

ТЕХНИКА ЧЕТЫРЕХУДАРНОГО АРИТМИЧНОГО КРОЛЯ

Рассмотрен вариант техники четырёхударного аритмичного кроля, который до настоящего времени не был должным образом описан в специальной литературе. Указанный вариант представлен на основе схемы, предложенной нами ранее при характеристике шестиударного кроля.

Ключевые слова: кроль на груди, техника плавания.

Постановка проблемы. В настоящее время подавляющее большинство кролистов, особенно мужчин на дистанциях до 400 м, пользуются шестиударным кролем. Но наши наблюдения записей заплывов различных соревнований самого высокого уровня, вплоть до ОИ и ЧМ, представленных в интернете, свидетельствуют, что при плавании на длинные, а у женщин и на средние дистанции встречается одна из разновидностей четырёхударного кроля. В связи с этим считаем необходимым подробнее остановиться на характеристике данного варианта согласования движений.

Анализ последних исследований и публикаций. В литературе, отражающей различные аспекты техники плавания, наиболее разносторонне охарактеризована техника шестиударного кроля. В меньшей степени рассматривались вопросы техники двухударного и четырехударного кроля. Более того, при описании последнего специалисты путали его с кролем со скрестными ударами ногами [1, 2, 3]. При этом один и тот же кроль Д.Каунсилмен [1] называет двухударным со скрестными ударами, а В.А. Парфенов [2] и Н.Ж. Булгакова [3] – четырехударным.

В своей работе Д. Каунсилмен [1], представляя двухударный кроль со скрестными ударами ног, пишет: "В данном варианте на полный цикл движений рук приходится два удара ногами: во время гребка левой рукой выполняет удар левая нога, во время гребка правой – правая. В то время как одна нога выполняет удар вниз и внутрь, другая выходит верх и внутрь – обе ноги занимают скрестное положение одна над другой. Во время следующего удара ноги меняются ролями.

Согласовывать скрестные движения ногами, вероятно, лучше всего с движением руки над водой. Но по этому вопросу можно встретить самые различные высказывания тренеров. У пловцов же согласование движений получается само собой и всегда правильно, так что, беспокоиться по этому вопросу не приходится".

Приведённая цитата свидетельствует, что основным элементом здесь является не наличие двух обычных ударов а присутствие скрестных.

Рассмотрим описание теперь уже четырехударного кроля со скрестными ударами, представленное В.А. Парфеновым [2]. В своей работе он пишет: "При плавании четырехударным кролем ноги пловца выполняют скрестные движения: одна движется по диагонали вниз-внутрь, а другая, более плавно – снизу вверх. После скрестного удара, стопа оказавшаяся внизу, движется вверх наружу, после чего выполняет основной удар сверху вниз. Скрестные движения ногами помогают удержанию тела от наклона в сторону проносимой над водой руки и препятствуют опусканию бедер, способствуя улучшению стабилизации тела. Скрестные перемещения ногами могут выполняться только на фоне гребковых и подготовительных движений руками, колебаний туловища и поворотов головы для вдоха и выдоха".

Анализ приведенной цитаты свидетельствует что, в данной характеристике кроля, как и в предыдущей Д. Каунсилиена, речь идет не о четырехударной координации, а о кроле со скрестными ударами ног.

Наиболее совершенной характеристикой, так называемого четырехударного кроля, на наш взгляд является описание, представленное Н.Ж. Булгаковой [3]. В своей работе она детально, в виде таблицы, отражающей периоды взаимодействия рук и ног, представила общую картину согласования движений. Но, опять таки, отметим, что указанный вариант не является четырехударной координацией т.к. содержит скрестные удары.

Таким образом, анализ первоисточников по рассматриваемой проблеме свидетельствует, что рассмотренные выше варианты техники кроля, представленные различными авторами, являются не двух- и не четырех ударной координацией, а представляют собой кроль со скрестными ударами ног и составляют самостоятельную группу.

В наших исследованиях было показано, что существует истинный четырехударный кроль [6, 7]. При изучении данной разновидности было установлена одна из особенностей согласования движений. Она заключалась в наличии двух ударов ногами на каждый полцикл движений. В связи с чем мы предлагаем

именовать её ритмичной. При этом окончание проноса и вход как правой, так и левой рук совпадает с ударом одной и той же ноги (правой или левой). Это дало нам основания именовать этот кроль асимметричным. Асимметрия заключается в том, что вход в воду одной из рук совпадает с ударом разноименной ноги, а вход другой – с одноименной. Эту ногу для простоты описания, на наш взгляд, можно было бы именовать ведущей. Хотя понятно, что ведущей она является с точки зрения координации, а не создания продвигающей силы. В этом случае более предпочтительным является вдох в противоположную от ведущей ноги сторону.

Несколько иная, аритмичная разновидность четырехударного кроля описана в работе В.Н. Платонова [4]. Вот как выглядит описание этого варианта в оригинале: "Четырехударный ритм представляет собой сочетание двух- и шестиударного, поочередно используемого при каждом последующем гребке. То есть, при выполнении одного гребка, как при обычном двухударном кроле, удар ногой одновременен с подтягиванием и отталкиванием, а при следующем гребке выполняется три удара, как при шестиударном кроле. Причем двухударный ритм, обычно, используется при гребке той рукой, в сторону которой делается вдох, что облегчает его выполнение". Как мы видим, этот вариант отличается от представленного нами тем, что на один полуцикл приходится один удар, а на другой – три, в связи с чем мы и предложили именовать его аритмичным. На наш взгляд представленное описание не является завершенным. В связи с этим предлагаем свой вариант описания, взяв за основу подходы, предложенные при характеристике согласования движений в шестиударном кроле [5] и зарекомендовавшие себя в многочисленных последующих исследованиях всевозможных разновидностей кроля на груди.

Работа выполнена по плану НИР Глуховского национального педагогического университета им. А. Довженко.

Формулировка цели и задач работы

Цель работы – охарактеризовать технику четырёхударного аритмичного кроля и методику его обучения.

Задачи работы:

1. Описать технику плавания четырехударным аритмичным кролем.
2. Охарактеризовать основные положения методики обучения разработанным вариантам техники кроля.

Методы исследований

1. Анализ литературных источников.
2. Анализ и синтез (при разработке модели техники).
3. Педагогические наблюдения в процессе самообучения предложенному варианту кроля на груди.

Основной материал исследования

Движения ногами. Движения ногами взятые отдельно от координации движений не отличаются от таковых при плавании всеми другими вариантами кроля и предполагают скручивание тазом в сторону противоположную ноге выполняющей удар сверху вниз (удар правой – скручивание влево, и наоборот). Однако при плавании в полной координации порядок взаимодействия движений ног и таза изменяется. Удар ногой в периоде, после которого наблюдается пауза в движениях ногами (табл. 1), согласуется не с разноименным скручиванием, как в шестиударном кроле, а предполагает разворот таза в одноименную сторону. В результате этого носок ноги, выполнившей удар, в последующих периодах, в момент паузы, обращен не внутрь, а наружу.

Движения руками. Движения руками, как и движения ногами, не имеют сколь-нибудь значимых отличий от техники, демонстрируемой при плавании другими разновидностями кроля на груди. Единственно можно упомянуть о более выраженной асимметрии траекторий гребков правой и левой рук, связанной с аритмией в движениях ногами.

Общее согласование движений. Общее согласование движений представлено в табл. 1. Анализ этого материала свидетельствует, что теоретические положения, высказанные по этому поводу в литературе [4], являются ошибочными. Если рассматривать гребок как совокупность фаз: наплыва с захватом, подтягивания, отталкивания, отталкивания с выходом руки из воды, то не наблюдается того, что "при выполнении одного гребка, как при обычном двухударном кроле, удар ногой одновременен с подтягиванием и отталкиванием, а при следующем гребке выполняется три удара, как при шестиударном кроле". По нашим данным одновременно с гребком одной рукой (которая согласуется с ногами как в двухударном кроле и при проносе которой наблюдается пауза) выполняется три удара ногами – в фазе наплыва с захватом, при подтягивании и на протяжении отталкивания. На протяжении гребка другой рукой (которая согласуется с ногами как в шестиударном кроле) выполняется два удара – в фазах отталкивания и отталкивания с выходом руки из воды. Еще один удар приходится на начало проноса. Общим в согласовании движений для обеих рук является сочетание фазы окончания проноса и входа руки в воду с ударом разноименной ногой. Вдох возможен как в одну, так и в другую сторону, но мы согласны с положением цитируемого нами источника [4], что более предпочтительным является вдох в сторону руки, при проносе которой наблюдается пауза.

**Общее согласование движений
в аритмичном четырехударном кроле**

Движения руками		Движения ногами	
Левой	Правой	Левой	Правой
Окончание проноса и вход руки в воду <i>Отталкивание</i>	Отталкивание <i>Окончание проноса и вход руки в воду</i>	Активное движение вверх <i>Удар вниз</i>	Удар вниз <i>Активное движение вверх</i>
Наплыв с захватом <i>Отталкивание с выходом руки из воды (поворот головы для вдоха)</i>	Отталкивание с выходом руки из воды (поворот головы для вдоха) <i>Наплыв с захватом</i>	Пауза <i>Пауза</i>	Пауза <i>Пауза</i>
Подтягивание <i>Первая половина проноса (вдох)</i>	Первая половина проноса (вдох) <i>Подтягивание</i>	Пауза <i>Пауза</i>	Пауза <i>Пауза</i>
Отталкивание <i>Окончание проноса и вход руки в воду</i>	Окончание проноса и вход руки в воду <i>Отталкивание</i>	Удар вниз <i>Активное движение вверх</i>	Активное движение вверх <i>Удар вниз</i>
Отталкивание с выходом руки из воды <i>Наплыв с захватом</i>	Наплыв с захватом <i>Отталкивание с выходом руки из воды</i>	Активное движение вверх <i>Удар вниз</i>	Удар вниз <i>Активное движение вверх</i>
Первая половина проноса <i>Подтягивание</i>	Подтягивание <i>Первая половина проноса</i>	Удар вниз <i>Активное движение вверх</i>	Активное движение вверх <i>Удар вниз</i>

*Примечание: обычным шрифтом – пауза при проносе правой;
курсивом – пауза при проносе левой*

Обучение технике четырёхударного аритмичного кроля проходило в виде самообучения и осуществлялось на основе использования общеизвестных подходов, изложенных в различных изданиях по обучению плаванию, которые в виду их многочисленности мы не считаем необходимым упоминать в списке литературы к данной статье, дабы не обидеть никого из авторов. Существенным элементом используемой методики было широкое применение метода идеомоторной тренировки, позволившего сначала умозрительно, а затем на практике трансформировать шестиударный кроль, ранее изученный нами, в предложенный вариант согласования движений. Применение различных подводящих упражнений, так называемого плавания по элементам, как это делается на этапе начального обучения, мы посчитали нецелесообразным, так как уже владели различными вариантами координации.

Как нам представляется, на этапе начального обучения не следует целенаправленно изучать данный вариант техники, кроме тех случаев, когда ребёнок в силу индивидуальных особенностей своего восприятия движений и способности их воспроизвести, непроизвольно, самостоятельно осваивает данную разновидность согласования движений. Целенаправленное же формирование рассматриваемого варианта следует проводить только после освоения классической шестиударной координации в том случае, если имеется объективная необходимость и предпосылки к этому: пловец склонен к длинным дистанциям и имеет слабую работу ног.

Выводы

1. Теоретическое положение, что при плавании четырёхударным ритмичным кролем с гребком одной руки выполняется три удара, а с гребком другой – один, является ошибочным. При плавании этим вариантом кроля при гребке одной рукой выполняется три удара ногами: два из которых приходится на первую половину гребка (наплыв и подтягивание), а один на вторую (отталкивание). При гребке другой рукой выполняется два удара. Оба они приходится на вторую половину рабочего движения (отталкивание и отталкивание с выходом руки из воды); еще один удар приходится на первую половину проноса. При этом как для одной, так и для другой руки один удар осуществляется в конце фазы "окончание проноса и вход руки в воду".

2. Овладение указанным вариантом техники возможно на основе использования общепринятых положений методики обучения с активным использованием метода идеомоторной тренировки, без применения подводных упражнений (плавание по элементам). Обучение в случае необходимости и наличия объективных предпосылок осуществляется после освоения шестиударной координации.

Перспективы дальнейших разработок. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение разновидностей кроля со скрестными ударами ног производными от четырехударного ритмичного варианта согласования движений.

Использованные источники

1. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. / Д.Е. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
2. Плавание: Учеб. для техникумов физ.культ. Под ред. В.А.Парфенова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.
3. Плавание: Учебник для ин-тов физ. культуры. Под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 320 с.
4. Спортивное плавание. Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
5. Седляр Ю.В. Техника плавания разноименным шестиударным кролем / Ю.В. Седляр // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – №35. – С.307 – 311.
6. Седляр Ю.В. Методика обучения четырехударному кролю / Ю.В. Седляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – №8. – С. 114-117.
7. Седляр Ю.В. Техника плавания четырехударным кролем / Ю.В. Седляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – №7. – С. 103-106.

Sedlyar Y.V.

THE TECHNIQUE OF THE 4-BEAT KICK UNRHYTHMICAL FRONT CRAWL

Variants of the 4-beat kick unrhythmic front crawl which haven't been described fully till now in the special literature are considered. This variant is presented on the basis of the scheme proposed us earlier in characterizing of the 6-beat kick unrhythmic front crawl.

Key words: front crawl, swimming technique.

Стаття надійшла до редакції 31.08.2013 р.

