

# ***Теория физической культуры***



Тема 1



# План лекции:

- 1** **Понятие «Физическая культура»  
Введение в дисциплину.**  
.....●
- 2** **Основные понятия**  
  
.....●



# Физическая культура





# Признаки физической культуры

*Материальные  
и духовные  
ценности*

Наука,  
победы и т.  
д.

Стадионы,  
бассейны  
и т.д.



*Активная  
двигательная  
деятельность  
человека*

*Положительные изменения  
в физическом состоянии человека*



- Физическая культура
- Музыка
- Театр



Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.



# Социальная роль ФК

Многообразие спортивных услуг

Повышение роли государства

Удовлетворение интересов и потребностей населения

Профилактика заболеваний и укрепление здоровья населения

Формирование у населения ЗОЖ

Продление долголетия людей

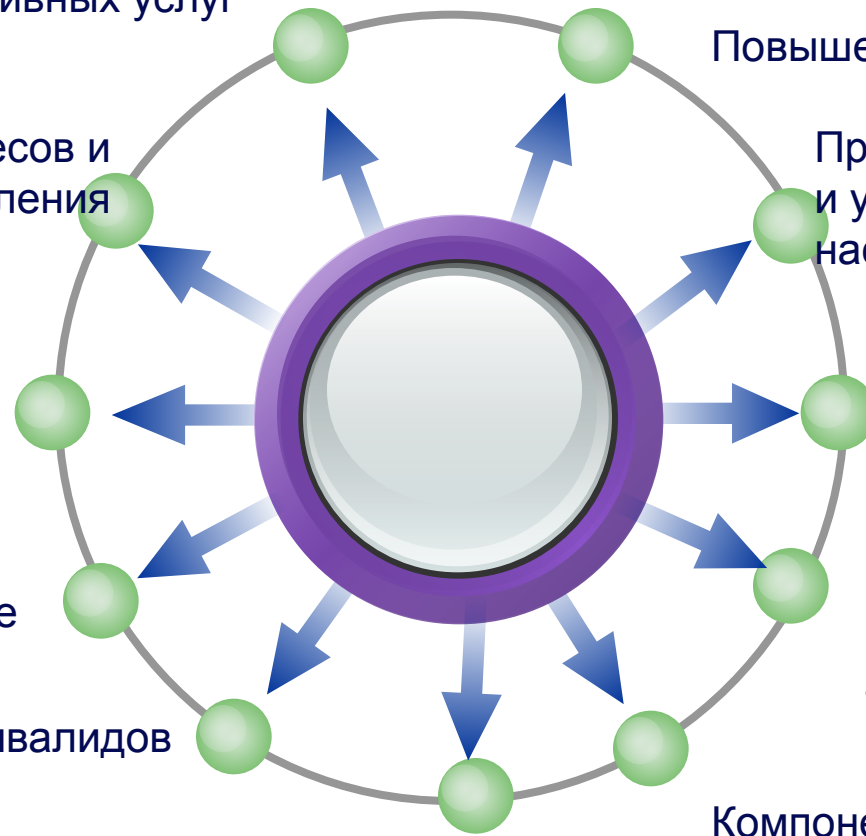
Доходы финансовые

Организация досуга и профилактика асоциального поведения

Адаптация инвалидов

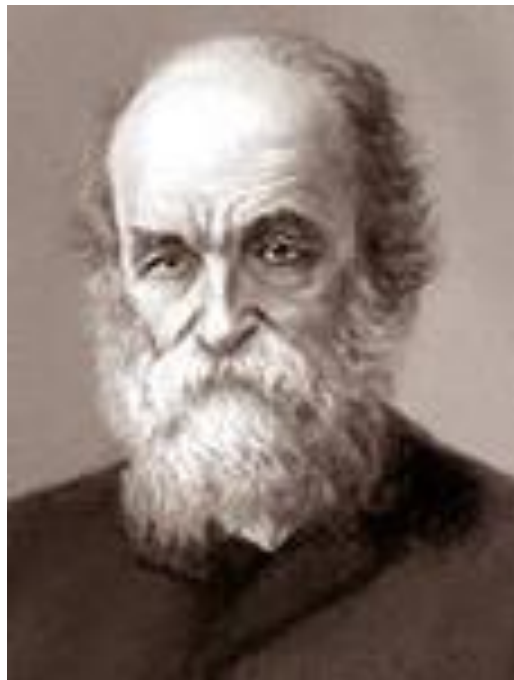
Компонент воспитания

Вовлечение в занятия спортом





# Возникновение и развитие дисциплины «Теория и история ФК»



**Петр Францевич  
Лесгафт**



**Национальный государственный  
Университет Физической культуры и спорта  
имени П.Ф.Лесгафта**



# Взаимосвязь ФК с различными сторонами воспитания



**Физическая  
культура**

**Нравственным**

**Эстетическим**

**Трудовым**

**Интеллектуальным**







# Источники возникновения и развития

- 1 Практика общественной жизни
- 2 Практика физического воспитания
- 3 Прогрессивные идеи
- 4 Постановления правительства
- 5 Результаты исследований



# Основные понятия ТИФК

**Понятие**—это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта.





**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



## 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

Силовые способности

Скоростные способности

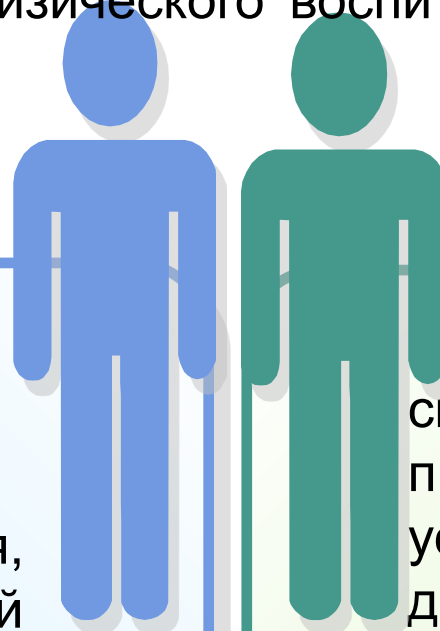
Выносливость

Координационные способности

Гибкость



**«Физическая подготовка»** подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности



### **Общая**

направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности

### **Специальная**

специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека



**Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).**





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



## Показатели телосложения

длина тела,  
масса тела,  
осанка,  
объемы и  
формы  
отдельных  
частей тела,  
величина  
жироотложе  
ния и др.

## Показатели здоровья

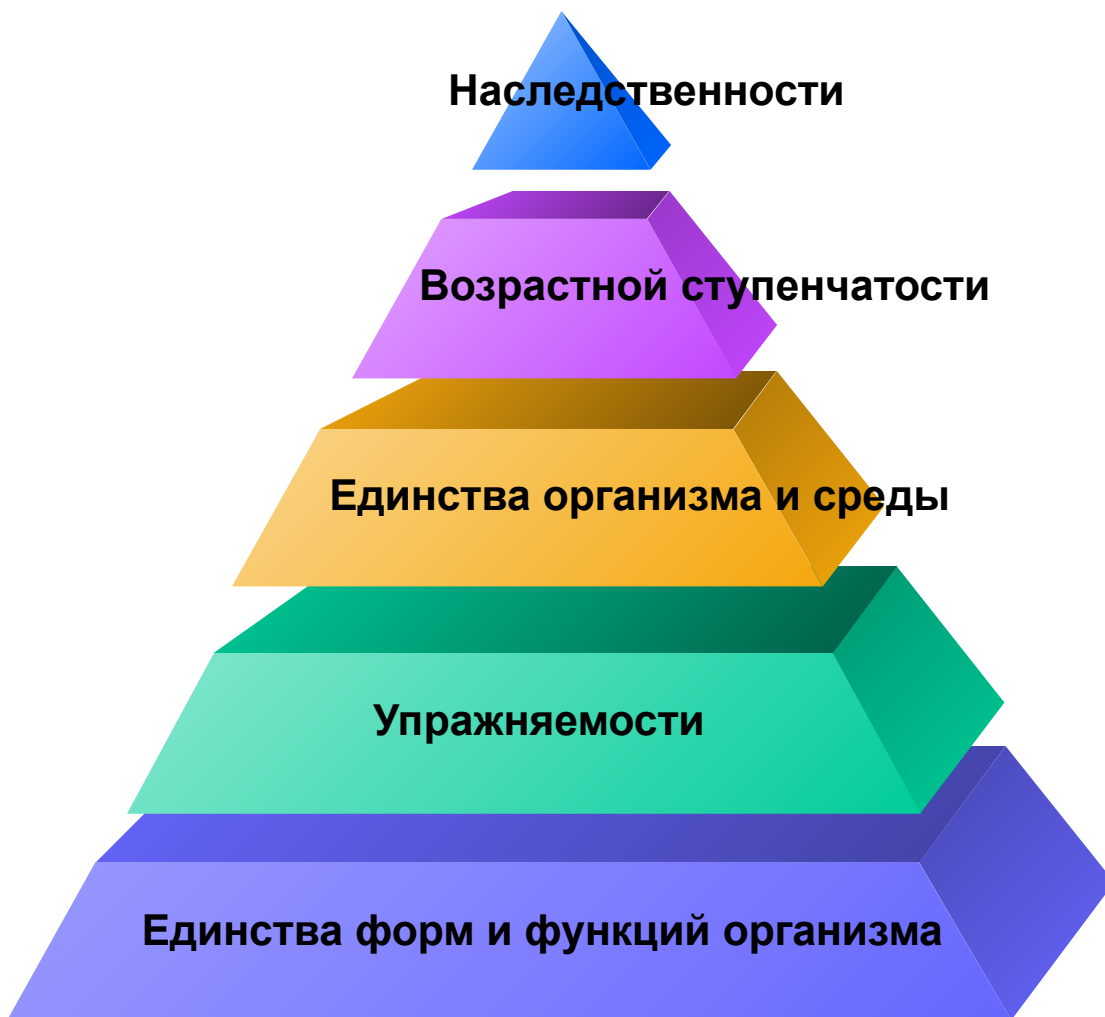
отражающие  
морфологич  
еские и  
функциональ  
ные  
изменения  
физиологиче  
ских систем  
организма  
человека

## Показатели развития физических качеств

силы,  
скоростных  
способносте  
й,  
выносливост  
и, гибкости  
и др.



# Законы физического развития





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



# Показатели физически совершенного человека





## Основные факторы, влияющие на уровень здоровья человека

- **экологические условия** **25 %**
- **генетические факторы** **15-20 %**
- **деятельность системы здравоохранения** **10-15 %**
- **условия и образ жизни** **50-55 %**





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





Характерной особенностью спорта является **соревновательная деятельность**, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.



Специальная подготовка к  
соревновательной деятельности в  
спорте осуществляется в форме  
**спортивной тренировки.**



Спасибо за урок!