

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/referat/123680>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1. Основные качества физического развития человека 4

2. Особенности развития физических качеств у студентов 7

Заключение 10

Список использованной литературы 11

Введение

В последние годы проблема дефицита двигательной активности все больше охватывает почти все возрастные группы населения нашего государства. В то же время это негативно влияет на физическое состояние студенческой молодежи в процессе повышения уровня физической и умственной работоспособности в учреждениях высшего образования.

В последние десятилетия сохраняется тенденция ухудшения состояния здоровья и физической подготовленности студентов. Более 50% молодежи – неудовлетворительную физическую подготовленность. Уже никого не удивляет тот факт, что в возрасте 30-35 лет молодые люди имеют болезни, которые можно было бы предотвратить в школьные и студенческие года. Это связано не только с изменениями в экономике, экологии, но и недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной роли физической культуры.

Решение этих проблем предполагает развитие физических качеств, совершенствование физической подготовленности в процессе физической подготовки студенческой молодежи и укрепления здоровья с помощью средств физического воспитания.

Развитие физических качеств студентов, будучи одной из задач физического воспитания студенческой молодежи, призвано обеспечить формирование определенных прикладных знаний, умений и навыков, которые способствуют достижению готовности каждого студента к успешной профессиональной деятельности.

Основные физические качества – сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость – необходимые во многих видах профессиональной деятельности. Поэтому заблаговременное их развитие в процессе физического воспитания студентов до профессионально необходимого уровня является одной из приоритетных задач в заведениях высшего образования.

Цель работы: изучить особенности развития физических качеств у студентов. Объем работы: 11 страниц печатного текста.

1. Основные качества физического развития человека

Жизнь и здоровье человека – важнейшая ценность общества. Именно здоровье – основа благополучия, расцвета нации, источник счастливой жизни. Здоровье всегда было, есть и будет главным фактором безопасности нации.

На сегодня современное образование характеризуется широким внедрением технологического подхода. И это является объективным процессом, новым этапом в эволюции образования, на котором будут пересмотрены подходы к сопровождению и обеспечению процесса естественного развития человека. Одной из главных задач современной системы образования является забота о здоровье растущего поколения, воспитание у учащихся культуры здоровья, устойчивых привычек здорового образа жизни [5, с.65].

К основной функции образования XXI века – давать знания – присоединяется оздоровительная функция, которая предусматривает прежде всего создание здоровьесберегающей образовательной среды. В связи с этим особого внимания требует развитие здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания студентов.

Двигательная активность, основанная на регулярном выполнении

упражнений с целью изменения форм, функций, физического состояния человека, имеет многоцелевую ориентацию своего воздействия.

В связи с катастрофическим ухудшением состояния здоровья россиян, в нашей стране назрела острая необходимость в проведении государственных программ, масштабных акций по привлечению широких масс населения к здоровому образу жизни.

Сегодня в учебных учреждениях остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся, и поэтому за направлением к традиционной образовательной системе выделяют здоровьесберегающие технологии, которые относятся к группе педагогических технологий на основе усиления социально-воспитательных функций образовательного учреждения

Список использованной литературы

1. Визитей Н. Физическая культура и спорт как социальное явление. Философские очерки / Н.Визитей. – Кишинев: Штиинца, 2016. – 210 с.
2. Должиков И.И. Физическая культура и спорт / И.И. Должиков. – М.: ФИС, 2013. – 199 с.
3. Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М.: Наука, 2010. – 215 с.
4. Лотоненко А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А. В. Лотоненко. – Воронеж: 2010. – 140 с.
5. Лукьяненко В.П. Терминлогическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2010. – 168 с
6. Массовая физическая культура // Под ред. Маслякова В.А. – М.: Высшая школа, 2011. – 240 с.
7. Присяжнюк С. И. Проблема физического воспитания молодежи / С.И. Присяжнюк // Основы здоровья и физическая культура. – 2010. – №10. – С. 6-7.
8. Пономарев Н. И. Основы социологии физической культуры / Н. И. Пономарев. – М.: Издательство «Академия», 2014. – 58 с.
9. Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н. И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 287 с.
10. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Крুцевич. – Том 1. – М.: Олимпийская литература, 2010. – 423 с.
11. Шагов К. Г. Общественные и политические функции спорта / К. Г. Шагов. – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт», 2012. – 161 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/gotovye-raboty/referat/123680>