

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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/109569>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

1. Нагрузка как компонент тренировочного процесса 5
2. Отдых как компонент тренировочного процесса 10
3. Особенности нагрузки и отдыха в хоккее 14

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 22

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 25

Актуальность темы. К управлению тренировочным процессом относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна.

Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей [1, с. 24-26].

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема) [2, с. 34-45].

Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Таких показателей много: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Между тем наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта, это частота сердечных сокращений (ЧСС). Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются с ориентацией именно на частоту сердечных сокращений [1, с. 24-26].

Обязательно нужно чередовать нагрузку и отдых, поскольку без отдыха невозможно полноценное восстановление организма, а также невозможно развитие тренировочного эффекта.

Сегодня существует множество методов развития физических качеств и двигательной активности. При этом нужно понимать, что высокий уровень нагрузок обязательно необходимо чередовать с отдыхом.

Объект исследования – нагрузка и отдых как составляющие тренировочного процесса.

Предмет исследования – характеристика особенностей нагрузки и отдыха как компонента тренировочной нагрузки в хоккее.

Цель работы – рассмотреть особенности нагрузки и отдыха как важных компонентов тренировочного процесса в хоккее.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературные источники по теме.
2. Раскрыть сущность понятия «нагрузка»
3. Охарактеризовать понятия «интенсивность нагрузки», выделить зоны интенсивности физической нагрузки
4. Раскрыть сущность понятия «отдых» нагрузки и отдыха в хоккее.
5. Рассмотреть особенности отдыха и нагрузки в хоккее.

1. Нагрузка как компонент тренировочного процесса

Под нагрузкой подразумевают воздействие физических упражнений на организм спортсмена. Нагрузка

вызывает активную реакцию различных функциональных систем организма. Соревновательная нагрузка представляет собой наиболее интенсивный вид нагрузки. Зачастую это максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Понятие тренировочная нагрузка не существует само по себе. Эффект, возникающий от нагрузки является функцией мышечной работы, присущий тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа представляет собой основной тренирующий потенциал. Он и вызывает в организме различные функциональные перестройки и адаптационные процессы [5, с. 28-31].

Современная классификация тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет выделить пять зон, которые имеют определённые биологические границы и педагогические критерии. Эти зоны широко распространены в практике тренировки. В зависимости от них, разрабатывают различные виды тренировочного процесса. В отдельных случаях 3 зона разделяется на ещё на 2 подзоны, а 4-я зона – ещё на 3 подзоны. В зависимости от продолжительности соревновательной деятельности и мощности выполняемой работы, охарактеризуем данные зоны интенсивности нагрузки для квалифицированных спортсменов, занимающихся хоккеем [6, с. 213-217].

1 зона – аэробно-восстановительная зона. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением частоты сердечных сокращений до 140-145 ударов в минуту. При этом лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода в этой зоне составляет в среднем от 40 до 70% от максимальной концентрации. Обеспечение энергии происходит за счет окисления жиров, а также мышечного гликогена и глюкозы в крови. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами, которые обеспечивают полную утилизацию лактата. В связи с этим, не происходит накопления лактата в мышцах и крови.

В качестве верхней границы первой зоны выступает скорость, или мощность аэробного порога. В этой зоне показатели лактата составляют 2 ммоль/л. Работа в этой зоне выполняется от нескольких секунд до нескольких часов. Она направлена на стимуляцию восстановительных процессов, на улучшение жирового обмена в организме, а также на усовершенствование аэробных способностей. Если регулярно проводить тренировки в этой зоне, существенно повышается уровень общей выносливости организма. Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, также выполняются в этой зоне. При этом строгой регламентации методов и упражнений не существует. Объём работы в течение макроцикла составляет от 20 до 30% [12, с. 244-251].

2 зона – анаэробно-восстановительная. Ближний тренировочный эффект нагрузок связан с повышением частоты сердечных сокращений до 160-170 уд / мин. Лактат в крови повышается до 4 миллимоль на литр, потребление кислорода составляет 60-90% от максимальной концентрации. Образование энергии происходит за счет окисления углеводов, в частности мышечного гликогена и глюкозы, в меньшей степени – жиров. Работа осуществляется за счёт функционирования медленных мышечных волокон и быстрых мышечных волокон типа А. Они активизируются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны мощности анаэробного порога [13, с. 37-48].

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно и постепенно нарастает до 2-4 ммоль/л. Соревновательно-тренировочная деятельность в зоне А может протекать несколько часов, и связана, прежде всего, с марафонским бегом и спортивными играми. Работа в данной зоне стимулирует развитие специальной выносливости, которая требует высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации деятельности. В качестве основных методов выступает метод непрерывного упражнения и метод интервального экстенсивного упражнения. Объём работы в этой зоне в макроцикле составляет от 40 до 80% [16, с. 23-27].

3-я зона - смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд./мин., лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК.

Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны - критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа "б", которые неспособны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга [17, с. 12-17]. Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как

аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливостью. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35% [14, с. 10-28].

4-я зона - анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

1. Абзалов Р.А., Нигматуллина Р.Р. Изменение показателей насосной функции сердца у спортсменов и неспортсменов при выполнении мышечных нагрузок повышающейся мощности // Теор. и практ. физ. культ. - 2015. - №8. - С.24-26.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М.: Химия, 2013. - 120 с.
3. Беренштейн Г.Ф., Полевой Д.А., Нурбаева М.Н. К методике оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов // Теор. и практ. физ. культ. - 2015. - №11. - С.29-30.
4. Беркович Е.М. Энергетический обмен в норме и патологии. - М.: Медицина, 2017. - 253 с.
5. Вовк С.И. Особенности долговременной динамики тренированности // Теор. и практ. физ. культ. - 2016. - №2. - С.28-31.
6. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. - Воронеж: Изд. ВГУ, 2015. - 310 с.
7. Давыдова Е.К. Движение как сигнал. - М.: Наука, 2019. - 91 с.
8. Дильман В.М. Большие биологические часы. - М.: Знание, 2015. - 208 с.
9. Друзь В.А. Спортивная тренировка и организм. - Киев: Здоровья, 2014. - 128 с.
10. Емельянов И.П. Структура биологических ритмов человека в процессе адаптации. - Новосибирск: Наука, 2015. - 170 с.
11. Жбанков О.В., Царегородцева Л.Д. Технология комплексного тестирования - инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания // Теор. и практ. физ. культ. - 2014. - №5. - С.17-20.
12. Иванов К.П. Основы энергетики организма. - Л.: Наука, 2017. - 307 с.
13. Коц Н.М. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 2017. - 240 с.
14. Лихницкая И.И. Что нужно знать о возрастных и физиологических резервах организма. - Л.: Знание, 2016. - 32 с.
15. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - Киев: Здоровья, 2015. - 265 с.
16. Никитюк Б.А., Талько В.И. Адаптация компонентов сердечно-сосудистой системы к дозированным двигательным нагрузкам // Теор. и практ. физ. культ. - 2016. - №1. - С.23-27.

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://stuservis.ru/kurovaya-rabota/109569>