

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТЭППЕРОВ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЛОВЦА-ПАРАЛИМПИЙЦА В СПОРТЕ СЛЕПЫХ

А.Л. Лебедева

к.пс.н. (PhD), старший научный сотрудник,

Л.В. Винокуров

к.пс.н. (PhD), dotsent, заведующий сектором системных исследований

становления спортивного мастерства,

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт

физической культуры»,

г. Санкт-Петербург, Россия

Резюме. В плавании спорта слепых специальные помощники пловца (тэпперы) выполняют важную страховочную и предупредительную функции, а именно - в подготовительной фазе скоростного поворота и при приближении к финишу. Причем для спортсменов с полной потерей зрения при преодолении дистанции помощь тэппера является обязательной. Тэпперы обеспечивают страховку от столкновения со стенкой бассейна при финише или выполнении поворотов и уровень их мастерства может оказывать существенное влияние на снижение спортивных результатов в плавании слепых. Для успешного выполнения поставленных задач тэпперам необходимо знать индивидуальную технику выполнения пловцом поворота, что требует предварительного совместного рабочего опыта, четкой договоренности о комфортной для пловца системе тактильных сигналов посредством тэпа и знания некоторых скоростных и метрических характеристик пловца.

Аннотация. В статье представлена важнейшая роль тэпперов в спортивных достижениях паралимпийских пловцов с нарушениями зрения, приводятся важные аспекты успешной подстраховки вспомогательным персоналом незрячих спортсменов, подплывающих с рекордной скоростью к стенке бассейна перед выполнением скоростного поворота.

Актуальность. Подготовка и повышение профессионального уровня тэпперов представляется важной проблемой в адаптивном плавании. Выявление возможностей оптимизации работы тэппера с пловцами спорта слепых способствует повышению уровня технико-тактической подготовки пловцов-паралимпийцев и максимальной индивидуализации тренировочного процесса в рамках групповой подготовки.

Tayanch soʻzlar: tapper, ko'r-ko'rona sport, Paralimpiya suzuvchi, adaptiv suzish, tezlikni burilish.

Ключевые слова: тэппер, спорт слепых, паралимпийский пловец, адаптивное плавание, скоростной поворот.

Keywords: tapper, sport of the blind, paralympic swimmer, adaptive swimming, speed turnaround.

Введение

Выполнение скоростных поворотов пловцами со зрительными нарушениями практически идентично выполнению поворотов в плавании здоровых. Однако в подготовительной фазе, при подплывании к поворотному щиту, в целях подстраховки от травматизации, незрячему пловцу необходимо сигнализировать о приближении к стенке бассейна с помощью касания головы или руки специальным шестом (тэпом). Эту важную предупредительную функцию выполняет специальный помощник (тэппер). При проплывании дистанции пловцом необходима слаженная работа двух тэпперов, находящихся на противоположных концах плавательной чаши. Для спортсменов спортивно-функционального класса S11, с полной потерей зрения, помощь тэппера является обязательной, а для пловцов с частичной потерей зрения, классов S12 и S13, необходимость подстраховки определяется лишь в некоторых случаях [1, 2].

Успех работы тэппера определяется его умением своевременно подать предупредительный тактильный сигнал пловцу в момент выполнения завершающего гребка, при этом, не мешая его плавательным движениям, гребкам и совершению вдоха. Так, при подплывании спортсмена к стенке бассейна при подготовке к повороту, в плавании кролем на груди, тэппер должен своевременно дотронуться шестом до головы или руки пловца в момент выполнения его завершающего гребка. При повороте в плавании баттерфляем помощник должен дотронуться тэпом до головы пловца в момент завершения гребка руками, когда голова поднимается для вдоха. Страховщик должен точно рассчитать момент касания, чтобы пловец успел пронести руки вперед для выполнения поворота и не получил травму. Опытный помощник может коснуться рук пловца во время начала проноса. Нужно быть готовым защитить голову пловца от травмы, так как при плавании баттерфляем, голова пловца большую часть цикла движений (от середины гребка руками до середины проноса) не защищена руками.

Тэпперам следует постоянно быть наготове, знать технику выполнения поворота пловцом, в то же время пловцу должны быть знакомы особенности сигнального касания страховщика. В случае успешного взаимодействия с

тэппером спортсмен быстро и правильно выполнит поворот, не ударившись о стенку бассейна. В исследованиях [3, 4] показано, что страх травматизации о стенку бассейна при финише или выполнении поворотов может оказывать существенное влияние на снижение спортивных результатов в плавании слепых. Проблема актуальна даже для пловцов на этапе высшего спортивного мастерства. В связи с этим, уровень профессионализма вспомогательного персонала, осуществляющего подстраховку незрячих спортсменов, во многом предопределяет спортивные результаты пловцов-инвалидов.

Таким образом, подготовка и повышение профессионального уровня тэпперов представляется крайне актуальной задачей, натолкнувшей нас на процесс поиска и изучения материалов, отражающих значение деятельности тэпперов как фактора эффективности паралимпийского пловца с нарушениями зрения. Однако среди иностранных и отечественных источников нам не удалось найти научные публикации, уделяющие достаточное внимание данным вопросам. Дефицит научных публикаций по теме взаимодействия тэпперов и незрячих пловцов определил цель исследования - выявление возможностей оптимизации совместной спортивной деятельности тэпперов и паралимпийских пловцов спорта слепых.

Методы и организация исследования

В соответствии с задачами исследования использовались следующие научные методы: а) анализ научной литературы по теме исследования, б) направленное наблюдение за деятельностью тэпперов и паралимпийских пловцов в процессе тренировочных мероприятий и соревнований, в) опрос 18 высококвалифицированных пловцов спорта слепых классов S11, SB11, SM11, включенных в состав сборной России по плаванию по виду спорта слепых в настоящее время или ранее. Опрос проведен в форме структурированного интервью, с применением анкеты, направленной на изучение особенностей профессионального взаимодействия тэпперов со спортсменами в процессе проплывания дистанции. Анкета разработана в 2024 г. специалистами комплексной научной группы ФГБУ СПбНИИФК в ходе научно-методического обеспечения паралимпийской сборной по плаванию России по виду спорта слепых.

Результаты

Результаты наблюдения и опроса показали, что в момент касания тэпом тела пловца расстояние до стенки бассейна составляет в среднем 1,5 м и само касание требуется за 1-3 гребка до финиша либо до отталкивания ногами от стенки бассейна в процессе скоростного поворота, но значения индивидуальны для

каждого пловца и зависят от длины тела, скорости плавания, техники выполнения поворота. При этом необходимо учитывать ведущий способ плавания атлета.

В ходе опроса выявилось, что фактически 52% опрошенных пловцов испытывают стресс и сильное беспокойство при взаимодействии с незнакомым тэппером, и 28% респондентов - умеренное беспокойство, которое быстро проходит.

Среди указаний на ошибки тэпперов в анкетах чаще всего присутствует несвоевременность подачи сигнала. Слишком позднее касание тэпом часто связывают с отвлекаемостью помощника и пропуском «нужного момента» и это приводит к травматизации, слишком раннее – с высокой тревожностью тэппера, опасаящегося «упустить момент» и это приводит к слабому отталкиванию спортсмена от стенки бассейна и потерям скорости. Поэтому профессионально важными качествами тэппера являются навык концентрации внимания, умение сосредоточиться, решительность.

Заключение

Таким образом, деятельность тэпперов является значимым фактором в спортивных достижениях пловца с потерей зрения, и ее оптимизация может явиться интересной темой для дальнейших научных исследований. Тэппер определяет момент касания перед поворотом и финишем для каждого пловца индивидуально, в соответствии с длиной тела, скоростью скольжения, силой гребка, индивидуальной техникой выполнения поворота. Чтобы не упустить из внимания эти важные аспекты, их рекомендуется прояснять и согласовывать со спортсменом сразу и структурированно, в форме направленного интервью, с учетом ведущего способа плавания. Спортсменам можно рекомендовать заранее подготовить ознакомительные карточки для тэпперов, содержащие конкретную информацию по означенным пунктам. Учитывая условия пребывания участников процесса у чаши бассейна, карточки желательно распечатать на прорезиненной или ламинированной бумаге, во избежание размокания.

Выявлено, что одним из важных аспектов успешного взаимодействия тэпперов с пловцами, является стабильность и постоянство совместной работы, что не всегда возможно на практике, с учетом быстро меняющихся условий проведения международных соревнований. Оптимизировать такое сотрудничество можно посредством развития у вспомогательного персонала коммуникативных навыков и техник быстрого налаживания контакта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Никитина С.М., Павлова Т.Н., Попов О.И. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями. – М.: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2021. – 313 с.
2. Идрисова Г.З. Классификация спортсменов в Паралимпийских видах спорта. – М.: «Паралимпийский комитет России», 2020. – 216 с.
3. Лебедева А.Л., Винокуров Л.В. Модельные параметры тренировочной деятельности паралимпийских пловцов спорта слепых в контексте индивидуализации гидродинамической подготовки // Адаптивная физическая культура. – 2023. – № 4. – С. 20-21.
4. Мосунов Д.Ф., Винокуров Л.В., Никитина А.А. Основные предикторы технологии выявления резерва технико-тактической и стратегической подготовки паралимпийского пловца: Методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2021. – 56 с.