

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/kurovaya-rabota/204036>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Глава 1. Классификация упражнений как основных средств физического воспитания 5

1.2. Структура физических упражнений 5

1.2. Физические упражнения и их классификация 8

Глава 2. Сравнительная характеристика часто используемых физических упражнений в физическом воспитании и оздоровительной физической культуре 14

2.1. Характеристика циклических упражнений 14

2.2. Характеристика ациклических упражнений 16

Заключение 21

Список использованных источников 23

Введение

Актуальность темы исследования заключается в том, что физические упражнения являются уникальным инструментом развития не только функциональных систем организма человека, но и его психики. Среди занимающихся встречаются лица со специфическими расстройствами моторной функции и гиперкинетическими расстройствами, для которых важной функцией физического воспитания является расширение сенсомоторного и интериоризация телесного опыта, выработка адаптивного ответа психики на сенсорные, физические или психологические стимулы.

К основным средствам в физической культуре и спорте относятся физические упражнения (далее -ФУ) - специально организуемые и сознательно управляемые двигательные и физические действия, направленные на решение педагогических задач развития и совершенствования физических, психических и психофизиологических качеств, функциональных возможностей организма человека.

Слово «физические» отражает характер совершаемой работы в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени, а «упражнения» - степень этой работы. ФУ классифицируют по различным признакам.

Современная теория и методика физической культуры предполагает классификацию физических упражнений с упором на развитие физических качеств, или овладение двигательными действиями.

Классификация физических упражнений – это разделение их на группы в соответствии с их характерными признаками (критериями).

Предмет исследования- физические упражнения.

Объект исследования – классификация физических упражнений.

Целью данной работы является сравнительная характеристика распространенных классификаций физических упражнений.

Задачи:

1. Охарактеризовать классификацию упражнений как основных средств физического воспитания.
2. Дать сравнительную характеристику часто используемых физических упражнений в физическом воспитании и оздоровительной физической культуре.

Методология. Работа написана исключительно на основании актуальных материалов, размещенных на интернет ресурсах, в научных статьях, в научно-методической литературе, включающих исследования по теме работы российских и зарубежных экспертов.

Теоретическая база представлена конгломератом научной литературы таких ученых, как Х.Х. Шарипова, Н.И. Давронова, Р.Х. Кадирова и других ученых, занимающихся исследованием рассматриваемой в настоящей работе проблемы.

Теоретическая база исследования включает в себя взгляды современных учёных, ретроспективный анализ доктринальных источников по проблеме, результаты исследований в области физической культуры и спорта.

Структура работы является весьма традиционной и состоит из: введения, двух глав, включающих в себя несколько параграфов, заключения и списка использованных источников.

В заключении отражены итоги проведенного исследования и выводы по выявленным проблемам.

Глава 1. Классификация упражнений как основных средств физического воспитания

1.2. Структура физических упражнений

Сегодня используется огромное количество упражнений, и многие из них сильно различаются по форме и содержанию. Чтобы найти правильный путь в этом разнообразии и использовать то или иное упражнение, нужно прежде всего иметь четкое представление об их значении. Содержание упражнения состоит из действий, которые являются его частью, и основных процессов, которые происходят в организме человека во время упражнения, и эти факторы влияют на тренера. Эти процессы одновременно сложны и разнообразны.

Их можно наблюдать с разных точек зрения, то есть с психологической, физиологической и других точек зрения.

С физиологической точки зрения во время физических упражнений организм характеризуется высоким уровнем функциональной активности по сравнению с медленным состоянием.

Это изменение в организме также может быть очень большим. Это, в свою очередь, зависит от характера упражнения. С педагогической точки зрения содержание упражнения не так важно, как индивидуальные физиологические, биохимические или другие органические изменения, но в результате которых человеческие способности развиваются для достижения определенной цели и сопровождаются формированием определенных навыков и знаний.

1. Барчукова, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2017. 288 с.
2. Давронов, Н.И. «Авеста» как ценность и источник по физическому воспитанию молодежи /Н.И. Давронов // Педагогическое образование и наука, 2020. № 1. С. 87-91.
3. Иохвидов, В.В., Ткаличева, В.А. Значение занятий по физической культуре в современном обществе В сборнике: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. С. 275-277.
4. Исломов, Э.Ю., Хамроев Б.Х., Сафаров Д.З. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке // Вопросы науки и образования. № 20 (104). 2020. С. 16-19.
5. Кадиров, Р.Х. Современность педагогических исследований в области физической культуры // Педагогическое образование и наука. № 1, 2020. С. 79-83.
6. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. - М. : КНОРУС, 2016. - 132 с.
7. Касатова, Л.В. Современные оздоровительные системы физической культуры: учебно-методическое пособие / Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 35 с.
8. Классификация физических упражнений [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teorii-fizicheskoj>- (Дата обращения: 09.11.2021).
9. Кривцун, В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 48 с.
10. Манжелей, И. В Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И. В. Манжелей. - М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2005. - 185 с.
11. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта // Научный журнал, 2019. № 6 (40). С. 88-90.
12. Принципы занятий физическими упражнениями: Учеб.-метод. Пособие для студентов Института физической культуры и спорта. / Автор Т.А. Беспалова. - Саратов, 2019 г. - 59 с.

13. Сазонова, П.Е. Основные средства физической культуры в целостном педагогическом процессе /П.Е. Сазонова//Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации.2017. С.185.
14. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник/ Г. Фурманов, М.Б. Юспа.– Мн: Тесей, 2016. – 528 с.
15. Шарипов, Х.Х. Педагогическая классификация физических упражнений /Х.Х. Шарипов//Вестник таджикского национального университета. -№5-2.-2019.-С.283.
16. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег / Т.П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 2021. –125 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/kurovaya-rabota/204036>