

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фітнесу та рекреації

Жданова О.М.

**ГАЛУЗЕВА ТЕРМІНОЛОГІЯ, ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ**

Лекція з навчальної дисципліни

**«Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації»**

для студентів спеціальності 014.11 (фізична культура)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

„2” вересня 2019 р. протокол № 2

Зав.каф Жданова О.М.. \_\_\_\_\_

Львів 2019

## План:

### Вступ

1. Різновиди тлумачення понять «фітнес» і «рекреація»
2. Терміни і поняття фізичної рекреації
3. Терміни і поняття, які використовуються в аеробіці, як складнику фітнесу

### Підсумок

## Вступ

Перш ніж вести мову про термінологію і понятійний апарат, необхідно з'ясувати, що означають слова «термін» і «поняття». Їх пояснення можна зустріти у різних тлумачних словниках. Визначення є різними, однак сутність їх подібна. Нижче наведено декілька тлумачень, які містяться в електронній енциклопедії - Вікіпедії.

*Термін* - слово або словосполучення, застосоване для позначення деякого поняття.

*Поняття*, назване терміном, виражає суть явища, відображає об'єктивну істину з якою нерозривно пов'язане поняття (існують у тандемі).

Термін - «слово чи словосполучення, що має професійне поняття й застосовується в процесі (і для) пізнання та освоєння певного кола об'єктів і відношень між ними – під кутом певної професії».

Науковий термін точно і однозначно визначає чітко окреслене спеціальне поняття будь-якої галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя. Основна функція терміна – визначення певного поняття.

Нижче будуть подані терміни і поняття, які використовуються у професійній діяльності фахівця з фітнесу і рекреації. Ці терміни і поняття, для кращого сприйняття, певним чином згруповані.

### **1. Різновиди тлумачення понять «фітнес» і «рекреація»**

**ФІТНЕС.** Термін з'явився у 60-ті роки минулого сторіччя.

Дослівний переклад слова fitness з англійської - «пристосованість», «придатність» і «відповідність». В інших джерелах - дещо інше трактування: «фітнес» виникло від англійського fit, що в перекладі означає «відповідати, бути в гарній формі».

Таким чином, можна зазначити, що фітнес — це не тільки фізичні вправи, але й певний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості та гордості за свої досягнення. При цьому має формуватись розуміння того, що у ході занять потрібно керуватися не прагненням досягти максимального спортивного результату або конкуренцією із суперником, а прагненням надати найбільшої користі здоров'ю людини.

*Фітнес загальний* – система збалансованості фізичного, психічного і соціального стану людини, яка живе у гармонії з навколишнім середовищем.

*Фітнес система* – це система загального оздоровлення людини через обумовлене фізичне навантаження, яка поєднує силові й аеробне тренування, розвиток гнучкості з повноцінним раціональним харчуванням.

*Фітнес-тренінг* – процес формування ідеальних пропорцій тіла шляхом тренування з обтяженнями за умови поступового збільшення силового й аеробного навантаження.

*Рекреація* (за визначенням вітчизняних та зарубіжних авторів) – відновлення потенційних спроможностей людини до життєдіяльності.

Фізична рекреація задовольняє індивідуальні та групові потреби у нерегламентованій руховій діяльності, яка адекватна можливостям людини. Саме тоді рекреація відіграє роль відновлення та примноження інтелектуального та фізичного потенціалу людини. Суспільна практика формує соціальне замовлення, сутність якого – розвиток різних форм екологічної освіченості і проведення дозвілля просто неба.

Рухова (фізична) рекреація – усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час та наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ.

Суб'єктом і об'єктом рекреаційної діяльності є людина, яка сама виконує цю діяльність та перебуває під впливом інших людей (фахівців рекреаційної сфери).

Мета фізичної рекреації - подальше вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я людини, підтримання працездатності, покращення трудової адаптації, зниження кількості захворювань і продовження активного довголіття населення.

Результат рекреаційної діяльності – досягнення високого рівня фізичного стану людини, соціального і духовного здоров'я, необхідного для повноцінного життя.

## **2. Терміни і поняття фізичної рекреації**

*Відпочинок* – це сукупність дій, які забезпечують ліквідацію відчуття втоми, можливість розважитися, покращання стану здоров'я, можливість духовного збагачення.

*Вільний час* – сукупність життєдіяльності людини поза часовими вимірами трудової діяльності.

*Дозвілля* – вільний від праці час, незайнятий час, час відпочинку, гуляння. Дозвілля можна розглядати як час і як діяльність.

*Дозвілля як діяльність* слід розглядати як заняття грою, видом діяльності.

*Дозвілля як час* – синонім поняття „вільний час”, частина позаробочого часу, яка залишається у людини (групи, суспільства) після виконання побутових справ та обов'язків. Цей час розподіляється людиною за власним бажанням.

*Забава* – специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій (сюжетом), спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності.

*Оптимальна форма рекреаційної діяльності* – комплексне застосування різноманітних (з переважаючим психічним або фізичним компонентом) форм рекреаційної активності.

*Оптимальний руховий режим* – це регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я.

*Раціональна норма рухової активності* – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

*Рекреаційно-оздоровча діяльність* – це діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання задоволення.

*Різновиди рекреації* – соціальна, біологічна, психологічна, кліматична.

### **3. Терміни і поняття, які використовуються в аеробіці, як складнику фітнесу**

*Аеробіка* – система спеціально дібраних, розроблених і дозованих фізичних вправ, які виконувалися у визначеному пульсовому режимі для розвитку загальної витривалості (вперше використав американський лікар і вчений Кеннет Купер).

*Базова аеробіка* – система вправ, в основі якої лежить виконання базових елементів, об'єднаних у комплекси, що виконуються потоковим способом.

Аеробіка із використанням різного обладнання та середовища

Танцювальна аеробіка

Синтизовані програми аеробіки

Авторські системи аеробіки

**Підсумок.** В лекції розглянуто далеко не всі терміни і поняття, які використовуються у професійній діяльності фахівця з фітнесу і рекреації. Знайомство з термінологічною базою і понятійним апаратом буде продовжено на наступних заняттях.

## Література

### *Основна*

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андреева. – Київ : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Афтимичук О. Е. Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры) : курс лекций для спец. «Рекреативная физическая культура» / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта – Кишинев : „Valinex” SA, 2009. – 260 р.
3. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–47.
4. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96.
5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
6. Сайкина Е. Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология // Фитнес: теория и практика. – 2013. – № 1. С.2-4
7. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.
8. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84–86.
9. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М.[та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-390с.
10. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.

### *Допоміжна*

1. Беляк Ю. І. Ідеологічна і технологічна складові оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2011. – Вип. 14. – С. 74–84.
2. Дутчак М. В. Теоретико-методичні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Дутчак ; НУФВСУ. – Київ, 2009. – 39 с.

3. Ковшура Е. Оздоровительная классическая аэробика / Е. Ковшура. – Москва : Феникс, 2013. – 176 с.
4. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
5. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т.Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
- 6.

*Інформаційні ресурси інтернет:*

1. Жизнь с приставкой «Эко» [Электронный ресурс] // Fitness report. – 2008. – № 9. – Режим доступа: <http://fitness-report.ru/sections.php?id=24&p=&art=246>.
2. По следам FIBO 2017: говорим о трендах и подводим итоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://interatletika.com/news/po-sledam-fibo-2017-govorim-o-trendakh-i-podvodim-itogi/>
3. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>
4. What is fitness? [Electronic resource] // Cross Fit Journal. October 2002. – Access mode: <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>