

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/321226>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

1 Фитнес для детей: сущность, особенности 4

2 Фитнес в различных половозрастных группах 6

Заключение 8

Список используемой литературы 9

Введение

Социально-экономические и политические изменения в 90-х гг. прошлого столетия в России затронули сферу физической культуры и спорта. Наряду с некоторыми негативными явлениями, такими как сокращение количества детских спортивных школ, отъезд некоторой части ведущих тренеров за рубеж, уменьшение количества соревнований среди детей и подростков, превращение спортивных сооружений в торговые площадки, можно отметить и положительные моменты, которые изменили парадигму развития оздоровительной физической культуры. По опыту стран Европы и Америки начали открываться первые полноформатные фитнес-клубы. Сначала по образцу зарубежных клубов современные занятия так называемым «фитнесом» могли посещать только взрослые трудоспособные люди.

Магическое слово «фитнес» в скором времени стало понятно российским специалистам.

Фитнес-тренировки – это использование физических упражнений, преимущественно аэробной и силовой направленности, с оздоровительной целью. В дальнейшем спектр оздоровительных фитнес-программ расширился, это касается как разнообразия программ, так и появления программ для различных возрастных категорий населения.

Целью данной работы является рассмотрение фитнеса, как средства повышения физической подготовленности разных половозрастных групп.

Список используемой литературы

1) Булгакова О.В., Фитнес-аэробика. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с.

2) Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры/ Под ред. Л. П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 2020

3) Левченкова Т.В. Социально-педагогические условия становления детского фитнеса в России//ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. 2016. № 2. С. 16-18

4) Михайлова С. В., Разработка и применение способа оценки уровня фитнес-здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 3. — С. 19

5) Седых Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения. - Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2020.

6) Шакиров Р. О., Фитнес-самбо в физическом воспитании студенток вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2022. — № 2. — С. 42-43

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/321226>