

УДК 681.3.069

В.Ф.Чупраков (2 курс, каф. физвоспитания), С.Н.Петрова, ст. преп.

ПРИМЕНЕНИЕ РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ СПбГПУ

Актуальность применения резинового амортизатора на занятиях по плаванию студентов технического университета обусловлена следующими причинами:

- необходимостью эффективных разминочных тренировок «на суше»;
- возможностью применения амортизатора для имитации различных стилей плавания:
 - брасс (ноги + руки);
 - баттерфляй;
 - вольный стиль;
 - на спине;
- широкой распространенностью и ценовой доступностью амортизатора;
- возможностью повышения плотности и интенсивности занятий: продолжительность одного упражнения – 1-1,5 мин, в максимальном темпе – 30 сек;
- увеличением разминочных нагрузок;
- эмоциональной «подзарядкой»;
- изменением дисциплинированности в лучшую сторону;
- улучшением посещаемости;
- стимулированием конкуренции между студентами;
- обострением «чувства воды» в процессе плавания;
- совершенствованием техники гребка;
- приданию мышцам свойства эластичности.

Применение амортизатора на занятиях по плаванию в течение учебного года свидетельствует, что в результате использования данной методики значительно повышается желание студентов регулярно заниматься физической культурой после окончания обязательных учебных занятий. Кроме этого, растут спортивные достижения студентов отделения плавания.