



**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).