

УДК 681.3.069

К.В.Астафьев (гр. 2011/1), С.Н.Петрова, ст. преп.

**ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПЛОВЦА ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА
ГРУДИ**

Проведенный анализ показал, что при поступлении в СПбГПУ на отделение плавания студентам наиболее характерны следующие ошибки при плавании способом кроль на груди:

1. Раннее начало гребка, т.е. начальная фаза гребка выполняется рукой согнутой в локтевом суставе;
2. Середина гребка выполняется недостаточно согнутой или прямой рукой;
3. Так называемое «проваливание» локтя в начальной фазе гребка;
4. Движение кисти во время гребка по прямой траектории, а не по эллиптической образной;
5. Неполное разгибание руки в конечной фазе гребка;
6. Пронос руки над водой недостаточно согнутой в локтевом суставе.

Для исправления этих групп ошибок нами разработаны специальные упражнения пловца на воде. Эти упражнения можно классифицировать следующим образом:

- упражнения для совершенствования техники выполнения начала гребка;
- упражнения для совершенствования техники выполнения окончания гребка;
- упражнения для совершенствования техники выполнения середины гребка;
- упражнения для совершенствования техники проноса руки над водой.

Применение упражнений по совершенствованию техники плавания способом кроль на груди сказывается положительно на студентах отделения следующим образом:

- организует занятие, делает его более интересным и сложным;
- заинтересовывает студентов в результатах учебно-тренировочного процесса;
- развивает силу, координацию и ловкость, что, в конечном счете, улучшает спортивные результаты и интерес студентов к занятиям.