

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

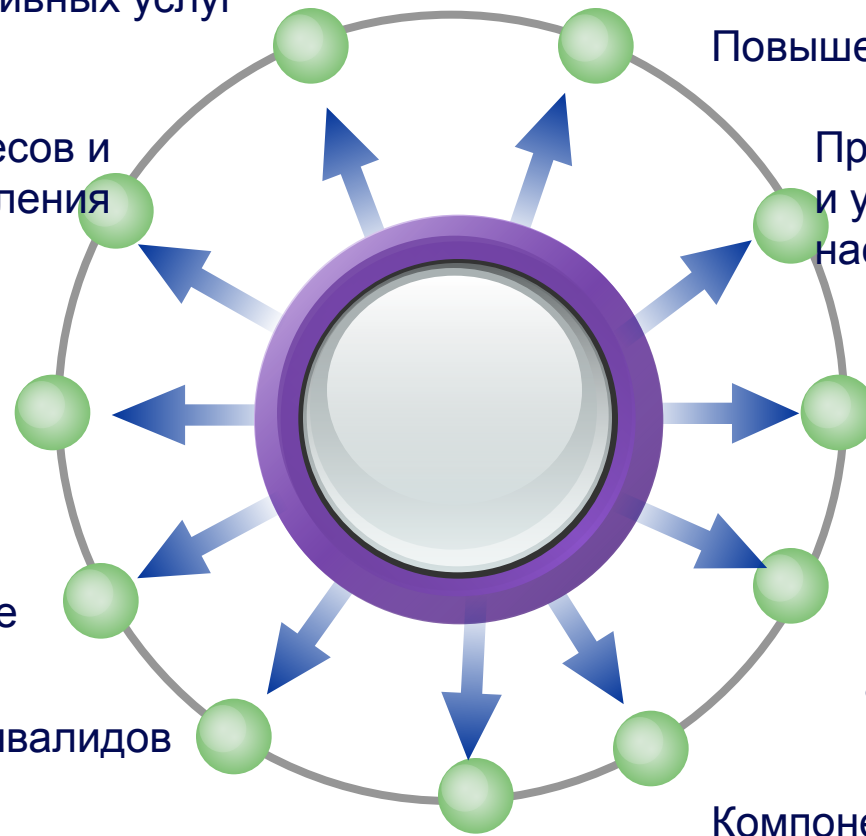
Доходы финансовые

Организация досуга и профилактика асоциального поведения

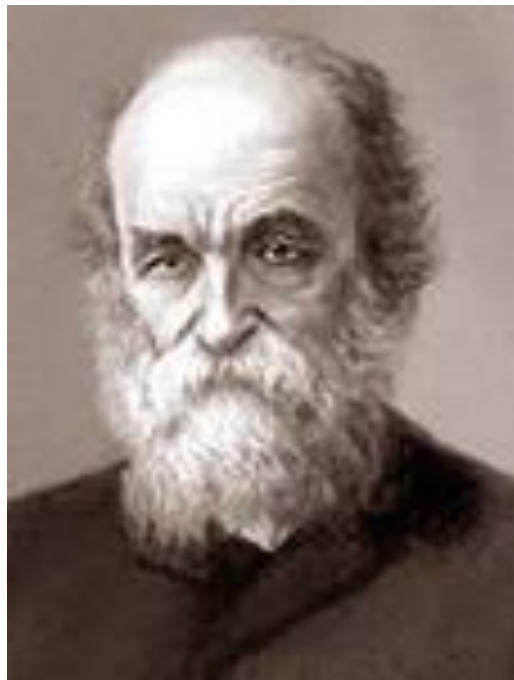
Адаптация инвалидов

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





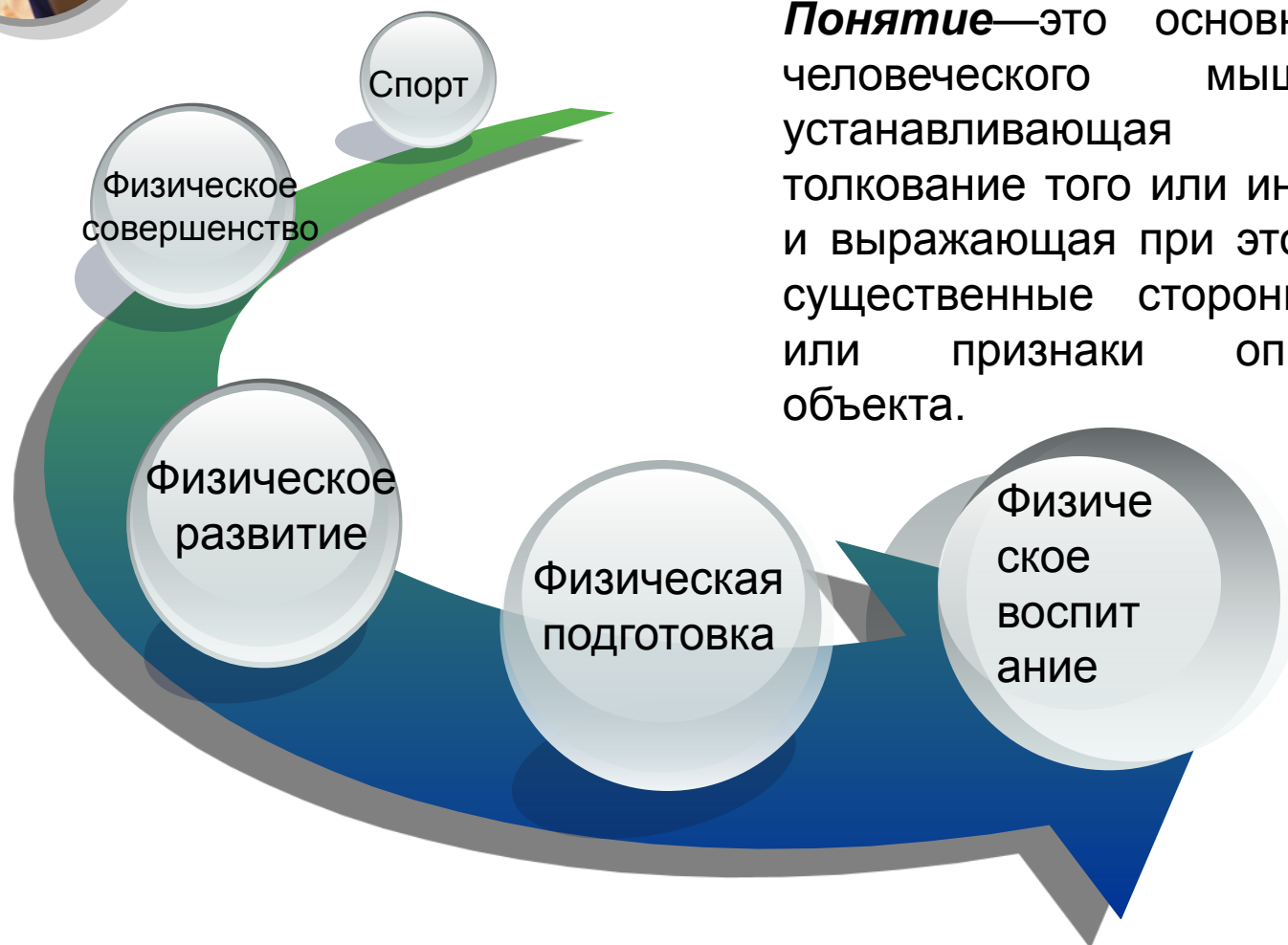
Источники возникновения и развития

- 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

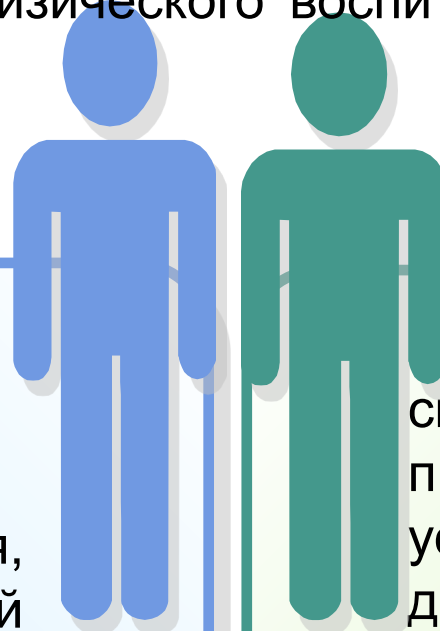
Выносливость

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

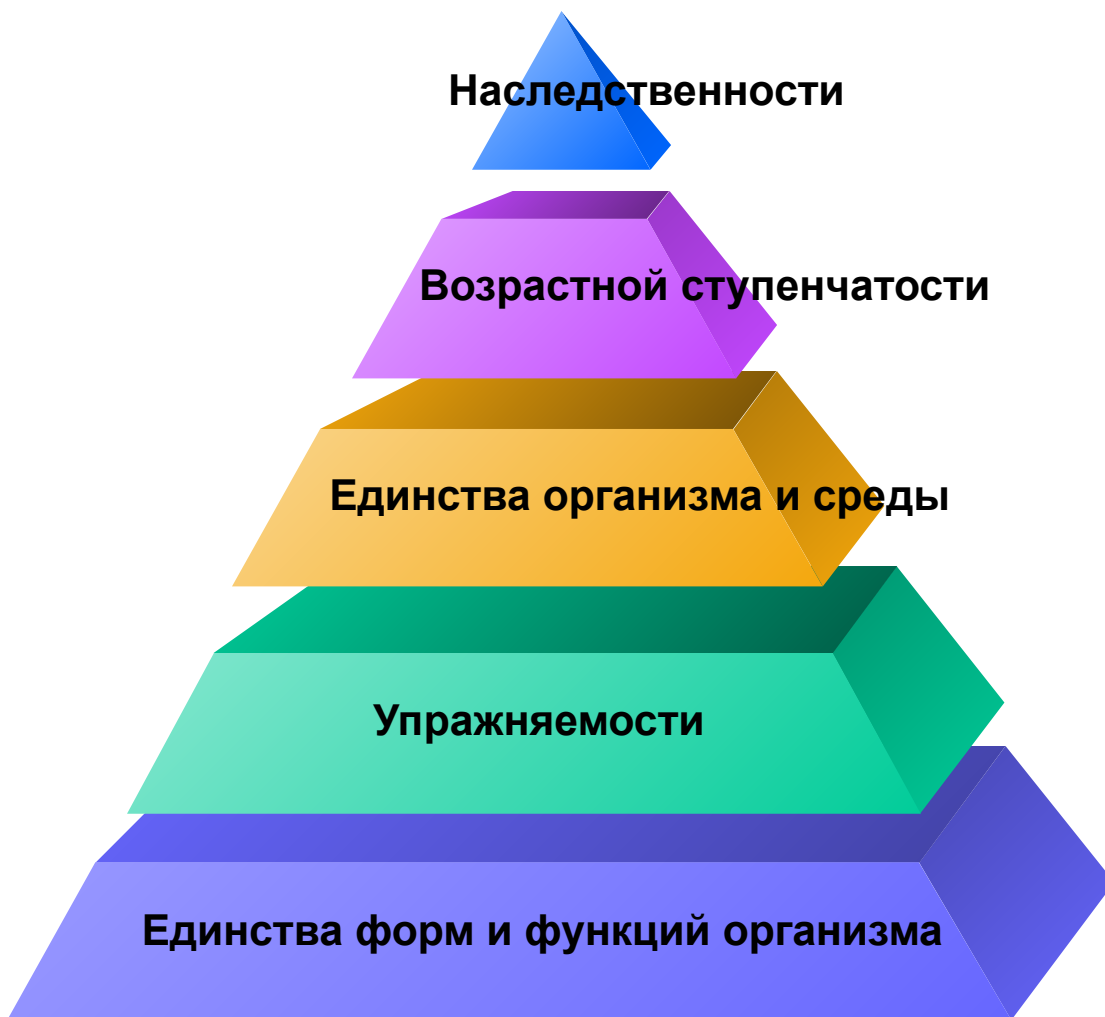
отражающие
морфологич
еские и
функциональ
ные
изменения
физиологиче
ских систем
организма
человека

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!