

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/esse/438583>

Тип работы: Эссе

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Ходьба и бег как доступные виды физических упражнений 4

Заключение 10

Список литературы 11

По данным очень многих исследований, только порядка 20% населения развитых стран на регулярной основе занимаются достаточно интенсивной физической культурой, которая может обеспечить необходимый уровень суточных энергетических затрат. Недостаточная двигательная активность неизбежным образом приводит к уменьшению функциональных возможностей людей и ухудшению сопротивляемости организма разнообразным заболеваниям.

В настоящее время существует большое количество способов и видов оздоровления организма. Это и занятия различными видами спорта, и закаливание, и выполнение разных специальных упражнений и т.д., но для корректного функционирования организма человека и сохранения его здоровья необходимым представляется также определенный объем двигательной активности в течении дня.

Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Бег, в свою очередь, является уникальным занятием, несравнимым ни с чем иным. Кроме всего, это самые простые для всех людей виды физической нагрузки. Они способны оказывать положительное влияние на все системы организма, их воздействие распространяются на сердечно-сосудистую, опорно-двигательную эндокринную и другие системы.

Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304с.

Большевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого: - М: ФиС, 2017-232 с.

Гилмор Г. Бег ради жизни. Изд. 2-е, исправленное и дополненное: Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 2010. - 312 с.

Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2017. - 320с.

Коршунов А.М. Беги навстречу утру. - М.: Россия, 2014. - 244 с.

Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Спорт, 2010. - 464с.

Легкая атлетика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. О.В.

Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Усова. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 271с.

Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов. - Уфа: Вагант, 2018. - 236с.

Тюпа В.В. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега. - М., 2019. - 264 с.

Шпитальный, В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко. - Краснодар: Традиция, 2012. - 384 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/esse/438583>