

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/referat/404414>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

Развитие силы и силовой выносливости с помощью биологической обратной связи 4

Заключение 10

Список литературы 11

Введение

Современный образ жизни часто ставит перед человеком задачу улучшения своего физического состояния, повышения силы и силовой выносливости. Это особенно важно в условиях повышенной нагрузки, стресса и соблазнов сидячего образа жизни. В поиске эффективных методов развития физической подготовки все чаще обращают внимание на инновационные подходы, среди которых выделяется биологическая обратная связь.

В современном мировом спорте отмечаются ярко выраженные тенденции, свидетельствующие о нарастающей конкуренции в спортивных мероприятиях различного масштаба, как указывает П.А. Виноградов.

Эти динамики подчеркивают актуальность создания системы специальных методик подготовки спортсменов, которые были бы несвязанными с допингом, безболезненными и не требовали инвазивных воздействий при выступлениях в различных регионах, странах и континентах. Это обстоятельство усиливает потребность в проведении научно обоснованных исследований с целью разработки и внедрения таких методик в тренировочный процесс.

Одним из перспективных методов, направленных на повышение физической работоспособности и расширение адаптационных возможностей спортсменов, является использование биологической обратной связи.

Целью данной работы является изучение развития силы и силовой выносливости с помощью биологической обратной связи

Развитие силы и силовой выносливости с помощью биологической обратной связи

Биологическая обратная связь (БОС), также известная как адаптивное или функциональное биоуправление, биореабилитация или висцеральное обучение, представляет собой современный метод реабилитации, направленный на активизацию внутренних резервов организма с целью восстановления или улучшения физиологических навыков. Механизмы БОС активируют процессы саморегуляции, являясь физиологической основой стабильности организма наряду с другими регуляторными системами.

Под воздействием различных факторов внешней и внутренней среды, включая физическую нагрузку, нарушается равновесие и гомеостаз организма человека. Благодаря работе саморегуляторных механизмов, основанных на принципе БОС, возникают последствия, направленные на устранение этих нарушений.

Список литературы

1. Гусева Н.Л. Адаптивное биоуправление в психофизиологической подготовке операторов / Н.Л. Гусева, Д.Н. Меницкий, О.С. Булгакова [и др.] // Бюллетень СО РАМН.- 2017.- № 3.- С. 18-24. 9.
2. Джафарова О.А. Игровое биоуправление как технология профилактики стресс-зависимых состояний / О.А. Джафарова, О.Г. Донская, А.А. Зубков, М.Б. Штарк // В Журнале Биоуправление-4: Теория и практика.- 2018.- С. 86-97.
3. Захаров С.М. Новые возможности реабилитационных комплексов с использованием биологической обратной связи «реакор» и «реакор-Т» / Захаров С.М., Скоморохов А.А. В Сборнике научных материалов конференции 17 октября 2019.- М.- С. 64-67.
4. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для среднего профессионального образования / И. В.

Ильина. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2022. — 333 с.

5. Кубряк, О.В. Практическая стабилметрия. Статические двигательно-когнитивные тесты с биологической обратной связью по опорной реакции / Кубряк, О.В., Гроховский, С.С. // М.: ООО «ИПЦ „Маска“».- 2020.- 88 с.

6. Кузнецова В.А. Психолого-педагогические условия достижения успешности спортсменов группы высшего спортивного мастерства (на материале спортсменов-велосипедистов) / автореферат дисс. на соиск. ученой степени канд. психол. наук.- Москва.- 2017.- 26 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://stuservis.ru/referat/404414>