



ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:  
«ОСОБЕННОСТИ НАГРУЗОК В  
СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ И ИХ  
ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ  
СПОРТСМЕНА»

Выполнила: Жукова Л.М., 56 группа «Физическая культура. Тренер-преподаватель»

Проверила: д.б.н., профессор РГУФКСМиТ Тамбовцева Р.В.



Синхронное плавание - женский вид спорта, и пик высших достижений приходится в основном на возрастной период, характеризующийся полной биологической зрелостью женского организма. Однако высоких спортивных результатов в синхронном плавании могут добиться как юные спортсменки 12-14 лет, так и взрослые девушки - женщины в возрастном диапазоне от 25 до 28 лет, а в отдельных случаях и до 30 лет.

Начальный возраст занятий синхронным плаванием колеблется от 6 до 9 лет, однако за последние годы есть тенденция начальной подготовки с 5 лет. В первые два года обучения особое внимание стоит уделять умению держаться на воде, плавать и пластически осваивать новое пространство, а также развитию двигательных-координационных способностей. Двигательный запас, который приобретается на начальном этапе подготовки, является базой для дальнейшего освоения большего арсенала движений в таком сложнокоординационном виде спорта, как синхронное плавание.



На последующих этапах особое место отводится изучению основных позиций синхронного плавания, специальных передвижений, разучиванию и совершенствованию обязательных фигур и технических элементов, произвольных композиций. Целенаправленно изучаются элементы хореографии, акробатики, прыжков в воду, художественной гимнастики, прыжков на батуте и других смежных дисциплин.

Одним из основных упражнений является **упражнение на гибкость**. Оптимальным возрастом для развития гибкости является возраст 5-8 лет. Гибкость зависит от эластичности связок, сухожилий и мышц. Хорошо развитая гибкость способствует овладению рациональной техникой обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности в исполнении композиций и общему совершенствованию мастерства.



Силовые качества проявляются во всех упражнениях синхронного плавания (обязательных и произвольных). При систематических упражнениях мышечное волокно гипертрофируется, и мышцы становятся сильнее. Прирост силы у девочек-синхронисток проявляется в возрасте 11-12 лет, он связан с увеличением прироста мышечной массы и изменениями функциональной активности эндокринной системы, однако к концу пубертатного периода силовые показатели могут снижаться и вновь увеличиваться после достижения половой зрелости (14-15 лет). Поэтому фундаментом развития силы в синхронном плавании должна стать разносторонняя двигательная деятельность, выстраиваемая с учетом специфики женского организма.



Для совершенствования аэробной выносливости (где основным источником энергии – кислород) оптимальным является возраст 10-14 лет, для повышения гликолитической производительности 11-14 лет. Чем выше максимальное потребление кислорода, тем больше аэробная работоспособность. Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть физической нагрузки осуществляется в условиях гипоксии. При выполнении соревновательных программ использование многократных и длительных задержек дыхания обуславливает высокий уровень гликолиза - процесс окисления глюкозы, при котором из одной молекулы глюкозы образуются две молекулы пировиноградной кислоты, и скорости разворачивания гликолитических механизмов у большинства спортсменов высокой квалификации. Поэтому развитие гликолитической производительности (определяется возможностью образования энергии за счёт ферментативного распада углеводов до молочной кислоты) должно проходить путем целевого воздействия и при широкой вариативности применяемых средств и методов спортивной тренировки. Не следует давать большие объемы гликолитической работы в раннем возрасте, предпочтительнее следует сделать акцент на развитии аэробной работоспособности.

Спортивные достижения во многом зависят от уровня развития скоростных качеств. Скоростные качества наиболее эффективно развиваются в юном возрасте. Подвижность нервных процессов (чередование фаз возбуждения и торможения) способствует освоению высокого темпа движений и предельной быстроты отдельных элементов техники. Диапазон возраста для целенаправленного развития скоростных способностей - с 7 до 15 лет.





Стоит отметить, что синхронное плавание создает значительно меньшие физические нагрузки на организм спортсменки. Тем не менее, во время длительного пребывания под водой в условиях значительного внешнего давления повышаются требования к состоянию ларингологических органов: уши, горло, нос.



Деятельность спортсменки проходит в необычной среде без твердой опоры под ногами. Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития координационных способностей. Эти качества формируются и тренируются с помощью подготовительных упражнений во время акробатической, хореографической и специальной подготовки — на суше и в воде.



Учитывая, что упражнения выполняются с амплитудой движения в суставах, близкой к максимальной, перед занятиями необходимо как следует размяться и разогреть суставы, мышцы и связки для того, чтобы избежать возможных травм. Выполняя различные упражнения, следует чередовать их между собой, для того, чтобы задействовать как можно больше групп мышц и при этом разнообразить физическую деятельность.



Укрепляя различные мышечные группы, упражнения, предназначенные для развития мастерства в синхронном плавании, препятствуют накоплению лишнего жира и возрастанию массы тела спортсменки, способствуют воспитанию правильной осанки, красивой походки и т.п.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**