

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Е. Ю. Юминова, С. С. Волкова (ГГУ имени Ф. Скорины)

Науч. рук. *К. К. Бондаренко*,

канд. пед. наук, доцент

Рациональное распределение мышечных усилий в водной среде не только способствует оптимизации техники плавания, но и содействует улучшению спортивных результатов [2]. Движение пловца представляет собой систему повторяющихся циклов. Границами фаз являются моменты изменения направления движения кисти [1].

В исследовании были задействованы юные спортсмены в возрасте 11–12 лет, в количестве 24 человек, разделенные на две группы, имевшие одинаковый уровень подготовленности. Одна группа занималась по экспериментальной программе, вторая – по общепринятой программе для спортивных школ.

Определялась ответная реакция организма пловца на применение однотипных упражнений. У экспериментальной группы применялись упражнения, влияющие на биомеханические характеристики техники плавания. Использовались комплексы упражнений на совершенствование фаз гребка. Динамические параметры упражнений определялись силой упора руки о точку опоры. Кинематические – длиной «шага» гребка, скоростью и темпом движения. В результате работы у спортсменов экспериментальной группы увеличилась скорость движения в отдельных фазах и в движении в целом. Шаг гребка в экспериментальной группе увеличился на 18,4% ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой. В плавании на основной соревновательной дистанции – 100 метров кролем на груди – спортсмены экспериментальной группы превзошли спортсменов контрольной на 16,8% ($p < 0,05$). Сила тяги рук, характеризующая динамические характеристики гребка была больше у спортсменов экспериментальной группы на 13,7% ($p < 0,05$). Достоверными были различия и в показателе силы тяги в координации – 19,3 ($p < 0,01$).

Литература

1. Бондаренко, К. К. Изменение кинематики гребка при утомлении скелетных мышц / К. К. Бондаренко, Е. П. Лисаевич, С. В. Шилько, А. Е. Бондаренко // Российский журнал биомеханики. – 2009. – Т. 13. – № 2. – С. 24–33.
2. Бондаренко, К. К. Структура тренировочной деятельности пловцов на основе функционального состояния скелетных мышц / К. К. Бондаренко, М. Ю. Палашенко, И. А. Назаренко, О. А. Захарченко // Наука і освіта. – № 8. – 2016 – С. 12–18.