

## Лекція 2. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ В ТЕОРІЇ І МЕТОДИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Значення спеціальних термінів в теорії і методиці фізичного виховання
2. Визначення термінів: фізична культура, фізкультурний рух, фізкультурна освіта, фізичне виховання, фізична підготовка, спорт; фізичні реабілітація, рекреація, релаксація
3. Варіанти тестів
4. Література

### 2.1. Значення спеціальних термінів в теорії і методиці фізичного виховання

ТМФВ має свій власний понятійний апарат та спеціальну термінологію, яку часто називають спортивною.

**Термінологія у фізичному вихованні** – це система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення провідних понять: принципів, методів, форм, вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю; а також правила утворення та застосування термінів, умовних скорочень та форми запису спеціальних понять.

**Термін** – стисла умовна назва дії або поняття.

**Доступність, точність, стислість** - основні вимоги до термінів.

Для ТМФВ з її безмежною кількістю вправ єдина термінологія відіграє важливу роль, так як полегшує спілкування між викладачами та учнями, тренерами та спортсменами, лікарями та пацієнтами. Спеціальна термінологія допомагає більш спрощено описати явища та закономірності процесу фізичного виховання, фізичні вправи і техніку їх виконання. Загалом це дає можливість ефективніше використати засоби фізичного виховання у навчально-виховному процесі. Слід зауважити, що термінологія широко застосовується не тільки у фізичному вихованні, але й у процесі реабілітаційно-лікувальної роботи.

Отже кожен фахівець фізичного виховання, спорту і фізичної реабілітації повинен оволодіти єдиною термінологією. Слід зауважити, що більшість тестів з контролю теоретичних знань та практичної підготовленості потребують вільного володіння спортивною термінологією. Спеціальної літератури з цієї проблематики поки-що недостатньо. Матеріал, викладений в цій літературі, не є достатньо системним і містить деякі розбіжності.

### 2.2. Визначення термінів: фізична культура, фізкультурний рух, фізкультурна освіта, фізичне виховання, фізична підготовка, спорт; фізичні реабілітація, рекреація, релаксація

До основних понять ТМФВ в першу чергу належить поняття "фізична культура", як частини культури населення, що стосується його фізичного вдосконалення. Безперечно в літературі існує багато інших визначень поняття "фізична культура". Слід знати, що дослівний переклад слова "культура" означає - природа а також способи та результати її перетворення.

Таким чином до офіційних визначень основних понять ТМФВ належать:

**Фізична культура (як вид діяльності)** - це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформуванати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності;

**Фізична культура (як результат діяльності)** - це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (*наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо*);

**Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей)** - це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо*);

**Фізичне виховання** - процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (*специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо*); або - це процес направленої формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей, сукупність яких визначає фізичну працездатність;

**Фізкультурна освіта** – це процес вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей (*П.Ф.Лесгафт, 1937-1909*) – *це визначенням не є повним*;

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

**Фізична підготовка** - це фізичне виховання з прикладним напрямом;

**Фізична підготовленість** - результат фізичної підготовки (*розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку*);

**Фізичний розвиток** – природній процес зміни природних морфо-функціональних властивостей організму протягом життя (*зросту, ваги тіла, пропорцій окремих частин людини, показників динамометрії, станової сили, ЖЄЛ тощо*);

**Фізичне вдосконалення** - оптимальна міра фізичного розвитку і усесторонньої фізичної підготовленості людини;

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

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

**Фізичний стан** – відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів це стан, що характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість;

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

**Норма** – зона оптимального функціонування системи з максимально можливими узгодженістю, надійністю, економічністю;

**Спорт** - змагальна діяльність та підготовка до неї;

**Рекреація** – це діяльність людини у вільний від роботи час з метою відновлення та зміцнення фізичних і духовних сил, що здійснюється переважно з використанням природних чинників та засобів фізичного виховання;

**Рекреація** (коротке визначення) – це активний відпочинок;

**Релаксація** – швидке повернення біологічної системи в стан рівноваги після припинення дії чинників, що вивели її з цього стану;

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

## ВАРІАНТИ ТЕСТІВ

### 1. Дайте визначення терміну: фізична культура.

А. Фізична культура (як вид діяльності) - це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформувати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності;

Б. Фізична культура – це різновид діяльності населення, що має глибокі історичні коріння.

В. Фізична культура (як результат діяльності) - це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (*наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо*);

Г. Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) - це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо*);

### 2. Дайте визначення терміну: фізкультурна освіта.

А. Фізкультурна освіта це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання а також знання історії розвитку спорту.

Б. Фізкультурна освіта це знання історії розвитку спорту та галузі фізичного виховання.

В. Фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.

Г. Фізкультурна освіта це вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

### 3. Дайте визначення терміну: фізичне виховання.

А. Фізичне виховання – це процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (*специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо*);

Б. Фізичне виховання - це процес направлено розвиту фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;

В. Фізичне виховання – це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;

Г. Фізичне виховання – це процес виховання фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

### 4. Дайте визначення терміну: фізична підготовка.

А. Фізична підготовка - це спеціальне фізичне виховання;

Б. Фізична підготовка - це фізичне виховання з прикладним напрямом;

В. Фізична підготовка – це процес фізичного тренування;

Г. Фізична підготовка - це фізичне виховання;

**5. Дайте визначення терміну: фізична підготовленість.**

А. Це спосіб вирішення задач у фізичному вихованні.

Б. Це знання історії розвитку спорту та ступінь оволодіння практичними навичками.

В. Це результат загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Г. Це вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

**6. Дайте визначення терміну: спорт.**

А. Це змагальна діяльність та підготовка до неї;

Б. Це процес направленої розвитку спортивних якостей, сукупність яких не визначає працездатність;

В. Це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення спортивних вправ;

Г. Це процес виховання спортивних та фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

**7. Дайте визначення терміну: фізичний стан.**

А. Це стан, що характеризується підйомом фізичних та духовних сил;

Б. Це стан, що оцінюється від 10 до 12 балів за 12-бальною шкалою;

В. Це стан, що визначається високим рівнем фізичної підготовленості;

Г. Це стан, що характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів.

**Література:**

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ./ Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с., ил.

2. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 10-13.

3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. С. 5-45.