

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шелеховского района спортивная школа «Юность»

Методическая разработка на тему:

«методика применения специальных упражнений для совершенствования
техники плавания способом «баттерфляй» у спортсменов 13-14 лет»

составитель:

тренер-преподаватель

отделения плавания

С.И.Мулеков

совместно

со ст инструктором-методистом

С.И. Федосеевой

Шелехов 2024 год

Содержание:

- 1 Введение
- 2 Описание техники плавания способом «баттерфляй»
- 3 Описание методики совершенствования плавания
способом «баттерфляй»
- 4 Вывод
- 5 Список литературы

Введение

Плавание – один из старейших видов спорта. Ведь жизнь древнего человека зависела от того, насколько он быстро бегал, хорошо лазил по деревьям и камням, а также умел ли он плавать. Люди перенимали разные способы плавания у животных и преуспевали в перемещениях с одного берега на другой и рыбной ловле.

С развитием цивилизации плавание развивалось, стало интересным и зрелищным видом спорта. Появились разные стили и дистанции, современные бассейны для тренировок и соревнований, качественная экипировка.

Сегодня спортивное плавание отличается усложнением техники движений.

Существует несколько стилей. Одним из самых зрелищных по праву считается стиль «баттерфляй». Часто можно услышать и другие его названия - дельфин, батт, бабочка.

Для того, чтобы уровень развития координационных способностей вышел на высокий уровень необходимо добиваться совершенства специализированных двигательных действий.

Координационные способности спортсменов развиваются с учетом специфики, требований, особенностей вида спорта.

Возраст спортсменов 12-13 лет в плавании для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства является определяющим. На этапе углубленной специализации основными задачами являются освоение сложно координационных способов плавания на качественном и стабильном уровне быстрыми темпами [1, 2, 5].

Имеется множество исследований авторов, которые посвятили свои работы проблеме развития координационных способностей у спортсменов

различной квалификации, но изучение вопроса о влиянии координационной подготовленности пловцов 12-13 лет и обучения техники плавания способом баттерфляй является недостаточно изученным [4, 6, 7].

В 2022 году в рамках защиты выпускной квалификационной работы мною была проведена исследовательская работа с группой юных спортсменов 12-13 летнего возраста. Цель исследования заключалась в совершенствовании методики обучения технике плавания стилем «баттерфляй». Был разработан и введен в тренировочную работу комплекс специальных упражнений, направленных на развитие координационных качеств. В процессе тренировки основное внимание уделялось снятию лишнего напряжения мышц, согласованности разнонаправленных движений руками, ногами, туловищем с помощью применения специальных упражнений.

Тренировочные занятия проводились на суше и в воде с акцентом на развитие координационных способностей. Использование специальных упражнений помогло сформировать специфические кинестетические ощущения, способность сохранения динамического равновесия и управления разноплановыми движениями.

Результатом исследования было значительное улучшение техники плавания способом «баттерфляй» из этого был сделан вывод, что направленная координационная подготовка способствует более быстрому и качественному обучению плавания технике «баттерфляй» юных спортсменов в возрасте 12-13 лет.

Исследовательская работа не закончилась защитой выпускной квалификационной работы. Дальнейшее применение в работе методик и упражнений на развитие сложно координационных движений способствовало росту результатов в соревновательной деятельности. Юные спортсмены за последующие 2 года становились рекорсменами всероссийских соревнований в городе Хабаровске, прошли отбор на

всероссийские соревнования «Весёлый дельфин» в город Санкт-Петербург. Все спортсмены, тренировавшиеся по разработанной методике, улучшили свои результаты, что выразилось в выполнении спортивных разрядов.

Цель: Описание методики совершенствования техники плавания стилем «баттерфляй».

Задачи: 1. Дать направление на составление комплекса упражнений;
2. Совершенствовать технику плавания путем совершенства двигательных действий характерных для стиля «баттерфляй»

Методическая разработка адресована тренерам-преподавателям, работающим с группами учебно-тренировочными группами со 2 года обучения для совершенствования техники плавания способом «баттерфляй».

Описание техники плавания способом «баттерфляй»

Техника движения в спортивном плавании способом «баттерфляй» является самой сложной в координационном плане. Плавание способом баттерфляй отличается высоко амплитудными движениями частями тела: руками, туловищем и ногами. Прежде чем приступить к обучению баттерфляем юных спортсменов, необходимо, чтобы они имели навык плавания способами кроль на груди, на спине и брасс [3, 7]. Но, практика моей работы показывает, что, уделяя пристальное внимание совершенствованию техники плавания способом «баттерфляй», юные спортсмены овладевают техниками «кроль на спине» и «кроль на груди», выполняя меньшие объемы тренировочных работ этими способами.

В этой методике срабатывает редуционный принцип, который подразумевает под собой в данном случае изучение сложно координационных двигательных действий способа плавания «баттерфляй» для развития менее координационных и менее энергетических способов плавания – кроль на спине и кроль на груди.

Положение тела при плавании имеет определяющее значение. Чтобы ноги не тонули, тело должно плоско лежать на поверхности воды и не совершать больших колебаний. Не следует поднимать верхнюю часть туловища высоко из воды, угол между туловищем и поверхностью воды должен быть как можно меньше.

Руки совершают гребок до бедер и проносятся вперед над водой. Сначала ладони разворачиваются для хорошего захвата, руки разводятся немного в стороны, начиная давление на воду и сгибаясь в локтях, принимают положение, оптимальное для выполнения гребка.

Мощный гребок завершается с ускорением у бедер. Предплечья в середине гребка составляют примерно прямой угол к плечам. Затем руки глубже погружаются в воду, расстояние между ними сужается, во время прохождения гребка под туловищем они близко расположены одна к другой, после чего вновь расходятся немного в стороны.

В это время плечи становятся параллельными туловищу, и движение заканчивается довершением гребка предплечьями.

После выпрямления рук назад они проносятся над водой вперед через стороны и выпрямляются. Ноги совершают дельфинообразные ударные движения.

Движение начинается от бедра и завершается стопами. Удар совершается вниз и назад, и в его конце ноги полностью выпрямлены, после чего начинают обратное движение.

Важно, чтобы ноги не сгибались сильно в коленях и чрезмерно не захлестывались назад во время движения вверх. Амплитуда движений не должна быть большой, иначе это значительно увеличит сопротивление воды.

Вдох при плавании баттерфляем выполняется во время окончания гребка, перед тем как руки начинают проноситься вперед.

Выдох под воду делается во время выпрямления рук впереди.

При плавании баттерфляем на один цикл приходится один гребок руками и два удара ногами: первый выполняется одновременно с окончанием гребка и совершением вдоха, второй совпадает с завершением проноса рук.

Во время выпрямления рук после проноса тело может немного волнообразно потянуться вперед так, чтобы бедра приподнялись вверх и подготовили ногам хорошую опору на воду для следующего удара.

Цикл движений при плавании баттерфляем условно делится на 4 фазы:

- 1 фаза - удар с погружением
- 2 фаза – захват и подтягивание с выдохом
- 3 фаза – отталкивание с ударом
- 4 фаза – полет с проносом рук.

Дыхание:

- 1 фаза – задержка дыхания
- 2 фаза – начало выдоха
- 3 фаза – окончание выдоха и начало вдоха
- 4 фаза – окончание вдоха и задержка дыхания. [8]

Описание методики

По описанию движений и дыхания видно, что тренировочные мероприятия должны быть направлены на развитие и совершенствование всех физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, силы, выносливости, скорости, а также ловкости и координации движений.

Для творческого подхода тренера, который будет знакомиться с данным материалом в методической разработке представлено обобщенное описание упражнений, которые влияют на развитие вышеперечисленных качеств.

Любая тренировка пловцов начинается с упражнений на суше. Здесь необходимо уделить особое внимание общему «разогреву» мышц и суставов. Общеразвивающая разминка должна плавно переходить к специальным упражнениям для подготовки мышц, которые будут задействованы в тренировке на воде и помогут выполнять поставленные задачи занятия.

Специальные упражнения на суше включают в себя имитацию техники плавания баттерфляем руками и ногами лежа на животе. В организационно-методических указаниях необходимо обращать внимание на подъем туловища, амплитуду движений рук и ног, положение головы и дыхание.

В зависимости от периода подготовки спортсмена можно включать в тренировку на суше тренажеры (ST-4, тележка), а также включать дополнительное механическое сопротивление, например, резину разной степени эластичности. Изменять нагрузку можно при помощи изменения угла наклона тренажеров, увеличения или уменьшения эластичности резины, увеличения времени и интенсивности выполнения упражнения, а также количество повторов и серий.

Тренировка на воде состоит из упражнений, направленных на увеличение сложности исполнения, увеличение скорости, тренировки правильного дыхания. Техника способа «баттерфляй» разбивается на более простые двигательные действия, которые отрабатываются каждое в отдельности.

Упражнения с применением инвентаря, обеспечивающего увеличение сопротивления (например, тормозной пояс), позволяют выработать силу рук и ног. Изменение положения скольжения тела в воде (спина, правый, левый бок) и выполнение элементов способа плавания баттерфляй ногами. Это упражнение очень хорошо развивает силу и выносливость ног и укрепляет мышцы корпуса, что необходимо для поддержания оптимального положения тела на воде.

Выкруты рук во время плавания на груди или спине позволяют максимально развить гибкость и силу в плечевых суставах для более сильных гребных движений.

Тормозной пояс у пловцов используется с осторожностью, потому что, применяя его бесконтрольно, есть большая доля вероятности испортить технику плавания. В своих тренировках мы его используем во второй части тренировочного занятия, когда пловцы уже начинают испытывать чувство легкой усталости. Это необходимо для выработки скоростной выносливости на второй половине дистанции.

Важно научить спортсмена правильному дыханию. Начать необходимо с выхода из воды на расстояние не менее 10 метров, при этом выполняя движения ногами способом «баттерфляй», что существенно улучшает результат.

Описанная методика работы над совершенствованием техники плавания баттерфляй применяется в подготовительный период, где основной упор делается на объемные работы, постепенно увеличиваются тренировки с утяжелениями (сопротивлениями), затем, плавно переходя в соревновательный период, можно давать упражнения, направленные на развитие скоростной работы. В данный период в большинстве своем применяется повторный и интервальный метод выполнения упражнений.

При составлении тренировочного занятия рекомендую использовать приложение SWIMTRAINING, в котором дается подробное описание упражнений, разбираются возможные ошибки в техниках плавания, методика их исправлений.

Вывод

Опираясь на материал, представленный в методической разработке, педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) сумеет организовать и осуществить тренировочный процесс, не переживая за провал и продуктивность тренировочного плана. Потому как данная методика уже опробована в работе и приносит свои результаты. Её необходимо постепенно вводить в тренировочный процесс, применяя индивидуальный подход к каждому спортсмену: подбирать нагрузку, упражнения, количество повторений, исходить из уровня подготовки спортсмена.

Используя этот материал, как начало творческого подхода в обучении способом «баттерфляй», рекомендую вводить что-то новое, совершенное, не застаиваться на одном месте, придумывать, разрабатывать, двигаясь только вперед к улучшению результатов.

Список литературы

1. Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры -2007.-№5.- С. 8-21.
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания / И.Л. Ганчар, учебн. - Минск: Четыре четверти «Экоперспектива», 2008. - 351 с.
3. Горелов Г.И. Специальная подготовленность юных пловцов-дельфинистов 11-17 лет / Г.И. Горелов // Сборник научных трудов молодых учёных РГУФК - М.: РГУФК, 2013. - С.20-22.
4. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений: Основы теории и методики морфобиомеханических исследований / В.П. Губа // СГАФК. - Смоленск, 2006. - 133 с.
5. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и её значение для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры: Труды учёных соц. стран. - М.: ФиС, 1994. - С.211-224.
6. Карпеев А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа / А.Г. Карпеев. -Омск, 2019. - 151 с.
7. Назаренко Л.Д. Стимулируемое развитие двигательльно-координационных качеств / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. - 2011.-№6. - С. 53-56.

Интернет-ресурсы

8. <https://silverswim.ru/blog/tpost/p5820319x1-stil-plavaniya-butterflyai-delfin>