

Визначення особливостей підготовки плавців-стаєрів на основі проведення анкетного опитування.

Андрій ОНОПРИЄНКО

Харківська державна академія фізичної культури

Актуальність. Процес підготовки кваліфікованих плавців знаходиться в центрі уваги фахівців не одне десятиліття [2, 3, 5, 7 і т. д.]. У ході численних досліджень авторами розглядалися різні його аспекти, такі, як добір [1], відновлення працездатності [5, 6], побудова процесу підготовки на суші і у воді [2, 4, 8 та ін.], оскільки система підготовки багатогранна, то не всі її параметри на сьогоднішній день вивчені в повному обсязі.

Метою дослідження є виявлення особливостей підготовки плавців-стаєрів на основі анкетного опитування тренерів і спортсменів.

Організація дослідження. Збір анкетних даних проводився серед тренерів і спортсменів СДЮСШОР "Спартак", ДФСК "Локомотив", ОДЮСШ "Титан" ХДВУФК № 1 (м. Харків).

Всього в анкетному опитуванні взяло участь 18 тренерів (кваліфікація від тренера-викладача другої категорії до заслуженого тренера України) і спортсменів, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на середній і довгій дистанції (кваліфікація від першого розряду до МСМК).

Нами були розроблені два типи анкет, відповіді на які дозволили подивитися на підготовку плавців-стаєрів очима тренера і спортсмена.

В анкеті для тренерів запитання були розбиті на 4 групи, що стосуються оптимального віку початку диференціювання тренування спринтерів і стаєрів, особливостей підготовки плавців-стаєрів у залежності від довжини дистанції, тактики проходження дистанції і застосовуваних засобів відновлення.

Наведемо основні з них:

1. У якому віці, на Вашу думку, повинні бути внесені відмінності в тренування стаєрів і спринтерів?
2. Чи вважаєте Ви необхідним диференціювати підготовку стаєрів у залежності від довжини дистанції?
3. У чому, на Вашу думку, повинна розрізнятися підготовка плавців, які виступають на різних дистанціях стаєрського плавання?
4. Які ділянки дистанції, на Вашу думку, вважаються найбільш важливими в плаванні на 400, 800 і 1500 м?
5. Чи розрізняється тактика пропливання дистанцій 400, 800 і 1500 м?
6. Який тактичний варіант пропливання стаєрської дистанції Ви вважаєте найбільш раціональним?
7. Яким засобам відновлення Ви віддаєте перевагу?

За аналогічною схемою складалася анкета, що пропонувалася спортсменам. Питання анкети торкалися таких розділів: виявлення оптимального віку для початку спеціалізованого тренування спринтерів і стаєрів; побудова тренувального процесу; тактика виступу на змагальній дистанції; засоби, які застосовуються для відновлення працездатності. Наведемо деякі із запитань, що задавалися:

1. У якому віці, на Вашу думку, потрібно розділяти підготовку стаєрів і спринтерів?
2. Чи є необхідність диференціювати підготовку стаєрів у залежності від довжини змагальної дистанції?
3. Яке число стартів у році для Вас оптимальне?
4. У чому полягають особливості Вашої підготовки?
5. Що для Вас викликає найбільші труднощі в підготовці?
6. Яким тренувальним завданням Ви віддаєте перевагу?
7. Як впливає об'ємний тренувальний процес на Ваше бажання тренуватися?
8. Який відрізок змагальної дистанції для Вас найскладніший?
9. Який тактичний варіант пропливання стаєрської дистанції Ви вважаєте найраціональнішим?
10. У чому полягає Ваша тактика пропливання дистанції?
11. Яким засобам відновлення Ви віддаєте перевагу?
12. Які тренувальні завдання справляють на Вас найкращий відновний вплив.

Обговорення результатів дослідження. Аналіз отриманих даних дозволив виявити такі закономірності.

У відповідях на ряд запитань, присвячених доцільності внесення відмінностей у підготовку стаєрів у залежності від довжини змагальної дистанції думки тренерів і спортсменів співпали. Усі респонденти відповіли ствердно. При визначенні оптимального віку для розподілу підготовки спринтерів і стаєрів думки трохи розійшлися. Два респонденти вказують на вік 15—16 років, 2 тренери погоджуються із віком 16—18 років, 2 вважають оптимальним 12 років, але переважна маса опитаних (12 чоловік) вважають за необхідне диференціювати підготовку у віці 13—15 років.

У структурі змагальної діяльності і тренери, і спортсмени на дистанції 400 метрів виділили в якості найбільш значимого третій відрізок дистанції, на 800 метрів головними були визнані друга половина дистанції і фініш, на 1500 метрів — третій після подолання позначки 1200 метрів. Проведені нами раніше дослідження з вивчення структури змагальної діяльності плавців, які виступають на коротких і довгих дистанціях, підтверджують їхні думки. Так, на дистанції 400 метрів коефіцієнт кореляції третього відрізка дистанції з кінцевим результатом становить 0,93, на дистанції 800 метрів коефіцієнт кореляції між результатом пропливання другої половини дистанції і кінцевим результатом відповідно дорівнює 0,93, на 1500 метрів коефіцієнт кореляції між результатом пропливання третьої половини і відрізками після подолання позначки 1200 метрів коливається в межах 0,93—0,98.

Відповіді спортсменів підтвердили вищесказане. Найскладнішою для них є друга половина дистанції і фініш.

На думку тренерів, відмінні риси в підготовці плавців, які виступають на різних дистанціях стаєрського плавання, полягають у застосуванні різних обсягів плавання в різних зонах інтенсивності, серіях тренувальних завдань і інтенсивності їхнього виконання.

Спортсмени ж визначили особливості своєї підготовки в таких моментах: виконання завдань — на розвиток витривалості, виконання роботи на пульсі 26—28 уд/хв, обсяг плавання — 7—8 км у день, кількість основних стартів у році — 2. При цьому самі ж спортсмени віддають перевагу аеробним завданням. Найбільші

труднощі в підготовці викликає в них обсяг і інтенсивність тренувань. Протягом об'ємний тренувальний процес негативно впливає на бажання тренуватися. Спортсмени йдуть на тренування "через силу", і лише висококваліфіковані спортсмени відповіли, що не звертають увагу на підвищення параметрів навантаження.

Відповіді на запитання, що стосуються тактики проходження дистанції, дозволили одержати такі результати.

На запитання чи розрізняється тактика пропливання дистанцій 400, 800 і 1500 м тренери, і спортсмени відповіли ствердно. При цьому найбільш раціональним з погляду тренерів, була визнана тактика рівномірного пропливання всієї дистанції (заздалегідь наміченим графіком) (13 респондентів), перемінний темп був прийнятним для 5 опитаних. Самі ж спортсмени відповіли, що їхня тактика полягає в підтримці первісної швидкості плавання (15 чоловік).

До найбільш ефективних засобів відновлення тренерами були віднесені психологічні засоби впливу, масаж, сауна, відпочинок, фармакологічні засоби (тільки для висококваліфікованих спортсменів). До числа найкращих тренувальних завдань, що сприяють відновленню після напруженого тренування, спортсменами віднесли ігри.

Таким чином, вивчення поглядів спортсменів і тренерів, які працюють з плавцями-стаєрами, дозволяє визначити загальні закономірності процесу підготовки, визначити найбільш ефективні шляхи і тим самим підвищити якість тренувального процесу.

Висновки: 1. Необхідно диференціювати процес підготовки спортсменів, які виступають на різних дистанціях стаєрського плавання.

2. Найбільш оптимальним віком для внесення відмінностей у підготовку спринтерів і стаєрів, на думку тренерів і спортсменів, вважається вік 13—15 років.

3. Головними тренувальними завданнями для плавців-стаєрів визнаються завдання на розвиток витривалості.

4. Тактичний варіант пропливання стаєрських дистанцій повинен бути різним в залежності від довжини дистанції. Найбільш раціональним вважається пропливання всієї дистанції за заздалегідь наміченим графіком;

5. Найефективнішими засобами відновлення працездатності для плавців-стаєрів є психологічні засоби, масаж, сауна, відпочинок, фармакологічні засоби (тільки для висококваліфікованих спортсменів). Найефективнішими тренувальними завданнями на відновлення працездатності вважається гра.

Література

1. Булгакова Н. Ж. *Отбор и подготовка юных пловцов*. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 190 с.
2. Вайцеховский С. М. *Некоторые организационные и методические предпосылки подготовки пловцов высокого класса в Австралии*. // *Плавание: Тематический сборник*. – Киев, 1974. – С. 17 – 22.
3. Каунсилмен Д. Е. *Спортивное плавание: Пер. с англ.* – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
4. Парфенов В. А. и др. *Структура соревновательной деятельности пловца – основа тренировочного процесса. Учеб. пособие*. – Киев, 1992. – 132 с.

Плывание /Под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 496 с.

Платонов В. Н., Фесенко С. Л. Сильнейшие пловцы мира: Методика спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304с., ил.

Платонов В. Н., Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256с., ил.

THE DETERMINATION OF PECULIARITIES OF TRAINING LONG-DISTANCE SWIMMERS ON THE BASIS OF QUESTIONNAIRE.

Andrey ONOPRIENKO

Kharkov State Academy of Physical Culture

Annotation. The results of questionnaire of coaches and athletes on the problem of training long-distance swimmers are given in the article. Tactical peculiarities of covering different swimming distances, optimal age for beginning of the differentiated training, means of recovery of working

Key words: questionnaire, long-distance swimmers, peculiarity, training, tactical, age, means of

СУЧАСНІ ПІДХОДИ, ЩОДО ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ (ЗАГАЛЬНЕННЯ ДОСВІДУ ТРЕНЕРІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ)

Тарас ОСАДЦІВ

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. З кожним роком спортивні танці набувають все більшої популярності як в Україні, так і у Світі. Постійно зростає конкуренція між танцювальними парами, а отже постає необхідність постійного удосконалення системи тренування танцювальних пар. Варто зазначити, що в Україні відома значна кількість фахівців зі спортивних танців, які готують спортсменів високої кваліфікації, що достойно репрезентують нашу державу на змаганнях найвищого рівня. Однак, на жаль, доводиться констатувати факт, про недостатню кількість фахівців, які висвітлюють питання оптимізації процесу підготовки у цьому виді спорту. Тому більшості тренерів доводиться покладатися у процесі тренування танцюристів виключно на власні інтуїцію та практичний досвід. Проте, часто, цих компонентів виявляється недостатньо для успішної підготовки