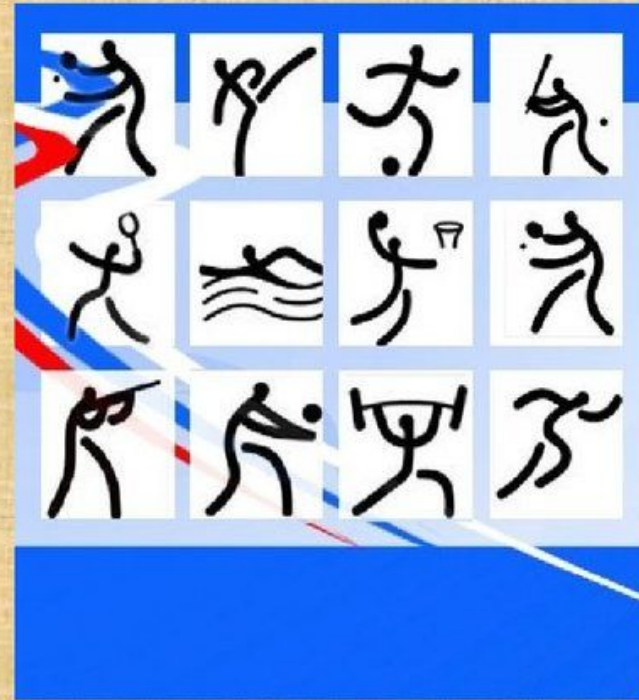


**Структура физической культуры (формы ФК).
Социальные функции физической культуры.**



Формы физической культуры

- базовая физическая культура
- спорт
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- профессионально (военно)-прикладная физическая культура
- фоновые виды физической культуры



Под *формами* подразумевают виды и разновидности физической культуры. Видами называют более крупные сочетания элементов ФК; разновидностями – менее крупные формы. Вся совокупность видов и разновидностей характеризует общую структуру физической культуры как целостного социального явления.

- **Б а з о в а я физическая культура.** Цель – формирование основного фонда двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей (ОФП). Это основной вид физической культуры. Ведущая разновидность – школьная ФК. Она обеспечивает достижение среднего общественно необходимого уровня физического развития и физической подготовленности.



- **С п о р т.** Цель: достижение возможно высокого результата в принятых критериях времени, расстояния, веса, в баллах и др. Разновидности: массовый (любительский) спорт и спорт высших достижений (профессиональный).

Любительский спорт обеспечивает достижения массового уровня. Профессиональный спорт доступен небольшой части людей и обеспечивает движение высших показателей в данном виде спорта.



- **Профессионально – прикладная физическая культура** создает предпосылки для успешного освоения специальности (развитие профессиональных способностей), оптимизации профессиональной деятельности и ее воздействия на организм. Ее разновидности: собственно профессионально-прикладная и военно-прикладная. Формы организации на производстве: вводная гимнастика, физпауза, физминутка, реабилитационные упражнения, в армии – физическая подготовка.



- **О з д о р о в и т е л ь н о – р е а б и л и т а ц и о н н а я физическая культура** использует физические упражнения как средство снятия патологии, восстановления работоспособности (ЛФК). Другая разновидность - спортивно-реабилитационная – средство восстановления временного снижения работоспособности или последствий травм.



- **Ф о н о в а я физическая культура** относится в первую очередь к первому направлению. Разновидности: гигиеническая, кондиционная тренировка. Формы организации: утренняя гигиеническая зарядка, прогулки и игры в режиме дня, рекреативные в режиме расширенного отдыха трудящихся (туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения), группы общей физической подготовки, клубы по интересам и т.п. Компонент здорового образа жизни.



Первая группа функций физической культуры-общекультурные (социальные), которые характеризуют физическую культуру как часть (вид) культуры социума; отражают функциональные связи физической культуры с иными видами культуры и социальные потребности в становлении как самой физической культуры так и личности.

К числу основных общекультурных функций можно отнести: эстетическую, нормативную, информационную (ценностную), коммуникативную, нравственную, образовательную, социализирующую.



Вторая группа функций физической культуры – специфические;

характеризуют свойства физической культуры как самостоятельного вида культуры, более конкретно отражают специфику физического образования и функциональный потенциал физической культуры в деле формирования физической культуры личности (в теории - физического совершенства).

Основными специфическими функциями физической культуры являются: ***воспитательная, обучающая, развивающая, профессионально-прикладная, рекреационная, реабилитационная (оздоровительная), спортивная.***



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!