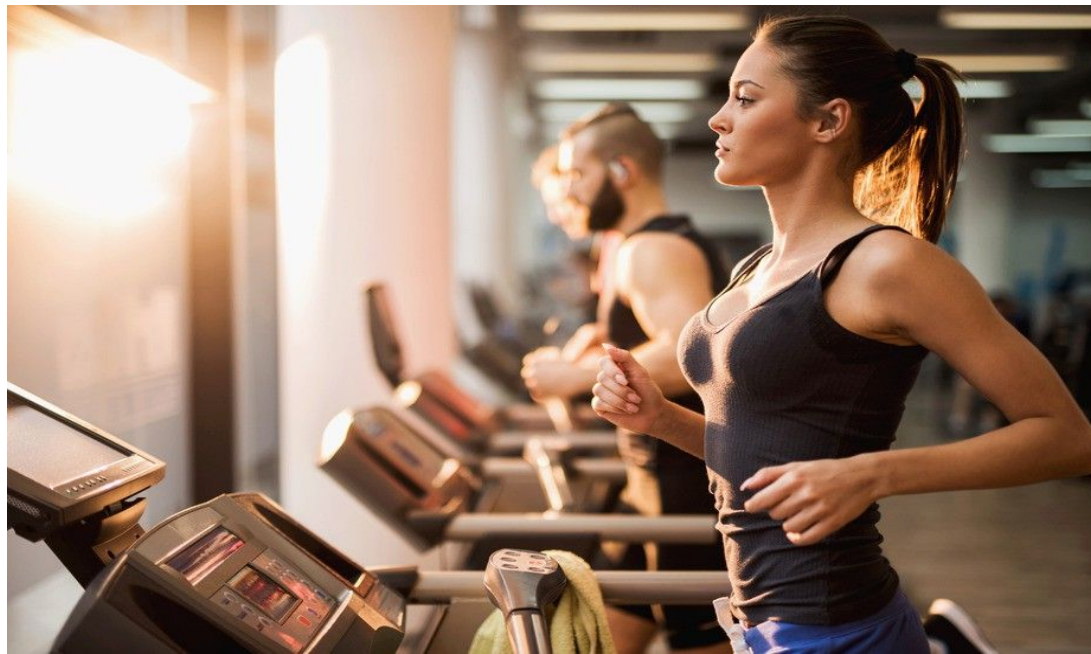


***ВРАБАТЫВАНИЕ – ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
СПОРТСМЕНА , ВОЗНИКАЮЩЕЕ В
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***



Зачётная работа по учебной дисциплине
«Психофизические основы здоровья» по
разделу «Деятельность спортсмена и
сопутствующие ей психофизическое
состояние»

Студента 248 группы ПДО
Сорокина Виктория Александровна .

СОДЕРЖАНИЕ

1. Что такое вработывание как психофизическое состояние ? История. Значения .
2. Характеристика вработывания
 - а) Уровни вработывания
 - б) Внешнее выражения спортсмена
 - в)
 - г)
3. Проявление вработывания спортсмена в деятельности
4. Массаж как метод регуляции вработывания
5. Упражнения массажа
6. Заключение
7. Список литературы
8. Приложения



ЧТО ТАКОЕ ВРАБАТЫВАНИЕ КАК ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ? ИСТОРИЯ. ЗНАЧЕНИЕ



по И.П.

Павлову

основной принцип
физиологической жизни
Последовательное
повышения эффективности
деятельности всех систем
вследствие двигательного
акта и сопряженного с ним
процессов

это психофизическое состояние
спортсмена, принадлежит волевому
усилию спортсмена, если, несмотря на
трудности, он продолжает деятельность,
то наступает облегчение».

2. Характеристика вработывания



Характерная черты вработывание

1. гетерохронность.
2. увеличение вариативности показателей;
3. быстрее – у высококвалифицированных
4. спортсменов, у подростков и в период спортивной формы.

Причины возникновения:

- недостаточная подготовленность спортсменов в результате в сдвигах двигательных и вегетативных функций;
- слишком интенсивные движения и замедленная перестройка вегетативных процессов:
 - а) нарастание кислородного долга;
 - б) нарастание содержания лактата в крови;
 - в) снижение рН крови;
 - г) появление одышки и нарушений ритма;
 - д) уменьшение ЖЕЛ.

Литература

1. Полевщиков М.М., Роженцов В.В. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ВРЕМЕНИ ВРАБАТЫВАНИЯ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 11-3. – С. 431-434;
2. Реан А.А., Хрестоматия Психофизические основы здоровья ВРАБАТЫВАНИЕ // Енисейск -2007. С.81;
- 3.