

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/361574>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 2

Цели обучения в вузе по предмету физическая культура 3

Здоровье, составные части здоровья 6

Самоконтроль во время занятий физической культурой 8

Закаливание. Принципы закаливания 12

Заключение 16

Список литературы 17

Введение

В настоящее время невозможно найти сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана с физической культурой, так как спорт и физическая культура, общепризнанные духовные и материальные ценности всего общества и каждого человека, в частности. Не случайно в последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном феномене, но и как об устойчивом качестве личности.

Физическое воспитание - это система мероприятий, служащих цели укрепления здоровья, овладения жизненно важными двигательными навыками и умениями, достижению высокой работоспособности.

Физического воспитания не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере здоровьесбережения.

Физическая культура в качестве феномена общей культуры по своей сути уникальна. Именно она представляется естественным мостиком, который позволяет соединить биологическое и социальное в развитии человека. Кроме того, она выступает базовым и самым первым видом культуры, который складывается в человеке. Физическая культура со свойственным ей дуализмом способна оказывать существенное влияние на состояние организма, психики, а также на статус человека.

Занятия физическими упражнениями и особенно спортом требуют знаний, побуждая к изучению их влияния на организм человека, умения грамотно пользоваться средствами и методами применительно к своим индивидуальным возможностям и условиям.

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями - это нравственный долг человека.

Цели обучения в вузе по предмету физическая культура

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательного процесса в высшей учебной школы лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовке специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Целью обучения в вузе по предмету физическая культура в целом является формирование физической культуры личности [3].

Для достижения вышеприведенной цели предусматривается решение следующих основных образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих задач:

□ понимание значения физической культуры в развитии личности, а также подготовка ее к будущей профессиональной деятельности;

- знание научно-практических оснований здорового образа жизни и физической культуры;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, осознанная установка на здоровый стиль жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях спортом и физическими упражнениями;
- овладение системой практических навыков и умений, которые будут обеспечивать укрепление и сохранение здоровья, психическое благополучие, совершенствование и развитие психофизических способностей, свойств и качеств личности, самоопределение в условиях физической культуры;
- обеспечение профессионально-прикладной и общей физической подготовленности, которые определяют психофизическую готовность студента к избранной будущей профессии;
- приобретение опыта творческого применения физкультурно-спортивной деятельности с целью достижения профессиональных и жизненных задач [10].

Как научная дисциплина физическая культура является компонентом целостного развития личности. Данная составная часть профессиональной подготовки студентов и общей культуры, неотъемлемая часть всего образовательного процесса, особая значимость которого характеризуется через гармонизацию физических и духовных сил, формирование таких базовых ценностей, как здоровье, психическое и физическое благополучие, физическое совершенство.

Список литературы

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2013-237с.
2. Бурцев, Н. Правильное закаливание; Феникс - Москва, 2013. - 228с.
3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебн. пособ. Воронеж: ВГУ, 2011 - 160 с.
4. Курочкина А. В. Самоконтроль за физическим функциональным состоянием организма:/ Курочкина А.В. - Омск: Омский библиотечный техникум, 2012 - 213 с.
5. Лушников В. А., Куралёва О. О. Закаливание организма и его основные принципы // Проблемы педагогики. 2019. №6 -45с.
6. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 с.
7. Подшибякин, А. К. Закаливание человека / А.К. Подшибякин. - Москва: ИЛ, 2016. - 535с.
8. Семенова, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2010. - 192с.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Академия, 2016. - 334с.
10. Физическая культура студента: учебник / под ред. А. Ильинич. - М.: Гардарики, 2011. - 448с.

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/361574>