

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/284086>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 2

Глава 1. Теоретические основы организации самостоятельных занятий физической культурой 3

1.1 Организация самостоятельных занятий физической культурой 3

1.2 Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой 6

Глава 2. Организация самостоятельных занятий физической..... культурой различной направленности..... 10

2.1 Методика организации самостоятельных занятий физической культуры различной направленности 10

Заключение 16

Список литературы 17

Введение

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Сложные условия современной жизни диктуют более высокие требования к социальным и биологическим возможностям человека. Разностороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, укрепляет здоровье, повышает работоспособность. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, осуществляемых в повседневной жизни, а также самостоятельных или организованных занятий спортом и физической культурой, которые объединены термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной работой, наблюдается ограничение двигательной активности.

Человек должен знать, что для нормального функционирования организма каждому необходим определенный минимум двигательной активности. Для этого существуют определенные методы подбора комплекса самостоятельных физических упражнений, планирования интенсивности, объема данных упражнений.

Глава 1. Теоретические основы организации самостоятельных занятий физической культурой

1.1 Организация самостоятельных занятий физической культурой

Вовлечение населения в физическую культуру представляет собой важную составляющую в формировании здорового образа жизни в целом. Вместе с обширным развитием и последующим совершенствованием организованных форм физического воспитания решающим значением обладают самостоятельные физические упражнения. Сложные современные условия жизни приписывают высокие требования к социальным и биологическим возможностям человека. Разностороннее развитие физических возможностей людей посредством организованной физической активности способствует сосредоточению всех внутренних ресурсов организма направленных на достижении поставленной цели, повышение работоспособности, укрепление здоровья.

Мышцы составляют порядка 40-45% массы тела человека. В ходе эволюционного развития функция движения мышц непосредственно подчинила себе функции, структуру и всю жизнедеятельность других систем организма и органов, поэтому организм чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на невыносимые, тяжелые физические нагрузки [5].

Систематическое применение физических нагрузок, которые соответствуют полу, состоянию здоровья и возрасту, выступает одним из наиболее важных факторов здорового образа жизни. Физическая активность представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, осуществляемых в условиях повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий спортом и физической культурой, которые объединены термином двигательная активность. У подавляющего большинства людей, которые занимаются умственной деятельностью, двигательная активность существенно ограничена.

Если мотивы, которые побуждают человека к самостоятельным

Список литературы

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. - М.: Феникс, 2016. - 256 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019 - 794 с.
6. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. - М.: Академия, 2016. - 224 с
7. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2014. - 512 с.
8. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.
9. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
10. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019 - 114 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/284086>