

## Література

1. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. – Київ, 1993
2. Домашенко А.В. Концепція розвитку фізичного виховання студентів у вузах України 3-4 рівнів акредитації// Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов. - № 4. – 2002. – С.31-37.
3. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Лапко В.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке: прогностическая концепция// Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V Международного научного конгресса/ Под ред. М.Е.Кобринского. – Мн.: Белорусская государственная академия физической культуры, 2001. – С.374.

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ

Докл. – преп. Марченко А.В.,  
асп. Бурла А.А.

Физическая подготовка пловца направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и навыков, т. е. на создание прочной функциональной базы для выполнения высоких и постоянно растущих тренировочных нагрузок в воде, базы для достижения высоких спортивных результатов. Плавание само по себе является одним из средств физической подготовки, в значительной мере способствующих повышению тренированности спортсмена, уровня развития его физических качеств. Однако этого недостаточно для разносторонней физической подготовленности пловца. Поэтому в дополнение к тренировкам в воде в спортивной практике применяется система разнообразных физических упражнений на суше.

Тренировка на суше и тренировка в воде, преследуя единую цель — подготовить организм пловца к эффективной спортивной борьбе, значительно отличаются по средствам и методам, по направленности и степени воздействия. Естественно, они могут дополнять друг друга, но не заменять. Тренировка на суше проводится в условиях, которые в ряде случаев позволяют спортсмену более полно, быстро и успешно решать некоторые задачи общего тренировочного процесса.

В тренировке на суше спортсмен имеет возможность использовать упражнения, позволяющие более разносторонне и эффективно влиять на развитие необходимых двигательных качеств и навыков. Кроме того, привычное устойчивое положение при твердой опоре помогает выполнять эти упражнения в оптимальном режиме. В физической подготовке пловца могут применяться разнообразные средства: плавание всеми способами, в том числе с многочисленными вспомогательными упражнениями; силовые упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы); кроссовый бег; спортивные игры; гребля; изометрические упражнения и др.

По направленности воздействия применяемые средства обычно делят на средства общей физической подготовки (ОФП) и средства специальной физической подготовки (СФП). В подготовке пловца такое деление весьма условно, так как цели и задачи использования этих средств в большинстве случаев близки.

К наиважнейшим качествам пловца, развитию которых необходимо уделять внимание, как новичку, так и спортсменам — разрядникам являются скоростные и силовые способности.

Быстрота пловца — качество, которое трудно поддается развитию и быстро утрачивается. Поэтому в процессе занятий необходимо широко использовать средства, развивающие быстроту движений.

К таким упражнениям относятся общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в высоком темпе;



плавание по элементам и в волной координации коротких отрезков в около предельном или предельном темпе.

Развитие быстроты движений зависит от способности мобилизовать свою волю. Этому служит ряд широко известных в практике методических приемов, таких, как введение в тренировочное занятие элемента состязания, использование лидера, применение звуковых сигналов, навязывающих пловцу определенный темп движений.

Развить качество быстроты можно, выполняя движения конечностями в очень высоком темпе, достигающем предельного.

Скоростные упражнения, требующие максимального проявления нервно-мышечных усилий, ограничены 4-8 с. При более длительном выполнении скоростных упражнений происходит снижение темпа.

Учитывая это, скоростные упражнения следует прекращать, если темп их снижается. Так как упражнения выполняют в короткие промежутки времени, их следует повторять многократно.

Выполняя гребковые движения, спортсмену приходится преодолевать сопротивление воды, которое возрастает при увеличении скорости. Следовательно, повышение скорости будет зависеть от уровня силовой подготовки.

Преодолевая дистанцию, пловец выполняет множество гребковых движений, каждое из которых требует применения силы. Силовая подготовка пловца должна быть направлена не на развитие абсолютной силы, необходимой, например, штангисту, выполняющему лишь, одно движение с максимальным усилием, а на развитие силовой выносливости.

Если учесть, что пловец совершает гребковые движения руками и ногами с высокой скоростью, то ему необходима также и скоростно-силовая подготовка.

#### Упражнения с гантелями.

Упражнения с гантелями отличаются большой динамичностью и значительным физиологическим

воздействием на организм. Их выполняют главным образом для развития силы рук, гибкости, укрепления мышц туловища и живота. Для занятий используют гантели весом по 1-3 кг.

Упражнение 1, И.П. - ноги на ширине плеч, руки внизу с гантелями. Одновременное маховое движение прямыми руками вперед - вверх. Обратным движением опустить руки вниз.

Упражнение 2. И.П. - ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения. Прямые руки с гантелями отведены назад. Одновременное маховое движение прямыми руками вперед до горизонтали. Обратным движением вернуть руки назад.

Упражнение 3. И.П. - ноги на ширине плеч; одна, рука с гантелью сверху, другая внизу. Маховыми движениями менять положение рук.

Упражнение 4. И.П. - ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения - одна рука с гантелью впереди, другая - сзади. Маховыми движениями менять положение рук.

Упражнение 5. И.П. - то же, но руки согнуты в локтях, ладони внутрь. Шаховыми движениями менять положение рук.

Упражнение 6. И.П. - ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Дугообразные скрестные движения прямыми руками спереди (движения снаружи и внутрь).

Упражнение 7. И.П. - ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки с гантелями направлены в стороны. Круговое вращение прямыми руками вперед. Имитация движений, как при плавании баттерфляем.

Упражнение 8. И.П. - ноги на ширине плеч, одна рука внизу, другая сверху. Противоположные движения прямыми руками - правая вперед, левая назад. То же, меняя направление рук.

Упражнение 9. И.П. - ноги на ширине плеч, вытянутые руки вправо (на уровне плеч). Маховым движением перевести руки вправо и, не опуская их, вернуть в исходное положение.



Упражнение 10. И.П. - ноги шире плеч, вытянутые руки в стороны на уровне плеч. Повороты туловища до отказа вправо и влево (руки не расслаблять).

Упражнение 11. И.П. - ноги шире плеч, руки с гантелями сверху. Наклоны туловища вправо и влево ("маятник").

Упражнение 12. И.П. - ноги шире плеч, руки согнуты в локтях, гантели за головой. Наклоны туловища вправо и влево.

Упражнение 13. И.П. - ноги шире плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, выпрямленные руки разведены в стороны. Повороты туловища вправо и влево (руки не расслаблять).

Упражнение 14. И.П. - ноги шире плеч, руки с гантелями сверху. Наклон туловища вниз, руки с гантелями до отказа отводятся назад между ног. Обратным движением вынести прямые руки по большой дуге, отвести их назад, прогнуться в пояснице.

Упражнение 15. И.П. - ноги шире плеч, туловище наклонено вниз, руки опущены. Круговое вращение туловищем вправо и влево (прямые руки с гантелями описывают большой круг).

Упражнение 16. И.П. - лежа на спине, носками зацепиться за гимнастическую скамейку или стенку, руки согнуты в локтях за головой. Сгибаясь в тазобедренном суставе, сесть. Обратным движением возвратиться в исходное положение.

Упражнение 17. То же, но сидя на скамейке.

Упражнение 18. И.П. - лежа на груди, зацепиться ступнями за рейку гимнастической скамейки или стенки; руки, согнутые в локтях, за головой. Прогибаясь в пояснице, наклонить туловище назад.

Упражнение 19. И.П. - ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз. Выпад правой вперед, прямые руки маховым движением поднять вверх и отвести до отказа назад. Отталкиваясь правой ногой, обратным движением рук возвратиться в исходное положение (то же - с другой ноги).

Упражнение 20. И.П. - то же, выпад правой ногой в сторону, руки дугами поднять вверх. Отталкиваясь ногой, обратным

движением рук возвратиться в исходное положение (то же-с другой ноги)

Упражнение 21. И.П. - "НА СТАРТ". Имитация стартового прыжка вверх.

Упражнение 22, И.П. - ноги шире плеч, туловище наклонено вниз, руки с гантелями вытянуты вперед. Поворачивая руки кнаружи, выполнить движение, как при гребке в способе "басс".

Упражнение 23. И.П. - ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, одна рука вверху, другая - внизу. Имитация грибковых движений прямыми руками как при плавании кролем на груди

Упражнение 24. И.П. - лежа на скамейке на спине, одна рука вдоль бедра, другая - за головой. Имитация движений руками как при плавании - кролем на спине.

Упражнение 25. И.П. - ноги на ширине плеч, прямые руки с гантелями вверху. Опуская руки до отказа назад, согнуть их в локтях.

Упражнения с гантелями (каждое движение в ту или другую сторону) выполняют до 20-25 раз и более. Для большего воздействия на организм их следует выполнять в достаточно быстром темпе. Дозировка варьируется по усмотрению преподавателя.

После выполнения трех-четырех упражнений рекомендуется углубленное дыхание и движения на расслабление.

В дальнейшем по мере втягивания организма в работу с отягощениями после упражнений с гантелями эти же движения повторяют без них. Такой прием помогает снять напряжение мышц.

Занятия с гантелями лучше проводить по заранее составленному комплексу, начиная с восьми - десяти упражнений.

Каждый комплекс упражнений в зависимости от степени подготовленности спортсменов можно применять в тренировке несколько раз. Переходить от одного комплекса к другому



следует через несколько занятий. На каждом занятии к комплексу можно добавлять одно - два новых упражнения.

### Упражнения с набивными мячами

Упражнение 1. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках за головой. Наклон туловища до прямого угла и возвращение в И.П.

Упражнение 2. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках вверх. Наклон туловища до прямого угла и возвращение в И.П.

Упражнение 3. И.Д. - ноги шире плеч, мяч в прямых руках вверх. Сгибая правую ногу, - наклон туловища влево; обратным движением, сгибал левую ногу, - наклон вправо.

Упражнение 4. И.П. - то же. Круговое вращение туловищем вправо и влево.

Упражнение 5, И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках внизу. Приседание на полной ступне, руки с мячом поднять вверх. Вставая, опустить мяч вниз.

Упражнение 6. И.П. - стоя на краю скамейки, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках вверх. Наклониться вперед и достать мячом пол. Выпрямляясь, вернуться в И.П.

Упражнение 7. И.П. - лежа на спине на полу или на гимнастической мате, мяч закат между внутренними сторонами ступней, ноги выпрямлены. Руки в стороны. Согнуть ноги в тазобедренных в коленных суставах. Обратным движением возвратить ноги в И.П.

Упражнение 8. И.П. - то же. Согнув прямые ноги, коснуться мячом пола за головой. Обратным движением возвратиться в И.П.

Упражнение 9. И.П. - то же. Согнуть прямые ноги до вертикального положения. Обратным движением возвратиться в И.П.

Упражнение 10. И.П. - лежа на спине на полу или на гимнастическом мате, мяч в прямых руках за головой, ноги выпрямлены. Сгибая туловище, наклониться вперед, касаясь мячом пола. Обратным движением возвратиться в И.П.

Упражнение 11. И.П. - сед ноги врозь, мяч в прямых руках • вверху. Наклон к правой ноге, коснуться мячом ступни. Обратным движением возвратиться в И.-П. Последующий наклон к левой ноге.

Упражнение 12. И.П. - лежа поперек скамьи, зацепиться ступнями за рейку гимнастической стенки, мяч в согнутых руках за головой. Прогибаясь в пояснице поднять туловище вверх. Обратным движением возвратиться в И.П.

Упражнение 13. И.П. т ноги шире плеч; мяч в прямых руках вверху. Наклонить туловище вниз, мяч пронести до отказа между ног назад. Обратным движением возвратиться в И.П.

Упражнение 14. И.П. - ноги шире плеч, выпрямленные руки в стороны. Мяч на ладони правой руки. Движением правой руки влево переложить мяч на ладонь левой, правую руку отвести вправо (то же - левой рукой).

Упражнение 15. И.П. - нога шире плеч, мяч у груди в согнутых руках. Вытолкнуть мяч и поймать его.

#### Упражнения в парах

Упражнение 16. И.П. - встать друг против друга на расстоянии 8-10 м, ноги на ширине плеч. Броски мяча друг другу прямыми руками из-за головы.

Упражнение 17. И.П. - то же. Броски (толчки) мяча от груди.

Упражнение 18. И.П. - встать левым боком друг к другу. Броски мяча прямой правой рукой из-за головы.

Упражнение 19. И.П. - встать правым боком друг к другу. Броски мяча прямой рукой, из-за головы.

Упражнение 20. И.П. - встать спиной друг к другу на расстоянии 6-8 м. Броски мяча двумя руками с поворотом вправо, ловля мяча с поворотом влево "восьмерка" (то же - в обратную сторону).

Упражнение 21. И.П. - встать спиной друг к другу на расстоянии 8-10 м. Броски мяча прямыми руками через голову с прогибанием туловища назад; ловля мяча с поворотом лицом к мячу.



**Упражнение 22.** И.П. - сед на матах или на полу, ноги врозь, друг против друга на расстоянии 4-5 м. Бросок мяча двумя руками из-за головы; партнер - ловит мяч и переходит с ним в положение лежа, руки за головой. С возвращением в сед бросить мяч первому партнеру.

**Упражнение 23.** И.П. - сед ноги врозь на расстоянии 4-6 м. Мяч у одного из партнеров на ладони правой руки за спиной. Бросок мяча партнеру с наклоном туловища вперед (то же - левой рукой).

**Упражнение 24.** И.П. - стойка на коленях на расстоянии 4-6 м друг от друга. Мяч у одного из партнеров на ладони правой руки за спиной. Бросок мяча с наклоном туловища вперед; (то же - левой рукой)

**Упражнение 25.** И.П. - стойка, левая нога на колене, правая - согнутая в колене, на правой ступне, туловище отведено назад. Мяч в прямых руках у одного из партнеров. Бросок мяча из-за головы с наклоном вперед.

**Упражнение 26,** И.П. - встать друг против друга на расстоянии 1 м. Толчки мяча от груди.

**Упражнение 27.** И.П. - сед ноги врозь на расстоянии 1 м друг от друга. Имитация игры в волейбол.

**Упражнение 28.** И.П. - встать друг против друга на расстоянии 5-8 м, ноги шире плеч, наклониться (мяч у одного из партнеров внизу). Посылая руки вперед и разгибая туловище до горизонтального положения, бросить мяч партнеру.

Каждое упражнение с набивным мячом, как и с гантелями, выполняют 20-55 раз и более. Можно индивидуально дозировать нагрузку, меняя количество повторений и вес мяча.

Предпочтение следует отдавать выполнению упражнений в быстром темпе.

Занятия с набивными мячами лучше всего проводить по заранее составленному комплексу, в котором наибольшее место должно быть отведено упражнениям для рук и укреплению мышц туловища. Комплекс может состоять вначале из восьми - десяти упражнений, затем количество упражнений увеличивают.

Для развития силы полезны также упражнения на таких гимнастических снарядах, как перекладина (подтягивание), брусья (сгибание и разгибание рук в упоре), кольца (подъем силой).

## ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Докл. — преп. Марченко А.В.,  
доц. Бурла А.М.,  
ст. преп. Котов В.Ф.

С глубокой древности известно, что плавание и физическая красота человека не делимы. Индийские философы были убеждены, что «10 преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».

Плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта, влияние на организм человека. Находясь в воде, человек испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном антигравитационном состоянии, при чём своеобразном — горизонтальном — положении.

Всем хорошо известно, что правильная и красивая осанка положительно влияет на психику, на самочувствие. Именно