

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/doklad/324788>

Тип работы: Доклад

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	4
1.1 Понятие и сущность физической рекреации.....	4
1.2 Средства физической рекреации.....	6
2. ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И РЕКРЕАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТЕ	
.....	8
2.1 Основные аспекты лечебной гимнастики.....	8
2.2 Требования к подбору рекреационных упражнений и условиям их проведения	
.....	10
2.3 Примеры рекреационных упражнений в различных видах	
деятельности.....	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	15

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе, в условиях развивающегося информационного общества, происходит расширение возможностей для интеллектуального улучшения индивида с одной стороны и снижение его физической активности – с другой стороны. В свою очередь снижение физической активности, в любом проявлении способно нанести существенный вред здоровью человека. Именно поэтому в современном обществе набирает обороты тенденция, направленная на развитие, восстановление, улучшение и сохранения человеческого здоровья основанная на внедрении во все сферы жизни человека физической рекреационной деятельности.

Актуальность темы данного исследования вызвана необходимостью исследования физической рекреации, ее роли и значения для человека.

Объектом доклада выступает физическая рекреация в спортивной деятельности.

Предметом доклада является изучение физической рекреации на основе лечебной гимнастики и рекреационных упражнениях в спорте.

Цель доклада направлена на понятие сущности физической рекреации и ее отражения в лечебной гимнастике и рекреационных упражнениях, применяемых в различных видах и формах спортивной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач, а именно: 1) рассмотреть содержание и сущность понятия «физическая рекреация»; 2) дать общую характеристику средствам, используемых в физической рекреации; 3) определить элементы, которые входят в структуру лечебной гимнастики; 4) привести примеры применения физических упражнений в различных видах деятельности; 5) отразить требования к подбору рекреационных упражнений и условиям их проведения.

Методологическая база доклада представлена современными литературными источниками по теме. Доклад состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Понятие и сущность физической рекреации

Осуществляя решение многочисленных вопросов, которые имеют отношение к сохранению и укреплению здоровья человека и приобщению его к здоровому образу жизни, целесообразно применять средства двигательной рекреации совместно с профилактикой отрицательных последствий гиподинамии, производственной и учебной деятельности, неблагоприятного воздействия внешних факторов.

Когда говорят о рекреации, то обычно подразумевают отдых, развлечение или восстановление. Поэтому под физической рекреацией принято считать «отдых, восстановление физических и психических сил человека после выполнения различных видов деятельности (трудовой, учебной, бытовой, спортивной,

научной, творческой) с помощью средств физической культуры и спорта» [1].

Физическая рекреация преследует далеко идущие цели, но ее главная цель направлена на развитие и расширение рекреационной культуры среди людей, основу которой составляет организация отдыха и досуга, а также применение средств физической культуры, для того, чтобы сохранить и улучшить свое здоровье, удовлетворить биологические потребности в двигательной активности, повысить производительность труда, организовать полезное времяпрепровождение.

Физическая рекреация занимает важную позицию в структуре физической культуры, поскольку спорт, физическое воспитание и особенно физическая реабилитация не могут обойтись без нее. В спортивной деятельности она осуществляет реализацию двух важнейших функций: 1) функция восстановления (представляет собой применение различных вариантов тренировочных нагрузок); 2) функция, основанная на переключении с одного вида деятельности на другую (предполагает широкое применение общих подготовительных упражнений и средств, которые используются в различных видах спортивной деятельности). Физическая рекреация предполагает применение физических упражнений, которые предназначены, прежде всего, «для эффективного восстановления утраченных в процессе работы физических и психических сил» [5].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боярская Л. А. Теоретические основы двигательной реакции: учебно-методическое пособие / Л. А. Боярская; М-во науки и высшего образования РФ.- Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021.- 152с.
2. Бурханов А. И. Лечебная физическая культура: электрон.учеб.- метод. пособие / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева. –Тольятти: Изд-во ТГУ, 2015.- 1 оптический диск.
3. Джубаев Ю. А. Физическая рекреация как средство развития социокультурной компетентности студентов вузов / Ю. А. Джубаев, Н. Г. Саркисова, В. А. Петьков // Вестник АГУ. Серия 3: педагогика и психология. – 2015. - №4 (169). –С. 138-142.
4. Зайцев В. П. Методология физической рекреации: взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, Кр. Прусик [и др.] // Педагогика и психология.- 2013. - № 4.- С.13-20.
5. Макеева В. С. Теория и методика физической реакции. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для высш. проф. образования / В. С. Макеева, З. С. Тинькова. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2012. – 193с.
6. Седоченко С. В. Физическая рекреация: уч. пос. для студ. инст. физич. культуры / С. В. Седоченко. – Воронеж ФГБОУ ВО «ВГИФК», - 2019. – 70 с.
7. Соколов Н. Г. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: уч. пособие / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников.- СПб.: РГГМУ, 2016.- 44с.
8. Якумова К. Н.Лечебная физкультура / К. Н. Якумова // Вопросы науки и образования.-2019. - № 1(42). – С. 136-142.

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/doklad/324788>