

*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/98135>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1 Взаимосвязь двигательных функций с умственным развитием 4

2 Негативные последствия отсутствия двигательной активности. Влияние гиподинамии на психоэмоциональное и функциональное студентов 5

3 Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов во время сессии 7

4 Рациональное использование физической культуры в режиме учебного труда студентов 9

Заключение 10

Список используемой литературы 11

1 Взаимосвязь двигательных функций с умственным развитием

Взаимосвязь двигательной функции с умственным развитием состоит в том, что при проявлении двигательных способностей умственные начинают развиваться в совокупности с движениями. Физические занятия создают познавательные ситуации, когда личность овладевает техникой физических упражнений, приемами действий на практике – например, необходимо распределить силы на дистанции и пр. Преподавателю-тренеру здесь важно формировать познавательные и проблемные ситуации разной степени сложности. Личность сама должна принять решение, как действовать в определенной ситуации и решить поставленную перед ней задачу. Таким образом, приобретая знания в сфере физической культуры, личность обогащается духовно, развиваются ее умственные способности, это говорит еще и об эффективности средств физического воспитания.

Опосредованная связь – это укрепление здоровья, совершенствование физических сил, что создает предпосылки для нормального умственного развития детей. Личность, выполняющая различные физические упражнения, повышает общую жизнедеятельность своего организма, это ведет к большей продуктивности в умственной деятельности.

Если физические упражнения происходят систематически, это формирует организованность, настойчивость, способность у личности преодолевать трудности, воспитывают трудолюбие.

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

2 Негативные последствия отсутствия двигательной активности. Влияние гиподинамии на психоэмоциональное и функциональное студентов

Осуществляя физические упражнения, организм адаптируется функционально и морфологически. Это улучшает общее состояние здоровья, оказывает профилактический эффект. Особенно важны двигательные упражнения при наличии малого количества движений в жизни человека, гипокинезии, наличии сердечно-сосудистых заболеваний, в период экзаменационной сессии.

Силовая направленность особенно актуальна для молодого организма. Развивается сила, таким образом, и повышается работоспособность.

Недостаточная силовая подготовка является острой проблемой физической подготовки молодого поколения.

Самая главная опасность отсутствие достаточной двигательной активности - появление гиподинамии (недостатка движения). Например, студент готовится к экзаменам и перестает выполнять физические упражнения. Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способность к глубокому

выдоху. В связи с этим возрастает объём остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше (при том, что потребность снижена), а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Кислородное голодание приводит к тому, что снижается способность организма запоминать, усваивать материал.

Но эта проблема не единственная. Снижение двигательной активности приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов вследствие уменьшения интенсивности импульсации из скелетных мышц в центральный аппарат регуляции. На уровне

Список используемой литературы

- 1) Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
- 2) Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.- 319 с.
- 3) Медведев В. И. Функциональные состояния человека/ В. И. Медведев, А. Б. Леонова// Физиология трудовой деятельности/ отв. ред. П. М. Костюк. – СПб.: Наука, 1993. – С. 25–61.
- 4) Смирнов В. М. Физиология сенсорных систем, высшая нервная и психическая деятельность. — М.: Академия, 2013. — 383 с.
- 5) Физическая культура студента: учебник под ред. Ильинича. М.:Гардарики, 2017
- 6) Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2018

*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/98135>