



Физическая культура и спорт

Общие понятия

Что такое физическая культура?

** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития.*

Виды физической культуры

1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.

- * **Целью** физического воспитания является воспитание физически совершенных людей, всесторонне подготовленных к творческому труду и защите Родины.
- * В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:
- развитие, функционирование, совершенствование физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности и условий внешней среды;
- формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию.

2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде.

Существование данного вида физической культуры обусловлено наличием огромного числа различных специальностей (свыше 40 000), каждая из которых предъявляет свои специфические требования к работникам, а, зачастую, ещё и оказывает на них неблагоприятное воздействие. Как следствие возникает необходимость специальной физической подготовки людей к конкретной профессиональной деятельности.

Пример:

Наиболее яркими примерами профессий, в которых необходима специальная физическая подготовка, могут послужить следующие: космонавты, лётчики, моряки, различные подразделения правоохранительных органов, МЧС, шахтёры и т.д.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ – вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения.

Занятия физической рекреацией не связаны с большой физической нагрузкой и волевыми усилиями, однако они создают хорошее настроение, самочувствие, восстанавливают умственную и физическую работоспособность.

Пример: Оздоровительная ходьба, бег трусцой, подвижные игры, туризм и т.д.

4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ – вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.

Основными средствами двигательной реабилитации являются лечебная гимнастика, дозированные бег и ходьба.

5. ФОНОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – средства физической культуры, включённые в рамки повседневного быта.

Средствами фоновой физической культуры, в частности, являются: утренняя гимнастика, прогулки, езда на велосипеде на недалёкие расстояния, физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой, и т.п.

6. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид физической культуры, направленный на адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физическим и социальным условиям окружающей среды путём использования комплекса эффективных средств физической реабилитации.

От двигательной реабилитации АФК отличается, во-первых, целевой установкой на привлечение к занятиям физической культурой по возможности большего количества участников, во-вторых, значительным объемом спортивных игр и рекреативных мероприятий.

Занятия физической культурой



Основные понятия теории физической культуры

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ– естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Термин «физическое развитие» употребляется в двух значениях:

- * 1) как процесс – происходящий в организме человека в ходе естественного возрастного развития и под воздействием средств физической культуры;
- * 2) как состояние – это комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень развития физических качеств, необходимых для жизнедеятельности организма.
- * **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**– процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека.
- * **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**– уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.
- * **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО**– высшая степень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.
- * **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВАННОСТЬ**– состояние систем организма (костно-мышечной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку.
- * **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**– уровень сформированности физических и психических качеств человека для решения жизненных и профессиональных задач.
- * **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**– двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие.
- * **ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ**– естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, плавание, лазанье, ползание, метание и т.п.), обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.
- * **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**– комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.
- * **К основным физическим качествам** относятся: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.
- * **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**– движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.
- * **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** – развитие и совершенствование профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды.
- * **ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**– учебный процесс, в рамках которого человек овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры.
- * **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, основанная на культурных нормах и ценностях, укрепляющая адаптивные возможности организма.



Что такое – спорт?

** СПОРТ – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки к ним.*





