

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПЛAVАННЯ СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ-ДЕЛЬФІН («МЕТЕЛИК»)

А.М. Ляшенко, І.О. Делова, Є.О. Поступний

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Сучасне спортивне плавання неможливо уявити без способу батерфляй-дельфін («метелик»). Визначений як самостійний спосіб плавання у 1953 році, він займає гідне місце в системі змагань де йому відведені дистанції 50, 100, 200 м окремо та 50, 100 м першим етапом у комплексному плаванні, а також третім у комбінованій естафеті 4 по 100 м, підготовці та навчанні плаванню спортсменів різного віку та кваліфікації.

За правилами змагань з плавання пересування у воді способом батерфляй регламентується таким чином:

«Плавець лежить на грудях, лінія плечей паралельна лінії води. Обидві руки рухаються одночасно та симетрично. Після гребка вони проносяться вперед над поверхнею води. Одночасні рухи ногами з гори вниз у вертикальній площині дозволяються. Співвідношення рухів руками і ногами довільне. На поворотах і на фініші плавець торкається стійки басейну одночасно» (З.П. Фіров, 1983).

При цьому практично всі спортсмени обирають двударний варіант плавання «метеликом» як найбільш ефективний, раціональний та швидкісний.

Біомеханічні характеристики цього способу зазвичай розглядаються з урахуванням опорних моментів: положення тіла, рухи ногами та руками, дихання, узгодження рухів (В.М. Зациорський, С.М. Гордон, І.Л. Гончар, Л.П. Макаренко, Д.Е. Каунсилмен, Н.М. Булгакова, В.А. Парфенов, В.Н. Платонов, Р. Хальянд та інші).

Тому словесний метод при вивчанні техніки плавання способом батерфляй має пояснювати особливості та закономірності у найбільш повній та узагальненій формі, яка повинна бути доступною і зрозумілою для того, хто навчається плавати. Зовні плавання батерфляєм виглядає так: тіло плавця знаходиться у горизонтальному положенні на грудях та виконує хвилеподібні рухи тулубом і тазом у вертикальній площині, які закінчуються виконанням одночасних та симетричних ударів ногами з невеликим згинанням у колінному суглобі, витягнутими та розвернутими у середину стопами. Рухи руками умовно розділяються на два півциклу: одночасний проніс рук над водою та гребок за траєкторією, яка нагадує замкову шпату (скважину). При цьому перший удар ногами відбувається коли руки знаходяться попереду та таз піднятий догори; другий — коли руки закінчують гребок та таз опущений донизу.

Дихання виконується або на кожний цикл рухів руками, або через один та з підніманням голови обличчям вперед, або з поворотом вбік для виконання вдиху.

Взагалі при навчанні плаванню способом «метелик» використовується поширений арсенал методичних прийомів, технічних вправ, який дозволяє випрацьовувати необхідні навички окремих рухів руками, ногами, тулубом та їх взаємодію.

Рухові навички руками та ногами відпрацьовуються завдяки імітаційним вправам окремо, та із застосуванням різноманітного матеріально-технічного обладнання (шведська стінка, тренажер «Хюттель-Мартенсон», блочне знаряддя, тощо.).

При формуванні навичок, пов'язаних з роботою ніг необхідно враховувати:

— доцільність сполучення рухів ногами та тулубом, як наприклад, у вправі «згинання-розгинання тулубу з відштовхуванням гомілкою від підлоги», коли з вихідного положення упор лежачи обличчям донизу виконується хвиля, починаючи з руху тазом та стегнами вгору та відштовхуванням гомілкою з відривом ніг від підлоги. Далі на підлогу першим повертається таз, стегна та останньою гомілка. Виконується від 10 до 20 повторень;

— особливості сучасного способу батерфляй-дельфін, коли рухи ногами можна визначити як «хлистоподібні». При таких рухах перший удар ще незакінчений та другий вже розпочинається. Тобто, при навчанні рухам ногами треба формувати навички не лише одночасних та симетричних, а й безперервних, спільних циклів таких рухів. В цих рухах у підготовчій фазі можна навчати дітей «удару вгору», як у виді спорту «плавання в ластах».

При формуванні навичок роботи верхніх кінцівок, окрім траєкторії рухів кисті у воді та проносу рук над водою, на нашу думку, слід навчати роботи рук у відповідності з положенням голови. Розташування голови відносно до тіла обумовлює рівень напруження м'язів шиї, плечей (чим вище голова, тим більше напруження), що наприкінці не дозволяє плавцю вільно рухатися при плаванні батерфляєм.

Враховуючи той факт, що більшість спеціалістів приступає до освоєння способу «метелик» тоді, коли юні плавці фізично підготовлені до цього, а також в цей час тренування розпочинається зростання плавальних навантажень, краще всього використовувати обмірковані технічні вправи у воді, в яких по частинам підкреслюється виконання

будь якого елемента (Р. Хальянд, Т. Тамп, Р. Каал «Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля». — Таллин, 1984. — С. 43). При цьому вдосконалення елементів має здійснюватися у логічній послідовності, починаючи з верхніх кінцівок до нижніх чи навпаки, а також від простих вправ до складних, як це пропонується у розминці на суші. Тим більше, що «народження» способу батерфляй-дельфін з брасу зумовило їх схожість за структурою рухів тулубу у воді, до якої лише треба поступово додати елементи рухів ногами та руками. Наприклад, використовувати вправи з чергуванням рухів ногами брасом та дельфіном, або плавання на руках брасом з роботою ніг дельфіном. Далі поступово змінювати цикли рухів руками, чергуючи гребки брасом з елементами гребку дельфіном (розведення витягнутих вперед рук в кут, в боки — кожна на 10—12 градусів і назад; виконання гребку брасом, потім дельфіном з виведенням їх вперед під водою, тощо) та далі використовувати вправи зі сполученням повних циклів руками брасом та батерфляєм, поступово збільшуючи кількість останніх, до пропливання певного відрізка в координації.

Досить складним є навчання узгодженню рухів у способі «метелик». На наш погляд слід навчити відповідному розташуванню рук, тазу з одночасним виконанням першого «удару» ногами та далі другого. Тому у цьому випадку, на підставі проведених досліджень, ми пропонуємо використовувати у процесі навчання такий алгоритм дій, що дозволяє виконувати два змістовних завдання.

Перше складається з виробки навичок руху, які забезпечують узгодження роботи рук та тулубу без роботи ніг (пропонується використовувати плавання на руках без спеціальних прикладів) і вся увага плавця повинна бути спрямована на реалізацію таких змістових установок:

— «руки попереду, відповідно таз на поверхні»;

— «руки позаду, таз унизу».

Це дозволяє плавцю зосередитися на досить простому за змістом сполученні рухів та створити передумови для виконання наступної задачі. Бо як показує практика при навчанні з застосуванням цього алгоритму, спрямованого на узгодження рухів, при формуванні навички, пов'язаної з першою задачею, виникає природна потреба у виконанні ударів ногами — з початку з реалізацією «підтримуючої функції» та далі — «пересуваючої».

Друге завдання є послідовним продовженням першого і вже на базі сформованої навички виглядає як сукупність узгоджених рухів трьох частин тіла (рук, ніг, тулубу), при цьому змістові установки для плавця є такі:

— «руки попереду, таз уверху, ноги виконують перший удар»;

— «руки позаду, таз унизу, другий удар ногами».

Треба відмітити, що координація рухів формується у найбільш раціональній формі, яка дозволяє відразу уникати можливих перешкод при виконанні окремих рухів.

Таким чином, урахування певних властивостей техніки плавання та методичних засад дозволяє створювати позитивні умови для формування навичок та навчання плаванню способом батерфляй-дельфін, «метелик».

Література

1. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учеб. — Мн.: Четыре четверти, Эксперспектива, 1998.
2. Каунсилмен Дж. Е. Наука о плавании. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловцов. — М.: Физкультура и спорт. — 1975.
4. Хальянд Р., Тамп Т., Каал Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля: Учеб. материал. — Таллин, 1986
5. Плавание. Под ред. Платонова В.Н. — К.: Олимпийская литература. — 2000.