

ОСОБЛИВОСТІ ПРОХОДЖЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИМИ ПЛАВЦЯМИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ 50 МЕТРІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ

Юрій Близнюк, к.фіз.вих., доцент
Ганна Жердєва, викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасний етап розвитку спортивного плавання характеризується високим рівнем конкуренції та постійним зростанням вимог до підготовленості спортсменів, особливо на спринтерських дистанціях. Досягнення високих результатів у плаванні на дистанції 50 метрів вільним стилем значною мірою зумовлюється не лише рівнем фізичної та технічної підготовленості, але й індивідуальними особливостями спортсменів.

Змагальна діяльність у спринтерському плаванні має виражений індивідуальний характер, що проявляється у варіативності швидкості проходження дистанції, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів. При цьому ефективність подолання дистанції визначається здатністю спортсмена підтримувати оптимальне співвідношення цих показників в умовах наростаючої втоми [1;2;3;4].

Мета дослідження: дослідити показники змагальної діяльності у кваліфікованих плавців-спринтерів на дистанції 50 метрів вільним стилем.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 9 спортсменів.

Для досягнення цілі були використані наступні методи дослідження: бібліографія; антропометричні дослідження; дослідження темпу рухів, «кроку» циклу гребкових рухів, кількості циклів та часу пропливання відрізків дистанції 50 метрів кролем на грудях; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих плавців передбачав дослідження темпу рухів плавців, «кроку» циклів гребкових рухів, кількості циклів та часу пропливання відрізків дистанції 50 метрів кролем на грудях.

Аналіз швидкості проходження відрізків дистанції 50 метрів вільним стилем (табл.1) свідчить про те, що всі випробовувані другу половину дистанції пливають з меншою швидкістю. Також помітно, що практично всі плавці мають свою індивідуальну модель техніко-тактичних дій на дистанції 50 метрів способом плавання кролем на грудях.

Те ж саме спостерігається і при розгляді динаміки темпу та «кроку» циклу гребкових рухів на цій дистанції (табл.2, табл.3).

Хтось з плавців показує кращі результати на старті, хтось в дистанційному плаванні, але об'єктивно оцінити техніко-тактичні дії плавців можна тільки за кінцевим результатом та відповідно до модельних характеристик видатних плавців світу.

Таблиця 1

**Показники швидкості (м/с) при пропливанні дистанції 50 метрів
способом кроль на грудях**

№ досліджуваного	Кваліфікація	Відрізки змагальної дистанції (м)					
		старт-винир	винир-15 м	15 м-25 м	25 м – 35 м	35 м – 45 м	45 м -50 м
1	КМС	1,98	1,80	1,68	1,97	1,67	1,28
2	КМС	2,28	1,68	1,66	1,94	1,47	1,55
3	КМС	1,82	1,98	1,94	1,69	1,66	1,60
4	КМС	2,25	1,65	2,01	1,96	1,70	1,53
5	КМС	2,29	1,65	2,37	1,71	1,92	1,31
6	МС	2,00	2,20	1,74	1,91	1,70	1,60
7	МС	2,31	1,97	1,99	1,71	1,92	1,30
8	МС	1,84	2,60	2,00	1,96	1,73	2,00
9	МС	1,88	1,96	1,93	1,73	1,65	2,00
Середня швидкість проходження дистанції		2,07	1,94	1,92	1,84	1,71	1,57

Таблиця 2

**Показники темпу гребкових рухів (цикл/хв) при пропливанні
дистанції 50 метрів способом кроль на грудях**

№ досліджуваного	Кваліфікація	Відрізки змагальної дистанції (м)					
		старт-винир	винир-15 м	15 м-25 м	25 м – 35 м	35 м – 45 м	45 м - 50 м
1	КМС	-	60,00	60,60	59,05	60,10	46,03
2	КМС	-	50,52	59,80	58,36	44,05	55,90
3	КМС	-	67,98	58,36	50,00	60,10	57,60
4	КМС	-	49,58	60,85	58,93	51,10	55,38
5	КМС	-	49,68	71,25	51,36	57,8	47,36
6	МС	-	56,78	52,44	57,47	50,59	57,50
7	МС	-	74,07	71,71	51,54	57,80	46,99
8	МС	-	96,77	60,12	58,93	51,99	72,00
9	МС	-	73,71	69,49	51,99	59,40	72,00

Таблиця 3

**Показники «кроку» циклу гребкових рухів (м) при пропливанні
дистанції 50 метрів способом кроль на грудях**

№ досліджуваного	Кваліфікація	Відрізки змагальної дистанції (м)					
		старт-винир	винир-15 м	15 м-25 м	25 м-35 м	35 м-45 м	45 м-50 м
1	КМС	-	1,8	1,6	2,0	1,6	1,6
2	КМС	-	2,0	1,6	2,0	2,0	1,6
3	КМС	-	1,75	2,0	2,0	1,6	1,6
4	КМС	-	2,0	2,0	2,0	2,0	1,6
5	КМС	-	2,0	2,0	2,0	2,0	1,6
6	МС	-	2,3	2,0	2,0	2,0	1,6
7	МС	-	1,6	1,6	2,0	2,0	1,6
8	МС	-	1,6	2,0	2,0	2,0	1,6
9	МС	-	1,6	1,6	2,0	1,6	1,6

Висновки:

1. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів при пропливанні дистанції 50 метрів вільним стилем виявив індивідуальні особливості її подолання, що проявляється у варіативності швидкості проходження окремих відрізків дистанції, а також у відмінностях темпу та «кроку» циклу гребкових рухів.

2. Всі плавці при пропливанні дистанції 50 метрів способом кроль на грудях демонструють зниження показників швидкості при подоланні другої половини дистанції.

Список використаної літератури.

1. Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання: навч. посіб. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 167 с.

2. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. Київ: Кондор, 2011. 502 с.

3. Пилипко О., Пилипко А., Шинкаренко А. Визначення модельних характеристик техніко-тактичних показників висококваліфікованих плавчинь, що спеціалізуються на дистанції 50 метрів різними способами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2021. № 6 (86). С. 32 – 38.

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.