

Коновалов Игорь Евгеньевич

д-р пед. наук, доцент

Мухаметшина Зульфия Талгатовна

аспирант

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан

АКТУАЛЬНОСТЬ ВОПРОСА ПОСТАНОВКИ ТЕХНИКИ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается актуальность вопроса постановки техники стартового прыжка у юных пловцов. Разработанная авторами экспериментальная программа может оказывать положительное влияние на эффективность выполнения старта юных пловцов.*

***Ключевые слова:** стартовый прыжок, техника стартового прыжка, юные пловцы.*

***Актуальность исследования.** Разнообразие типов стартового прыжка в современном спортивном плавании часто ставит в тупик тренеров и спортсменов. Большинство специалистов и практиков, ставивших цель, определить самый эффективный старт не смогли однозначно выявить такой тип старта. Стартовый прыжок следует выбирать для каждого спортсмена индивидуально. В этом случае принимаются во внимание антропометрические параметры, его физическая подготовленность и квалификация [4].*

***Целью нашего исследования** является разработка и внедрение программы постановки старта в плавании кролем на груди для пловцов 10–11 лет.*

***Результаты исследования.** Многие специалисты не полностью осознают важность эффективности выполнения старта, как одного из элементов соревновательной деятельности пловцов, поэтому часто соревновательная дистанция во время тренировки проплывается, отталкиваясь от стенки бассейна. После освоения стартового прыжка начинающими спортсменами, его совершенствование*

практически не проводится. Упражнения включаются в тренировочную программу лишь незадолго до соревнований [3; 6].

Все выше сказанное стало основанием для проведения нашего исследования. Так тестирование, проведенное нами в начале эксперимента на юных пловцах, показало, что временные параметры выполнения старта испытуемыми обеих групп (контрольной и экспериментальной) достоверно не различались $p > 0,05$.

Для постановки старта как важного элемента техники в плавании мы разработали программу, в которую вошли упражнения на воде и на суше. Упражнения на воде: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т. п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином – не более 100 м. Упражнения на суше (выполнялись в подготовительной периоде тренировки): Комплексы прыжковых упражнений реализовывались в конце основной части тренировочного занятия [1; 2; 5].

Длительность действий на тумбочке в экспериментальной группе снизилась с $1,26 \pm 0,15$ до $1,12 \pm 0,14$ с, дальность прыжка достоверно увеличилась с $228 \pm 11,2$ до $229 \pm 10,5$ м, скольжение под водой достоверно увеличилось с $7,06 \pm 0,47$ до $7,57 \pm 0,63$ м, выход под водой достоверно уменьшился с $6,97 \pm 0,48$ до $6,92 \pm 0,48$ с, результат на 15 м вольный стиль изменился с $14,48 \pm 0,83$ до $14,35 \pm 0,76$ с, результат на дистанции 25 м вольный стиль изменился с $22,43 \pm 0,83$ до $21,89 \pm 0,72$ с, результат на дистанции 50 м вольный стиль изменился с $49,80 \pm 2,03$ до $49,26 \pm 1,77$ с. То есть в конце исследования в экспериментальной группе достоверно улучшились все исследуемые показатели ($p < 0,05$).

Вывод: На основании результатов, полученных нами в процессе исследования можно утверждать, что разработанная нами экспериментальная программа может оказывать положительное влияние на эффективность выполнения старта

юных пловцов. То есть для выбора, постановки и дальнейшего совершенствования старта в плавании необходимо целенаправленно использовать специально подобранные упражнения, направленные на обеспечение его эффективности, что крайне важно при подготовке юных пловцов, учитывая его физическая подготовленность и квалификация.

Список литературы

1. Коновалов И.Е. Внедрение инновационной программы по синхронному плаванию «Фламинго» в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста / И.Е. Коновалов, В.Н. Золотов, И.Ш. Мутаева, И.У. Гумманова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современное состояние и перспективы внедрения инновационных технологий в спорте и системе физкультурного образования». – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – С. 103–105.

2. Коновалов И.Е. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с применением элементов синхронного плавания: Монография / И.Е. Коновалов, В.Н. Золотов, И.Ш. Мутаева, И.У. Гумманова. – Казань: Изд. Поволжской ГАФКСиТ, 2010. – 144 с.

3. Мухамедшина З. Т. Изучение выполнения стартов в современном спринтерском плавании и его влияние на спортивный результат / З.Т. Мухамедшина, И.Е. Коновалов // Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро». – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 285–286.

4. Мухамедшина З.Т. Изучение роли стартов в современном плавании / З.Т. Мухамедшина, И.Е. Коновалов // Научный альманах. – Тамбов: Юком. – 2016. – №1–2 (15). – С. 248–252. – Режим доступа: <http://ucom.ru/doc/na.2016.01.02.pdf>

5. Мухамедшина З.Т. Исследование эффективности обучения и тренировки старта в современном спортивном плавании / З.Т. Мухамедшина, И.Е. Конова-

лов // Материалы XII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта». – Ульяновск: УлГПУ, 2016. – С. 267–272.

6. Мухамедшина З.Т. Старт в современном спортивном плавании / З.Т. Мухамедшина, И.Е. Коновалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – Вып. 1 – С. 177–181.