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/353364

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура (другое)

-

Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический (моральный) элементы.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта.

Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

Физическая подготовленность - это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании, конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре. При разработке тактического плана учитываются не только собственные

технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Психическая (моральная) подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые их

этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования.

1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочной программы и соревновательных установок.

Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.

2. Системно вводить дополнительные трудности.

Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать

степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.

3. Использовать соревнования и соревновательный метод. Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психической напряженности спортсмена (табл. 5.4), а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.

2. Воздействие учебно-тренировочных занятий на обмен веществ, энергии, кровь и кровеносную систему.

Обмен веществ и энергии в организме человека характеризуется сложными биохимическими реакциями. Питательные вещества (белки, жиры и углеводы), поступающие во внутреннюю среду организма с пищей, расщепляются в пищеварительном тракте. Продукты расщепления переносятся кровью к клеткам и усваиваются ими. Кислород, проникающий из воздуха через лёгкие в кровь, принимает участие в процессе окисления, происходящем в клетках.

Вещества, образующие в результате биохимических реакций обмена веществ, выводятся из организма через лёгкие, почки, кожу.

Обмен веществ является источником энергии для всех жизненных процессов и функций организма. При расщеплении сложных органических веществ содержащаяся в них энергия превращается в другие виды энергии (биоэлектрическую, тепловую, механическую и др.)

Занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, тренирует и поддерживает на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии.

Сердце – главный центр кровеносной системы, работающий по типу насоса,

благодаря чему в организме движется кровь. В результате физической тренировки размеры и масса сердца увеличивается в связи с утолщением стенок сердечной мышцы и увеличением его объема, что повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы.

Кровь в организме человека выполняет следующие функции:

- транспортная;

- регуляторная;

- защитная;

- теплообмен.

При регулярных занятиях физическими упражнениями или спортом:

увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, в результате чего повышается кислородная емкость крови;

повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов;

ускоряются процессы восстановления после значительной потери крови.

3. Строение нервной системы.

Научное структурирование нервной системы может осуществляться различным образом. Каждая из классификаций представляет собой попытку упрощения ее строения с целью детального изучения. Широко распространена классификация по пространственному признаку, которая позволяет выделять центральную и периферическую нервные системы.

Центральная нервная система (ЦНС) (рис. 4) включает структуры, расположенные внутри полости черепа и спинномозгового канала, - головной и спинной мозг. Все, что находится вне этих структур, относится к периферической нервной системе.

Головной мозг состоит из переднего, среднего и заднего. Передний мозг включает полушария мозга, миндалину, гиппокамп, базальные ганглии, таламус и гипоталамус. Средний мозг состоит из крыши среднего мозга, покрышки, четверохолмия, черного вещества.

Задний мозг включает Варолиев мост, продолговатый мозг, мозжечок.

Мозжечок получает и анализирует информацию о положении тела в пространстве.

Спинной мозг, который можно рассматривать как продолжение заднего мозга, передает информацию из ЦНС на периферию (нисходящие пути) и обратно (восходящие пути).

Периферическая нервная система состоит из соматической и вегетативной.

Соматическая нервная система осуществляет преимущественно функции связи организма с внешней средой (работа рецепторов), т.е. чувствительность и движения (работу скелетной мускулатуры). Вегетативная нервная система оказывает свое влияние – на процессы обмена веществ, кровообращения и выделения. Обе системы тесно связаны между собой, однако вегетативная нервная система обладает некоторой долей самостоятельности и не зависит от нашей воли, ее делят на две части – симпатическая и парасимпатическая.

Соматическая нервная система обеспечивает контроль сокращений всей скелетной мускулатуры. Ее нейроны находятся в передних рогах спинного мозга, а их аксоны через передние корешки спинного мозга направляются к скелетным мышцам. Там, в области мышечного волокна находится синапс, через который и осуществляется передача нервного импульса.

Рис. 5. Схема строения спинномозгового нерва

1 – задний корешок (чувствии-тельный); 2 – спинномозговой узел; 3 – передний корешок (двигательный); 4 – спинномоз-говой нерв (смешанный); 5 – чувствительная ветвь мозговой оболочки (иннервирует оболоч-ки мозга); 6 – задняя ветвь спин-номозгового нерва; 7 – передняя ветвь спинномозгового нерва; 8 – ядро вегетативной нервной системы; 9, 10 – ветви вегетативной нервной системы.

Спинной мозг

Спинной мозг лежит в спинномозговом канале, представляет собой тяж длиной около 45 см у мужчин и около 42 см у женщин, имеет сегментарное строение: 8 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых, 1 копчиковый. От каждого

сегмента отходит пара двигательных (передних) и пара чувствительных (задних) корешков.

Рис. 6. Схема двух сегментов спинного мозга

(пунктирная линия проведена на границе сегментов)

1 – передний корешок;

2 – задний корешок;

3 – спинномозговой узел;

4 – спинномозговой нерв.

Справа и слева двигательный и чувствительный корешки соединяются и образуют смешанный спинномозговой нерв. На всем протяжении спинного мозга от каждого сегмента отходит пара спинномозговых нервов (смешанная). Каждому сегменту спинного мозга соответствует участок тела, получающий иннервацию от данного сегмента.

Спинной мозг состоит из серого и белого веществ. Серое вещество – нейроны спинного мозга, их совокупность образует различные центры. В спинном мозге находятся центры: 1) центры регуляции сердечной деятельности, слюноотделения, функции почек, потовых желез, половых органов, дефекации; 2) во всех сегментах спинного мозга расположены центры управления скелетной мускулатуры – каждый сегмент участвует в иннервации трех дерматом; 3) центры собственно двигательных рефлексов – сгибательных (локтевой, Ахиллов, подошвенный), разгибательного коленного, ритмических (шагательный, чесательный, потирания) и рефлексов позы.

Белое вещество спинного мозга образует три пары канатиков (столбы) – проводящие пути спинного мозга.

Рис. 7. Спинной мозг (поперечный срез).

1 – передний серый столб;

2 – боковой серый столб;

3 – задний серый столб;

4 – задний канатик;

5 – боковой канатик;

6 – передний канатик;

7 – передняя срединная щель;

8 – задняя срединная борозда.

Основные восходящие пути спинного мозга: от проприоцепторов к коре головного мозга (тонкий пучок Голя, клиновидный пучок Бурдаха), к мозжечку (спино-мозжечковые) и от рецепторов кожи к таламусу (спино-таламические).

Основные нисходящие пути спинного мозга: от структур головного мозга – к мотонейронам передних рогов спинного мозга (пирамидный нисходящий путь), участвующий в произвольных движениях, а также от двигательных ядер среднего мозга (красноядерный-спиномозговой) и от ретикулярной формации ствола мозга (ретикуло-спинальный), участвующие в поддержании тонуса скелетных мышц.

Таким образом, спинной мозг выполняет следующие функции: рефлекторную и проводящую.

Стволовая часть головного мозга включает продолговатый мозг, мост (задний мозг) и ножки мозга и четверохолмие (средний мозг).

-

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/353364