

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/119696>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1 Задачи рекреационной физической культуры 4

2 Методы и формы рекреационной физической культуры. Закаливание 7

3 Аэробика и шейпинг 11

4 Ходьба, оздоровительный бег, 12

5 Лыжи, велосипедные прогулки, гребля 13

6 Физическая рекреация для пожилых людей 14

7 Виды занятий физическими упражнениями, имеющие сугубо рекреационный характер 16

Заключение 17

Список используемой литературы 18

Введение

Физической рекреацией (рекреация – отдых, развлечение) является применение любых видов двигательной активности (упражнения, игры, физических труд и др) для физического развития и укрепления здоровья. Спецификой физической рекреации является полное подчинение интересам, вкусам, потребностям данного человека или группы людей. Поэтому это полная свобода выбора характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, средств, форм организации.

В физической рекреации сам человек является методистом и тренером, контролером и ответчиком.

Целью физической рекреации является укрепление физического и психического здоровья, формирование основы для плодотворного умственного и физического труда. Конкретные задачи рекреационной физической культуры являются разнообразными и определяются личными предпочтениями занимающихся .

Задачи:

- описать задачи рекреационной физической культуры;
- изучить методы и формы рекреационной физической культуры;
- проанализировать специфику физической рекреации у пожилых людей;
- описать виды занятий физическими упражнениями, имеющих сугубо рекреационный характер.

1 Задачи рекреационной физической культуры

4

Перечислим задачи рекреационной физической культуры:

1) Активный отдых. Данная задача может решаться как потребность в кратковременной реализации отдыха в течение 5-15 минут в процессе труда (например, это физкультурные паузы, физкультурные минутки, активный отдых в перерывы). Сюда же относится и занятия после окончания рабочего дня – здесь уже продолжительность занятий увеличивается во времени. Есть занятия и в конце недели, в выходные и праздники и могут они продолжаться несколько часов.

2) Смена вида и характера деятельности. Деятельность сменяется с отдыха, умственная деятельность меняется на двигательную, с одной двигательной активности на другую. Это может быть смена работы за столом на физическую активность, смена упражнений с одного вида спорта на другой.

Активный отдых и смена видов деятельности благоприятствуют быстрой реабилитации организма после утомления. Это крайне важно в тех профессиях, в которых человек длительное время находится без движения или выполняют монотонные движения. Спортсмен при напряженной тренировке также меняет характер движений, их интенсивность и темп.

3) Коррекция фигуры, объема частей тела, регулирование веса.

Коррекция фигуры представляет собой комплекс общеукрепляющих, оздоровительных, развивающих методов для трансформации пропорций фигуры. Данный комплекс заключается в

изменении объема жировых отложений, которые нарушают общий внешний вид фигуры. Важно представлять себе, что устранение лишних отложений жира в определенных местах является проблематичным, поскольку в организме человека жировые клетки расходуются не так, как необходимо человеку, а так, как они приносят наибольшую пользу. Например, при сохранении детородной функции большая часть жировых отложений будет находиться на животе и бедрах. Данные отложения будут расходоваться организмом при физических нагрузках в последнюю очередь. Коррекция фигуры с помощью физических упражнений имеет основу, прежде всего, в своем содержании. Последнее представляет собой общность психологических, физиологических и биомеханических процессов, которые происходят в человеческом организме при выполнении конкретного упражнения. Содержание упражнений определяет их оздоровительное влияние на человеческий организм, влияет на личностное развитие, что также сказывается на уровне и качестве здоровья.

4) Борьба со старением, сдерживание процессов инволюции.

Двигательные упражнения активизируют деятельность организма, помогают сохранять не только биологические функции, но и совершенствовать их.

5) Возможность коммуницировать, особенно в местах проведения групповых занятий. Это крайне важно для взрослого и пожилого населения. В процессе выполнения физических упражнений, перед началом и по окончании, люди могут обмениваться мнениями, рассказывать о своих проблемах, радостях. Рекреационная физическая культура крайне важна для людей, которые потеряли близких, остались в одиночестве.

6) Выполнение физических упражнений в рамках рекреации помогает получать удовольствие от самих упражнений. Связывается это с игровым характером двигательной деятельности. Играм свойственно проявление эмоциональной составляющей людей, стихийность, самостоятельность играющих.

5

7) Развитие индивидуальных физических способностей. Одни развивают гибкость, кто-то – выносливость. В общем, развивается комплекс физических способностей и бытовых навыков движений.

1) Андреева, Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации / Е. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. — 2016. — № 9. — С. 7—10.

2) Альциванович, К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. /К.К Альциванович. — Мн.: Современный литератор, 2001. — 288 с.

3) Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – 264 с.

4) Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. / Б. Х. Ланда. — М.: Советский спорт, 2016. — 192 с.

5) Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика./Ю.В.Менхен, А. В. Менхин. — Ростов н/Д: «Феникс», 2016. — 384 с.

6) Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни. — М.: Академия, 2013. — 254 с.

7) Синяков, А. Ф. Правильное питание — залог здоровья. / А. Ф. Синяков. — М.: Эксмо-Пресс, 2016. — 432 с.

8) Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье: Учеб. пособие. / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. — М.: СпортАкадем-Пресс, 2016. — 139 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/119696>