

5. Тяжелая атлетика: учебник для ин-тов физ. культ.-4-е изд., перераб. и доп./ под ред. А.Н. Воробьева. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.

6. Черняк, А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета / А.В. Черняк. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.

УДК 796.015.134

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

Миннеханов И.Ф.

Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия

Совершенствование техники плавания – это сложный непрерывный процесс, который охватывает с одной стороны, деятельность тренера по созданию системы развивающего процесса: сообщение о новом элементе упражнения, объяснение путей и способов его усвоения и контроль за выполнением, с другой – деятельность спортсмена по усвоению знаний и способов движений путем воспроизведения объяснений тренера и самостоятельного анализа техники [5].

Исследованию процесса совершенствования техники плавания посвящено значительное количество научных трудов [5, 10]. Предлагаемые авторами различные варианты совершенствования техники выполнения плавательных упражнений, в основном, приемлемы для работы с квалифицированными пловцами.

На самом деле, совершенствование техники плавания представляет собой многолетний непрерывный процесс, неразрывно связанный с периодом обучения плаванию. От эффективности процесса начальной подготовки во многом зависит дальнейшая техническая подготовка юных пловцов. На этом этапе тренировочные занятия должны быть продолжительностью 45–90 мин и проводиться не чаще 2–3 раз в неделю. Годовой объем работы пловцов на этапе начальной подготовки невелик – в пределах 100–150 часов и в значительной мере зависит от продолжительности начальной подготовки, которая связана с возрастом начала занятий. Если это 6–7

лет, то начальная подготовка длится три года, если 9–10 лет – 1,5–2 года [2].

Проведенный ретроспективный анализ опыта начальной подготовки известных пловцов позволил утверждать, что фундаментом достижения вершин мастерства и лучшим средством разностороннего физического развития может быть лишь «щадящая» и разносторонняя начальная подготовка, предполагающая широкое использование игрового метода [1].

Существует мнение, что монотонные упражнения отрицательно сказываются на результатах обучения плаванию и поэтому обязательным требованием к средствам начального обучения является их максимальное разнообразие и широкое использование игровых форм, что способствует активизации двигательного режима школьников [9]. Для повышения эффективности дальнейшего совершенствования техники плавания необходимо дифференцирование средств технической подготовки с акцентом их воздействия в благоприятных периодах освоения ведущих параметров [7].

Применяемые упражнения должны соответствовать характеру и структуре основной двигательной деятельности и, вследствие этого, для процесса совершенствования необходим подбор упражнений по их динамическому соответствию, то есть по принципу «соответствия» [6].

Группой специалистов [2, 3] было отмечено, что копирование новичком движений высококвалифицированного пловца может привести к отрицательному результату. Чаще всего процесс становления техники плавания осуществляется на интуитивной основе, так как тренеры чаще всего не обладают знаниями о возрастных особенностях обучения и совершенствования техники плавания.

На основе результатов исследования формирования техники спортивных способов плавания в онтогенезе ряд авторов предприняли попытку дифференцировать упражнения, используемые в технической подготовке для изучения и совершенствования техники плавания [1, 3, 5, 7].

Исследованиями экспериментально были выделены группы упражнений, различающихся по своей направленности и подлежащих дифференцированию: 1 – для специальной силовой подготовки в воде; 2 – для силовой подготовки на суше; 3 – для повышения эффективности выполнения гребковых движений; 4 – для повышения

рациональности распределения гребковых усилий; 5 – для повышения скоростных возможностей отдельных гребковых движений; 6 – для повышения частоты гребковых движений; 7 – для специальной скоростной подготовки. При этом в 1 и 2 группы входят специальные и специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие всех видов силовых возможностей пловцов. В группы 3–6 входят упражнения, направленные на совершенствование технического мастерства, а группа 7 представлена упражнениями соревновательного характера. Исходя из этого, автором были выделены основные направления, обеспечивающие качественное построение процесса технической подготовки: повышение эффективности гребковых движений, повышение рациональности распределения гребковых усилий, повышение скоростных возможностей отдельных гребковых движений [5].

Данные, полученные в результате исследований, позволили сделать заключение, что при занятиях с детьми 9–10 лет необходимо делать акцент на воздействие средств обучения для овладения темпом движений и продолжительности рабочих фаз гребка руками, так как в данных показателях наблюдается их естественный прирост [10].

Ряд специалистов в области плавания придерживаются той точки зрения, что параметры техники выполнения гребка могут быть использованы как управляемые величины в процессе совершенствования техники плавания, являясь при этом объектом тренировочного воздействия [8, 10]. Это утверждение базируется на том, что на протяжении всего многолетнего процесса совершенствования техники плавания наибольшее количество ошибок сохраняется именно в движениях рук. Экспериментально выявлено, что наиболее консервативными ошибками в технике выполнения гребка в кролевых способах плавания являются: опережающее движение локтя в фазе подтягивания; падение скорости движения руки в фазе отталкивания; разгибание в лучезапястном суставе в фазе отталкивания; разгибание в лучезапястном суставе в фазе захвата; короткий гребок [8].

С целью исправления существующих ошибок и для предотвращения образования новых рекомендуется использование упражнений, основанных на моделировании техники плавания пловцов вы-

сокого класса, а также использование радиосвязи между пловцом и тренером [9].

Известно, что техническое мастерство должно совершенствоваться одновременно с развитием двигательных качеств. В противном случае двигательные навыки, освоенные и закрепленные при определенном уровне двигательных качеств, в дальнейшем послужат тормозом для полноценного использования возросших функциональных возможностей [3]. Стабильность техники плавания – это не только жестко закрепленный двигательный навык, который часто формируется в спортивной практике, а навык исключительно лабильный, быстро и эффективно изменяющийся с изменением уровня тренированности, приспособляющийся к состоянию и функциональным возможностям спортсмена.

Согласно данным Аллакина Ю.А., равномерный прирост длины «шага», фазовость изменения продолжительности цикла и гребков, а также нелинейное увеличение мощности плавания и активного гидродинамического сопротивления характеризуют возрастные изменения техники в многолетнем аспекте тренировки пловцов [3].

Исследованиями также показано, что в конкретных возрастных периодах многолетнего процесса технической подготовки, характеризующихся ускоренным развитием тех или иных показателей техники плавания, наиболее эффективным является акцентированное использование средств совершенствования техники. Из общего объема упражнений не менее 70 % должно быть направлено на совершенствование ускоренно формирующихся характеристик техники плавания, а оставшийся объем средств целесообразно использовать для поддержания уровня консервативных показателей. Объем средств совершенствования технических характеристик в периоды стабилизации рекомендуется снизить до половины [7].

Существует и другой путь совершенствования технического мастерства – развитие техники плавания за счёт качественных ее изменений [5]. В основе этого пути лежат преобразования внутренних компонентов техники движений посредством специальных упражнений.

В целом, очевидно, что совершенствование техники плавания действительно является многолетним длительным процессом, в ходе которого с ростом квалификации решаются все новые и новые двигательные задачи. Для их качественного решения авторами

предлагаются различные варианты совершенствования техники плавания:

- максимальное разнообразие и широкое использование игровых форм, что способствует активизации двигательного режима школьников [2];

- дифференцированное использование средств технической подготовки с акцентом их воздействия в благоприятных периодах освоения ведущих параметров [2];

- использование ведущих параметров техники выполнения гребка как управляемых величин в процессе совершенствования техники плавания [8].

- качественные изменения техники за счет преобразования двигательного навыка [5].

Кроме этого, следует отметить, что большой группой специалистов подчеркивается, что копирование юным пловцом техники движений высококвалифицированного пловца может привести к отрицательному эффекту [2]. Отсюда необходим учет возрастных особенностей становления техники плавания.

Литература

1. Аикин, В.А. Общие закономерности дифференцированного обучения биомеханическим элементам техники плавания в возрасте 7–17 лет: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / В.А. Аикин. – Омск, 1997. – 47 с.

2. Аикин, В.А. Возрастные особенности обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания у мальчиков и девочек 7–17 лет / В.А. Аикин, Е.С. Жукова, Р.С. Жуков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 2. – С. 38–42.

3. Аллакин, Ю.А. Методы формирования силового компонента гребковых движений в плавании: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Ю.А. Аллакин. – М., 1991. – 21 с.

4. Биневский, Д.А. Возрастные особенности формирования спортивно-технических навыков у пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Д.А. Биневский. – М., 1993. – 23 с.

5. Гринев, В.Т. Экспериментальное исследование эффективности гребка, методики оценки и совершенствования техники спортивного плавания: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В.Т. Гринев. – М., 1977. – 22 с.

6. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.

7. Жуков, Р.С. Возрастная дифференцировка упражнений в процессе обучения плаванию школьников 9–17 лет: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Р.С. Жуков. – Омск, 1995. – 19 с.

8. Ивченко, Е.В. Особенности техники движений у юных пловцов / Е.В. Ивченко, И.О. Шухардин, Л.И. Крылов // Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта: сб. науч. трудов. – Л., 1989. – С. 26–30.

9. Козлов, А.В. Фазность межмышечной координации при гребке как критерий мастерства пловцов / А.В. Козлов, А.Т. Мусихина // Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта: сб. науч. трудов ГДОИФК. – Л., 1989. – С. 11–14.

10. Костюк, Ю.И. Исследование эффективности средств совершенствования техники плавания / Ю.И. Костюк // Актуальные проблемы спортивной тренировки: сб. науч. трудов. – Л.: ЛНИИФК, 1979. – С. 101–105.

УДК 378.091.21:796

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мельник А.А.

Кировоградский государственный педагогический университет
имени Владимира Винниченка, Кировоград, Украина

Чрезвычайно важной задачей современного образования является формирование физического, психического и духовного здоровья подрастающего поколения. Такое приоритетное направление предлагается Национальной программой патриотического воспитания