

Синякова Светлана Ивановна

преподаватель

Егорова Людмила Валерьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

***Аннотация:** в данной статье представлен практический материал, который будет полезен педагогам на занятиях по плаванию в образовательных организациях нефизкультурной направленности. В работе отмечается положительное влияние этих упражнений на развитие силовых качеств занимающихся, на проявление большего интереса к занятиям по плаванию.*

***Ключевые слова:** студент, физическая подготовленность, плавание, развитие силы, силовые упражнения.*

Оценка физической подготовленности студентов ПетрГУ нефизкультурной направленности по предмету «Физическая культура» определяется по результатам сдачи контрольных нормативов.

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь) и в конце каждого семестра (декабрь, май).

Спортивная база ПетрГУ оснащена не только спортивными залами, площадками, но и плавательным бассейном, поэтому по учебному плану вуза занятия по физической культуре проводятся в плавательном бассейне с октября месяца, по два часа в неделю на протяжении одного семестра. Уровень плавательной подготовки в группе разный, всего 18% студентов обладают навыками плавания (один, два способа плавания с незначительными ошибками), 72% обладают элементарными навыками (лежание, скольжение, всплытие, проплывание 25 м свободным стилем) и есть 10% с отсутствием каких-либо умений держаться на воде, суда же добавим и водобоязнь. Поэтому, мы делаем акцент на обучение

облегченными видами плавания, далее спортивными стилям как брасс, кроль на спине, кроль на груди. Ребятам, умеющих плавать, ориентируем на секционные занятия по плаванию.

К концу семестра мы получаем хорошие результаты в плавании, так процент овладевшими навыками плавания увеличился до 94, но всегда есть 6% не усвоивших программу из-за пропусков занятий по разным причинам. Поскольку в конце семестра студенты проходят обязательные тестирования на суше по физической подготовленности, то мы сталкиваемся с проблемой недостаточной тренированностью к сдаче силовых нормативов: сгибание, разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. В среднем уровень физической подготовки упал на 26% от исходного уровня.

Нами была поставлена задача: повысить уровень силовой подготовленности на занятиях в плавательном бассейне.

Поэтому, мы разработали и включили в занятия силовые упражнения с использованием плавательной досочки, низкого бортика бассейна. На практике мы применяли их как отдельным занятием на развитие силы, так и комплексно с упражнениями для освоения техники плавания спортивными стилями.

Упражнения с досочкой.

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, держат досочку (плохо плавающим положить под живот), разводим и сводим ноги вместе. За счет сведения ног продвигаемся вперед. Ноги в коленях не сгибать, не выполнять толчковых движений, как при плавании брассом. Голова на поверхности, выдох на усилие (во время сведения ног вместе).

И.п. – сидя на досочке, как на стуле, пятки прижаты к ягодицам. Продвижения вперед за счет подводной, синхронной работы рук. Это упражнение можно выполнять с продвижением спиной вперед, так и лицом по направлению движения. Основная задача сохранять вертикальное положение туловища, руки постоянно работают в толще воды.

И.п. – лежа на животе, держать досочку в вертикали, двумя руками перед собой. Досочка должна быть погружена до середины в воду. В упражнении акцентируется внимание на использование сопротивления воды, работа ног произвольная (как при плавании кролем на груди, брассом, дельфином).

И.п. – досочка лежит перед собой на воде, двумя руками держим за ее края, корпус в вертикальном положении. Упражнение выполняется на глубокой части бассейна. Надавливая руками на досочку, погрузить ее под воду на вытянутые руки. Плечи, голова остаются на поверхности воды, ноги в упражнении не участвуют.

И.п. – лежа на животе руки разведены в стороны, ладони упираются на середину доски. Подтягивая колени к груди, переходя корпусом через вертикаль, выпрямить ноги вперед (принять положение лежа на спине). Затем снова вернуться в и.п. упражнение выполняется в темпе, следить за горизонтальным положением тела (полностью разгибать тазобедренный сустав).

У бортика бассейна.

И.п. – стоя спиной к бортику бассейна (на глубокой его части), руки согнуты в локтях, взяться за бортик хватом сверху. Спина плотно прижата к стенке. Подъем прямых ног до горизонтали. На усилие выдох. Вернуться в и.п.

И.п. – лицом к стенке бассейна, кисти рук положить на бортик на ширину плеч, локти прижаты к туловищу, ноги расслаблены (упражнение выполнять на глубокой части бассейна). Разгибая руки в локтях приподнять туловище над водой, проекция плеч над кистями рук. Упражнение выполняется в невысоком темпе, во избежание колебаний воды, помогающие в выполнении упражнения.

И.п. – о.с. упражнение выполняется на мелкой части бассейна (уровень воды по пояс). Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением).

Применяя данные упражнения в течении семестра, мы увидели большую заинтересованность к занятиям только силовой направленности со стороны девушек, у юношей больший интерес проявил использование данных упражнений соревновательного характера (эстафеты). С нашей стороны ненавязчивое приме-

ние силовых упражнений позволил разнообразить монотонную работу для обучающихся в бассейне. Для ребят с водобоязнью и не имеющих никаких навыков в плавании эти упражнения позволили чувствовать себя комфортнее и наравне с основной группой занимающихся. Некоторые из перечисленных упражнений применялись и в качестве разминки, для лучшей адаптации к прохладной воде в бассейне. В результате, в конце семестра при сдаче контрольных нормативов на суше, показатели в силовых тестах улучшились на 10% от исходного уровня.

Обобщая выше сказанное, мы рекомендуем применять на занятиях по плаванию в образовательных организациях нефизкультурной направленности эти упражнения в различных вариантах их применения.