

П Л А Н :

I. Разминка § 20.2 стр. 514 Дубровский, *ваюрков А.С. стр. 215*

- 1) Что такое разминка с точки зрения физиологии?
- 2) Как изменяется температурный режим в тканях после разминки? Кровоснабжение? Почему?
- 3) На какие две части делится разминка? Какие упражнения включает каждая часть?
- 4) Какова должна быть продолжительность разминки? От чего это зависит?
- 5) Охарактеризуйте изменения физиологических процессов в организме во время разминки.
- 6) Каким должен быть интервал между окончанием разминки и началом выступления спортсмена?
- 7) Что значит «разогревание» при разминке?
- 8) Какую разминку следует проводить, если спортсмен находится в состоянии

стр. 215 а) предстартовой лихорадки?

Силоуб б) предстартовой апатии?

в) боевой готовности?

II. Предстартовое состояние. *Цуев стр. 203*

- 1) Что такое предстартовое состояние с точки зрения физиологии?
- 2) За какое время до старта проявляется это состояние и в чем выражается?
- 3) Охарактеризуйте предстартовое состояние как условный рефлекс.
- 4) Какие изменения в работе различных систем органов наблюдаются во время предстартового состояния?
- 5) В чем физиологическое значение предстартового и стартового состояния?
- 6) Охарактеризуйте особенности физиологических процессов в организме спортсмена при:

а) стартовой лихорадке;

б) стартовой апатии;

в) боевой готовности.

7) Как спортсмен может управлять и регулировать предстартовое состояние?

III. Вработывание *А.С. Солорков стр 216*

- 1) Что такое вработывание?
- 2) Какое значение имеет вработывание, как физиологический процесс для достижения спортивного результата?
- 3) Какие фазы различают во вработывании?
- 4) От чего зависит длительность периода вработывания?

IV. Устойчивое состояние. *стр 217*

- 1) Когда возникает состояние устойчивой работоспособности у спортсмена? Чем оно характеризуется? Какие 2 вида такого состояния различают?
- 2) Охарактеризуйте физиологические процессы в организме при истинном устойчивом состоянии.
- 3) Чем отличается кажущееся устойчивое состояние? Почему при наступлении его часто продолжение работы становится невозможным?

V. Мертвая точка. *стр 216*

- 1) Какое состояние можно назвать мертвой точкой?
- 2) Охарактеризуйте особенности физиологических процессов в организме спортсмена при возникновении мертвой точки.
- 3) В чем заключается физиологический механизм возникновения мертвой точки?
- 4) Что является причиной возникновения мертвой точки?
- 5) У всех ли спортсменов наступает состояние мертвой точки? Как можно преодолеть такое состояние?
- 6) Какое состояние называют вторым дыханием? Какие изменения в организме наступают при этом?
- 7) В чем заключается «Феномен усвоения ритма» при установлении второго дыхания?

*1. Выберите номера правильных и неправильных суждений.
Поставьте рядом с номером знак «+» или «-».*

1. Под развитием понимают три основных процесса: рост, дифференцирование органов и тканей, формообразование.
2. Онтогенез – это развитие мира живых организмов.
3. Период 4-7 лет называется нейтральное детство.
4. Сенситивные периоды в развитии организма менее всего контролируются генетически, являются особо восприимчивыми к влияниям внешней среды.
5. Тренировочные процессы в сенситивные периоды не эффективны.
6. Сенситивным периодом формирования речи является период до 2-3х лет жизни.
7. Акселерация – это ускорение роста, физического развития, полового созревания и психического развития организма.
8. Причиной эпохальной акселерации является загрязнение атмосферного воздуха.
9. Биологический возраст человека – это количество прожитых лет.
10. Ретарданты – это дети и подростки, отстающие в развитии от паспортного возраста.
11. У детей первых лет жизни глазное яблоко еще недостаточно выросло в длину, поэтому наблюдается детская близорукость.
12. Мышечные волокна ребенка тонкие и слабые, они более возбудимы, чем у взрослых.
13. С 5-6 начинается смена молочных зубов на постоянные.
14. Более частое мочеиспускание у детей первых лет жизни по сравнению со взрослыми объясняется низким уровнем обмена веществ.
15. Недостаточная функциональная зрелость левого полушария головного мозга у детей требует использования в физическом воспитании преимущественно наглядных методов обучения.
16. Рост просвета сосудов у подростков 13-14 лет отстает от увеличения сократительной силы миокарда, может возникнуть юношеская гипертония.
17. В процессе полового созревания мальчики опережают девочек на 1-2 года.
18. Структура урока физической культуры состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.
19. Тренировочный эффект урока физической культуры заключается в развитии адаптации организма к физическим нагрузкам.
20. У школьников и студентов, регулярно занимающихся физкультурой, общая заболеваемость в 1,5-2 раза выше, чем у тех, кто не занимается спортом.
21. Гипокинезия – это повышенная двигательная активность.
22. Для сердца спортсмена характерна тахикардия.
23. Для сердца спортсмена характерна гипертрофия миокарда.
24. Навыки – это двигательные условные рефлексы, обеспечивающие автоматизированные действия.
25. Под влиянием спортивных занятий уменьшается лабильность нервных центров.