

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ПЛАВЦІВ-СТАЙЕРІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ДОВЖИНИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ

Ольга ПИЛИПКО, Олена ПОЛІТЬКО

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Актуальність роботи.** На сьогодні підготовка плавців високого класу, здатних здобувати перемоги на змаганнях найвищого рівня, ведеться в багатьох країнах світу. Вже одного цього факту достатньо, щоб переконатися, наскільки висока конкуренція і наскільки ефективною повинна бути підготовка плавців, яка дозволила б їм включитися в боротьбу за перемоги на різних змаганнях. З кожним роком ефективність підготовки плавців все в більшій мірі визначається рівнем знань тренерів, володінні ними тонкостями технічного, тактичного, психологічного і функціонального вдосконалення спортсменів з урахуванням їх індивідуальних можливостей [1,2,3,4 та ін.].

Як показав аналіз вивченої науково-методичної літератури, у проблемі дослідження техніко-тактичних дій спортсменів-плавців є ще ряд аспектів, які підлягають детальному розгляду. У стаерському плаванні залишаються недостатньо вивченими питання впливу статевих особливостей на тактику пропливання дистанції різної довжини, залежність техніко-тактичних дій плавців-стаерів від рівня кваліфікації та збільшення довжини змагальної дистанції.

В свою чергу більш детальне вивчення цих напрямів може сприяти поліпшенню якості підготовки плавців, виявити слабкі сторони кожного спортсмена і визначити індивідуальні резерви для подальшого зросту його майстерності.

**Мета роботи.** Визначити особливості техніко-тактичних дій плавців-стаерів залежно від збільшення довжини змагальної дистанції.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось в період з вересня 2003 по травень 2004 р. на базі басейну ДФСК "Локомотив" і СК "Акварена" м. Харкова. Для збирання експериментальних даних проводився на Кубку України в грудні 2003 р. та на Зимовому Чемпіонаті України по плаванню в лютому 2004 р. Обстежувана група складалась з учасників фінальних запливів на дистанціях 400 та 800 м вільним стилем (жінки). У дослідженні взяли участь спортсменки (в кількості 16 осіб) мали рівень спортивної кваліфікації: МС, МСМК.

**Результати досліджень.** Вивчення особливостей проходження змагальних дистанцій 400 м та 800 м вільним стилем серед жінок дозволило нам виділити ряд закономірностей.

Динаміка зміни швидкості при пропливанні різних стаерських дистанцій у стаерів практично співпадає (рис. 1).

Абсолютні показники швидкості на дистанції 400 м помітно вище за аналогічні показники на 800-метровій дистанції. На стартовому відрізку її значення складають відповідно 1,61 м/с і 1,49 м/с. На першій половині дистанції швидкість різко знижується (особливо це виражено на 400 м). Надалі характер її зміни на дистанціях різної довжини приблизно співпадає, розрізняючись лише в абсолютних значеннях. Так, у середній частині дистанції 400 м величини швидкості складають 1,45 м/с, на 800 м – 1,40 м/с. На другій половині дистанції відповідно 1,44 м/с і 1,39 м/с.

Підвищення швидкості на фінішному відрізку відзначається як на 400, так і на 800-метровій дистанціях. Збільшення показників на 400 м незначне – з 1,44 до 1,47 м/с, на 800 м – з 1,39 до 1,42 м/с.



Рис. 1. Зміна швидкості при проходженні дистанцій 400 та 800 м в/с

В свою чергу зафіксовані показники темпу гребкових рухів у спортсменок сильно змінюються на різних по довжині дистанціях. Особливо помітні відмінності у спортсменок на стартовому відрізку (рис. 2).



Рис. 2. Зміна темпу гребкових рухів при проходженні дистанцій 400 та 800 м в/с

Так на стартовій ділянці дистанції 400 м в/с показники темпу відповідають своєму симальному значенню – 57,1 цикл/хв. На 800-метровій дистанції ці показники значно менше і складають 51 цикл/хв.

По мірі пропливання дистанції 400 м показники темпу різко знижуються з 57,1 до 53,8 цикл/хв, зберігаючи надалі дані величини практично до самого фінішу. В свою чергу на дистанції 800 м динаміка зміни показників темпу характеризується спочатку зниженням величин з 51 до 50,9 цикл/хв, потім стабілізацією, а на фінішному відрізку – починним зростанням. На фінішній ділянці дистанцій 400 та 800 метрів різниця показників темпу помітно скорочується, досягаючи значень 52,9 цикл/хв на дистанції 400 метрів і 52 цикл/хв на дистанції 800 метрів довше.

Показники “кроку” циклу гребкових рухів на дистанціях 400 та 800 м в/с у жінок різко змінюються. При цьому на 400 м їх абсолютні значення вищі, ніж на дистанції 800 м (рис. 3).

На стартовому відрізку дистанції 400 м вільним стилем у жінок середні показники “кроку” набагато вище, ніж на дистанції 800 м і складають 2,3 м і 2,09 м відповідно. По мірі подолання дистанцій відбувається різке зниження довжини гребків. На 400 м “крок” зменшується з 2,3 до 2,15 м, на 800 м – з 2,09 до 1,91 м.

До середини дистанції показники “кроку” продовжують знижуватися. На дистанції 400 м їх величина складає 2,11 м. На дистанції 800 м утримується на рівні 1,91 м.

Тенденція до зниження зберігається на дистанції 400 м до самого фінішу (з 2,11 до 1,88 м). В свою чергу на фінішному відрізку дистанції 800 м величина “кроку” міняється в бік збільшення. Спортсменки значно збільшують показники довжини гребка з 1,88 до 2 м.





Рис. 3. Зміна "кроку" циклу гребкових рухів при проходженні дистанцій 400 та 800 м

### Висновки

1. Швидкість плавання на стайерських дистанціях обумовлена взаємозв'язком показників темпу та "кроку" циклу гребкових рухів.
2. Найбільші відмінності в техніко-тактичних діях спортсменок при пропливанні стайерських дистанцій спостерігаються на стартовому і фінішному відрізках.
3. Абсолютні значення швидкості плавання, темпу і "кроку" циклу гребкових рухів вище на дистанції 400 метрів в/с.
4. Характер зміни показників швидкості, темпу і "кроку" циклу гребкових рухів залежить від довжини змагальної дистанції.

### Література

1. Парфенов В.А. и др. Компоненты соревновательной деятельности пловцов высокого класса: Пособие для тренеров и спортсменов.- Киев, 1990. – 176с.
2. Плавание /Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
3. Платонов В.Н. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – К.: Олимпийская литература. 1997. – 596 с.

## PECULIARITIES OF TECHNIQUE TACTICS ACTIONS OF LONG DISTANCE SWIMMERS DEPENDING ON LENGTH OF COMPETITIVE DISTANCES

O. A. PILIPKO, H.V. POLITKO

*Kharkiv State Academy of Physical Culture*

**Abstract.** Questions are examined considered in this article, connected with the analysis of dynamics of speed, rate tempo and "step" of cycle of stroke motion movements, at swimming by sportswomen on different by length stayers distances.

**Key words:** technique tactics actions, swimmers depending, stayers distances, swimmers