ВИЗНАЧЕННЯ ТИПОВИХ СПОЛУЧЕНЬ ОСНОВНИХ ТА ДОДАТКОВИХ ЗМАГАЛЬНИХ ДИСТАНЦІЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ – ПЛАВЦІВ

Ольга ПИЛИПКО, Олена ПОЛІТЬКО

Харківська державна академія фізичної культури

Актуальність роботи. З кожним роком ефективність підготовки плавців все більшій мірі визначається рівнем знань тренерів, володінням ними тонкощів технічного, тактичного, психологічного і функціонального вдосконалення спортсменів з урахуванням їх індивідуальних можливостей[2].

Результати минулої Олімпіади в Афінах, розширення програми міжнародних змагань з плавання виявили питань, що вимагають від фахівців глибшого вивчення. Зокрема, пильної уваги заслуговує проблема оптимального вибору основних і додаткових змагальних дистанцій у кваліфікованих спортсменів-плавців.

Науково-обґрунтоване вирішення питання про сумісність виступу плавців на змагальних дистанціях різної довжини дозволить відкрити нові перспективи в вирішенні проблеми раціоналізації змагальної діяльності в сучасному плаванні. Враховуючи те, що на сьогодні питання комплексного дослідження змагальної діяльності кваліфікованих плавців залишаються недостатньо вивченими, обрана тема набуває особливої актуальності, теоретичної і практичної значущості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна практика спортивного плавання характеризується виключно інтенсивною змагальною діяльністю спортсменів. Протягом року плавці високої кваліфікації беруть участь у 25-30 змаганнях (тривалістю від 1 до 5-7 днів), стартуючи при цьому від 80 до 140 разів, що залежить від спеціалізації і в певній мірі від статі спортсменів.

Найбільша кількість стартів у спринтерів, найменша – у стайєрів, чоловіки змагаються дещо частіше (на 10 – 15%), ніж жінки.

Спринтери, поряд із основним способом плавання, часто змагаються і в додатковому. При цьому найбільш типовим є поєднання вільного стилю і плавання на спині, а також вільного стилю і батерфляю. Часто їх доповнює і комплексне плавання. В той же час плавці, що спеціалізуються в брасі, рідко змагаються в інших способах плавання.

Спортсмени, що спеціалізуються на середніх дистанціях, рідко суміщають способи плавання, особливо ті, для яких основною є дистанція 400 м вільним стилем. Виняток, природно, становлять спортсмени, що спеціалізуються в комплексному плаванні, вони активно змагаються в різних способах, особливо на 100- і 200-метрових дистанціях.

Стайєри (за рідкісним винятком) змагаються на різних за довжиною дистанціях лише в способі плавання кроль на грудях [2].

В. В. Кузовенков і В. А. Макаричев (1988) провели дослідження раціонального поєднання змагальних дистанцій для спортсменів, що спеціалізуються в плаванні вільним стилем на дистанціях 50 та 100 м. На їх думку, відмітною особливістю найсильніших плавців – спринтерів світу є те, що переважна більшість з них успішно приймає участь у запливах і на інших дистанціях.

"Вузька" спеціалізація на дистанції 50 м притаманна лише для 4% жінок і 6% чоловіків.

Переважна більшість плавців, окрім дистанції 50 м в/с, беруть участь у запливах і на дистанції 100 м в/с (86% жінок; 83% чоловіків). На дистанції 100 м батерфляєм стартують більше 50% жінок і більше 33% чоловіків. Існуючий рівень результатів дозволяє плавцям-кролістам на рівних боротися із спортсменами, що спеціалізуються в батерфляї. Також чисельною є група плавців, які обрали своєю спеціалізацією дистанцію 200 м в/с. Жінки частіше, ніж чоловіки, включають у програму своїх стартів дистанцію 100 м на спині. У них в більшій мірі користуються популярністю і такі дистанції, як 400 м вільне 200 м комплексне плавання. Чоловіки на цих дистанціях практично не стартують. Серед найсильніших плавців світу, які виступають на дистанції 50 м в/с (як у жінок, так і у чоловіків) практично немає таких, хто стартує на додаткових дистанціях у способом брас. Приведені дані підтверджують доцільність включення у підготовку до виступу на дистанціях 50 і 100 м вільним стилем дистанції 100 м батерфляєм та участі в запливах на ній у змаганнях [4].

Мета роботи. Визначити найбільш поширені сполучення вибору основних та додаткових змагальних дистанцій у кваліфікованих спортсменів-плавців.

Методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування спортсменів та тренерів, обробка протоколів змагань чемпіонатів України з плавання за 2005 рік.

Організація дослідження. Збір експериментальних даних здійснювався протягом 2005 року на змаганнях та тренувальних зборах, які проводились на базі ОСЦ басейну "Дельфін" (м. Харків). Кількість опитаних спортсменів становила 20 чоловік (8 з яких – членів збірної команди України з плавання), рівень кваліфікації МСМК, МС з плавання.

Результати досліджень та їх обговорення. Анкетування проводилось за спеціально розробленими опитувальникам з метою виявлення точки зору провідних спортсменів та тренерів на доцільність поєднання виступу на основних та додаткових дистанціях в ході змагань. В якості основних були визначенні такі питання: 1) яку дистанцію спортсмен вважає для себе основною; 2) доцільність використання на змаганнях додаткових дистанцій; 3) які дистанції на думку спортсмена вважаються додатковими; 4) чи співпадає вибір додаткової дистанції спортсменом з думкою тренера; 5) чи доцільно готувати спортсмена на одну змагальну дистанцію та ін.

Узагальнення отриманих даних дозволило зробити висновок про те, що думки тренерів з даних питань розходяться. Більшість провідних тренерів не загострює уваги на тактиці вибору основних і додаткових дистанцій. Основний акцент в підготовці спортсменів вони роблять тільки на основну дистанцію.

Деякі тренери вважають навпаки, що вибір і раціональний підбір додаткових дистанцій сприяє поліпшенню якості виступу спортсменів, а багатоборну систему підготовки вважають за ефективнішу.

За підсумками проведеного опитування тренерів стало відомо, що переважна більшість українських плавців високої кваліфікації є вузькоспеціалізовані. Їх підготовка акцентується на 1-2 основних дистанціях.

Результати опитування кваліфікованих спортсменів-плавців, вказують на те, що:

- Плавці-кролісти, у яких основна дистанція 50 і 100 м, переважно додатково виступають і на дистанції 200 м в/с, а також на дистанції 50 м батерфляй;
- Плавці-кролісти, у яких основна дистанція 100 і 200 м, додатковою дистанцією вважають 400 м в/с та 100 м батерфляй;
- Спайєра віддають перевагу додатковим виступам на дистанції 400 м в/с, рідше на 200 м в/с;

- Спортсмени, що спеціалізуються в плаванні на спині на дистанціях 50 і 100 м, вважають доцільним додатковий виступ на дистанції 50 або на 100 м;
- Спортсмени, які спеціалізуються в плаванні на спині на дистанції 200 м, виступають додатково на дистанції 400 в/с та 200 к/п;
- Спортсмени, спеціалізацією яких є способ плавання батерфляй на дистанціях 50 і 100 м, додатково виступають на аналогічних дистанціях в способі плавання кроль на грудях;
- Для тих, хто вважає основною дистанцією 200 м батерфляй, в якості допоміжної використовують 200 м в/с;
- Спортсмени, що спеціалізуються в плаванні способом брас, віддають перевагу додатковим дистанціям 200 та 400 м к/п.

Проведений аналіз протоколів змагань чемпіонатів України з плавання, дозволив одержати дані про найбільш поширені сполучення змагальних дистанцій. Обмежена кількість плавців (рівень кваліфікації – ЗМС, МСМК, МС, КМС) виступають по одному "своєму" способі плавання на різних по довжині дистанціях.

Так, серед 60 чоловік, які вийшли на старт на дистанції 50 м в/с, 34 особи виступали і на дистанції 100 м в/с (56,6%). 10 плавців брали участь як на дистанції 100 так і на 200 м в/с (16,6%). 10 плавців пливли комбінацію з трьох дистанцій 50 м в/с та 50 м батерфляй. Лише 3 спортсмена пливли дистанції 50, 100 м в/с та 50 м. Комбінацію із двох змагальних дистанцій 200 та 400 м в/с використовували 16 плавців, з трьох 100, 200 та 400 м в/с – 7 спортсменів. Звертає на себе увагу той факт, що плавці, які спеціалізуються на дистанції 400 м в/с, успішно змагаються і на дистанції 200 м.

38,6% спортсменів віддають перевагу комбінації 50 м і 100 м батерфляй, суміщаючи при цьому одну з дистанцій 200 м в/с, 200 м к/п або 50 м в/с. Комбінацію дистанцій 50, 100 та 200 м способом батерфляй пливли 15,7% плавців.

Серед спортсменів, які спеціалізуються в плаванні кролем на спині та брасом, дистанції 50 і 100 метрів поєднують відповідно 55% і 74%; 50, 100 та 200 м – 52% і 48% плавців.

Таким чином, найбільш вузькоспеціалізованими є спініст та брасист. Враховуючи вище зазначене, можна зробити **висновок** про те, що проблема оптимізації вибору основних та додаткових змагальних дистанцій в спортивному плаванні вимагає подальшого дослідження та аналізу. Безумовно підбір змагальних дистанцій повинен відповідати індивідуальним особливостям плавців, що виражаються в їх схильності до спринтерської або стайєрської роботи. Необхідно також враховувати схильність спортсменів до роботи різної переважної спрямованості і дотримувати цей принцип при побудові змагальної програми, враховувати довжину змагальної дистанції, а також спосіб плавання, оскільки кожна змагальна дистанція знаходиться в певній зоні потужності по енерговитратах, враховувати рівень фізичної підготовленості спортсмена до конкретного змагання.

Підбір основних і додаткових дистанцій повинен відповідати меті і завданням підготовки спортсмена до певного змагального старту.

Література

1. *Булатова М.М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації: Автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту. – К., 1997. – 45с.*
2. *Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495с.*

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Бурвенков В.В., Макарычев В.А. Методы повышения результативности пловцов на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем // Плавание. Сб/Сост. Шандренко Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 16-22.

ВИЗНАЧЕННЯ ТИПОВИХ СПОЛУЧЕНЬ ОСНОВНИХ ТА ДОДАТКОВИХ ЗМАГАЛЬНИХ ДИСТАНЦІЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ

О.О. ПИЛИПКО, О.В. ПОЛІТЬКО

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Дана стаття розглядає питання, пов'язані із виявленням найбільш поширених сполучень основних та додаткових змагальних дистанцій у кваліфікованих плавців.

Ключові слова: основна дистанція, додаткова дистанція, змагання, кваліфіковані плавці.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХАРАКТЕРНЫХ СОЧЕТАНИЙ ОСНОВНЫХ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ – ПЛОВЦОВ

О.А. ПЫЛЫПКО, Е.В. ПОЛИТЬКО

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Данная статья рассматривает вопросы, касающиеся выбора наиболее распространенных комбинаций основных и дополнительных соревновательных дистанций у квалифицированных пловцов.

Ключевые слова: основная дистанция, дополнительная дистанция, соревнования, квалифицированные пловцы.

DETERMINATION OF THE CHARACTERISTIC COMBINATIONS OF BASIC AND ADDITIONAL COMPETITIVE DISTANCES OF THE SKILLED SWIMMERS

O. A. PYLYPKO, H.V. POLTKO

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Abstract. The article deals with the questions connected with reviling of the most common combinations of basic and additional competitive distances of the skilled swimmers.

Key words: basic distance, additional distance, competitions skilled swimmers.
