

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

