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/kontrolnaya-rabota/282021

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура (другое)

нет

Задание: Выполните задания и прикрепите ответы в электронном виде в формате doc или docx.
№1. Раскройте биологическую и физиологическую сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период.
Напряженная умственная работа, малоподвижный образ жизни, особенно при высоких нервно-эмоциональных напряжениях, вредные привычки вызывают повышение тонуса и ухудшению питания стенок артерий, потерю их эластичности, что может привести к стойкому повышению в них кровяного давления, и, в конечном итоге, к гипертонической болезни.
Потеря эластичности кровеносных сосудов, а значит, повышение их хрупкости и сопутствующее этому повышение кровяного давления могут привести к разрыву кровеносных сосудов. Если разрыв происходит в жизненно важных органах, то наступает тяжелое заболевание или скоропостижная смерть.
Поэтому для сохранения здоровья и работоспособности необходимо активизировать кровообращение с помощью физических упражнений. Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды оказывают занятия циклическими видами упражнений: бег, плавание, бег на лыжах, на коньках, езда на велосипеде.
№2. Раскройте понятие «Предстартовое состояние».
Предстартовое состояние – эмоциональная реакция, которая возникает перед главными соревнованиями. Она обладает повышением мобилизации всех функций организма человека, всё это происходит в физиологических условиях.
При осуществлении упражнений, которые входят в тренировочный или соревновательный процесс функционального состояния волейболиста возникают огромные перемены. В постоянной динамике этих перемен выделяют несколько главных периодов: предстартовый, основной (рабочий) и восстановительный. Предстартовое состояние волейболиста выделяется функциональными переменами, которые возникают до начала работы.
В основном периоде выделяют стремительные изменения функций в стартовый этап работы – состояние врабатывания и последующее за ним медленно изменяющееся состояние главных физиологических функций, как его называют, устойчивое состояние. При осуществлении определенных упражнений возникает утомление, проявляющееся в уменьшении работоспособности, то есть нереальности продолжить определенное упражнение на необходимом уровне интенсивности, или в последующем отказе от полного выполнения этого упражнения.
Названные нами периоды в состоянии организма обладает уникальной динамикой физиологических функций разных органов, систем и всего организма человека. Существование данных периодов, их отличительные характеристики и длительность формируется прежде всего характером, продолжительностью и интенсивностью осуществляемого упражнения, условиями его реализации, а также уровнем тренированности спортсмена.
Даже до начала осуществления мышечной работы, во время ее ожидания, возникает большие изменения в различных функциях организма спортсмена. Значимость этих перемен заключается в подготовке организма к эффективному исполнению деятельности, которая будет предстоять.
Предстартовое изменение функций осуществляется в конкретный период, оно может происходить – за несколько минут, часов, дней (важные соревнования) до начала мышечной работы. Кроме того, в некоторых случаях, подчёркивают конкретно, стартовое состояние, которое характерно для последних мгновений перед началом старта (работы). В этот период функциональные перемены особенно важны. Они протекают в момент стремительного изменения функции в период врабатывания.
Сущность предстартовых изменений функций состоит из условно–рефлекторных, нервных и гормональных реакций. Время, место деятельности которая предстоит – это условно-рефлекторные раздражители. Эмоциональные реакции исполняют важную роль. Именно в этом случае особенно резкие перемены функционального состояния организма, встречаются перед спортивными стартами. При этом, характер и степень изменений, которые происходят перед стартом, нередко взаимосвязаны со значимостью

соревнования для спортсмена.
Характер и уровень предстартовых сдвигов то и дело отвечает особенностям тех функциональных перемен, происходящих в период осуществления самого физического упражнения. Сдвиги физиологических функций, которые происходят перед стартом имеют довольно специфический характер, хоть количественно выражены, но в большой степени слабее те, которые происходят во время осуществления упражнения.

нет

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/kontrolnaya-rabota/282021