

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/527534>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Средства и методы физической культуры для восстановления работоспособности.....4

Заключение 12

Литература 13

Актуальность. С целью обеспечения условий для полноценного выполнения работы различной направленности и эффективного протекания процессов восстановления работоспособности необходимо использовать ряд средств. Их использование позволит снизить утомление, повысить работоспособность, исключить возникновение неблагоприятных реакций организма.

Учеными доказано, что физическая работоспособность напрямую коррелирует с умственной. Таким образом, используя восстановительные процедуры, можно комплексно воздействовать на психофизическое состояние.

Утомление является естественным физиологическим процессом и характеризуется объективным признаком - усталостью. По определению В. И. Дубровского, утомление - это биологически защитная реакция организма, направленная против истощения функционального потенциала центральной нервной системы. Российский педагог В. Н. Волков выделил три условные группы средств восстановления физической работоспособности, это: педагогические, психологические и медико-биологические.

Центральное место в процессе восстановления физической работоспособности отводится педагогическим средствам. Они предполагают управление работоспособностью посредством грамотно организованной деятельности. Это находит выражение в подборе, вариативности и сочетании средств и методов обучения, тренировки, организации режима дня.

Цель работы состоит в изучении средств и методов физической культуры для восстановления работоспособности.

Задачи:

1. Рассмотреть средств физической культуры для восстановления работоспособности.
2. Изучить методы физической культуры для восстановления работоспособности.

Средства и методы физической культуры для восстановления работоспособности

В наше время физическая культура и спорт занимают важное место в жизни людей. Многие люди уделяют большое внимание занятиям спортом и физической активности, чтобы поддерживать свое здоровье и физическую форму. Однако, при занятиях физической культурой и спортом, возникают различные травмы и повреждения, которые могут привести к снижению эффективности тренировок и даже к прерыванию занятий.

Физические упражнения являются основным инструментом восстановления работоспособности. Они могут

быть разделены на несколько категорий:

- Аэробные нагрузки: Бег, плавание, велоспорт и другие виды кардионагрузок помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, увеличить выносливость и способствуют улучшению обмена веществ.

1. Акулов В. А., Макаров И. В., Косицина Г. В. Гравитационная терапия как потенциальный метод реабилитации спортсменов // Аспирантский вестник Поволжья. 2018. Т. 18, № 5-6. С. 167-174.

2. Герасевич, А. Н. Спортивная медицина: практикум / А. Н. Герасевич; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2019. 169 с.

3. Захарьева Н. Н., Сергеева Е. Г. Методики с использованием биологической обратной связи в спортивной практике: учебно-методическое пособие. М., 2021. 246 с.

4. Зыкун, Ж. А. Инновационные программные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности // Молодой ученый. 2021. № 45 (387). С. 296-298.

5. Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие / Н. А. Красноперова. М.: ВЛАДОС, 2019. 429 с.

6. Пашин, А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2020. 142 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/referat/527534>