

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ СПбГПУ

Совершенствование техники поворотов – один из путей улучшения результатов на дистанции 400 м вольным стилем (в/ст) студентов учебных групп отделения плавания СПбГПУ.

Задача исследования: проверить достоверность улучшения результатов на дистанции 400 м при совершенствовании техники поворотов. Предмет исследования: студенты отделения плавания II курса СПбГПУ. Дистанция 400 м в/ст является зачетной в каждом учебном семестре по программе отделения плавания СПбГПУ.

При проплывании дистанции 400 м в/ст в 25-метровом бассейне выполняется один старт с тумбочки и 15 поворотов с толчком от бортика бассейна. Длина скольжения после поворота варьируется от 1,5 до 2,5 м в зависимости от квалификации студентов учебных групп. Как известно, скорость плавания стандартных снарядов под водой выше, чем по поверхности. Это связано с наличием силы поверхностного натяжения воды. Мы решили совершенствовать технику проныривания после толчка от бортика до выполнения первого гребкового движения руками. Для удлинения траектории скольжения, мы использовали следующие упражнения:

На суше:

1. Стойка в положении «стрелочки» – руки вверх, ладонь на ладони, ладонь вперед.
2. Выпрыгивание из положения упор присев в положение «стрелочки».

На воде:

- толчок от стенки бассейна с постановкой стоп близко к поверхности воды для толчка с отрицательным углом атаки, (т.е. немного вниз), который переходит в горизонтальное скольжение, затем увеличение угла атаки с выходом на поверхность и выполнение первого гребка;
- при плавании с помощью ног с доской выполнялись максимально сильно толчок ногами, и принималось наиболее обтекаемое положение для более длительного скольжения;
- выполнение стартового прыжка со скольжением до остановки в положении «стрелочки» – для закрепления максимально обтекаемого положения туловища.

Выводы:

1. Результаты учебных групп на дистанции 400 м в/ст улучшились по сравнению со II семестром в среднем на 5%.
2. Закрепление обтекаемого положения туловища способствует лучшему положению и во время проплывания дистанции, что улучшает технику, и, соответственно, результат.
3. Осознанное отношение студентов и проплыванию дистанции увеличивает сознательность и заинтересованность в результатах занятий плаванием.
4. Проныривание после толчка увеличилось до 2,0-3,5 метров, что положительно сказывается на результатах.
5. Наглядное улучшение результатов, техники плавания и выполнения поворотов стимулирует студентов к занятиям плаванием, и после окончания обязательных учебных занятий, что ведет к здоровому образу жизни.