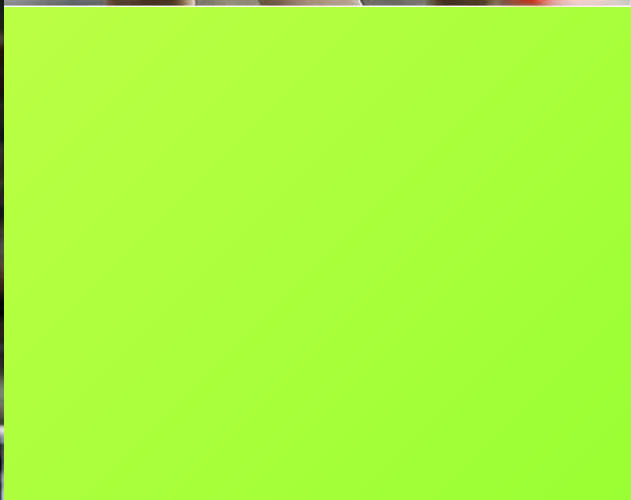




Теория физической культуры



Основные понятия дисциплины

КУЛЬТУРА

политическая

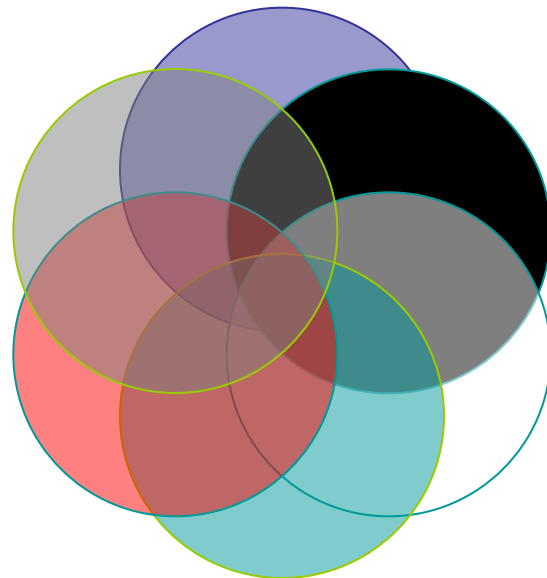
археологическая

??????????

физическая

трудовая

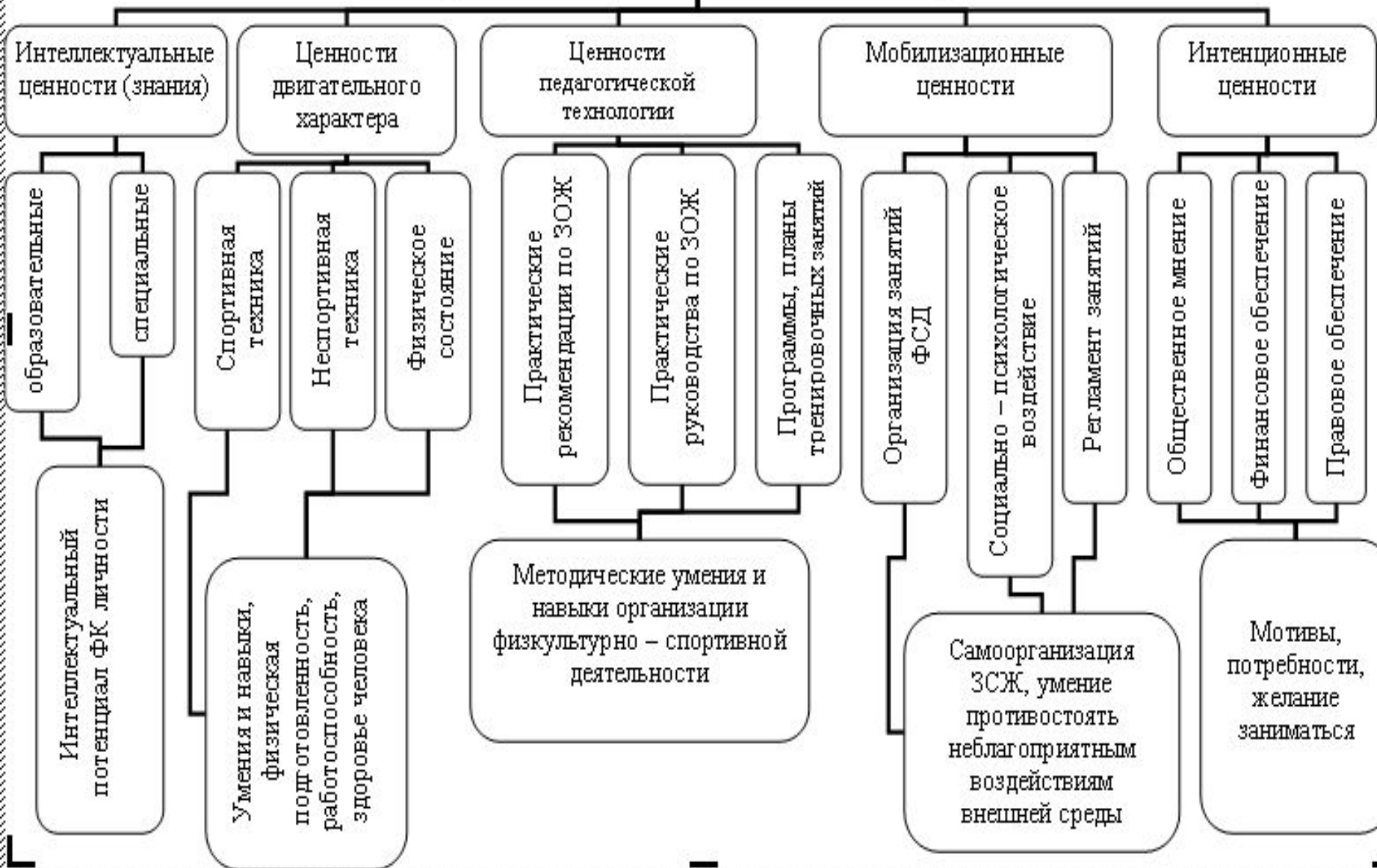
художественная



Физическая культура

Физическая культура (в широком смысле слова) - важная часть общей культуры общества, совокупность его достижений, ценностей в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного формирования физического совершенства человека.

Физическая культура



Основные функции физической культуры

- Важнейшей **специфической функцией физической культуры** является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности (Матвеев Л. П., 1984).

Функции частного характера:

- **образовательные** - использование физической культуры как учебного предмета в системе образования;
- **прикладные** - повышение специальной подготовки, к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- **спортивные** - достижение максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;
- **рекреативные и оздоровительно-реабилитационные** - использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

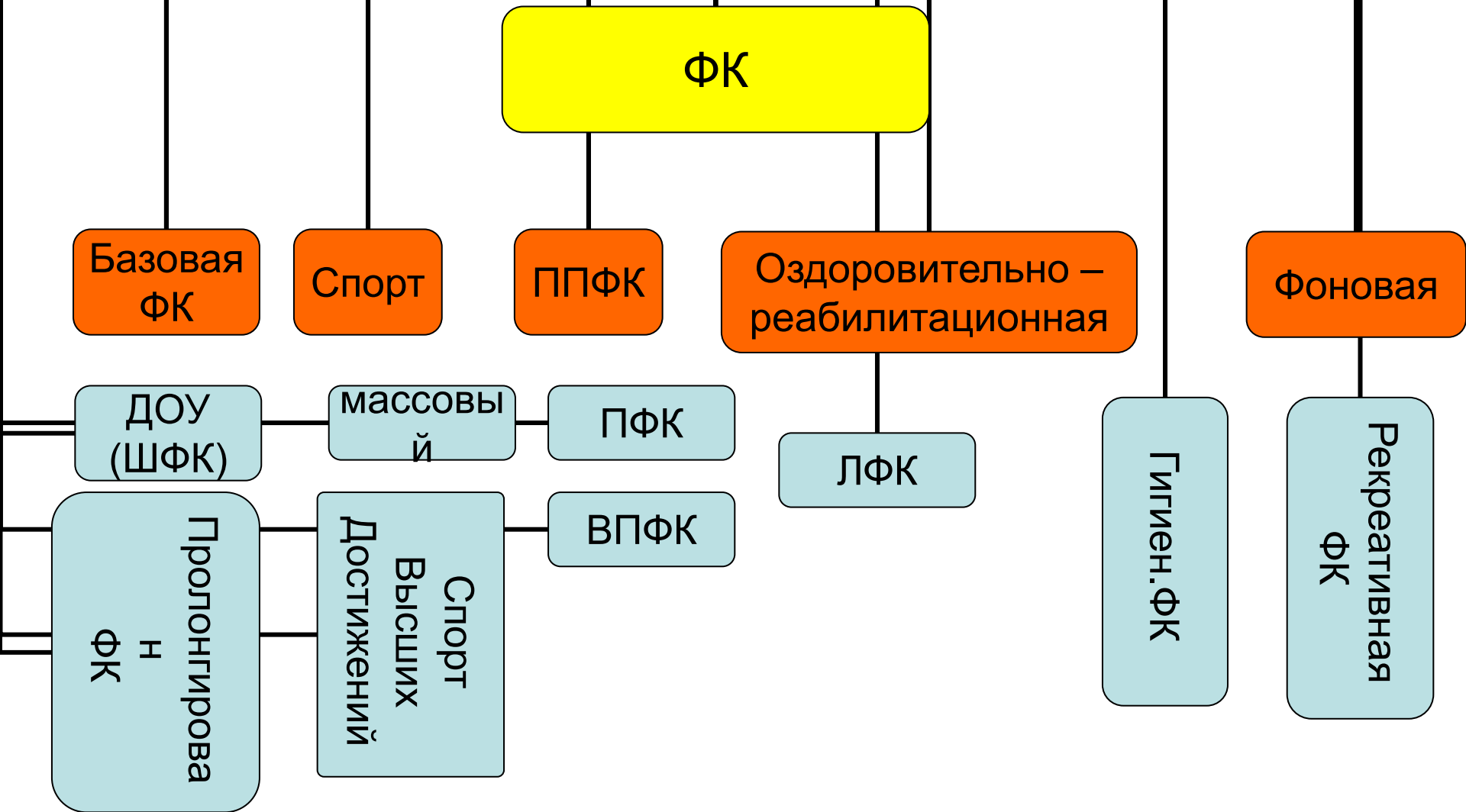
Цель физической культуры

- Всемерное содействие формированию человека с гармоническим развитием физических и духовных сил (способностей) на основе всестороннего совершенствования его личностных способностей в процессе физкультурной деятельности.

Задачи физической культуры

- **Создание** и развитие в сфере физкультурного совершенствования людей **определенных ценностей**, необходимых для всестороннего физического и духовного развития человека.
- **Освоение**, совершенствование, поддержание и восстановление определенных **ценностей** в сфере физкультурного совершенствования человека.
- Обеспечение **передачи** определенных **ценностей** в сфере физкультурного совершенствования людей следующим поколениям

Основные компоненты и формы ФК



Где: ШФК – школьная форма ФК; ППФК – професс.- приклад. ФК; ВПФК – военно- прикладная ФК;

Физическое воспитание

Физическое воспитание - педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

- процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (ст.2 ФЗ «О ФКиС в РФ, 2007);

Физическое развитие

Физическое развитие - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.



Прогресс



Стагнация



Регресс

Физическое совершенство

Физическое совершенство - исторически сложившееся представление о мере здоровья и уровне всесторонней физической подготовленности, которые наиболее оптимально отвечают требованиям трудовой, общественной, военной деятельности и творческому долголетию людей (Б. А.Ашмарин).

Каждой исторической эпохе свойственно свое понимание идеала физически совершенного человека.

К основным показателям физического совершенства относятся:

- **Высокий интеллект.**
- **Высокий уровень здоровья.**
- **Высокий уровень физической подготовленности.**
- **Творческое долголетие.**
- **Рациональная техника.**
- **Пропорциональное телосложение.** (эталон женской фигуры в 2980 г. до н.э. была Венера Виллендорская, символ плодородия. Ее размеры: обхват груди - 244 см, талии - 226 см, бедер - 244 см.)

Физическая подготовка

Физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей, необходимых для успешной спортивной деятельности.

Физическая подготовка (ФП)

Общая ФП

Специальная ФП

- **Общая физическая подготовка** - это процесс развития физических качеств, которые не относятся к числу специфических в избранном виде спорта, но обуславливают успех в нем.
- **Специальная физическая подготовка** - это процесс развития физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Функциональная подготовленность

Состояние тренированности органов, которые, прежде всего, обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

Спорт

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межличностные отношения в сфере этой деятельности, общественно значимые результаты взятые в целом.

"спорт" - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним; (ст.2 ФЗ «О физической культуре и спорте», 2007)

Спорт = физическая культура

disport - игра, развлечение. За рубежом «спорт» = «физическая культура» в ее оздоровительном и рекреационном (восстановительном) аспектах.

Спортивная культура

- **Спортивная культура** - созданные в обществе и передающиеся через поколения ценности, социальные процессы и отношения, складывающиеся в ходе соревнований и спортивной подготовки к ним **(по Л.И. Лубышевой, 2004 г – Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2004,-№4.)**

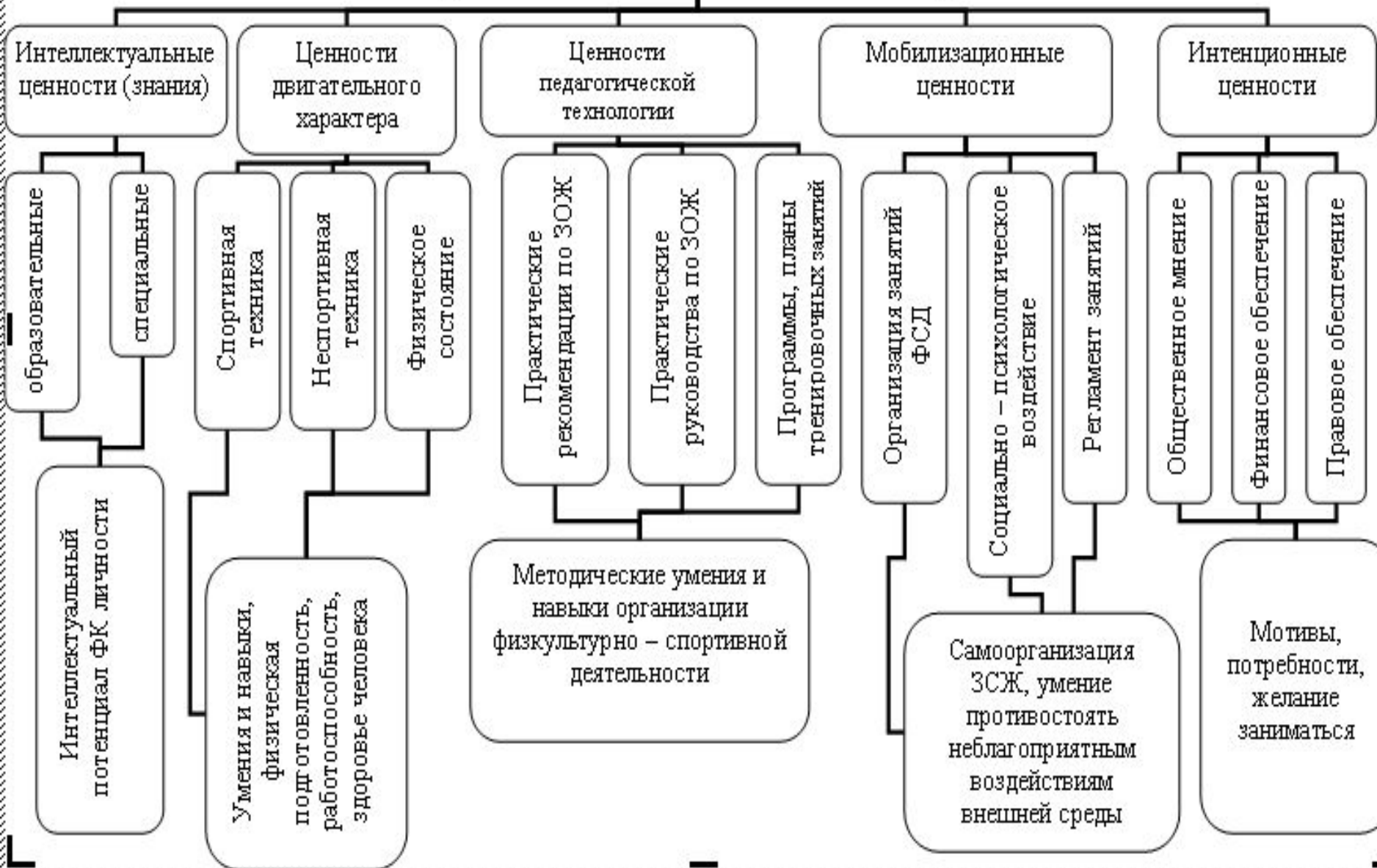
Физические упражнения

- двигательные действия, выполняемые в специально определенных условиях, требующих проявления и развития двигательных качеств.

Физическая культура личности

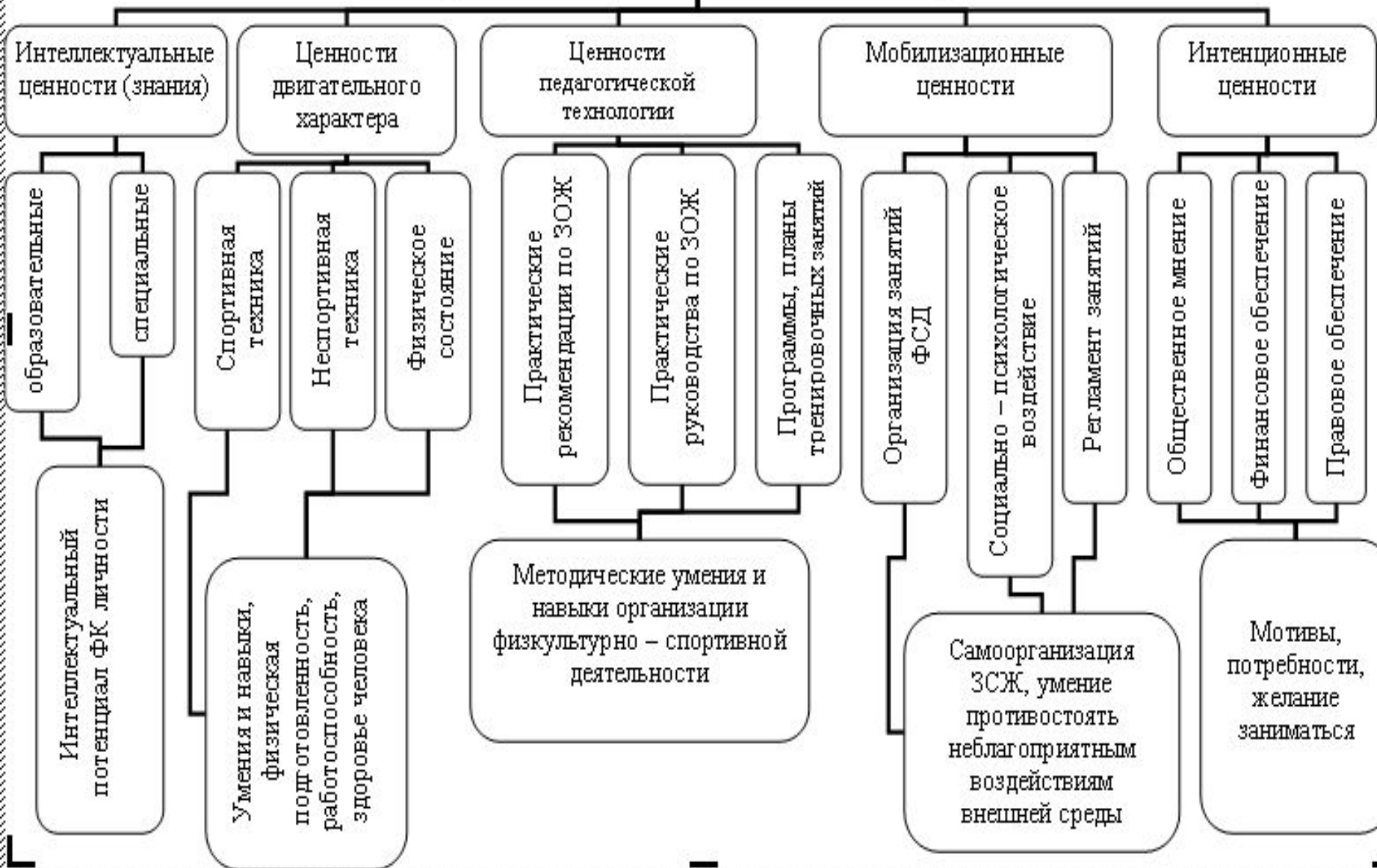
1. По В.П. Поповой (1992), **физическая культура личности** - специфическая деятельность человека, направленная на физическое совершенствование, которая объективно фиксирует его участие в физкультурных занятиях.
2. По М.Я. Виленскому и Р.С. Сафину (1989) – степень развития личности. Ими определены четыре уровня развития физической культуры личности:
 - ситуативный;
 - начальной грамотности;
 - образованности;
 - творческого использования.

Физическая культура



Ценности Физической Культуры

Физическая культура



Список литературы

- Курамшин Ю. Н. Теория и методика физической культуры. – Санкт – Петербург, 2003.
- Сулейманов Н.И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение//ТиПФК, №3.-2001.
- Фонарев Д.В. Теория Физической культуры. Электронное уч.пособие.,2007 г.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, - М.: Академия, 2000. -480 с.