

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ С УЧЕТОМ ЗАКОНОВ ГИДРОДИНАМИКИ

С.С. Волкова (ГГУ имени Ф.Скорины)

Науч. рук. *К.К. Бондаренко*,

канд. пед. наук, доцент

Анализ научно–методических и педагогических исследований показал, что одним из эффективных средств совершенствования технической подготовленности спортсмена является понимание законов кинематики и гидромеханики применительно к движению тела пловца, имеющимся возможностям аппарата опоры и движения человека, а также к внешним условиям спортивного плавания [1, с. 237]. Становление рациональной техники плавания возможно только при полном понимании ключевых моментов движения, а также развитии пространственного восприятия.

Цель исследования: определение актуальности включения теоретических занятий по гидромеханике в тренировочный процесс спортсменов.

Проведённое исследование позволило выявить часто встречающиеся ошибки, влияющие на гидродинамические показатели. Были предложены средства по исправлению данных ошибок. По истечении периода времени было проведено повторное тестирование. Были выявлены изменения в технике выполнения

предложенных упражнений и преодоленном расстоянии в фазах «скольжение», «вход в воду – скольжение». Результаты представлены в таблице.

Результаты изменения гидродинамических усилий тела пловца

| Тестирование | Выполняемое упражнение | |
|--------------------------|----------------------------|-----------------------|
| | Скольжение до остановки, м | Старт – скольжение, м |
| Первичное тестирование | $7,4 \pm 0,2$ | $8,8 \pm 0,1$ |
| Контрольное тестирование | $7,8 \pm 0,1$ | $9,4 \pm 0,2$ |

Проведенное исследование доказывает необходимость включения теоретических занятий по тематике «Гидромеханика» в тренировочный процесс. Данное исследование раскрывает перспективы дальнейшего развития в области гидромеханики для совершенствования техники спортивного плавания.

Литература

1. **Бондаренко, К.К.** Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : сб. науч. тр. / Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности ; под общ. ред. А.А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 235–239.