

УДК 796.37.037

Стахів М. – ст. гр. КА-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ

Науковий керівник: Вальчак Н.В.

Актуальність. Удосконалення техніки плавання постійно знаходиться в полі зору тренерів і спортсменів. Техніка рухів – це свого роду «вхідні» ворота для функціональних можливостей спортсменів. Розробка нових, більш ефективних варіантів руху говорить про те, що в технічній підготовці плавців є невикористані резерви збільшення швидкості плавання. В зв'язку з тим, що процес удосконалення техніки плавання залежить від індивідуальних особливостей спортсменів (таких як, стаж занять плаванням, характер недоліків в техніці, рівень розвитку фізичних якостей тощо), тренер повинен підбирати дозування вправ з врахуванням цих факторів.

Метою роботи є пошук комплексу вправ, що удосконалюють техніку плавання кролем на грудях.

Виклад основного матеріалу. Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях:

1. Плавання з виконанням гребків однією рукою, друга витягнута вперед або вздовж тулуба. Вправа сприяє зменшенню кута згинання руки в ліктьовому суглобі при гребку, скороченню часу проносу і відхилення кисті від поздовжньої осі, збільшенню зусиль при захваті води і ударах ногами, зниженню зусиль при відштовхуванні води.

2. Плавання з виконанням гребків тільки руками. Ноги підтримуються дощечкою. Вправа сприяє скороченню «кроку», збільшенню зусиль при захваті води, збільшенню щільності гребків, а також зменшенню часу взаємодії рук при гребку в воді і відхилення кисті від повздовжньої осі.

3. Плавання на «зчіплення». Руки витягнуті вперед, права рука виконує гребок, по закінченні якого гребок починає виконувати ліва рука. Вправа сприяє збільшенню «кроку», зниженню темпу руху руками, посиленню ударів ногами. Використовується вправа при гребку руками по нераціональній траєкторії.

4. Плавання з трубкою для підводного спорту (100-200м) поєднується з плаванням без трубки (100-200м). Вправа сприяє зниженню асиметрії, і посиленню гребка, стабілізації положення тулуба, зменшенню відхилення кисті від повздовжнього напрямку. Використовується вправа при значних коливаннях тулуба і нераціональній траєкторії руху кисті при гребку і інших помилках, викликаних неефективним виконанням вдиху.

5. Плавання кролем на грудях з лопатками. Чим більша площа лопаток, тим вища силова направленість цієї вправи (площина лопаток повинна бути в 1,5 рази більша площини кисті плавця). Вправа сприяє скороченню темпу рухів, відхилення кисті від повздовжнього напрямку, збільшенню «кроку», посиленню захвату. Вправа використовується при неефективному гребку.

6. Плавання з торканням плеча кистю під час виконання проносу рук над водою. Вправа сприяє удосконаленню пронесенню рук над водою.

7. Плавання з затримкою дихання. Плавець повертає плечовий пояс і голову для вдиху, але не робить його. Вправа сприяє стабілізації положення тіла в воді і удосконаленню рухів, направлених на виконання вдихів.

8. Плавання з найменшою кількістю гребків сприяє удосконаленню гребка і положення тіла у воді.