

Лекция 1 Основные характеристики циклических видов спорта

Определение

Циклические виды спорта – это виды спорта с преимущественным проявлением выносливости. Также, под циклическими видами спорта подразумевают совокупность видов спорта, в основе которых – повторяющиеся движения или циклы. Кроме того, важно отметить тесную связанность каждого цикла с последующим и предыдущим.

В основе циклических упражнений лежит ритмический двигательный рефлекс, проявляющийся автоматически. Циклическое повторение движений для перемещения собственного тела в пространстве – суть циклических видов спорта.

Таким образом, общими признаками циклических упражнений являются:

1. Многократность повторения одного и того же цикла, состоящего из нескольких фаз.
2. Все фазы движения одного цикла последовательно повторяются в другом цикле.
3. Последняя фаза одного цикла является началом первой фазы движения последующего цикла.

Еще одно определение циклических видов спорта – спортивные дисциплины, в которых происходит соревнование на скорость и движение происходит по замкнутому кругу. Это круг стадиона, границы бассейна или дистанция в гребле. То есть движение происходит по определенному циклу.

То есть, например, плавание – циклический вид спорта, а водное поло или синхронное плавание – нет. При этом исключен или даже запрещен физический контакт соперников между собой.

При этом в различных видах совершаются абсолютно разные движения, но характеристика энергетика нагрузки у них схожая.

Особенности

От других видов спорта циклические дисциплины отличаются повторяемостью фаз движений, поэтому здесь, прежде всего, важна выносливость. Циклические виды спорта требуют большого расходования энергии, умения распределять силы, предполагают высокую интенсивность тренировок. Немалое значение имеет психологическая устойчивость, способность выносить большие нагрузки, преодолевать усталость и развивать силу воли. Циклические виды спорта также могут стать полезным времяпрепровождением для горожанина, стремящегося вести активный образ жизни.

Спорт и здоровье неразрывно связано между собой. Циклические виды спорта не исключение. Циклическое повторение движений для перемещения собственного тела в пространстве – суть циклических видов

спорта. В определении победителя решающую роль играет скорость перемещения.

При таких видах спорта спортсмены стараются двигаться очень циклично с определенной периодичностью для того, чтоб достичь максимальной продуктивности физической силы и показать лучшие результаты.

Во время занятий циклическими видами спорта расходуется большое количество энергии, а сама работа выполняется, с высокой интенсивностью. Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания, особенно при марафонских дистанциях, когда происходит переключение энергетических источников с углеводных (макроэргических фосфатов, гликогена, глюкозы) на жировые. Контроль гормональной системы этих видов обмена веществ имеет существенное значение как в прогнозировании, так и в коррекции работоспособности фармакологическими препаратами. Высокий результат в этих видах спорта в первую очередь зависит от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, волевой способности спортсмена противостоять утомлению.

Занятие циклическими видами спорта оказывает на организм разностороннее действие. Они укрепляют сердечнососудистую систему, равномерно развивают практически все мышцы, повышают обмен веществ в организме, тренируют легкие.