

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/185467>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1 Перенапряжение, перетренированность и переутомление: общая характеристика 4

2 Стадии перетренированности 8

3 Факторы регуляции нагрузки 11

4 Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки 14

Заключение 15

Список используемой литературы 16

Введение

При организации процесса физического развития личности огромная роль принадлежит знаниям комплекса медико-биологических, социально-психологических, педагогических (анатомия, физиология, биология, гигиена, педагогика, психология, социология) и других наук.

Нельзя организовать процесс создания здорового образа жизни, спортивную подготовку без знания того, как устроено тело человека, без знания закономерностей функционирования отдельных органов и функциональных систем, без знания того, как протекают сложные процессы жизнедеятельности.

При изучении органов и функциональных систем организма опираются, прежде всего, на принципы целостности и единства организма с внешней средой.

Целостность организма обеспечивается нервной системой и корой головного мозга. Последняя тонко улавливает изменения во внешней среде, изменения внутреннего состояния организма. Поэтому актуально знать особенности нагрузки, ее регуляции для организма, факторы утомления и переутомления.

Целью данной работы является рассмотрение признаков и проявлений перенапряжения и перетренированности человека.

Задачи:

- описать сущность перенапряжения, перетренированности и переутомления;
- рассмотреть стадии перетренированности;
- изучить факторы регуляции нагрузки;
- рассмотреть тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Заключение

На основе проведенного анализа мы можем сделать следующие выводы

1 Перетренированность — патологическое состояние, проявление дизадаптации, нарушение достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной готовности, регуляции деятельности систем организма, оптимального соотношения между корой головного мозга и нижележащими отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами.

2 Физическое утомление характеризуется нарушением мышечной активности: они снижают свою силу, скорость сокращений, точность, согласованность и ритмичность движений. Работоспособность падает не только в итоге проделанной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (например, постоянный сильный шум и др).

К внешним признакам утомления относят:

- 1) изменение цвета кожи.
- 2) Повышенное отделение пота.
- 3) Нарушение ритма дыхания.
- 4) Нарушение двигательной координации.

Внутренние признаки утомления: появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание, головокружение. Нужно прекратить выполнять упражнение при таких признаках, дать организму

отдохнуть.

Решающее значение в лечении перетренированности и восстановлении спортивной работоспособности имеет правильный двигательный режим. При первой стадии достаточно бывает уменьшить в течение 2-4 недель число занятий, ограничить нагрузки скоростного и силового характера и технические упражнения, требующие большого нервного напряжения, увеличить интервалы между занятиями и упражнениями, шире использовать неспецифические нагрузки и переключения, изменить внешние условия (проводить занятия в лесу, парке, на берегу реки, в нежаркое время).

Список используемой литературы

- 1) Андреева, Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации / Е. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. — 2016. — № 9. — С. 7—10.
- 2) Альциванович, К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. /К.К Альциванович. — Мн.: Современный литератор, 2019. — 288 с.
- 3) Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. / Б. Х. Ланда. — М.: Советский спорт, 2016. — 192 с.
- 4) Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика./Ю.В.Менхен, А. В. Менхин. — Ростов н/Д: «Феникс», 2016. — 384 с.
- 5) Синяков, А. Ф. Правильное питание — залог здоровья. / А. Ф. Синяков. — М.: Эксмо-Пресс, 2016. — 432 с.
- 6) Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье: Учеб. пособие. / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. — М.: СпортАкадем-Пресс, 2016. — 139 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/kontrolnaya-rabota/185467>