

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/96201>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Физиологические особенности детей, подростков и юношей 4

2. Характеристика лыжных гонок как вида спорта 9

3. Многолетняя подготовка от юного лыжника до уровня зрелого спортсмена 17

Заключение 22

Список литературы 24

Введение

Есть хорошая греческая поговорка: «У старых грехов длинные тени». Так и в многолетней системе подготовки спортсмена высокого класса: все ошибки, совершённые в подготовке юного лыжника, могут оказаться веригами, которые не дадут спортсмену реализоваться в спорте высших достижений. В то же время морфофункциональная база, заложенная в юном возрасте, может послужить базисом, с помощью которого спортсмен сможет эффективно реализовать свой талант в спорте. Например, недостаток гибкости и координации, заложенный в период начальной подготовки в первые годы обучения в спортивной школе, очень осложнит во взрослом возрасте овладение современной техникой передвижения, что ограничит результат в большом спорте.

«Успех в современном спорте — это не единичный факт случайно показанного результата. Это итог длительного пути совершенствования физических и нравственных качеств, овладение огромным богатством системы спортивной тренировки», — подчёркивают Н. А. Фомина и В. П. Филин в своей книге «На пути к спортивному совершенству».

На сегодня существует множество методов и средств развития физических качеств, из которых нужно выбрать те, что могут быть наиболее эффективными в конкретных условиях для конкретных спортсменов. Плагиат никогда не бывает лучше оригинала. Главное — тренеру нужно понимать, к чему стремиться, какие трудности могут подстерегать его воспитанников на тернистом пути спортивного совершенствования.

1. Физиологические особенности детей, подростков и юношей

В разных возрастных группах задачи физических упражнений различны, неодинаковы и методы, и средства, применяемые при занятиях ими.

Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают работоспособность людей зрелого и среднего возраста; обеспечивают поддержание работоспособности на достаточно высоком уровне у лиц пожилого возраста; предохраняют от одряхления в старческом возрасте.

Рассмотрим физиологические особенности детей, подростков и юношей. Физиологическая же характеристика состояния организма и изменений, возникающих при мышечной деятельности у людей зрелого возраста, была дана выше.

Физиологические особенности детей школьного возраста

Систематические занятия физическими упражнениями обычно начинаются в школьном возрасте. Поэтому при описании здесь физиологических особенностей растущего организма главное внимание обращено на этот возраст.

Размеры тела у детей и подростков увеличиваются неравномерно. Рост и развитие происходят тем интенсивнее, чем моложе организм. Это особенно заметно в первые годы жизни. Затем интенсивность роста постепенно ослабевает и только в период полового созревания (у девочек в 12—16 лет, у мальчиков в 14—18) вновь усиливается.

Вес тела, как и рост, возрастает неравномерно. Наибольшее его увеличение отмечается у школьников в те

же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием двигательного аппарата и внутренних органов.

Двигательный аппарат

Развитие костей заканчивается относительно поздно. Например, окостенение фаланг пальцев завершается к 9—11 годам, костей запястья — к 10—13 годам, полное срастание диафизов и эпифизов трубчатых костей — лишь к 15—25 годам.

Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако если ребенок и подросток выполняют чрезмерную, непосильную для них работу, то это оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей. Связочный аппарат у детей и подростков отличается большей эластичностью. Поэтому они обладают большей гибкостью по сравнению со взрослыми.

Скелетные мышцы развиваются пропорционально увеличению общих размеров тела, причем рост мышечной массы несколько опережает развитие силы.

Задержка в развитии силы обусловлена тем, что она зависит не только от толщины мышцы (ее физиологического поперечника), но и от способности включать одновременно в работу максимальное количество двигательных функциональных единиц. Эта способность развивается несколько позднее. Поэтому даже развитые мышцы школьника не могут выполнять тяжелую силовую работу. Развитие силы мышц обычно заканчивается лишь к 20—25 годам. Ее увеличению способствуют занятия физическими упражнениями. Например, сила кистей рук у школьников-спортсменов заметно больше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Возбудимость мышц вполне достаточна для проявления скоростных качеств уже у младших школьников. Развитие быстроты, если в дальнейшем не совершенствовать ее специально, заканчивается к 13—14 годам. В этом возрасте максимальная частота движений достигает уровня взрослых. Однако в тех случаях, когда быстрота мышечного сокращения должна сочетаться с силовым напряжением (быстрый бег, прыжки в длину и высоту с места), совершенствование движений продолжается и в более позднем возрасте.

Выносливость организма к продолжительной работе развивается позднее, чем скоростные качества. Однако при соответствующей тренировке скоростная выносливость может быть уже высокой в подростковом возрасте.

Управление движениями

Этот процесс обусловлен сложной деятельностью многих отделов мозга. Созревание нервных клеток, участвующих в управлении движениями, заканчивается к 13—14 годам. Поэтому начиная с данного возраста движения могут быть такими же координированными, как и у взрослых. В. С. Фарфель на основании своих многочисленных наблюдений утверждает, что нет такой сложной двигательной техники, которая не была бы доступна подросткам.

Для управления движениями необходима своевременная и точная информация об особенностях работы мышц, о направлении и амплитуде движений. Эта информация обеспечивается проприоцептивной чувствительностью. Система проприорецепторов мышц, сухожилий, суставных сумок и связок и центры, воспринимающие проприоцептивные импульсы, называются двигательным анализатором. Его развитие заканчивается к 13—14 годам. Поэтому подростки могут точно оценивать свои движения, что необходимо при всех видах спортивной деятельности.

По мере развития двигательного анализатора у школьников совершенствуются способности к ориентировке в пространстве и во времени. Это можно проследить, наблюдая за выполнением ходьбы по прямой и более сложных по координации движений школьниками разного возраста. У младших ошибки при выполнении заданных движений очень велики, к 13—14 годам движения становятся такими же точными, как у взрослых.

Центральная нервная система (ЦНС)

Процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе отличаются у детей небольшой силой и недостаточной уравновешенностью.

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2011. - 192 с.
2. Васильева В. В., Коссовская Э. Б., Степочкина Н. А. Физиология человека / Под ред. В. В. Васильевой. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 192 с. § 55. Физиологические особенности детей школьного возраста. - С. 169-179
3. Гавричков, Л.В. Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 112 с

4. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 256 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/96201>