АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЛЕКЦИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением только задач физического развития и воспитания, но выполняет множество других социальных функций. Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия.

В личностном плане физическая культура — мера и способ всестороннего физического развития человека.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — ***совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития*.**

Понятие «физическое воспитание», как и воспитание в целом, есть способ решения определенных воспитательно-образовательных задач с общими признаками педагогического процесса. Но отличительная особенность физического воспитания, в том, что процесс, направлен на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качеств человека, которые определяют физическую работоспособность.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышения уровня физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ - процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, быстрота, выносливость, гибкость и др.).

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.). Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка направлена на создание фундамента общей или неспецифической адаптации к успеху в самых различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена достижение успеха применительно к особенностям какой-либо специальной деятельности (профессиональной, спортивной и др.), избранной в качестве объекта углубленной специализации.

ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – результат физической подготовки, т.е. уровень развития физических качеств и двигательных навыков с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах).

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – это психологические средства и методы восстановления работоспособности. Например, для восстановления нервной системы человека эффективным средством является аутогенная тренировка – активный процесс саморегуляции психических состояний.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – это уровень использования разнообразных двигательных действий, обеспечивающий жизнедеятельность человеческого организма и соответствующий возрасту, полу и состоянию здоровья.

Является важнейшим компонентом здорового образа жизни.

ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ — педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Его содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях.

СПОРТ – составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата. Различают *массовый спорт* и *спорт высших достижений*.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ (отдых) — использование физических упражнений, а также видов спорта в активных формах отдыха людей, развлечения, переключения с обычных видов деятельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ (восстановление) — целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и других восстановительных средств.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!