

СТОНОГА Я.С., факультет физического воспитания,
гр. 43, г. Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Бажанов А.В., ст. преподаватель кафедры
легкой атлетики, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

ЛОПАТКИ КАК СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Введение. В настоящее время в многолетней подготовке пловцов применяются различные по силе и характеру сопротивления тренажерные устройства в воде. Основное их предназначение – это создание дополнительного отягощения в водной среде, чтобы самым активизировать наибольшее мышечное усилие в гребковом движении, чем при обычном плавании [1].

Однако на сегодняшний день недостаточно научной информации о тренажерных устройствах, применяемых пловцами в воде с учетом их специализации. Решение данной проблемы, на наш взгляд, позволило бы повысить коэффициент полезного действия данного средства силовой подготовки в воде.

Цель работы – определение эффективности применения лопаток для плавания в зависимости от специализации пловца.

Методы исследования. В исследовательской работе применяли анализ и обобщение литературных источников, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Полученные результаты ретроспективного анализа специальной литературы и опроса тренеров по плаванию показали, что пловцам, специализирующимся в плавании способами «кроль на спине» и «брасс», эффективней будет тренироваться с маленькими лопатками размером на $\frac{1}{2}$ ладони из-за особенностей траектории в начальной фазе «захвата» гребкового движения рук.

Для развития силовых качеств у «пловцов-кролистов» и «пловцов-дельфинов» следует применять большие лопатки, а маленькие лопатки могут применяться в процессе разминки подготовительного и соревновательного периодов подготовки.

Выводы. Таким образом, учитывая особенности техники спортивных способов плавания, нужно подбирать размеры лопаток для рук, что позволит эффективнее осуществлять развитие специальных силовых качеств у пловцов различной специализации.

Литература.

1. Морский, А.А. Развитие силовых качеств в воде у пловцов с применением тренажерных устройств / А.А. Морский // Проблемы физической культуры и спорта, здоровья детей и молодежи: тез. докладов IX межвуз. студ. науч.-метод. конф., Брест, 17 апр. 2009 г. / ред. кол: Герасевич А.Н.[и др.]: – Брест: БрГУ им. А.С.Пушкина, 2009. – С. 25.