

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

**Островський М.В., Сидорко О.Ю.**

**ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦЯ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО  
ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
(спеціалізація «плавання»)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри водних та  
неолімпійських видів спорту  
„31” серпня 2018 р. протокол № 1  
Зав.каф \_\_\_\_\_ М. Чаплінський

## ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦЯ

1. Тактична підготовленість плавця
2. Тактична діяльність спортсмена
3. Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими видами підготовленості
4. Групова та командна тактика
5. Засоби та методи тактичної підготовки

Тактична підготовленість плавця визначається рівнем знань, умінь та здібностей спортсмена, що забезпечує раціональне використання його фізичної, технічної, морально-вольової та інтелектуальної підготовленості для досягнення мети у змаганнях.

### Тактична діяльність спортсмена

Тактична діяльність спортсмена складається з вирішення серії задач, спрямованих на досягнення мети у конкретному змаганні.

Для спортивного плавання характерні наступні цілі:

1. Показати оптимальний для себе результат, метою може бути як найвищий результат (звичайно ставиться при системі командного заліку по рівню спортивних результатів, при установленні рекордних результатів), так і результат, який забезпечує вихід до півфіналу, фіналу, або виграш запливу, то дозволяє плавцю зберегти сили для майбутньої боротьби.

2. Виграти заплив незалежно від того, який результат покаже плавець (звичайно ставиться у фінальних запливах при системі командного заліку по рівню місць, зайнятих спортсменом).

Досягнення цих цілей, реальних для спортсмена, багато у чому залежить від його тактичної підготовленості, як визначається цілою низкою характеристик (табл. I).

По динаміці швидкості пропливання відрізків дистанції відносно середньої швидкості можна відрізнити наступні основні тактичні варіанти пропливання змагальних дистанцій без урахування дій суперників:

- відносно швидкий початок дистанції:

Таблиця 1

Характеристика тактичної підготовленості плавців (по С.Н Морозову 1996р.)

№п/п	Характеристика тактичної підготовленості	Середня нормована оцінка експертів
1	Уміння фінішувати на дистанції	0,049
2	Уміння самостійне приймати правильне рішення в залежності від зміни тактичних обставин (тактичне мислення)	0,046
3	Уміння, правильно розподіляти свої сили від попередніх стартів до фіналу	0,046
4	Уміння долати дистанцію по пасовому графіку	0,045

5	Уміння враховувати особливості своєї підготовленості для реалізації тактичних завдань	0,045
6	Уміння раціонально використовувати час БД розминки до старту	0,044
7	Уміння правильно і своєчасно робити розминку	0,043
8	Уміння виграти старт у суперників	0,043
9	Уміння виграти час у суперників на поворотах	0,043
10	Уміння пропливати дистанцію рівномірно	0,041
11	Уміння пропливати дистанцію з відносно повільним початком	0,041
12	Уміння скласти тактичний план до наступних змагань	0,041
13	Уміння аналізувати свої дії після змагань	0,040
14	Уміння долати дистанцію "з вичікувальною тактикою"	0,040
15	Уміння долати дистанцію зі швидким початком	0,039
16	Уміння використовувати різноманітні варіанти додання дистанції	0,039
16	Уміння спостерігати за суперниками під час змагань	0,038
18	Уміння долати дистанцію тактикою лідирування	0,038
19	Уміння обирати тактику з урахуванням сильних та слабких сторін підготовки суперника	0,038
20	Знання тактики основних суперників на змаганнях	0,038
21	Уміння спостерігати за тренером та вносити корективи у графік пропливання дистанції	0,034
Примітка: середня нормована оцінка визначається відношеннями оцінок вкладу характеристик до загальної суми оцінок всіх характеристик.		

- відносно рівномірне пропливання дистанції;
- відносно повільний податок дистанції.

Всі три варіанта можуть бути використані спортсменами з метою досягнення найвищого результату. Варіант з відносно швидким початком характерний для плавнів з великими швидкісними можливостями, а варіант з відносно рівномірним пропливанням та варіант з відносно повільним початком дистанції характерні для плавнів з великою

витривалістю /табл. 2,3/.

Незнанні зміни значень відносної швидкості подолання окремих ділянок дистанції у висококваліфікованих плавців при досягненні ними кращих результатів в змаганнях, розподілених великими проміжками часу, свідчать про те, що тактичні варіанти з метою досягти результат, очевидно, визначаються індивідуальними особливостями спортсмена та спрямованістю тренувальної роботи з ними.

Людей з розглянутих варіантів подолання дистанції з урахуванням спеціалізації та рівня підготовленості плавця може входити в тактичний варіант пропливання дистанції по розрахунковому часовому графіку з метою показати найкращий результат. Пропливання дистанції по розрахованому часовому графіку може бути використаний з метою показати оптимальний результат, який забезпечує вихід до фіналу та дозволяє зберегти сили для подальшої боротьби. Часовий графік в такому випадку розраховується по прогнозованому результату середини фіналу. Варіант пропливання дистанції по часовому графіку може бути використаний для досягнення мети: виграти заплив та показати кращий результат. Для нього часовий графік розраховується з урахуванням результату найсильнішого із суперників.

Аналіз середніх значень відносно часу пропливання ділянок та тих самих дистанцій у плавців різної спеціалізації показує, що динаміка пропливання дистанцій залежить від спеціалізації плавців та, як наслідок, від особливостей дистанційної підготовленості.

Так, першу половину дистанції 100 м спринтери, які спеціалізуються на ній, пропливають з вірогідно меншим відносним часом, ніж спринтери, які спеціалізуються на дистанції 200 м, але на другій половині дистанції поступаються їм.

Перший відрізок дистанції 200 м спринтери, які спеціалізуються на дистанції 100 м, пропливають з вірогідно меншим часом, ніж спринтери, які спеціалізуються на дистанції 200 м та стаєри, які спеціалізуються на дистанції 200 м та стаєри, які спеціалізуються на дистанції 400 м, останній відрізок з вірогідно більшим відносним часом ніж вони.

Середні значення відносного часу пропливання окремих ділянок дистанцій 100,200,400м вільним стилем у спринтерів та стаєрів (у % від результату на дистанції)

Ділянки дистанції	Середнє значення та середньоквадратичне відхилення відносного часу пропливання ділянок дистанції		
Дистанція 100м вільним стилем			
	Спринтери 100м	Спринтери 200м	
Старт (10м)	7,6274±0,0707	7,6319±0,868	
Поворот (15м)	14,6085±0,1309	14,5767±0,1611	
Перші 50м	48,2574±0,4476	48,5411±0,5520	
Другі 50м	51,7426±0,4476	51,4589±0,5520	
Дистанція 200м вільним стилем			
	Спринтери 100м	Спринтери 200м	Стаєри 400м
Старт (10м)	3,7777±0,0669	3,7748±0,0703	3,7776±0,080
Поворот (15м)	5,5442±0,0488	5,5234±0,0651	5,5343±0,076
Перші 50м	25,3366±0,4135	23,7517±0,4422	23,8186±0,508
Другі 50м	55,2771±0,2392	25,2896±0,2973	25,2812±0,2941
Треті 50м	25,5870±0,2086	25,5153±0,3020	25,5927±0,4091
Четверті 50м	25,7993±0,4447	25,4434±0,5123	25,3075±0,4090
Дистанція 400м вільним стилем			
	Спринтери 200м	Стаєри 400м	Стаєри 1500м
Старт (10м)	1,8422±0,0252	1,8444±0,0249	1,8421±0,0304
Поворот (15м)	3,6045±0,0352	3,6160±0,0283	3,6054±0,0349
Перші 100м	24,1905±0,3326	24,3548±0,3296	24,3346±0,4023
Другі 100м	25,2137±0,2778	25,3000±0,1735	25,2068±0,1924
Треті 100м	25,2866±0,2153	25,3224±0,2224	25,3177±0,2979

Четверті 100м	25,3092±0,4989	25,0228±0,3924	25,1403±0,2416
------------------	----------------	----------------	----------------

Таблиця 3

Середні значення відносного часу пропливання окремих ділянок дистанцій 1500м вільним стилем у стаєрів (у % від результату на дистанції)

Ділянки дистанцій	Середнє значення та середньоквадратичне відхилення відносного часу пропливання ділянок дистанції	
	Стайєри 400м	Стайєри 1500м
Старт (10м)	0,4853±0,0095	0,4849±0,0076
Поворот (15м)	0,9030±0,0082	0,9057±0,0057
100м	6,3876±0,1249	6,4675±0,1019
200м	6,5990±0,0535	6,6380±0,0809
300м	6,5999±0,0710	6,6479±0,0647
400м	6,6143±0,0504	6,6490±0,0615
500м	6,6380±0,0535	6,6589±0,0738
600м	6,6496±0,0538	6,6624±0,0591
700м	6,6802±0,0684	6,6796±0,0346
800м	6,6888±0,0382	6,6882±0,0375
900м	6,7115±0,0334	6,6899±0,0526
1000м	6,7294±0,0380	6,6930±0,0462
1100м	6,7350±0,0595	6,7070±0,0627
1200м	6,7502±0,0512	6,7209±0,0442
1300м	6,7934±0,0960	6,7488±0,0613
1400м	6,7846±0,1473	6,7482±0,0969
1500м	6,6437±0,1484	6,6007±0,1798

Це пояснюється тим, то спринтери, які спеціалізуються на дистанції 100 м, мають найбільше зменшення швидкості плавання в зоні дистанції 100-200м в порівнянні з плавцями інших дистанцій. Тому спринтери, які спеціалізуються на дистанціях 100м, мають більш високі відносні результати на перших ділянках дистанцій, ніж спринтери, які спеціалізуються на дистанціях 200м та стаєри, які пропливають 400м і більш низькі результати на останніх ділянках.

Дистанція 400 м відносно швидше починають, але повільніше закінчують спринтери, які спеціалізуються на дистанції 200 м в порівнянні з плавцями-стаєрами. Це пояснюється більш високими значеннями падіння швидкості плавання в зоні дистанцій 200-400 м у спринтерів в порівнянні зі стаєрами.

Перші чотири відрізка дистанції 1500 м відносно скоріше починають

стаєри, які спеціалізуються на дистанції 400 м, але подальші відрізки вони пливають відносно повільніше, ніж стаєри, які спеціалізуються на дистанції 1500 м і які мають найменше падіння швидкості плавання у зоні дистанцій переважно аеробного енергозабезпечення.

Таким чином, можна зробити висновок, що динаміка пропливання дистанцій плавнями відповідає їх дистанційній підготовленості як результат цілеспрямованого тренування. Очевидно, що динаміка пропливання дистанцій у спортсменів формується у процесі спрямованого тренування, а не напередодні змагань. Знання раціональної динаміки пропливання дистанцій дає можливість завчасно підготувати спортсмена до стартів на основну та допоміжну дистанції і запобігти грубих тактичних помилок.

Основними варіантами пропливання дистанцій з урахуванням дій суперників є лідирування та вичікувальна тактика.

Лідирування як тактичний варіант проходження дистанції застосовується впевненими в своїх силах плавнями з метою виграти заплив незалежно від рівня результату. В такому випадку плавець після старту займає лідируюче положення і не дає можливості суперникам вийти вперед на протязі всього запливу. При лідируванні, особливо на стаєрських дистанціях, спортсмен може зустрітися з плавнями, які застосовують варіант відносно швидкого початку, і якщо рівень його результатів недостатньо високий у порівнянні з суперниками, а сам спортсмен погано володіє варіантом швидкого початку, він ризикує програти заплив. Очікувальна тактика застосовується спортсменами з метою виграти заплив. Цей варіант характерний для плавців, які уміють добре фінішувати і має два різновиди, й першому випадку на початку дистанцій плавець тримається по заду суперників, не відпускаючи їх від себе, в середині дистанції починає збільшувати швидкість з метою вийти в перед. В другому випадку спортсмен збільшує швидкість в останні чверті дистанції. Такий варіант підходить для плавців, які вміють виконувати бурхливий фініш та мають велику витривалість.

### **Взаємозв'язок тактичної підготовленості з іншими видами підготовки**

Подолання спортсменом дистанції включає в себе окремі техніко-тактичні дії, рівень володіння якими може впливати на реалізацію тактичного плану. Основою тактичних дій на дистанції є техніка спортсмена. Так у суперника, який має відмінну техніку виконання старту, виграти старт дуже важко навіть якщо будуть використані особливості дій стартера та здійснений визначений вплив на суперника. Збільшення швидкості на дистанції звичайно починається після ефективного виконання повороту, що дозволяв уходити від суперника вперед. Спостереження за суперником не повинно відобразитися на якості рухів спортсмена. Плавець повинен володіти технікою дихання як в праву, так і в ліву сторону. Уміння фінішувати залетить від стійкості

техніки спортсмена при втомі. Подолання різних по довжині дистанцій або зміни швидкості пропливання залежить від уміння спортсмена раціонально змінювати темп рухів, використовувати різні варіанти техніки плавання (наприклад, двохударний, чотирьох ударний, кроль на грудях).

Якість тактичних дій та варіантів пропливання дистанцій залежить не тільки від технічної підготовленості спортсмена, а й від рівня його фізичної підготовленості, рівня розвитку всіх рухових якостей.

Так само велику роль в плаванні грає сполучення техніки плавання з його психологічною підготовкою. Це визначається тим, що можливості взаємодії суперників обмежені головним чином сферою психічного впливу. До запливу не такі прийняття психічного впливу, як маскування становища своєї підготовленості та інших тактичних намірів.

Спортсмени в залежності від обставин використовують три варіанта взаємодій. Перший - занижування рівня своєї підготовленості /посилання на хвороби, травми/, завищення рівня підготовленості своїх суперників, тобто ухід від ролі лідера. Такий варіант звичайно застосовується при виборі тактики вичікування на дистанції. Другий варіант завищення своїх можливостей з метою морального пригнічення суперників характерно при долатті дистанції лідируванням.

Третій варіант - ухід від контакту (суперниками (самота, читання художньої літератури та ін.) - звичайно застосовується плавцями, які дотають дистанцію без урахування дій суперників. Психічний вплив може мати безпосередній характер (особисті контакти, спільна розминка) та опосередкована? характер (контакти через тренера, учасників змагань, через пресу).

У процесі запливу мають велике значення такі риси характеру спортсмена, як впевненість у свої сили (що забезпечує високу стійкість до збиваючих факторів) та бійцівські якості, які забезпечують використання резервних можливостей плавця, граничну мобілізацію зусиль. Виховання цих якостей проходить при граничних тренувальних навантаженнях.

У тактиці важливе значення мають раціональна поведінка спортсмена в ході змагань, уміння правильно та своєчасно виконувати розминку, раціонально використовувати час від розминки до старту, правильно розподіляти свої сили від попередніх стартів до фіналу. Ці вміння дуне важливі особливо для спортсменів з низьким рівнем психічної стійкості.

Тактика спортсмена в певній мірі залежить і від інтелектуальної підготовленості. Спортсмену необхідно знати тактику своїх основних суперників та рівень їх підготовленості, особливості своєї підготовленості та підготовленість своїх суперників, умови майбутніх змагань. Вибір тактичних дій і варіантів поведінки плавця під час змагань є результатом розумової діяльності спортсмена.

Навіть старанно розроблений тактичний план не може передбачити всіх можливих змін ситуації під час змагань. Тому у підготовці плавця



велике значення має задача розвитку тактичного мислення спортсмена, що відбивається в здатності плавця миттєво оцінити несподівано зміни змагальної ситуації та самотужки знаходити найбільш ефективний шлях до мети.

### Групова та командна тактика

В плаванні, виходячи з характеру змагальної діяльності, основною є індивідуальна тактика. Але на крупних змаганнях, коли дуже великий престиж перемоги, має місце прояв і групової тактики. Групова тактика частіше всього застосовується, у фінальних запливах на дистанцій від 200 до 1500 м, коли кількість членів команди, які потрапили до фіналу два і більше. Її застосування частіше всього визначається попаданням до фіналу плавця, який реально не розраховує на високе місце у запливі. Звичайно цей плавець спеціалізується на більш короткій дистанції і володіє варіантом відносно швидкого податку дистанції. Його завдання - спровокувати своїм надзвичайно швидким податком на не властиве їм пропливання дистанції. Товариші по команді знаючи про це, долають дистанцію в оптимальному для них варіанті.

Командна тактика знаходить своє відображення в плаванні при проведенні естафет. Завдання тренера полягає у визначенні складу естафети і розподілу учасників по окремим етапам. До складу комбінованих естафет звичайно входять найсильніші плавці команди у окремих способах плавання. При комплектуванні естафет слід враховувати не тільки рівень спортивних результатів, а й успішність виступу плавців у естафетному плаванні / різницю між індивідуальним результатом плавця та його результатом у естафеті/.

При розподілі учасників естафети по етапах на крупних змаганнях з плавання застосовують п'ять варіантів розташування плавців відносно їх рівня спортивних результатів.

### Таблиця №4

Варіанти розподілу учасників по етапах естафети 4x200 метрів вільним стилем

Показники	Варіанти розподілу учасників по етапах				
	перший	другий	третій	четвертий	п'ятий
Розподіл плавців по рангах рівнях результатів з урахуванням успіхів виступів	Рівень результатів	4,3,2,1 3,4,2,1	1,2,3,4 2,1,3,4	2,4,3,1 1,4,3,2	4,2,3,1 4,1,3,2
	практично	4,3,1,2	1,2,4,3	2,3,4,1	3,2,4,1
	однаковий	3,4,1,2	2,1,4,3	1,4,3,2	3,1,4,2
Частота виконання	16,2%	16,2%	21,6%	37,8%	8,2%

варіантів					
Успішність виступу команд: зайняте в запливі місце	1-2	1-2	4-8	2-6	2-6
Різниця між сумою індивідуальних результатів та результатом команди в естафеті	2,92	1,95	1,6	2,06	1,48

Всередині кожного варіанту розподілу по рівню результатів можливі деякі зміни у розподілі плавців є залежності від рівня їх успішних виступів в естафетах та індивідуальних особливостей. Так, на перший етап частіше ставлять плавців з найменшим рівнем успішності /недостатній виграш при зміні етапів/, а на останній – плавців з високими якостями бійця, який володів бурхливим фінішем. В змаганнях частіше всього використовується четвертий варіант розподілу учасників по етапах і дуже рідко п'ятий. Другий варіант характерний для сильніших команд (1-2 місця в естафетах), котрі навіть при відносно слабкому пропливанні першого етапу, все рівно залишаються у групі лідерів. Третій варіант характерний для більш слабких команд (4-8 місця у запливах естафет), котрі намагаються скласти конкуренцію більш сильнішим командам на перших етапах естафети. Найбільш популярним варіантом розподілу плавців в естафеті є четвертий варіант з сильними плавцями на перших та останніх етапах. Цей варіант застосовується як в сильних, так і в середніх по силі командах (2-6 місця). П'ятий варіант - поперемінне пропливання естафети застосовується з метою деморалізації суперників. Де плавці команди, яка застосовує цей варіант, повинна мати добру психологічну підготовку до періодичних змін етапу своєї команди у ході естафети. Не випадково цей варіант застосовується дуже рідко.

### **Засоби та методи тактичної підготовки**

Основним завданням тактичної підготовки є озброєння плавців знаннями, уміннями та навичками по раціональному використанню всіх варіантів підготовленості для досягнення мети змагань, що надає тактичній підготовці інтегральний характер. Рішення окремих завдань тактичної підготовки спрямовано на підвищення рівня тактичної підготовленості плавця. В процесі теоретичних занять плавці отримують

знання про тактику в плаванні, які повинні бути тісно пов'язані з його практичною підготовкою.

Основними практичними засобами тактичної підготовки є тактично зорієнтовані тренувальні та змагальні вправи. Тактична орієнтація вправ задається методичними вказівками до зміни швидкості, сполучень темпу та довжини кроку, установкою на розв'язання тактичних завдань.

В тактичній підготовці велике місце займають вправи по розвитку спеціалізованих сприйнять, необхідних плавцю для удосконалення тактики подолання дистанції(почуття часу, почуття темпу, почуття розвиваючих зусиль)

Основою тактичної підготовленості плавця є його раціональна поведінка під час змагань. Тому під час прикидок і змагань спортсмен має бути зорієнтованим не тільки на грамотне проходження дистанції, а й на визначення індивідуального стилю підготовки до старту (індивідуалізація: розминки, взаємодія з суперником)

поведінка між розминкою та стартом, методи саморегуляції становища). Первісно цьому допомагає розроблений план тактики змагань, на підставі якого створюються й удосконалюються індивідуальний стиль поведінки плавання, спрямований на більш повну реалізацію його особливостей у змагальній діяльності.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Макаренко Л. П. Техническое мастерство пловца / Л. П. Макаренко. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 223 с.
2. Келлер В.С. Тактическая подготовка / В.С. Келлер, В.Н. Платонов// Теория спорта. – К.: Вища шк., 1987. – с 187-193
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М., Всероссийская федерация плавания. 2000. – 136с., ил.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. \_ М. : Рис. 1986.
5. Родионов А.В. Психическая подготовка спортсменов / А.В.Родионов// Современная система подготовки спортсмена. – М.: СААМ, 1995. – с 194-212.
6. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / пер. с англ. Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт., 1982. – 208с., ил.
7. Л.А. Драгунов., В.Н. Платонов, О.Л. Фесенко тактика соревновательной деятельности. С.140-142. В кп. Плавание. под. ред. В.Н. Платонова Киев. Олимпийская литература. 2000

#### **Допоміжна:**

1. Колемейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: рис. 1984.

