

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/112031>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физкультура

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями 4

2. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями 8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 11

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 12

ВВЕДЕНИЕ

Систематические занятия физическими упражнениями предотвращают возникновение болезней, улучшают иммунную систему, а также ускоряют восстановление функций всех систем и органов человеческого организма. Наиболее положительный результат дают занятия физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы. Однако, следует помнить, что физические упражнения имеют оздоровительный эффект только при правильном подборе их в соответствии с заболеванием и правильном их дозировании. При этом также нужно учитывать возраст, пол, физическую подготовленность и работоспособность, функциональные возможности организма, тяжесть заболевания и прочее.

Большое практическое значение для занятий физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Самоконтроль – способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение. Самоконтроль основывается на воле – высшей психической функции, определяющей способность человека принимать осознанные решения и претворять их в жизнь. Самоконтроль тесно связан с понятием психической саморегуляции. Самоконтроль является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей. Уровень самоконтроля определяется как врожденными генетическими характеристиками, так и психологическими навыками человека.

Цель работы: изучить формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и рассмотреть самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целью и задачами. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает улучшить работоспособность, укрепить здоровья, иметь повышенную устойчивость к стрессовым нагрузкам. После того, как определяют цели занятий физическими упражнениями, необходимо выбрать систему средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий. Это зависит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий: гигиенический, оздоровительно-рекреативный (оздоровительно-восстановительный), общеподготовительный, спортивный, профессионально-прикладной и лечебный. Существует три основных формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует быстрому приведению организма в работоспособное состояние, она усиливает кровообращение во всех частях тела, улучшает дыхание, активизирует обмен веществ и способствует быстрому выведению продуктов распада, которые накопились за ночь.

Упражнения в режиме учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Эти упражнения препятствуют усталости, способствуют повышению высокой работоспособности. Физические упражнения в режиме учебного дня целесообразно проводить через 1,5 - 2 часа работы и отводить на их выполнение 10 - 20 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно проводить индивидуально или в группах (3-5 человек). Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.

Рекомендуется заниматься физическими упражнениями от 3 до 6 дней в неделю по 1 - 1,5 часа на каждом занятии. Заниматься менее двух раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма (теряется кумулятивный эффект).

Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не ранее чем через 2 часа после еды и за час до ее употребления. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна и за 1,5-2 часа перед ночным сном.

Основными физическими упражнениями для самостоятельных занятий является оздоровительная ходьба и бег, плавание, передвижения на лыжах, туризм, занятия на тренажерах, силовые упражнения атлетической гимнастики и спортивные игры.

Оздоровительная ходьба – это самый простой и доступный вид физической активности и является обязательным начальным этапом организации самостоятельных занятий, так как во время ходьбы нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем во время бега .

Оздоровительный бег - это более интенсивное упражнение, чем ходьба, но тренировочный процесс должен начинаться с их сочетания. Во время рекреационного бега нагрузка на опорно-двигательный аппарат человека значительно возрастает по сравнению с ходьбой. Это следует учитывать людям с большим весом. Может возникнуть ситуация, при которой не

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Волков В. Основы теории и методики физической подготовки молодежи: учеб. пособ. / В. Волков. – К.: Образование, 2018. – 256 с.
2. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В.И. Глухов, И.В. Муравов. – К.: Здоровья, 2017. – 72 с.
3. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 2018. – № 10. – С. 54-56.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев, А.Г. Трушкин. – Ростов н /Д: Феникс, 2012. – 384 с.
5. Зиновьев В. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / В. А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 22.
6. Лотоненко А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А. В. Лотоненко. – Воронеж: 2014. – 140 с.
7. Массовая физическая культура в вузе / Под ред. Маслякова В.А. – М.: Высшая школа, 2016. – 240 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 216 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://studservis.ru/gotovyie-raboty/kontrolnaya-rabota/112031>