

Egita SPROĢE,
Jeļena SOLOVJOVA,
Evita VOLKOVA

PELDĒTAPMĀCĪBAS VINGRINĀJUMI ĪRIENA ATBALSTA REAKCIJAS VEIDOŠANAI

Lai iemācītos peldēt, ir jāveido ģriena atbalsta reakcija ūdenī. Tā kā ūdens ir šķidrums, nevis ciets atbalsts, ģriena laikā atbalsta reakciju jāmacās veidot tā, lai tiktu sajūta lielāka pretestība, lai rezultātā efektīvāk tiktu izpildīts ģriens. Peldētāpmācībā atbalsta reakciju sajūt vāji, parasti ģrieni tiek izpildīti pa tukšo, kā rezultātā, lai nopeldētu noteiktu attālumu, ir nepieciešami daudzi ģrieni, kas nav ekonomiski, tādējādi peldētājs ātrāk nogurst. Atbalsta reakcijas veidošana ir saistīta ar ūdens sajūtu. Jo peldētājs labāk sajūt ūdeni, hidrodinamisko spēku ietekmi ģriena laikā, jo efektīvāk spēj veidot ģrienu. Ūdens sajūta pakļaujas trenēšanai, kā peldētājam veidot lielāku atbalstu, kā ietekmēt veidojošos spiediena spēkus apkārt plaukstai un rokai, rodot salīdzinājumus un balstoties uz savām sajūtām. Pielietojot atbalsta reakcijas vingrinājumus, ir jūtams progress ģrienu efektivitātes ziņā, kā arī vēlāk, apgūstot peldēšanas veidus. Atbalsta reakcija ar rokām ģriena laikā sākas jau no roku ielikšanas ūdenī un turpinās līdz roku izcelšanai no ūdens.

Pielietojot netradicionālos atbalsta reakcijas veidojošos vingrinājumus peldētāpmācībā, peldētājs iemācās veidot lielāku atbalstu vienā ģrienā, sajūt vilkmes spēka lielumu ģriena laikā; paaugstinās kustību efektivitāte, kā rezultātā efektīvāk tiek apgūta peldēšanas veidu tehnika. Efektīvu vingrinājumu kopumu pielie-

tošana jauno peldētāju apmācībai ļaus straujāk paaugstināt peldētprasmes.

Integrējot vairāku pētnieku darbos izteiktās idejas (R. Guzman, C.M. Colwin, A. I. Pogrebnoj, E. G. Marjaničev), tika izstrādāts atbalsta reakciju veidojošo vingrinājumu kopums peldētāpmācībā, kas attīstīs atbalsta reakciju jebkurā ģriena daļā, kā rezultātā uzlabosies arī peldēšanas veidu tehnikas efektivitāte.

Liels uzsvars tiks uz peldētāja sajūtu rašanos vingrinājuma izpildes laikā un to pārrunāšanu, atgriezeniskās saites gūšanu. Tāpēc vingrinājumi izpildāmi individuāli bez steigas un veicot salīdzinājumus. Vingrinājumi tiek iedalīti divos posmos:

■ pirmais posms — sagatavojošie atbalsta reakcijas veidošanas vingrinājumi ūdenī uz vietas;

■ otrais posms — ķermeņa pārvietošana ar atbalsta reakcijas veidošanu.

Šos vingrinājumus paredzēts izpildīt nodarbības sākumā apmēram 25% no nodarbības laika, jo šie vingrinājumi uzlabo atbalsta rašanos ar rokām. Tā kā ūdens nav ciets atbalsts, ir svarīgi iemācīties, kā veidot atbalstu tā, lai iegūtu lielāku pretestību; attīstītu ķermeņa līdzsvaru ūdenī un veidotu ūdens sajūtu, kas savukārt uzlabos peldēšanas veidu tehnikas apguvi un efektivitāti. Abi posmi var tikt pielietoti kopā atkarībā no peldēšanas prasmju līmeņa. Vingrinājumus izpildīt 4 līdz 6 reizes vai 2 līdz 3 baseinu garumus atkarībā no uzdevuma būtības.



Egita SPROĢE

Dzimusi 1987. gadā
Mācījusies LSPA
Sporta veids peldēšana
Panākumi Latvijas čempione un sporta meistarkandidāte peldēšanā
Strādā trenere BJSS "Rīdzene" Daugavas sporta namā



Jeļena SOLOVJOVA

Izglītība LSPA, Augstākā treneru skola Maskavā
Sporta veids peldēšana
Panākumi sporta meistare peldēšanā, PSRS čempione jauniešu grupā
Strādā par asoc. prof. LSPA; Latvijas peldēšanas federācijā; trenēti sportisti daļbāi olimpiskajās spēlēs Atlantā (1996.), Sidnejā (2000.), Atēnās, (2004.)
Vajasprieks ceļošana



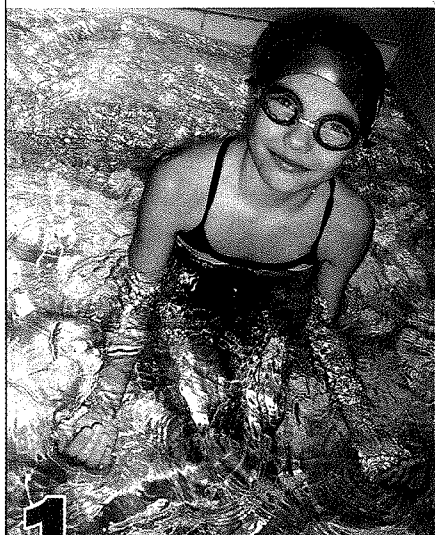
Evita VOLKOVA

Dzimusi 1982. gadā
Mācījusies LSPA maģistrantūrā, doktorantūrā
Sporta veids peldēšana
Panākumi Latvijas čempione un sporta meistarkandidāte peldēšanā
Strādā par treneri sporta centrā "TEV" un "Unimarine Spa"
Vajasprieki dejošana, aerobika ūdenī, fotografēšanās, ceļošana

51. lpp. ▶

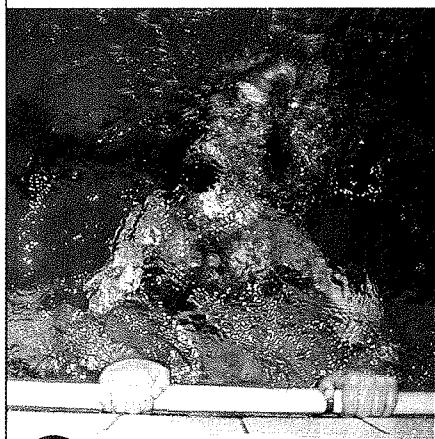
Pirmajā posmā ir iekļauti sagatavojošie vingrinājumi ūdenī atbalsta reakcijas veidošanai ar rokām.

Vispirms vēlams paskaidrot, ka triena efektivitāte palielinās vai samazinās atkarībā no plaukstu stāvokļa. To vieglāk sajūst vingrinājumā "Ūdens saujā" (skatīt 1. attēlu). Plaukstu stāvoklis — pirksti kopā, veidot lēzenu saujiņu un pārvietot ūdeni saujā pa labi un pa kreisi.



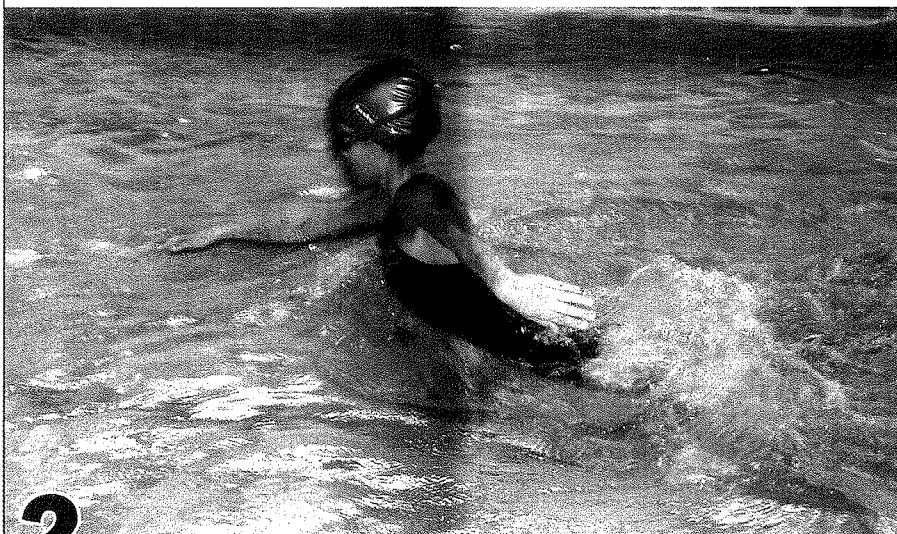
1 ■ attēls. Ūdens pretestības sajūta ar plaukstām

Vingrinājums "Burbuļi" sekmēs jauno peldētāju izpratni par izelpu zem ūdens (skatīt 3. attēlu). Ieelpa caur muti virs ūdens, lēna izelpa ūdenī.



3 ■ attēls. Elpošanas vingrinājums "Burbuļi"

Nodarbības sākumā, iesildīšanās laikā ir ieteicams peldētājiem ļaut skriet un lēkt seklā un dziļā ūdenī, lai viņi sajūt ūdens pretestību un to, ka, mainoties dziļumam, ir arī vieglāk vai grūtāk pārvietoties (skatīt 2.attēlu).

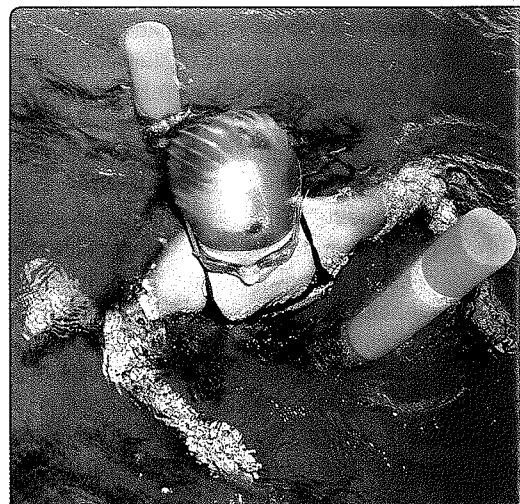


2 ■ attēls. Dažādu veidu skrējieni ūdenī: uz sāniem, puspietupienā, ar rokām "atsperoties" pret ūdeni

Šajā posmā ietilpst arī vingrinājumi atbalsta rašanai ar rokām ūdenī, atrodoties vertikāli (skatīt 4. attēlu). Sēžot vai stāvot ūdenī, viļņu veidošana ar roku kustībām zem ūdens: ar abām rokām — pa labi, pa kreisi; uz āru, uz iekšu; iztaisnojot rokas, — ar plaukstu virspusi roku kustība uz āru, atpakaļ — ar plaukstu delnām.

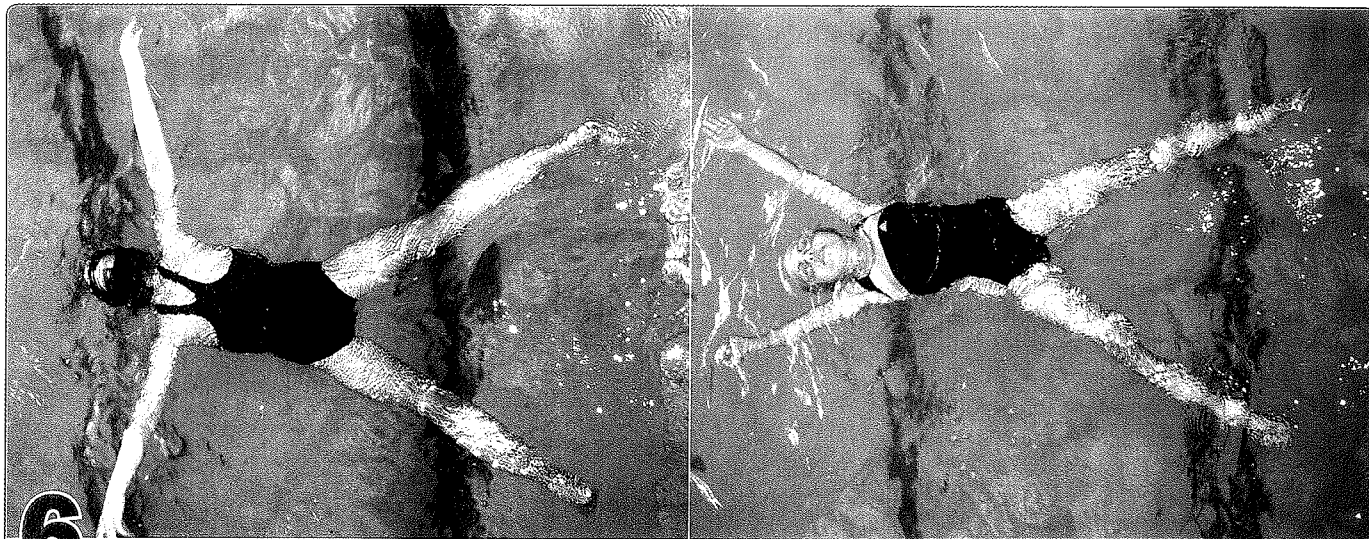


4 ■ attēls. Viļņu veidošana ar rokām



Sagatavojošie vingrinājumi palīdz sajūst ūdens fizikālās īpašības, sajūst ūdens pretestību un veidot ar rokām atbalstu ūdenī, saprast un sajūst atšķirību, kādā plaukstu stāvoklī peldētājs izjūt vislielāko pretestību ūdenī. Kā jautru rotaļu var izpildīt nākamo vingrinājumu "Līdzsvara noturēšana" (skatīt 5. attēlu). Uzdevums — griezties pa apli, sēžot uz nūjas jāteniski, vai noturēt līdzsvaru tupus uz nūjas ar roku darbības palīdzību zem ūdens.

Pirmajā posmā liela uzmanība tiek pievērsta ķermeņa uzpeldēšanas un slīdējuma vingrinājumu izpildei — “Zvaigznītei” un “Slīdējumam”.



6

■ attēls. “Zvaigznīte” un “Kustīgā zvaigznīte”

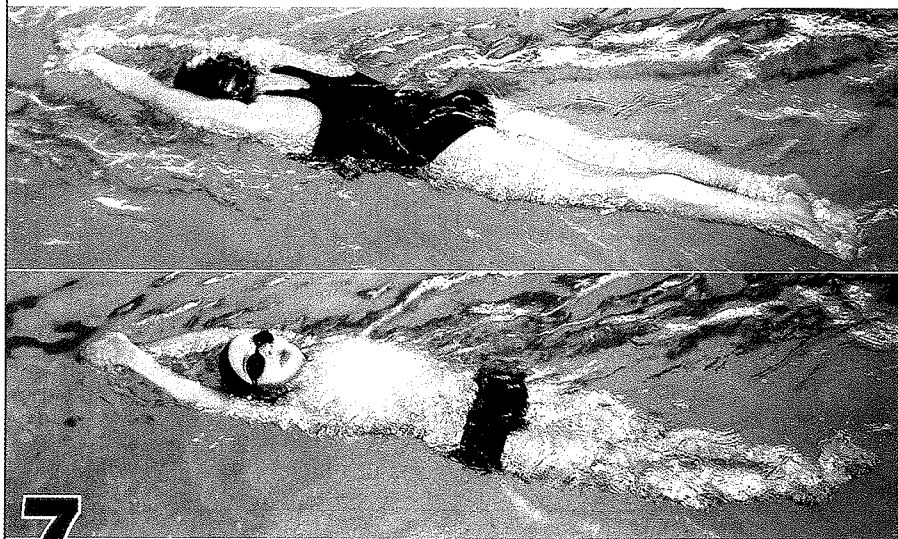
Vingrinājumu “Zvaigznīte” uz krūtīm un uz muguras (skatīt 6. attēlu) nodarbības laikā var izpildīt vairākas reizes. Pirms vingrinājuma izpildes uz krūtīm — ieelpa; ūdenī — izelpa ar burbuļiem un, tiklīdz sāk pietrūkt gaisa, jāpaceļ galva un jāieelpo.



5

■ attēls. “Līdzsvara noturēšana” ūdenī

Slīdējumu uz krūtīm vai uz muguras (skatīt 7. attēlu) var izpildīt arī sacensības metodē. Ieelpa, atspēriens no sienas vai grīdas, slīdējumā, — rokas izstieptas virs galvas, maksimāli iztaisnoties un veikt garāko distanci! Slīdējumu var izpildīt, sasprindzinot un atslābinot ķermeni, kā arī veicot vienu trienu ar rokām slīdējumā uz krūtīm.



7

■ attēls. Slīdējums uz krūtīm vai uz muguras

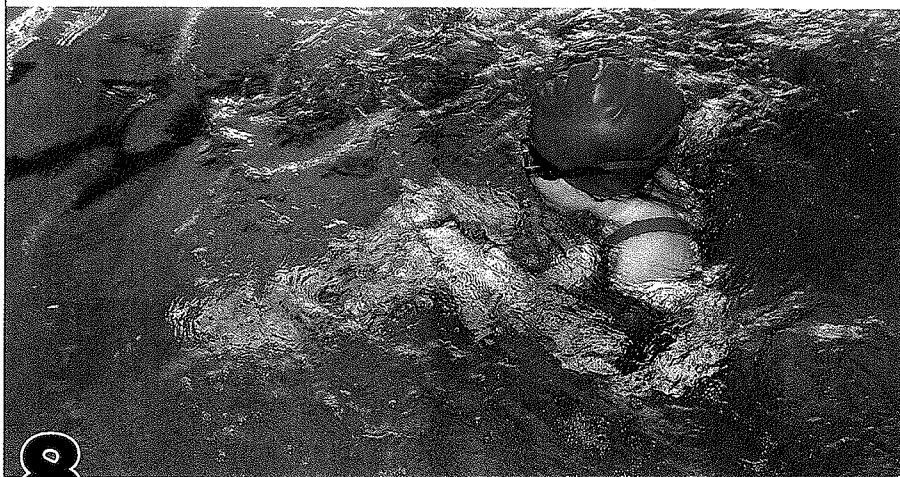
Pirmā posma vingrinājumi paredzēti, lai peldētājs ne tikai slīdētu un pakļautos ķermeņa un ūdens īpatnību sajūtām, bet arī spētu tās kontrolēt. Piemēram, ja peldētājam grimst kājas, vajag paskaidrot, ka, pamainot roku vai galvas stāvokli, var palēnināt šo procesu, ka, sasprindzinot vai atslābinot muskuļus, mainās sajūtas un arī ķermeņa stāvoklis. Pēc vingrinājuma izpildes obligātas ir saru-

nas par jaunajām izjūtām, kuras radās vingrinājumu izpildes laikā.

Neatkarīgi no lesācēja peldēšanas lemaņam vienmēr vajag atcerēties par drošību ūdenī. Vingrinājumi izpildāmi ne tikai seklā baseinā, bet arī dziļā baseinā, nepieciešamības gadījumā — ar palīginventāru (peldēšanas jostas, dēlītis, uzroči).

Otrajā posmā pievēršamies ķermeņa pārvietošanai un atbalsta reakcijas veidošanai ar rokām dažādos virzienos. Tas attīsta viena īriena efektivitātes nianšu sajūtu atkarībā no plaukstu, roku stāvokļa; uzlabo ūdens sajūtu ar rokām, paaugstinot plaukstu atbalsta rašanu ūdenī, kā rezultātā peldētājs sajūtīs un spēš ietekmēt ūdens pretestību; pārvietoties ūdenī ar roku un apakšdelmu dažādām kustībām; izjust un uzlabot hidrodinamisko spēku ietekmes apzināšanos, kā arī nostiprināt plaukstu locītavu. Otrajā posmā peldētājs uzlabo līdzsvara izjūtu un spēju pielietot hidrodinamiskos spēkus.

Izpildot šos vingrinājumus, peldētājam pirms tam ir jāmāk brīvi gulēt virs ūdens, piemēram, "zvaigznītē". Nedrīkst lieki sasprindzināties, elpošana — ierasta, ritmiska. Lai atvieglotu izpildi vingrinājumos ar kājām uz priekšu peldēšanas virzienā, izmanto mazo dēlīti starp kājām sēdus stāvoklī, ar plaukstām veic apļveida kustības uz āru, atpakaļ — uz priekšu (skatīt 8. attēlu).



8

■ attēls. Peldēšana sēdus ar kājām uz priekšu

Tas pats izpildāms arī guļus stāvoklī uz muguras; rokas — aiz galvas, pārmaiņus vai vienlaikus saliekt apakšdelmus. Ar plaukstām grūst ūdeni atpakaļ, peldot ar kājām uz priekšu (skatīt 9. attēlu).



9

■ attēls. Peldēšana guļus ar kājām uz priekšu



10

■ attēls. Peldēšana atpakaļ, guļus uz vēdera

Vēl viens līdzīgs vingrinājums: guļus uz krūtīm, rokas — priekšā, pārmaiņus vai vienlaikus saliekt apakšdelmus virs galvas. Ar plaukstām grūst ūdeni uz priekšu, peldot atpakaļ (skatīt 10. attēlu).

Kopumā peldētājs iesācējs iemācīsies gan orientēties neierastās sajūtās, gan arī pārvietot ķermeni dažādos virzienos. Tas nav tradicionāli, taču peldētapmācība kļūs interesantāka. Vingrinājumus vēlams izpildīt pakā-

peniski, taču ir iespējama arī vingrinājumu secības maiņa atbilstoši peldētāja individuālajām īpatnībām, sagatavotībai un situācijas nosacījumiem. Izmantojot izstrādāto vingrinājumu kopumu peldētapmācībā, uzlabosies ūdens sajūta un

vilkmes spēka lieluma sajūta, kā rezultātā efektīvāk veidosies atbalsta reakcija īriena laikā un paaugstināsies kustību efektivitāte un ķermeņa pārvietošanās ātrums. □

Informācijas avoti

1. Colwin Cecil M. *Breakthrough swimming*. 2002.
2. Guzman R. *The swimming drill book*. 2007.
3. Stager J.M., Tauner D.A. *Swimming. Handbook of Sports Medicine and Science*. 2005.
4. Платонов В.Н. *Плавание*. Киев: Олимпийская литература, 2000.
5. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература, 1997.
6. Погребной А.И., Маряничева Е.Г. *О некоторых принципах обучения плаванию*. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1999N3/p59-63.htm>. 12.05.2007.