

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ У ПЛОВЦОВ - ПОДРОСТКОВ В ЧИРЧИКСКОМ КОЛЛЕДЖЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Тулбашев Азиз Абдурахимович

тренер Чирчикского колледжа Олимпийского резерва
Республики Узбекистан, г. Чирчик, Узбекистан.

Аннотация.

В данной статье рассматриваются вопросы формирования рациональной техники плавания у мальчиков 12-13 лет с учетом физиологических механизмов становления двигательного навыка. В предложенной методике использовались специальные упражнения для исправления основных ошибок, характерных для данного этапа подготовки. В тренировочные программы были включены средства, направленно влияющие на кинематическую структуру гребка.

Ключевые слова:

плавание, контрольные тесты, способ брасс, экспериментальная группа, контрольная группа.

Актуальность.

В практике многолетней подготовки спортсменов высокого класса специалистами даны четкие рекомендации относительно вопросов формирования техники плавания, сенситивных периодов развития тех или иных физических качеств, выбора определенных средств коррекции и повышения уровня выполнения двигательных действий [1, 4, 5, 6, 7]. Однако в существующем федеральном стандарте спортивной подготовки отсутствует либо неполно освещена проблема коррекции техники плавания на каждом из этапов многолетней подготовки; не отражено ранжирование ошибок, допускаемых юными пловцами при освоении или совершенствовании гребковых движений, а также нет рекомендаций по осуществлению контроля освоения элементов техники плавания. Начало интенсивного роста длины тела, развития силовых способностей, вследствие гормонального «всплеска», в физиологии определяется как собственно пубертатный период (12-15 лет у мальчиков и 10-13 лет у девочек). В данный возрастной период у детей отмечается резкий прирост длины тела, активизация половых желез [6, 7.]. На наш взгляд, именно в этот период развития ребенка целесообразно совершенствовать технические элементы в плавании. Более того, у подростков отмечается физиологическое отставание развития гладкой мускулатуры от поперечнополосатой, поэтому физические нагрузки высокой интенсивности не рекомендованы, что позволяет в полной мере вносить коррективы в технику движений юных пловцов. Ранее нами была предпринята успешная попытка коррекции кинематических характеристик техники плавания квалифицированных пловцов, когда выполнение корректируемого элемента закреплялось с использованием упражнений в различных зонах интенсивности [2, 3]. В данной работе рассматриваются вопросы коррекции техники плавания у мальчиков-подростков 12-13 лет.

Цель:

подбор средств коррекции техники плавания для достижения высокой соревновательной скорости у мальчиков 12-13 лет на основе анализа основных ошибок.

Методика.

В исследовании приняли участие 24 мальчика 12-13 лет – кандидаты в мастера спорта, имеющие схожие параметры техники плавания и специализирующиеся в способе кроль на груди. Подростки были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 12 человек. Дети КГ занимались по программам, предложенным личными тренерами, а пловцы ЭГ – по программе технической подготовки с включением специальных средств коррекции техники плавания, направленных на увеличение длины «шага», оптимизацию соотношения «шаг – темп», а также на увеличение ускорения кисти в момент прохождения вертикали (окончание фазы подтягивания) и на протяжении всей фазы отталкивания. При этом в программе подготовки ЭГ было предусмотрено использование технических средств совершенствования гребка: «восьмерки», лопатки с различной степенью фиксации кисти, дыхательные трубки для плавания, специальные трубки для увеличения длины гребка, пояса-стабилизаторы и другие. Для совершенствования технического элемента детям ЭГ предлагались одни и те же упражнения с постепенным исключением дополнительных средств коррекции техники.

Результаты исследования.

При проведении первого тестирования были определены основные «отстающие» элементы техники плавания способом кроль на груди. Так, у всех испытуемых было обнаружено, в основном сокращения продолжительности фазы отталкивания, где кисть развивает ускорение, не обеспечивающее полноценную опору, то есть кисть попадает в турбулентный поток и, следуя закону инерции (первый закон Ньютона), далее движется в условиях сниженной силы трения в ламинарном потоке, а значит, с увеличивающимся ускорением.

Однако принимая во внимание тот факт, что в кинематике не ставится вопрос о физической причине, вызвавшей ускорение движения тела, мы рассматриваем увеличение скорости кисти по сокращенному вектору движения в фазе отталкивания как неэффективный технический элемент гребка. Далее для совершенствования техники плавания и устранения выявленных недостатков в программу подготовки юных спортсменов были включены упражнения, оказывающие влияние на кинематику гребка кролем на груди. Упражнения выполнялись с использованием дополнительных средств коррекции техники, а затем по мере улучшения «отстающего» элемента вспомогательные приспособления исключались. Так, уже после первых двух месяцев работы у детей ЭГ наблюдалось увеличение продолжительности фазы отталкивания, однако при этом снизился темп движений. Данные колебания кинематики гребка после двух месяцев исследования связаны с перестройкой структуры цикла движений. При этом во время гребка с увеличенной фазой отталкивания сократилось и вращательное колебание таза, что косвенно указывает на стабилизацию тела и оптимизацию гидродинамической волны.

При анализе показателей длины «шага» и темпа движений, а также их оптимального соотношения на соревновательной скорости было обнаружено, что у всех исследуемых пловцов ЭГ произошло увеличение длины шага на 15,62 %, при этом темп снизился всего лишь на 5,14 %.

Заключение.

Таким образом, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), а также при переходе спортсменов на этап совершенствования спортивного мастерства подготовку целесообразно планировать с учетом индивидуального развития подростка. При этом доля технической подготовки, на наш взгляд, должна быть увеличена и проводиться без форсирования нагрузки, с использованием разнообразных технических средств совершенствования структуры гребка. Все вышесказанное создаст предпосылки для более качественного формирования техники плавания у спортсменов-подростков, что окажет существенное влияние на дальнейший рост спортивных результатов юных пловцов.

Литературы:

1. Авдиенко В. Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании / В.Б. Авдиенко, Т. М. Воеводина, В. Ю. Давыдов, В. А. Шубина. – Самара: СГПУ, 2005. – 72 с.
2. Аришин А. В. Коррекция кинематических характеристик гребка высококвалифицированных пловцов /А. В. Аришин, А. И. Погребной // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2016. – № 2. – С. 3-7.
3. Аришин А. В. Сравнительный анализ кинематики гребка у пловцов высокой квалификации / А. В. Аришин, А. И. Погребной // Вестник АГУ. – Майкоп. – 2016.– № 2. – С. 102-108.
4. Гилев Г. А. Повышение результативности пловцов с использованием сочетаний упражнений различной интенсивности / Г. А. Гилев, Н. Е. Максимов. – М., 2011. – 44 с.
5. Кравцов А. М. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях: учебно-методическое пособие / А. М. Кравцов с соавт. – М.: Дивизион, 2010. – 88 с.
6. Новое в системе спортивной подготовки пловцов: учеб. пособие / сост. А. И. Погребной, А. В. Аришин. – Краснодар, 2012. – 152 с.
7. Платонов В. Н. Спортивное плавание: Путь к успеху. Книга 1 / В. Н. Платонов. – М.: Сов. спорт, 2012. – 480 с.