

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/319614>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 2

Признаки переутомления и перетренированности 3

Меры предупреждения переутомления и перетренированности 9

Заключение 12

Список литературы 13

Введение

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии. Что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако при увеличении физической или умственной нагрузке, объема информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением.

Проблема утомления, переутомления и перетренировки и их негативных последствий, их предупреждения не только представляется особым теоретическим интересом для комплекса медико-биологических наук, но и обладает огромным практическим значением для разнообразных аспектов деятельности человека, в особенности спортивной. Знание физиологических механизмов переутомления и перетренированности позволяет контролировать и планировать соревновательную и тренировочную деятельность спортсменов в случае физических нагрузок высокой интенсивности и объема.

Непрерывный мониторинг последовательности физиологических реакций организма под действием физических нагрузок позволяет проводить анализ характера и выраженности физиологических сдвигов при нагрузочном утомлении, что является очень важным фактором в управлении тренировочным процессом среди высококвалифицированных спортсменов.

При занятиях спортом наступление переутомления и перетренировки отдалается разнообразием средств, форм и методов занятий, а также изменением обстановки, в которой они непосредственно проводятся. Но полная ликвидация утомления наступает в период отдыха, продолжительность которого между занятиями должна индивидуализироваться в прямой зависимости от величины и характера нагрузки, а также степени тренированности спортсмена, помимо отдыха также существуют и другие меры предупреждения переутомления и перетренировки.

Признаки переутомления и перетренированности

В целом эффективность всех мероприятий, направленных на оптимизацию и управление подготовкой спортсмена (как медико-биологических, так и спортивно-педагогических) напрямую зависит от понимания динамики состояния организма в ответ на воздействия, которые испытываемые им в ходе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. И очень многое здесь определяется структурированностью терминологического инструмента, определяющего физиологические процессы, которые лежат в основании реакции организма на утомление, вызванное тренировочной нагрузкой.

Утомление рассматривается в качестве «состояния организма, которое возникает в результате осуществления физической работы и отражающееся в ухудшении вегетативных и двигательных функций, во временном снижении работоспособности, дискоординации и возникновении чувства усталости».

Физиологически, это «целесообразная биологическая реакция, которая направлена против истощения функционального потенциала организма человека» [9].

В ходе изучения проблемы утомления следует учитывать такие его характеристики, как механизм и локализация. В соответствии с современными представлениями, механизмы и локализация утомления определяются, в первую очередь, функциональным состоянием разных систем и органов организма, их взаимоотношениями координации, а также характером осуществляемой работы и рядом других факторов. Характер физической нагрузки, который приводит к утомлению, непосредственно включает в себя: режим деятельности мышц (изотонический, изометрический, ауксотонический); объем мышечной задействованной

массы (региональный – мышечная группа; локальный – одна мышца; глобальный – основные группы мышц); продолжительность и интенсивность мышечной работы (режимы работы – анаэробный, аэробный, смешанный); факторы внешней среды; уровень мотивации к деятельности и т.д. [4].

1. Бальсевич, В. К., Запорожанов, В. А. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. К.: Здоровье, 2015. - 224с.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления утомляемости // Психологический журнал. - 2006. - № 2. -С.113-123.
3. Гаврилова Е. А. О синдроме перетренированности / Е. А. Гаврилова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2019. - № 2. - С. 25-27.
4. Граевская Н. Д. Перетренированность и перенапряжение / Н. Д. Граевская // Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж; под общ. Ред. С. Н. Попова. -М.: Физкультура и спорт, 2015. - С. 173-180.
5. Дубровский, В. И. Спортивная физиология: учеб. Для сред. И высш. Учеб. Завед. По физ. Культуре / В. И. Дубровский. – М.: Гуман. ИЦ ВЛАДОС, 2015 - 462с.
6. Мотылянская Р. Е. Диагностика, профилактика и лечение состояния перетренированности и физического перенапряжения у спортсменов: метод. Рек. / Р. Е. Мотылянская. - М., 2012. - 262с.
7. Павлов С. Е., Павлова М. В., Кузнецова Т. Н. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты. // Теор. И практ. Физ. Культуры. 2019 – 248с.
8. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. Для студ. Сред, и высш. Учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012 - 227с.
9. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учеб. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011 - 520 с.
10. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов// уч. Пос.: Академия, 2014. - 480 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/319614>