

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/155622>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

1 Общая характеристика средств физической культуры 4

2 Важность рационального использования физических упражнений 5

3 Рациональная гигиена и оздоровительные процедуры 7

4 Закаливание 9

5 Рациональное питание. Принципы здорового питания 13

Заключение 15

Список используемой литературы 16

Введение

Актуальность. Теория физической культуры – это совокупность научных знаний в сфере физической культуры, которая дает целостное представление о закономерностях ее работы и направленного применения для всестороннего гармоничного развития человека. Непосредственно теория физической культуры относится к категории наук педагогики, поскольку связывается с образовательными процессами, обучением и воспитанием человека. Но, если сравнивать с другими науками, теория физической культуры рассматривает взаимосвязи культуры общей и физической, раскрывает особенности, по которым наблюдается управление физическим развитием человека и его физическое образование. На сегодняшний момент человек постоянно сталкивается с совокупностью неблагоприятных факторов: стрессы, перегрузки информацией, условия экология, оставляющие желать лучшего. Данные факторы сочетаются с недостаточными физическими и умственными нагрузками. Общее действие неблагоприятных факторов окружающей среды и то, что люди мало двигаются, инициирует негативные последствия для самого организма. Происходит нарушение его нормальной работы, это является предпосылкой для возникновения множества заболеваний. Поэтому так важно применять совокупность разных средств и методов, которые будут помогать сохранять и укреплять здоровье организма.

Целью данной работы является рассмотрение средств физической культуры. Задачи:

- описать средства физической культуры;
- охарактеризовать важность рационального использования физических упражнений;
- рассмотреть рациональную гигиену и оздоровительные процедуры;
- охарактеризовать закаливание и рациональное питание как средства физической культуры.

1 Общая характеристика средств физической культуры

К средствам физической культуры относятся:

- 1) физические упражнения,
- 2) оздоровительные силы природной среды
- 3) гигиенические факторы.

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

На рисунке 1 мы показали основные средства физической культуры.

Рисунок 1 – Основные средства физической культуры

К гигиеническим факторам относятся: режим занятий; режим отдыха; режим сна и питания; гигиена помещения; гигиена площадки; гигиена одежды, обуви, инвентаря для занятий физической культурой и пр. Совместно с физическими упражнениями, солнце, вода и воздух в комплексе действуют эффективнее. Если физические упражнения проводятся на открытом воздухе, под воздействием солнечным лучей, то у занимающихся возникают положительные эмоции, происходит большее насыщение кровью кислорода, организм не восприимчив к неблагоприятным раздражителям среды. Под методом физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. Для решения задач физического воспитания используется множество различных методов, как специфических (характерных только для процесса

физического воспитания), так и неспецифических (общепедагогических, применяемых во всех случаях обучения и воспитания).

## 2 Важность рационального использования физических упражнений

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.

Выполняя конкретное взятое физическое упражнение, нельзя достичь целей педагогики формирования физической культуры человека. Для того, чтобы физически качества развивались, важно многократное повторение упражнения. Физические упражнения характеризуются своим содержанием. Последнее коррелирует с их значением для здоровья, образования, формирования личности занимающегося.

Недостаточная силовая подготовка является острой проблемой физической подготовки молодого поколения. То, что в физкультуре нет занятий упражнений с отягощением, не позволяет развивать силу мышц спины, а это является современной проблемой, причиной немощи и тяжелых болезней, причиной плохой осанки, травм позвоночника. Это также причина невозможности освоения учебной программы по физической культуре. Поэтому так важна силовая тренировка, благодаря которой формируется мускулатура, скелет, улучшается производительность умственного труда.

Важно применять физическую нагрузку рационально и дозированно.

Физическая нагрузка представляет собой меру влияния физических упражнений на организм занимающегося. Дозой нагрузки является конкретная ее величина, которая измеряется параметрами объема и интенсивности. Дозировать нагрузку – означает строго регламентировать ее объем и интенсивность. Объем нагрузки зависит от количества выполненных упражнений, временных затрат на тренировку, километража преодоленного расстояния и других показателей .

- 1) Ефимова И., Жарко - холодно. Что лучше? // Здоровье. — 2019. — № 1/2 (753). — С. 68-71
- 2) Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 272 с.
- 3) Зуев А. М., Пути достижения высокого уровня здоровья // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2019. — № 1. — С. 13-17.
- 4) Кочетков В., На первое место выходит - закаливание воздухом // Физкультура и спорт. — 2019. — № 4. — С. 10-11
- 5) Кочетков В., Бег и ходьба в ноябре // Физкультура и спорт. — 2019. — № 11. — С. 10-11.
- 6) Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2018.-319 с.
- 7) Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика./Ю.В.Менхен, А. В. Менхин. — Ростов н/Д: «Феникс», 2018.
- 8) Мореловцева М., Здоровые привычки: как их формировать // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2020. — № 6. — С. 35-37
- 9) Скальный, А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова и др. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2018
- 10) Смирнов В. М. Физиология сенсорных систем, высшая нервная и психическая деятельность. — М.: Академия, 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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/155622>