

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/302209>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение.....	3
1. Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.....	4
2. Классификация тренировочных нагрузок.....	7
3. Эффективность физических нагрузок.....	12
Заключение.....	15
Список литературы.....	16

Введение

Динамика адаптивных перестроек функционирования организма спортсмена обусловлена систематическим использованием оптимальной нагрузки. Под нагрузкой понимается увеличение, по сравнению с отдыхом, объема функциональной активности, вызванной выполнением упражнения. Нагрузка от физических упражнений предопределяется работой мышц, что вызывает повышение функциональной активности систем человеческого организма.

При этом следует учитывать, что его значение зависит от особенностей самих упражнений, индивидуальных особенностей и внешних условий.

В настоящее время существует ряд классификаций нагрузок, авторы которых исходят из мощности, энергичности, специфичности и работы мышц, педагогических задач, решаемых в тренировочном процессе, трудового взаимодействия различных предпочтительных направлений и других критериев.

Определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, уровня подготовки, а также ожидаемого результата представляется очень важным моментом в подготовке спортсменов. Для каждого периода подготовки юных спортсменов определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Об эффективности тренировочной деятельности судят по динамике спортивных результатов спортсменов как зимой, так и летом.

1. Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок

По определению Л. П. Матвеева, под тренировочно-соревновательной нагрузкой обычно понимается дополнительная функциональная активность организма по сравнению с уровнем покоя или другим исходным состоянием, вводимым выполнением упражнений.

Есть еще одно определение этого термина. В. Н. Платонов считает, что нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Это функция мышечной работы, присущая тренировкам и соревнованиям. Именно мышечная работа содержит в себе тренировочный потенциал, который вызывает соответствующую функциональную перестройку организма.

В настоящее время существует ряд классификаций тренировочных нагрузок, авторы которых исходят из двигательной специфики занятий спортом, энергии и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых во время тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект от работы в

дальнейшем, от взаимодействия труда различных

Однако по характеру нагрузки, используемые в спорте, можно разделить на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по размерам-на малые, средние, большие (близкие) и большие (предельные);

по ориентации-способствовать улучшению индивидуальных двигательных качеств (скорость, сила, координация, выносливость, гибкость) или их компонентов (например, анаэробные алактатные или лактатные способности, аэробные способности), улучшить координационную структуру движений, компоненты умственной подготовленности или физические упражнения.

Тактические навыки по сложности координации-выполнять в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей и связанных с выполнением движений высокой координационной сложности; по умственному напряжению-по наиболее напряженным и наименее напряженным в соответствии с требованиями, предъявляемыми к умственным способностям спортсменов

Список литературы:

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - М.: Харвест, 2020. - 784 с.
2. Аутогенная тренировка по Владимиру Леви. - М.: ВКТ, АСТ, 2019. - 593 с.
3. Бородин, Владимир Внутренние рассветы. Техника психического равновесия. Психофизическая тренировка на каждый день / Владимир Бородин. - М.: Издатель Л. А. Филимонова, 2021. - 288 с.
4. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт. - М.: АСТ, 2018. - 207 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/302209>