

***Тема 3. Основные понятия  
современной физической  
культуры***

**Физическое воспитание** — педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения.

**Физическая подготовка** — специализированный процесс физического воспитания, направленный на подготовку человека к труду и защите Родины.

**Физическая подготовленность** — результат физической подготовки, достигнутой в овладении двигательными навыками и в повышении уровня работоспособности организма, необходимых для освоения или выполнения человеком определенного вида деятельности.

**Спорт** (от лат. disportare — развлекаться) — часть физической культуры.

**Спорт** — средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развития волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами.

**Адаптация** – процесс приспособления строения и функций организма и его органов к условиям среды или изменениям, происходящим в самом организме (БМЭ).

**Быстрота** – составная часть скоростных способностей человека, комплекс функциональных свойств нервно-мышечного аппарата, обеспечивающий выполнение двигательных действий за минимальное время.

**Выносливость** – способность противостоять утомлению, продолжительно по времени выполнять заданные двигательные действия (упражнения).

**Гибкость** – способность выполнять движения с большой амплитудой, она характеризует суммарную подвижность суставов всего тела.

**Двигательная активность** – целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической и спортивной культуры.

**Двигательный режим** – четко регламентированная организация различных форм и видов двигательной активности, соответствующей возрастным возможностям и особенностям организма.

**Закаливание** – комплекс мероприятий, повышающий уровень защиты организма от вредных воздействий окружающей среды (солнечной радиации, пониженного атмосферного давления, изменения температурных условий и др.).

**Здоровье** – это состояние организма человека, при котором функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют любые болезненные изменения внутри организма .

**Здоровый образ жизни** – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности и продление творчества долголетия людей.

**Координационные способности** – способность быстро, точно, экономно, целесообразно, эффективно и совершенно выполнять сложные и ситуационные двигательные действия.

**Ловкость** – способность человека быстро, точно изменять направление движения тела или его частей.

**Мониторинг** – учет состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее и гармоничное развитие человека.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

**Работоспособность** – потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

**Сила (силовые способности)** – в физическом воспитании способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

**Специальная выносливость** – способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на утомление.

**Спортивная подготовка** – процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, форм, условий), обеспечивающих направленное воздействие на развитие спортсменов и определяющих необходимую степень их готовности к спортивным достижениям).

**Умственный труд** – деятельность, которая характеризуется преобразованием концептуальной модели действительности и эмоциональным перенапряжением при слабой мышечной активности.

**Физическая культура** – часть общей культуры современного общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

**Физическая культура личности** – качественное, системное и динамичное образование, определяющее ее физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе и стиле жизни.

**Физический труд** – вид деятельности человека, связанный с выполнением физической работы.

**Физическое развитие** – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания и спортивной подготовки.

*Физическая культура имеет четыре основные формы:*

- физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры — реабилитация;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха — рекреация;
- высшие достижения в области спорта.



# Спорт

- Спорт высших достижений предполагает организацию систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных спортивных результатов, превышающих уже достигнутые ранее в том или ином виде спорта.
- Массовый спорт — занятие отдельными видами спорта, преимущественно массовыми, или физическими упражнениями, с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства.

# Список рекомендуемой литературы

1. Байчурина, А.Ш. Основы физкультурного образования [Текст] / А.Ш. Байчурина, А.С. Ярушин // Учеб. пособие. – Челябинск: Издательский центр ЧелГУ, 2006. – 99 с.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст] / Пер. Свенгер. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
3. Ярушин С.А. Физическая культура в системе образования студентов [Текст] / С.А. Ярушин, Т. Г. Мутовкина, В.В. Рыбаков // Учеб. пособие. – Челябинск: Издательство ЧелГУ, 2012. – 190 с.