

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/111691>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

1. Социологические, педагогические и психологические аспекты физической активности и здорового образа жизни 4

2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями 7

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 12

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 13

Здоровье - это нормальное психологическое состояние и способность человека оптимально удовлетворять систему материальных и духовных потребностей.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его трудоспособность и гармоничное развитие его личности.

Итак, здоровый образ жизни - это неотъемлемая часть нашего земного существования, а его реализация - дело семьи, образовательных учреждений, государства, общественных организаций и каждого из нас лично.

Физическая подготовка организма человека должна регулярно проводиться на всех этапах его развития. Упорные и систематические занятия гимнастикой, туризмом, различными видами спортивных упражнений, военно-спортивными и спортивными играми в сочетании с закаливанием - это долгая молодость и старость без болезней, полная живительного оптимизма, это долгая жизнь с творческим трудом подъема и вдохновения. Физические упражнения следует рассматривать как существенный фактор поддержания высокой и продуктивной не только физической, но и умственной активности на протяжении многих лет. Существенно влияют на здоровье человека и его особые психические состояния, которые не являются постоянными качествами, а возникают спонтанно или под влиянием внешних факторов (расстройства сознания, изменения настроения, апатия, аффективные состояния, напряжение и др.).

Итак, мы видим, что здоровье - это величайшая социальная ценность. Каждый человек должен следить за своим здоровьем, которое является самым ценным личным и социальным капиталом человека.

Важная роль в обеспечении высокого уровня здоровья, увеличении продолжительности жизни, поддержании работоспособности человека отводится физическим упражнениям. В любое время человек старался быть сильным, красивым и физически совершенным. Достижение физического совершенства необходимо молодому человеку - нужно не только иметь красивую фигуру, телосложение, но, прежде всего, крепкое здоровье, высокую умственную и физическую работоспособность, силу воли, упорство в достижении поставленной цели .

Обязательное физическое воспитание не всегда способно восполнить недостаток двигательной активности учащихся, обеспечить восстановление их психического здоровья, предотвратить развитие заболеваний на фоне хронической усталости. Решению этой проблемы способствуют самостоятельные физические упражнения в течение недели. Самостоятельное изучение физической культуры и спорта помогает устранить недостатки физической активности, способствует более активному изучению учебной программы и сдаче контрольных нормативов. Эти занятия дают возможность овладеть рядом новых двигательных навыков, расширить навыки, не предусмотренные программой физического воспитания, расширить спектр двигательных действий, повысить спортивное мастерство.

Организация самостоятельных занятий предусматривает: теоретические знания по физической культуре и спорту; подготовку к выполнению нормативов по физической культуре, профессиональной подготовке, совершенствованию двигательных навыков.

Во время самостоятельной работы повышается не только уровень физической подготовленности, но и развиваются такие нравственные качества, как трудолюбие, самодисциплина и тому подобное.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Методические принципы, которых следует придерживаться при проведении самостоятельных тренировочных занятий: принцип осознанности и активности предполагает углубленное изучение учащимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание целей и задач тренировки, рациональное использование тренировочных средств и методов в каждом занятии, учет объема и интенсивности упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать результаты тренировочных занятий; принцип регулярности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, последовательности тренировочных нагрузок от класса к классу.

Эпизодические занятия или занятия с длительными перерывами (более 4-5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня подготовки; принцип доступности и индивидуализации обязывает учащихся планировать и включать в каждую тренировку доступные упражнения в соответствии с их сложностью и интенсивностью. При определении содержания тренировочных занятий необходимо следовать правилам: от простого к сложному, от легкого к сложному, от известного к неизвестному, а также учитывать индивидуальные особенности: пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной деятельности и др. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок должны осуществляться в соответствии с силами и возможностями их организма; принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к тренировкам, использованию новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 184 с.
2. Волков В. Основы теории и методики физической подготовки молодежи: учеб. пособ. / В. Волков. – К.: Образование, 2018. – 256 с.
3. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В.И. Глухов, И.В. Муравов. – К.: Здоровья, 2017. – 72 с.
4. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 2018. – № 10. – С. 54-56.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев, А.Г. Трушкин. – Ростов н /Д: Феникс, 2012. – 384 с.
6. Зиновьев В. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / В. А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 22.
7. Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М.: Наука, 2015. – 215 с.
8. Карпова И.Б. Физическая культура и формирование здорового образа жизни: Учеб. пособие / И. Б. Карпова, В. Л. Корчинский, А. В. Зотов. – К.: КНЭУ, 2017. – 10 с.
9. Лотоненко А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А. В. Лотоненко. – Воронеж: 2014. – 140 с.
10. Массовая физическая культура в вузе / Под ред. Маслякова В.А. – М.: Высшая школа, 2016. – 240 с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 216 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/111691>