

**СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ  
КООРДИНАЦИОННОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ  
НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ**

**А. В. Солонец**

(БНТУ, Минск, Беларусь)

В статье изложено содержание разработанной методики повышения координационной и технической подготовленности детей, занимающихся плаванием, на основе совершенствования межмышечной координации.

Одним из ключевых вопросов многолетней спортивной подготовки является повышение технического мастерства и физической подготовленности пловцов. На начальных этапах многолетней подготовки процесс технического совершенствования непосредственно связан с обучением базовым действиям [1].

Между координационными способностями (КС) и технической подготовленностью существует тесная взаимосвязь [2]. КС обуславли-

вают скорость и эффективность освоения спортивной техники и тем самым способствуют достижению высоких спортивных результатов [3; 4]. Пловцы, обладающие высоким уровнем КС, рационально применяют и естественно варьируют различными параметрами техники, умело используют функциональные возможности системы энергообеспечения, способность к проявлению силы, быстроты, выносливости в интересах достижения высокой скорости передвижения. Таким образом, КС предопределяют реализацию эффективных технико-тактических схем в соревновательной деятельности [4].

Вместе с тем основным фактором, обуславливающим уровень КС, является эффективная внутримышечная и межмышечная координация, позволяющая быстро активизировать необходимое количество двигательных единиц, обеспечивать оптимальное взаимодействие мышц-синергистов и мышц-антагонистов, быстрый и эффективный переход от напряжения мышц к их расслаблению [1; 5].

Исходя из вышеизложенного, целью исследования стала разработка методики повышения координационной и технической подготовленности на основе совершенствования межмышечной координации у детей, занимающихся плаванием в группах начальной подготовки (на примере способа баттерфляй).

Экспериментальная методика предназначена для мальчиков и девочек, занимающихся спортивным плаванием в ДЮСШ, спортивных секциях, и рассчитана на три занятия в неделю по 2 академических часа в течение трех месяцев (всего – 36 занятий).

Содержание разработанной методики обуславливалось результатами констатирующего и лабораторного экспериментов, педагогических наблюдений, также учитывались требования программы «Плавание» (типовая программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, 2008 г.) [6; 7].

Согласно цели методики, нами были выделены две группы задач. Первая группа задач направлена на повышение показателей координационной подготовленности. Вторая группа задач направлена на обучение технике плавания способом баттерфляй.

В исследовании для освоения структуры двигательных действий на начальных этапах применялись расчлененно-конструктивный и целостный методы обучения в режиме интервальной нагрузки с экспериментально установленным числом повторений и интервалами от-

дыха между ними, а также игровой метод. На тренировочных занятиях применялись фронтальный и/или групповой и/или индивидуальный способы организации детей. Для обучения технике плавания способом баттерфляй нами были применены традиционные средства: имитационные упражнения на суше; имитационные и специальные упражнения в воде (у неподвижной опоры; с подвижной опорой; без опоры [6; 8]).

На каждом из этапов процесса обучения технике плавания баттерфляем ставились задачи по развитию КС (т.е. на повышение показателей способности дифференцировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способности к ритму, способности к произвольному расслаблению мышц [9]) путем включения упражнений, направленных на совершенствование межмышечной координации. Это означает, что в каждом отдельном тренировочном занятии задачи конкретизировали цель и, как правило, имели двойную направленность. При этом задачи по развитию КС согласовывались с задачами по обучению технике, учитывая закономерности переноса двигательных умений и навыков.

Средствами экспериментальной методики для развития межмышечной координации служили специально-подготовительные физические упражнения и игры. При подборе упражнений нами учитывалось их воздействие на различные сенсорные системы, обуславливающие развитие КС: двигательную, зрительную, слуховую, вестибулярную и тактильную, а также этап обучения технике плавания.

Для решения поставленных задач в тренировочный процесс детей ЭГ были включены занятия на суше и в воде с преимущественной направленностью на развитие межмышечной координации и обучение технике плавания баттерфляем. В занятиях для освоения обучающимися правильного положения тела при плавании дельфином, техники выполнения волнообразных движений туловищем и ногами, формы гребковых движений руками и необходимостью преодоления сопротивления воды использовались традиционные имитационные и подготовительные упражнения. Наряду с этим применялись специальные координационные упражнения и игры, направленные на устранение излишнего мышечного напряжения и скованности движений; согласование движений ногами, туловищем, руками и дыхания; дифференциацию пространственно-временных и динамических параметров движений; развитие чувства ритма; упражнения с выключением зрительного анализатора [6].

На протяжении всего периода обучения выполнялись упражнения на совершенствование межмышечной координации, развивающие определенные виды КС, а их последовательность была обусловлена, в основном, задачами конкретного этапа обучения технике плавания [10].

Первые две недели экспериментальной методики посвящены обучению движениям туловища и ног. Данный изучаемый элемент техники плавания представляет для обучающихся, как правило, одно из наиболее долго- и трудноосваиваемых движений, многократные повторения которого приводят к излишнему мышечному напряжению всего тела. Поэтому на данном этапе обучения включались упражнения, направленные на воспитание способности к произвольному расслаблению мышц и способности к дифференциации пространственных и динамических параметров движений.

После освоения движений ног и туловища вводились упражнения на межмышечную координацию с целью достичь ровного ритма волнообразных движений; а для того, чтобы обучающиеся могли лучше оценить и регулировать скорость своего передвижения в воде, применялись упражнения с выключением зрительного анализатора и с акцентом на совершенствование способности к дифференциации пространственно-временных параметров движений.

С начала освоения гребковых движений руками баттерфляем применялись упражнения, содействующие развитию способности к дифференциации пространственных и динамических параметров движений. Формированию правильного проноса рук над водой соответствовали средства направленного развития способности к произвольному расслаблению мышц. Применение таких упражнений на данном этапе обучения способствовало более качественному и быстрому закреплению техники движений руками способом баттерфляй.

При закреплении согласованности движений руками с дыханием обязательно включались координационные упражнения, развивающие чувство ритма, потому что они положительно влияют на общую структуру и размеренность выполнения гребковых движений и дыхательных циклов.

Этап экспериментальной методики, посвященный изучению общего согласования движений, – самый продолжительный (6 недель), что обусловлено координационной сложностью осваиваемой техники пла-

вания. По мере освоения общего согласования движений баттерфляем в тренировочные занятия для закрепления и совершенствования техники плавания данным способом вводилось все большее количество координационных упражнений и игр.

Таким образом, экспериментальная методика повышения координационной и технической подготовленности на основе совершенствования межмышечной координации у детей, занимающихся плаванием в группах начальной подготовки, отличается от общепринятой тем, что базируется на направленном применении специальных упражнений на координацию одновременно с обучением технике движений. Применение данной методики позволило достоверно повысить показатели координационной подготовленности и эффективности освоения юными пловцами технических действий способом баттерфляй, что свидетельствует об улучшении тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

### Литература

1. Платонов, В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – Кн. 1 – 470 с.
2. Крестовников, А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А.Н. Крестовников. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 532 с.
3. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. / А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж, В.М. Выдрин; под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Мак-Комас, А.Дж. Скелетные мышцы / А.Дж. Мак-Комас. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 408 с.
6. Солонец, А.В. Методика сопряженного развития координационных способностей и обучения технике плавания / А.В. Солонец, Р.Э. Зимницкая // Мир спорта. – 2017. – № 4 (69). – С. 51–55.
7. Плавание : типовая программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П.М. Прилуцкий, Е.И. Иванченко. – Минск: ИИИ ФКиС, 2008. – 138 с.
8. Макаренко, Л.П. Юный пловец / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
9. Солонец, А.В. Определение ведущих координационных способностей у юных пловцов / А.В. Солонец // Вестник Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова. – Серия С. – 2017. – № 1 (49). – С. 87–94.
10. Солонец, А.В. Экспериментальное обоснование эффективности методики сопряженного развития координационных способностей и обучения технике плавания / А.В. Солонец, Р.Э. Зимницкая // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. – 2017. – №15. – С. 167–172.