

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/75044>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение.....	3
1 Важность раннего физического воспитания детей. Задачи физического воспитания.....	4
2. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.....	7
2.1 Коммуникация физического воспитания с умственным.....	7
2.2 Коммуникация физического воспитания с нравственным.....	7
2.3 Коммуникация физического воспитания с эстетическим.....	8
2.4 Коммуникация физического воспитания с трудовым.....	9
3. Средства физического воспитания.....	10
3.2 Гигиенические факторы.....	11
3.3 Естественные силы природы (солнце, воздух, вода).....	12
Заключение.....	14
Список используемой литературы.....	16

личности, в том числе.

Отдельно гигиена развивает личность, помогает нормально работать всем органам человеческого организма. Естественно, что правильно и регулярно питаюсь, организм будет расти и развиваться, активно и слаженно будут работать все органы. Если человек сидит в положенное время, это эффективно влияет на работу гормональной системы, настроение и пр. Если в помещении выстроено организованно правильное освещение, то формируются, соответственно, благоприятные условия для пространственной ориентировки человека.

Важно, чтобы соблюдались минимальные условия в чистоте помещений, оборудования для проведения физических упражнений. Одежда, обувь и тело занимающихся физической культурой – все это крайне важно, в том числе и для профилактики заболеваний.

К тому же, регулярные планировки гигиенических факторов и действий формируют и занимающегося дисциплину и навыки планирования.

3.3 Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)

Совместно с физическими упражнениями, солнце, вода и воздух в комплексе действуют эффективнее. Если физические упражнения проводятся на открытом воздухе, под воздействием солнечных лучей, то у занимающихся возникают положительные эмоции, происходит большее насыщение кровью кислородом, организм не восприимчив к неблагоприятным раздражителям среды.

Рассматриваемые факторы также применяются и для закаливания организма.

Закаливание – это тренировка, прежде всего, терморегуляторного аппарата. При закаливании развиваются защитные реакции организма, которые понижают чувствительность к раздражающим факторам внешней среды. Как итог, закаленный организм устойчив к неблагоприятным факторам (холодная или жаркая погода, сырая или чрезмерно сухая погода и пр.). Организм легче переносит болезни и быстрее выходит из них [3].

То, насколько эффективны воздушные ванны, будут говорить следующие критерии:

- 1) Температура воздуха;
- 2) Влажность воздуха;
- 3) Подвижность, чистота и ионизация атмосферы [5].

Закаливание водой также важно проводить правильно, поскольку, например, холодная вода может и навредить, если не соблюдать определенные правила закаливания.

И, как в случае с закаливанием холодной водой, при закаливании солнечно-воздушными ваннами следует соблюдать определенные правила. Так, если человек впервые загорает, неумеренно загорает, то рассматриваемые виды ванн могут принести только вред. Пересидев на солнце, человек может

почувствовать головную боль, головокружение, в некоторых случаях может доходить до потери сознания. Если солнечные ванны принимает вся семья, то важно знать, что у детей степень устойчивости к действию солнца меньше.

Заключение

Огромна роль физического воспитания в возрастном развитии личности. Растущий организм благодаря физическому воспитанию растет, совершенствуется, укрепляется здоровье, формируются духовные качества личности. Но важно и правильно организовать физическое воспитание, осуществлять его коммуникацию с умственным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Данная работа посвящена рассмотрению средств физического воспитания.

На основе проведенного анализа мы можем сделать следующие выводы.

Физические упражнения представляют собой двигательные действия, при помощи которых можно решить комплексно задачи и трудности в образовании, и задачи физического развития.

Двигательные упражнения влияют на формирование движений, на социальную интеграцию, на познавательную активность ребенка. Через движение происходит развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, двигательной, гормональной и нервной систем. Двигательные упражнения стимулируют работу головного мозга [2].

Выполняя конкретное взятое физическое упражнение, нельзя достичь целей педагогики формирования физической культуры человека. Для того, чтобы физически качества развивались, важно многократное повторение

Список используемой литературы

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры/ Под ред. Л. П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128с.
2. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2013. - 464 с.
4. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.-319 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
6. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В. Л. Сыча, А. С. Хоменкова и Б. Н. Шустика. - М.: СААМ, 1994. - 446 с.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2013. - 464 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/75044>