

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/doklad/293580>

Тип работы: Доклад

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Плавание – жизненно важный навык, который является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически – оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Самым зрелищным и признанным международным Олимпийским комитетом направлением является плавание в ластах. Спортсмены соревнуются не только в плавательных бассейнах, а на открытых акваториях, используя как основной инвентарь маску для свободного обзора, трубку или баллон для дыхания, а также ласты или моноласты.

Плавание в ластах – дисциплина подводного спорта, цель которой заключается в преодолении вплавь в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время. Плавание в ластах – движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызываемое только его мускульной силой и ластами без применения каких-либо механизмов.

Плавание в ластах само по себе является прекрасным средством развития скоростной выносливости. Под скоростной выносливостью понимают выносливость, проявляемая в действиях, которые предъявляют высокие требования к скорости передвижения и, следовательно, выполняются в режиме, выходящем за рамки аэробного метаболизма. Основным показателем скоростной выносливости является время, в течение которого можно поддерживать определенную скорость или темп движения». Например, когда пловец выполняет, заплыв на 200 метров, ему важно не просто доплыть до конца, но и сохранять необходимую скорость.

Чтобы раскрыть данную тему, необходимо дать краткую физиологическую характеристику скорости пловцов в возрасте 18 лет.

А.С. Солодков выделяет, что легче всего скоростные качества развиваются у юных спортсменов. При этом благоприятнейшим периодом для мальчиков считается возраст 13 - 15 лет, а для девочек 11 - 14 лет. От 10 - 12 лет темпы нарастания скорости мышечного сокращения увеличиваются. Так, нарастание скорости бега с 8 до 15 лет происходит в первые 4 - 5 сек. И существенно не изменяется с возрастом.

Можно отметить, что длительность поддержания скорости прогрессивно увеличивается до 13 лет. В возрасте от 7 до 12 лет интенсивно растет темп движений. У мальчиков от 7 до 9 лет отмечается более прогрессивное его увеличение, чем у девочек. К 10 - 12 годам прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается. Скорость и произвольная частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14 - 15 годам достигают значений, близких к предельным. Произвольный темп движений в 13 - 14 лет выше у девочек, в 15 - 16 лет – у юношей. Максимальные его величины в 2 - 3 раза выше, чем у 7-ми летних детей.

В связи с возрастом и полом имеются существенные различия в темпах прироста скоростно-силовых качеств. Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места у девочек наблюдается с 9 до 10 лет (20%). С 10 до 11 лет этот прирост составляет 5%, а с 11 до 15 лет существенного роста результатов в этом виде упражнений не происходит. У мальчиков прирост результатов при выполнении прыжков в длину с места идет до 14 - 15-летнего возраста. Но без специальной подготовки больших изменений в развитии скоростно-силовых качеств у девочек после 13 - 15 лет и у мальчиков после 15 - 17 лет не наблюдается.

Следует отметить, что физические упражнения оказывают незначительное влияние на элементарные характеристики скорости у детей. Вероятно, генетический фактор играет в развитии быстроты большую роль. Вместе с тем скорость сложных движений все же зависит от развития двигательных навыков, структуры движений и должной мобилизации вегетативных функций.

С физиологической точки зрения это можно объяснить тем, что примерно с 18 лет юноши полностью готовы к серьезной скоростной работе.

Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования: – М.: «Академия», 2014. – 320 с.
2. Капотов, П.П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 865 с.
3. Каунсилмен, Д. Наука о плавании (пер. с англ.). – М.: «Физкультура и спорт», 2012. – 429 с., ил.
4. Плавание: развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. – 102 с.
5. Плавание: [Учебник] / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
6. Развитие физических качеств и универсальных компетенций, обучающихся посредством спортивных и прикладных способов плавания в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Г. В. Никитина, Н. М. Дзюба, И. В. Богданова [и др.]. – Санкт-Петербург: ПГУПС. – 2021. – 51 с.

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/doklad/293580>