

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ПИЛИПКО О.А., к.пед.н., доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В МУЖСКОМ И ЖЕНСКОМ ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ НА ДИСТАНЦИЯХ РАЗЛИЧНОЙ ДЛИНЫ

Аннотация. В статье проведён сравнительный анализ показателей технико – тактического мастерства при прохождении дистанций различной длины в мужском и женском плавании способом кроль на спине.

Ключевые слова: кроль на спине, дистанции, технико – тактические действия, особенности.

Введение. Современная концепция подготовки пловцов высокого класса основывается на изучении широкого спектра различных направлений, среди которых видное место отводится анализу соревновательной деятельности [3, 5].

Учитывая то, что на нынешнем этапе развития спорта соревновательная деятельность претерпела существенные изменения, вопросы её индивидуализации начинают звучать наиболее остро.

В настоящее время специалисты, работающие в сфере плавания, подробно изучили структуру соревновательной деятельности, определили ее основные компоненты, выявили степень их взаимосвязи с различными параметрами структуры специальной подготовленности и т.д. [1, 2, 4, 6 и др.]. В тоже время остаётся ещё целый ряд аспектов, которые рассмотрены не в полной мере. Так в плавании способом кроль на спине требуют более тщательного исследования особенности прохождения дистанций различной длины в зависимости от возраста, пола, квалификации спортсменов.

Детальное изучение этих направлений позволит более эффективно дифференцировать процесс подготовки квалифицированных пловцов, что будет способствовать росту их спортивного мастерства.

Цель исследования: провести сравнительный анализ технико-тактических действий в мужском и женском плавании способом кроль на спине на дистанциях различной длины.

Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, видеосъёмка, хронометрирование, методы математической статистики.

Сбор цифрового материала осуществлялся во время проведения Чемпионатов и Кубков Украины по плаванию в период с 2013 по 2015 г.г.

Обследуемая группа состояла из участников финальных заплывов на дистанциях 50, 100 и 200 метров способом кроль на спине (мужчины и женщины).

Квалификация спортсменов соответствовала званию МСУ и МСМК.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве основных параметров при анализе технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине, нами были определены: скорость плавания, темп и «шаг» цикла гребковых движений, которые оценивались на стартовом, финишном отрезках, участках дистанционного плавания.

Проведенный сравнительный анализ технико-тактических действий в женском плавании способом кроль на спине позволил выявить ряд особенностей в зависимости от увеличения длины соревновательной дистанции (рис. 1-3).

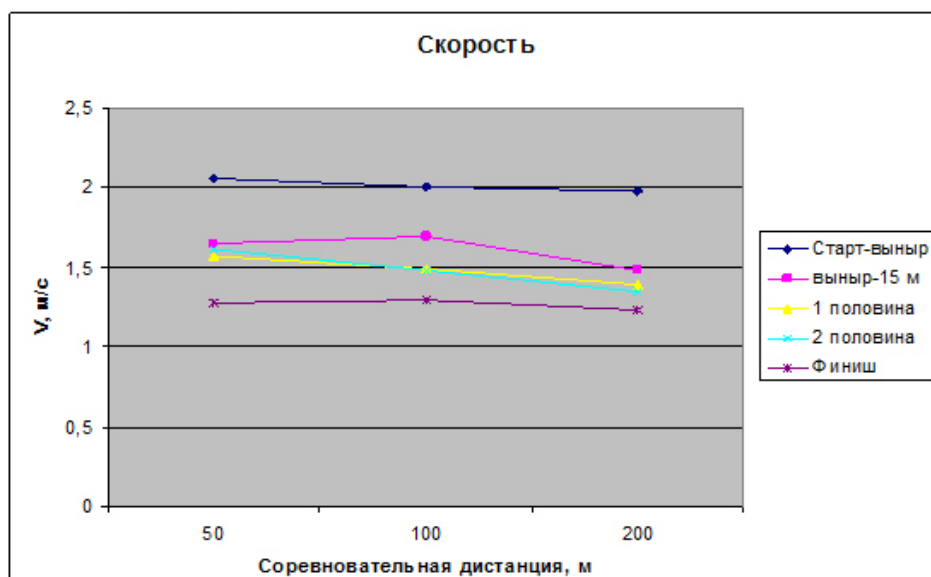


Рис.1. Динамика показателей скорости в процессе преодоления спортсменками различных участков дистанции 50, 100 и 200 метров способом кроль на спине

Как видно из рисунка 1 наибольшие значения скорости на отрезке «старт-выныривание» и в процессе преодоления дистанционных участков имеют место у спортсменок, плывущих 50 метров способом кроль на спине.

Соответственно у женщин, специализирующихся в плавании на дистанции 100 метров, наибольшие скоростные параметры отмечаются на отрезке «выныривание - 15 метров» и финишном участке.

Спортсменки, имеющие специализацию 200 метров, в процессе преодоления отрезков соревновательной дистанции демонстрируют самые низкие значения скорости.

Показатели темпа гребковых движений на различных участках по мере увеличения длины соревновательной дистанции планомерно снижаются (рис.2).

Противоположная тенденция отмечается у такого параметра, как «шаг» цикла гребковых движений (рис.3). Его значения преобладают у спортсменок, плывущих в качестве основной дистанцию 200 метров.

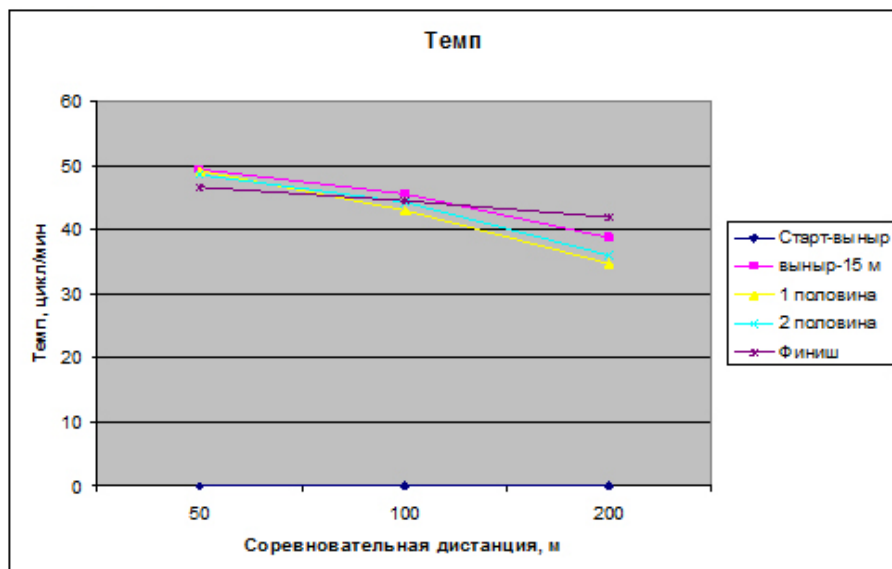


Рис.2. Динамика темпа гребковых движений в процессе преодоления спортсменками различных участков дистанции 50, 100 и 200 метров способом кроль на спине

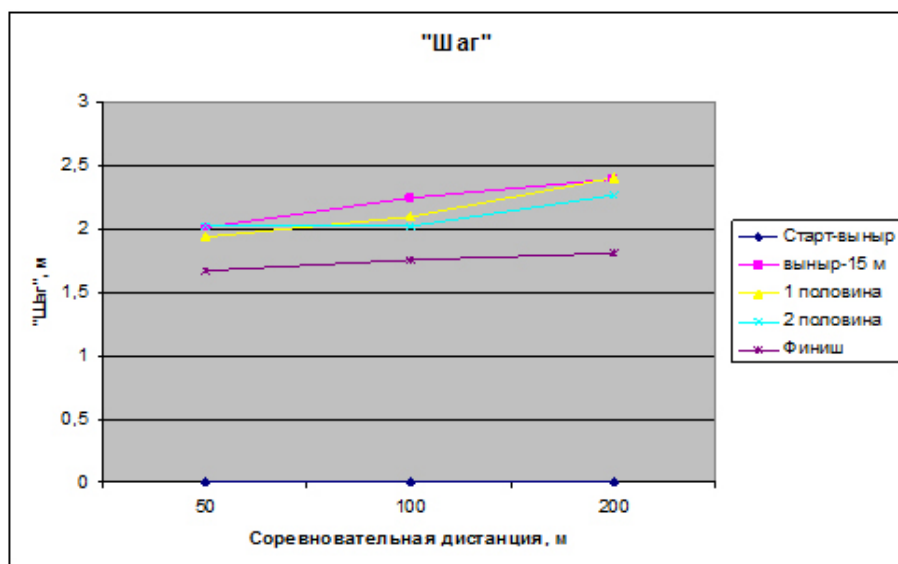


Рис.3. Динамика показателей «шага» цикла гребковых движений в процессе преодоления спортсменками различных участков дистанции 50, 100 и 200 метров способом кроль на спине

Сравнение технико-тактических действий спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в плавании способом кроль на спине на дистанциях различной длины, позволило выявить следующую картину.

Наиболее высокие значения дистанционной скорости отмечаются у пловцов – спринтеров (рис. 4). При этом с увеличением длины дистанции демонстрируемые параметры скорости уменьшаются.

Спортсмены, специализирующиеся в плавании на дистанции 100 метров, имеют самые высокие скоростные показатели на участке «старт – выныривание»

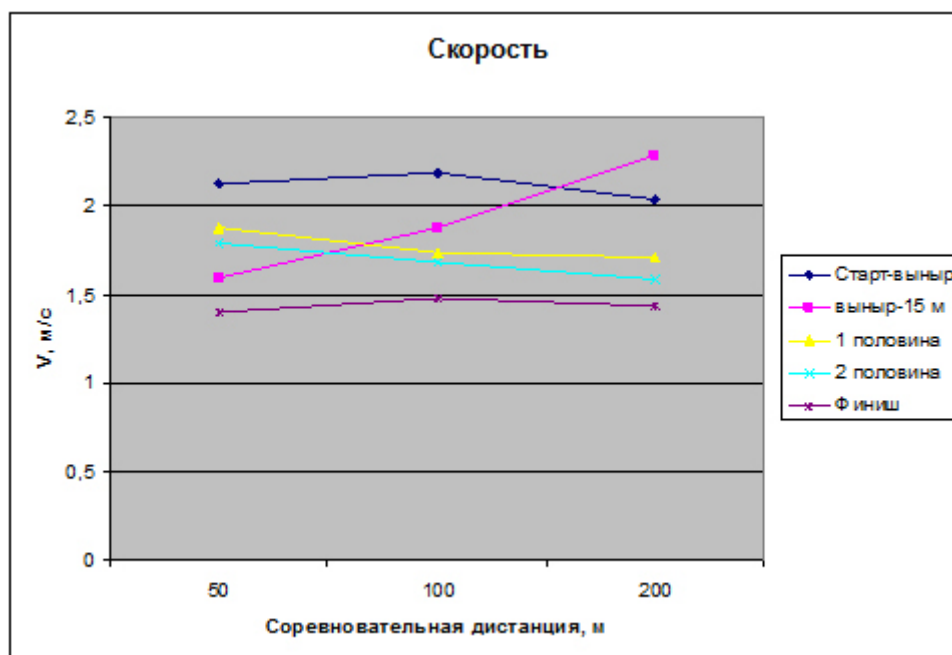


Рис.4. Динамика показателей скорости в процессе преодоления спортсменами различных участков дистанций 50, 100 и 200 метров в плавании способом кроль на спине

и финишном отрезке.

Наибольшие показатели скорости на отрезке «выныривание - 15 метров» характерны для мужчин, плывущих 200 метров способом кроль на спине.

Как видно на рисунке 5 значения темпа на всех исследуемых участках соревновательной дистанции снижаются по мере увеличения её длины.

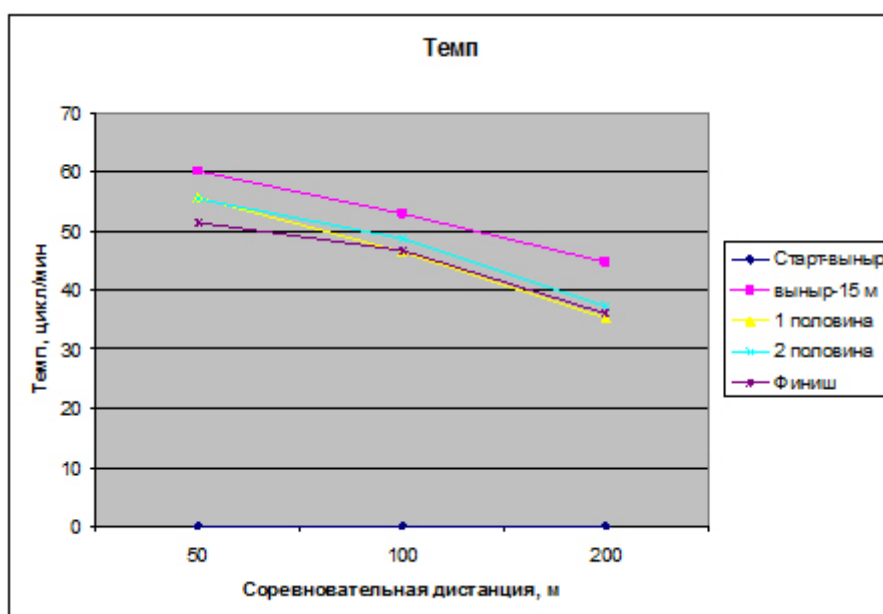


Рис.5. Динамика показателей темпа гребковых движений в процессе преодоления спортсменами различных участков дистанций 50, 100 и 200 метров в плавании способом кроль на спине

Наибольший «шаг» цикла гребковых движений имеет место у спортсменов, которые специализируются в плавании на дистанции 100 метров способом кроль на спине (рис. 6). Наименьшие его значения отмечаются у пловцов в качестве основной дистанцию 200 метров.

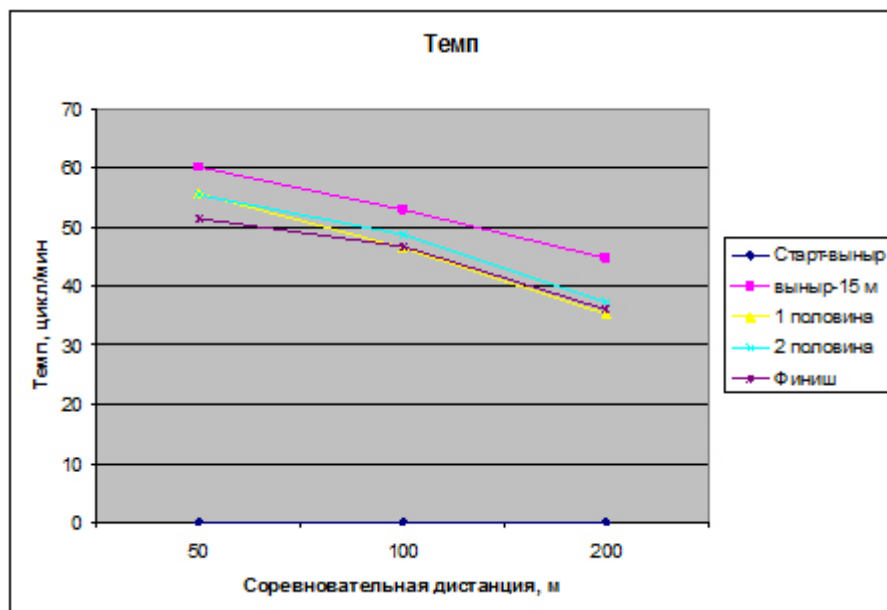


Рис. 6. Динамика показателей «шага» цикла гребковых движений в процессе преодоления спортсменами различных участков дистанций 50, 100 и 200 метров в плавании способом кроль на спине

Таким образом, длина соревновательной дистанции накладывает свой отпечаток на показатели технико-тактического мастерства спортсменов.

Отмеченные различия должны быть учтены при построении тренировочного процесса мужчин и женщин, специализирующихся в плавании способом кроль на спине на дистанциях различной длины.

Выводы:

1. Основными показателями технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов-пловцов, позволяющими оценить эффективность их соревновательной деятельности, являются скорость плавания, темп и «шаг» цикла гребковых движений.
2. Количественные показатели эффективности преодоления различных участков соревновательной дистанции в мужском и женском плавании способом кроль на спине зависят от ее длины.
3. При построении тренировочного процесса мужчин и женщин, специализирующихся в плавании способом кроль на спине на дистанциях различной длины, необходимо учитывать особенности их технико-тактического мастерства.

Перспектива дальнейших исследований в данном направлении заключается в изучении особенностей технико-тактических действий на дистанциях различной длины в мужском и женском плавании способами брас и баттерфляй.

Список использованной литературы:

1. *Комоцкий В. М. Взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. М. Комоцкий. — Киев, 1986. — 24 с.*
2. *Компоненты соревновательной деятельности пловцов высокого класса: [пособие для тренеров и спортсменов] / В. А. Парфенов, Л. В. Парфенова, А. В. Парфенов [и др.]. — К., 1990. — 176 с.*
3. *Матвеев Л. П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований : [учеб. пособие] / Л. П. Матвеев. — М.: РГАФК, 1996. — 79 с.*
4. *Плавание / [под ред. В. Н. Платонова]. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 496 с.*
5. *Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.*
6. *Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимпийская литература, 2012. — Кн. 1.- 480 с., Кн. 2.- 544 с.*