

УДК 796.012.5:797.2

## ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ПОВОРОТУ «САЛЬТО» НА ПІДСТАВІ ВИВЧЕННЯ АНАЛІЗУ ДОСВІДУ ПРОВІДНИХ СПЕЦІАЛІСТІВ ІЗ ПЛАВАННЯ

Інна КОЛІСНИК

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту*

**Анотація.** У статті на підставі досвіду провідних спеціалістів зі спортивного плавання визначається місце й вплив на спортивний результат техніки виконання повороту «сальто». Також визначені основні помилки в розумінні фаз повороту, які становлять його структуру, спортсменами різної кваліфікації. Якісно оцінено провідними тренерами України техніку виконання швидкісного повороту спортсменами збірної команди. Також у статті визначено пріоритетні варіанти техніки виконання повороту «сальто» у спортивному плаванні, яким на сьогодні віддають перевагу провідні тренери та спортсмени збірної команди України.

**Ключові слова:** спортивне плавання, спортивна техніка, поворот «сальто», спортивний результат.

**Постановка проблеми.** На думку багатьох вчених [3, 4], одним із шляхів поліпшення спортивних результатів у плаванні є вдосконалення техніки виконання рухових дій спортсменів. Високий рівень володіння раціональною технікою основних елементів змагальної діяльності дозволяє впродовж багатьох років демонструвати стабільні спортивні результати. Тому в теперішній час найголовніша проблема сучасного плавання – це вдосконалення техніки виконання окремих елементів, які впливають на кінцевий результат змагань [8].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що вдосконалення технічних дій є вагомим та невід'ємним компонентом цілісної структури спортивного тренування, оскільки є вирішальним фактором у реалізації рухового потенціалу спортсмена [3].

У літературі і практиці спорту досліджувалися різні шляхи вдосконалення техніки залежно від віку, статури, кваліфікації, рівня розвитку силових можливостей, конкретних ділянок дистанції [5, 6]. Також за останні десятиліття були проведені дослідження й отримані дані про вікову диференціацію засобів формування елементів техніки плавання, біомеханічні і педагогічно-педагогічні основи навчання плавання [3, 7].

Під час проходження змагальної дистанції рухи плавців обмежуються довжиною доріжки плавального басейну, що своєю чергою вимагає від спортсменів багаторазового виконання поворотів, які відіграють велику роль у контексті змагальної діяльності плавця [2].

Ці обставини висувають високі вимоги до техніки виконання повороту. Добре виконаний поворот дозволяє продовжити рух дистанцією, зберігаючи прийнятий до повороту ритм і темп рухів, економно використовувати сили, підтримувати швидкість проходження дистанції й оптимальний режим дихання. Все це особливо важливо на дистанціях спортивного плавання в тренуванні і на змаганнях [1, 2].

Зарубіжні вчені опублікували дані щодо комплексного біомеханічного аналізу техніки виконання повороту, кореляційного взаємозв'язку між кінематичними змінними повороту та біомеханічного аналізу окремих фаз повороту [5, 7].

Проаналізувавши науково-методичну літературу нашої країни, ми не знайшли науково обґрунтованих рекомендацій щодо вдосконалення техніки виконання повороту, що і зумовило необхідність досліджень в цьому напрямі.

**Мета дослідження** – визначити й обґрунтувати значущість повороту для спортивного результату в плаванні.

**Методи й організація дослідження.** Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи: аналіз наукових джерел, анкетування, експертиза методом переваги, а також методи математичної статистики. Анкетування проводилося в червні 2010 року в м. Ялта під час змагально-тренувального збору зі спортивного плавання. У нашому опитуванні взяли

участь провідні тренери збірної команди України (5 осіб) та спортсмени різної кваліфікації, які є членами збірної команди (14 осіб).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ми використовували анкетування, щоб визначити думки спеціалістів у сфері спортивного плавання щодо доцільності вивчення основних ливостей техніки повороту «сальто».

У процесі анкетування визначалися такі питання:

1. Як часто спортсмени аналізують техніку поворотів кращих плавців світу та використовують техніку виконання власного повороту за відеозаписом?

2. Як оцінюють спортсмени якість виконання свого повороту в умовах тренувального процесу та на змаганнях?

3. Якими варіантами виконання швидкісного повороту «сальто» спортсмени користуються в своїй практиці?

4. Дізнатися думку тренерів про якість виконання поворотів його учнів та членів збірної команди загалом.

5. Визначити, як часто тренери та спортсмени приділяють увагу вдосконаленню поворотів у процесі навчально-тренувальних занять?

У результаті обробки анкет спортсменів та відповідей на запитання ми визначили такі результати.

За результатами опитування, більшість плавців (51%) ніколи не аналізують техніку виконання поворотів «сальто» провідними плавцями світу та не порівнюють її зі своєю власною, що в подальшому впливає на неправильне розуміння найефективнішої за структурою техніки виконання повороту. І лише половина опитаних плавців вказали на те, що вони періодично аналізують відеозаписи поворотів зарубіжних плавців та разом із тренером роблять висновки (рис.1).

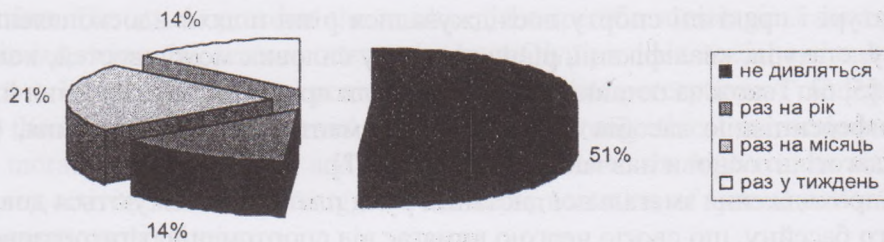


Рис. 1. Аналіз спортсменами техніки виконання поворотів провідних плавців світу за відеозаписом

Аналогічна ситуація виникла і при відповіді на питання пов'язане з аналізом техніки виконання власних поворотів спортсменів. Так, 58% опитуваних жодного разу не аналізували та не бачили відеознімання власних поворотів, 21% – аналізують техніку раз на місяць, 14% раз на рік і лише 7% проводять аналіз техніки майже кожного тижня.

На питання щодо якісного оцінювання виконання поворотів по завершенні навчально-тренувального заняття респонденти дали позитивну відповідь. Цікавим є той факт, що думки тренерів та спортсменів стосовно цього питання виявилась однаковою. Тренери та спортсмени оцінювали виконання рухової дії за п'ятибальною шкалою. Так, більшість респондентів (57%) оцінили якість виконання повороту на оцінку «добре», майже 43% – «задовільно», «відмінно» та «незадовільно» техніку виконання повороту «сальто» не оцінив жоден з опитаних.

На основі аналізу та обробки відповідей також можна зробити висновок, що практично всі спортсмени, які брали участь у анкетуванні використовують техніку виконання повороту яку запропонував Дж. Каунсілмен, і лише один з учасників анкетування відповів, що у нього

практиці для досягнення запланованих результатів використовує схему повороту, яку запропонував М.С. Фарафонов.

Іншими способами поворотів, які ми запропонували, за відповідями спортсменів, не користується ні один плавець. На нашу думку, це пов'язано з нераціональністю техніки виконання запропонованих схем, тому спортсмени не використовують їх у своїй практичній діяльності.

Аналогічне питання було поставлене і тренерам. На питання, якими схемами поворотів користуються їхні підлеглі та яким вони віддають перевагу, більшість тренерів відповіли, що вони рекомендують схему, яку запропонував Дж. Каунсілмен, у чому і підтримали своїх вихованців.

Високий ступінь узгодженості думок експертів був отриманий при проведенні експертизи методом переваги.  $W_p$  становило в нашому випадку 0,98, у той час як граничне значення перебуває в межах від 0,7 до 1 ( $W_{гр} \geq 0,7$ ), а оскільки  $W_p > W_{гр}$ , то експертизу можна вважати такою, що відбулась, а думки експертів узгодженими.

Після того, як спортсмени визначили варіанти повороту, яким вони користуються при плаванні вільним стилем, ми запропонували їм поділити свій поворот на фази та написати їх назву.

За результатами експерименту з питання правильного розуміння всіх фаз повороту «сальто» та цього елемента в цілому, ми отримали такі результати (рис.2).

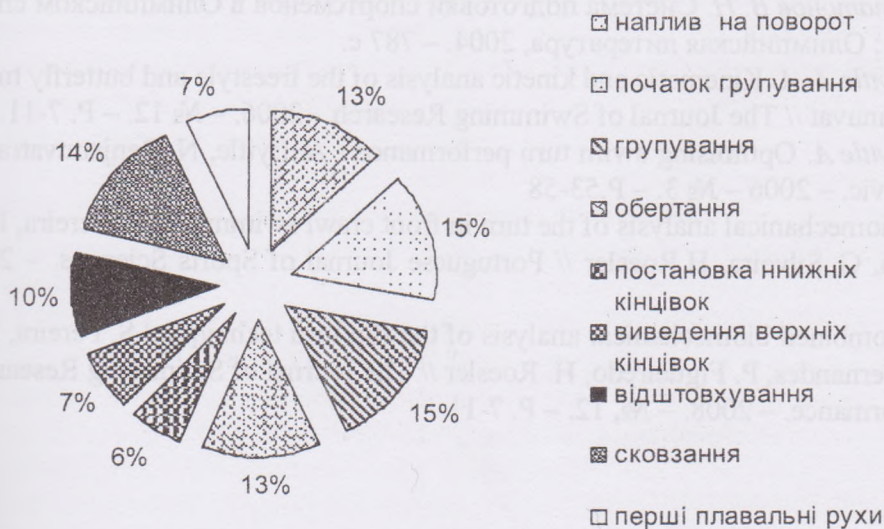


Рис. 2. Помилки в розумінні фаз повороту «сальто»

За даними анкетування, можна констатувати, що описуючи такі фази повороту як «початок групування» та «саме групування», у відповідях помилилося по 15% плавців, найменше помилок було зафіксовано в розумінні фази «постановка ніг на бортик басейну» – 6% респондентів. У інших фазах («наплив на поворот», «обертання», «виведення верхніх кінцівок», «відштовхування», «сковзання», «перші плавальні рухи») помилилися – 13%, 13%, 7%, 10%, 14%, відповідно.

Враховуючи ці результати, можна зробити висновок, що багато спортсменів припускають помилки в розумінні фазової та біомеханічної структури повороту, що, на нашу думку, впливає на якість виконання повороту цими плавцями у воді як на змаганнях, так і у тренувальних заняттях.

За результатами аналізу спеціальної літератури, техніка рухових дій є важливою складовою досягнення високого спортивного результату. У зв'язку з цим, актуальним залишається питання, пов'язане з удосконаленням спортивної техніки, а саме пошуком раціональніших способів організації рухових дій.

2. Аналіз результатів анкетування тренерів та спортсменів виявив, що:

- у своїй спортивній практиці більшість плавців та тренерів використовує варіант техніки швидкісного повороту, яку запропонував Дж. Каунсілмен, що є найраціональнішим варіантом його виконання у теперішній час;

- як спортсмени, так і тренери відзначили, що наші спортсмени виконують повороти на оцінку «добре» та «задовільно», а оцінку «відмінно» не поставив жоден учасник опитування, що дає підстави говорити про те, що вдосконаленню поворотів не приділяється належної уваги. Це є результатом ігнорування серйозної роботи над таким технічним елементом як поворот «сальто» у спортсменів різної кваліфікації.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається проведення комплексного біомеханічного аналізу проходження різних фаз поворотних відрізків при плаванні вільним стилем.

### Список літератури

1. Викулов А. Д. Плавание / А. Д. Викулов. – М. : Владос, 2003. – 368 с.
2. Гамалий В. В. Спортивная техника как объект изучения в теории спорта / В. В. Гамалий // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 25–30
3. Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 38–46.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 787 с.
5. Lyttle A. A. Kinematic and kinetic analysis of the freestyle and butterfly turns / A. A. Lyttle, A. M. Benjanuvat // The Journal of Swimming Research. – 2006. – № 12. – P. 7–11.
6. Lyttle A. Optimising swim turn performance / A. Lyttle, N. Benjanuvat // Coache's Information Servic. – 2006 – № 3. – P.53–58
7. Biomechanical analysis of the turn in front crawl swimming / S. Pereira, L. Araujo, E. Freitas, R. Gatti, G. Silveira, H Roesler // Portuguese Journal of Sports Sciences. – 2006. – № 6(2). – P. 77–79.
8. Combined biomechanical analysis of the flip turn technique / S. Pereira, S. Vislar, P. Galvães, R. Fernandes, P. Figueiredo, H. Roesler // The Journal of Swimming Research, Coaching and sports Performance. – 2008. – №, 12. – P. 7–11

## ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТА «САЛЬТО» НА ОСНОВЕ ОПЫТА ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПЛАВАНИЮ

Інна КОЛЕСНИК

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

**Аннотация.** В статье на основании опыта ведущих специалистов в области спортивного плавания определяется значимость и влияние на спортивный результат техники выполнения поворота «сальто». Также определены основные ошибки в понимании фаз поворота, которые составляют его структуру, спортсменами разной квалификации. Дана качественная оценка техники поворота спортсменов сборной команды ведущими тренерами Украины. Также в статье определены приоритетные варианты техники выполнения поворота «сальто» в спортивном плавании, которым в данный момент отдают предпочтение ведущие тренеры спортсменов сборной команды Украины.

**Ключевые слова:** спортивное плавание, спортивная техника, поворот «сальто», спортивный результат.

## EXPEDIENCE OF STUDY TECHNIQUE OF TURN OF «SOMI» ON BASIS OF EXPERIENCE OF LEADING SPECIALISTS IN SWIMMING

Inna KOLISNYK

*Dnipropetrovs'k State Institute of Physical Culture and Sport*

**Annotation.** In the article on the basis of experience of leading specialists in area of sports swimming the location and influence on a sporting result of technique of implementation of turn a "somi" are determined. Comprehension of basic errors that are made by the sportsmen of different qualification are also certain in understanding of phases of turn which make its structure. The high-quality sportsmen technique of turn of somi collapsible command is given estimation by the leading trainers of Ukraine. Priority variants of technics of turn "somi" in sports swimming that are preferred by leading trainers and sportsmen of a national team of Ukraine are also defined in article.

**Key words:** sporting swimming, sport technique, turn of "somi", sporting result.