

**МОДИФИЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКИ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА В ПЛАВАНИИ
А.В. Гулевич**

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, Беларусь,
gulevich.anton@yandex.by

Введение. С возрастанием скорости плавания все большее значение приобретает старт, особенно на спринтерских дистанциях. Зоной старта принято считать дистанцию 7,5 метров. Исходя из этого можно определить, что удельная значимость старта на 50 и 100 метров, будет соответственно 15 и 7,5%. И при одинаковой скорости плавания, уровне функциональной подготовленности, роста–весовых данных, степени развития физических качеств, спортсмен, хорошо усвоивший рациональную технику старта может сразу же получить преимущество над соперниками в 1 – 1,5 метра.

Практический опыт тренеров свидетельствует о качественных и количественных изменениях в технике старта. Однако до сих пор у специалистов и практиков нет единого мнения об эффективности современных вариантов старта, и специфике техники прыжка в зависимости от подготов-

ленности спортсменов и способа плавания, поэтому спортсмены не используют полностью потенциальных возможностей стартовой подготовки.

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, хронометраж. При обучении технике стартового прыжка в плавании, мы использовали подводящие упражнения в гимнастическом зале и упражнения в условиях бассейна, непосредственно связанные со входом в воду. Это общеобразовательные и подготовительные упражнения, предусмотренные программой курса плавания для техникумов и институтов физической культуры, детских и юношеских спортивных школ, секций плавания, и рекомендованные в различных учебных пособиях. Данные упражнения применяются в группах начального обучения плаванию и прыжкам в воду. Не смотря на то, что испытуемые имеют разряды в спортивном плавании и, соответственно обладают навыком стартового прыжка, мы посчитали целесообразным заново обучать их технике старта. Мотивируем это тем, что на стадии начального обучения плаванию испытуемых, стартовому прыжку не уделялось должного внимания.

В исследованиях принимали участие юноши – студенты факультета физического воспитания, занимающиеся по специализации спортивное плавание и имеющие II спортивный разряд. Они были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную в количестве 14 человек в каждой из них. На первом этапе (январь 2011 года) исследования были проведены контрольные измерения скорости прохождения дистанции 25 метров. Старт выполнялся с тумбочки. Также фиксировались такие показатели, как время ухода со старта и время прохождения каждого и первых шести метров дистанции.

На втором этапе исследования (январь – апрель 2011 года) каждая из групп занималась по отдельной программе. Различие в программах заключалось в том, что пловцов контрольной группы не обучали заново технике стартового прыжка, и они пользовались теми умениями и навыками, которые у них были сформированы на стадии начального обучения плаванию у своих предыдущих тренеров. На тренировочных занятиях они выполняли преимущественно нагрузку, связанную с прохождением дистанции, а старт выполнялся только в конце занятия и без целенаправленной отработки его отдельных фаз. В экспериментальной группе спортсмены прошли курс обучения стартовому прыжку заново, с использованием модифицированной методики, разработанной нами. Мы внесли некоторые коррективы в технику старта, о которых речь пойдет с последующих подразделах, и, расчленив стартовый прыжок, отрабатывали его каждую фазу в отдельности, затем – две-три смежные фазы и только потом – стартовый прыжок, как целостное движение. Здесь у нас не было задачи целенаправленно совершенствовать результат дистанционной скорости плавания. Нам необходимо было выяснить возможно ли значительно улучшить итоговый результат прохождения дистанции только лишь за счет совершенствования техники старта. Поэтому, в своей методике мы уделили большее внимание технике стартового прыжка, а дистанционную скорость старались поддерживать на исходном уровне.

На третьем этапе исследования (апрель 2011 года) мы провели повторные контрольные измерения всех тех параметров, которые мы измеряли на первом этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показали результаты, улучшение исследуемых параметров произошло во всех группах, но с более выраженными изменениями – в экспериментальной. Так, время на дистанции 25 м экспериментальной группы по сравнению с исходными показателями было улучшено на 0,59 с, в контрольной – на 0,17 с. Данное существенное улучшение показателей произошло благодаря сокращению времени прохождения первых 6-ти метров дистанции. В экспериментальной группе этот результат улучшен на 0,58 с. В контрольной группе это изменение составило 0,10 с. Проанализировав динамику изменения результатов в экспериментальной группе, отметим, что наиболее существенного сокращения времени удалось добиться в фазе от момента стартового сигнала до отрыва ног от тумбочки. Это время составило 0,17 с. Мы видим, что этот результат равен сокращению времени на проплывание 25 метров в контрольной группе в целом. Это еще раз доказывает необходимость совершенствования техники стартового прыжка, так как, при почти не изменившейся дистанционной скорости, мы сумели улучшить итоговый результат 25-метрового отрезка на 0,59 с только лишь за счет сокращения времени прохождения рабочей зоны старта. В контрольной же группе результат улучшился за счет незначительного увеличения дистанционной скорости и такого же небольшого сокращения времени, потраченного на выполнение старта. В дальнейшем есть возможность еще более улучшить результат любой из спринтерских дистанций за счет совершенствования техники выхода пловца на поверхность воды и начала первых плавательных движений. Здесь главной задачей будет являться сохранение

более продолжительного скольжения под водой с максимально возможной горизонтальной скоростью. А также – своевременный выход на поверхность воды и наиболее рациональная техника первых движений прохождения дистанции.

Полученные данные дают основание сделать следующие выводы:

1. При обучении стартовому прыжку и в процессе его дальнейшего совершенствования следует широко применять упражнения, направленные на качественное усвоение начальной фазы движений. Упражнения подобного характера приведены в комплексе упражнений, применявшихся при работе с экспериментальными группами.

2. При выполнении стартового прыжка в целом упражняющимся следует периодически сосредотачивать внимание на выполнении начальной и последующей фаз движений. Упражнения в стартовом прыжке со сосредоточением внимания на подготовительных движениях должны чередоваться с упражнениями с акцентированием внимания на толчке, полете, входе в воду и т.д.

3. В процессе обучения и совершенствования старту следует широко применять команду выстрелом, причем подавать ее нужно не только при изучении прыжка в целом, но и при выполнении различных подготовительных и подводящих упражнений.

4. При обучении старту целесообразно применять упражнения в скольжении после толчка от борта бассейна. Эти упражнения помогают освоить технику скольжения после поворота. Скольжение способствует лучшему усвоению техники плавания, создает навык удерживания тела в обтекаемом положении.

5. Подготовительные и подводящие упражнения должны подбираться в соответствии с тем вариантом техники старта, который изучается или совершенствуется. Это положение не нуждается в доказательствах, поскольку вытекает из общих положений методики обучения движениям. Однако в большинстве пособий оно не нашло достаточного отражения [8, 9].

Литература:

1. Алексеева, О.И. Теоретико–методические основы подготовки пловца в вузе: учебное пособие / О.И.Алексеева, В.И.Григорьев. – М.: Изд. Теория и практика физической культуры, 2003. – 161 с.

2. Иванченко, Е.И. Стартовая подготовка пловцов: методическое пособие / Е.И. Иванченко. – Мн., 1990. – 62 с, ил.

3. Кашкин, А.А. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.