

Секція: ГУМАНІТАРНІ НАУКИ

Керівники: проф. В.Лобас, проф. А.Довгань, проф. В.Ніконенко, проф. Н.Буняк, доц. В.Кухарська, проф. Я.Стоцький
Секретар: асист. Н. Габрусєва

УДК 796.37.037

Н. Вальчак

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ БАТЕРФЛЯЄМ

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 батерфляєм. Вправи для удосконалення техніки плавання батерфляєм:

1. Плавання з виконанням гребків лише руками. Ноги підтримуються дощечкою. Вправа сприяє зменшенню кута згинання рук в ліктьових суглобах при гребку, скороченню часу проносу, збільшенню зусиль при захваті води. Використовується вправа при виправленні помилок, які виникли через неефективну роботу руками.

2. Плавання за допомогою ніг з різним положенням рук: обидві вгорі; одна вгорі, друга у стегна; обидві біля стегон. Вправа виконується в положенні як на грудях, так і на спині і сприяє удосконаленню рухів ногами.

3. Плавання за допомогою рухів руками батерфляєм і ногами кролем. Вправа сприяє стабілізації положення плечового поясу і голови при виконанні гребкових рухів і вдиху. Використовується вправа при скороченому гребку руками, через мірних коливаннях тулуба і плечового поясу.

4. Плавання батерфляєм з піднятою головою, підборіддя на рівні поверхні води. 3-4 гребка руками з піднятою головою, 3-4 гребка руками з зануреною головою у воду. Використовується вправа для усунення зайвих коливань плечового поясу і голови.

5. Плавання з роздільним виконанням гребка і вдиху. Плавець, виконуючи безперервні рухи ногами, здійснює гребок руками до стегон (пауза), потім піднімає голову, робить вдих і занурює голову у воду. Після цього проносить руки над водою і з вихідного положення вправа починається спочатку. Використовується вправа при скороченому гребку руками.

6. Виконувати 3 гребка правою рукою, 3 лівою і 3 двома руками. Вправа сприяє налагодженню координаційних механізмів виконання рухів при плаванні батерфляєм.

7. Плавання з трубкою для підводного спорту чергувати з плаванням без трубки. Вправа сприяє стабілізації положення тулуба, збільшенню щільності гребків. Використовується вправа при значних коливаннях тулуба та інших помилках, які виникли внаслідок неефективного виконання вдиху.

Завдяки впровадженню запропонованого комплексу вправ для удосконалення техніки плавання способом “батерфляй” у спортсменів значно покращилися рухові якості та часові показники на дистанціях.