

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/143353>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Специфика моей будущей профессиональной деятельности. 4

Содержание программы двигательной активности 6

Методы контроля и самоконтроля во время занятий 10

Заключение 15

Список использованных источников 16

Введение

В настоящее время очень многие люди имеют проблемы со здоровьем. Это обусловлено разными факторами: неправильное положение тела во время работы в течение долгого времени, неправильное питание, стрессы, отсутствие режима сна и бодрствования и так далее.

Кризис в стране ? Самоизоляция и коронавирус ? Самое подходящее время заняться собой! Можно ждать, не предпринимая ничего для улучшения состояния своего здоровья и самочувствия, и, начав испытывать сильные боли, идти к врачам. А можно не допускать этой ситуации и поддерживать свое тело и дух в бодрости и здоровье, выполняя определенную оздоровительную программу.

Целью моей оздоровительной программы активности является повышение физической и умственной работоспособности.

Задачами данной индивидуальной оздоровительной программы являются:

- 1) укрепление сердечно-сосудистой системы
- 2) укрепление дыхательной системы
- 3) увеличение гибкости
- 4) укрепление мышц спины и брюшного пресса

Специфика моей будущей профессиональной деятельности

Данную цель индивидуальной оздоровительной программы я преследую в связи с предполагаемой спецификой моей будущей деятельности. Работа по специальности скорее всего будет связана с продолжительной работой за компьютером, в преимущественно в сидячем положении, и с высоким уровнем умственного напряжения. Для такой деятельности требуются следующие профессионально важные качества: работоспособность, внимание, мышление, хорошая память. Следовательно, рекомендованы такие виды физической активности как велоспорт, плавание, фитнес, бадминтон, спортивные игры, йога.

Мне бы хотелось подробнее остановиться на фитнесе, так как имеется небольшой опыт в этой сфере, и занятия фитнесом кажутся мне наиболее привлекательными. Как известно, в фитнесе сформировалось множество направлений.

Зная свою медицинскую группу здоровья, можно правильно выбрать направление фитнеса для индивидуальной оздоровительной программы. С учетом профессионально-важных качеств и своих индивидуальных особенностей, мой выбор физкультурно-оздоровительной деятельности – это пилатес. Индивидуальные особенности

Результаты медицинского осмотра в районной поликлинике показали, что я имею II подготовительную группу медицинского здоровья в связи с искривлением позвоночника, из-за чего мне противопоказаны слишком интенсивные нагрузки. Общие физические характеристики: Возраст 21 год, Вес 65 кг.

Средства физической культуры

Жизнь современного человека устроена так, что нет и минуты на самосозерцание. Мы постоянно куда-то спешим, второпях принимаем пищу, мы постоянно думаем о работе, деньгах и всем остальном. Мы находимся в непрекращающемся шуме вокруг нас. Такая жизнь приводит к стрессам, плохой осанке, дисбалансу тела, неправильному дыханию. Как итог – постоянная усталость, болезни, нервозность.

Пилатес дает возможность остановиться и посвятить себе, своему телу и разуму время. Обращение к себе – необходимое условия для здорового образа жизни.

Пилатес достаточно популярен среди людей, ведущих здоровый образ жизни. Он помогает укрепить и растянуть мышцы, комплексно воздействуя на весь организм. Термин «Пилатес» появился после того, как в начале XX века немецкий спортсмен, тренер и врач Джозеф Пилатес создал определенную систему упражнений по физической культуре. Позднее его последователи стали называть эту систему в честь ее создателя – пилатес.

Итак, здоровый образ жизни по пилатесу означает в первую очередь равновесие умственных и физических качеств. Быть здоровым – это уметь прислушаться к своему телу, это сохранять спокойствие за счет связи мышц и разума. Это уметь оставаться наедине с собой.

Главная мысль, к которой сводится тренировка пилатес – для того чтобы быть счастливым, нужно мастерски управлять своим телом.

Нужно заметить, что пилатес является нетрадиционным видом двигательной активности.

Список использованных источников

1. Жолдак, В.И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе /В.И.Жолдак.- М: Физкультура и спорт, 1983. -156 с.
2. Теория и методика физической культуры /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М: Советский спорт. 2003.- 464 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-М.: Академия, 2016.-456 с.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 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/143353>