

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/kurovaya-rabota/358047>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура (другое)

Введение 3

Глава 1. Физическая культура часть культуры общества 6

1.1. Общие понятия теории физической культуры и спорта 6

1.2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки 11

Глава 2. Виды и разновидности современной физической культуры 15

2.1. Базовая физическая культура 15

2.2. Прикладная физическая культура 21

2.3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура 23

2.4. Фоновая физическая культура 29

Заключение 35

Список использованных источников 36

Физическая культура является частью общей культуры человечества, которая подразумевает творческую деятельность, направленную на освоение прошлых, а также создание новых ценностей преимущественно в сферах оздоровления, развития и воспитания людей. Физическая культура во все времена рассматривалась в качестве одного из самых важных показателей уровня жизни человека. Она играет важную роль в жизни каждого человека. Гармоничное сочетание физических, духовных сил и интеллекта высоко ценилось людьми на протяжении их развития и совершенствования.

Для того, чтобы понять значение физической культуры и спорта в жизни человека, необходимо учитывать, как постоянные факторы, которые не меняются на протяжении многих лет, так и условия современности, которые ставят перед людьми задачу все большего развития и совершенствования, в том числе с точки зрения физического состояния и здоровья.

Прогрессивный ритм современности требует от человека все большей активности и физической подготовленности. Увеличивающиеся нагрузки требуют физического совершенства, которое достигается при помощи занятий физической культурой и спортом. Наряду с этим, с развитием научно-технического прогресса люди становятся физически менее активными, у них наблюдается недостаток физических и двигательных нагрузок, что приводит к замедлению обмена веществ, а также к снижению активности клеток организма. Результатом зачастую становится слабая выносливость, лишний вес и т.д.

Актуальность заявленной темы выражается в том, что в современном мире, из-за огромного количества сфер человеческой деятельности, сложно выделить социально значимую цель, которая однозначно определила бы содержание понятия физического совершенства. Благодаря этому существует огромное разнообразие принимаемых обществом идеалов. С помощью выделения идеала физического развития в каждой из исторических эпох, станут очевидными их сходные черты, что, несомненно поможет обозначить, пусть и в общем виде, идеал нашего времени. Кроме того, из-за широкого распространения алкоголизма и наркомании в последние годы мы считаем необходимым акцентировать внимание на том, что без усилий и тренировок невозможно достичь физического совершенства, подтвердив это исторически.

Именно поэтому рассматриваемая проблема особенно актуальна на сегодняшний день.

Объект: виды, а также разновидности современной физической культуры.

Предмет: сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.

Целью настоящей курсовой работы является сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.

Задачи:

1. Раскрыть физическую культуру как часть общества.

2. Проанализировать виды и разновидности современной физической культуры.

Методология. Работа написана исключительно на основании актуальных материалов, размещенных на интернет ресурсах, в научных статьях, в научно-методической литературе, включающих исследования по теме работы известных экспертов.

Структура работы: содержание, введение, две главы, разделенные на параграфы, заключение, список использованных источников.

В курсовой работе широкое применение находят языковые конструкции, связывающие структурные части самой работы.

Во введении дается общая характеристика исследования и определяется его характер. Оно содержит формулировку заглавной темы, цель и задачи, выделяется актуальность и проблематика исследования, структура работы.

Достоверность и обоснованность научных результатов исследования обеспечивались совокупностью методов, соответствующих предмету исследования, адекватных поставленным целям и задачам; методологической обоснованностью исходных теоретических позиций; сочетанием количественного и качественного анализа полученных данных; непротиворечивостью теоретических положений, полученных в ходе исследования.

Каждая часть работы завершается обобщением и содержит предварительные выводы, которые впоследствии суммируются в заключении, в котором также подводится основной итог работы, делаются обобщающие выводы.

Глава 1. Физическая культура часть культуры общества

1.1. Общие понятия теории физической культуры и спорта

Итак, предваряя рассмотрение вопроса, актуализируется вопрос общего понятия физической культуры. Физическая культура и спорт многогранная и неоднозначная дефиниция. В то же время физическую и спорт можно рассматривать как специфическую социальную реальность, отличающуюся от природной, природной, биологически определенной реальности. Именно отношения индивида к охватывающей и своей личной природе, которые проявляются в сознании надобности физического самовоспроизводства и личного усовершенствования средствами физических упражнений и спортивной деятельности будут образовывать социальный феномен физической культуры и спорта.

В связи с вышесказанным особенностью физической культуры и спорта в том, что они возникают и функционируют в форме «окультуривания» природной (телесной) сущности, деятельности организма индивида в целях оптимизирования в человеке его физического и психического, природного и социального начала.

Рассматривая структурность физической культуры и спорта следует помнить, что физическая культура и спорт возникают и развиваются в уже сформировавшейся социальной структуре определенной общественной среды.

Само понятие «культура» является многомерным, как и подходы к процессу анализа.

Физическая культура и спорт существует уже очень давно. С каждой эпохой времени физическая культура и спорт обуславливались социально значимыми целями, присущими в конкретный период времени в обществе. Своё начало физическая культура берёт с далёкой древности, когда людям было необходимо быть готовым к любой трудовой деятельности, которая обеспечивала его дальнейшее существование. В самом начале своего существования для людей главной целью было остаться в живых, прокормить себя и свою семью, для чего они занимались охотой на животных. Залогом успешной охоты были физические качества.

Охота была связана с различными физическими упражнениями: долгий и быстрый бег, плавание, метание оружия или иных предметов, используемых в качестве оружия, перенос тяжестей, в данном случае тушей животных и другие. Тогда нельзя было сказать, что охота являлась физической культурой или спортом, так как главная цель такого рода деятельности заключалась именно в добычании пищи, одежды, а не в целях развития своих физических качеств.

Появление физических упражнений, включённых в физическую культуру и спорт, как отдельный вид деятельности, началось именно в тот момент, когда человеку пришло осознание, их нужно использовать не в целях обеспечения своего существования, а именно для совершенствования своих собственных физических качеств.

Следует отметить, что все многообразие подходов подчеркивает следующие общие характеристики культуры: это только индивиду будет присущ способ (практика) владения и преобразования реальной действительности, который проявляется, закрепляется и развивается в большом разнообразии форм самоутверждения индивида над окружающей и своей собственной природной средой, имеет деятельный характер.

При сходстве научных взглядов на методологию восприятия физической культуры и спорта, в их дефиницию вкладывается самый разнообразный смысл (Рис.1.) .

1. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 2-7.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения: учебник/ И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2014. – 304 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КНОРУС, 2016. – 312 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 240 с.
5. Гераськина, М. А. Взаимосвязь между состояниями физического совершенства и здоровья [Текст] / М. А. Гераськина, Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова // Сборник статей Международной научно - практической конференции «Роль науки в современном мире» (Саранск, 12.10.2018 г.). – Стерлитамак: АМИ. 2018.С.145.
6. Лечебная физическая культура /под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2013. - 412 с.
7. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорский, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащик. - Минск : Вышэйшая школа, 2018. -310с.
8. Мишагина, И.В. Физическая культура в общеобразовательных учреждениях /И.В. Мишагина //Молодой исследователь. Выводы и перспективы.-2019.С.65-69.
9. Мищенко, И.А. Практические занятия по спортивной медицине. И.А.Мищенко. Учебно-методическое пособие/Издание 2-е, дополненное и переработанное.- Липецк: ЛГПУ, 2009.-92 с.
10. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2016. – 288 с.
11. Пельменев, В. К., Конева Е. В. История физической культуры: учеб. пособие. Калининград: Изд-во КГУ, 2000. 186 с.
12. Пискайкина, М. Н., Смирнова У. В. Роль спорта в развитии общества и социализации личности // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2 (12). С. 36-40.
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков. Учебное пособие / Авт.сост.: М. В. Шубина. - Киров: ГБОУ ВПО Кировская ГМА, , 2012. - 86 с..
14. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры : учебное пособие / Т. Н. Шутова, Е. О. Рыбакова, М. А. Возисова, А. В. Шаравьева. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. – 184 с.
15. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.метод. пособие для студ.педагогических вузов / В.И. Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. - 131с
16. Шарафеева, А.Б. Технология формирования профессиональных компетенций в рекреационной деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту / А.Б. Шарафеева, О.И. Загrevский // Вестн. Том. гос. ун-та. 2012. – № 361. – С. 153-156 .
17. Шпак, Н.И. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2018. - 168 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/kursovaya-rabota/358047>