

Вопросы 19,20,70

Цибин Даниил Сергеевич
404 группа

19. Определения и виды выносливости. Биохимические и физиологические основы выносливости. Резервы выносливости. Методы развития выносливости у различных групп, занимающихся на примере избранного вида спорта.

- * Выносливость — способность человека к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности, способность противостоять утомлению.
- * Различают общую выносливость — это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.
- * — и специальную выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности: силовая, скоростная, координационная и т.д.

Биохимические и физиологические ОСНОВЫ ВЫНОСЛИВОСТИ

Физиологической основой общей выносливости является высокий уровень аэробных возможностей человека – способность выполнять работу за счет энергии окислительных реакций.

Общая выносливость зависит от доставки кислорода работающим мышцам и, главным образом, определяется функционированием кислородо-транспортной системы: сердечно-сосудистой, дыхательной и системой крови.

Развитие общей выносливости обеспечивается разносторонними перестройками в дыхательной системе:

- * увеличением (на 10-20%) легочных объемов и емкостей
- * нарастанием глубины дыхания
- * увеличением диффузной способности легких, что обусловлено увеличением альвеолярной поверхности и объема крови в легких, протекающей через расширяющуюся сеть капилляров
- * увеличением мощности и выносливости дыхательных мышц, что приводит к росту объема вдыхаемого воздуха по отношению к функциональной остаточной емкости легких

Все эти изменения способствуют также экономизации дыхания: большему поступлению кислорода в кровь при меньших величинах легочной вентиляции.

- * Решающую роль в развитии общей выносливости играют морфо-функциональные перестройки в ССС, отражающие адаптацию к длительной работе:
- * увеличение объемов сердца – спортивная гипертрофия
- * увеличение ударного объема крови
- * спортивная брадикардия
- * спортивная гипотония

Резервы выносливости

Физиологические резервы выносливости включают в себя:

- * мощные механизмы обеспечения гомеостаза – адекватная деятельность ССС, повышение кислородной емкости крови и емкости ее буферных систем, совершенство регуляции водно-солевого обмена выделительной системой и регуляции теплообмена системой терморегуляции, снижение чувствительности тканей к сдвигам гомеостаза;
- * тонкая и стабильная нервно-гуморальная регуляция механизмов поддержания гомеостаза и адаптация организма к работе в измененной среде.

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Методы развития выносливости в избранном виде спорта

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и около предельной интенсивностью.

Выносливость проявляется только в том случае, когда имеются явления утомления. Доказано, что чем лучше развита скоростная выносливость, тем позже во время передвижения на дистанции начинают проявляться явления утомления и как следствие этого снижение скорости. Отодвигается момент, когда начинают проявляться элементы декомпенсированного утомления.

Следовательно, и скоростная выносливость в той или иной зоне мощности развивается только тогда, когда человек в процессе занятий доходит до необходимых степеней утомления — организм в этом случае как бы отвечает на подобные явления повышением уровня развития выносливости.

- * Основным средством развития скоростной выносливости в зоне максимальной мощности является преодоление отрезков, равных или даже больше, чем соревновательные дистанции, с максимальной или близкой к ней скоростью. В данном случае имеется в виду не рекордная скорость человека, а максимальная по отношению к его возможностям в день занятий.
- * Основным средством развития скоростной выносливости при работе в зоне субмаксимальной мощности является преодоление тренировочных отрезков различной длины со скоростью, превышающей соревновательную.
- * Основным средством развития выносливости в зоне большой мощности является передвижение на тренировочных дистанциях со скоростью, близкой к критической, равной ей или немного превышающей ее.
- * Основными средствами развития скоростной выносливости в зоне умеренной мощности на длинных и сверхдлинных дистанциях являются: бег, гребля, плавание, езда на велосипеде и другие циклические упражнения, выполняемые с субкритической скоростью. Совершенствование выносливости осуществляется с помощью методов непрерывного и прерывного упражнения.

20. Острые паталогические состояния при занятиях спортом (обмороки, травматизм, острая сердечная недостаточность). Первая помощь, профилактика.

состояния нарушают общую жизнедеятельность организма. Они бывают как скоро проходящими и не представляющими серьезной опасности для спортсмена, так и настолько тяжелыми, что могут привести к его гибели, если не принять срочных мер доврачебной помощи.

К обморочным состояниям относят случаи с кратковременной полной или частичной потерей сознания. Длительная потеря или помрачение сознания обозначается термином «кома».

Обморочные состояния развиваются у спортсменов вследствие самых разнообразных причин. Потеря сознания может возникнуть из-за церебральных нарушений, вызванных, например, сотрясением мозга, однако значительно чаще — из-за нарушений кровоснабжения головного мозга (кардиоваскулярные механизмы развития обморочных состояний у спортсменов).

Выделяют два основных кардиоваскулярных механизма потери сознания у спортсменов: первый связан с уменьшением количества крови, выбрасываемой сердцем; второй, весьма опасный для жизни, — с кратковременной остановкой сердца. Оба эти механизма приводят к нарушению кровоснабжения головного мозга, вследствие чего клетки ЦНС перестают снабжаться кислородом или же доставка кислорода к ним резко уменьшается. Недостаточность оксигенации нервной ткани, особенно коры головного мозга, приводит к нарушению ее функционирования, проявляющегося в первую очередь потерей или помрачением сознания. При резкой остановке после мышечной работы есть возможность получить гравитационный шок.

Простейшей формой профилактики гравитационного шока является продолжение мышечной работы после финиша. Для этого рекомендуется двигаться с умеренной интенсивностью в течение примерно минуты после окончания забега.

Если гравитационный шок развился или начал развиваться (о чем свидетельствует резкое побледнение), спортсмена необходимо положить горизонтально с слегка приподнятыми ногами. Обычно этой простейшей процедуры бывает достаточно для восстановления сознания. После гравитационного шока некоторое время может сохраняться чувство слабости, разбитости. Если при начальных явлениях гравитационного шока спортсмен продолжает перемещение в медленном темпе, его необходимо страховать — поддерживать под руки.

Травматизм

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов. В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.), полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения. Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждения, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы. Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

Профилактика:

- * Внимательность и собранность
- * Техника безопасности
- * Соответствующая форма и обувь
- * Правильная разминка и разогрев мышц
- * Правильная техника
- * Адекватный расход энергии
- * Долечивания старых травм
- * Несоблюдение методики тренировок



Первая медицинская помощь при травмах и ранениях должна быть обусловлена скорейшей остановкой крови. Наиболее правильный способ остановить артериальное кровотечения – это наложить жгут. Если под рукой его не оказалось можно использовать любые вещи, которые подойдут для этой цели – ремень или галстук. Жгут нужно накладывать лишь на руки или ноги, но строго выше места ранения. Чтобы не повредить кожные покровы под жгут подкладывают любую мягкую ткань или салфетку. Во избежание омертвения кожи жгут можно накладывать только на период не больше 2 часов, но каждые 30 минут его нужно немножко ослабить, а затем снова затянуть. Также нужно зафиксировать время наложения жгута.

Первая помощь при ушибах:

- Придать удобное положение пациента, уложить, посадить, покой.
- Наложить давящую повязку.
- Придать возвышенное положение поврежденной конечности.
- Холод к месту повреждения – пузырь со льдом, в течении 12-24 часов.
- С перерывами каждые 2 часа по 20-40 минут.
- Госпитализация.

Первая помощь при растяжениях:

- Фиксирующая суставная повязка.
- Обезболивание. Холод.

Первая доврачебная помощь при вывихе:

- Обезболивание (анальгин, баралгин, кетанов).
- Транспортная иммобилизация конечности в вынужденном положении.
- Противошоковые мероприятия (тепло укрыть, горячий чай, кофе).
- Госпитализация.

Первая помощь при переломах:

- Обезболивание.
- Остановка кровотечения. Асептические повязки на рану,
- Транспортная иммобилизация в физиологическом положении.
- Противошоковые мероприятия.
- Госпитализация.

Острая сердечная недостаточность

Острая сердечная недостаточность – это патологическое неотложное состояние, которое возникает из-за резкого нарушения сократительной активности миокарда. Сердечная недостаточность характеризуется нарушениями и в большом, и в малом круге кровообращения, а также внутрисердечной патологией.

При сердечной недостаточности сердце неспособно полноценно справляться со своей функцией. Из-за этого ткани и органы получают недостаточное количество кислорода и питательных веществ.

На настоящий момент нету специфической профилактики, но есть вот это:

- * Регулярные профилактические осмотры у терапевта, кардиолога и других профильных специалистов в зависимости от наличия хронических заболеваний.
- * Полный отказ от курения и ограничение потребления спиртных напитков. В случае если у пациента диагностированы хронические заболевания сердца или иных органов и систем, то лучше полностью исключить алкоголь.
- * Контроль за массой тела и ее постепенное снижение в случае ожирения.
- * Показаны умеренные физические нагрузки, интенсивность которых подбирается в зависимости от состояния здоровья пациента.
- * Исключение стрессов и других психоэмоциональных перегрузок. Тщательное соблюдение режима работы и отдыха.
- * Соблюдение принципов здорового питания, то есть исключение из рациона быстрых углеводов и насыщенных жиров, особенно животного происхождения.
- * Ежедневный самостоятельный контроль артериального давления.

70. Сущность и особенности воспитательного процесса в спортивной деятельности (на примере избранного вида спорта).

Принципы воспитательного процесса – это общие исходные положения, в которых выражены основные требования к содержанию, методам, организации воспитательного процесса.

- * – общественная направленность воспитания - связь воспитания с жизнью, трудом,
- * - опора на положительное в воспитании – гуманизация воспитания - личностный подход – единство воспитательных воздействий.

Общественная направленность воспитания: этот принцип требует подчинения всей деятельности педагога задачам воспитания подрастающего поколения в соответствии с государственной стратегией воспитания и направляет деятельность воспитателей на формирование социально необходимого типа личности.

Поэтому принцип связи воспитания с жизнью стал одним из основополагающих в большинстве воспитательных систем.

Особенности воспитательного процесса

Особенности воспитательного процесса:

В целостном педагогическом процессе важное место занимает процесс воспитания (воспитательный процесс). Сущность, а также роль и место этого процесса легче всего обнаружить, рассматривая его в структуре более общего процесса формирования личности. Там, где формирование личности имеет управляемый, контролируемый характер, где люди руководствуются сознательными намерениями, действуют не стихийно, а по заранее намеченному плану в соответствии с поставленными задачами, и проявляется воспитание. В – процесс целенаправленного формирования личности. Это специально организованное, управляемое и контролируемое взаимодействие воспитателей и воспитанников, у которых конечная цель – формирование личности.

Воспитательный процесс имеет ряд особенностей. Прежде всего, это процесс целенаправленный. Наибольшую эффективность обеспечивает такая его организация, при которой цель воспитателя превращается в цель, близкую и понятную воспитаннику. Современный воспитательный процесс характеризуется единством целей и сотрудничеством при их достижении.

- * Особенность воспитательного процесса проявляется в том, что деятельность воспитателя, управление этим процессом, обусловлена не только объективными закономерностями. Это в значительной мере искусство, в котором выражается своеобразие личности воспитателя, его индивидуальности, характера, его отношения к воспитанникам. Соответствие субъективным факторов, выражающих внутренние потребности личности, объективных условиях, в которых личность живет и формируется, помогает успешно решать задачи воспитания.

Процесс воспитания

Сложность воспитательного процесса:

- * его результаты не так явно осуществимы и не так быстро обнаруживают себя, как, например, в процессе обучения;
- * между педагогическими проявлениями воспитанности и невоспитанности лежит длительный период образования необходимых свойств личности, где личность подвергается одновременному воздействию множества разнохарактерных влияний и накапливает не только положительный, но и отрицательный опыт, требующий корректировки;
- * воспитательный процесс очень динамичен, подвижен и изменчив.

Процесс воспитания - сложная динамичная система. Каждый компонент этой системы может рассматриваться как система, создавая свои компоненты. Системный подход к анализу воспитательного процесса обязательно предусматривает изучение взаимодействия системы со средой, т. к. любая система не может существовать вне определенной среды, она может быть понята только во взаимодействии.

- * Необходимо зафиксировать участие элементов и систем в процессе, т. е. в непрерывном изменении во времени. Поэтому процесс воспитания рассматривается как динамичная система, где определяется, как он зарождался, развивался и каковы пути его дальнейшего развития в будущем.

Направленность процесса ВОСПИТАНИЯ

В условиях современной отечественной школы процесс воспитания направлен на:

- целостное воспитание личности с учетом цели всестороннего гармонического развития личности;
- формирование нравственных качеств личности на основе общечеловеческих ценностей, социально ориентированной мотивации, гармоничности интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер развития личности;
- приобщение школьников к общественным ценностям в области науки, культуры, искусства;
- воспитание жизненной позиции, соответствующей демократическим преобразованиям общества, правам и обязанностям личности;
- развитие склонностей, способностей и интересов личности с учетом ее возможностей и желаний, а также социальных требований;
- организацию познавательной деятельности школьников, развивающей индивидуальное и общественное сознание;
- организацию личностной и социально ценной, многообразной деятельности, стимулирующей образование, обусловленной целью воспитания качеств личности;
- развитие важнейшей социальной функции личности – общения в изменяющихся условиях трудовой деятельности и повышение социальной напряженности.

Нравственное воспитание

Нравственное воспитание- под моралью понимают исторически сложившиеся нормы и правила поведения человека, определяющие его отношение к обществу, труду, людям.

Задачи:

формирование нравственных понятий, суждений чувств и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих нормам общества.

Нравственные качества честность, справедливость, долг, порядочность, ответственность, честь, совесть, достоинство, бескорыстие.

Эмоциональное (эстетическое) воспитание- развитие эстетических идеалов

Задачи:

формирование эстетических знаний

воспитание эстетической культуры

развитие эстетических чувств

приобщение человека к прекрасному в жизни

Спасибо за внимание!