

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ОПОРНЫХ ГРЕБКОВ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Кашикан М.А., Жилкин К.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Проблема обучения и совершенствования двигательных действий в синхронном плавании осложняется тем, что наряду с плавательной подготовкой необходимо формировать специальные технические навыки. Согласно программе обучения для ДЮСШ, к изучению техники синхронного плавания рекомендуется приступать после освоения спортивных способов плавания. При этом требуются большие затраты времени и явно не учитывается положительный перенос навыка.

Исходя из этого, задачей данного этапа исследования явилось изучение возможностей параллельного обучения спортивным способам плавания и элементарным позициям синхронного плавания. За основу при обучении нами был взят поурочный 36-часовой план из программы для ДЮСШ. В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике (вначале спортсменки обучались спортивным способам плавания, а затем вводились элементы синхронного плавания). В экспериментальной группе со второго занятия включались упражнения на создание упора, с двенадцатого – выполнение опорного гребка в позиции на спине, с двадцать четвертого – различные проплыты. По ходу освоения учебного материала проводилось тестирование согласно контрольным урокам. Анализ полученных данных показал, что исходный уровень плавательной подготовленности у спортсменок контрольной и экспериментальной групп был практически одинаковый. Так, в контрольной группе на первом занятии смогли выполнить «поплавок» 78,3 %, а в экспериментальной – 68,9 % учащихся. Скольжение умели выполнять в экспериментальной группе 62,2 %, в контрольной – 78,3 %; удерживать упор смогли 55,6 и 78,3 % соответственно [8,5].

К двенадцатому занятию в обеих группах все спортсменки справились с выполнением заданий, однако в экспериментальной группе 81,4 % смогли удержаться на поверхности воды за счет упора более 10 секунд, в контрольной группе все спортсменки удерживали упор только до 10 секунд. Проплыть способом «кроль на груди» при помощи работы ног расстояние до 10 метров в контрольной группе смогли 58,7 %, в экспериментальной – 62,2 % обучающихся. Способом «кроль на спине» с помощью работы ног в экспериментальной группе 48,9 % спортсменок смогли проплыть 10-метровый отрезок, в контрольной группе только 33,3 % справились с этим заданием (таблица 1). Прирост времени удержания упора составил в контрольной группе 253 %, а в экспериментальной – 803 %.

Таблица 1 – Количество спортсменок, освоивших учебный материал на 12 занятия (%)

| Упражнения | Контрольная группа | | Экспериментальная группа | |
|---|--|------|--------------------------|------|
| | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Упор | 100 | – | 18,6 | 81,4 |
| Проплывание способом кроль на груди с помощью работы ног, % | 41,7 | 58,3 | 33,8 | 62,2 |
| Проплывание способом кроль на спине с помощью работы ног, % | 66,7 | 33,3 | 51,5 | 48,9 |
| Примечания | 1 Спортсменки, выполняющие упор до 10 с и нроплывающие менее 10 м; 2 Спортсменки, выполняющие упор более 10 с и нроплывающие более 10 м | | | |

Видно, что у спортсменок экспериментальной группы процент более качественно освоивших учебный материал значительно выше, чем в контрольной группе [3,7].

На 24 занятии проплыть отрезок 12,5 метра способом «кроль на груди» с полной координации в контрольной группе смогли 66,7 % спортсменок, а в экспериментальной – 46,7 %. Однако в экспериментальной группе 35,5 % обучающихся проплывали отрезок 25 м. В то же время отрезок на спине смогли преодолеть в контрольной группе 50 % девочек, а в экспериментальной – уже 89 % занимающихся, причем 46,7 % из них проплывали 25 м. К 24 занятию спортсменки экспериментальной группы уже выполняли проплыт вперед головой (стандартный) и вперед ногами (обратный) (таблица 2). Прирост времени удержания в упоре к 24 занятию в экспериментальной группе составил 70 %, а в контрольной – 19 % относительно первого занятия [2].

Таблица 2 – Количество спортсменок, освоивших учебный материал на 24-м занятии (%)

| Упражнения | Контрольная группа | | Экспериментальная группа | |
|---|--------------------|------|--------------------------|------|
| | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Упор | 100 | – | 67,4 | 32,6 |
| Проплывание способом кроль на груди в полной координации | 33,3 | 66,7 | 33,4 | 66,6 |
| Проплывание способом кроль на спине в полной координации | 50 | 50 | 28,9 | 80,1 |
| Стандартный гребок | | | 44,2 | 55,8 |
| Обратный гребок | | | 46,5 | 53,5 |
| Примечания 1 Проплывающие менее 12,5 м способами и удерживающие упор менее 60 с; 2 Проплывающие более 12,5 м и удерживающие упор более 60 с | | | | |

Выявлено, что на 24 занятии спортсменки экспериментальной группы опережали контрольную группу практически по всем показателям. Особенно заметно преимущество в плавании способом «кроль на спине»: в среднем спортсменки экспериментальной группы проплывали на спине 18,4 м, а в контрольной группе – 8,8 м ($p < 0,05$). К последнему занятию продолжительность выполнения упора в экспериментальной группе составила в среднем 117,14 секунды, (прирост 138 %), тогда как в контрольной группе этот показатель изменился гораздо меньше (прирост 90 %) [6].

К 36 занятию в контрольной группе 43,5 % занимающихся проплывали 50 м способом кроль на груди, 26,1 % – меньше 50 м и 30,4 % – только 25 м. В экспериментальной группе 50 м проплыли 18,6 % занимающихся, 48,8 % – меньше 50 м и 32,5 % – только 25 м. Способом на спине в контрольной группе – проплыли 50 м – 17,4 %, меньше 50 м – 17,4 % и 25 м – 65,2 %; в экспериментальной – 43,6 %, 20,9 % и 38,9 % соответственно. Спортсменки экспериментальной группы также проплывали по 25 м тремя гребками: вперед ногами (руки работают под тазом), вперед ногами (руки работают за головой), вперед головой (руки работают под тазом), все проплывы выполнялись на спине [1].

Таблица 3 – Количество спортсменок, освоивших учебный материал к 36-му занятию (%)

| Упражнения | Контрольная группа | | | Экспериментальная группа | | |
|--|--------------------|------|------|--------------------------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Упор | | | | 9,3 | 77,4 | 16,3 |
| Проплывание способом кроль на груди с помощью работы ног | 30,4 | 26,1 | 43,5 | 38,9 | 20,9 | 43,6 |
| Проплывание способом кроль на спине с помощью работы ног | 65,2 | 17,2 | 17,4 | 32,5 | 48,8 | 18,6 |
| Стандартный гребок | | | | 11,6 | 88,4 | |
| Обратный гребок | | | | 20,9 | 79,1 | |
| «Пропеллер» | | | | 60,5 | 39,5 | |
| Примечания 1 Проплывающие менее 25 м способами и удерживающие упор менее 60 с; 2 Проплывающие больше 25 м, но меньше 50 м и удерживающие упор до 180 с; 3 Проплывающие 50 м и удерживающие упор более 180 с | | | | | | |

Из вышеизложенного видно, что спортсменки экспериментальной группы не уступали спортсменкам контрольной группы в показателях общей плавательной подготовки, за исключением способа «кроль на груди», изучению которого уделялось меньше времени. А по некоторым из них даже превосходили. Так, видно, что спортсменки экспериментальной группы практически одинаково овладели двумя способами плавания и тремя гребками синхронного плавания, тогда как спортсменкам контрольной группы только предстояло освоить гребковые движения синхронного плавания.

Была выявлена прямая корреляционная зависимость между показателями времени удержания упора и длительностью плавания на спине ($r = 0,59; 0,66; 0,70$); горизонтальными проплывами с длительностью плавания на груди ($r = 0,60; 0,63$) и на спине ($r = 0,69; 0,50; 0,65$). Это говорит о положительном переносе навыка, видимо, именно поэтому спортсменки экспериментальной группы более удачно освоили способ плавания на спине. Следует отметить усиление в процессе обучения корреляционной взаимосвязи показателей техники гребков в спортивном и синхронном плавании [4].

Следовательно, применение упражнений на освоение опорных гребков, позиций и проплывав синхронного плавания способствует более успешному освоению техники спортивных способов плавания, особенно способу кроль на спине. При этом укорачивается процесс обучения синхронному плаванию, что позволяет начинать специализацию уже через 6 месяцев, а не через год, как предлагается программой для ДЮСШ.

1. Аикин, В. А. Общие закономерности дифференцированного обучения биомеханическим элементам техники плавания в возрасте 7–17 лет: автореф. дис. ... д-р нед. наук / В. А. Аикин. – Омск, 1997. – 47 с.
2. Антонов, Г. Анатомический анализ техники опорного гребка / Г. Антонов // Опыт работы советских тренеров с высококвалифицированными спортсменками по синхронному плаванию ЦООНТИ. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – С. 40–42.
3. Боген, М. М. Педагогический анализ технической ориентировочной части двигательных действий / М. М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 7. – С. 20–22.
4. Берестецкая, Н. Ю. Методика технической подготовки пловцов с учетом возрастных особенностей формирования двигательной функции: автореф. дис. ... канд. нед. наук / Н. Ю. Берестецкая. – Киев, 1987. – 24 с.
5. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
6. Булгакова, Н. Ж. Плавание учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2001.
7. Викулов, А. Д. Плавание / А. Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 368 с.
8. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Кикинѐва А.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Тенденции развития спорта высших достижений диктуют необходимость планомерной многолетней подготовки в избранной дисциплине, базирующейся на строгой преемственности тренирующих воздействий.

Специфичность соревновательной нагрузки в спортивной аэробике, содержащей координационно-сложные упражнения, выполняемые в зоне субмаксимальной мощности, преимущественно в скоростно-силовом, анаэробном гликолитическом режиме, с около предельной мобилизацией функций сердечно-сосудистой системы при высокой экономизации механизмов энергообеспечения, на одно из первых мест по важности выдвигает такой компонент структуры мастерства занимающихся как их физическая и техническая подготовленность [3, 7].

За последние годы в соревновательных программах спортсменов произошли существенные изменения. Основной тенденцией этих перемен явилось еще большее усложнение элементов, появились упражнения со сложностью 1.00 балла. Значительное увеличение количества элементов разных структурных групп обуславливает необходимость целенаправленной технической подготовки спортсменов, обеспечивающей становление необходимого уровня технического мастерства [1]. Техническое мастерство специалистами рассматривается [8] как способность демонстрировать движения с максимальной точностью в соответствии с соответствующей моделью техники, описанной в приложении II к Правилам соревнований [12].

Спортсмены в упражнении должны демонстрировать точные положения тела и так называемую «гимнастическую осанку». Они обеспечены высоким уровнем физической подготовленности – активной и пассивной гибкостью, силой, прыгучестью и мышечной выносливостью [10]. В гимнастических дисциплинах, в том числе и в спортивной аэробике, рассматриваются:

– форма движений поза и осанка. В соответствии с требованиями правил соревнований, спортсмен должен поддерживать естественное положение позвоночника на протяжении исполнения всех элементов, входящих в упражнение, а также в комплексах аэробных шагов и переходах;

– точность – под которой подразумевается способность контролировать исходное положение, все фазы движения и завершения и конечное положение. Спортсмен должен сохранять устойчивость (равновесие) в элементах сложности, переходах, поддержках и приземлениях, а также в сложных соединениях аэробных движений;

– уровень проявления физической подготовленности силы, прыгучести, выносливости, которые обеспечивают необходимую амплитуду движений [11].

Технической подготовке в тренировке гимнастов отводится ведущая роль. К данному разделу подготовки относится любая тренировка, связанная с разучиванием и совершенствованием движений [10].

Подготовка в спортивной аэробике в основном охватывает учебный материал двух первых классов упражнений:

I класс – упражнения начальной «гимнастической школы»;