

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/doklad/272878>

Тип работы: Доклад

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

1 Характеристика предстартовых реакций 4

2 Физиологическая характеристика общей и специальной части разминки. Продолжительность разминки и время её последствий. 7

Заключение 10

Список используемой литературы 11

Согласно А. Хиллу, в результате разминки скорость сокращения мышц млекопитающих увеличивается примерно на 20% при повышении температуры тела на 2°. При этом увеличивается скорость проведения импульсов по нервным волокнам, снижается вязкость крови. Кроме того, увеличивается скорость метаболических процессов (прежде всего в мышцах) благодаря повышению активности ферментов, определяющих скорость протекания биохимических реакций (с увеличением температуры на 1° скорость метаболизма клеток увеличивается примерно на 13%). Повышение температуры крови вызывает сдвиг кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора), что облегчает снабжение мышц кислородом. Вместе с тем эффекты разминки не могут быть объяснены только повышением температуры тела, так как пассивное разогревание (с помощью массажа, облучения инфракрасными лучами, ультразвука, диатермии, сауны, горячих компрессов) не дает такого же повышения работоспособности, как активная разминка. Важнейший результат активной разминки – регуляция и согласование функций дыхания, кровообращения и двигательного аппарата в условиях максимальной мышечной деятельности. В этой связи следует различать общую и специальную разминку.

Общая разминка может состоять из самых разных упражнений, цель которых – способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела.

Специальная разминка по своему характеру должна быть как можно ближе к предстоящей деятельности. В работе должны участвовать те же системы и органы тела, что и при выполнении основного (соревновательного) упражнения. В эту часть разминки следует включать сложные в координационном отношении упражнения, обеспечивающие необходимую «настройку» ЦНС. Продолжительность и интенсивность разминки, и интервал между разминкой и основной деятельностью определяются рядом обстоятельств: характером предстоящего упражнения, внешними условиями (температурой и влажностью воздуха и др.), индивидуальными особенностями и эмоциональным состоянием спортсмена. Оптимальный перерыв должен составлять не более 15 мин, на протяжении которых еще сохраняются следовые процессы от разминки.

Показано, например, что после 45 -мин перерыва продолжительный эффект разминки утрачивается, температура мышц возвращается к исходному, предразминочному, уровню. Роль разминки в разных видах спорта, и при разных внешних условиях неодинакова. Особенно заметно положительное влияние разминки перед скоростно-силовыми упражнениями

Список используемой литературы

1) Дмитриенко И., Предстартовое состояние // Профиль. — 2019. — № 2. — С. 30-35.

2) Ермолаев Б. В., Распределение внимания в предстартовом состоянии спринтера // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 4. — С. 28-30

3) Мельникова С. И., Разминка перед стартом длиною в 10 лет. Европейская EUETS, наконец, заработала, но вопросы остаются // Экологический вестник России. — 2019. — № 8. — С. 34-41.

4) Михайлов А. М., Психологические аспекты спортивного азарта при участии в соревнованиях по пауэрлифтингу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2021. — № 3. — С. 74.

5) Степанов М. Ю., Методика психической регуляции состояния готовности юного тайбоксера к

экстремальной спортивной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2020. — № 3. — С. 52-55

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/doklad/272878>