УДК 797.212.4

Тактические варианты прохождения дистанции на открытой воде квалифицированными пловчихами

Карпова С.Н.*[1,2]

[1]Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия

[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия

*ORCID: 0000-0002-6874-2217, karpova090878@mail.ru**

Аннотация: В последние десятилетия увеличивается популярность заплывов на открытой воде. Тренировочный процесс основывается на всех видах интегральной подготовки – физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной. Актуальным является определение специфических особенностей условий соревнований и их влияние на процесс совершенствования сторон подготовленности. ***Научная новизна*** статьи заключается в анализе тактической подготовленности квалифицированных пловчих на открытой воде, сформулированном выводе о наличии трех наиболее распространенных и эффективных вариантов прохождения дистанции – равномерном, вариативном и финишном спурте. Результаты исследований работы обладают большой ***практической значимостью***, поскольку они могут быть учтены тренерскими составами и применяться в подготовительном процессе, направленном на улучшение функционального состояния для реализации возможности грамотного выбора оптимального варианта прохождения дистанции, характеризуемого эффективностью соревновательных результатов. ***Материалы.*** В статье приведена характеристика трех наиболее распространенных и эффективных вариантов прохождения дистанции на открытой воде – равномерном, вариативном и финишном спурте. ***Методы исследования***. Основными методами исследования явились теоретический анализ психолого-педагогической литературы для определения особенностей компонентов подготовки, в частности, изучение вариантов тактического прохождения дистанции в зависимости от функциональной подготовленности и генетической предрасположенности к проявлению физических способностей спортсменок, анализ индивидуальных тренировочных программ пловчих. ***Результаты.*** Сделан вывод о наличии трех наиболее распространенных и эффективных вариантов прохождения дистанции- это равномерный, вариативный и финишный спурт. Равномерный вариант прохождения дистанции подразумевает преодоление отрезков, на которые она разделена со скоростью, оптимальной для пловчихи. Вариативный способ заключается в рывкообразных ускорениях на протяжении дистанции, главной задачей которых является уход вперед от других пловчих. Финишный спурт – в постоянном нахождении в группе соперниц, поддерживая на протяжении всей дистанции комфортную скорость, и незадолго перед финишем выполнении максимально быстрого ускорения. ***Заключение.*** Результаты проведенных исследований свидетельствуют, что выбор тактики прохождения дистанции зависит от индивидуальных способностей пловчихи и основывается на анализе преобладания какого- либо вида выносливости. На пути совершенствования тренировочного процесса важным является оценка индивидуальных способностей спортсменки для дальнейшего развития ее потенциала. Одна из задач тренерского состава — улучшение функционального состояния для реализации возможности грамотного выбора оптимального варианта прохождения дистанции, характеризуемого эффективностью соревновательных результатов.

Ключевые слова: плавание, квалифицированные пловчихи, тактическая подготовка, открытая вода, соревнования.

Для цитирования: Карпова С.Н.* Тактические варианты прохождения дистанции на открытой воде квалифицированными пловчихами. Педагогико-психологические и медико- биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(2): 69-72.

Tactical options for passing the distance in open water by qualified swimmers

Svetlana N. Karpova*[1,2]
[1]*St.Petersburg State University of Aerospace Instrumentation*
St. Petersburg, Russia
[2]*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University*
St. Petersburg, Russia
*ORCID: 0000-0002-6874-2217, karpova090878@mail.ru**

Abstract: In recent decades, the popularity of open water swimming is increasing. The training process is based on all types of integral training – physical, technical, tactical, psychological, intellectual. It is relevant to determine the specific features of the competition conditions and their impact on the process of improving the sides of preparedness. ***The scientific novelty*** of the article lies in the analysis of the tactical preparedness of qualified swimmers in open water, the formulated conclusion about the presence of three most common and effective options for completing the distance – uniform, variable and finishing spurt. The results of the research work have great ***practical significance***, since they can be taken into account by the coaching staff and applied in the preparatory process aimed at improving the functional state in order to realize the possibility of correctly choosing the optimal option for passing the distance, characterized by the effectiveness of competitive results. ***Materials.*** The article describes the characteristics of the three most common and effective options for completing the distance in open water – uniform, variable and finishing spurt. ***Research methods.*** The main research methods were the theoretical analysis of psychological and pedagogical literature to determine the characteristics of the training components, in particular, the study of options for tactical distance passing depending on functional fitness and genetic predisposition to the manifestation of physical abilities of athletes, the analysis of individual training programs of swimmers. ***Results.*** It is concluded that there are three most common and effective options for completing the distance - a uniform, variable and finishing spurt. A uniform version of the distance involves overcoming the segments into which it is divided at a speed optimal for a swimmer. The variable method consists in jerky accelerations throughout the distance, the main task of which is to move forward from other swimmers. The finishing spurt consists in constantly being in a group of competitors, maintaining a comfortable speed throughout the entire distance, and performing the fastest acceleration possible shortly before the finish. ***Conclusion.*** The results of the conducted research indicate that the choice of tactics for passing the distance depends on the individual abilities of the swimmer and is based on the analysis of the predominance of any type of endurance. On the way to improve the training process, it is important to assess the individual abilities of an athlete for the further development of her potential. One of the coaching staff's tasks is to improve the functional state in order to realize the possibility of correctly choosing the optimal option for completing the distance, characterized by the effectiveness of competitive results.

Keywords: swimming, qualified swimmers, tactical training, open water, competitions.

For citation: Svetlana N. Karpova*. Tactical options for passing the distance in open water by qualified swimmers. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2024; 19(2): 69-72.

Введение

История передвижения людей в водном пространстве насчитывает большой промежуток времени. Более ста лет назад естественная локомоция человека – плавание осуществила свою реализацию помимо прикладного и военного применения и в соревновательной деятельности. Спортсмены, в основном, состязались и тренировались в бассейнах, постепенно разрабатывая принципы, анализируя закономерности подготовительного процесса.

В последние десятилетия увеличивается популярность заплывов на открытой воде. Тренировочный процесс основывается на всех видах интегральной подготовки – физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной. Однако, условия состязаний вносят свои специфические особенности в процесс совершенствования всех сторон подготовленности [1,2]. Поскольку старт является групповым, участники не отделены дорожками друг от друга, как в бассейне, необходимо ориентироваться на открытой местности при прохождении довольно длинных расстояний – до 25 км на чемпионатах мира, то актуальным является выбор варианта преодоления дистанции. В зависимости от функциональной, психической подготовленности самой спортсменки и ее соперниц тактика осуществления заплыва должна соответствовать тому варианту, который приведет к наилучшему результату, выигрышу.

Материалы и методы

Основными методами исследования явились теоретический анализ психолого-педагогической литературы для определения особенностей компонентов подготовки, в частности, изучение вариантов тактического прохождения дистанций в зависимости от функциональной подготовленности и генетической предрасположенности к проявлению физических способностей спорсменок, анализ индивидуальных тренировочных программ пловчих.

Результаты и обсуждение

Анализируя тактическую подготовленность квалифицированных пловчих на открытой воде, был сделан вывод о наличии трех наиболее распространенных и эффективных вариантах прохождения дистанции- это равномерный, вариативный и финишный спурт.

Равномерный вариант прохождения дистанции подразумевает преодоление отрезков, на которые она разделена со скоростью, оптимальной для пловчихи. Характерной особенностью является реализация ее индивидуального темпа и ритма двигательных действий, обусловленных общим состоянием физических и психических возможностей, вне зависимости от поведенческого настроения соперниц. Помимо необходимых для плавания на открытой воде качеств [3,4], необходимо учитывать, что в наибольшей степени при этом должна проявляться специальная выносливость.

Вариативный способ заключается в рывкообразных ускорениях на протяжении дистанции, главной задачей которых является уход вперед от других пловчих. Проплывание дистанции в группе имеет множество отрицательных моментов, помимо одного из главных - это вероятность допущения успешного спурта перед финишем соперницами. При отсутствии хорошо проявляющейся скоростной выносливости на фоне глубокого утомления, пловчиха, находясь в группе, не сможет составить им конкуренцию, что, в конечном счете, отразится на результате заплыва. Таким образом, для реализации данной тактики необходимо проявлять на высоком уровне несколько видов выносливости – скоростную, специальную, психологическую.

Финишный спурт может быть успешно осуществимой стратегией при условии наличия хорошо развитой скоростной выносливости и высокой скоростной подготовленности пловчихи. Реализация данного вида тактического прохождения в заплыве заключается в постоянном нахождении в группе соперниц, поддерживая на протяжении всей дистанции комфортную скорость, и незадолго перед финишем выполнении максимально быстрого ускорения, таким образом, проявляя высокие спринтерские качества на фоне глубокого утомления.

Заключение

Результаты проведенных исследований свидетельствуют, что выбор тактики прохождения дистанции зависит от индивидуальных способностей пловчихи и основывается на анализе преобладания какого- либо вида выносливости. На пути совершенствования тренировочного процесса важным является оценка индивидуальных способностей спортсменки для дальнейшего развития ее потенциала. Одна из задач тренерского состава — улучшение функционального состояния для реализации возможности грамотного выбора оптимального варианта прохождения дистанции, характеризуемого эффективностью соревновательных результатов.

Список литературы

1. Болотин А.Э., Бакаев В.В., Ван Цвиетен К.Я., Понимасов О.Е., Мотовичев К.В. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма. *Теория и практика физической культуры*. 2020; 10: 37-39.

2. Карпова С.Н. Повышение функциональной устойчивости пловчих-стайеров на основе улучшения физической подготовленности. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2023; 18(2): 110-113.

3. Карпова С.Н. Показатели, определяющие высокую результативность соревновательной деятельности квалифицированных пловчих-стайеров. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2023; 18(2): 114-117.

4. Карпова С.Н. Современные требования, предъявляемые к подготовленности пловчих-стайеров. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2023; 7(221): 169-172.

5. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021; 21(6): 3527-3533.

References

1. Bolotin A.E., Bakaev V.V., Van Sviten K.Ya., Ponimasov O.E., Motovichev K.V. Differentiated training of marathon swimmers for open water competitions, taking into account the types of energy metabolism. *Teoriya I praktika fizicheskoj kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2020; 10: 37-39 [In Russ., In Engl.].

2. Svetlana N. Karpova. Improving the functional

stability of stayer- swimmers based on improving physical fitness. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(2): 110-113 [In Russ., In Engl.].

3. Svetlana N. Karpova. Indicators that determine the high performance of competitive activity of qualified swimmers-stayers. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(2): 114-117.

4. Karpova S.N. Modern requirements for the fitness of stayer swimmers. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2023; 7(221): 169-172 [In Russ.].

5. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021; 21(6): 3527-3533.

Статья поступила в редакцию: 20.05.2024

Зверева Светлана Николаевна *– кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский государственный университет, 299053, Россия, г. Севастополь, ул. Университетская, дом 33, e-mail: sev4s2018@yandex.ru*