

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/343369>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Основные задачи в развитии физических качеств

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 развития физических качеств.

Тема в целом широко представлена в отечественной литературе. Особое значение имеют теории, определяющие направленность методики развития физических качеств 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 направлений развития физических качеств.

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.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. – М.: ЮНИТИДАНА, 2020. – С. 91.
2. 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.
3. Методика обучения и воспитания по профилю «Физическая культура»: курс лекций. Под редакцией М.И. Махриевой. Магас, 2020. 173 с.
4. 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. – 2020. – № 1 (143). – С. 181.
5. 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. 2020. С. 103.

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/343369>