# Лекція 1-Б. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ В ТЕОРІЇ І МЕТОДИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. **Значення спеціальних термінів в теорії і методиці фізичного виховання**

2. **Визначення основних термінів**

# 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, предмету або поняття.

# основні вимоги до термінів

**доступність,**
**точність,**
**стислість.**

# 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

# Фізичне виховання

- процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу *(специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо);*

- або - це процес направленого 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** – це результат фізичної підготовки *(розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку)*

# Фізичний розвиток

- природний процес зміни морфо-функціональних властивостей організму протягом життя

  *(зросту, ваги тіла, пропорцій окремих частин людини, показників динамометрії, станової сили, ЖЄЛ тощо)*

# Фізичне вдосконалення:

процес досягнення оптимальної міри фізичного розвитку і усесторонньої фізичної підготовленості людини

# Фізичні якості

це сукупність здібностей, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сили, швидкості, спритності, витривалості і гнучкості

# Фізичне здоров'я

динамічний стан організму, що характеризується величиною резервних функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій

# Рухова активність

сума рухів, які виконуються в процесі життя; розрізняють звичну та спеціально організовану рухову активність

# Норма

це зона оптимального функціонування системи з максимальною узгодженістю, надійністю і економічністю

# Спорт

це змагальна діяльність та підготовка до неї

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

**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.

# Релаксація

це швидке повернення біологічної системи в стан рівноваги після припинення дії чинників, що вивели її з цього стану

# Література:


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

# Домашнє завдання

***Вивчити та занотувати у зошити матеріали лекції ;***

***Підготуватися до практичного заняття.***