

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/296953>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура (другое)

Содержание

Введение 3

1. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма 4

Заключение 19

Список использованных источников 20

Введение

Актуальность настоящего исследования состоит в том, что сегодня сложилась ситуация, когда помимо врожденных патологий и патологий, обусловленных вредным воздействием окружающей среды, велика доля людей, болеющих по причине непонимания и игнорирования принципов здорового образа жизни. Огромное значение современные специалисты в области валеологии как науки о здоровье в целом, придают физической культуре и спорту как одному из средств достижения более высоких показателей функционального статуса людей, а также привития норм здорового образа жизни.

Тема в целом широко представлена в отечественной литературе. Особое значение имеют теории, определяющие направленность методики занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма, разработанные Асмоловой А.Г., Басовым А.В., Громыко Ю.В., Зиньковским А.К., Лисицыным Ю.П., Малыгиным А.М., Новиковым В.В., Тихомировым Л.Ф и др.

Таким образом, актуальность темы исследования определяется с одной стороны низкими показателями здоровья и приверженности людей к здоровому образу жизни, а с другой стороны – необходимостью разработки и применения простых, доступных и эффективных методов формирования здорового образа жизни.

Цель исследования состоит в изучении методики занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Руководствуясь поставленными задачами, с учетом характера и специфики темы, структура контрольной работы состоит из введения, основной части заключения, списка использованных источников.

1. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма

Педагогическая практика деятельности указывает на то, что разнообразие заболеваний и индивидуальных особенностей организма вызывают некоторые особенности во время организации и проведения занятий по физической культуре, и прежде всего в вопросах подбора физических упражнений и форм проведения занятий. Проведение занятий на основании общепринятых методов не все время может дать нужный результат в развитии физических качеств, двигательной активности.

Верный подбор физических упражнений, которые будут нацелены на формирование профессионально значимых качеств, дает возможности для максимального развития занимающихся. Во время сопряженного функционального развития каждой системы организма во время занятий физической культурой появляются как количественные, так и качественные изменения.

В качестве главной цели занятий физической культурой определяют основное укрепление здоровья, а также иммунитета, увеличение физической активности, а помимо этого работоспособности и порой снижение симптомов некоторых заболеваний. В качестве основных задач можно определить:

- укрепление здоровья;
- исправление отклонений в организме или компенсация их последствий;
- развитие устойчивости к заболеваниям;
- развитие физических качеств;
- повышение работоспособности;
- адаптация к повышающимся нагрузкам;
- обучение специальным упражнениям с учетом заболевания;
- развитие навыков самостоятельных занятий: дозирования нагрузки, интенсивности и т. д.

В качестве значимого принципа современного обучения выступает личностно-ориентированный, дифференцированный подход в вопросах физического развития, который является самым целесообразным на основании того, что исполнение дифференцированной коррекции физического развития, это обязательный показатель в вопросах реализации принципов физического развития.

В качестве средств физического воспитания, а также сохранности нужной степени функциональной подготовленности определяют дозированные физические нагрузки, а помимо этого естественные показатели окружающей среды, а помимо этого гигиену режима дня, которые способны обеспечить здоровье сберегающий эффект, который исключает пагубные привычки, разнообразные нарушения в приемах пищи, выполнение режима труда и отдыха и так далее. В качестве главного средства поддержки здоровья, а также функциональных показателей выступают физические упражнения.

Способ дозирования нагрузки, основанный на анализе по субъективному самочувствию, заключается в отсутствии неприятных ощущений, свободном дыхании, желании продолжать занятия. Все это - признаки хорошей переносимости нагрузки. Один из показателей адекватности нагрузки - так называемый разговорный темп. Он характеризуется возможностью во время нагрузки, например бега, легко вести непринужденную беседу. Если же бегун начинает задыхаться и отвечать односложными фразами, значит, интенсивность нагрузки выше оптимальной. Важной характеристикой интенсивности нагрузки может также слу

Список использованных источников

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова // Москва. Издательский центр «Академия», 2019. - С. 317-328.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. - М.: ЮНИТИДАНА, 2017. - 431 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - С. 156-247.
4. Исследование влияния занятий оздоровительной физической культурой на функциональное состояние женщин пожилого возраста / Н.А. Зинчук, Н.В. Ермолина, А.В. Доронцев, А.А. Светличкина // Успехи геронтологии. - 2018. - № 3. - С. 433-436.
5. Моргунов Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Ю.А. Моргунов, А.В. Федоров, С.А. Петров // Москва: «МАМИ» 2017. - С. 185-187.
6. Муллер А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. // Москва: Инфра-М, 2018. С. 115-224.
7. Мориц, О.Е. Влияние физической работы на артериальное кровяное давление / О.Е. Мориц. - М.: Нобель Пресс, 2017. - 988 с.
8. Методика обучения и воспитания по профилю «Физическая культура»: курс лекций. Под редакцией М.И. Махриевой. Магас, 2020. 173 с.
9. Светличкина, А.А. Дифференциально диагностические критерии сердечно-сосудистой системы у занимающихся художественной гимнастикой / А.А. Светличкина, А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 1 (143). - С. 181-184.
10. Чичкова, М.А. Оценка влияния занятий адаптивными видами спорта на резервные показатели сердечно-сосудистой системы у пациентов с нейросенсорной тугоухостью I – II степени / М.А. Чичкова, А.А. Светличкина, А.В. Доронцев // Человек. Спорт. Медицина. - 2018. - Т. 18. - № 4. - С. 117-122.
11. Чугунова Л.И. Физические упражнения как форма самостоятельных занятий // Материалы VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Федеральное

государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганский государственный университет»; Ответственный редактор И. А. Струнин. 2017. С. 103-105.

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/296953>