

МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

*Уразимбетова Марджина Султамуратовна
Соискатель Нукусский филиал Узбекского государственного университета
физического воспитания и спорта*

Сатбаева Азада

Студент Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.01.1.054>

Аннотация. В данной статье рассказывается о методике и технологии совершенствования техники плавания юных пловцов, а также о процессе совершенствования техники плавания на начальном этапе подготовки в детской спортивной школе. Выявлены особенности изменения основных биомеханических показателей техники плавания юных пловцов, рассказывается об их методике использования методических приемов у пловцов, тренирующихся по традиционной программе.

Ключевые слова: плавание, техника движений в плавании, шаговые движения, способности, талант, подвижность, активность, индивидуальность, программа тренировок.

YOSH SUZUVCHILARNING SUZISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH METODOLOGIYASI VA TEXNOLOGIYASI

*Urazimbetova Mardjina Sultamuratovna,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali tadqiqotchisi*

Satbaeva Azada

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh suzuvchilarning suzish texnikasini takomillashtirish metodologiyasi va texnologiyasi hamda bolalar sport maktabida dastlabki tayyorgarlik bosqichida suzish texnikasini takomillashtirish jarayoni haqida so'z boradi. Yosh suzuvchilarning suzish texnikasining asosiy biomexanik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarning xususiyatlari aniqlangan, ularning an'anaviy dastur bo'yicha mashq qiladigan suzuvchilarda metodologik texnologiyalardan foydalanish texnikasi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: suzuvchi, suzishda harakat texnikalari, qadam harakatlari, qobiliyat, istedod, harakatchanlik, faoliyat, individuallik, trening dasturi.

METHODOLOGY AND TECHNOLOGY FOR IMPROVING THE SWIMMING TECHNIQUE OF YOUNG SWIMMERS

*Urazimbetova Mardjina Sultamuratovna
Uzbekistan State physical University of education and sports Nukus branch researcher*

Satbaeva Azada

Student of Nukus branch of Uzbekistan State University of physical education and sports

Abstract. This article will talk about the methodology and technology of improving the swimming technique of young swimmers and the process of improving the swimming technique at the initial preparatory stage at the children's sports school. The characteristics of the

changes in the basic biomechanical indicators of the swimming technique of young swimmers have been determined, their techniques for using methodological technologies in swimmers who train according to the traditional program are discussed.

Key words: floating, motion techniques in swimming, step movements, ability, talent, mobility, activity, individuality, training program.

Введение. Одной из составляющих успешности спортивного результата является техническая подготовка спортсмена. Анализ научно-методической литературы выявил разнообразие трактовки понятия «техника плавания». В исследованиях М.А Вершинина представлен ретроспективный анализ данного понятия. Автор определяет технику спортивного плавания как рациональную систему движений, позволяющую пловцам максимально реализовывать свои двигательные и функциональные возможности при плавании на соревнованиях тем или иным способом, что согласуется с подходами В.Н. Платонова в определении техники. С.М.Гордон к технике плавания причисляет еще и умение пловца максимально эффективно и вариативно координировать движения и использовать для поступательного движения вперед все имеющиеся силы внешнего и внутреннего происхождения, воздействующие в направлении продвижения. Эта сторона техники плавания во многом отражает индивидуальные особенности и связана с развитием морфофункциональных показателей пловцов, обеспечивающих ключевые технические проявления. Совершенствование техники плавания, как отмечают Л.П. Макаренко и В.Н. Платонов, проводится на всех этапах спортивной тренировки, но при этом все больше добавляются индивидуальные особенности техники и стиля плавания с учетом телосложения и физической подготовленности конкретного спортсмена. Основным параметром специальной технической подготовленности, как подчеркивают М. А. Вершинин, Д. Каунсилмен, В.Б. Хальянд и другие специалисты, выступает эффективность техники действий пловца в условиях соревновательной деятельности. Достаточно объективной оценкой качества и эффективности специальной технической подготовленности считается сопоставление основных ориентиров педагогической модели техники плавания, поворотов и стартов с индивидуальной техникой спортсмена. Д.Каунсилмен, В.Н. Платонов подтверждают, что технике плавания и ее отдельным компонентам всегда уделялось много внимания, т. к. именно неумение реализовывать физические и функциональные данные трактовалось как плохо усвоенная техника плавания. В исследованиях С. М. Вайцеховского, Н.Н. Сидорова, Л. П. Макаренко к параметрам, характеризующим технику плавания высококвалифицированных пловцов, относятся темп и длина шага.

Спортивная техника-это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

Между тем зачастую биомеханический анализ обнаруживает ряд погрешностей в движениях даже самых высококвалифицированных спортсменов. А различия между тем, кто добивается высоких спортивных результатов, и представителем массового спорта состоит в том, что первый стремится к совершенству движений, а второй не ставит перед собой такой задачи в должной мере. Однако, и первый, и второй могут овладеть совершенной структурой движений. В этом случае их будет отличать главным образом не схема выполняемых движений, а скорость, сила и другие стороны, характеризующие степень развития двигательных качеств, в единстве проявляющихся

в данном виде спорта, у данного спортсмена.

Анализ литературы по теме. В.М. Дьячков, Д.Д. Донской, В.Д. Мазниченко, Н.Г. Озолин понимают «технику» как отдельное, единое, конкретное движение (систему движений). Л.П. Матвеев считает, что «технику» можно понимать как модель соревновательного действия и как конкретный способ действия, существующий реально в чьем-то исполнении.

М.М. Боген считает, что позиция авторов в отношении спортивной техники оправдывает существование многих техник. «Образцовая» (или эталонная) техника представляет собой обобщенную модель рациональной системы движений для решения данной двигательной задачи. Целесообразной же будет индивидуальная для каждого спортсмена техника, представляющая собой приспособление образцового варианта к его индивидуальным особенностям. Техника может быть начальной, совершенной, переходной, оперативной.

Д.Д. Донской: «Техника не стоит на месте, а развивается... И в каждый период времени существует современная, т. е. наиболее передовая техника - самая эффективная из существующих. И случайно, и целенаправленно в десятках и сотнях тысяч попыток ищут новые варианты. Главный источник прогресса - поиск этих вариантов».

Критерием рациональности спортивной техники выступает уровень относительной эффективности: сравниваются конкретные действия конкретных исполнителей, эталоном признается действие победителя.

Однако победа в соревнованиях - несовершенный критерий качества, ведь техника зависит не только от качества движений. «А как быть, если победителей двое и они демонстрируют разные техники? На какие критерии ориентироваться победителю, чья техника считается эталонной в поиске дальнейшего совершенствования?» - спрашивает М.М. Боген.

Поэтому так часто встречающееся понятие «идеальной» техники некорректно и скорее может применяться лишь в эмоциональных откликах на победу исполнителя.

Постоянные, пусть даже незначительные изменения в технике у ведущих спортсменов и последующие в связи с этим победы подталкивают остальных на копирование и подражание победителю. В последнее время сформулировано понятие «модель техники», на которую ориентируются и которая постоянно совершенствуется, т. е. она не считается идеальной, но на данном этапе является наиболее оптимальной для достижения высоких результатов.

Техника плавания способом кроль на груди

Положение тела и общая характеристика способа. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному, положении с углом атаки $2-6^\circ$ (диапазон угла атаки может колебаться и в пределах $0-8^\circ$, у высококвалифицированных пловцов этот диапазон более строгий - $4-5^\circ$). Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Пловец смотрит под водой вперед-вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги пловца, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды. Рабочая часть движения ноги - удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень-стопу. Расстояние между стопами в крайнем нижнем и верхнем положении достигает примерно 40 см. Носки ног оттянуты и развёрнуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость

продвижения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на $35\text{--}50^\circ$. Наибольший наклон приходится на момент вдоха (в некоторых случаях поворот может возрасти до $60\text{--}65^\circ$). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Наибольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие - у поясничной и тазовой.

Результаты и анализ. Существуют 3 разновидности способа кроль в зависимости от частоты работы ног: 2-ударный, 4-ударный и 6-ударный, когда на один цикл работы рук (2 гребка руками) приходится 2, 4 или 6 ударов ногами (см. рис. 6, 7, 8). 2-х и 4-ударный кроль применяется, как правило, на средних и длинных дистанциях, а 6-ударный - на спринтерских и на финишных ускорениях.

Движения рук. В кроле на груди основное продвижение тела вперед обеспечивают руки (кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям (см. рис. 7). Цикл движений каждой руки состоит из следующих фаз:

- вход руки в воду;
- захват;
- опорная часть (две подфазы - подтягивание и отталкивание);
- выход руки из воды;
- пронос руки над водой.

Как правило, фазовый состав движения рук начинает рассматриваться со входа руки в воду, что вполне оправдано из визуальных соображений. Однако вход руки в воду завершает подготовку к очередному гребку, поэтому в некоторых литературных источниках (например, в книге Н.Ж.Булгакова «Спортивное плавание», 1996), рассмотрение техники движения рук и фазового состава начинается со следующей фазы, чтобы не нарушать целостности рабочего и подготовительного периодов. В то же время смысловое содержание и порядок чередования самих фаз в цикле и в одном, и в другом случае остаются неизменными.

Фаза входа руки в воду. После проноса по воздуху согнутая в локтевом суставе рука быстро входит в воду под острым углом впереди одноименного плечевого сустава, ладонь обращена вниз-назад, пальцы соединены. Погружение руки в воду осуществляется в следующей последовательности: кисть, предплечье, плечо. Рука разгибается в локте, и начинается захват.

Рука входит в воду близко к продольной оси тела или между ней и параллельной линией, условно проведенной на ширине плеча. В момент касания воды кистью руки угол крена тела на противоположный бок еще составляет $10\text{--}15^\circ$, в момент завершения входа в воду он равен нулю.

Практические рекомендации

Основными задачами технической подготовки юных пловцов на этапе в начальной подготовке являются:

- для мальчиков и девочек семилетнего возраста. овладение элементами четырех способов плавания, стартов и поворотов; обучение умению создавать силу упора в воде; ознакомление занимающихся с основными закономерностями техники плавания; увеличение длины «шага» при плавании.

- для мальчиков и девочек восьмилетнего возраста: совершенствование техники плавания, стартов и поворотов; увеличение длины «шага»; приведение показателя темпа движений к оптимальным величинам; увеличение скорости плавания; ознакомление с фазовой структурой гребка.

- для мальчиков и девочек девятилетнего возраста: совершенствование техники плавания, стартов и поворотов; достижение рационального соотношения длины «шага»

и темпа движений; совершенствование фазовой структуры гребка; повышение согласованности движений рук и ног при плавании в полной координации (коэффициент координации); увеличение скорости плавания.

Список литературы

1. Абсалямов Т.М., Бажанов В.В., Данилочкин В.А., Мелконов А.А. Силовые тренажеры в практике подготовки высококвалифицированных пловцов // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - Вып. 1. - с.25-28.
2. Абу Замья Али. Методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста в процессе начального обучения плаванию : Автореф.дисс. . канд.наук по физич.воспитанию и спорту. Киев, 1997. -24с.
3. Гилев Г.А. Проблемные аспекты подготовки пловцов высокого класса: Монография. М.: МГЦУ, 1997. - 205 с.
4. Гордеев Ю.А. Обучение плаванию младших школьников с учетом функциональной асимметрии : Автореф.дисс. . канд.пед.наук. СПб., 1994. -21 с.
5. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. М.: Физкультура и спорт, 1982.- 208 с.
6. Каунсилмен Д.Е. Скорость и ускорение движений рук при плавании кролем // Плавание : Ежегодник. 1983. - Вып. 1.-с. 18-21.
7. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. -М.: Физкультура и спорт, 1982. 199 с.
8. Маряничева Е.Г. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка и двигательных представлений : Дисс. . канд. пед. наук. Краснодар, 1998. - 156 с.
9. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1974. - 151 с.