

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/526345>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение.....	3
1. Физкультура в повседневной жизни студента.....	4
Заключение.....	8
Список литературы.....	9

Введение

Физическая культура оказывают существенное влияние на общество и здоровье человека. Современное общество переживает быстрые изменения, затрагивающие спортивную индустрию и практику физической активности. Поэтому анализ тенденций развития физической культуры необходим для понимания современного состояния и прогнозирования дальнейшего развития этой сферы.

Некоторые современные тенденции в физической культуре:

Цифровизация физической активности. С появлением умных устройств и мобильных приложений стало проще отслеживать физическую активность и корректировать программы тренировок.

Персональные программы обучения. Все больше и больше людей понимают, что универсальные программы тренировок не всегда приносят ожидаемые результаты. В ответ на это растет популярность индивидуальных подходов, где программы подбираются с учетом уровня физической подготовки.

Функциональная тренировка. Этот метод ориентирован не на тренировку отдельных групп мышц, а на сложные движения, имитирующие повседневную деятельность. Это помогает развивать силу, гибкость и координацию.

Высокоинтенсивные тренировки (ВИИТ). Этот метод предполагает короткие интенсивные интервалы тренировок, за которыми следуют периоды отдыха. Это помогает улучшить выносливость, сжигать калории и наращивать мышцы.

Тренировка с собственным весом. Приседания, отжимания, подтягивания и другие упражнения развивают силу и гибкость, не требуя специального оборудования.

1. Физкультура в повседневной жизни студента

Физическая активность является фундаментальным аспектом человеческой жизни, практикуемым с самого начала цивилизации. На протяжении всей истории люди полагались на физическую активность, чтобы выжить, включая охоту, сельское хозяйство и строительство. Однако в современное время развитие технологий и малоподвижный образ жизни привели к значительному снижению уровня физической активности. Это снижение привело к увеличению проблем со здоровьем, включая ожирение, болезни сердца и диабет. Таким образом, важность физической активности в повседневной жизни невозможно переоценить, особенно для студентов, сталкивающихся с уникальными проблемами.

Студенты ведут насыщенную жизнь со множеством академических требований, социальных обязательств и подработок. В результате им может быть сложно найти время для занятий спортом или расставить приоритеты в отношении своего здоровья. Однако включение физической активности в повседневную жизнь имеет важное значение для их общего благополучия, как физического, так и психического.[3]

Регулярная физическая активность приносит организму много пользы. Одним из наиболее важных преимуществ является увеличение силы и выносливости. Регулярные физические упражнения могут привести к укреплению мышц и улучшению здоровья сердечно-сосудистой системы, что может повысить общий уровень энергии и улучшить качество жизни.

Кроме того, упражнения также могут улучшить гибкость, что может помочь предотвратить травмы и уменьшить боль в мышцах, связках и суставах. Это особенно важно для студентов, которые проводят долгие часы, сидя за партой или занимаясь учебой, поскольку они подвергаются риску развития проблем с осанкой и хронических болей.

Регулярные физические упражнения также положительно влияют на контроль веса. В современном быстро

меняющемся мире у студентов часто мало времени на приготовление здоровой пищи, и они могут прибегать к фаст-фуду и обработанным продуктам. Однако регулярные физические упражнения могут помочь компенсировать негативные последствия неправильного питания за счет сжигания калорий и ускорения обмена веществ в организме. Это может помочь студентам поддерживать здоровый вес и снизить риск проблем со здоровьем, связанных с ожирением.[2]

Занятия спортом являются примером преимуществ, которые физическая активность может принести учащимся. Вступление в спортивную команду может предоставить учащимся возможность регулярно заниматься спортом, одновременно пользуясь социальными преимуществами командной работы и духа товарищества. Это может быть особенно полезно для студентов, которым сложно найти мотивацию для самостоятельного обучения или которые могут чувствовать себя изолированными. Кроме того, спорт может стать отличным способом развития лидерских качеств и чувства общности в кампусе.

- 1.Бадулина В. В., Пинусевич В. В. Анализ современных трендов и новых направлений в физической культуре // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых учёных. 2023. №4.
- 2.Горловская М. Д., Костромина О. В. Инновационные тренды в физической культуре: технологии и перспективы // na-journal.ru. 2024
- 3.Ермолаев А. П., Усманова Д. Р. Инновационные технологии в сфере преподавания физической культуры и спорта. Петрозаводск: Новая Наука, 2020.
- 4.Куприянов А. С. Современные тенденции в организации уроков по физической культуре // cyberleninka.ru.
- 5.Коваль О. И., Ильин В. В. Применение информационных технологий в образовании для организации занятий по физической культуре и спорту // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021.

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/526345>