



**Основные понятия
физической культуры и ее структурные
компоненты**

ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – оптимизация физического состояния человека, всестороннее совершенствование физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовно-нравственных качеств.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

I. Специфические задачи.

Группа задач по оптимизации физического состояния:

1. Оптимальное развитие физических качеств.
2. Укрепление, сохранение здоровья, повышение сопротивляемости организма.
3. Совершенствование телосложения, нормальное (от сл. – «норма») развитие физиологических функций.
4. Сохранение высокого уровня общей физической работоспособности.

Группа специальных образовательных задач:

- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
- Приобретение базовых знаний научно-практического характера.

II. Общепедагогические задачи.

Задачи, связанные с формированием личности:

- Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости, воли и др.
- Воспитание нравственности, духовности, эстетического вкуса, этических качеств и др.

Цель ФВ может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека.

Физическое воспитание

Вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека

Физическое образование

Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний

Формирование спортивных двигательных умения и навыков

Формирование жизненно важных двигательных умения и навыков

Передача специальных физкультурных знаний

Воспитание физических качеств

Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок

Силовые способности

Скоростные способности

Выносливость

Координационные способности

Гибкость

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

Понятие «физическое воспитание», входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что, так же как и воспитание в целом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (направляющая роль педагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т. д.), либо осуществляется в порядке самовоспитания. Отличительная особенность физического воспитания, заключается, прежде всего, в том, что процесс, направлен на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качеств человека, которые определяют физическую работоспособность. Отметим, что ФВ один из эффективных инструментов воспитания личности.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышения уровня физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ - процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, быстрота, выносливость, гибкость и др.).

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировотложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45—50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни и деятельности.

Критериями физического совершенства являются:

1. Крепкое здоровье, обуславливающее адаптационный потенциал человека (к условиям труда, быта и др.)
2. Высокая общая физическая работоспособность, предшествующая высокой специальной работоспособности.
3. Пропорционально развитое телосложение.
4. Гармонически развитые физические качества.
5. Владение рациональной техникой жизненно важных двигательных действий, а также способность быстро осваивать новые движения.
6. Физкультурная образованность (владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом, физическими способностями).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).

Различают общую и специальную физическую подготовку. *Общая физическая подготовка* направлена на создание фундамента общей или неспецифической адаптации к успеху в самых различных видах деятельности. *Специальная физическая подготовка* направлена на достижение успеха применительно к особенностям какой-либо специальной деятельности (профессиональной, спортивной и др.), избранной в качестве объекта углубленной специализации.

ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – это

психологические средства и методы восстановления работоспособности. Одним из эффективных средств восстановления нервной системы человека и его работоспособности является аутогенная тренировка – активный процесс саморегуляции психических состояний. Он помогает снятию физической усталости и нервного напряжения, ускоряет восстановление и умение расслаблять мышцы в процессе выполнения работы, но особенно во время отдыха.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующим возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют всей потребности общества и личности в физической подготовке.

ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ — педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

СПОРТ – составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ (отдых) — использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ (восстановление) — целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.