

методика развития выносливости пловца



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть +1 50 95

161 комментарий В



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

В литературе по плаванию режимы тренировки нередко описываются как методы развития выносливости. И это не терминологическая путаница, а, скорее всего, желание некоторых авторов подчеркнуть необходимость уделять особое внимание развитию столь специфичного и важного для пловца качества. Все сходятся на том, что выносливость — это способность человека противостоять утомлению в любом виде деятельности. В спортивной практике такую способность условно делят на общую и специальную. Содержание Понятие

выносливости..... Утомление и
выносливость..... Показатели выносливости
..... Классификация видов
выносливости..... Методика развития выносливости
..... Методы

..... Средства и методы развития
общей выносливости..... Средства и методы развития специальной
выносливости Бег как средство развития общей

выносливости..... Таблица 1. Упражнение Характер Название метода
нагрузки интервалов отдыха Прерываемое (многократное преодоление отрезков или дистанций) 1.
Стандартная или вариативная Произвольные, по самочувствию пловца Повторный 2. Стандартная
или вариативная Заданные постоянные или планомерно изменяющиеся Интервальный Непрерывное
(одноразовое преодоление различных дистанций) 3. Стандартная Равномерный 4. Вариативная
Переменный 5. Стандартная или вариативная Контрольный Примечание. Вакансии ?> На главную
?> Сведения о школе ?> - Основные сведения ?> - Структура и органы управления СДЮСШОР ?> -
Документы ?> - Образование ?> - Образовательные стандарты ?> - Руководство. Педагогический
состав ?> -- Руководство ?> -- Педагогический состав ?> - Материально-техническое обеспечение и
оснащенность образовательного процесса ?> - Стипендии и иные виды материальной поддержки ?>
- Платные образовательные услуги ?> - Финансово-хозяйственная деятельность ?> Если данная
страница не перезагружается автоматически, нажмите сюда Воспитание общей и специальной
выносливости пловца в каталоге лучших рефератов сети, всего более 300 000 работ б) Переменный
(попеременно-дистанционный) метод. Включает чередование быстрого и медленного плавания
(игру скоростей) на средних и длинных дистанциях. Характер воздействия метода на организм
спортсменов зависит от длины отрезков проплыwania с большой, субмаксимальной (85–95 %) или
максимальной интенсивностью, от продолжительности малоинтенсивного плавания (отдыха). Для
развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить
на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный)
методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для
совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров
применяемых упражнений. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ А. Р.
ВОРОНЦОВ PhD, Russian State Academy of Physical Education A. R. Vorontsov (Last upgrade – 12.
2008) Главные Задачи МСТ: vОПТИМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ВОЗРАСТЕ
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВТОРИЧНЫМИ
КРИТЕРИЯМИ vФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И СОСТАВА ТЕЛА
ПЕРСПЕКТИВНОСТИ v ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ vОБУЧЕНИЕ... Цель дисциплины – изучение общих закономерностей учебно-
тренировочного процесса по плаванию. Задачи дисциплины: - изучение теоретических основ
техники спортивного плавания; - изучение методики тренировки и правил соревнований по
плаванию; - поиск путей оптимального управления процессами обучения и тренировки.
Особенности дисциплины – гигиеническое действие воды, специфичность воздействия на организм,
высокие энергозатраты, цикличность движений.