

ЛЕКЦІЯ 6. Галузева термінологія

Мета лекційного заняття: ознайомитись з історією формування спортивної термінології; набути уявлення про термінологічні запозичення з іноземних мов у сфері фізичної культури та спорту; усвідомити сучасні проблеми української спортивної термінології; засвоїти основні терміни та поняття галузі.

План

1. Історія формування спортивної термінології.
2. Термінологічні запозичення з іноземних мов у сфері фізичної культури та спорту.
3. Сучасні проблеми української спортивної термінології.
4. Основні термінологічні поняття галузі.

Ключові терміни та поняття: фізична культура, фізичні вправи, фізичне виховання, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізичні якості, спорт, спортивне тренування, тренуваність, спортивна форма, втома, перенапруження, перевтома, перетренованість, фізична реабілітація.

1. Історія формування спортивної термінології.

Українська спортивна термінологія – сукупність [термінів](#) у галузі спорту та фізичної культури, складова частина [лексичного](#) складу сучасної української мови.

Сучасна термінологія спорту почала бурхливо розвиватися в період активного формування спорту як соціального явища, тобто наприкінці XIX століття. Саме тоді в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту: засновувалися спортивні федерації, формувалися єдині правила змагань, зароджувалася теорія спортивного тренування як наука.

Цілком природно, що чимало спортивних термінів мають саме західноєвропейське походження. Запозичені вони переважно з англійської, французької та німецької мов (спорт, бокс, рекорд, крос, матч, гол, нокаут, футбол, волан, естафета, медаль, тир, рапіра, шпагат тощо). А звичні для нас терміни грецького чи латинського походження (стадіон, гімнастика, акробатика, атлет, олімпієць, диск, біатлон, ритміка, реабілітація, кваліфікація, капітан та ін.) набули інтернаціонального, міжнародного характеру й зрозумілі всім без будь-якого перекладу.

Звичайно, змістове наповнення слів суттєво змінювалося та розширювалося, а позначувані ними поняття іноді втрачали своє первісне значення. Візьмемо для прикладу хоча б слово «спорт», яке дослівно перекладається як «розвага», «вільне проведення часу», «гра». Сьогодні цей термін вживається для позначення поширеного соціального явища, яке стало невід'ємною ознакою сучасної цивілізації.

2. Термінологічні запозичення з іноземних мов у сфері фізичної культури та спорту.

Із поширенням спорту з країн Західної Європи до України потрапила і переважна більшість спортивних термінів (волейбол, пінг-понг, баскетбол, старт, голкіпер). Це стало першим етапом мовних запозичень у галузі спорту.

Наслідком другої хвилі стали термінологічні запозичення з мов тих держав, у складі яких перебували українські землі в першій половині ХХ століття. Українська галузева термінологія розширювалася за рахунок слів і словосполучень, які походили з російської, німецької, польської, угорської мов: *фізкультура*, *хокей*, *гонщик*, *фізрук*, *рекордсмен*, *гірськолижник*, *кошиківка* (баскетбол), *брамкар* (воротар), *копаний м'яч* (футбол), *карний мет* (штрафний удар, пенальті), *штафета* (естафета), *лижі* та ін.

Визначальним з точки зору активного термінотворення став період 20-30-х років ХХ століття. У це так зване «золоте десятиліття» наукові й методичні вимоги до термінів викристалізувалися у процесі практичної роботи вчених наддніпрянської України та Галичини. Їх зусилля були спрямовані на подолання розриву між науковою термінологією та термінологією практики спорту, збільшення частки національних термінів, напрацювання єдиних підходів до словотворення. Відтак з'явилися такі виразні терміни та словосполучення, як «*плигун*», «*пішоходець*», «*м'ясень*», «*серцевожильна система*», «*корегувальна гімнастика*», «*ковзанева спілка*», «*перебіг*» (забіг), «*веслування двопарне зі стерначем*», «*гонові судна*», «*трав'яний гокей*», «*скраклі*» (городки), «*зарахувальні змагання*», «*безбол*» тощо. Поява великої кількості термінів стала свідченням активної українізації галузі.

Саме тоді розпочався бурхливий розвиток галузевої періодики. З'явилися перші україномовні підручники, спеціалізовані словники, друковані правила змагань. З огляду на політичні обставини така активність була характерна насамперед для західних областей України. Протягом декількох десятків років тут виходило друком понад 30 найменувань спеціалізованих періодичних видань, на сторінках яких активно пропагувалася спортивна термінологія. Чималий внесок у розвиток вітчизняної терміносистеми спорту зробили видатні галицькі діячі: проф. Ярослав рудницький, проф. Зенон кузеля, проф. Іван боберський, тарас та петро франки, стефан гайдучок та ін. Саме і. Боберський, якого ще за життя називали батьком українського «тіловиховання», увів в обіг такі терміни, як «*відбиванка*» (волейбол), «*гаківка*» (хокей), «*ситківка*» (теніс), «*столівка*» (настільний теніс), «*наколесництво*» (велоспорт), «*лещетарство*» (лижний спорт), «*санкарство*» (санний спорт), «*бій навкулачки*», «*навкулачництво*» (бокс), «*біжня*» (бігова доріжка), «*скічня*» (трамплін), «*вихідна постава*» (основна стійка) та багато інших. З моменту включення західних областей України до складу сср у 1939 році українські спортивні організації були ліквідовані, спортивні діячі в переважній більшості зазнали репресій з боку влади, що загальмувало розвиток національного спорту в Україні. Це вплинуло й на понятійно-термінологічний апарат галузі: процеси творення та засвоєння української спортивної термінології припинилися, натомість розпочалося активне запозичення термінологічної лексики з російської мови. Розвиток національної термінології продовжився лише в середовищі української діаспори, чому сприяло створення доволі розгалуженої мережі українських спортивних організацій.

Українська діаспора прагнула всіляко запобігти чужомовності, яка інтенсивно наповнювала українське спортивне середовище. Тривале домінування російської мови призвело до утворення термінів, скалькованих з російських зразків, яких ще й досі важко позбутися.

3. Сучасні проблеми української спортивної термінолексики.

Із відновленням державної незалежності України проблеми, пов'язані з термінологією галузі фізичної культури і спорту, не зникли. Навпаки, ситуація загострилася ще більше. І навіть сьогодні немає компетентної інституції, яка б займалась вирішенням питання в нормування української спортивної термінологічної лексики.

У Львові зусиллями Української спортивної асоціації (УСА) в 1991 році було проведено представницьку Міжнародну конференцію «Українська спортивна і військово-похідна термінологія». Така ініціатива була схвально оцінена фахівцями. У вересні 1994 року в рамках проведення III Міжнародної конференції «Українська науково-технічна термінологія» вперше запрацювала секція «Український спортивний і військово-похідний стиль». На цьому велелюдному науковому форумі було прийнято звернення до Олімпійської академії України з проханням створити мовно-термінологічну комісію та ухвалено рішення про організацію подібної комісії при Комітеті стандартизації та метрології.

Подібні конференції відбулися в Києві, Одесі та інших містах, проте мовні проблеми в галузі фізичної культури і спорту були лише окреслені. На жаль, вони остаточно не вирішені ще й сьогодні.

А тим часом спорт, який динамічно розвивається, ставить усе нові термінологічні проблеми. Активно з'являються й набувають популярності нові види спорту. Навіть їх механічний перелік становить для українця певні труднощі. Деякі їх назви навіть складно вимовити: армрестлінг, серфінг, керлінг, віндсерфінг, фрістайл, боулінг, тхеквондо, картинг, стретчинг, шорт-трек, бодібілдинг тощо. Знаходження їх українських аналогів або хоча б відповідна їх «натуралізація» згідно з правилами українського словотворення та правопису є нагальною необхідністю.

4. Основні термінологічні поняття галузі.

Фізична культура і спорт, як і будь-яка специфічна галузь діяльності, нині має свою усталену систему термінів, які позначають ті чи інші поняття та явища. Попереднє ознайомлення з ними полегшить сприйняття навчального матеріалу під час вивчення фахових дисциплін і закладе основи термінологічної грамотності. Крім того, це сприятиме однозначності трактування термінів. Усвідомлення ж їх сутності та цілеспрямоване засвоєння передбачене у ході вивчення фундаментальних і професійно-орієнтованих дисциплін.

Нижче наведено перелік і тлумачення термінів і понять, які є найуживанішими у спортивній теорії та практиці.

Фізична культура – складова загальної культури суспільства, 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 та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між індивідами, соціальними групами та спільнотами.

У широкому розумінні фізична культура як галузь діяльності включає в себе всю сукупність теоретичних знань, практичних навичок, матеріальну та виробничу сфери, організаційну структуру, кадровий потенціал тощо.

Основними показниками стану фізичної культури є рівень здоров'я та фізичного розвитку різних верств населення, ступінь використання фізичної культури у різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання і самодіяльного спорту, досягнення спортсменів України в окремих видах спорту, рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами тощо.

Основним засобом фізичної культури є виконання фізичних вправ.

Фізичні вправи – спеціальні рухи та складні види рухової діяльності, які використовуються як засоби фізичного виховання і спортивної підготовки. Фізичні вправи умовно поділяються на загальнорозвивальні та спеціальні.

Загальнорозвивальні вправи використовуються з метою загального гармонійного фізичного розвитку особистості, вдосконалення її рухових і функціональних можливостей, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей.

Загальнорозвивальні вправи використовуються фізкультурниками і спортсменами різних рівнів підготовки. Значення спеціальних вправ зростає у процесі багаторічної підготовки спортсменів.

Спеціальні вправи – рухові дії, які використовуються переважно для розвитку фізичних якостей, що визначають досягнення в обраному виді спорту, а також з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів.

Спеціальні вправи являють собою здебільшого елемент або зв'язку кількох рухів, характерних для певного виду спорту.

До спеціальних вправ належать дуже поширені в тренувальному процесі імітаційні вправи. Для дієвості імітацій необхідним є поєднання зовнішньої подібності рухів і дій спортсмена з його руховою, просторовою та емоційною уявою про виконувані елементи вправ (наприклад, момент ковзання в лижника) або змагальний епізод («бій із тінню» у боксерів).

Вплив спеціальних вправ на спортсмена прямо залежить від умов їх виконання (інтенсивність, тривалість, емоційний фон тощо).

Фізичне виховання – багатогранний педагогічний процес, спрямований на забезпечення гармонійного розвитку особистості, збереження її здоров'я, оволодіння спеціальними знаннями, вміннями та навичками, а також на формування свідомої потреби в заняттях фізичними вправами.

Фізичне виховання здійснюється, насамперед, у навчально-виховному процесі (у дошкільних, середніх загальноосвітніх, професійних закладах, у закладах вищої освіти тощо).

Характерною ознакою фізичного виховання є здійснення його за затвердженими програмами із забезпеченням відповідним фінансуванням, матеріальними засобами, кваліфікованими фахівцями.

Фізична підготовка – процес, спрямований на розвиток генетичних і набутих фізичних та морально-вольових якостей; різновид фізичного виховання, що має безпосередньо прикладну спрямованість (солдат, пожежник, космонавт) і передбачає досягнення рівня фізичного розвитку, який забезпечує передумови для спеціалізації в певному виді діяльності.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, що відображає рівень розвитку фізичних якостей, рухових навичок, працездатності, необхідний для успішного освоєння та виконання певної діяльності.

Фізичний розвиток – процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, обумовлений внутрішніми чинниками й умовами життя.

Фізичні якості – якості, що характеризують фізичний розвиток людини, її здатність до рухової діяльності.

Основними фізичними якостями є: швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, сила.

Швидкість – це фізична якість, що характеризує здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний для даних умов проміжок часу.

Витривалість – це фізична якість, що характеризує здатність людини виконувати рухову дію тривалий час із заданою інтенсивністю без зниження якості здійснюваної роботи; здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності.

Гнучкість – це фізична якість, що характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату людини і здатністю виконувати рухи із великою амплітудою.

Спритність – це фізична якість, що характеризує здатність людини швидко оволодівати складними рухами і точно змінювати рухову діяльність відповідно до змінюваних умов.

Сила – це фізична якість, що характеризує здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Спорт – багатогранне суспільне явище, складова культури суспільства, один із засобів і методів усебічного розвитку людини, зміцнення її здоров'я і підготовки до трудової діяльності, що включає фізичні вправи та деякі інші види діяльності, що носять змагальний характер. Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Соціальна значимість спорту визначається його стимулювальним впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення. Основною формою функціонування та прояву спорту є спортивні змагання як вид регламентованого неантагоністичного суперництва, що відбувається за відповідними правилами з метою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей в різних видах спорту.

Умовно виокремлюють три рівні спорту: масовий (спорт для всіх), спорт вищих досягнень, професійний.

Масовий спорт є складовою фізичної культури і включає змагальну діяльність та підготовку до неї з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичного розвитку особи. Його організаційну основу становлять різноманітні фізкультурно-спортивні секції, оздоровчо-спортивні клуби, школи здоров'я, індивідуальні та групові форми занять.

До спорту вищих досягнень належить спортивна діяльність, пов'язана з певним видом спорту, яка має на меті шляхом поглибленої спеціалізації навчально-тренувального процесу досягти максимальних спортивних результатів.

Досягнення найвищих спортивних результатів у міжнародних змаганнях не лише вдосконалюють і возвеличують особистість спортсмена, але й сприяють підвищенню

міжнародного авторитету України. Саме тому законом України «Про фізичну культуру і спорт» передбачено, що для спортсменів вищих категорій створюються умови для тренувань. Так, передбачені звільнення від роботи або навчання на час підготовки та участі в змаганнях. Окрім того, передбачені також гарантії продовження строку навчання. Чемпіони або призери Олімпійських ігор, чемпіони світу та Європи, заслужені майстри спорту користуються суспільно-побутовими пільгами.

Професійний спорт є комерціалізованим різновидом спорту, основним завданням якого є отримання матеріальної вигоди від демонстрації високих спортивних досягнень. В Україні професійний спорт знаходиться на початковій стадії свого розвитку.

Спортивне тренування – цілеспрямований педагогічний процес, що включає в себе навчання та вдосконалення спортивної техніки й тактики, розвиток фізичних, психічних і морально-вольових якостей.

Тренування може бути спрямоване як на досягнення високих спортивних результатів, так і на оздоровчі, освітньо-пізнавальні та інші цілі. В усіх випадках правильно побудоване тренування сприяє зміцненню здоров'я, всебічному гармонійному розвитку, розвитку рухових навичок і життєво важливих фізичних якостей, набуттю теоретичних знань з теорії спорту, здорового способу життя, громадської та особистої гігієни.

Тренованість – результат спортивного тренування, який характеризується біологічними (функціональними і морфологічними) адаптивними змінами, що відбуваються в організмі під впливом систематичних фізичних вправ і виражаються у зростанні рівня працездатності.

Тренованість залежить від стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних особливостей організму. Проте визначальним чинником є застосовувана тренувальна система (зміст тренувальних програм, їх тривалість, спрямованість, методична досконалість).

Рівень тренованості піддається прогнозуванню, педагогічному та лікарському контролю. Основним критерієм тренованості є пристосованість організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, коли функціональні можливості організму розкриваються найповніше. Вищою фазою тренованості спортсмена є досягнення спортивної форми.

Спортивна форма – стан найвищого рівня тренованості спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату.

Для спортсмена в стані спортивної форми характерним є високий рівень розвитку фізіологічних функцій та узгоджена діяльність усіх основних систем організму, що відповідає підвищеним вимогам змагальної діяльності.

Гарне самопочуття та апетит, здоровий сон, невисока, але стабільна вага, бажання тренуватися і змагатися є суб'єктивними ознаками досягнення спортивної форми. Організм добре переносить фізичні навантаження, швидко відновлюється після них, що підтверджується відповідними функціональними пробами.

Пік «спортивної форми» короткотривалий. Його вдається утримувати від кількох тижнів (навіть днів) до декількох місяців. В останньому випадку неминучими є деякі заплановані (контрольовані) спади. Тому вміння досягти у визначений час і утримувати до вирішальних стартів спортивну форму є основним показником методичної майстерності тренера та його учня, критерієм досконалості тренувального процесу.

Основним важелем управління спортивною формою є обсяг та інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень та застосовувана система відновлення.

Втома – стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. При втомі знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття. Втома є невід'ємним елементом фізичної культури і спорту. Саме завдяки мобілізації сил організму на відновлення функцій і властивостей, що тимчасово погіршуються внаслідок дії фізичних навантажень, досягається тренувальний ефект, який зумовлює фазу надкомпенсації та поступове зростання тренуваності. Відновлення працездатності при втомі залежить від ступеня втоми і настає зазвичай протягом декількох годин (рідко діб).

Ефективними засобами зниження рівня втоми та прискорення відновлювальних процесів є правильне чергування тренувань і відпочинку, застосування різноманітних тренувальних засобів, методів і форм занять.

Перенапруження – нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, спричинені невідповідністю між фізичним навантаженням і ступенем підготовки до нього організму. На відміну від втоми перенапруження призводить до нетривалого зниження працездатності спортсмена.

Перевтома – природне короткочасне зниження працездатності, спричинене значними тренувальними або змагальними навантаженнями. При цьому стані не виникає непередбачуваних змін в організмі спортсмена і не існує загрози його здоров'ю і спортивній перспективі. Певне зниження та зміна характеру тренувальних навантажень, раціональний режим харчування і відпочинку, фізіотерапевтичні засоби сприяють швидкому поліпшенню стану спортсмена.

Правильно налагоджені контроль і самоконтроль за станом і самопочуттям спортсмена дозволяють (особливо на важливих етапах спортивної підготовки) запобігти перевтомі.

Відсутність же такого контролю за процесом спортивного тренування може поглибити негативні тенденції та призвести до хворобливого стану перетренованості.

Перетренованість – стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена внаслідок допущення суттєвих недоліків у режимі та методиці тренувань. Стан перетренованості може відзначатися у високотренованих спортсменів на стадії підготовки, наближеної до піку спортивної форми.

Для стану перетренованості характерними є порушення режиму сну (безсоння), відсутність апетиту, депресія, порушення функцій окремих органів і систем організму спортсмена.

При перетренованості спостерігаються суттєві зміни з боку нервової, серцево-судинної та інших систем організму, особливо в стадії глибокої перетренованості.

Варто врахувати, що розвиток перетренованості, як і вихід із цього стану, є тривалим. Навіть при застосуванні правильних заходів, вихід зі стану перетренованості займає від декількох тижнів до декількох місяців.

Дуже глибока стадія перетренованості розвивається зрідка, але, наступивши, вона здатна взагалі перекреслити спортивну кар'єру спортсмена і нанести серйозну шкоду його здоров'ю. Це покладає неабияку відповідальність на тренерів і спортивних лікарів.

Проте і надмірна перестраховка в цьому питанні є недоречною. Дуже часто не лише самі спортсмени, але і спортивні лікарі без належних для цього підстав сприймають

перенапруження за перетренованість. А неправильний діагноз завжди призводить до неадекватного лікування.

Фізична реабілітація – система фізичних вправ, спрямована на відновлення втрачених функцій організму чи окремих органів і на відновлення фізичних якостей.

Рекреація – відновлення та зміцнення здоров'я шляхом використання фізичних вправ та оздоровчих сил природи (цілющі води, гірське повітря, сонячне проміння тощо).

? Питання для самоконтролю

1. Які основні чинники впливають на формування та розвиток галузевої терміносистеми?

2. Назвіть особливості формування та розвитку української спортивної термінології.

3. Окресліть проблеми в нормування понятійно-категоріального апарату фізичної культури і спорту.

4. Дайте визначення таких понять: фізична культура, фізичні вправи, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізичні якості, спортивне тренування, тренуваність, спортивна форма, втома, перенапруга, перевтома, перетренованість, фізична реабілітація, рекреація.

5. Розмежуйте поняття фізична підготовка та фізична підготовленість.