

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/74389>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Физические качества человека и его здоровье 4

2. Психологическая характеристика физических качеств 7

Заключение 13

Список литературы 14

Введение

Современное российское общество динамично развивается. Действующие власти взяли курс на обновление состава общества и резкое увеличение доли молодых людей в обществе. Более того сегодня активно развивается тренд не просто молодого общества, но и здорового общества.

В последние годы активно развиваются идеи здорового общества. Заново запущен и активно развивается бренд норм ГТО. В стране становится нормой сдавать эти нормы во всех слоях общества. Другими словами их сдают не только школьники и студенты, но и люди старшего возраста.

Однако для успешного развития данных проектов необходимо иметь четкий механизм или алгоритм определения физических качеств человека. К сожалению, данные нормативы разработаны еще советской спортивной медициной и педагогикой. Пока что тенденций обновлять эти нормативы и делать их приближенными к реальному уровню современного состояния здоровья общества не намечается.

Точно так же следует сказать, что современное российское общество переполнено большим числом людей, которые вообще не занимались физическими нагрузками ни в каком виде. С данной категорией граждан специалистам по спорту следует быть особенно осторожными, поскольку активное занятие спортом не подготовленному организму принесет не пользу, а вред. Можно сказать даже больше – опасный вред. Следующий важный момент – это обилие большого количества фитнес центров или фитнес спортивных площадок, где подготовленные тренеры занимаются с населением спортом. Однако проблема состоит в том, что тренеры имеют различные взгляды на нормативы физического состояния человека и его физических качеств. Общего единого стандарта до сих пор не существует.

1. Физические качества человека и его здоровье

Все основы уровня и качества жизни взрослого человека закладываются в детские годы – это сегодня ни для кого не секрет. Не является исключением и здоровье. Каким будет здоровье человека во взрослые годы во многом зависит от того какое внимание уделялось физическому развитию ребенка и в частности общей физической подготовке его организма. Одним из показателей уровня физического развития ребенка является уровень развития физических качеств.

Физическими качествами человека называют отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и пр. Другими словами, это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения [1, с. 33].

Физические качества человека претерпевают изменения в процессе роста и развития организма. Однако эти изменения можно усилить за счет целенаправленных занятий физическими упражнениями. Жизнь красноречива в своих примерах и неустанно демонстрирует нам, что нельзя серьезно мечтать о хорошем здоровье без достаточного уровня развития целого комплекса физических качеств. Поэтому в программе воспитания уделяется не малое внимание данному аспекту общей физической подготовки в процессе занятий боевыми искусствами.

В основе совершенствования физических качеств человека лежит одна из многих замечательных способностей человеческого организма. Эта способность – отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности. В результате постоянного преодоления тренировочных физических нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определенный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешнему сопротивлению за счет мышечных усилий.

Быстрота – способность человека выполнять движения в минимально короткий срок. Развить быстроту помогут простые по

Список литературы

1. Власова А.О., Богданова Е.А. Оценка физических качеств человека. – Казань: ДЛТ, 2016. – 374 с.
2. Герасимов П.С., Беляева Н.С. Оценка и развитие физических качеств человека. – Воронеж: Альянс, 2017. – 322 с.
3. Измайлова В.П. Физические качества человека. Методики развития и оценки. – Волгоград: Пламя, 2017. – 377 с.
4. Ильин А.С., Суворов Д.Е. Физические качества человека. Отечественная школа развития. – Мурманск: Полярные зори, 2016. – 389 с.
5. Карнаухов Г.З. Психология человека занимающегося спортом. – Хабаровск: Орион, 2015. – 287 с.
6. Кирилова Т.А., Подгорная А.В. Психология и физиология спорта. – Екатеринбург: Капитолий, 2017. – 1476 с.
7. Корецкий В.И. Медико-психологические основы спортивной деятельности. – Новосибирск: Pro&Contra, 1986. — 386 с.
8. Суворов В.А. Медико-психологические основы развития физических качеств. – Воронеж: ИД Ярус, 2017. — 431 с.
9. Терентьева О.В., Логинова В.С. Методики оценки физических качеств человека. – Нижний Новгород: Фара, 2018. – 1723 с.
10. Федорова О.Д. Самостоятельные занятия спортом и формирование физических качеств. – Новороссийск: Акцент, 2017. – 1380 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/74389>