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/383079

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура (другое)

Оглавление

Введение 2
1. Характеристика работы со студентами при занятии настольным теннисом 3
2. Особенности организации физических занятий для студентов, занимающихся настольным теннисом 8
Заключение 14
Список литературы 15

Введение

Актуальность исследования. Физическая активность и занятия спортом стали неотъемлемой частью здорового образа жизни. Студенты, как представители молодого поколения, ставят перед собой задачу поддержания физической формы и уровня здоровья. В этом контексте, настольный теннис как доступный вид активности представляет значительный интерес. Развитие современной научной базы и педагогических методик требует постоянного исследования и совершенствования подходов к физической подготовке студентов. Исследование форм физических занятий для теннисистов, в данном случае, может расширить знания о том, как оптимизировать физическую подготовку и совершенствовать методы обучения в этом виде спорта.
Цель исследования состоит в том, чтобы охарактеризовать формы физических занятий для студентов, занимающихся настольным теннисом.
Задачи исследования:
 дать характеристику работы со студентами при занятии настольным теннисом;
 выделить особенности организации физических занятий для студентов, занимающихся настольным теннисом.
Теоретико-методологическая основа работы. К методам исследования, использованным при написании работы, относятся: сбор информации, метод анализа, синтеза, сравнения, классификации, группировки, историко-хронологический метод, индукция, дедукция.
Структура работы: работа состоит из введения, основной части, заключения и списка использованной литературы.

1. Характеристика работы со студентами при занятии настольным теннисом

Современный спорт на сегодняшний день представляет собой обширный спектр разнообразных дисциплин и направлений, каждое из которых обладает своими уникальными характеристиками . Один из таких видов физической активности - настольный теннис - давно завоевал популярность среди людей разных возрастных групп. Эта форма спорта приносит с собой множество преимуществ, среди которых особенно важной является стимуляция не только физической активности, но и развитие силы воли и эмоциональных характеристик. Для тех, кто занимается умственным трудом, регулярные занятия физкультурой и спортом приобретают критическое значение.
Известно, что даже у физически здоровых людей, не уделяющих должного внимания тренировкам и ведущих сидячий образ жизни, даже небольшие физические нагрузки могут вызывать учащенное дыхание и повышенное сердцебиение. Это связано с тем, что в ходе обучения студенты проводят значительное количество времени в сидячем положении, исчисляемом в среднем 8,5 часов в течение дня. Это может привести к серьезным негативным последствиям, таким как нагрузка на позвоночник, ухудшение зрительной функции, замедление реакции, ощущение усталости и даже боли в мышцах.
Поэтому для каждого из нас важно поддерживать отношения с физической активностью. Физические упражнения способствуют не только поддержанию физического здоровья, но и улучшению когнитивных

способностей мозга. Эти упражнения стимулируют работу мозга на оптимальном уровне, способствуя росту нервных клеток, укреплению их связей и защите от повреждений.
Теннис представляет собой увлекательную спортивную игру, которая в последние годы становится все более популярной . Этот вид активности доступен для участия в нем людей всех возрастов. Игра в теннис не только способствует поддержанию физической активности, но также предоставляет возможность выражения агрессии, что отражается в силе ударов теннисиста. Поверхностно рассматривается как средство для выражения эмоций, игра в теннис демонстрирует свою эффективность и безопасность, поскольку скорость полета мяча, отбиваемого с яростью, увеличивается, что предоставляет игроку преимущество.
Настольный теннис оказывает благоприятное воздействие на здоровье игроков в любом возрасте. Это не только международный вид спорта и интересная игра, развлечение, но и эффективная тренировка всего организма:

Список литературы

1. Барчукова, Г. В. Влияние занятий настольным теннисом на физическую подготовленность студентов-юношей / Г. В. Барчукова, Е. Е. Жигун, А. Н. Мизин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7(161). – С. 27-32.
2. Власенко, Т. Н. Настольный теннис и его влияние на здоровье обучающихся высших учебных заведений / Т. Н. Власенко, Е. А. Герасимчук, М. Н. Смелик // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях. – 2020. – С. 40-45.
3. Волокитина, О. А. Настольный теннис, как помощник в развитии физической и эмоционально-волевой сфере студента / О. А. Волокитина, З. П. Череп, Т. А. Андреенко // Наука-2020. – 2019. – № 10(35). – С. 92-95.
4. Гарифуллин, Р. Ш. Исследование влияния занятий настольным теннисом на оздоровительный потенциал студентов творческого вуза / Р. Ш. Гарифуллин, Р. Р. Хайруллин // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2019. – № 1. – С. 124-129.
5. Гарифуллин, Р.Ш. Исследование влияния занятий настольным теннисом на оздоровительный потенциал студентов творческого вуза / Р. Ш. Гарифуллин, Р. Р. Хайруллин // Вестник КазГУКИ. – 2019. – №1. – С. 123-127.
6. Прыткова, Е. С. Настольный теннис в формировании здорового образа жизни среди студенческой молодежи / Е. С. Прыткова // Центральный научный вестник. – 2019. – Т. 4, № 2S(67). – С. 96-97.
7. Цветков, М. С. Мотивация и эффективность занятий настольным теннисом в системе физического воспитания студентов / М. С. Цветков // Мотивационные аспекты физической активности. – 2021. – С. 97-105.
8. Черепанов С.В. Особенности подготовки спортсменов специализации «Настольный теннис» в вузе: уч.-метод. пособие / С. В. Черепанов, П. С. Ощепков П.С. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 40 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/383079