

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/100037>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

1. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе 4

2. Интенсивность физических нагрузок. Формы занятий физическими упражнениями.

Средства физического воспитания. Физические качества и их развитие 9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 13

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 14

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является важным фактором в системе тренировочных занятий, базируется на использовании физических упражнений. Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка непрерывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Недооценка физической подготовки может привести к «однобокому» развитию и, как результат, неустойчивым спортивным результатам, со временем прекращения спортивного роста.

Так, физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей, она повышает уровень функциональных возможностей путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

3

Для решения вопросов формирования положительного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями, физическим самосовершенствованием, необходимо искать новые действенные подходы к организации занятий физической культуры и спорта в вузах.

Цель работы: рассмотреть общую физическую подготовку студентов в образовательном процессе.

Структура работы: введение, основная часть, заключение, список литературы.

Объем работы: 13 страниц печатного текста.

Список использованной литературы содержит 8 источников.

1. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе

Физическая подготовка - это естественный процесс, главной предпосылкой которого являются унаследованные природные жизненные силы. Этот естественный процесс подчиняется объективным законам природы и может успешно управляться, только зная эти законы и руководствуясь ими. К ним относятся:

- закон взаимодействия наследственных тенденций развития и тенденций, определяемых условиями жизни;

- закон взаимообусловленности функциональных и структурных изменений;

- закон единства количественных и качественных изменений;

- закон постепенного и обратного изменения во время развития и в зависимости от условий и факторов, влияющих на физическую подготовку может быть всесторонним и гармоничным либо ограниченным и дисгармоничным.

Подводя итог, отметим, что физическая подготовка невозможно отделить от общего развития, поскольку оно зависит от многих факторов.

Физическая подготовка студентов состоит из общей и спортивной.

Общая и спортивная подготовка является неотъемлемой частью комплексной физической подготовки.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, объясняется по двум причинам:

1) единством организма - органической взаимосвязи его органов, систем и функций в процессе

деятельности и развития;

2) взаимодействие различных двигательных навыков. Чем шире круг двигательных навыков, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

4

Единство общей и спортивной подготовки заключается также во взаимной зависимости содержания: содержание общей физической подготовки определяется особенностями выбранного вида спорта, а содержа

1. Атаманов В.Д. Гуманизация учебного процесса физического воспитания / В.Д. Атаманов, Ю. К. Вдовиченко, Е.А. Иванько // Физическое воспитание – здоровье студентов: Материалы научно-методической конференции. – Донецк: ИПИИ, 2015. – 74 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский.– М.: Высш. шк., 2012. – 124 с.
3. Канишевский С. М. Научно-методические и организационные основы физического самосовершенствования студенчества / С. М. Канишевский. – М.: Гардарики, 2015. – 270 с.
4. Кондратьев В. В. Модель формирования положительного отношения студентов к физической культуре / В. В. Кондратьев // Вестник ТГПУ. – 2017. - №11 (126). – С. 137-141.
5. Лотоненко А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А. В. Лотоненко. – Воронеж: 2014. – 140 с.
6. Массовая физическая культура в вузе / Под ред. Маслякова В.А. – М.: Высшая школа, 2011. – 240 с.
7. Решетников Н.В. Физическая культура студента: Учебник для СПО / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2016. – 176 с.
8. Стасюк Г. М. Проблемы и пути повышения эффективности физического воспитания ВУЗОВ / Г. М. Стасюк, И. Ф. Востоцкая // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. науч. трудов. – 2015. - №3. – С. 146-149.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/100037>