

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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/290502>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

РЕФЕРАТ

На тему:

Физиологические особенности спортсмена в подводном спорте

Выполнила студентка группы С19ФКп:

Омск 2022

Содержание

Введение 3

1. Общая характеристика ивс - подводный спорт (плавание в ластах) 4

2. Особенности пропорций тела, физического развития, соматотипа (модальные характеристики) 5

3. Особенности развития важнейших физиологических систем у сильнейших спортсменов избранного вида спорта (модельные характеристики) 7

4. Тестирование уровня тренированности и физических качеств у спортсменов высокого класса в ивс
особенности медико - биологического отбора спортсменов на разных этапах спортивной подготовки в ивс 9

Заключение 11

Список использованных источников и литературы 12

Введение

Подводный спорт (Плавание в ластах)-это вид спорта, основанный на плавании, подводном плавании и подводном плавании с аквалангом с использованием специального оборудования, инструментов, снаряжения и снаряжения. Целью подводного спорта является совершенствование всех видов подводной деятельности, включая подготовку подводных пловцов, спортсменов-подводников, инструкторов и дайверов, обладающих профессиональными навыками подводного плавания; пропаганда здорового образа жизни и популярных форм подводного плавания. подводная лодка. досуг для молодежи. Самым зрелищным

направлением, признанным международным олимпийским комитетом, является плавание на ластах. Спортсмены соревнуются не только в бассейнах, но и в открытой воде, используя в качестве основного снаряжения маску свободного обзора, трубку или дыхательный шар, а также ласты или моноласты. Плавание на ластах - это дисциплина подводного спорта, которая включает в себя преодоление различных дистанций на ластах за меньшее время. Цель работы - изучить и проанализировать физиологические особенности спортсмена в плавании с ластами.

1. Общая характеристика ивс - подводный спорт (плавание в ластах)

Плавание в ластах - это дисциплина подводного спорта, цель которой-преодолеть различные дистанции плаванием в ластах за меньшее время. Плавание в ластах - это движение спортсмена на поверхности воды или под водой, вызванное исключительно его мышечной силой и плавниками без использования каких-либо механизмов. Соревнования по плаванию на ластах проводятся в стандартных бассейнах (открытых или закрытых).

Система спортивной подготовки в подводном спорте должна обеспечивать комплексное решение специфических для этого вида спорта задач: развитие разносторонних навыков овладения техникой подводного плавания, развитие физических и умственных качеств для достижения высших спортивных результатов [5, с. 139].

Плавание в ластах делится на следующие виды:

Плавание в ластах-плавание в ластах на поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку.

Подводное плавание с аквалангом-плавание в ластах под водой с дыханием из дыхательного аппарата сжатым воздухом (подводное плавание с аквалангом).

Погружение в ластах на всю длину-плавание в ластах под водой с произвольной задержкой дыхания.

2. Особенности пропорций тела, физического развития, соматотипа (модельные характеристики)

Пропорции человеческого тела включают соотношения его размеров: продольные, поперечные, переднезадние, а также соотношения окружности. При изучении строения тела, естественно, возникает представление о соразмерности, соразмерности отдельных его частей. Несмотря на очень большое разнообразие индивидуальных особенностей, все же существуют наиболее типичные особенности его строения. Например, нижние конечности всегда длиннее верхних, плечо длиннее предплечья, бедро длиннее голени и так далее. Знание типичных взаимосвязей между различными частями тела важно в разных областях человеческой деятельности. Это позволяет тренеру и спортсмену судить о гармонии человеческого развития в спортивном процессе, а также использовать особенности пропорций тела при индивидуализации тренировок и отбора в спортивные секции [1, с. 119].

3. Особенности развития важнейших физиологических систем у сильнейших спортсменов избранного вида спорта (модельные характеристики)

Характеристиками модели являются специфические физические характеристики, уровни развития общих и специфических двигательных способностей, функциональные показатели, технико-тактическая и психологическая готовность, обеспечивающие демонстрацию спортивных результатов мирового уровня. Характеристики модели определяются на основе всесторонних опросов спортсменов высшего уровня. Результаты этих опросов, обработанные методами статистического анализа, позволяют выявить показатели, ограничивающие уровни спортивных результатов в конкретных видах спорта в конкретных спортивных дисциплинах [3, с. 132].

2. Иванов П.И. Физиология человека и спорт. – М.: Ника, 2021. 387 с.
3. Ларин С.В. Физическая культура и спорт. – М.: Академия, 2020. 410 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2-х т. / Под общ. ред. С.П. Новикова. – М.: Юнити, 2021. 560 с.
5. Худяков И.В. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. 605 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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/290502>