Дата публикации: 01.09.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_50
УДК 797.21

Publication date: 01.09.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_50
UDC 797.21

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАРТА С ТУМБОЧКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Н.Г. Скрынникова
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Старт является главным звеном соревновательной деятельности пловца. Вопрос необходимости совершенствования техники старта с тумбочки всегда актуален. Однако на начальном этапе подготовки пловцов совершенствованию стартов с тумбочки зачастую не уделяется должного внимания, так как тренеры в большинстве сосредоточены на технике спортивных способов плавания. Это приводит к тому, что многие юные пловцы, выступая на соревнованиях, не способны выполнить полноценный старт, что отражается на результате. Применение специальных средств для совершенствования техники стартов с тумбочки положительно сказывается на техническом мастерстве юного пловца и создает необходимый фундамент для реализации спортивного потенциала в будущем.
Ключевые слова: совершенствование, старт с тумбочки, начальная подготовка, юные пловцы.

IMPROVING START FROM THE STARTING BLOCK AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING OF SWIMMERS

N.G. Skrynnikova
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Annotation. The start is the main link in the swimmer's competitive activity. The question of the need to improve the technique of start from the starting block is always relevant. However, at the initial stage of swimmers' training, the improvement of start from the starting block is often not given due attention, since the coaches mostly focus on the technique of sports swimming methods. This leads to the fact that many young swimmers, participating at competitions, are not able to complete a full start, which affects the result. The use of special tools to improve the technique of start from the starting block has a positive effect on the technical skills of the young swimmer and creates the necessary foundation for the realization of sports potential in the future.
Keywords: improving the technique of start from the starting block, initial training, young swimmers.

Введение. Уровень спортивных достижений неуклонно растет, спортсмены демонстрируют все более «плотные» результаты. Зачастую эффективно выполненный старт может сыграть решающую роль, обеспечивая преимущество уже в самом начале заплыва. Правильный вход в воду придает пловцу ускорение, так необходимое на первых метрах дистанции [1]. К сожалению, в первые годы занятий плаванием совершенствованию техники стартов с тумбочки уделяется незаслуженно мало внимания. А ведь этап начальной подготовки чрезвычайно важен, именно на этом отрезке закладывается основа технического мастерства спортсмена. Подготовка юных пловцов должна быть многогранной и разнонаправленной [2]. Проблема исследования заключается в том, что в первые годы занятий плаванием внимание большинства тренеров сосредоточено на технике спортивных способов плавания. После элементарного овладения навыком стартового прыжка, его дальнейшее совершенствование зачастую отсутствует. Упражнения включаются в тренировочную программу лишь непосредственно перед соревнованиями [1, 3, 4]. В итоге на первых

соревнованиях спортсмены демонстрируют, как правило, «плохой» стартовый прыжок, что сказывается на результате и уверенности юных пловцов. Все вышесказанное послужило основанием для проведения настоящего исследования.

Цель исследования – разработать методику совершенствования техники старта с тумбочки на этапе начальной подготовки.

Методы и организация исследования. Обзор научно-методической литературы и собственный практический опыт позволили разработать экспериментальную методику, направленную на совершенствование техники старта с тумбочки с применением координационных упражнений.

Исследование проводили с занимающимися групп этапа начальной подготовки второго года обучения в ДЮСШ г. Краснодара. В эксперименте приняли участие 44 мальчика семи лет, которые составили контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Программа подготовки пловцов ЭГ была расширена комплексом средств и методов, направленных на совершенствование техники старта с тумбочки. Использовали методы педагогического наблюдения и экспертной оценки. Контроль за кинематическими характеристиками техники выполнения стартов с тумбочки осуществляли посредством компьютерного видеоанализа движений, использовали программу SiliconCOACH. Регистрировали следующие характеристики: длину фазы скольжения, время стартового отрезка (10 м), глубину погружения, траекторию старта. Полученные данные обрабатывали с помощью Т-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение работы над программой совершенствования стартов с тумбочки на этапе начальной подготовки пловцов нами было проведено предварительное исследование на предмет выполнения стартов с тумбочки детей второго года обучения (рис.). Было установлено, что в среднем в обеих группах не все дети могли сделать стартовый прыжок с тумбочки, а лишь 30-35%. Большинство юных пловцов (65-70%) выполняли спады с бортика.

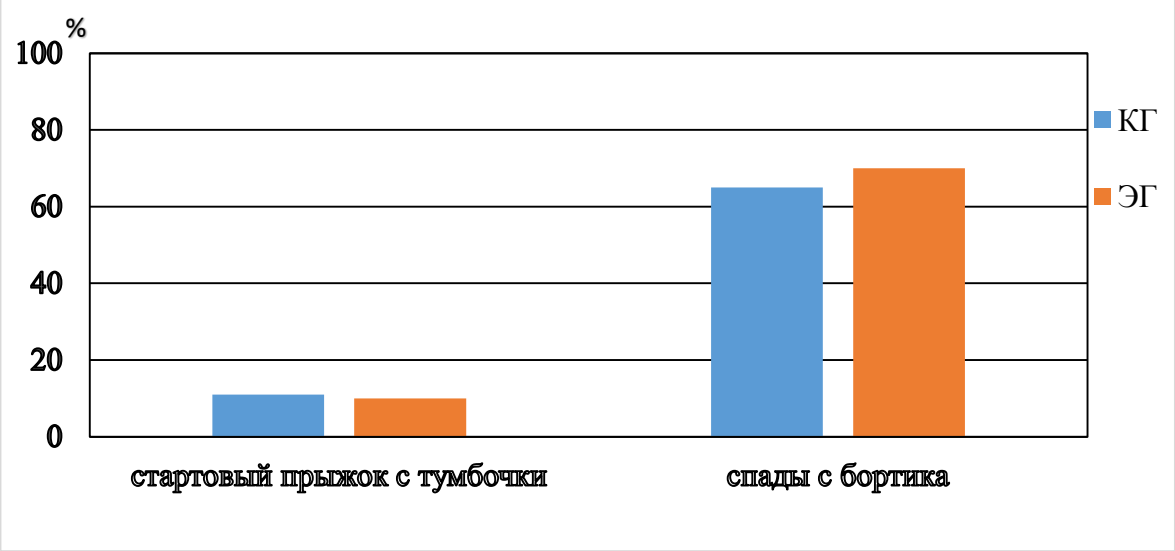


Рис. Старт с тумбочки у юных пловцов

Проведение экспертной оценки качества выполняемого старта с тумбочки позволило определить грубые и незначительные ошибки, допускаемые детьми при прыжках в воду вниз головой. Анализ техники старта у спортсменов показал, что многие дети слабо «знакомы» с тумбочкой. Мы предполагаем, что это связано с тем, что мало времени уделяется технике стартов. Выявили наиболее распространённые

ошибки: неэффективная фаза отталкивания, слишком глубокое погружение при входе в воду или наоборот, «плоский» прыжок, короткая фаза скольжения, неграмотный выход на поверхность и другие. Несомненно, мы говорим о технике начинающих спортсменов, и задача тренера – максимально ответственно подойти к подготовке будущих чемпионов.

Для эффективного старта крайне важно получить ускорение от отталкивания, войти в воду на оптимальной глубине, принять максимально обтекаемое положение, понять, когда подключить ноги и туловище к движениям, правильно выйти на поверхность. Результаты оценки пространственно-временных характеристик техники старта с помощью подводной видеосъемки позволили оценить эффективность предложенной программы.

Как говорилось ранее, к часто встречаемым ошибкам относят слишком глубокий вход в воду, свойственный «новичкам», который хорошо видно по траектории движения, напоминающей букву “V”. По окончании исследования в обеих группах наблюдали большую плавность и сглаженность подводной части старта по сравнению с первым тестированием. У большинства спортсменов при первом исследовании наблюдали слишком «глубокий» вход в воду в пределах 1,20-1,30 м. По окончании эксперимента показатель глубины погружения качественно и достоверно улучшился в ЭГ и составлял 0,96±0,14 м, в КГ подобных изменений не наблюдали (1,18±0,15 м). Чем больше глубина погружения, тем больше время стартового отрезка [3]. У пловцов ЭГ время старта сократилось и составило 6,5±1,7 с ($p<0,05$), в КГ изменений не произошло – 11,6±1,6 с ($p<0,05$). Показатель длины фазы скольжения увеличился в обеих группах, но у спортсменов ЭГ он составлял 2,9±0,50 м, в то время как в КГ – 1,5±0,46 м и достоверно различался ($p<0,05$). Отметим, что у всех пловцов возросла скорость преодоления 25-метрового отрезка, однако спортсмены ЭГ были достоверно быстрее, чем дети КГ. Таким образом, полученные результаты указывают на положительные сдвиги в технике старта у юных спортсменов, но у детей, занимавшихся по предложенной методике, наблюдали достоверно более качественные изменения регистрируемых показателей.

Заключение. Высокий уровень спортивных результатов требует от пловцов и их тренеров все большей подготовленности. На результативность спортивной деятельности влияют множество факторов: качество выполнения стартов и поворотов, техническая и физическая подготовленность спортсменов и пр. Своевременная разносторонняя подготовка юных пловцов будет являться хорошим фундаментом для будущих достижений. Результаты исследования показали, что технике выполнения стартов с тумбочки уделяется недостаточно внимания, что влияет на качество движений. Были выявлены наиболее встречающиеся ошибки и определены средства для их коррекции. Применение специальных координационных упражнений качественно повлияло на технику старта с тумбочки у пловцов ЭГ и в целом на результат соревновательной дистанции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапенко, И. Н. Методика совершенствование стартового прыжка в эстафетном плавании у пловцов высокой квалификации / И. Н. Астапенко, Е. С. Жукова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия. – № 1. – 2019. – С. 169-176.

2. Аришин, А. В. Повышение качества методики совершенствования техники старта с тумбочки у подростков / А. В. Аришин, М. С. Малиновский // Физическая культура и здоровье: молодежная наука и инновации. Сборник научных трудов участников VIII Международной научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации; Тульский государственный университет. 2018. – С. 179-182.

3. Скирине, В. В. Старт пловца: проблемы, поиски, решения / В. В. Скирине // Проблемы физического воспитания и спорта. – № 6. – 2011. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/start-plovtsa-problemy-poiski-resheniya/viewer (дата обращения 09.07.2022).
4. Мухамедшина, З. Т. Старт в современном спортивном плавании / З. Т. Мухамедшина, И. Е. Коновалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/start-v-sovremennom-sportivnom-plavanii (дата обращения 09.07.2022).

REFERENCES:

1. Astapenko I.N., Zhukova E.S. Methodology for improving the starting jump in relay swimming among elite swimmers. Problems of Improving Physical Culture, Sport and Olympism. Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia, no. 1, 2019, pp. 169-176. (in Russ.)
2. Arishin A.V. Improving the quality of the methodology for improving the technique of start with a starting block in adolescents. Physical Culture and Health: Youth Science and Innovations. Collection of scientific papers of the participants of the VIII International Scientific and Practical Conference. Ministry of Education and Science of the Russian Federation; Tula State University, 2018. pp. 179-182. (in Russ.)
3. Skirine V.V. Swimmer's start: problems, searches, solutions. *Problems of Physical Education and Sports*, no. 6, 2011. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/start-plovtsa-problemy-poiski-resheniya/viewer (Accessed 09.07.2022). (in Russ.)
4. Mukhamedshina, Z.T. Konovalov I.E. Start in modern sports swimming. *News of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2016. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/start-v-sovremennom-sportivnom-plavanii (Accessed 09.07.2022). (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Наталья Геннадьевна Скрынникова – кандидат педагогических наук, и. о. доцента кафедры теории и методики плавания, парусного и гребного спорта, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, e-mail: cyndychok@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Natal'ya Gennad'evna Skrynnikova – Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Swimming, Sailing and Rowing, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, e-mail: cyndychok@mail.ru.

Для цитирования: Скрынникова, Н. Г. Совершенствование старта с тумбочки на этапе начальной подготовки пловцов / Н. Г. Скрынникова // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 3. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_50

For citation: Skrynnikova N.G. Improving start from the starting block at the stage of initial training of swimmers. *Modern Issues of Biomedicine,* 2022, vol. 6, no. 3. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_50