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/101139>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

1. Методика проведения самостоятельных занятий физической культурой 4

2. Тренировочные упражнения 9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 12

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 13

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы реферата обусловлена тем, что интенсификация темпов труда и обучения в мире, увеличение психических нагрузок остро поставили вопросы о внедрении в повседневную жизнь людей физической культуры и спорта. Физическое воспитание, играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья граждан нашей страны, увеличении продолжительности жизни, формировании профессионально-важных качеств личности.

Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервно-психическую стойкость людей к эмоциональным стрессам, поддерживают трудоспособность.

Обучение умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями - одно из важнейших условий повышения объема двигательной активности людей, улучшения их физической подготовленности и укрепления здоровья.

Цель — раскрыть основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задачи:

1. Изучить методику проведения самостоятельных занятий физической культурой.
2. Рассмотреть тренировочные упражнения.

Структура работы. Цели и задачи, поставленные в работе, определили ее структуру: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы.

1. Методика проведения самостоятельных занятий физической культурой

Для организации самостоятельных занятий физической подготовкой необходимо понимать, в первую очередь, при каком виде физической нагрузки для вашего организма достигается наилучший эффект. Правильный подбор упражнений и адекватной нагрузки позволит добиться отличных результатов в физической и функциональной подготовленности. Методика выполнения самостоятельных занятий физической культурой основана на применении и повсеместном использовании перспективных планов, которые целесообразно разрабатывать на весь период обучения. Они позволяют придерживаться намеченного курса развития физических способностей.

В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности могут планироваться и достижение совершенно различных результатов. В начале каждого занятия необходимо выполнять разминку, чтобы подготовить организм к предстоящей работе.

Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступать к упражнениям силовой направленности и тренировки на выносливость и гибкость. Нагрузку увеличивают постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма.

При осуществлении многолетнего перспективного планирования самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь с учетом умственного напряжения по учебным занятиям и в

процессе выполнения работы в течение года, должна с каждым годом обладать тенденцией к росту. При таком условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышения состояния тренированности и уровня спортивных результатов. Самостоятельные тренировочные занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы, применяемые в видах спорта. Специализированный характер занятий проводится в спортивных секциях при занятиях избранным видом спорта, которым можно заниматься с разрешения медицинского работника - врача .

Методы самостоятельных занятий – это способы применения средств физической культуры в соответствии с поставленной целью и задачами.

Методы строго регламентированного упражнения разделяются на две подгруппы:

- 1) методы обучения двигательным действиям;
- 2) методы воспитания физических качеств.

К методам обучения двигательным действиям относятся метод расчлененно-конструктивного упражнения (разучивание упражнения по частям), целостно-конструктивного упражнения (разучивание упражнения по частям с последующим их объединением в целостное действие) и сопряженного воздействия (сочетание и регулирование параметров нагрузки).

К методам воспитания физических качеств относятся методы стандартного и переменного упражнения. Методы стандартного упражнения направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Они разделяются на методы со стандартными и вариативными (переменными) нагрузками (упражнениями). Метод стандартно-непрерывного упражнения – это непрерывная мышечная деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной): а) длительное выполнение циклических физических упражнений; б) многократное непрерывное выполнение элементарных упражнений. Метод стандартно-интервального упражнения – упражнение при многократно повторяющейся одной и той же нагрузке, а между ними различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения – это направленное изменение нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Основными разновидностями этого метода являются методы переменного-непрерывного упражнения - последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, ходьбы и бега) путем изменения скорости, темпа, величины усилий по типу «фарт-лек» (игра скоростей); непрерывно-интервального упражнения - выполнение ФУ со стандартной и переменной нагрузкой со строго дозированными и заранее запланированными интервалами активного отдыха в 1-3 мин.; переменного-интервального упражнения - применение различных интервалов отдыха между нагрузками; круговой метод - последовательное выполнение ФУ на станциях на различные мышечные группы и функциональные системы организма по типу непрерывной или интервальной работы

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных трудов / Под ред. В.В.Ермакова. - Смоленск.: СГАФКиС, 2011- 165 с.
2. Бишаев, А.А. Физическая культура. Учебник для упражнений начального и среднего профессионального образования /А.А.Бишаев. - М.: «Академия», 2012.
3. Голубничий, С.П. Повышение эффективности управления государственными расходами в контексте развития человеческого потенциала /С.П. Голубничий, В.В. Палочкина//Экономика и предпринимательство. - 2016.- № 9 (74).- С. 1150-1155.
4. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.

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/101139>