

ТЕНДЕНЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-П'ЯТИБОРЦІВ У ДИСЦИПЛІНІ ПЛАВАННЯ У ВІДПОВІДНОСТІ ДО ЗМІН ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ

Стецькович С., Пітин М., Хитров Є.
Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Проаналізовано планування тренувальних навантажень кваліфікованих спортсменів у дисципліні плавання сучасного п'ятиборства. Встановлено, що при підготовці п'ятиборців до дистанції 200 м зменшився загальний сумарний об'єм тренувальних навантажень з плавання; інтенсивність навантаження при підготовці до дистанції 200 м в абсолютних величинах до середини спеціально-підготовчого періоду змінювалася незначно. Підтверджено, що змінилася фізіологічна спрямованість тренувальних засобів, що використовувались у підготовці кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців у дисципліні плавання.

Ключові слова: сучасне п'ятиборство, плавання, система підготовки.

Аннотация. Стецькович С., Питин М., Хитров Е. Тенденции подготовки спортсменов-пятиборцев в дисциплине плавание в соответствии с изменениями правил соревнований. Проанализировано планирование тренировочных нагрузок квалифицированных спортсменов в дисциплине плавание современного пятиборья. Установлено, что при подготовке пятиборцев к дистанции 200 м уменьшился общий суммарный объем тренировочных нагрузок по плаванию; интенсивность нагрузки при подготовке к дистанции 200 м в абсолютных величинах до середины специально-подготовительного периода изменялась незначительно. Подтверждено, что изменилась физиологическая направленность тренировочных средств, используемых в подготовке квалифицированных спортсменов-пятиборцев в дисциплине плавание.

Ключевые слова: современное пятиборье, плавание, система подготовки.

Abstract. Stetskovych S., Pityn M., Hitrov E. Pentathlon athletes training trends in swimming discipline in accordance with the competition rules changes. The article analyzes the skilled athletes training loads planning in the swimming discipline of modern pentathlon. Determined, total combined volume of training load in swimming decreased at the preparation pentathlon athletes to 200 m distance. The intensity of load varied slightly in absolute values to the especially preparatory period middle. Confirmed, training tools physiological orientation, is using in the qualified pentathlon athletes preparation in swimming discipline, was changed.

Key words: modern pentathlon, swimming, training system.

Постановка проблеми. Якісна та ефективна побудова тренувального процесу з метою досягнення високих спортивних результатів можлива тільки на основі врахування закономірностей становлення спортивної майстерності. Ці закономірності отримують все більш глибоке обґрунтування в дослідженнях по фізіології, спортивній медицині, теорії і методиці підготовки спортсменів [1; 10].

У даний час як фізіологи, так і фахівці в різних видах спорту концентрують увагу на біологічній суті спортивного тренування і медико-біологічній спрямованості її науково-методичного забезпечення. Цей підхід стає таким, що профілює при розгляді питань про фізичне навантаження, його раціональні об'єми і інтенсивність у поєднанні з відпочинком, відновленням та реабілітацією [1–3; 13].

У сучасному п'ятиборстві, де спортсменам необхідно досягати розвитку широкого діапазону фізичних якостей, зростає актуальність проблеми тренувальних навантажень при побудові навчально-тренувального процесу.

Після Олімпійських ігор в Атланті у правилах, програмі та способі проведення змагань із сучасного п'ятиборства відбулися значні нововведення та корективи [6; 8; 9; 11; 14]. Зміни, які відбулися в правилах проведення змагань із сучасного п'ятиборства, мають значний вплив на змагальну діяльність, спортивний результат і систему підготовки спортсменів у цьому виді спорту. Однією з ключових була зміна дистанції у плаванні з 300 м до 200 м.

Зв'язок роботи з науковими програмами, плана-

ми, темами. Дослідження виконано згідно з темою 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження у сучасному п'ятиборстві були присвячені аналізу сучасних тенденцій підготовки спортсменів-п'ятиборців [11], особливостям психофізіологічних функцій юних п'ятиборців [5], впливу рейтингу та стажу занять сучасним п'ятиборством на соматичні показники спортсменів-п'ятиборців [13], проблемам **вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості** (С. А. Матковський, 1991; А. В. Скобли, 1997; А. П. Варакин, 1999; В. А. Дрюков, 2003). У наукових роботах [9; 11; 14] висвітлюють останні зміни правил змагань та їх вплив на результати змагальної діяльності. Проте досліджень, які б стосувалися дисципліни плавання в сучасному п'ятиборстві з урахуванням зміни дистанції, не проводилось, що знижує ефективність побудови тренувального процесу та потребує здійснення ґрунтовного аналізу цієї дисципліни.

Таким чином, зміна змагальної дистанції у дисципліні плавання у бік спринтерської призвела до внесення коректив у методику тренування спортсменів. У практиці почав накопичуватися досвід підготовки п'ятиборців у плаванні на новій дистанції, проте він ще не отримав методичного узагальнення і відображення в науково-методичних джерелах щодо підготовки кваліфікованих спортсменів.

Мета дослідження: проаналізувати зміни в пла-

нуванні тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у дисципліні плавання сучасного п'ятиборства у відповідності до змін правил змагань.

У відповідності до мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Вивчити особливості планування тренувальних навантажень у кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців у плаванні в підготовчому періоді.

2. Виявити відмінності в тренувальних навантаженнях п'ятиборців при підготовці в плаванні на 300 м і 200 м.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури проводився в напрямі накопичення досвіду в аспекті оптимізації тренувальних навантажень у дисципліні плавання у кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців у підготовчому періоді відповідно до фізіологічної спрямованості тренувальних вправ зонам енергозабезпечення, властивим плаванню на дистанції 200 м вільним стилем.

При вивченні й аналізі річних планів розподілу плавального навантаження в підготовчому періоді до переходу п'ятиборців з підготовки на дистанцію 300 м до дистанції 200 м і після переходу оброблялися об'єктивні дані щодо плавального навантаження (об'єму і інтенсивності) у підготовчому періоді річного макроциклу [1–4; 12].

При підготовці п'ятиборців до подолання дистанції 300 м загальний об'єм плавального навантаження протягом загальнопідготовчого періоду поступово підвищувався з 25 км у жовтні до 50 км до кінця грудня. Інтенсивне плавання починалося приблизно з 3-го тижня жовтня і складало 2 км, а вже до 3-го тижня грудня зростало до 4 км у тиждень. У процентному співвідношенні потужність навантаження зростала з 8 % у жовтні до 28 % у листопаді та стабілізувалася на рівні 30 % від загального об'єму плавання в грудні. У спеціально-підготовчому періоді загальний об'єм навантаження утримувався на рівні 18–20 км у місяць (у тиждень 4–6 км), тобто об'єм значно зростає у порівнянні із загальнопідготовчим періодом. Але в процентному співвідношенні відбувалася стабілізація на рівні 32–33 % у місяць упродовж усього спеціально-підготовчого періоду.

Водночас при підготовці п'ятиборців до плавання на дистанції 200 м загальний об'єм плавання в підготовчому періоді збільшується поступово до середини січня. У спеціально-підготовчому періоді спостерігається поступове зниження тижневих об'ємів плавання.

Інтенсивна робота починається з 3-го тижня жовтня і плавно підвищується кожного тижня, досягаючи невеликого «піку» в грудні – січні. До кінця лютого відбувається стабілізація на відмітці 5 км у тиждень, при незначному зменшенні загального об'єму плавання в процентному відношенні та поступовому збільшенні інтенсивності тренувальних занять.

У кінці спеціально-підготовчого періоду, при подальшому невеликому зниженні загального об'єму плавання, інтенсивність плавання збільшується до 7 км у тиждень і досягає за березень 50 %.

Узагальнюючи і аналізуючи зібрані дані з планування навантаження при підготовці спортсменів-п'ятиборців до змагальних дистанцій 300 м і 200 м, необхідно проаналізувати ці дані з погляду фаз енергозабезпечення.

Якщо дистанція 200 м кролем на грудях вважається спринтерською і джерелами енергозабезпечення є анаеробний гліколіз, то дистанція 300 м перебуває у зоні, наближеній до середніх дистанцій, і в її енергозабезпеченні починають брати участь окислювальні джерела – фаза анаеробного-аеробного характеру. Але окислювальні процеси тільки починають відбуватися в організмі, і спортсмен пропливає дистанцію 75–100 м, що залишилася, з великим кисневим боргом і великою кількістю накопичених продуктів розпаду в крові [2; 4; 10; 12].

З вищезазначеного можна стверджувати про відмінності в плануванні і розподілі навантаження в підготовчому періоді при підготовці кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців до дистанцій 300 м та 200 м. Аналіз даних показав, що загальний об'єм плавального навантаження при підготовці до дистанції 300 м залишається на високому рівні, досягнутому до кінця загальнопідготовчого періоду, а при підготовці до дистанції 200 м плавно знижується в спеціально-підготовчому періоді.

Інтенсивність навантаження в абсолютних величинах зростає до січня в тому і іншому випадку і утримується на одному рівні до березня. Але у відносних величинах, тобто відсотках інтенсивності від обсягу, при підготовці до дистанції 300 м спостерігається «пікове» навантаження, а на дистанції 200 м – зростає з 34 % у січні до 50 % у березні.

Вивчення індивідуальних планів і річних звітів тренерів та педагогічні спостереження за тренувальним процесом виявили ряд відмінностей у змісті тренувань при підготовці п'ятиборців до дистанцій 300 м і 200 м. Для прикладу взяті 3-й тиждень грудня – завершення загальнопідготовчого періоду і 3-й тиждень березня – завершення спеціально-підготовчого періоду та типові вправи тижневого циклу при підготовці до дистанції 300 м і 200 м у спеціально-підготовчому періоді.

Розподіл обсягу навантаження в тижневому циклі впродовж усього підготовчого періоду відрізняється тим, що об'єм плавання в дні, коли відсутня високоінтенсивна робота, кілометраж при підготовці до дистанції 300 м більший, ніж при підготовці до дистанції 200 м.

У загальнопідготовчому періоді вправи, направлені на удосконалення швидкісних якостей, при підготовці до дистанції 300 м складають приблизно 13 %, до дистанції 200 м – 20 % від загального обсягу роботи.

У спеціально-підготовчому періоді ці величини складають приблизно 6 % і 11 % відповідно з використанням повторних методів подолання відрізків у 25–50 м зі швидкісною роботою в субмаксимальній зоні потужності із великими інтервалами відпочинку.

Відсоток вправ, направлених на розвиток загальної витривалості, у тижневому циклі розподіляється так:

- загальнопідготовчий період – підготовка до дистанції 300 м, приблизно 60 % кілометражу тренувального заняття, до дистанції 200 м – 40–45 % – це робота з удосконалення техніки плавання і рівномірне пропливання довгих відрізків;

- спеціально-підготовчий період – відповідно 40 % і 20 % кілометражу від загального обсягу навантаження в тренувальному занятті [6; 7; 12].

Вправи, що виконуються на розвиток швидкісної витривалості (з використанням інтервального методу, тобто багатократного подолання відрізків 300, 200, 100, 50 м з біляграничною швидкістю з жорстким режимом відпочинку), складають відповідно: для дистанції 300 м у загальнопідготовчому періоді 28–30 %, у спеціально-підготовчому – 50–52 %; для дистанції 200 м – 38–40 % і 65–70 % від загального тренувального навантаження відповідно.

У зв'язку зі зменшенням змагальної дистанції також відбулися певні зміни у підборі вправ при використанні різних варіантів методів тренування, а так само в їхньому співвідношенні в тренувальному процесі. Для порівняння розглянемо методи і їх зміст [3; 5; 6; 10; 12].

Безперервний метод застосовується для розвитку загальної витривалості. Мається на увазі рівномірне подолання дистанцій у 400, 600, 800, 1000 м, або повторно-рівномірне – пропливання кілька разів цих дистанцій з рівномірною швидкістю в межах 25 % від рівня індивідуальних можливостей.

При підготовці до дистанції 300 м це був один з основних методів підготовки, оскільки за допомогою нього вирішувалися відразу два завдання – розвиток загальної витривалості і робота над вдосконаленням техніки плавання, що складало до 50 % усіх завдань.

При підготовці до дистанції 200 м частка завдань, які використовуються за допомогою цього методу, скоротилась до 30–40 % (особливо в кінці спеціально-підготовчого періоду та в змагальний період). Також зменшилася і довжина відрізків з використанням цього методу. Він використовується в основному для розминання (400–600 м комплексне плавання) і як робота над вдосконаленням техніки (400 м вправи на руках, 400 м ноги в/с рівномірно).

Інтервальний метод застосовується для розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості. Його суть полягає в багатократному подоланні відрізків (менше змагальної дистанції) із заданою швидкістю і заданими інтервалами відпочинку. Цей метод був і залишається одним із основних методів підготовки п'ятиборців у плаванні, особливо в спеціально-підготовчому періоді. Проте із зміною дистанції змінилися режими, кількість повторень, інтенсивність, довжина відрізків та ін. складові цього методу. Якщо при підготовці до дистанції 300 м застосовувалися в основному такі схеми: 8x100 м у режимі пропливання 1,50–2 хв або 20 x50 м у режимі 50 с–1 хв, 3x300 м, то після змін правил змагань у цьому методі використовуються відрізки 4x100 м у режимі 1,30–1,40 хв, 8x50 м у режимі 45 с. Так, можна стверджувати, що зі зміною

дистанції у меншу сторону зросла швидкість подолання відрізків і їх інтенсивність.

Повторний метод застосовується для розвитку власне швидкісних якостей. Він містить повторне пропливання відрізків 25–50 м з максимальною швидкістю і великими інтервалами відпочинку [10; 12]. Роль цього методу зросла із зменшенням дистанції, оскільки швидкісні якості грають велику роль у пропливанні спринтерської дистанції. Збільшився відсоток застосування цього методу в тренуванні п'ятиборців з 6–7 % до 15–16 % при підготовці до 200 м дистанції.

Зміст та спрямованість використання змагального методу у підготовці спортсменів-п'ятиборців практично не зазнали змін та характеризуються контрольним пропливанням змагальних відрізків із максимальною швидкістю.

Висновки:

1. Зміна програми і регламенту правил змагань із сучасного п'ятиборства спричинила необхідність внесення коректив, як у планування тренувальних навантажень, так і в методику навчання і тренування кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців у дисципліні плавання.

2. При підготовці п'ятиборців до дистанції 200 м зменшився загальний сумарний об'єм тренувального навантаження з плавання, з 3–3,5 км до 2–2,8 км у середньому за одне тренування, що складає приблизно 20–30 %. Зниження об'єму навантаження відбувається за рахунок скорочення довжини тренувальних відрізків і за рахунок виключення тренувальних вправ, які не мають позитивного впливу на удосконалення техніки плавання кролем.

3. Інтенсивність навантаження при підготовці до дистанції 200 м в абсолютних величинах (км) до середини спеціально-підготовчого періоду змінювалася незначно, але ближче до початку основних стартів сезону значно зросла з 18 км до 25 км у місяць, та відповідно процентне співвідношення інтенсивності до об'єму зростає на 34–46 % у місяць.

4. Змінилася фізіологічна спрямованість тренувальних вправ, що пов'язано зі скороченням дистанції плавання з 300 м до 200 м. У тренуванні почали використовуватися переважно вправи анаеробного характеру і вправи в зоні ПАНУ. На практиці збільшилася робота на розвиток швидкісних якостей, швидкісної витривалості, зменшився обсяг роботи на розвиток загальної витривалості.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку передбачають визначення ефективних напрямів корекції підготовки кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців у дисципліні плавання.

Література:

1. Булатова М. М. *Розвиток фізичних якостей* / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // *Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.* – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 176–183. – ISBN 996–7133–96.
2. Ваньков А. А. *Совершенствование подготовки пятиборцев в плавании* : [учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры и слушателей фак. усовершенствования] / А. А. Ваньков. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 54 с.
3. Варакин А. П. *Річний цикл тренування п'ятиборця* / А. П. Варакин. – М. : Олімпійська література, 1999. – С. 21–27.
4. Ганчар І. Л. *Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования* : [учебник] / И. Л. Ганчар. – Одесса : Друк, 2006. – С. 216.
5. Дрожин В. О. *Кількісні прогностичні критерії психофізіологічного контролю за функціональним станом юних п'ятиборців у контексті динаміки багаторічної підготовки* / В. О. Дрожин // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : [зб. наук. пр.]. – 2010. – № 1 (9). – С. 98–101.

6. Дрюков В. О. Підготовка кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві / В. О. Дрюков. – К. : Науковий світ, 2004. – 268 с. – SBN 966–675–395–2.
7. Павленко Ю. О. Аналіз підготовки та виступу збірної команди України з сучасного п'ятиборства на Іграх XXIX Олімпіади у Пекіні / Ю. О. Павленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2008. – № 15. – С. 18–26.
8. Питын М. П. Тенденции изменений правил соревнований в современном пятиборье / М. Питын, С. Стецькович // Спортивний вісник Придніпров'я : [наук.-практ. журнал]. – Дніпропетровськ, 2011. – № 3. – С. 72–74.
9. Пітин М. П. Динаміка результатів провідних спортсменів світу в окремих дисциплінах сучасного п'ятиборства (на прикладі 2000–2010 рр.) / М. П. Пітин, С. Р. Стецькович, Н. М. Стецькович // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. □ № 3. – С. 41–43.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966–7133–64–8.
11. Селецкий А. Совершенствование подготовки спортсменов-пятиборцев на основе учета психомоторных качеств / А. Селецкий // Молода спортивна наука України : [зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання спорту і здоров'я людини : за заг. ред. Є. Приступи]. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 299–304.
12. Сучасне п'ятиборство. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності. – К. : ФІС, 1999. – С. 98.
13. Ягелло М. Конституционные аспекты спортивного мастерства в современном пятиборье / М. Ягелло, В. Ягелло // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [зб. наук. пр. : за ред. проф. С. С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ, 2009. – № 7. – С. 154–157.
14. Competition Results : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.pentathlon.org/results/competition-results>