

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/237719>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение.....	3
1.Искусственная управляющая среда.....	4
2.Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.....	11
Заключение.....	17
Список литературы.....	18

Движения человека подчиняются всем законам и закономерностям, которые определяют на Земле движение любого материального тела. Это и закон всемирного тяготения, и законы Ньютона, и законы гидроаэромеханики, колебательные и волновые явления и т.д. Движения человека, как правило, очень сложны, поскольку двигательный аппарат человека представляет собой очень сложную механическую систему. Он состоит из более чем 200 костей, нескольких сотен сухожилий. Общее число возможных движений в суставах (так называемых степеней свободы) превосходит 250, число мышц, обслуживающих движения, более 600. Все это необходимо для обеспечения чисто механического перемещения человека во внешней среде.

Психика человека качественно отлична от высшей нервной деятельности животных. Это проявляется и в двигательных действиях. Только человек может сознательно ставить цель движения, понимать его смысл, контролировать и совершенствовать движения, совершенствовать среду, окружающую его, и специальные приспособления для повышения механического эффекта своих двигательных действий. Лишь человеку доступны высшие символические движения - не только речь, но и рисование, игра на музыкальных инструментах, танец, пантомима и др.

1.Искусственная управляющая среда

Поскольку характер выполнения двигательных действий человека зависит от физических свойств внешней среды, в которой он двигается, целенаправленное задание свойств среды определяет и нужную, формируемую нами двигательную реакцию человека. Последняя закрепляется при многократном выполнении набора упражнений в специально созданных внешних условиях. Поскольку условия внешней среды оказывают свое влияние прежде всего на афферентный тракт нервно-мышечной системы, то коррекции, которые через него действуют на существующую моторную программу, приводят к формированию новой моторной программы, соответствующей выполнению упражнения с повышенным или рекордным результатом.

Создаваемые вариации свойств спортивных покрытий, снарядов и тренажеров при их сочетании с вариациями индивидуальных целевых заданий приобретают функцию детерминаторов избирательно направляемых изменений определенных характеристик технических рисунков движений. Закрепление этих действий в устойчивом до определенных пределов двигательном навыке облегчается воспроизведением требуемых режимов движений в искусственных внешних условиях, которые специально конструируются профессионально подготовленными тренерами вместе с сотрудниками комплексных научных групп. Постановкой вопроса о необходимости конструирования комплексов внешних условий не только выдвигается на первый план научно-методическая проблема управления двигательными следствиями через

выбор определяющих их причин, но и подчеркивается ведущая роль факторов внешней среды, приобретающих при умелом планировании управляющие функции в тренировочном процессе по подготовке спортсменов.

Практически возможно говорить об искусственно управляющей среде не только как комплексном факторе совершенствования самой двигательной функции, но и деятельности обеспечивающих ее функциональных систем. Такое акцентирование управляющих функций искусственно подбираемых компонентов внешнего окружения способствует лучшему пониманию не только поверхностных, но и глубинных причин, могущих ускорить формирование спортивных движений с лучшими комплексами свойств и высоким спортивным результатом.

Учитывая первопричины, предопределяющие физический морфотип человека, особенности его двигательного аппарата, функциональные возможности, нельзя не признать их зависимость от условий физической внешней среды и, прежде всего, условий воздействия гравитационного поля. Очевидно, что именно данными особенностями были предопределены и верхние пределы двигательных максимумов, достигаемых человеком. Дело в том, что масштабы физических проявлений человека в ходе его онтогенеза были относительно постоянными, закрепляясь в определенных пределах как следствие видового двигательного опыта.

Относительной стабильности масштабов двигательных проявлений и столь же невысоких максимумов способствовала абсолютная стабильность гравитационного поля, по крайней мере на этапе филогенеза человека. Стабильность силы тяжести в ходе индивидуального развития человека также выступает как постоянный фактор ограничения его двигательных максимумов, поскольку повторения движений закрепляют в навыке и верхние пределы их результативности.

Из особенностей стабилизирующего действия среды на детальность механизмов стабилизации двигательных навыков и спортивных результатов неизбежно следует логический вывод: поскольку естественная внешняя среда выполняет стабилизирующую роль, то при допущении возможности существования искусственно созданной среды могут появиться

1. Адамович, Геннадий Гимнастика славянских чаровниц / Геннадий Адамович. - М.: Ладога-100, 2016. - 208 с.
2. Анищенкова, Е. С. Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников / Е.С. Анищенкова. - М.: АСТ, Астрель, 2017. - 849 с.
3. Анохин, А.К. Волевая гимнастика / А.К. Анохин. - М.: Книга по Требованию, 2019. - 510 с.
4. Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О.И. Асташенко. - М.: Невский проспект, Вектор, 2018. - 128 с.
5. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Выпуск 1 / С. Барсукова. - М.: Феникс, 2020. - 202 с.
6. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Сборник пьес для фортепиано. Выпуск 1 / С. Барсукова. - М.: Феникс, 2021. - 448 с.
7. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2019. - 312 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/237719>