



Теория и история физической культуры

Тема: Основные понятия физического воспитания

Понятие — это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина

К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Физическая культура | 8. Физическая готовность |
| 2. Физическое воспитание | 9. Физическая рекреация |
| 3. Физическая подготовка | 10. Физическое совершенство |
| 4. Система физического воспитания | 11. Спорт |
| 5. Физическое развитие | 12. Физическая реабилитация |
| 6. Физическое состояние | 13. Физическая работоспособность |
| 7. Физическое образование | |



Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей

Физическое воспитание - вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях

Физическое воспитание – вид воспитания, специфика которого заключается в **обучении** движениям и **воспитании** физических качеств человека

Физическое воспитание – есть педагогическая система физического совершенствования 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 умений и навыков

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Передача специальных физкультурных знаний

Воспитание физических качеств

Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок

Сила

Быстрота

Выносливость

Ловкость

Гибкость

- **Физическая подготовка** - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
- **Общая физическая подготовка** направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности
- **Специальная физическая подготовка** это специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека



Физическое развитие - процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей

Физическое развитие - это прогрессивные изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни

Группы показателей

Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировотложения и др.)

Показатели здоровья (функционирование сердечно – сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.)

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



Физическим образованием называется процесс и результат овладения специальными систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни

Физическая готовность — означает оптимальное состояние организма для выполнения какой-либо работы



Физическое совершенство - исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие

Спорт — составная часть физической культуры сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.



Физическая работоспособность — способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами. Работоспособность подразделяют на общую и специальную

Физическая реабилитация — это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и больных и инвалидов

Физическая реабилитация — это составная часть медицинской и социально-трудовой реабилитации, использующая средства и методы физической культуры, массаж и физические факторы



Домашнее задание

Показатели физически совершенного человека (перечислить). Глава 1.

Литература

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. **Теория и методика физической культуры и спорта**: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.-480 с.

