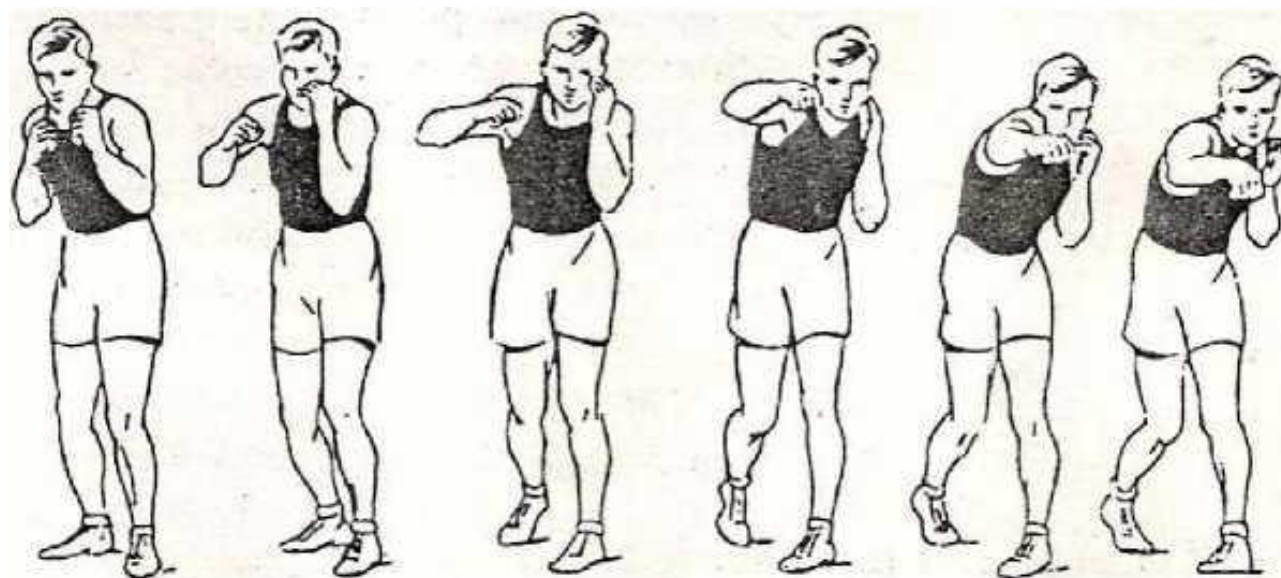


Основные понятия физической культуры.

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



*Физическая подготовка* - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.



Она подразделяется на общую и специальную.

*Общая физическая подготовка* предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

*Специальная физическая подготовка* характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

*Система физического воспитания* - это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

*Мировоззренческие основы.* Мировоззрение представляет собой совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

*Теоретико-методические основы.* Система физического воспитания опирается на достижения многих наук.

*Программно-нормативные основы.* Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту.

*Организационные основы.* Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления.

*Физическое развитие* - динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития).



*Физическое совершенство* - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

К показателям физического совершенства относятся:

- уровень здоровья;
- физическая подготовленность;
- творческое долголетие.



*Спорт* - организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.



Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.



## *Список литературы*

- Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983
- Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Физкультура и спорт. – М.: 1984. – 72с. 2.
- Дубровский В.И., Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1984.-200 с. 3.
- Мошков В.Н. Общие основы физической культуры.- М.: Медицина, 1993.-165с.