

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНОМУ СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Олена Політько, Ольга Пилипко
Харківська державна академія фізичної культури



Анотація

В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с поиском различных вариантов совершенствования соревновательной деятельности в современном спортивном плавании.

Annotation

The questions are examined the perfections of competition activity related to the search of different variants in the modern sporting swimming are examined in this article.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. У спортивній науці історично склалося так, що на передній план виступали питання, пов'язані з теорією спортивного тренування. У той же час, змагання відіграють велику роль у підготовці спортсменів й є найбільш потужним засобом стимуляції адаптаційних реакцій плавців, що дозволяє об'єднати весь комплекс техніко-тактичних, фізичних і психологічних здібностей у єдину систему, спрямовану на досягнення найвищих результатів.

Для сучасного спортивного плавання характерна тенденція до збільшення кількості змагальних дистанцій, на яких виступають спортсмени на офіційних стартах. Однак, як показав аналіз протоколів змагань різного рангу, у тому числі й XXVIII Олімпійських ігор (Афіни, 2004), закордонні спортсмени більш багатоборні, оскільки змагаються на 2-х і більше дистанціях у різних способах плавання, тоді як українські спортсмени є більшою мірою узкоспеціалізованими й прагнуть виступати в одному зі способів плавання [5].

Мета дослідження – вивчення шляхів вдосконалювання змагальної діяльності в сучасному спортивному плаванні.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що одним зі шляхів удосконалення системи підготовки спортсменів є порівняння індивідуальних показників з модельними [2,3,4].

Результати дослідження. На даний час проблема оптимізації

змагальної діяльності стоїть особливо гостро. Однак, на сьогоднішній день у спортивному плаванні немає чітких критеріїв оптимального сполучення основних і додаткових змагальних дистанцій. Тому це питання вимагає уточнення й деталізації.

Одним зі шляхів підвищення результатів у сучасному спортивному плаванні є ретельний аналіз показників техніко-тактичних дій плавців під час пропливання змагальних дистанцій.

Особливості техніко-тактичних дій у кваліфікованих спортсменів-плавців різних спеціалізацій визначалися нами за трьома параметрами змагальної діяльності: середньому значенню швидкості, темпу й «кроку» циклу гребоквих рухів. За допомогою методів статистичної обробки інформації, у тому числі й кореляційному аналізу, були розраховані «коефіцієнти подоби» показників техніко-тактичних дій плавців, які виступають на різних змагальних дистанціях.

Для визначення найбільш раціональних сполучень змагальних дистанцій у кваліфікованих спортсменів-плавців була використана спеціально розроблена комп'ютерна програма обробки в середовищі програмування Delphi 6.0. «Хронометраж».

Аналіз динаміки техніко-тактичних дій кваліфікованих плавців при пропливанні змагальних дистанцій різної довжини в ряді спортивних способів плавання дозволив виявити певну кореляційну залежність. Завдяки розробленому «коефіцієнту подоби» були позна-



чені дистанції в різних способах плавання, які найбільш схожі за тактичною схемою їхнього проходження, незважаючи на розходження в технічній структурі рухів спортсмена. Відзначена подібність може пояснюватися особливостями енергетичного забезпечення організму спортсмена, а також характером роботи при пропливанні дистанцій різної довжини.

Для кожного способу плавання нами були визначені найбільш раціональні варіанти сполучення змагальних дистанцій. Обґрунтовано, що для раціонального вибору основних і додаткових змагальних дистанцій величина «коефіцієнта подоби» повинна бути не нижче 0,7.

Розробка індивідуальних модельних характеристик змагальної діяльності на основі обліку техніко-тактичних дій спортсменів дозволить оптимізувати процес підготовки в сучасному плаванні.

Цікавим, на наш погляд, є вивчення проходження дистанцій з урахуванням середніх показників швидкості плавання в кожному способі.

Дистанція 200 м к/п є однією з видів програми, що вимагають високого рівня розвитку спеціальної витривалості, а це, відповідно, висуває особливі вимоги до процесу підготовки спортсменів [1].

Структура змагальної діяльності плавців, що спеціалізуються в комплексному плаванні, має яскраво виражену специфіку. Для кожного видатного представника відповідної спеціалізації характерні особливо високі результати в одному-двох способах плавання й, звичайно, відносно низькі в одному із чотирьох способів плавання [3].

Детальне вивчення даної структури з урахуванням специфіки проходження різних її компонентів представниками різних плавальних спеціалізацій відкриває перспективи для росту досягнень у вітчизняному комплексному плаванні.

Відомо, що спортсмени, які змагаються на дистанції 200 метрів комплексного плавання, до-

датково виступають і на інших змагальних дистанціях у різних способах плавання. У спортсменів простежується позитивна тенденція сполучати різні комбінації змагальних дистанцій енергозабезпечення, що перебувають у подібній зоні. Так проведений аналіз протоколів трьох Чемпіонатів України за період 2006-2007 р., що проходили у місті Харкові, дозволив виділити, що найбільша кількість висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються на дистанції 200 метрів комплексним плаванням, змагається і в способі плавання брас.

Для досягнення спортсменом високих результатів на дистанції 200 метрів к/п необхідно, щоб швидкість плавання в одному-двох способах була домінуючою (перевищувала середні величини), а на інших способах плавання показники швидкості перебували на рівні оптимальних значень, але не істотно нижче середніх.

Розглянувши особливості швидкості проходження дистанції 200 м к/п (на прикладі провідних спортсменів-комплексистів: Лепський В. (посів 1 місце), Дубров Д. (2 місце), Назаренко О. (3 місце), Шудренко Р. (посів 4 місце)) було визначено, що у кожного спортсмена чітко простежується домінування в 2-х із чотирьох способів плавання (рис. 1).

Так при проходженні першого етапу (спосіб батерфляй) у всіх

спортсменів відзначається незначна розбіжність в показниках швидкості плавання. Найбільша швидкість плавання зафіксована у Дуброва Д. (1,86 м/с), за ним знаходиться Лепський В. (1,835 м/с) та небагато відстає Шудренко Р. (1,834 м/с). Найменші показники швидкості плавання (1,805 м/с) у способі батерфляй зареєстровані у Назаренка О.

Значна розбіжність в параметрах швидкості плавання простежується на другому етапі дистанції (в плаванні способом кроль на спині). Незаперечним лідером є Лепський В. (1,62 м/с). Слід зазначити, що цей спортсмен спеціалізується в плаванні на спині. Трохи поступаються йому Назаренко О. (1,58 м/с) та Шудренко Р. (1,53 м/с). Найменша швидкість плавання способом кроль на спині зафіксована у Дуброва Д. (1,51 м/с).

В плаванні брасом у спортсменів відзначається мінімальна розбіжність швидкості порівняно з іншими способами плавання. Найбільш висока швидкість на цьому відрізку дистанції у Шудренка Р. (1,41 м/с), який спеціалізується в плаванні брасом, а також у Дуброва Д. (1,41 м/с). У Назаренка О. показник швидкості на третьому етапі дистанції складає 1,35 м/с. Найменша швидкість плавання брасом відмічається у Лепського В. (1,36 м/с).

На заключному етапі дистанції (в плаванні вільним стилем) у спортсменів зафіксовані найбільші

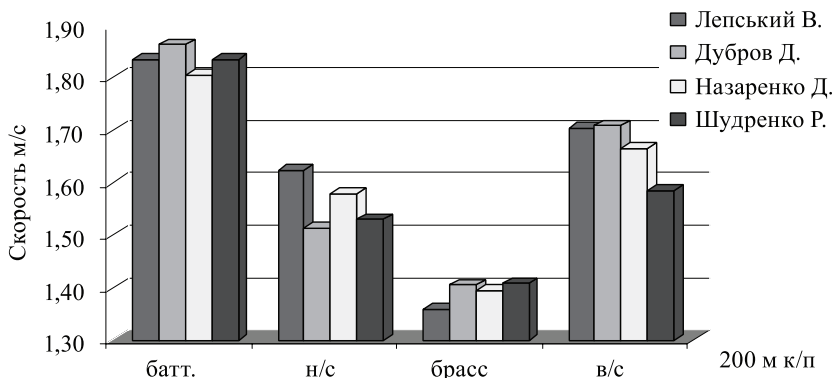


Рис.1. Швидкість проходження дистанції 200 м к/п різними способами плавання у провідних спортсменів



розбіжності показників швидкості. Ефективність пропливання останнього відрізка дистанції 200 м к/п побічно свідчить про рівень розвитку спеціальної витривалості спортсменів. Практично з однаковою високою швидкістю переборюють цей відрізок Дубров Д. і Лепський В. (відповідно 1,71 м/с й 1,7 м/с). Трохи їм поступається по швидкості Назаренко О. (1,67 м/с). Найменшу швидкість у плаванні вільним стилем демонструє Шудренко Р. (1,59 м/с).

Швидкість плавання вільним стилем на заключному відрізку дистанції в остаточному підсумку й відбивається на розподілі призових місць.

Результати дослідження дозволяють говорити про те, що кращий результат у плаванні на 200 метрів к/п демонструють ті плавці, які утримували оптимальну швидкість плавання на різних її ділянках.

Отримані результати можуть служити орієнтиром для корекції

тренувального процесу, оскільки дозволяють визначати слабкі сторони підготовленості спортсмена й вносити відповідні корективи в тренувальний процес. Таким чином, дослідження змагальної діяльності може бути основою для індивідуалізації процесу підготовки спортсменів.

Висновки:

1. Дослідження змагальної діяльності може бути основою для індивідуалізації процесу підготовки спортсменів.
2. Розробка індивідуальних модельних характеристик змагальної діяльності на підставі врахування особливостей техніко-тактичних дій спортсменів дозволить оптимізувати процес підготовки в сучасному плаванні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.:

Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

2. Булгакова Н.Ж. Актуальные проблемы научных исследований в спортивном плавании 1980-1990 гг. // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 7. – С. 56 – 58.
3. Платонов В.Н. Плавание. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. // Учебник тренера высшей квалификации. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Політько О.В. Порівняльний аналіз виступу українських і закордонних спортсменів-плавців на Іграх Олімпіади в Афінах. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 11. – Львів: НВФ «Українські технології», 2007. – С. 285.

