

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/66182>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физиология

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Характеристика физиологических особенностей лыжных гонок 4

Глава 2. Развитие физиологических качеств при занятии лыжным спортом. Влияние лыжных гонок на развитие физиологических качеств человека 11

Заключение 15

Список использованных источников 16

В настоящее время циклическая тренировочная нагрузка является основой современного спорта, а так же многочисленных проявлений спортивно-оздоровительной деятельности.

Такой вид спорта, как лыжные гонки, заслуженно относится к наиболее массовым видам спорта на земном шаре, в котором циклическая нагрузка применяется как одно из самых действенных средств общефизической подготовки.

Цель реферата – раскрыть особенности развития физиологических качеств при занятии спортом «лыжные гонки».

Задачи реферата:

1. Изучить научную литературу, соответствующую теме реферата.
2. Охарактеризовать физиологические особенности лыжных гонок.
3. Раскрыть развитие физиологических качеств при занятии лыжным спортом. Влияние лыжных гонок на развитие физиологических качеств человека.

Методы исследования: т

-теоретический анализ методической литературы.

Теоретико-методологические основы. Теоретико-методологическая база исследования определяется характером поставленных задач.

Особенности структуры. Работа выполнена на кафедре _____ состоит из введения, 2-х разделов, заключения, списка использованных источников.

Данная структура позволила провести углубленный анализ заявленной проблемы исследования.

Глава 1. Характеристика физиологических особенностей лыжных гонок

По длительности лыжные гонки относятся к работе большой мощности (5 км у женщин, 10 км у мужчин) или умеренной мощности (все более длинные дистанции).

В связи с тем, что гонки проводятся по пересеченной местности, бег на лыжах может характеризоваться как работа переменной мощности. На подъемах в гору и при спусках меняются скорость передвижения, мощность работы и структура движения. При движениях циклического характера мощность работы, как правило, зависит от скорости передвижения. В лыжных гонках такой зависимости нет.

На подъемах скорость передвижения снижается, а мощность выполняемой работы повышается. При спусках же, наоборот, скорость увеличивается, а мощность работы уменьшается [4,5,6].

На подъемах в гору потребление кислорода может достигать уровня МПК, на равнинных участках оно составляет около 80% этой величины, а на спусках снижается до 50%. О мощности работы можно судить по показателю ЧСС. На подъемах он, как правило, увеличивается по сравнению с равнинными участками дистанции.

Интенсивность физиологических реакций и скорость передвижения на лыжах зависят от многих факторов (уровня тренированности спортсменов, длины и профиля дистанции, а также метеорологических условий) [4].

Структура движений лыжника-гонщика очень сложна. Он должен в совершенстве владеть всеми основными способами передвижения по равнине, техникой подъемов и спусков. Кроме того, ему важно уметь быстро менять способы передвижения при изменении рельефа трассы.

Двигательные навыки лыжника очень разнообразны. Они должны быть достаточно автоматизированы. Выбор и выполнение наиболее правильных для данной ситуации движений могут быть осуществлены лишь при наличии разнообразных, хорошо закрепленных навыков [7,8].

Расход энергии. Энерготраты во время лыжных гонок достигают очень высокого уровня (15-20 ккал/мин и более). Суммарный расход энергии составляет от 200 до 5000 ккал. После длительной и интенсивной работы, особенно после повторного участия в соревнованиях, восстановление энерготрат идет в течение нескольких суток. Основной обмен на следующий день после тренировочных занятий у квалифицированных лыжников превышает должную величину на 20-25%.

Значительные энерготраты лыжников требуют дополнительного питания. Поэтому на дистанции 30 км и более организуются специальные питательные пункты. В суточном рационе лыжников должно быть увеличено содержание углеводов. Это обусловлено тем, что они интенсивно используются при мышечной деятельности. Запасы гликогена в печени при этом сокращаются, что ведет к возникновению гипогликемии. Концентрация глюкозы в крови может уменьшаться до 60-65 мг % (в исключительных случаях до 40-38 мг%), что резко снижает работоспособность организма [8].

Дыхание. Движения при ходьбе на лыжах определенным образом сочетаются с фазами дыхания. При одновременных ходах выдох производится во время наклона туловища и отталкивания палками, при попеременных ходах движения сочетаются с дыханием как 1:1, :2, 2:1, 2:3.

На дистанции частота дыхания составляет около 50- 60 раз в 1 мин. Минутный объем дыхания достигает 100-140 л и более. Интенсивная работа дыхательных мышц обеспечивает их развитие. Лыжники отличаются большой ЖЕЛ и амплитудой дыхательных движений. Для осуществления глубокого и частого дыхания на дистанции имеет значение не только сила дыхательных мышц, но и их выносливость.

Кислородный запрос при беге на лыжах очень велик. Суммарная его величина зависит от длины дистанции и может достигать нескольких сотен литров. Он не может полностью удовлетворяться за счет дыхательных

Список использованных источников

1. Бутин, Н.М. Лыжный спорт./ Н.М. Бутин.- М.: Akadema. 2000. – 456 с.
2. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры /Я.М. Коц.- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 268 с.
3. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков /В.Н. Манжосов. -М.: Физкультура и спорт, 2014. -96 с.
4. Мулик, В. В. Сравнительная характеристика средств специальной подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов, используемых в подготовительном периоде / В. В. Мулик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. –2003. – №3. – С. 49-57.
5. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Учебник для высших учебных заведений физической культуры /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.-М.: Олимпия, 2005. -528 с.
6. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры. Центр карьеры. Санкт-Петербург, 1999. – 120 с.
7. Физиология человека: учеб. Пособие /А.А. Семенович [и др]; под ред. А.А. Семеновича. – Минск.: Выш.шк., 2019. – 544 с.
8. Шликенридер, П. Лыжный спорт. Северная ходьба: тренировочные программы / П. Шликенридер, К. Элберн. - Мурманск: Тулома, 2014. – 288 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/66182>