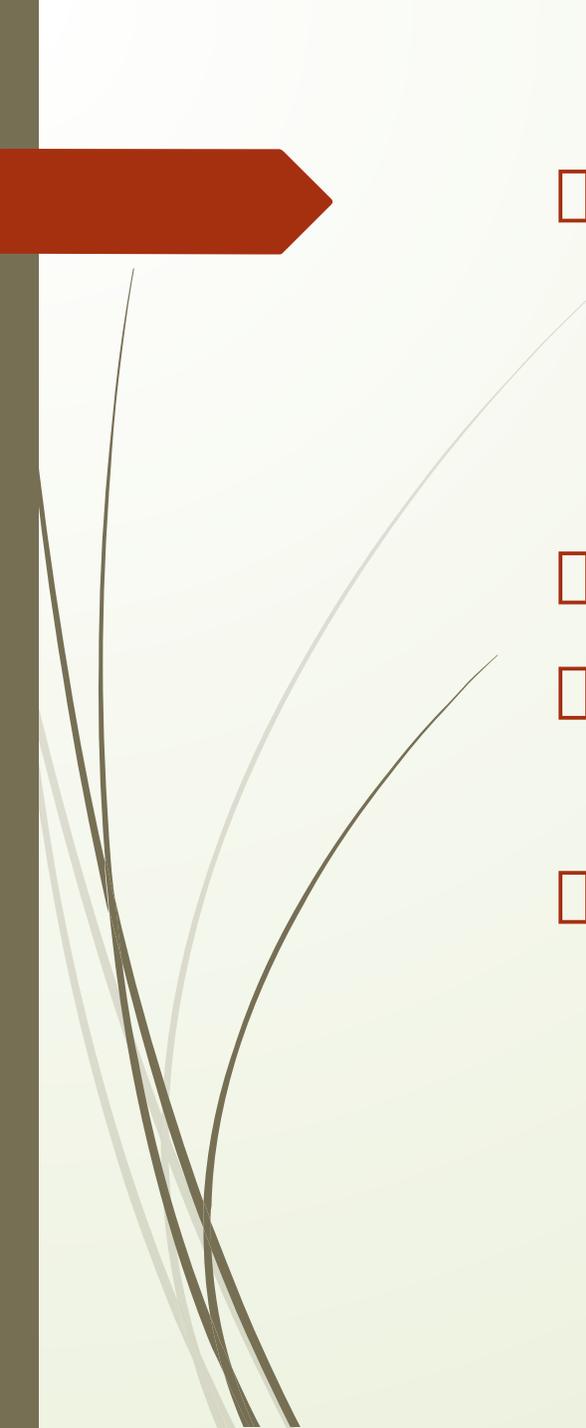




# Физическая культура

Основные понятия

- 
- Культура – (от лат. – возделывание, обрабатывание) социально-прогрессивная творческая деятельность человечества во всех сферах бытия и сознания.
  - В более узком смысле принято говорить о:
  - материальной (техника, производственный опыт, материальные ценности и т.д.)
  - духовной (наука, искусство, литература, просвещение, мораль, философия и т. д.).

- 
- 
- Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья человека.
  - Ф.К. формируется через **физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного социально активного подрастающего поколения.



□ Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

□ Физическое воспитание решает следующие задачи:

□ укрепление здоровья;

□ развитие физических и духовных сил;

□ повышение работоспособности;

□ продление жизни и творческого долголетия.



□ В процессе Ф.В. осуществляется морфологическое (по форме и строению тела) и функциональное совершенствование организма, а также развитие **физических качеств**:

- сила;
- быстрота;
- выносливость;
- координация;
- гибкость и т.д.

- 
- **Физическая подготовленность** – есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутых результатах.
  - Различают общую и специальную физическую подготовку.
  - Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создавать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.
  - Специальная физическая подготовка - это разновидность физического воспитания специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (спортивной профессиональной и пр.) избранной в качестве объекта углубленной специализации. Собственно, результат ОФП и СФП обозначают общая или специальная физическая подготовленность. Характеризуются показателями развития физических качеств.



□ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА – ЭТО процесс изменения морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни ( ФР в антропометрической трактовке характеризуются показателями роста, веса, окружности грудной клетки, спирометрии, динамометрии и др.)



□ СПОРТ – это совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одна из форм подготовки человека к трудовой и общественно-необходимым видам деятельности, одно из важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, способствующих взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами. Особая действенность спорта как средства и метода физического воспитания обусловлена соревновательным характером спортивной деятельности.

- 
- **Физическое совершенство** – это оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности (выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения здоровья).
  - Изложенные понятия дают общее представление о физическом воспитании, его особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Совокупность этих понятий характеризует физическое воспитание как общетсвенно-педагогическое явление.



Спасибо за внимание!