## Занятие по ЭДФКиС №9 (5 учебная неделя)

## Плавание.

**ФИО: Хоанг Хай**

**Факультет: ИМИСиЦЭ**

**Курс: 3**

**Группа: БИ4310**

**Тема №2:**

**«**На какие мышечные группы и с какой силой оказывает влияние плавание в ластах?**»**

Плавание в ластах переживают период активного роста. Большой потенциал для развития спортивных результатов заключается не только в способности спортсмена к самосовершенствованию, но и в техническом усовершенствовании спортивного снаряжения. Подводное плавание с аквалангом широко используется как средство фитнеса и профилактики простудных заболеваний. Из-за повышенной теплопередачи в воде активизируется обмен веществ в организме, увеличивается расход энергии. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной ткани. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной полости, увеличивает размер и жизненную емкость легких. Плавание в ластах гармонично развивает физические качества - силу, ловкость, выносливость. Но самое главное, что делает этот вид спорта привлекательным, - это то, что навыки плавания жизненно важны и могут спасти жизни в сложных ситуациях. Программа плавания с ластами составлена ​​в соответствии с Концепцией развития спорта и культуры в Российской Федерации - нормативно-правовой базой, регулирующей деятельность спортивных школ. Программа раскрывает содержание подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Все учебные материалы представлены по следующим этапам подготовки:  учебно-тренировочная 3-5 лет обучения (UT-3-5); Повышение спортивного мастерства (CCM-1-3) Программа разработала контрольные и нормативные требования для физических и технических аспектов спортсменов. Учебный материал программы включает теоретические и практические разделы. В методическом разделе данной программы показаны особенности многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуем преимущественную направленность учебного процесса по учебному году. Приведены программа обучения на учебные годы, план развития годового цикла, допустимый объем обучения и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Базовые учебные пособия рекомендуются для каждого этапа вашего длительного обучения.

При планировании фазы специализированной тренировки (UT 5, CCM) тренировка включает упражнения и техники, в первую очередь направленные на развитие мышц бедра, поскольку их работа является основным фактором, определяющим скорость, степень плавания. Все этапы многолетнего плана характеризуются постоянным увеличением объемов морских перевозок. Планирование максимальной личностной реализации (КМС в течение учебного года) характеризуется преобладанием водных и наземных тренировок, направленных на развитие исключительной физической подготовки и повышение местной выносливости. Курсы обучения, направленные на физическое развитие, обычно используются только в подготовительный период. На этапе атлетизма достигается максимальный объем плавания.