



ЛЕКЦИЯ № 6.
«Термины и понятия ФКиС»

1. Основные понятия ФКиС

Факторы, вызвавшие необходимость обобщающей системы знаний о ФК:

- огромное влияние ФК на человека;
- размах в стране физкультурного и спортивного движения;
- недостаточное теоретическое

обоснование

физкультурной практики.



ФК - это органическая часть общей культуры общества и человека, определяющая способы физического совершенствования человека и содержащая совокупность материальных и духовных ценностей этой преобразовательной деятельности, а также общественно значимые результаты их использования.



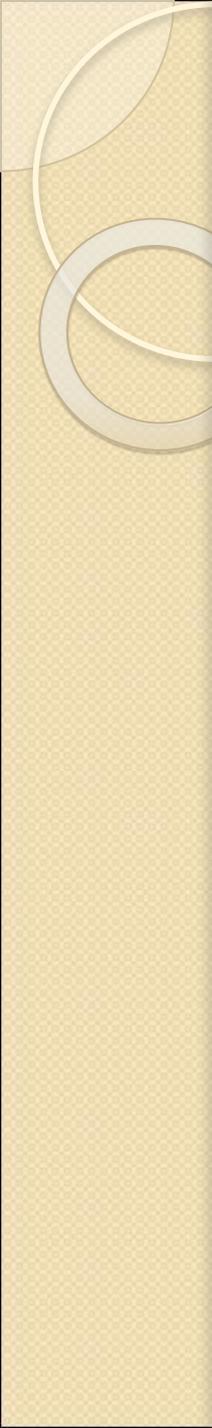
Физическое развитие -
закономерный процесс
формирования и изменения
биологических форм и функций
организма человека под
влиянием условий жизни и
воспитания.



Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств человека, формирование у него двигательных умений и навыков и воспитание личностных качеств.



Физическая подготовка – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.



К результатам процесса
**физического воспитания и
физической подготовки**

относят:

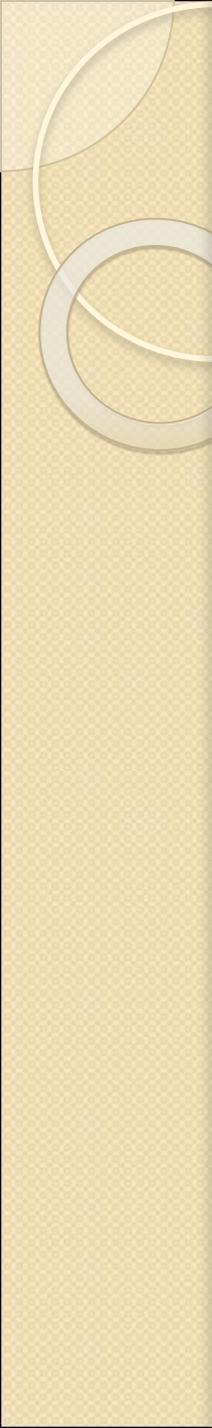
- 1) физическую подготовленность,
- 2) спортивные достижения,
- 3) физическое совершенство.



Физическое совершенство -
это оптимальный уровень
гармоничного развития и
всесторонней физической
подготовленности человека,
отвечающий потребностям
общества.

Виды ФК:

- 1) спорт;
- 2) физическая рекреация;
- 3) двигательная реабилитация.



**Спорт – это игровая,
соревновательная деятельность и
подготовка к ней, основанные на
использовании физических
упражнений и направленные на
достижение наивысших
спортивных результатов.**

Специфические признаки спорта:

- 1) состязательность;**
- 2) специализация;**
- 3) направленность на наивысшие достижения;**
- 4) зрелищность.**

Кастер Семеня

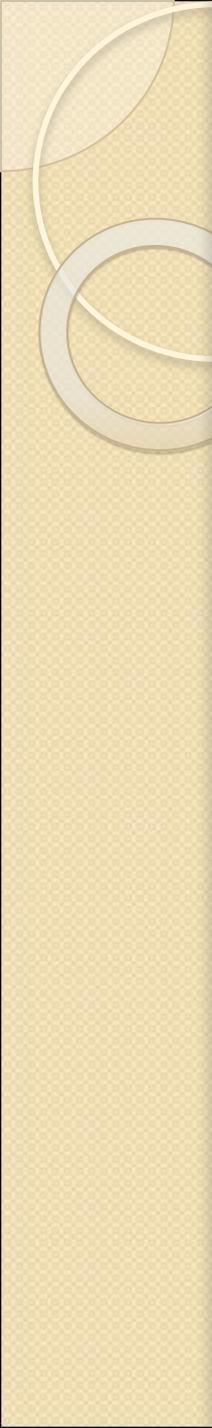




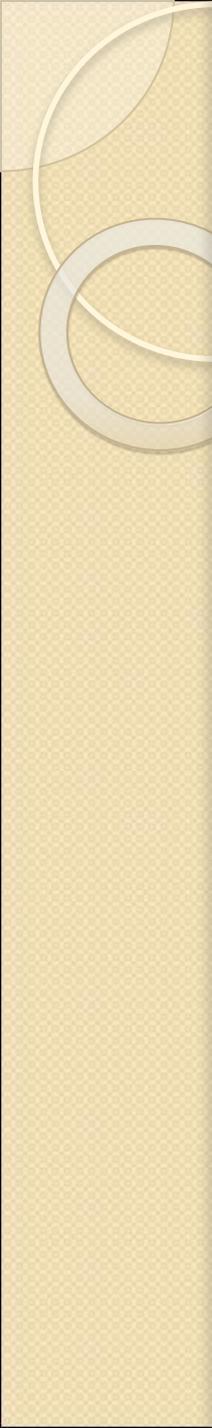


Физическая рекреация –

использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, переключения с одного вида деятельности на другой.



Двигательная реабилитация –
целенаправленный процесс
использования физических
упражнений для восстановления или
компенсации частично или временно
утраченных двигательных
способностей, лечения травм и их
последствий.



2. Функции физической культуры (ФК) и ее функциональные связи



Под функциями ФК понимают ее свойства воздействовать на человека, отношения между людьми, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества через активную деятельность человека.

Функции физической культуры

Специфические функции

Интегральная

Видовые

Специфически
образовательная

Специфически
прикладная

Спортивная

Специфически
рекреативная

Специфически
реабилитационная

Неспецифические (общекультурные) функции

Эстетическая

Воспитательная

Информационная

Нормативная

Коммуникативная

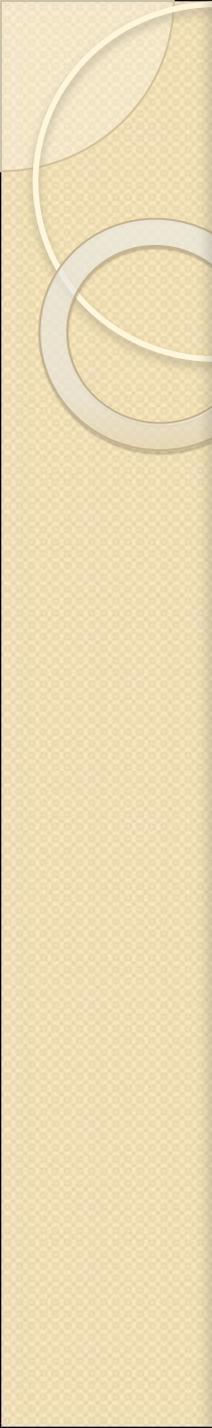
Социальная

Различают специфические и неспецифические (общекультурные) функции ФК.

Среди специфических функций те, которые свойственны только ФК:

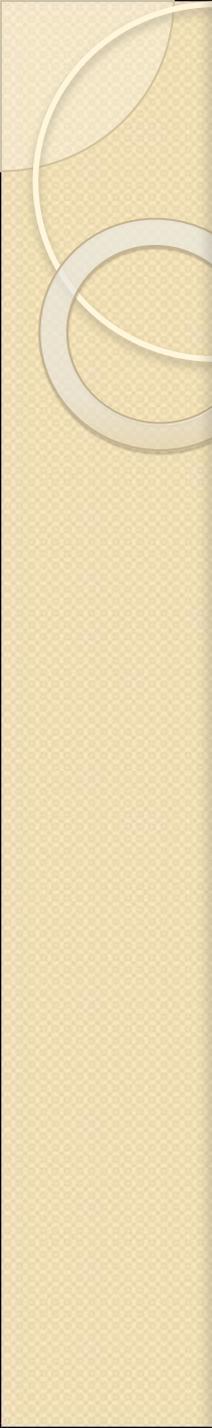
в целом - удовлетворение естественных потребностей человека в движениях, в улучшении состояния здоровья;

отдельным видам ФК - специфически-образовательная; специфически-прикладная; спортивная; специфически-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная.



Общекультурные функции - свойственные
всей культуре в целом:

- 1) эстетическая
- 2) воспитательная
- 3) информационная
- 4) нормативная
- 5) коммуникативная
- 6) социальная



3. Основные формы ФК



В физической культуре выделяют пять основных форм:

- 1) Базовая ФК;
- 2) Профессионально-прикладная физическая подготовка;
- 3) Оздоровительно-реабилитационная ФК;
- 4) Спорт как относительно самостоятельная форма;
- 5) "Фоновая»

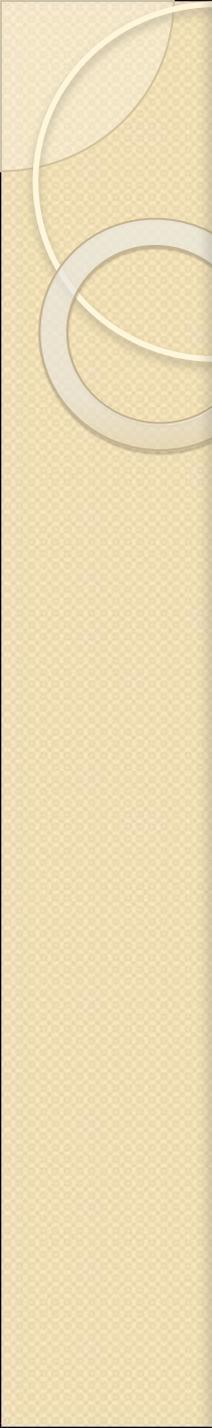
Базовая ФК - создает базовый уровень физической подготовленности и формирует "школу движений".

Основные формы базовой ФК:

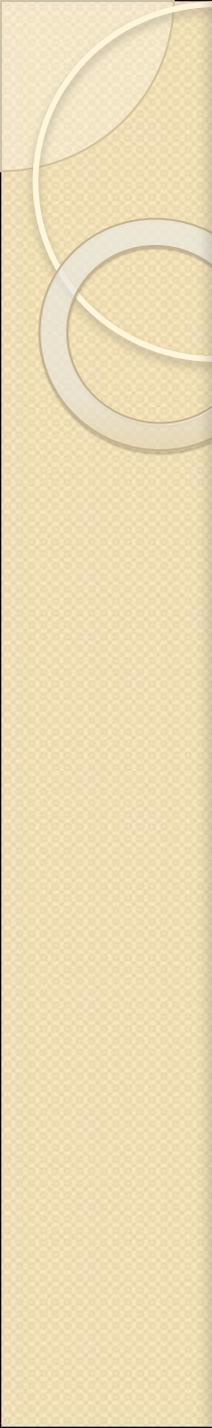
- школьная ФК;
- пролонгирующая (продлевающая действие школьной ФК);
- базовый спорт.

В школьной ФК выделяют:

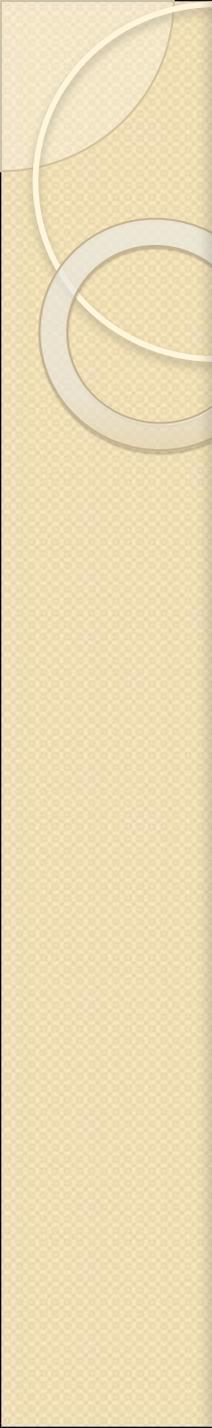
- 1) аналитическую школу движений (система гимнастических упражнений и правил их выполнения);
- 2) естественные движения (освоение рациональных способов перемещения в пространстве - ходьба, бег, плавание и т. д.);
- 3) школа единоборств и игровых действий.



Профессионально-прикладная
физическая подготовка (ППФП)
создает предпосылки освоения
профессии и совершенствования в
ней.



Оздоровительно-реабилитационная
ФК - раздел ФК, направленный на
использование физических
упражнений в качестве средств лече
ния и восстановления функций.



Спорт - достижение возможно
более высокого результата.

Фоновая ФК :

- 1) гигиеническая ФК в быту (утренняя гимнастика, гимнастика в процессе труда и др.);
- 2) рекреативная ФК в режиме расширенного отдыха (активный отдых в выходные дни и во время отпуска).