

2. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. – М.: «Физкультура и спорт», 1979г.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1987г.
4. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. – М., 1970г.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)

Докл. - Малыгин А.А., Демиденко А.Г., СУ-42

Проблема: Отсутствие должного внимания к плаванию способом баттерфляй в секции плавания СумГУ и на занятиях по физвоспитанию.

Цель: Определить оптимальный вариант техники плавания баттерфляем и методику обучения этим стилем.

Задачи работы:

1. Анализ современной технике плавания способом баттерфляй.
2. Изучить методику обучения и совершенствование техники плавания способом баттерфляй.

Скоростные возможности при плавании тем или иным способом зависят от множества факторов, в частности от характера действий движущих сил и соответственно от колебаний внутрицикловой скорости. В баттерфляе при гребке создается большая поступательная скорость, которая во время проноса рук над водой значительно утрачивается. Большие перепады внутрицикловой скорости (кстати говоря, предъявляющие повышенные требования к специальной силовой подготовке спортсменов) являются главной причиной отставания спортивных результатов в баттерфляе от результатов в кроле.

Известный американский тренер Дж. Хейнс, «рекордсмен» по количеству учеников – призеров олимпийских игр, считает,

что после проноса рук над водой в баттерфляе кисти должны входить в воду приблизительно на ширине плеч. При этом первыми погружаются в воду кончики пальцев, большие пальцы слегка обращены вниз, локти направлены вверх и кнаружи. После погружения кистей в воду гребок начинается сразу же без какого-либо скольжения. Чтобы быстро выполнить захват, локти должны находиться выше кончиков пальцев при их погружении в воду, утверждает Хейнс. Затем, благодаря небольшому выпрямлению локтей, кисти двигаются вперед к другому концу бассейна. Руки при этом полностью вытягиваются. Это движение совпадает с первым ударом ногами. При выполнении захвата кисти рук слегка согнуты в запястьях. Основная часть гребка начинается с того момента, когда горизонтальная составляющая скорости руки превышает скорость обтекающего потока. Движение кистей продолжается снаружи к средней линии тела. Ладони разворачиваются внутрь, локти — вверх-кнаружи.

Как указывает известный австралийский тренер Форбс Карлайл, в баттерфляе, как и в кроле на груди, нужно следить за вращением предплечий. Его можно выполнить при условии, что локоть поднят и зафиксирован. Почти до фазы отталкивания руки двигаются под туловищем, близко к средней линии тела.

Хейнс отмечает, что сведение кистей вместе является ошибкой. В конце основной части гребка кисти должны находиться на расстоянии друг от друга, немного внутри от наружной поверхности бедер. Отталкивание, или завершающая фаза движения рук под водой, совпадает со вторым ударом ногами и выполняется под углом к бедрам, что облегчает пронос рук над водой. Чтобы помочь кистям выйти из воды в конце отталкивания, следует акцентировать удар ногами вниз, что является отличительной чертой одного из современных вариантов техники плавания баттерфляем. Во время выполнения захвата, основной части гребка, локти следует держать выше кистей. Большинство сильнейших баттерфляистов мира выполняют довольно низкий пронос с немного приподнятыми локтями. Начинается он с выхода кистей из воды, причем

первыми появляются на поверхности мизинцы. Примерно в течении одной трети движения кисти над водой мизинец находится впереди. После первой трети проноса начинается небольшой подъем локтей и поворот рук и кистей вперед. В этот момент кисти следует немного повернуть ладонями кнаружи. Во второй фазе проноса локтя направленный вверх и немного кнаружи. Они занимают более высокое положение по отношению к кистям на протяжении всего проноса. Чтобы облегчить вход рук в воду с высоко поднятыми локтями, Хейнс считает возможным приподнимать плечи. По-видимому, эту деталь техники могут взять на вооружение прежде всего пловцы с «легкими» ногами, так как подъем плечевого пояса неизбежно вызовет опускание ног, увеличивая площадь лобового сопротивления.

Согласование движений при плавании баттерфляем важную роль играет ритм дыхания. Хейнс советует во время захвата и основной части гребка поднимать подбородок вперед и вверх по отношению к поверхности воды. Если поднимать голову и подбородок только вверх, то в конечном счете спортсмен будет не плыть, а «карапкаться», особенно в конце дистанции.

Для того чтобы спортсмен во время вдоха «не лез в гору», Карлайл рекомендует:

- делать вдох на каждый второй гребок, выдвигая подбородок вперед, если даже голова опущена;
- сохранять высокое положение бедер, особенно во время гребка без дыхания;
- держать плечи высоко; выполняя вдох, поднимать только голову, а не плечевой пояс и верхнюю часть туловища.

В начале проноса рук над водой голова начинает опускаться – это облегчает движение рук по воздуху чтобы тело приняло обтекаемое положение во время первого удара ногами, лоб должен погрузиться в воду в конце проноса, вначале вытягивания рук и захвата. Выдох выполняется главным образом через рот. Его следует начинать как раз перед подъемом головы к поверхности воды.

Методика обучения плаванию способом баттерфлей (дельфин)

Плавание с помощью движений ног с неподвижным положением рук

1. Руки впереди на ширине плеч, туловище и ноги совершают волнообразные движения. Упражнение выполняется сначала на коротких отрезках с задержкой дыхания, затем пловец пробует делать вдох на несколько циклов движения. Надо следить чтобы движения при плавании были непрерывными и волнообразными. Более сложным вариантом упражнения будет плавание с приподнятой над водой головой. Оно служит для устранения излишних колебаний плечевого пояса.

2. Правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. Левая – впереди, правая вдоль туловища.

4. Руки вытянуты вдоль туловища. Сначала спортсмен проплывает короткие отрезки с задержкой дыхания, затем по мере овладения упражнением производит один вдох в несколько циклов движений.

5. Руки лежат на доске. При плавании с доской положение плеч и верхней части туловища несколько фиксируется поэтому данное упражнение рекомендуется давать после овладения первым и четвертым упражнениями.

6. На левом боку, правая рука вдоль туловища, левая впереди.

7. На правом боку, левая рука вдоль туловища, правая впереди. Упражнения 6, 7 способствуют освоению правильного волнообразного движения.

8. На левом боку руки вдоль туловища.

9. На правом боку руки вдоль туловища. Упражнения 8, 9 можно затем выполнять вытянув руки вперед, что значительно труднее.

Плавание с помощью движения ног дельфином с различными движениями руками (без гребков).

10. И.П. – руки вдоль туловища. На счет «раз» левую руку пронести по воздуху вперед; на счет «два» левую руку пронести в И.П.; 3, 4 – держать в И.П.

11. И.П. – то же что в упражнении 10. На счет «раз» правую руку пронести по воздуху вперед; на счет «два» правую руку пронести в И.П.; на счет «три», «четыре» руки в И.П.

12. На четыре счета руки вдоль туловища, на следующие четыре счета пронести руки по воздуху вперед, продолжая движение ногами дельфином.

Плавание с помощью движения ног дельфином в согласовании с гребками рук (без гребков).

13. И.П. – руки впереди на ширине плеч. На счет «раз» гребок правой рукой до бедра; на счет «два» гребок левой рукой до бедра; на счет «три» пронос рук по воздуху вперед; на счет «четыре» сохранять И.П.

14. Гребки правой рукой, левая вытянута вперед.

15. Гребки левой рукой, правая вытянута вперед.

16. Гребки правой рукой, левая вытянута вдоль туловища.

17. Гребки левой рукой, правая вытянута вдоль туловища.

18. На счет «раз» гребок правой; на счет «два» пронос по воздуху правой руки; на счет «три» гребок левой; на счет «четыре» пронос по воздуху левой руки.

19. Плавание баттерфляем с выполнением трех ударов ногами во время наплыва и трех ударов после гребка, когда руки вытянуты вдоль бедер. Это упражнение может выполняться с одновременными движениями рук и ног.

20. Плавание баттерфляем с полной координацией движений, с задержкой дыхания на вдохе. Ф.Карлайл считает, что при обучению баттерфляю на второй удар ногами можно не обращать внимания.

21. Плавание баттерфляем с полной координацией движений, с поднятой головой. Упражнение способствует выработке высокого темпа движений, предотвращает «заныривание» плечевого пояса.

22. Движение ногами дельфином, руками – кролем.

23. Движение ногами кролем, руками – баттерфляем.

Упражнение рекомендуется для овладения техникой плавания в быстром темпе.

24. Движение ногами дельфином, одновременные гребки руками в положении на спине. Движение рук могут выполняться с отдельной координацией. Тогда то или иное число ударов ног совпадает с наплывом рук или паузой после гребка (когда руки вытянуты вдоль бедер). Движения могут выполняться одновременно. При этом один из ударов ног снизу-вверх должен совпадать с окончанием гребка руками, а второй с проносом рук над водой и входом их в воду.

25. Плавание трехударным и четырехударным дельфином. Помимо овладения техникой движений ног и туловища данное упражнение способствует совершенствованию согласования первого удара ног с движением спортсмена вперед во время наплыва.

Плавание с помощью движения одних рук баттерфляем.

26. С неподвижными ногами.

27. С надетым на ноги резиновым кольцом.

28. С захватом между ног пенопластовой доской. По мнению Карлайла на ранних этапах обучению плавания способом баттерфляй основное внимание нужно обращать на плавание с помощью движения одних рук

Выводы: Сходство техники кроля и баттерфляя приводит к тому, что некоторые кролисты с минимальными затратами времени на тренировку показывают хорошие результаты при плавании баттерфляем и наоборот: большинство баттерфляистов добиваются успехов переключаясь на кроль.

Практические рекомендации: Перед началом обучению плавания баттерфляем необходимо 20 – 30 минут выполнять в зале специальные гимнастические упражнения для развития гибкости.