

#### Список использованных источников

1. Развитие гибкости у студентов : методические указания к практическим занятиям для студентов всех направлений подготовки всех форм обучения / А. А. Лозовой, М. А. Лозовая; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – 28 с.
2. Пантелеева, А. И., Смирова, У. С. Влияние гибкости на силовые показатели // Международный студенческий научный вестник. – 2022. – № 2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20942>. – Дата доступа: 22.03.2024.

УДК 797.212

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ОДНОГО ВЫБРАННОГО СТИЛЯ ПЛАВАНИЯ

*Быкова А. Д., студ., Бельков Р. М., преп., Соколев С. М., ст. преп.*

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье показывается разница использования упражнений, направленных на один способ плавания и на все способы.

Ключевые слова: кроль, спина, специальная подготовка, общая подготовка.

Для исследования эффективности развития одного стиля плавания были привлечены 4 группы спортсменов. Из них 2 группы плыли только один стиль (рисунок 3, рисунок 4) – кроль и спина и тренировочный процесс был направлен только на эти стили, а 2 группы плыли и тренировались всеми стилями (рисунок 1, рисунок 2), но контрольный результат был по кролю и спине.

В конце исследования те группы, которые делали специальную подготовку в одном виде плавания показали больше изменений в результатах, чем те группы, которые выполняли общую подготовку (всеми стилями).

Таблицы исследования прилагаются.

Таблица 1 – Студенты проплыли все, кроль

группа	все, кроль	начало	конец
Дзв-4	Балаханова	25	24,3
	Ванько	19,2	18
	Воробьева	19,2	18,5
	Горбунова	20,6	19,7
	Киселёва	32,2	31
	Москалёва	25,8	23,9
	Семашко	19,7	18,6
	Ханитова	25	23,5

Таблица 2 – Студенты проплыли все, спина

группа	все, спина	начало	конец
Дзп-18	Васильева	27,1	26,3
	Кускова	28,3	26,6
	Лабецкая	30	29
	Макаревич	30	28,5
	Скопцова	26	24,2

Таблица 3 – Студенты проплыли только кроль

группа	только кроль	начало	конец
Дзтк-30	Меньшикова	27	24,6
	Панченко	28,2	25,9
	Тучак	28,3	26,2
	Анатолевна	27	25,4

Таблица 4 – Студенты проплыли только спина

группа	только спина	начало	конец
Дзк-22	Бобркик	23,2	20
	Войтова	24,8	21,6
	Гормаш	26,2	23
	Дерипаскина	22,3	19,8
	Кашенькова	27	24
	Радиончик	28,1	24,9
	Скворцова	32,8	28,9
	Шишпанова	32,5	27,2

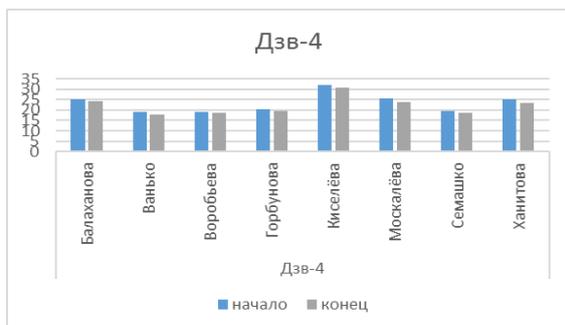


Рисунок 1

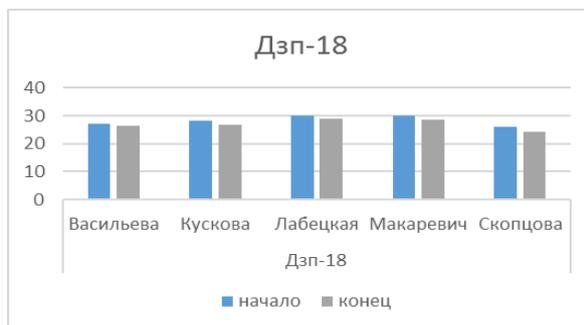


Рисунок 2

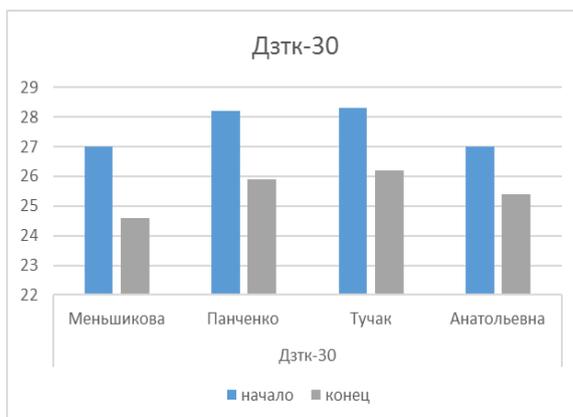


Рисунок 3

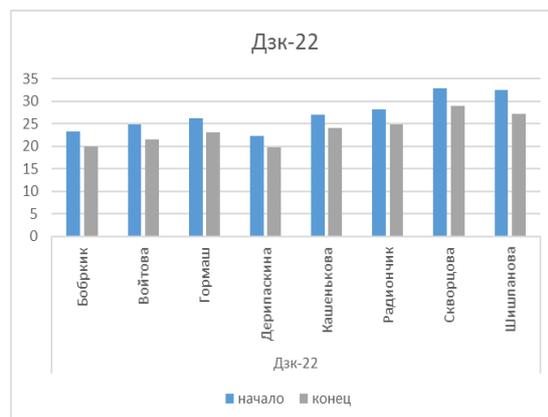


Рисунок 4

Список использованных источников

1. Искусство плавать. URL: <https://iplav.com/stili/brass/kakie-myshtsy-rabotayut-pri-plavanii.html> (дата обращения 01.05.2022).
2. Какие мышцы лучше работают при плавании. URL: <https://livelong.pro/kakie-myshtsy-rabotayut-pri-plavanii> (дата обращения 01.05.2022).
3. Школа плавания Swimming.by. URL: <https://swimming.by/sport/plans/breaststroke> (дата обращения 01.05.2022).