

матеріалів / Ольга Василівна Римар ; В.о. Львів. держ. ін-т фізич. культури. – Львів : Б.в., 2001. – 56 с.

СЕДЛЯР Ю.В., к.пед.н., доцент

Глуховский национальный педагогический университет имени А. Довженко

СОГЛАСОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ И НОГАМИ ПРИ ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ НА ГРУДИ

Аннотация. В исследованиях систематизированы все возможные варианты согласования движений рук и ног в кроле на груди, указаны особенности их применения в соревновательной практике.

Ключевые слова: кроль на груди, согласование движений.

Введение. Практика показывает, что при плавании кролем на груди пловцы демонстрируют различные варианты согласования движений руками и ногами. Следует отметить, что в литературе по данному вопросу наиболее многочисленными являются описания техники шестиударного кроля [1, 2, 3, 4].

В меньшей степени рассматривались вопросы двухударной и четырехударной координации. При этом существуют некоторые расхождения в классификации вариантов техники. Один и тот же кроль Д.Е. Каунсилмен [1] называет двухударным со скрестными ударами, а В.А. Парфенов [3] и Н.Ж. Булгакова [2] – четырехударным. Кроме того, было установлено, что существует разновидность четырехударного кроля, охарактеризованного Э.У. Маглишо в издании под редакцией В.Н. Платонова [4].

В наших исследованиях было высказано предположение, что кроме разновидности кроля на груди, представленной в работе Д.Е. Каунсилмена [1], существует целая группа вариантов согласований, предусматривающих выполнение скрестных движений ногами. Таким образом, представляется, что существующая классификация вариантов согласования движений рук и ног в кроле на груди является не завершённой и требует дальнейшей разработки.

Цель работы – изучить возможные варианты согласований движений рук и ног при плавании кролем на груди, представить их классификацию.

Задачи работы:

1. Теоретически смоделировать все возможные варианты согласования движений рук и ног в рамках существующих представлений о технике плавания кролем на груди.

2. Рассмотреть возможность обучения смоделированным вариантам техники кроля на груди.

3. Предложить условия использования разработанных нами вариантов кроля на груди в соревновательных и тренировочных условиях.

Методы исследования:

1. Анализ специальной литературы и видеоматериалов, представленных в сети интернет.

2. Теоретическое моделирование вариантов техники кроля со скрестным ударом ног.

4. Систематизация существующих и смоделированных вариантов согласований движений в кроле на груди.

3. Самонаблюдение в ходе самообучения исследуемым вариантам кроля на груди.

Результаты исследований и их обсуждение. В процессе многолетних исследований было установлено, что кроме традиционных разновидностей кроля на груди, представленных в специальной литературе, существует группа так называемых вариантов со скрестными движениями. Все вновь смоделированные разновидности могут быть освоены в процессе обучения. При этом одни из них весьма эффективны и могут быть использованы в соревновательной деятельности, другие – условно эффективны, третьи – весьма неудобны в исполнении, а потому не рассматриваются в качестве соревновательных вариантов. В конечном итоге все рассмотренные нами варианты могут быть систематизированы.

Всякая систематизация, как известно, имеет в своей основе определенный признак. В нашем случае можно идти от особенностей движений ногами (обычная или скрестная) и только после этого рассматривать количественное соотношение движений рук и ног. Или же сперва оговорить количество движений ногами на один цикл движений руками, а уже потом останавливаться на характеристике движений ногами. Учитывая тот факт, что скрестное движение предполагает чередование ударов и разведений стоп после них, а не собственно ударов то одной, то другой ногой, все элементы скрестных движений мы предложили именовать тактами и соответственно разновидности кроля получили названия либо шести-, либо четырехтактных.

Опираясь на первый подход можно выделить две большие группы вариантов: с обычными и со скрестными движениями ног. В этом случае к вариантам с обычными ударами традиционно отнесём двух-, четырех-, и шестиударную координацию. При этом четырехударная координация представлена двумя разновидностями – ритмичной и аритмичной, последняя из которых по своей сути является производной от шестиударной. Варианты со скрестными ударами ног являются производными от четырех- и шестиударного согласования (производных от двухударной координации не существует даже теоретически). При этом шестиударный кроль может быть с одним или двумя скрестными движениями, а четырехударный, не зависимо от его разновидности, только с одним, но производным как от ритмичного, так и аритмичного вариантов.

Если основывать классификацию на количестве движений ногами на цикл движений руками, то следует выделить двухударную, четырехударные ритмичную и аритмичную, также шестиударную координацию. Производными от них разновидностями, предполагающими скрестные движения, соответственно будут четырехтактный ритмичный и аритмичный кроль на груди, шеститактный с одним и двумя скрестными движениями.

Что касается применения описанных вариантов на практике, то в доступной нам базе видеороликов в сети интернет нами были найдены подтверждения их использования в соревновательных условиях пловцами мирового уровня:

- Федерика Пеллегрини - шеститактный кроль с одним скрестным ударом;
- Сун Янг и Грант Хэкет - четырехударный аритмичный кроль;
- Линда Макензи, Матеуш Савримович и Юрий Прилуков –

чотирехударний ритмічний кроль;

- Фрис Лотте – чотирехтактний аритмічний кроль (производний от чотирехударного аритмічного).

Все указанное пловцы не являются спринтерами, что позволяет сделать вывод о возможности применения шестидударной классической координации исключительно на средних и длинных дистанциях. Что касается применения плавания с различными вариантами согласования рук и ног в тренировочном процессе, то нам кажется, что таким образом можно было бы развивать специфические координационные способности и разнообразить тренировочный процесс, а возможно и определить наиболее эффективный для каждого пловца вариант техники.

Выводы. Существующая традиционная классификация согласования движений рук и ног в кроле на груди должна быть дополнена группой вариантов, предполагающих скрестные движения ногами. Указанные варианты являются производными от шести- и чотирехударных разновидностей техники. Некоторые из них могут быть использованы как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Перспектива дальнейших исследований связана с поиском методических условий применения разработанных вариантов кроля на груди в тренировке пловцов.

Список использованной литературы:

1. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен; пер. с англ. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
2. Плавание / Под ред. В.А. Парфенова. – М: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.
3. Плавание / Под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 320 с.
4. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

¹**СТРЕЛЬНИКОВ Г.Л.**, ст.викладач
²**СТРЕЛЬНИКОВА Є.Я.**, ст.викладач

¹*Харківський національний аерокосмічний університет «ХАІ»
ім. М.Є. Жуковського*

²*Харківська державна академія фізичної культури*

ВПЛИВ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ НА ВИКОНАННЯ ПОВОРОТІВ ПРИ ПЛАННІ «КРОЛЕМ»

Анотація. У роботі розглянуто питання впливу акробатичних вправ на виконання поворотів при плаванні стилем «кроль» та «кроль на спині» на прикладі студентської команди «ХАІ». Визначені основні напрямки подальшого використання акробатичних вправ в підготовці плавців.

Ключові слова: плавання, досягнення спортсменів, засоби тренування.

Вступ. Студентський спорт в Україні являється складовою частиною системи підготовки резервів для Національних збірних [1]. Тренери в різних видах спорту завжди знаходяться в творчому пошуку нових засобів тренувань,