

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УО «Гомельский государственный медицинский  
университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

# Основные термины и понятия физической культуры

*Подготовила студентка группы Л-104 Яцкова Мария  
Сергеевна*

*Руководитель Игнатушкин Роман Геннадьевич*

Гомель 2020

**ТИМФК-**

**обобщенная система знаний о  
сущности и закономерностях  
использования физической  
культуры для физического  
совершенствования человека**

# **Физическая культура ФК-**

**это вид культуры содержанием которой является активная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека**

# Физическое воспитание-

педагогический процесс,  
специфическим содержанием  
которого является обучение  
движениям, воспитание физических  
качеств, овладение специальными  
физкультурными знаниями и  
формирование осознанной  
потребности в физкультурных  
занятиях

# Специфические особенности:

- обучение движениям;
- воспитание физических качеств: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость;
- вооружение занимающихся спец. физк. знаниями;
- формирование у человека осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями

# Физическое развитие (ФР)-

**процесс** изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды, уровня двигательной активности

# Факторы, влияющие на ФР человека:

- Наследственность (главенствующий)
- Среда (питание, мед.обслуживание, вредные привычки)
- Двигательная активность

# Физическая подготовка (ФП)-

процесс воспитания физических качеств  
и овладение жизненно важными движениями



## **Общая ФП-**

**разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма спортсменов в процессе мышечной деятельности**

## **Специальная ФП-**

**характеризуется уровнем развития физических способностей непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.**

# **Физкультурное движение (ФД)-**

**это многообразиие социального течения, в котором осуществляется совместная деятельность людей, по использованию и развитию ФК в обществе**

# **Физическая рекреация-**

**это вид физической культуры, в которой используется в виде активного отдыха людей, в упрощенных формах – спортивных упражнениях**

