

ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ СТАРТІВ ТА ПОВОРОТІВ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Чернов В.М.

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Педагогічні спостереження за змагальною діяльністю найкращих плавців світу під час телетрансляцій змагань Олімпійських ігор свідчать про те, що одним з базових елементів техніки плавання дельфіном, кролем на грудях та спині є дельфіноподібні рухи тулубом та ногами під час ковзання спортсменів після старту й поворотів, що не відображено у сучасній спеціальній літературі [1-4].

Мета. Внести корекцію в класифікацію та пріоритети застосування базових рухових дій при навчанні плаванню та удосконалити систему технічної підготовки висококваліфікованих плавців.

Аналіз відео матеріалів 144 кваліфікаційних, півфінальних та фінальних запливів найкращих плавців світу на XXVII Іграх Олімпіади показав, що із 1487 стартових та 3986 поворотних відрізків із них відповідно 1057 та 1433 виконано за новою технікою: з хвилеподібними рухами тулубу та ніг, як це традиційно робили плавці, що спеціалізувалися у плаванні дельфіном. Переважна більшість спортсменів повністю відійшли від класичної техніки ковзання, успішно засвоїли нову, яка базується на застосуванні дельфіноподібних рухів, які спортсмени починають виконувати практично одразу після входження у воду під час старту й після відштовхування від стінки басейну під час повороту.

У результаті відео огляду 48 запливів вільним стилем, було встановлено, що чим коротша дистанція, тим раніше й з меншою амплітудою плавці починають виконувати хвилеподібні рухи тулубом і ногами для подолання стартового відрізка. Пояснення цього факту, на нашу думку, необхідно шукати у сфері специфіки забезпечення різнотривалої працездатності спортсменів у різних зонах енергозабезпечення та морфофункціональних особливостях плавців різної спеціалізації.

Провідні спортсмени застосовують нову техніку подолання стартового відрізка частіше, ніж провідні спортсменки. Тому техніка хвилеподібних рухів має очевидну відмінність за амплітудою виконання: жінки виконують менш потужні рухи більшої амплітуди, а чоловіки – більш потужні рухи з меншою амплітудою.

Встановлено, що з 256 спортсменів нову техніку виконання старту під час естафетного плавання вільним стилем продемонстрували 147 учасника змагань. З 128 плавців нову техніку продемонструвало 96, а з 128 спортсменок лише 51. Це свідчить про те, що чоловіки краще жінок засвоїли нову техніку додання стартових відрізків на етапах естафетного плавання вільним стилем.

Для нейтралізації можливого відставання результатів вітчизняних плавців від міжнародного рівня, науковцям, тренерам та спортсменам необхідно впроваджувати випереджальні дії у напрямку подальшого удосконалення системи спеціальної підготовки кваліфікованих плавців шляхом навчання нової ефективної техніки виконання стартів та поворотів, у першу чергу спортсменів, що спеціалізуються у плаванні брасом.

Крім того, бажано скорегувати послідовність початкового навчання плаванню дітей, які орієнтуються на досягнення високих спортивних результатів, на нову техніку “лежання і пересування з хвилеподібними рухами тулубом і ногами”.

Література:

1. Swimming rules /Federation Internationale de Natation Amateur Handbook 2005 - 2009.- Lausanne: FINA, 2005. - P. 122-156.
2. Плавание /Под ред. В.Н. Платонова.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 495 с.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: состояние и пути развития /Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов // Теория и практика физ. культуры. Тренер: Журнал в журнале. - 2005. - N 6. - С. 28-30.
4. Glenn Mils /Breaststroke, 2006//www.swimmingworldmagazine.com /articles /swimtechnique.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТИВНОМ ПРОГНОЗИРОВАНИИ

Шаповал А.М., Попрошаев А.В., Полищук Т.В., Чумаков О.В.

Национальная юридическая академия Украины им. Ярослава Мудрого

Харьковский государственный медицинский университет

Основываясь на данных специальной литературы и собственных исследований, мы определили ряд физиологических параметров, которые необходимо применять в спортивном прогнозировании.

Для любого вида спорта приемлемы отдельные физиологические параметры, которые следует использовать для дальнейшего достижения высоких результатов в том или ином виде спорта.

Генетическая обусловленность спортивного таланта, несомненно, но применять это в условиях спортивного прогнозирования очень сложно. Знакомство с родителями начинающего спортсмена, конечно, может способствовать оптимистической оценки его перспективности, однако не следует переоценивать это обстоятельство.