

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/kontrolnaya-rabota/169798>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура (другое)

-

Эссе №1.

Развитие физических качеств средствами лыжного спорта

На сегодняшний день, в России, система физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях по-прежнему остается не совершенной, а здоровье детей, а также подростков имеет отрицательную тенденцию, вышеописанный факт послужил основанием для выбора рассматриваемой темы.

Следует подчеркнуть, что для большинства людей, занимающихся непосредственно умственным трудом, характерны перегрузки нервно-эмоционального плана, это одна из основных причин снижения работоспособности и высокой заболеваемости среди вышеуказанных респондентов. Исходя из концепции физического здоровья, главным критерием следует считать энергетический потенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого организма зависит от способности потреблять, накапливать и мобилизовать энергию из окружающей среды, для обеспечения всех физиологических функций организма. В настоящий момент, многочисленные исследования авторов отмечают, что уровень развития двигательных качеств находится на критически низком уровне, который не может быть удовлетворен современными требованиями к физическому воспитанию людей. Поэтому проблема развития физических качеств очень актуальна и требует дальнейшего совершенствования на многие годы вперед. Правильное решение проблемы развития физических качеств обусловлено использованием, к примеру, на уроках подвижных игр, однако необходимо еще использовать различные методических приемы и средства, так как физическим упражнениям уделяется катастрофически мало времени [1].

Эссе № 2

Особенности психологической подготовки в лыжном спорте

На сегодняшний день, результат любого спортивного соревнования зависит от физических данных спортсмена, технических навыков, опыта, выбранной тактики, а также его эмоционально-волевой зрелости и уровня психологической подготовки. Решающим фактором является физическое состояние спортсмена на момент соревнований.

Однако важно отметить тот факт, что только при хорошей физическо-й форме спортсмен вряд ли добьется успеха. Важно понимать, что высокий результат достигим только при наличии у спортсмена комплекса вышеперечисленных факторов на достаточном уровне. Данная тема является весьма актуальной, что послужило выбором для изучения роли психологического тренинга в лыжном спорте [1].

Обратимся к рассмотрению понятия воля – она является одной из важнейших составляющих психологической подготовки спортсмена. На тренировках и соревнованиях юным лыжникам постоянно приходится преодолевать различные трудности, проявлять упорство, а также настойчивость в достижении поставленной цели. А именно, выполнение большой физической нагрузки, борьба с усталостью, перемещение в неблагоприятных погодных условиях и скольжение, преодоление чувства страха и неуверенности при прохождении опасных участков маршрута, болезненного переживания собственных неудач, неуверенности в своих силах при участии в соревнованиях и др. Тренировочные сборы и соревнования необходимо проводить в любую погоду, то есть в оттепель, мороз, метель, на открытых ветру участках трассы, но без нарушения установленных инструкцией норм.

Список литературы

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 192 с.
2. Гавричков, Л. В. Лыжная подготовка / Л. В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 112 с.

3. Лыжный спорт / ред. В. Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 256 с.
4. Лыжный спорт. - М.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена (РГПУ), 2018. - 528 с.

1. Баталов, А. Г. Современная соревновательная деятельность в лыжных гонках / А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 17 – 20 мая, 2011 г. / науч. ред. Ермакова В.В. и др. – Смоленск: Смоленская гос. акад. физкультуры, спорта и туризма и др. – 2011. – С. 10-15.
2. Воронкина, Л. В. Психологическая составляющая выносливости в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов / Л. В. Воронкина // Наука, Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки 157 образование, общество: актуальные вопросы и перспективы развития: сб. научн. трудов по материалам межд. научно-пр. конф., 30 сентября 2015 г.: в 4-х ч. Ч. 4. – М.: ООО «АР-Консалт», 2015. – С. 134-135.
3. Захаров, А. Д. Психологическая подготовка лыжников в условиях вуза / А. Д. Захаров, В. К. Кузнецов: учеб. пособие. – Малаховка: МОГИФК, 2016. – 50 с
4. Новикова, Н. Б. Биомеханический анализ техники классического хода молодых лыжников-гонщиков в спринте и на длинной дистанции / Н. Б. Новикова // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 17-20 мая, 2011 г. / науч. ред.: Ермакова В.В. и др. – Смоленск: Смоленская гос. акад. физкультуры, спорта и туризма и др. – 2011. – С. 100-104.

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/kontrolnaya-rabota/169798>