

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

**Бріскін Ю. А.
Задорожна О. Р.**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Лекція з навчальної дисципліни

«Вступ до спеціальності»

Тема 1. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві

1. Сутність фізичної культури як соціального явища та виду діяльності.
2. Сутність спорту як явища, виду і результату діяльності.
3. Галузева термінологія.

1. Сутність фізичної культури як соціального явища та виду діяльності

Культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

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.

Мета гармонійного (всесічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лишена певному етапі історичного розвитку. Всесічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати змогу брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній тощо). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворювальної художньої діяльності, сформувати систему цінностей. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

В історії людського суспільства не існувало часів, народів, які не проходили б в найелементарнішій формі процес фізичного виховання. Першими і найстародавнішими його засобами були природні рухи людини, пов'язані з його життєдіяльністю. Спочатку формою організації процесу фізичного виховання була гра, ігрові рухи. Гра і фізичні вправи сприяли розвитку мислення і кмітливості.

У рабовласницькому суспільстві фізична культура набула класового характеру і військової спрямованості. Її використовували для придушення незадоволеності народних мас усередині держави і під час загарбницьких війн. Вперше були створені системи фізичного виховання і спеціальні навчальні заклади. З'явилася професія викладача фізичного виховання.

В період капіталізму фізичну культуру використовували для зміцнення авторитету політичного устрою. Особливістю розвитку фізичної культури в період капіталізму є те, що пануючий клас був вимушений займатися питаннями фізичного виховання народних мас. Це, перш за все, пояснювалося інтенсифікацією праці, а також постійними війнами за колонії, ринки збуту, які вимагали створення масових армій, фізично добре підготовлених для ведення війн.

В період затвердження капіталізму зароджується спортивно-гімнастичний рух, виникають гуртки і секції окремих видів спорту. У ХХІ ст. функція фізичного виховання полягала у формуванні фізично розвинутих, активних, морально стійких людей, а заняття спортом були модною тенденцією.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Передусім, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності. У процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо). Третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що особа функціонує в культурному середовищі як носій культурних цінностей, поєднуючи загальне, властиве всій культурі, та особисте, привнесене до неї на основі індивідуального життєвого досвіду, світогляду тощо.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої та самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як чинник її підготовки до життєдіяльності шляхом оптимізації фізичного стану. Вона виникла і розвивалася одночасно із загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник один з її основних компонентів – фізичне виховання.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних якостей, рухових навичок та здоров'я. Вона дає змогу з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має матеріальні і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини за допомогою комплексу засобів і методів, фізична культура впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.). З духовною складовою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо.

Таким чином, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти:

- **Діяльнісний аспект**, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних у житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних якостей, оптимізацію здоров'я і працездатності.

- **Предметно-ціннісний аспект**, який представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

- **Результативний аспект**, для якого притаманна сукупність корисних результатів застосування фізичної культури, виражених у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «фізична культура».

Таким чином, **фізичну культуру** можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних

засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Термін «**фізична культура**» використовують і в інших, вузьких значеннях. Наприклад, фізичною культурою особистості позначають втілені в людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому сенсі.

«**Фізичною культурою**» називають також навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та інших аналогічних закладах. Її широко застосовують у виробничій сфері та у цих випадках, щоб уникати плутанини, необхідно використовувати терміни, додаючи відповідні прикметники: «особиста фізична культура», «шкільна фізична культура», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура» тощо.

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Показниками стану розвитку фізичної культури є такі:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності,
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури, • матеріальна база;
- рівень спортивних досягнень;
- пропаганда фізичної культури і спорту;
- ступінь і характер використання ЗМІ у сфері завдань, що стоять перед фізичною культурою;
- стан науки і наявність розвиненої системи фізичного виховання.

Загальна характеристика функцій фізичної культури

Фізична культура і спорт є потужними соціальними явищами, що тісно пов'язані з різними галузями діяльності. Вони пов'язані із життям і стосунками людей у суспільстві, тому соціальні функції є дуже різноманітними. На підставі цього є потреба розрізняти загальні та специфічні функції фізичної культури і спорту.

Оздоровча функція полягає у зміцненні здоров'я і підвищенні опірності організму до несприятливих впливів навколишнього середовища за рахунок раціонально організованої рухової активності. Заняття фізичною культурою дають змогу забезпечити оптимальний рівень розвитку рухових якостей та життєво важливих органів і систем організму людини, досконале володіння необхідними руховими вміннями і навичками.

Виховна функція полягає у формуванні в людини морально-етичних цінностей демократичного суспільства. Серед великого розмаїття ціннісних характеристик сучасного суспільства (особливо в США) соціологи надають перевагу таким: індивідуальні досягнення в результаті наполегливої праці; прагнення до перемоги за умов конкуренції; прагнення до вищого соціального статусу і матеріального забезпечення при тотожності можливостей і дотриманні правил.

Освітня функція полягає у набутті, переданні і розширенні нових знань, умінь, навичок. Фізкультурно-спортивній діяльності притаманний творчий, пошуковий характер. Подібно до гігантської творчої лабораторії фізична культура сприяє пізнанню можливостей людини.

Видовищна функція полягає у задоволенні потреб суспільства у розвагах. Фізична культура із давніх давен є надзвичайно популярною як видовище. Сучасні технічні засоби масових комунікацій, особливо телебачення, сприяли тому, щоб аудиторія постійно розширювалася. Відповідно зростає і вплив фізичної культури на емоційний світ людства. Основою видовищної привабливості фізичної культури є певні естетичні властивості.

Рекламна функція полягає в популяризації різноманітних товарів, моди, послуг, способу життя тощо.

Комунікативна функція полягає у зближенні та об'єднанні людей. Безпосередньо в процесі фізкультурно-спортивної діяльності та у зв'язку з нею люди вступають у різноманітні відносини: суперництва і співдружності; між членами однієї команди і між конкуруючими командами; між спортсменами і спортивними суддями; між спортсменами та уболівальниками тощо. Сукупність цих взаємовідносин є визначальною основою формувального впливу фізичної культури на особистість.

Прикладна функція полягає у підвищенні рівня фізичної підготовленості і працездатності для трудової діяльності та військової служби засобами професійно-прикладної фізичної культури;

Рекреаційна функція передбачає організацію дозвілля засобами фізичної культури.

2. Сутність спорту як явища, виду і результату діяльності

Спорт – це закономірний результат багаторічної пізнавальної діяльності людини. Його потрібно розглядати як багатофункціональне явище культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, вид і результат діяльності.

Як вид діяльності, він привертає увагу великої кількості людей, що робить його одним з найбільш популярних видовищ. Розуміння спорту було б неповним, якби його розглядали лише спеціалізовано – як вид і результат діяльності. Поняття «спорт» слід розглядати як багатофункціональне явище культури.

Спорт як частина культури суспільства – це сукупність його досягнень у межах використання сучасних засобів і методів спортивного тренування, спортивної науки, сучасних спортивних споруд, інвентарю й обладнання.

Спорт – це явище, яке постійно розвивається. Ті види, які в недалекому

минулому були обмежені національними кордонами, стають олімпійськими. В сучасному розумінні спорт – це соціальне явище, явище культури людства, яке має свої матеріальні і духовні цінності. Для людства велике значення має гуманістична цінність спорту – процес удосконалення вольових якостей людини, її постійна робота

У спорті як виді діяльності розрізняють **масовий** та **спорт вищих досягнень**. Масовий спорт можна диференціювати на **самодіяльний** і **базовий**.

Самодіяльний спорт є нерегулярним, у ньому відсутні чітка тренувальна програма і керівник – педагог, тренер, інструктор. При цьому епізодично можуть проводити змагання.

Для **базового спорту** притаманна певна організаційна структура з чіткою програмою спортивної підготовки. Він може бути спрямованим на засвоєння навичок з тих видів спорту, які відповідають вимогам майбутньої професії.

Спорт вищих досягнень поділяють на **олімпійський** і **професійний**. Принциповою особливістю олімпійського спорту є наявність змагальної діяльності та підготовки до неї, а основною метою – досягнення максимально можливого результату в олімпійських видах спорту. Крім того, передбачено досягнення й інших важливих соціальних цілей: зміцнення здоров'я, фізичне та моральне вдосконалення людей, поширення принципів Олімпізму, розвиток міжнародної співпраці тощо.

Існує думка, що Олімпійські ігри давно вже є змаганнями професіоналів. Дійсно, з Олімпійської хартії зникло поняття «аматор», спортсмени-професіонали беруть участь в Олімпійських іграх, олімпійці отримують гроші за заняття спортом, витрачають на них до 8 годин щодня, до 2000 годин на рік, не мають змоги займатися іншою діяльністю.

Професійний спорт, на відміну від комерціалізованого спорту вищих досягнень (передусім, олімпійського), є індустрією розваг. Його слід розглядати як сукупність інкорпорованих фірм-клубів, головне завдання яких полягає у продажу спортивного видовища та отримання прибутку. «Професійна ліга – це цілеспрямована група, свідомо створена для вирішення специфічних завдань – отримання прибутку, надання суспільству послуг та забезпечення розваг» (І. Леонард, Іллінойський університет, 1988).

Основна відмінність олімпійського та професійного спорту полягає в тому, що перший, попри трансформацію багатьох його ідеалів загалом служить суспільству, а професійний – особі. Безперечно, він виконує і певні суспільні функції, але комерційна спрямованість переважає над усіма сторонами. Головним в світі професійного спорту є питання: «Чи це вигідно?». Наприклад, президент Національної хокейної ліги НХЛ Дж. Зиглер на запитання: «Чи слід позбутися бійок у хокеї?», – відповів: «Мені однаково. Для мене важливо давати "продукцію", що подобається людям. Вони готові платити за бійки. То нащо їх виключати?».

Крім того, деякі фахівці виокремлюють **резервний спорт**, який передбачає перехід спортсмена з масового спорту до спорту вищих досягнень (олімпійський резерв).

Окремим складником спорту є **спорт осіб з особливими потребами**, який включає **паралімпійський, дефлімпійський спорт** та **Спеціальні Олімпіади**.

Загальна характеристика функцій спорту

Змагальна функція полягає у задоволенні природної потреби людини порівнювати свої можливості і можливості інших.

Престижна функція полягає у підвищенні авторитету окремих осіб, організацій та країн за рахунок спортивних досягнень, успішної організації змагань, виникнення новітніх методик тренування тощо.

Гедоністична функція. Спорт використовують як засіб задоволення як в загальному, так і у вузькому розумінні як «м'язове задоволення» плюс позитивні відчуття для вболівальників.

Нормативна функція. Спорт формує у суспільстві думку про належний рівень фізичного розвитку людини, оптимальну величину фізичних навантажень, антропометричні показники для орієнтації на певний вид спорту.

Прикладна функція виявляється у підготовці людини до різних умов життя та діяльності (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, покращення реагування. Розвиток конкурентоспроможності.

Комерційна функція передбачає можливість отримання прибутків за допомогою спортивної діяльності.

Функція моделювання поведінки полягає у формуванні соціально виправданого світогляду. Спортсмени, завдяки їх надзвичайній популярності, є взірцем для наслідування. Якості і здібності, що формуються під час занять спортом, використовують певною мірою як модель для виховання інших осіб.

Функція духовності полягає у вихованні віри в певні цінності. Спорт виконує роль духовного, майже релігійного соціального інституту. В ньому широко застосовуються ритуали і церемонії, що спрямовані на ствердження ціннісних орієнтацій суспільства. Це має неабиякий вплив на формування суспільної поведінки як самих спортсменів, так і широкої аудиторії; на поширення та зміцнення духовних цінностей, що регулюють людські взаємовідносини у суспільстві.

Функція підтримання надії. На думку соціологів, спорт підтримує віру в те, що люди з нижчих прошарків населення зможуть піднятися по соціальних сходах за рахунок успіху у змагальній діяльності. Багатомільйонні контракти спортсменів-професіоналів сприяють підтримці надії на краще майбутнє і мобілізують на його досягнення.

Функція індивідуалізації полягає у формуванні непересічної особистості. Незважаючи на те, що спорт, як своєрідний вид діяльності, має ряд рис, котрі йдуть у розріз з суспільними цінностями (надмірна спрямованість на перемогу, допінги, наркотики, «чорний» тоталізатор тощо), він, однак є потужним стимулом індивідуалізації особистості. Тільки максимальний розвиток індивідуальних вроджених задатків, наполеглива праця і здатність виживати за умов гострої конкуренції можуть сприяти тому, щоб надії на краще майбутнє збулися.

Функція відволікання полягає у певному «відключенні» від повсякденних турбот. Специфіка сучасного спорту, його висока популярність дає змогу ефективно реалізовувати цю функцію. Люди настільки захоплюються видовищем спортивного змагання, що забувають, певною

мірою, про свої життєві негаразди.

Спорт набув прогресивного розвитку і отримав підтримку владних структур, як один із ефективних засобів контролю за організацією дозвілля широких верств населення. Звичайно, що деякою мірою, ця функція може мати і класовий, і ідеологічний характер. Проте для сотень мільйонів пересічних громадян, які відвідують змагання або спостерігають за ними по телебаченню це, насамперед, можливість переключитися з повсякденних турбот на високоемоційне видовище, а отже відпочити.

Функція інтеграції полягає в об'єднанні людей навколо соціально значущих цінностей. Однією з характерних рис спорту є його участь в узаконенні та збереженні статус-кво в сучасному суспільстві. Спорт сприяє формуванню поважного і схвального ставлення до законів та існуючої влади, політичного консерватизму поглядів, бажання виділитися із загального середовища і піднятися по суспільних сходинках. Перетворення професійного спорту на продукт споживання сприяє поглибленню соціальної інтеграції. Споживання у сфері спорту є пряме і опосередковане. Пряме – безпосереднє спостереження за спортивними подіями на стадіонах. Опосередковане – перегляд спортивної преси, теле- і радіорепортажів, обговорення спортивних передач тощо.

3. Галузева термінологія

Терміни та їх визначення, які використовують у сфері фізичної культури і спорту, представлено у відповідних нормативно-правових документах, наприклад, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (із змінами, внесеними згідно із Законом № 868-ІХ від 12.01.2023 р.), а також у фундаментальних працях вітчизняних та зарубіжних фахівців.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» представлено такі терміни.

Вид спорту – різновид змагальної діяльності у спорті, що здійснюється з дотриманням визначених правил. Види спорту поділяють на групи:

Олімпійські види спорту – види спорту, включені до програми Олімпійських ігор;

Неолімпійські види спорту – види спорту, не включені до програми Олімпійських ігор;

Види спорту осіб з інвалідністю – види спорту, включені до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, та види спорту, не включені до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, у яких беруть участь особи з інвалідністю.

Громадське об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості – об'єднання громадян, яке створюється з метою задоволення потреб його членів у сфері фізичної культури і спорту.

Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України – документ, у якому на відповідний рік визначають організаційні та фінансові питання щодо забезпечення проведення відповідних заходів та який затверджує центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері

фізичної культури та спорту, у встановленому ним порядку;

Заклад фізичної культури і спорту – юридична особа, що забезпечує розвиток фізичної культури і спорту шляхом, зокрема, надання послуг у сфері фізичної культури і спорту.

Зкладами фізичної культури і спорту є:

спортивні клуби;

- дитячо-юнацькі спортивні школи;
- заклади спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання;
- школи вищої спортивної майстерності;
- центри олімпійської підготовки;
- центри студентського спорту закладів вищої освіти;
- фізкультурно-оздоровчі заклади;
- центри фізичного здоров'я населення;
- центри фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю;

Масовий спорт (спорт для всіх) – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я.

Меценатська діяльність у сфері фізичної культури і спорту – добровільне безоплатне надання фізичними та юридичними особами (меценатами фізичної культури і спорту) матеріальної, грошової або іншої підтримки фізичної культури і спорту набувачам меценатської допомоги.

Меценатська допомога – підтримка або сприяння у розвитку фізичної культури і спорту, що їх надає меценат фізичної культури і спорту фізичним та/або юридичним особами у видах і за напрямками, визначеними законом.

Навчально-тренувальні збори – спортивні заходи, що здійснюють організатори спортивних заходів для підготовки спортсменів до участі у спортивних змаганнях;

Національні види спорту – види спорту, засновані на національно-культурних традиціях України.

Неолімпійський спорт – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з неолімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Олімпійський спорт – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з олімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Організатор спортивних змагань – юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) проведення спортивних змагань та здійснює (здійснюють) організаційно-методичне забезпечення їх підготовки і проведення.

Організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів – юридична або фізична особа, яка проводить фізкультурно-оздоровчий або спортивний захід та здійснює організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цього заходу.

Спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у

фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них.

Спорт має такі напрями:

- дитячий спорт;
- дитячо-юнацький спорт;
- резервний спорт;
- спорт вищих досягнень;
- професійний спорт;
- спорт ветеранів фізичної культури і спорту;
- спорт ветеранів війни;
- олімпійський спорт;
- неолімпійський спорт;
- службово-прикладний та військово-прикладний спорт;
- спорт осіб з інвалідністю.

Спорт осіб з інвалідністю – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту осіб з інвалідністю та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Спортивна діяльність – заходи, що здійснюються суб'єкти сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту.

Спортивна зброя – сертифікована в установленому законодавством порядку вогнепальна (крім бойової) чи пневматична, стрілецька, вихолощена (охолощена) та холодна зброя, призначена виключно для ураження цілей під час проведення спортивних заходів, параметри і характеристики якої зафіксовані у правилах спортивних змагань з видів спорту, визнаних в Україні.

Спортивні заходи – навчально-тренувальні збори, а також захід (заходи), що проводяться організатором (організаторами) спортивних заходів у межах спортивних змагань або як самостійний захід.

Спортивне змагання – спортивний захід або комплекс спортивних заходів, що проводиться організатором спортивних змагань з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних змагань положення (регламенту) про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, вимогам та цьому Закону.

Спортивна споруда – нерухоме майно, призначене для занять фізичною культурою і спортом.

Спортсмен – фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях.

Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту – фізичні або юридичні особи, які здійснюють свою діяльність з метою розвитку фізичної культури і спорту.

Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є:

- фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени;
- фахівці сфери фізичної культури і спорту;
- заклади фізичної культури і спорту;

- відповідні органи влади.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – заходи, що здійснюються суб'єкти сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровчі заходи – заходи, що здійснюються організатори фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою.

Послуги у сфері фізичної культури і спорту – організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні.

Фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя.

Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація.

Фізичне виховання різних груп населення – напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

Фізична підготовка – складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

У фундаментальних працях з теорії спорту та фізичної культури представлено такі терміни та визначення.

Спорт – це специфічна галузь діяльності людини, особливістю якої є наявність змагальної діяльності і спеціальної підготовки до неї.

Спортивне змагання – це:

1) спосіб демонстрації, порівняння і оцінювання спортивних досягнень. Мета змагань – визначення переможців. За їх результатами не лише перевіряють та оцінюють підготовленість спортсменів, а й ефективність роботи тренерів.

2) своєрідна модель людських взаємовідносин, які реально існують у світі: боротьби, перемог і поразок, спрямованості до постійного вдосконалення, досягнення найвищого результату, творчих, престижних і матеріальних цілей.

3) об'єктивний спосіб демонстрації досягнутого рівня підготовленості, спосіб оцінювання і порівняння досягнень окремих спортсменів і команд.

Змагальна діяльність – це демонстрація у змаганнях можливостей спортсмена відповідно до правил і способів ведення боротьби у певному виді

спорту; це прийоми та дії, які застосовує спортсмен у грі, поєдинку, сутичці, на дистанції для досягнення результату.

Змагання є системоутворювальним чинником спорту. А системоутворювальним чинником змагальної діяльності є результат.

Правила змагань – документ, який регламентує особливості організації змагань з певного виду спорту; види змагань і способи їх проведення; особливості місць проведення змагань, інвентар і обладнання; склад суддівської колегії і її обов'язки; правила суддівства; правила поведінки учасників тощо.

Спортивна дисципліна – відгалуження виду спорту, яке включає один або декілька видів змагань.

Вид змагань – конкретне змагання у виді спорту, яке завершується розподілом місць, врученням медалей і дипломів.

Фізична вправа – свідомо довольна рухова дія, яку виконують з метою вирішення педагогічних завдань фізичного виховання та спортивного тренування.

Фізичне навантаження – рухова активність людини, що супроводжується підвищеним (відносно стану спокою) рівнем функціонування організму.

Втома – особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності. Проявами втоми є зменшення сили і витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, зростання витрат енергії під час виконання роботи, уповільнення реакцій і швидкості переробки інформації, ускладнення процесу зосередження і переключення уваги.

Відновлення – процес, що відбувається як реакція на втому та спрямований на повернення фізіологічних параметрів організму до норми, а також підвищення його адаптаційних можливостей після фізичного навантаження.

Засіб – це прийом, спеціальна дія, що забезпечує здійснення, досягнення чого-небудь з певною метою. Основним засобом вирішення завдань фізичного виховання та спортивного тренування є рухова активність людини, що передбачає виконання різноманітних рухових дій.

Засоби спортивної підготовки – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів.

Метод – це:

- 1) спосіб взаємної діяльності учня і вчителя, спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань;
- 2) організаційно-методична форма виконання тренувального завдання;
- 3) спосіб виконання певної вправи або застосування інших засобів (слово, показ), які забезпечують досягнення поставленої мети (розвиток якостей, навчання, контроль).

Методи спортивної підготовки – способи взаємодії тренера і спортсмена, за допомогою яких досягають оволодіння знаннями, вміннями і навичками, розвивають необхідні якості.

Фізична підготовка – процес, спрямований на розвиток фізичних якостей – сили, швидкості (швидкісних якостей / пружкості), витривалості, гнучкості, координаційних якостей.

Фізична підготовленість – рівень можливостей функціональних систем організму і рівень розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, швидкості (координаційних якостей) та гнучкості.

Сила – здатність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

Швидкість – здатність виконувати рухові дії за мінімальний час.

Витривалість – здатність ефективно виконувати вправу, долаючи втому.

Координаційні якості – здатність раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні певних рухових завдань.

Гнучкість – здатність виконувати рух в суглобах з великою амплітудою.

Спортивна техніка – сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективно вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою певного виду спорту.

Спортивна тактика – способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність змагання і спрямовані на досягнення поставленої мети.

В Олімпійській Хартії (україномовна редакція від 17 липня 2020 р., англомовна – від 8 серпня 2021 р.) представлено такі терміни та визначення.

Олімпізм – філософія життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі та розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, Олімпізм намагається створити спосіб життя, основою якого є радість від зусилля, освітня цінність гарного прикладу, соціальна відповідальність та повага до універсальних фундаментальних етичних принципів.

Олімпійський рух, ґрунтуючись на концепції Олімпізму, є найвеличнішим соціальним рухом, який об'єднує світове суспільство на засадах взаємного визнання і співпраці без дискримінації за расовими, національними, політичними та економічними ознаками.

Це концентрована, організована, універсальна і постійна діяльність всіх осіб та організацій, яких надихають цінності Олімпізму, яку реалізують під керівництвом Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Ця діяльність охоплює п'ять континентів. Вона досягає вершини, коли збирає разом атлетів світу на величезному спортивному фестивалі – Олімпійських іграх. Її символ - п'ять переплетених кілець.

Олімпійський спорт – міжнародний, багатфункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських, гуманістичних цінностей відповідно до концепції Олімпізму; найважливіший складник міжнародного спортивного руху, який є невід'ємною частиною сучасного суспільного життя і міжнародних відносин.

Олімпійські ігри – змагання між спортсменами в індивідуальних та командних видах спорту, визнаних МОК як олімпійські. Складаються з Ігор Олімпіади та зимових Олімпійських ігор, кожні з яких проводять раз на чотири роки. Тільки ті види, якими займаються на снігу або на льоду, вважають зимовими видами спорту.

Олімпійські ігри об'єднують атлетів, яких для цієї мети визначають відповідні національні олімпійські комітети (НОК), чиї заявки прийняв та затвердив МОК. Атлети змагаються під технічним керівництвом відповідних міжнародних спортивних федерацій (МСФ).

Ігри Олімпіади – найбільші всевітні комплексні змагання, які проводять з 1896 р. відповідно до Олімпійської хартії. За їх проведення відповідають місто-організатор і НОК країни, в якій розташоване це місто, під загальним керівництвом МОК.

Зимові Олімпійські ігри – комплексні змагання із зимових видів спорту, які проводять кожні чотири роки. Зимові Олімпійські ігри регулярно проводять з 1924 р. (м. Шамоні, Франція). Термін Олімпіада щодо зимових Олімпійських ігор не застосовують.

Олімпіада – період із чотирьох послідовних календарних років, що починається 1 січня першого року і завершується 31 грудня четвертого року. Не можна ототожнювати терміни Олімпіада та Олімпійські ігри.

Міжнародний олімпійський комітет (МОК) – найвищий керівний орган олімпійського руху сучасності. Утворено 23 червня 1894 р.

Національний олімпійський комітет (НОК) – керівний орган олімпійського руху в країні.

У Законі України «Про антидопінгову діяльність у спорті» (прийнято 26.01.2022 р., набув чинності 15.07.2022 р.) представлено такі терміни.

Антидопінгова діяльність – заходи, спрямовані на запобігання та протидію використанню допінгу у спорті, що включають, зокрема, запобігання застосуванню та поширенню допінгу у спорті, допінг-контроль та встановлення відповідальності за порушення антидопінгових правил, а також інші види діяльності, визначені Всесвітнім антидопінговим кодексом.

Антидопінгові правила – правила, згідно з якими провадиться антидопінгова діяльність, у тому числі допінг-контроль.

Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА) – незалежна організація, яка координує боротьбу з допінгом у спорті.

Допінг-контроль – всі стадії та процеси від планування тестувань до остаточного розгляду апеляцій та застосування санкцій, з урахуванням усіх стадій та процесів між ними, зокрема, але не виключно: тестування, розслідування, надання інформації про місцезнаходження спортсменів, надання дозволів на терапевтичне використання, відбір допінг-проб та поводження з ними, їх лабораторний аналіз, обробка результатів, а також розслідування та провадження щодо порушення статусу в період відсторонення або тимчасового відсторонення.

Національний антидопінговий центр – спеціалізована державна установа України, на яку покладено організацію та здійснення допінг-контролю у спорті.

Допінг у спорті – випадок порушення одного або кількох антидопінгових правил, представлених у Всесвітньому антидопінговому кодексі.

Лекцію підготовано з використанням матеріалів:

1. Булатова М.М. Олімпійський рух історія і сучасність : у 2 кн./М.М.Булатова, С.Н.Бубка, В.М.Платонов. – К., 2021.

2. Закон України «Про антидопінгову діяльність у спорті» від 22.01.2022 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/JI04379G?an=33>

3. Змагальна діяльність у спорті : лекція з навчальної дисципліни

„Загальна теорія підготовки спортсменів” для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт III-й с. (денна форма навчання), VII-VIII с. (заочна форма навчання) / уклад. Линець М. М. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2018. – 13 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/17446>

4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

6. Олімпійська Хартія (чинна з 17 липня 2020 р.). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/>.

7. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

8. Професійний спорт як соціальне явище : лекція з дисципліни „Загальна теорія професійного спорту” для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт VII-й с. (денна форма навчання), VIII-IX-й с. (заочна форма навчання) / уклад. Бріскін Ю. А., Линець М. М., Нерода Н. В. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. – 28 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/33577>.

9. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення). Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. Т.2. – 392 с.

Рекомендована література

Основна:

1. Вступ до спеціальності : курс лекцій для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2023.

2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

3. Львівський державний університет фізичної культури (1946–2016) : попул. енцикл. / авт. кол.: Ф. Музика, А. Вовканич, В. Левків, Ю. Бріскін [та ін.] ; упоряд. О. Борис ; за заг. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 488 с. – ISBN 978-966-7336-01-2.

4. Про авторське право і суміжні права : Закон України [Електронний ресурс]. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2811-20#Text>

5. Про академічну доброчесність : Закон України [Електронний ресурс]. – URL: <https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2022/09/>

6. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VI. [Електронний ресурс]. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

7. Про наукову і науково-технічну діяльність: Закон України від 26.11.2015 № 848-VIII [Електронний ресурс]. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/848-19#Text>

8. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

9. Свістельник І. Інформаційна культура студента: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 182 с.

10. Сова А. Іван Боберський (1873–1947): український націєтворець. Львів; Дрогобич, 2023. 72 с.

11. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт [Електронний ресурс]. – URL: <http://surl.li/izhix>

12. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення). Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. Т.2. – 392 с.

Допоміжна:

1. Бріскін, Ю. А., & Нерода, Н. В. (2022). Професійний спорт у системі соціальних практик спорту – головні тренди. *Lex Sportiva*, (1), 3–11. <https://doi.org/10.32782/lexsportiva/2022.1.1>

2. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін.]. – Київ : Асконіт, 2011. – 250 с. – ISBN 966-8436-14-7.

3. Методичні рекомендації для закладів вищої освіти з підтримки принципів академічної доброчесності [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/2018/10/25/recomendatsii.pdf>

4. Шкіцька І. Ю. Основи академічної доброчесності: практикум : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Шкіцька Ірина Юріївна. – Тернопіль : ТНЕУ, 2018. 64 с. – URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/31709>.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій, демонстрація відеороликів з тематики навчальної дисципліни.

2. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. – URL: <https://mms.gov.ua/>.

3. Міністерство освіти і науки України [Електронний ресурс]. – URL: <https://mon.gov.ua/ua>.

4. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського у персоналіях (1946–2021 рр.) [Електронний ресурс]. – URL: <http://surl.li/izhqh>.

5. Репозитарій Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/>.

6. Сайт дистанційного навчання Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – URL: <http://study.ldufk.edu.ua/>

7. Olympics [Електронний ресурс]. – <https://www.youtube.com/channel/UCTI3QQTvqHFjurroKxhexy2Q>.