

СЕДЛЯР Ю.В., к.пед.н., доцент

*Глуховский национальный педагогический университет имени Александра
Довженко, г. Глухов*

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ

Аннотация. В статье предлагаются рекомендации по сопряжённому совершенствованию координационных возможностей и других физических качеств, а также техники плавания пловцов-кролистов.

Ключевые слова: координационные способности, тренировочное занятие, кроль на груди.

Введение. Эффективность тренировочного процесса в различных видах спорта, в том числе и в плавании определяется различными факторами, среди которых рациональное его построение является одним из ведущих. Понятие «построение тренировочного процесса» может иметь как широкое, так и узкое толкование. В широком смысле этого слова оно означает всю совокупность планирования: постановку задач, определение этапов подготовки, выбор средств тренировки и методических условий их применения, планирование контроля, восстановительных мероприятий и многих других компонентов, которые имеют отношение к процессу подготовки спортсменов. В узком смысле, в том понимании как он изложен в трудах В.Н. Платонова [5], этот термин сводится к построению различных структурных образований тренировочного процесса: разминки, тренировочного занятия, микроциклов, мезоциклов, макроциклов, многолетней подготовки. В нашей работе мы исходим из последнего толкования этого понятия.

Рациональное построение тренировочного занятия предполагает оптимальную постановку задач, подбор адекватных им средств и методов, определение необходимой величины тренировочной нагрузки, как по объёму, так и по интенсивности. Практика показывает, что при подготовке квалифицированных пловцов возникают определенные трудности в процессе построения тренировочных занятий, в которых ставится задача совершенствования координационных возможностей.

Дело в том, что плавание, как вид спорта, само по себе обладает весьма ограниченным, с точки зрения координационных качеств, набором средств. И если на ранних этапах подготовки, где тренировки направлены на овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков, применение упражнений из других видов спорта еще хоть как-то решает задачу развития координационных возможностей, то на более поздних этапах спортивного совершенствования преимущественное использование узкого круга средств специальной подготовки затрудняет её реализацию. Кроме того, если на ранних этапах тренировочного процесса ставится задача формирования

координационных способностей вообще, то начиная с этапа специализированной базовой подготовки у пловцов основное внимание уделяется одному из проявлений координации – способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, которое проявляется в совершенстве специализированного восприятия (чувства) – чувство воды [5]. Это приводит к необходимости поиска средств, с одной стороны высокоспециализированных, а с другой – требующих вариативности параметров плавательных движений.

Анализ литературы и практической деятельности подготовки квалифицированных пловцов свидетельствует, что специалисты предлагают и используют в тренировке различные плавательные упражнения, направленные на совершенствование техники, опосредовано развивающие координационные возможности. Однако, их применение связано со снижением интенсивности занятий, невозможности в этот момент развивать скоростные возможности и различные виды выносливости. Таким образом, возникает необходимость поиска подходов способствующих устранению данного недостатка и повышению эффективности тренировочных занятий комплексной направленности, в которых одной из задач является повышение уровня координационных возможностей.

Цель исследования. Задачи исследования. Цель исследования – разработать рекомендации по построению тренировочных занятий пловцов-кролистов для совершенствования координационных и других физических качеств, а также совершенствования техники плавания.

Задачи исследования:

1. Проанализировать данные специальной литературы по вопросам построения тренировочных занятий, совершенствования координационных возможностей.

2. Проанализировать видеоресурсы в сети интернет на предмет поиска упражнений способствующих параллельному совершенствованию координации и других физических качеств пловцов.

3. На основе проведенного анализа предложить рекомендации по сопряженному развитию координационных способностей, скоростных качеств и выносливости.

Материал и методы исследования. Анализ литературных источников и видеоресурсов в сети интернет; наблюдения в процессе изучения опыта практической деятельности; устный опрос в ходе бесед с тренерами для изучения практического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературы свидетельствует, что существуют два основных типа тренировочных занятий. Одни из них избирательной, другие комплексной направленности. Занятия избирательной направленности связаны с преимущественным решением одной задачи, а тренировки комплексной направленности предполагают решение нескольких (обычно двух-трех) задач [1, 5].

В тренировке квалифицированных пловцов не планируются отдельные занятия, направленные на развитие координационных способностей. Нагрузки, способствующие их совершенствованию, должны быть неотъемлемой, органической частью программ тренировочных занятий и утренней зарядки [5]. Другими словами, совершенствование координационных качеств проходит в рамках занятий комплексной направленности, вклад которых в подготовку квалифицированных пловцов сужается в пользу занятий избирательной направленности [5].

Как известно, занятия комплексной направленности могут быть двух типов: с последовательным и параллельным решением задач. На современном этапе доминирующим является первый подход, когда пловцы в промежутках между интенсивным плаванием включают в занятия комплексы малоинтенсивных упражнений на технику, которые опосредованно способствуют повышению уровня координационных возможностей. На наш взгляд, при подготовке квалифицированных пловцов, более предпочтительными были бы тренировки второго типа, основанные на использовании средств, позволяющих одновременно воздействовать на координационные и другие физические качества. Это требует применения особых упражнений, которые могли бы реализовать эту задачу. Поиск этих средств возможен в специальной литературе среди уже существующих упражнений, или путем разработки новых, что требует рассмотрения сущности координационных качеств и особенностей методики их совершенствования.

Современные представления о координационных качествах свидетельствуют о существовании внутри них нескольких разновидностей. Для спортивного плавания особое значение имеют две из них, совершенство которых во многом определяет уровень результатов пловцов.

Первая разновидность это способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Она свидетельствует о совершенстве специализированных восприятий, таких как: чувство воды, развиваемых усилий, темпа, времени, ритма. Данная способность особенно важна для пловцов, и ввиду того, что в плавании ограничены возможности функционирования зрительного и слухового анализаторов.

Ещё одной значимой для спортивного плавания разновидностью координационных качеств, является способность к произвольному расслаблению мышц, которая способствует синхронизации деятельности мышц агонистов, синергистов и антагонистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности [5].

Особенности координационных качеств предъявляют определённые требования к средствам их совершенствования. Главной отличительной чертой этих упражнений, кроме сложности, являются их нетрадиционность, новизна, возможность многообразного и неожиданного решения двигательных задач. Выбирая средства развития координационных способностей, следует не забывать, что их совершенствование определяется формированием широкого арсенала разнообразных двигательных умений и навыков и выбором вариантов

их объединения в комплексных двигательных действиях. Все это приводит к необходимости использовать разнообразные упражнения и методические приемы для повышения уровня координационных возможностей [5].

Однако, в связи с тем, что в спортивном плавании набор упражнений для развития специальных координационных возможностей является ограниченным, основным подходом при их совершенствовании в условиях повышения уровня подготовленности, является внесение определённых изменений в плавательные действия. Эта задача решается применением различных методических приемов основанных на:

- использовании нестандартных исходных положений;
- вариативности временных, динамических и пространственных параметров движений;
- использовании тренажеров и специального оборудования для расширения диапазона вариативности двигательных навыков [5].

При этом анализ специальной литературы свидетельствуют, что реализация этих общих указаний связана с определёнными сложностями, вплоть до того, что некоторые авторы вообще отказываются рассматривать координационные способности в разделе физической подготовки пловцов [2]. Другие ограничиваются рекомендацией средств, связанных с развитием общей, но не специальной ловкости (различные подвижные и спортивные игры, бег по сильнопересеченной местности с быстрым изменением направления по сигналу, стартовые прыжки и др.) [1].

В отличие от специальной литературы, в практической деятельности тренеров можно встретить самобытные упражнения совмещающие, на их взгляд, развитие координационных и других физических качеств, но они на данный момент не нашли не только экспериментального, но и теоретического обоснования.

Таким образом, недостаточность рекомендаций относительно совершенствования координационных способностей пловцов в литературе, посвященной именно этому качеству, вынуждает искать их в иных источниках.

На наш взгляд, прежде всего следует обратить внимание на комплексы упражнений направленных на обучение и совершенствование техники плавания. Традиционное их применение предусматривает незначительную интенсивность и концентрацию внимания на правильности выполнения того или иного технического элемента. Мы считаем возможным выполнение этих же упражнений с применением параметров нагрузки, характерных для повышения уровня скоростных качеств, а также производительности анаэробной и аэробной систем энергообеспечения.

Также мы считаем, что упражнения, первоначальным предназначением которых было совершенствование скоростно-силовых качеств [3], могут быть использованы в целях сопряжённого улучшения координационных способностей. К этим упражнениям относятся имитационные упражнения на тренажерах «Хюттеля» и «тележка», в которых за счет изменения взаимного расположения, ширины и высоты крепления тяговых шнуров удаётся достигать

вариативности пространственных параметров движений. В данный комплекс также входит плавание «на привязи» с изменением места крепления резинового амортизатора относительно направления движения (справа или слева) и по глубине (на различной глубине или высоте над уровнем воды). Последний комплекс из этой серии это упражнения типа «восьмерка» в вертикальном и горизонтальном положении тела, выполняемые в различных фазах траектории гребка.

И, наконец, последние наши предложения основываются на недавних наших исследованиях различных вариантов согласования движений при плавании кролем [4]. Описанные нами варианты могут быть освоены и применятся наравне с основным вариантом преодоления дистанции. При этом планирование параметров нагрузки должно исходить из задач развития того или иного качества (скорость, выносливость).

Выводы.

1. Наиболее оптимальным вариантом построения занятий при необходимости совершенствования в них координационных способностей квалифицированных пловцов-кролистов являются тренировки комплексной направленности с параллельным решением задач.

2. В качестве средств сопряжённого совершенствования координационных и других физических качеств могут выступать:

- традиционные средства формирования и совершенствования техники плавания;

- упражнения на тренажерах «Хюттеля» и «тележка», имитирующие гребковые движения, в которых вариативности пространственных параметров движений достигается путём изменения взаимного расположения, ширины и высоты крепления тяговых шнуров;

- плавание «на привязи» с изменением места крепления резинового амортизатора относительно направления движения (справа или слева) и по глубине (на различной глубине или высоте над уровнем воды);

- упражнения типа «восьмерка», выполняемые по всей траектории гребка или в отдельных его фазах при вертикальном или горизонтальном положении тела;

- плавание кролем на груди с различными вариантами согласования движений рук и ног.

Методические условия применения указанных средств (длительность упражнения, его интенсивность, характер и продолжительность отдыха, количество повторений и т.д.) зависят от физического качества, которое планируется развивать параллельно с координационными способностями.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшая разработка средств сопряженного развития координационных и других физических качеств, проверка их эффективности на практике.

Список использованной литературы

1. Плавание: Учеб. для техникумов физ. культ./ Под ред. В.А.Парфенова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.

2. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

3. Седляр Ю.В. Побудова тренувальних занять швидкісно-силової спрямованості кролистів-спринтерів з урахуванням пристосовчих змін структури рухів / Ю.В. Седляр // Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. – К: УДУФС, 1993. – 32 с.

4. Седляр Ю.В. Согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди / Ю.В. Седляр // Основы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. С 50-52.

5. Спортивное плавание. / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 494 с.