

« », , — . ,

1. /

2. : ,2012. - 730 . 65

1999.—465 . — : ,

3. / . . . - : , 2010. - 335 . - () .

1 « » (,) , « » (,)

3 « » (,)

Abstract: The article presents the assumption that the inclusion complex of static exercises on land during training and improvement of swimming technique of young athletes to develop physical qualities, including endurance and strength abilities. The results of the pedagogical experiment and the scientific justification for this approach are to train divers mass categories.

- 5 45 2015
1. 25 «
 2. 25 «
 3. 1
 4. ();
 - 5.
 - 6.

1.

25 / ,	31±2,9	32±2,9	-
25 / ,	33±2,9	32±2,9	-
,	36±3,3	37±3,3	-
,	2,2±0,3	2,2±0,2	-
,	4±1,6	3±1,3	-
,	0,9±0,4	1±0,4	-
,	5,3±0,76	5,1±0,6	-

2015

2

25

28

25

29

2.

25 / ,	28±2,9	29±2,9	-
25 / ,	28±2,9	29±2,9	-
,	34±3,3	36±3,3	-
,	3,3±0,3	2,6±0,2	-
,	7±1,6	4±1,3	-
,	1,4±0,4	1,2±0,4	-
,	6±0,76	5,3±0,6	-

3

3.

			-	-		
25 / ,	31±2,9	32±2,9	28±2,9	29±2,9	+	-
25 / ,	33±2,9	32±2,9	28±2,9	29±2,9	+	-
,	36±3,3	37±3,3	34±3,3	36±3,3	-	-
,	2,2±0,3	2,2±0,2	3,3±0,3	2,6±0,2	+	-
,	4±1,6	3±1,3	7±1,6	4±1,3	+	-
,	0,9±0,4	1±0,4	1,4±0,4	1,2±0,4	-	-
,	5,3±0,76	5,1±0,6	6±0,76	5,3±0,6	-	-

. , , -
 , , , -
 . , -
 , -
 , ,
 «
 ».
 , , -
 , -
 , -
 , -
 , «
 ».
 :
 1. : - /
 . . . - : , 2004. - 160 .
 2. / . . - :
 , 2006. - 136 .
 3. - : / . . . - :
 , 2003. - 480 .
 4. / . . ,
 . . « » , 2008. - 460 .
 ,
 ,
 « I-III
 8»,
 (,)
 -
 , -
 .
 -
 (. . , . . ,)