робота з кранами, висотні монтажні); знімається засобами фізкультури.

Резильєнтність — Здатність психіки та тіла швидко відновлюватися після стресових, екстремальних або травматичних ситуацій і продовжувати ефективну діяльність.

Релаксація — Процес цілеспрямованого або природного зняття психічної і м'язової напруги, що є необхідним елементом відновлення ветеранів та цивільних після робочого дня.

Розминка — Комплекс підготовчих вправ перед основним навантаженням для розігріву м'язів, зв'язок та підвищення еластичності суглобів; обов'язкова для запобігання травм.

Самоконтроль — Систематичне самостійне спостереження здобувача за станом свого здоров'я, ЧСС, якістю сну та переносимістю фізичних або професійних навантажень.

Спеціальні бігові вправи (СБУ) — Вправи (біг із високим підніманням стегна, дріботіння тощо) для покращення техніки рухів і зміцнення зв'язок ніг.

Спринт — Біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю. Розвиває анаеробну витривалість і швидкість реакції.

Статична витривалість — Здатність підтримувати м'язову напругу без зміни пози (наприклад, утримання будівельної деталі на вазі під час монтажу).

Статокінетична стійкість — Здатність зберігати орієнтацію та рівновагу тіла при зміні його положення в просторі, швидких поворотах або роботі на нестійких опорах (риштуваннях).

Стретчинг — Система вправ на розтягування м'язів і зв'язок, що сприяє підвищенню гнучкості, покращенню кровообігу та зняттю м'язових затисків після важкої роботи.

Травмоорієнтований підхід (Trauma-informed approach) — Методика викладання, що враховує ймовірність наявності у студентів (зокрема ветеранів) психологічних чи фізичних травм, створюючи безпечне, нетригерне освітнє середовище.

Тригер — Подразник (різкий звук свистка, крик, скупчення людей), що може викликати ретравматизацію або раптову стресову реакцію у людини з травматичним досвідом.

Фартлек — Метод тренування витривалості, що поєднує безперервний біг із почерговою зміною швидкості (інтервальний біг); формує здатність швидко адаптуватися до зміни темпу роботи.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) — Кількість скорочень серця за хвилину. Вимірювання ЧСС є основним інструментом дозування фізичних навантажень та недопущення перевтоми.