

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 направленою 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.