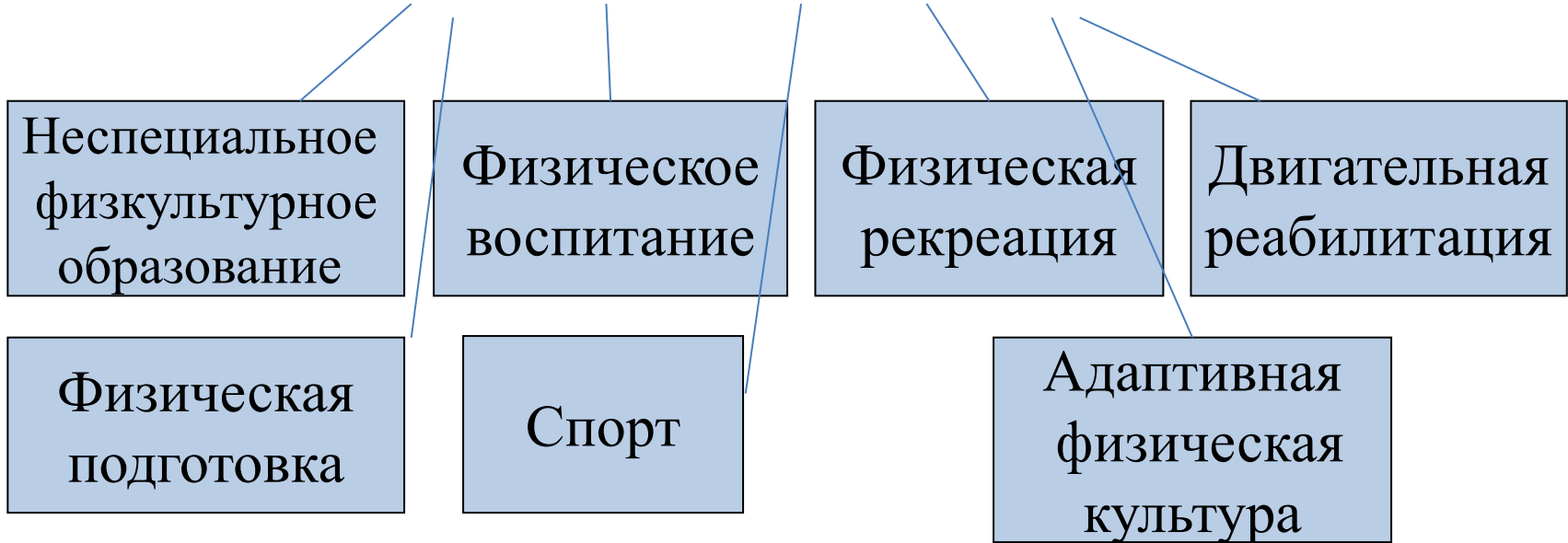


Основные понятия теории физической культуры

Физическая культура



Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей.

- ***Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование*** – это процесс самодеятельного образования нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, полученных человеком от природы при рождении, а также формирования двигательных навыков, не данных человеку от рождения.
- ***Физическое воспитание***- вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

- *Двигательная реабилитация* - вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.
- *Адаптивная физическая культура* – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества.

Физическая подготовка – процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, спасателя и т.д.).

Различают *общую физическую* и *специальную подготовку*.

Спорт – вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

- *Физическое развитие* – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировотложения и др.).
2. Показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.
3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

- ***Физические упражнения*** – движения или действия, используемые для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.
- ***Физическое совершенство*** - исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Показатели: крепкое здоровье, высокая общая физическая работоспособность; пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций; всесторонне и гармонически развитые физические качества; владение рациональной техникой основных жизненно важных движений; физкультурная образованность.

Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:

- практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях;
- практика физического воспитания. Побуждающая теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;
- постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;
- результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

Задачи теории физической культуры:

- раскрыть взаимосвязи и взаимовлияния культуры общей и физической, закономерности гармонического развития;
- обосновать средства, обеспечивающие целенаправленное и всестороннее развитие;
- найти рациональные методы использования средств, форм и принципов обучения.

Теория и методика физической культуры -

как учебная дисциплина определяет фундаментальность физкультурного образования специалиста, педагогическую направленность его деятельности, профессиональную компетентность, создает необходимые предпосылки и условия для профессионального роста и совершенствования специалиста.

Теория физической культуры -

как наука исследует содержание, структуру, функции физической культуры, ее принципы, цели, задачи и средства, разрабатывает понятийный аппарат, раскрывает сложные взаимосвязи физической культуры с другими областями деятельности общества и всеми сторонами воспитания.

Методы исследования в теории и методике физической культуры:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания.

Этапы исследования:

- выявление проблемной ситуации;
- определение темы исследования;
- постановка цели и задач исследования;
- определение объекта и предмета исследования;
- подбор субъектов исследования;
- определение гипотезы.

Группы методов исследования:

- общенаучные (*теоретический анализ и обобщение*);
- собственно-педагогические (*педагогическое наблюдение, эксперимент, контрольные испытания*);
- психологические;
- биологические;
- социологические.