

## КОНТРОЛЬ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ ГРЕБКОВ НА ОТРЕЗКАХ – ПУТЬ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ СПбГПУ

Задачи исследования: повысить результаты плавания на контрольных дистанциях при снижении количества гребков и улучшении качества гребка.

Предмет исследования: студенты отделения плавания II курса СПбГПУ. Исследования отечественных [1] и зарубежных авторов, анализ соревновательной деятельности на крупнейших международных соревнованиях показывают, что темп плавания существенно не меняется в течение многолетней подготовки.

Например: средний темп плавания финалистов мужчин в чемпионате мира на олимпийских дистанциях составляет 47,2 гребка в минуту, а юношей-финалистов на первенстве Европы – 47,6 гребков в минуту. У женщин эти показатели соответственно: 48,5 и 47,7 гребков в минуту. Имея практически одинаковую частоту гребков, разница среднего результата чемпионата мира и Европы у мужчин и женщин составляет 4,9%. Это свидетельствует о том, что разница результатов определяется, прежде всего, разницей длины гребка, значит, прогресс в плавании зависит от его качества.

Чтобы уменьшить количество гребков на стандартных отрезках, необходимо улучшить технику выполнения гребка, и, при необходимости, физическую подготовку.

Для улучшения техники выполнения гребкового движения мы применяли различные плавательные упражнения. Для повышения силовой подготовки использовали работу с отягощениями на суше и плавание с лопатками на воде. По мере совершенствования техники плавания и повышения физической подготовленности мы стали давать задание студентам контролировать количество гребков на стандартных отрезках 25 и 50 м. Заставляя делать меньше гребков с сохранением частоты гребковых движений, мы прошли к следующим выводам:

1. Результаты на контрольной дистанции улучшились.
2. Считая гребки на каждом отрезке дистанции, студенты начинают сознательно контролировать технику выполнения гребка.
3. Осознанное проплывание отрезков пробуждает у студентов устойчивый интерес к плаванию в целом и к отдельным способам плавания в частности.
4. Улучшение результатов проплывания контрольной дистанции с меньшим количеством гребковых движений приносит удовлетворение, прививает студентам желание совершенствоваться и заниматься плаванием и после окончания института.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Манцевич Д. Как использовать темп и количество гребков в тренировке пловцов. Плавание IV, Исследование, тренировка, гидрореабилитация под об. ред. Петрова А.В., СПб, Изд-во «Плавин», 2007., с.163-167.