

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/laboratornaya-rabota/281533>

Тип работы: Лабораторная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

1. МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ЗА РАЗВИТИЕМ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ
3. МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ЗА РАЗВИТИЕМ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ
5. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ

Выводы и практические рекомендации

1. Дать оценку - в каких суставах отмечается хорошая подвижность.

Хорошие результаты наблюдались в упражнениях «Подвижность в суставах позвоночного столба», «Выкруты двух прямых рук назад одновременно», «Подвижность в плечевом суставе в горизонтальной плоскости», «Подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах при полном приседе», «Сед брассиста»

Отличные результаты наблюдались при выполнении упражнений «сгибание туловища в седе», «Подвижность в голеностопных суставах при разгибании стоп», «Подвижность в плечевых суставах в вертикальной плоскости», «Подвижность в плечевом и лучезапястном суставах».

2. Отметить в каких суставах подвижность развита недостаточно

При оценке упражнения «Подвижность в голеностопных суставах при подошвенном сгибании» наблюдалась недостаточно хорошая подвижность.

3. Дать общую оценку гибкости по результатам расчетов.

При расчете показателей общей оценки гибкости у пловца максимальный балл по упражнениям (5) умножается на количество упражнений (10). Следовательно, 50 баллов – 100%.

Таким образом, показатель общей оценки гибкости пловца Перовской А. В. = 88%, что по нормативу соответствует оценке «отлично».

4. Рекомендации

Для брассистов характерна высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в 5 голеностопном суставе. Увеличение гибкости и подвижности в суставах у спортсменов не только благоприятно отражается на техническом совершенствовании, но и создает предпосылки для роста спортивных результатов.

Упражнения для увеличения подвижности голеностопных суставов:

1. И. п. – сед ноги врозь. Партнер нажимает руками на тыльную часть стопы, сначала сгибая ее, а затем сгибая и поворачивая вовнутрь поочередно то на правой, то на левой ноге. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Партнер пружинистыми движениями нажимает на пятку каждой ноги поочередно по 5 раз.
3. И. п. – стоя на первой рейке гимнастической стенки, руками держаться на уровне плеч, ноги прямые, пятки свисают. Пружинистое покачивание поочередно на каждой ноге и одновременно на обеих ногах с опусканием пятки как можно ниже уровня опоры по 10 раз.
4. И. п. – основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте. 20 раз.

1. Оценка общей координации

При оценке координационных способностей пловцов в основном ориентируются на относительно стереотипные движения, предусматривающие выполнение заранее известных специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Оценивается соответствие техники, демонстрируемой спортсменом, по ее рациональной структуре, стабильности навыков при наличии сбивающих факторов (устомление - неожиданные сигналы к выполнению движений, выполнение упражнений в усложненных условиях, например, при плавании на дорожке одновременно с 8 — 10 спортсменами и т. п.), вариативность навыков в зависимости от ситуации и т. п.

При осуществлении контроля за развитием координационных способностей следует учитывать, что единого критерия его оценки данного качества нет. Это связано с многофакторной структурой, а также

с тем, что они проявляются в комплексе с другими качествами и способностями. Контроль за развитием координационных способностей, как правило, осуществляется по данным комплексных тестов, которые требуют от пловца развития определенных физических качеств и совершенства двигательных навыков, высоких координационных способностей. Поэтому об уровне координации можно судить по показателям экономичности работы при выполнении разных заданий, по степени соответствия заданию результатов выполнения сложных в координационном отношении упражнений.

-

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/laboratornaya-rabota/281533>