

уривчасті і неповні уявлення про вплив занять фізичним вихованням на психологічний добробут людини.

2. Вбачається за необхідне ведення просвітницької роботи в області психологічного аспекту фізичної культури. Передбачається, що це поліпшить ставлення студентів закладів вищої освіти до фізичних навантажень і, як наслідок, сприятливо позначиться на рівні їх життя в цілому.

Література:

1. Кисельман В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум, 2017 : материалы IX Междунар. студен. науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655>.

2. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ [Текст]. Навч.-метод. Посібник. – Суми : ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України», 2013. – 156 с.

3. Романова Е. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2017. № 1 (4). – С. 49-59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view>.

4. Сапожникова О. В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019. – Т. 4. – № 1. – С. 115-117.

5. Філіппов М. М. Психофізіологія людини: Навч. посібник. – Київ. МАУП, 2003. – 135 с.

КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ З ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Джуринський П.Б., Гаркун І.І., Бурдюжа С.В.,
Захарченко Я.Е., Каліка М.С., Ковальова Т.М., Мунтян О.В.,
Радзімовський В.С.

Університет Ушинського, Україна

Анотація. Представлено характеристику ключових понять і тверджень з підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Виявлено існування різноманіття та розбіжностей тлумачень ключових понять науковцями та практичними фахівцями.

Актуальність. Наразі, майбутні фахівці з фізичної культури і спорту повинні бути достатньо озброєні термінологічно, володіти понятійним апаратом, знати ключові поняття зі сфери фізичної культури, спорту і здоров'я людини, що сприятиме успішній професійної діяльності.

На думку Л. Сущенко, «для української науки зловоденність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов'язуються питання використання української мови в галузі фізичної культури і спорту взагалі, бо не тільки в різних джерелах, навіть у викладачів одного й того самого спеціалізованого навчального закладу бувають різні трактування й різні дефініції таких, наприклад, понять, як «фізична культура», «спорт», «фізична реабілітація» тощо [4]. Є. Вільчковський зазначає, що головна увага вищого педагогічного закладу має бути зосереджена на розвитку професійно-педагогічних здібностей, які передбачають повідомлення студентам певного кола інформації про ключові поняття з обраної професії; формування у студентів стійкого інтересу до розвитку педагогічних здібностей. Фахівець з фізичної культури і спорту повинен знати повний спектр ключових спеціальних понять з усіх цих напрямків діяльності [1].

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури засвідчує існування розбіжності тлумачень деяких основних понять («фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», «фізична рекреація», «фізична реабілітація», «фізична підготовка», «фізичний розвиток» та ін.) науковцями та практичними фахівцями з фізичної культури і спорту, що уповільнює процес вирішення завдань накреслених у відповідних законодавчих документах.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості». Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між

народами і зміцнення миру [3].

«Фізична культура» – вид культури, який представляє собою специфічний процес і результат людської діяльності, засіб та спосіб фізичного удосконалення людей для виконання ними соціальних обов'язків [3].

Під «фізичним вихованням» розуміється педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого підростаючого покоління; процесу навчання людини рухів і вдосконалення її фізичних якостей, що спрямовані на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, її основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань [3].

Спорт (англ. *sport*, походить від французького фр. *disport* – «дозвілля») – організована за певними правилами діяльність людей, що полягає в зіставленні їхніх фізичних та інтелектуальних здібностей. Спорт – це змагання за певними правилами, зазвичай це специфічний вид фізичної або інтелектуальної активності, яку здійснюють з метою змагання, а також поліпшення здоров'я, отримання морального і матеріального задоволення, прагнення до удосконалення і слави, покращення навичок. Спорт, на відміну від фізичної культури чи фізичної активності, передбачає участь у офіційних змаганнях за яких спортсмен може отримати матеріальну винагороду, титули, звання, нагороди. Крім власне змагань, спорт включає в себе підготовку до цих змагань – тренування. У цьому плані спорт є підвидом ширшого поняття фізичної культури. Часто спорт служить розвагою для глядачів. Спорт ділиться на аматорський і професіональний. Професіональний спорт є важливою частиною індустрії розваг. За великими спортивними змаганнями спостерігають тисячі глядачів на трибунах стадіонів та спортивних залів і мільйони телеглядачів [5; 8].

За визначенням, Курамшина Ю. Ф. (2010) «спорт» – вид фізичної культури, ігрова, змагальна діяльність та підготовка до неї, основані на використанні фізичних вправ та спрямовані на досягнення високих результатів [5].

«Рухові дії» – це прояви рухової активності, за допомогою яких вирішуються рухові завдання. «Рухова активність»

складається із суми рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність [5].

«Фізичні вправи» – рухи або дії, які використовуються для розвитку фізичних здібностей (якостей), органів і систем, для формування та вдосконалення рухових навиків [3].

«Фізичний розвиток» характеризується суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є зміни просторових параметрів і маси тіла [3].

«Фізичні якості» – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.

«Фізичне здоров'я» – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій.

«Фізичний стан людини» – це відповідність показників життєдіяльності організму нормативам з урахуванням віку і статі. Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю [3; 5].

«Фізична працездатність» – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної та дихальної систем.

«Фізичне навантаження» – рухова активність людини, яка супроводжується підвищеним відносно стану спокою функціонуванням організму; ступінь напруження під час виконання вправ, що веде до витрат енергій стомлювання організму [3; 6].

«Фізична підготовка» – процес формування рухових навиків і розвитку фізичних здібностей (якостей), необхідних в конкретній професійній чи спортивній діяльності.

«Фізична підготовленість» – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті

спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань [3; 6; 7].

«Фізична рекреація» – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці [3; 6].

«Фізична реабілітація» – комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми [3; 5].

«Рухова реабілітація» – вид фізичної культури : цілеспрямований процес використання фізичних вправ для відновлення чи компенсації частково або тимчасово втрачених рухових здібностей, лікування травм та їх наслідків [5].

«Рухова підготовленість» – зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги спортивної класифікації (для спортсменів), шкільної програми з фізичної культури (для учнів шкіл) [1].

«Фізкультурна освіта» – цим терміном визначають рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок. Цей термін запровадив П.Ф. Лесгафт, вважаючи, що фізичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, вмінь та навичок [8].

«Фізичне вдосконалення» – всебічний розвиток людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, функціональні зміни організму і його окремих систем і органів [3].

«Фізична досконалість» – передбачає міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини [5].

«Фітнес» – (англ. *fitness*, від англійського дієслова *to fit* – пристосованість, здатність до витривалості, бути в гарній формі) – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі

чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати [3; 7].

«Фізкультурно-оздоровчі заходи» в режимі навчального дня та «спортивно-масові заходи» розглядаються як складові фізкультурно-оздоровчої діяльності. Головною відмінністю спортивно-масових заходів є те, що, вони мають змагальний характер і до них можуть залучатися діти, які не мають обмежень щодо стану здоров'я [6].

Дослідження засвідчило існування різноманіття та розбіжності тлумачень основних понять науковцями та практичними фахівцями. Результати досліджень визначили ключові спеціальні поняття і твердження з теорії фізичної культури у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Література:

1. Вільчковський Є.С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Є.С. Вільчковський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002: Збірник наук. Праць до 10-річчя АПН України. – Харків: ОВС, 2002. – С. 301–309.
2. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності : [монографія] / Джуринський Петро Борисович. – Одеса : В-во ТОВ "Лерадрук", 2012. – 422 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с.
4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : [монографія] / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. – 442 с.
5. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – К. : В-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 368 с.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Сост. Ж. Холодов, В. Кузнецов. – М. : ИЦ «Академия», 2002. – 480 с.
8. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – М. : ИЦ «Академия», 2006. – 272 с.