

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

БОЛЬШАКОВА ІРИНА ВІТАЛІЇВНА

УДК: 796.015.367: 797.2

ПЕРІОДИЗАЦІЯ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Київ – 2015

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Спортивне плавання є одним з найбільш масових і популярних у світі видів спорту. Особливе місце в системі змагань найсильніших плавців світу займають Олімпійські ігри, в програмі яких розігрується 34 комплекти медалей – більше ніж 11 % загальної кількості нагород. Тобто результати у плаванні здатні серйозно вплинути на підсумки Ігор Олімпіад у загальнокомандному неофіційному заліку. Наприклад, сенсаційна перемога збірної команди НДР над командою США на Олімпійських іграх 1988 р. була обумовлена досягненнями плавців, які зуміли завоювати 28 медалей, що становить 27 % загальної кількості нагород, завойованих спортсменами НДР, тоді як у плавців США було 18 нагород. Але вже протягом останніх двох десятиліть розвиток плавання у США дозволяє плавцям цієї країни отримувати на Олімпійських іграх близько 30 % загальної кількості медалей, забезпечуючи таким чином перевагу над найближчими конкурентами.

З 2010 р., Міжнародний олімпійський комітет почав проводити Юнацькі Олімпійські ігри, в програмі яких представлено і спортивне плавання. Ці змагання, в яких беруть участь 17–18-річні плавці, спочатку планувались не стільки як спортивна подія, скільки освітня і культурна. Однак підсумки вже перших Ігор показали, що спортивна складова з підведенням неофіційних командних підсумків стала переважати.

Політика міжнародної, регіональних і національних організацій, що займаються розвитком плавання і вдосконаленням системи спортивних змагань, перетворила цей вид спорту у винятково популярний для глядачів і привабливий для спонсорів. Цьому значно сприяє зростання конкуренції на спортивних аренах, поява видатних плавців, постійне зростання рекордів. Наприклад, у плаванні на дистанціях 100 і 200 м батерфляєм серед чоловіків з 2000 по 2010 р. встановлено по вісім світових рекордів, практично стільки ж, скільки за попередні два десятиліття. У плаванні на 200 м на спині встановлено дев'ять світових рекордів, стільки ж, скільки за попередні 25 років. Аналогічна ситуація в жіночому плаванні на спині на дистанції 100 м – дев'ять світових рекордів після 2002 р. і стільки ж за попередні 25 років і т.д.

Стрімкий прогрес спортивного плавання зумовлений багатьма причинами. Насамперед необхідно відмітити посилений інтерес багатьох видатних тренерів – представників різних плавальних шкіл світу, передусім США, які узагальнили свій досвід і представили його в книгах і статтях (R. Quick, 2001; D. Hannula, N. Thornton, 2001; E. Maglischo, 2003; E. Hines, 2008; D. Salo, 2008; M. Brooks, 2011). Розвиток загальної теорії, а також прикладні знання, які стали невід'ємною частиною тренувального процесу в багатьох країнах, мали істотний вплив на зростання досягнень плавців (F. Carlile, 1992; C. Colwin, 1992; В. М. Платонов, 2000; J. Olbrecht, 2007; M. Lang, 2010; Е. В. Политько, 2013). У числі інших причин слід виділити вплив матеріально-технічних складових процесу підготовки і змагань, а також досить інтенсивну комерціалізацію спортивного плавання, яка поступово переводить його в русло професійного спорту (В. М. Платонов, 2012). Цілком

природньо, що всі ці причини мали вплив на багато положень спортивного тренування і особливо системи багаторічної і річної підготовки, співвідношення різних тренувальних засобів, поєднання тренувальної та змагальної діяльності, шляхів продовження періоду виступів плавців на вищому рівні, індивідуалізації процесу підготовки та ін. (В. М. Костюкевич, 2013).

У спеціальній літературі, виданій упродовж останніх 30–40 років минулого століття, панувала думка, що спортивне плавання є «спортом юних», досягнення в якому переважно пов'язано з віковою зоною 15–18 років у жінок і 17–22 років у чоловіків (Л. П. Макаренко, 1983; Н. Ж. Булгакова, 1986; В. Філін, Н. Фомін, 1986). Ці дані багато в чому відповідали і світовій практиці 1960–1980-х років. Переважна більшість спортсменок НДР і СРСР стали рекордсменками і чемпіонками світу, Ігор Олімпіад у віці 14–16 років. Плавці-чоловіки досягали вершин майстерності дещо пізніше – в 17–20 років. Жінки завершували свою спортивну кар'єру в основному у віці 17–19 років, а чоловіки – 19–23 років (С. М. Вайцеховський 1970; Н. Ж. Булгакова, 1986). Аналогічна ситуація мала місце в інших країнах, які вирізнялися високим рівнем розвитку спортивного плавання, зокрема в Австралії та США (F. Carlile, 1992). Відповідно до цього визначалася тривалість підготовки до вищих досягнень (8–9 років – у жінок і 10–11 років – у чоловіків) та тривалість виступів на рівні вищих результатів – зазвичай не більше – 2–3 років, іноді – 4–5 років (Н. Ж. Булгакова, 1986; F. Carlile, 1992).

На цьому матеріалі базуються і програмно-нормативні основи багаторічної підготовки плавців, які є і досі чинними на території України (К. П. Сахновський, 1995). В аналогічній програмі, яку підготовлено провідними фахівцями Росії і видано у 2004 р. відмічено, що останніми роками тривалість виступів найсильніших плавців на вищому рівні різко зросла, проте зміст програми практично обмежений групами спортивного вдосконалення і віком 16–18 років (А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов, 2004).

Для сучасного плавання характерне істотне збільшення віку, в якому плавці досягають найвищих результатів, і тривалості їх виступів на найвищому рівні. Зокрема, у змаганнях багато плавців, як чоловіків, так і жінок, досягають успіхів, встановлюючи світові рекорди і завойовуючи медалі на Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу у віці 24–27 років і старше. Більш цього, можна назвати велику кількість імен видатних плавців, як чоловіків, так і жінок, що досягли успіхів у віці 30–33 років.

Таким чином, дані передової практики суперечать усталеним уявленням щодо тривалості і змісту багаторічної підготовки та змагальної діяльності плавців, викладеними в спеціальній літературі і відображеними в програмно-нормативних документах.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України з питань сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1 «Періодизація річної та багаторічної підготовки спортсменів» (№ державної реєстрації 0111U001720). Роль автора як співвиконавця теми полягає в аналізі історії розвитку та сучасного стану, науковому обґрунтуванні напрямів удосконалення

періодизації багаторічної підготовки плавців.

Мета дослідження – подання історії розвитку, аналіз сучасного стану та вдосконалення періодизації багаторічної підготовки плавців на основі узагальнення сучасного наукового знання та досвіду передової спортивної практики.

Завдання дослідження:

1. Відобразити історію розвитку знань і практичної діяльності у напрямку побудови багаторічної підготовки плавців та визначити її відповідність практиці сучасного спорту.

2. Здійснити порівняльний аналіз темпів становлення вищої спортивної майстерності плавців та тривалості їх виступів на рівні вищих досягнень протягом різних періодів сучасної історії спортивного плавання (1956–1985 рр. та 1986–2012 рр.).

3. Вивчити вплив статі плавців та їх дистанційної спеціалізації на тривалість періоду підготовки до вищих досягнень та періоду максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

4. Подати загальну структуру процесу багаторічного вдосконалення у спортивному плаванні на сучасному етапі його розвитку.

5. Встановити відповідність вікових меж учасників Юнацьких Олімпійських ігор віковій зоні оптимальній для досягнення найвищих спортивних результатів.

Об'єкт дослідження – система підготовки плавців вищої кваліфікації.

Предмет дослідження – структура та зміст процесу багаторічної підготовки плавців.

Методи дослідження. Методологічний підхід заснований на використанні діалектичного методу як загального методу пізнання, який спирається на кількісно виражені дані передової спортивної практики тривалого історичного періоду і орієнтований на об'єктивно сформовані знання у сфері вікового розвитку, раціонального становлення різних сторін спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, періодизації процесу багаторічного спортивного вдосконалення.

Використано історичні методи пізнання: ретроспективний, історичної періодизації, порівняльно-історичний, біографічний, системно-інтеграційний, описово-оповідний. Для об'єктивізації застосовувалися загальнонаукові методи: опис, порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, абстрагування.

Наукова новизна роботи полягає в розгляді історії становлення, характеристиці сучасного стану системи багаторічної підготовки в плаванні, виявленні закономірностей становлення і збереження вищої спортивної майстерності й розробці на їх основі структури та змісту процесу багаторічної підготовки плавців.

В результаті проведених досліджень:

- вперше показано, що рекомендовані в спеціальній літературі та відображені у різних програмних документах тривалість, структура та зміст багаторічної підготовки не дозволяють належною мірою засвоїти навчальний матеріал, необхідний для реалізації природних задатків та забезпечення повноцінної підготовки до демонстрації максимально доступних результатів;

- подано історію розвитку знань про побудову багаторічної підготовки та її

періодизація, доповнено сучасну систему знань у цьому напрямі та показано її невідповідність передовій спортивній практиці останніх років;

- вперше обґрунтовано, що процес багаторічної підготовки плавців охоплює дві тривалі стадії: 1) планомірної підготовки до вищих досягнень; 2) ефективної змагальної діяльності на фоні підготовки, що забезпечує максимальну реалізацію індивідуальних можливостей як щодо досягнення найвищих результатів, так і збільшення тривалості виступів на рівні вищих досягнень;

- вперше здійснено всебічний аналіз ролі Юнацьких Олімпійських ігор у системі багаторічної підготовки плавців; показано, що у разі підготовки до цих Ігор відповідно до тренувальних принципів і програм, характерних для дорослих спортсменів високого класу, як це в більшості випадків має місце на сучасному етапі, юні плавці втрачають можливості до ефективної реалізації природних задатків до досягнення найвищих результатів у оптимальній віковій зоні;

- уточнено уявлення щодо оптимального віку початку занять плаванням, досягнення найвищих результатів, а також визначено межі вікової зони для максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

- удосконалено зміст стадій багаторічної підготовки плавців: першої (етап початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, етап підготовки до вищих досягнень) та другої (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження результатів);

- визначено перспективи розробки проблеми збереження вищої спортивної майстерності та продовження спортивної кар'єри, вказано на значущість науково-дослідної та практичної діяльності у цьому напрямку.

Практична значущість роботи полягає в обґрунтуванні необхідності істотного перегляду традиційних уявлень щодо побудови багаторічної підготовки плавців, можливості використання її результатів для принципової зміни організаційних та програмно-нормативних основ розвитку спортивного плавання в Україні.

Результати наукового дослідження впроваджено у навчальний процес кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України, кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного університету (м. Запоріжжя), Запорізької обласної школи вищої спортивної майстерності та у навчально-тренувальний процес Федерації плавання України, а також у практику підготовки збірної команди Національного університету фізичного виховання та спорту України з плавання, про що свідчать відповідні акти.

Особистий внесок автора у публікаціях, надрукованих у співавторстві, полягає у зборі та аналізі інформації, узагальненні матеріалів та результатів дослідження, інтерпретації кількісних даних.

Апробація результатів дисертації. Матеріали наукових досліджень були представлені на науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та туризму в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах» (Запоріжжя, 2009); щорічних міжнародних науково-практичних

конференціях молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2009–2013); щорічних науково-методичних конференціях кафедри водних видів спорту, а також кафедри теорії та методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів НУФВСУ; у доповідях провідним тренерам збірних команд України.

Публікації. Основні результати дисертаційного дослідження опубліковано в п'яти наукових працях, серед яких чотири статті – у фахових виданнях України, дві включено до міжнародних наукометричних баз даних та одна стаття у виданнях зарубіжних країн.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційна робота викладена на 165 сторінках основного тексту, складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаної літератури (183 джерела) та додатків; ілюстрована 13 таблицями і 30 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми; вказано зв'язок з науковими планами, темами; визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, методи досліджень; розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи; а також визначено особистий внесок здобувача у спільно опубліковані наукові праці, представлено інформацію про апробацію результатів і публікації за темою дисертаційної роботи.

У першому розділі дисертації **«Періодизація підготовки спортсменів: історія розвитку та сучасна система знань»** подано історію розвитку знань про побудову багаторічної підготовки; здійснено аналіз літературних даних з проблеми дослідження. Розглянуто ряд базових характеристик, які зумовлюють структуру та зміст тренувального процесу спортсменів, найважливішими з яких є:

- оптимальний вік для початку занять спортом (Н. Ж. Булгакова, 1986; К. Сахновський, 1990; F. Carlile, 1992; J. Olbrecht, 2007);
- оптимальний вік для досягнення перших успіхів (В. Філін, Н. Фомін, 1986; К. Сахновський, 1997; Л. Матвеев, 2001);
- оптимальний вік для досягнення найвищих результатів (Л. Макаренко, 1974; В. Чудинов, 1978; Х. Созанскі, 1980; Г. Туманян, 1984; Н. Булгакова, 1986; А. Воронцов, 1987; В. Ягелло, 1991);
- загальна тривалість і структура процесу підготовки до вищих досягнень (F. Carlile, 1992; К. Сахновський, 1997; Л. Матвеев, 2001; В. Платонов, 2004);
- динаміка навантажень та зміст тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки (Н. Озолин, 1970; Л. Макаренко, 1983; В. Платонов, 2000; А. Вомра, 2002).

Аналіз даних літературних джерел показав, що побудова багаторічної підготовки спортсменів пов'язана з історією радянського спорту 1950–1980-х років. Ці знання зумовлювали стратегію розвитку спорту, орієнтири для відбору перспективних спортсменів, підготовки до Олімпійських ігор і головних змагань, тривалість і зміст багаторічної підготовки і т.д. Відповідними є і теоретичні узагальнення, згідно з якими вікова зона для досягнення найвищих результатів перебуває у вузьких межах – для жінок, що спеціалізуються у плаванні, становить

16–19 років, для чоловіків – 18–22 роки, і є достатньо стабільною, незалежною від методики тренування та впливу різних зовнішніх факторів (Н. Озолин, 1970; Л. Матвеев, 1977; Л. Хоменков, 1993). Однак у спортивній практиці наступних років все частіше трапляються випадки, які свідчать про те, що зона оптимальних можливостей не тільки істотно змістилася у бік більш старшого віку, а й помітно розширилася.

У другому розділі дисертації «**Методи та організація досліджень**» представлено методи дослідження відповідно до об'єкта, предмета, мети та завдань роботи, обґрунтовано доцільність використання даних методів.

Основне місце займали історичні методи пізнання, найважливішими з яких були: ретроспективний, історичної періодизації, порівняльно-історичний, біографічний, системно-інтеграційний, описово-розповідний. Для об'єктивізації застосовано загальнонаукові методи: опис, порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, абстрагування.

Створення емпіричної основи досліджень здійснювалося за допомогою різних засобів отримання інформації: вивчення літератури, аналізу практичної роботи тренерів та організацій, що відповідають за розвиток спорту, вивчення програмно-нормативних документів, аналізу архівних матеріалів виступів спортсменів, опитування спортсменів і тренерів, графічних методів аналізу даних, статистичних методів.

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження включало ряд послідовних, логічно взаємопов'язаних етапів.

Перший етап передбачав аналіз проблеми на основі вивчення літературних джерел і документів, що регламентують розвиток фізичного виховання і спорту в різних країнах, узагальнення досвіду спортивної практики з метою обґрунтування актуальності теми, основних напрямів дослідження, вибору методологічного підходу, відповідного основній ідеї дисертаційної роботи.

Другий етап був присвячений збору фактичного матеріалу і виявлення закономірностей, що лежать в основі ефективного планування багаторічної підготовки плавців. Проаналізовано та узагальнено процес становлення і збереження вищої спортивної майстерності більше 800 найсильніших плавців світу, які виступали у 1956–1985 рр. (перший період) і 1986–2012 рр. (другий період).

На третьому етапі виявлялися основні варіанти становлення вищої спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки. На основі вивчення історії виступів найсильніших плавців світу в період 1986–2012 рр. визначалася тривалість спортивної кар'єри на рівні спорту вищих досягнень від виходу на рівень перших успіхів на головних змаганнях до демонстрації найкращого результату у спортивній кар'єрі.

Четвертий етап був присвячений встановленню оптимальної вікової зони для демонстрації найвищих спортивних результатів – на основі вивчення історії виступів 514 плавців, що досягли видатних результатів на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу, і встановили в цілому 177 світових рекордів на сучасному історичному етапі – 2000–2013 рр.

П'ятий етап був присвячений визначенню віку, в якому найсильніші

спортсмени вперше почали заняття спортивним плаванням. В опитуванні взяли участь 55 найсильніших плавців, які входили у вісімку найсильніших на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу 2000–2013 рр.

На шостому етапі досліджувався взаємозв'язок між результативністю виступів спортсменів на перших Юнацьких Олімпійських іграх 2010 р. і результативністю виступів на Олімпійських Іграх 2012 р., чемпіонатах світу з плавання та легкої атлетики 2013 р., коли спортсмени вже вступили у вікову зону, яка є оптимальною для досягнення найвищих результатів.

У третьому розділі «Тривалість підготовки плавців до вищих досягнень та виступів на їх рівні» здійснено порівняльний аналіз темпів становлення вищої спортивної майстерності плавців і тривалості їх виступів на рівні вищих досягнень в різні періоди сучасної історії спортивного плавання (1956–1985 рр. та 1986–2012 рр.).

Встановлено, що чоловіки в першому періоді досягали перших успіхів на чемпіонаті світу і Олімпійських іграх у віці 16–20 років (84,36 %), 42,46 % з них перебували у віці 17–18 років; у другому періоді 77,13 % спортсменів досягли таких успіхів перебуваючи на 1–3 роки у більш старшому віці (18–21 років), а 46,19 % спортсменів перебували у віці 19–20 років. Таким чином, вік для досягнення перших успіхів на чемпіонаті світу і Олімпійських іграх щодо практики минулих років у середньому збільшився на два роки (рис. 1).

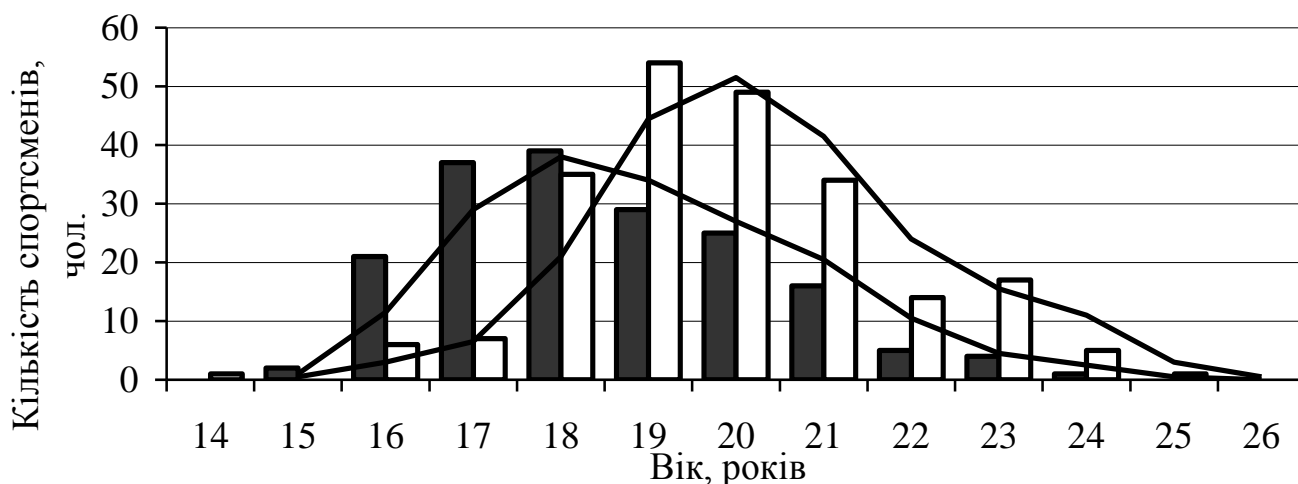


Рис. 1. Вік плавців-чоловіків при першій участі у «вісімці» найсильніших на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх:

- – перший період;
- – другий період

Переважає більшість жінок у перший період, без урахування вузької спеціалізації, досягали перших успіхів здебільшого у віці 15–17 років (73,18 %) і лише в деяких випадках – після 18 років (17,32 %); у другий період вік спортсменок, які входили до «вісімки» найсильніших на чемпіонаті світу і Олімпійських іграх, становить переважно 16–18 років (47,36 %), а в багатьох випадках – 19–22 років (34,75 %). Таким чином, вік для досягнення перших успіхів у жіночому плаванні, порівняно з практикою минулих років, збільшився приблизно на один-три роки. В перший період дівчата після 20 років лише у поодиноких випадках досягали перших значних успіхів, а у другий період велика кількість плавців до 26 років

вперше виступали у фіналах чемпіонату світу і Олімпійських іграх (рис. 2).

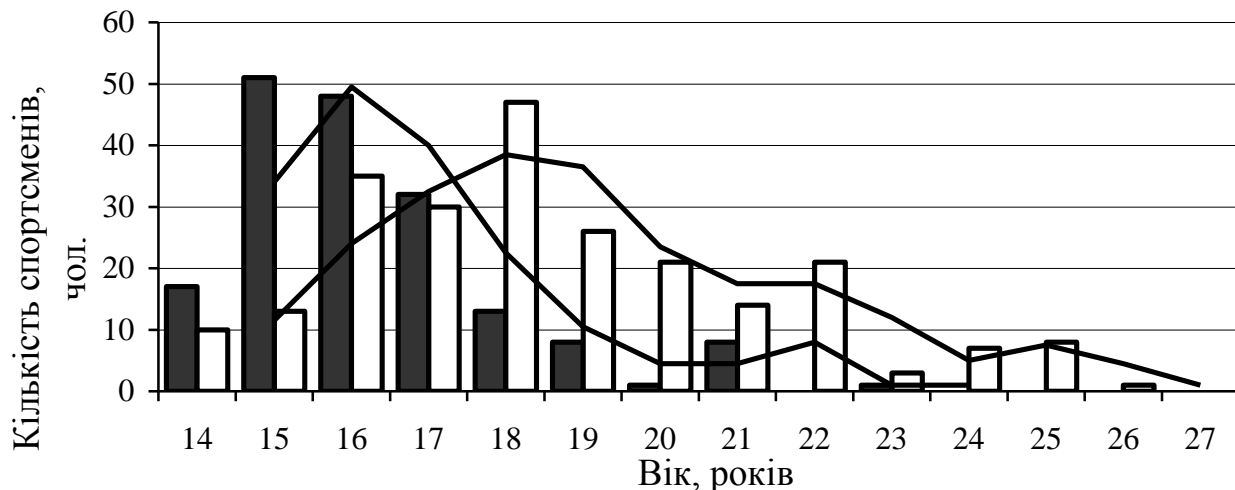


Рис. 2. Вік плавців-жінок при першій участі у «вісімці» найсильніших на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх:

- – перший період;
- – другий період

Кращі спортивні результати в перший період переважна кількість найсильніших плавців-чоловіків (73,12 %) демонстрували у віці 19–23 років. У більш ранньому, 16–18-річному, віці – 17,74 %, у більш старшому, 24–28-річному, – 9,14 %. У сучасній практиці 77,03 % плавців демонструють кращі результати у віці 21–26 років, що на два-три роки перевищує вік їхніх попередників, а 12,44 % – у віці 18–20 років. Якщо в перший період тільки 1,61 % спортсменів демонстрували найкращі результати після 26 років, то в другий їх було вже 19,14 %, і навпаки, якщо в перший період 8 % спортсменів продемонстрували кращі результати у віці 16–17 років, то у другий – лише у поодиноких випадках (рис. 3).

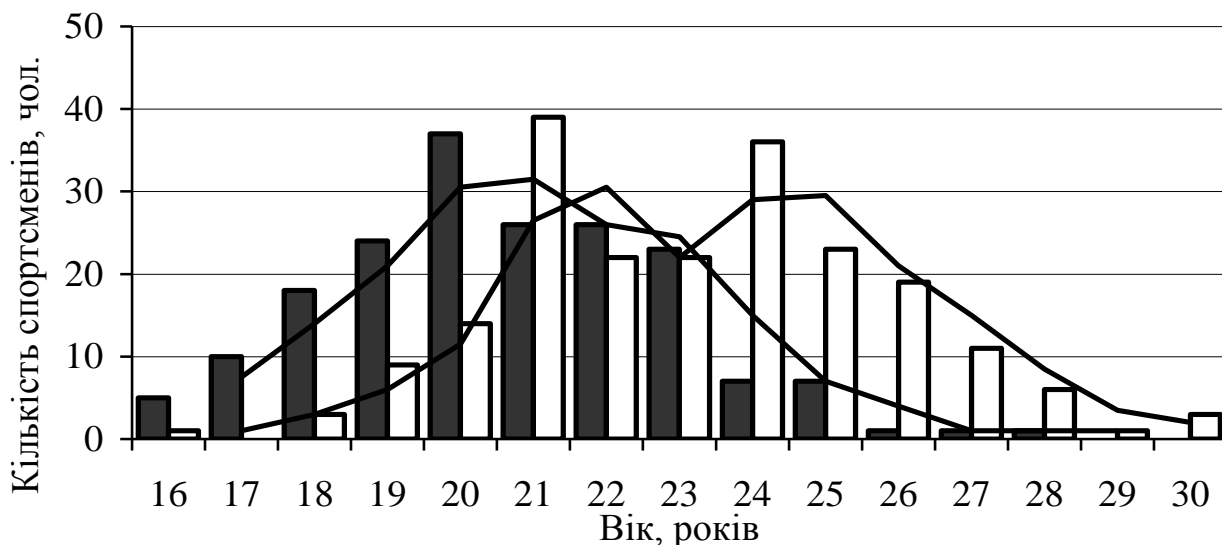


Рис. 3. Вік найсильніших плавців-чоловіків при досягненні максимальних спортивних результатів на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх:

- – перший період;
- – другий період

У перший період більшість найсильніших спортсменок (70,72 %) демонстрували найкращі результати в 16–19-річному віці; в більш ранньому, 14–15-річному, віці їх було 12,15 %, а у більш старшому, 20–23-літньому, – 16,57 %. У другий період спортсменки демонстрували найкращі результати приблизно в рівній кількості у більш широкому віковому діапазоні – 16–26 років. У 14–15 років свої найкращі результати продемонстрували всього 1,51 % спортсменок, в 16–19-річному – 28,64 %, при цьому така ж кількість спортсменок досягла досконалості у віці 24–27 років. Найбільш характерним віком при демонстрації кращого спортивного результату виявився період 20–23 років (36,68 %). Варто звернути увагу, що у другий період 3,81 % спортсменок зуміли поліпшити свої спортивні результати у віці 28–32 років, тоді як у спортивній практиці 1960–1980-х років таке явище спостерігалось досить рідко (рис. 4).

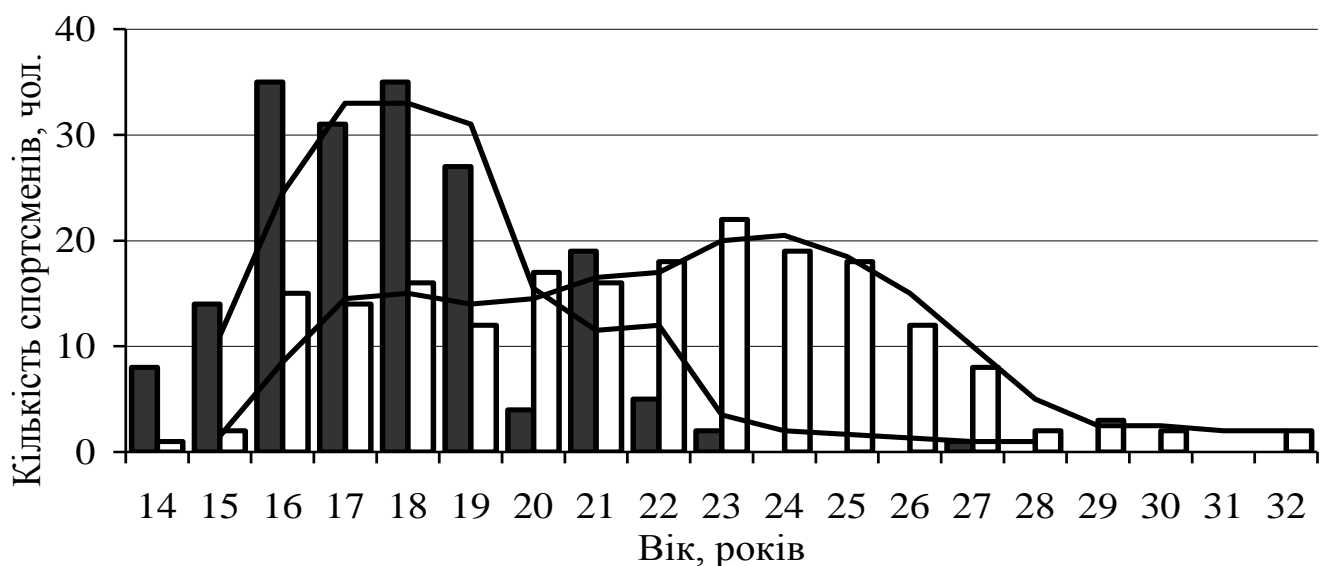


Рис. 4. Вік найсильніших плавців-жінок при досягненні максимальних спортивних результатів на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх:

- – перший період;
- – другий період

Середній вік світових рекордсменів, які виступали упродовж останніх десятиліть, є на три роки меншим, ніж у їхніх попередників. У чоловіків, які спеціалізуються на дистанціях 100 і 200 м, вік на 1–1,2 року є більшим, ніж у жінок, які спеціалізуються на даних дистанціях, а середній вік чоловіків, які спеціалізуються на дистанціях 400 і 1500 м становить 22,1 року, що на 3 роки перевищує вік жінок, які спеціалізуються на таких дистанціях (табл. 1).

Таблиця 1

Вік рекордсменів світу у плаванні

Дистанція, м	1973–1986 рр.				2000–2013 рр.			
	Кількість рекордів світу	Кількість рекордсменів, чол.	Вік, років		Кількість рекордів світу	Кількість рекордсменів, чол.	Вік, років	
			\bar{x}	S			\bar{x}	S
100	35	17	20,5	1,3	33	17	23,5	1,8

200	49	23	19,5	1,8	46	13	23,3	2,2
400, 1500	35	14	19,4	1,4	17	6	22,1	2,2

Середній вік світових рекордсменок, які виступали з 2000 по 2013 р., виявився приблизно на 4,3 року вищим, ніж у попередниць, які виступали з 1973 по 1986 р. У сучасному плаванні середній вік світових рекордсменок, що спеціалізуються на дистанціях 100 і 200 м становить 22,3 року, на дистанціях 400 і 800 м – 19,1 року, що є на 3,2 року меншим, ніж у спортсменок, які спеціалізуються на більш короткі дистанції (табл. 2).

Таблиця 2

Вік рекордсменок світу у плаванні

Дистанція, м	1973–1986 рр.				2000–2013 рр.			
	Кількість рекордів світу	Кількість рекордсменок, чол.	Вік, років		Кількість рекордів світу	Кількість рекордсменок, чол.	Вік, років	
			\bar{x}	S			\bar{x}	S
100	56	18	17,4	2	32	15	22,3	1,4
200	59	30	16,6	2,5	35	20	22,3	1,4
400, 800	33	18	16,6	1,3	14	9	19,1	2,2

У результаті вивчення спортивних біографій призерів найбільших змагань і особистого опитування 55 найсильніших спортсменів було виявлено, що більшість провідних спортсменів приступили до систематичних занять плаванням у віці до 7 років, тому є всі підстави приєднатися до ствердження багатьох провідних фахівців (В. Платонов, С. Вайцеховський, 1985; Н. Булгакова, 1986; К. Сахновський, 1997), які вважають, що даний вік є найбільш сприятливим і поширеним в практиці підготовки найсильніших плавців.

Тривалість виступу спортсменів у фіналах чемпіонатів світу та Олімпійських іграх також істотно зросла порівняно з практикою минулих років (рис. 5). Якщо в перший період більшість спортсменів виступали на рівні високих спортивних досягнень в межах 6-річного періоду (78 %), то в другий – 83 % спортсменів зуміли утримувати високі спортивні результати упродовж 10 років.

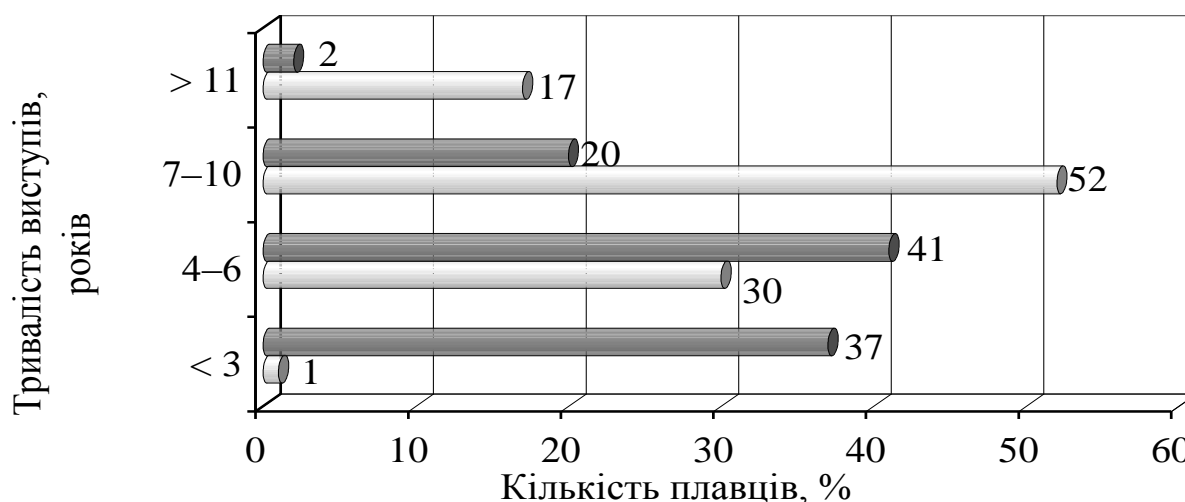


Рис. 5. Тривалість виступів плавців-чоловіків на рівні вищих досягнень:

- – перший період;
- – другий період

У перший період найбільша кількість плавців (41 %) конкурували у фіналах чемпіонатів світу та Олімпійських іграх протягом 4–6 років, у другий період 52 % зуміли втриматися на рівні вищих спортивних досягнень протягом 7–10 років, що на три-чотири роки більше, ніж у їхніх попередників.

Так само як і у чоловіків, тривалість збереження спортивної майстерності у жінок значно зросла. У перший період переважна більшість спортсменок (91 %) підтримували високі спортивні результати в межах шести років, при цьому 57 % виступали на рівні високих спортивних досягнень у межах одного олімпійського циклу (до трьох років), 34 % у межах чотирьох-шести років, а найменша кількість спортсменок (9 %) зуміли підтримувати високу результативність протягом 7–10 років. Починаючи з 1986 р. ситуація істотно змінилася, більшість спортсменок (85 %) зуміли утримувати високі спортивні результати протягом 10 років, а 74 % – у межах 4–10 років (рис. 6).

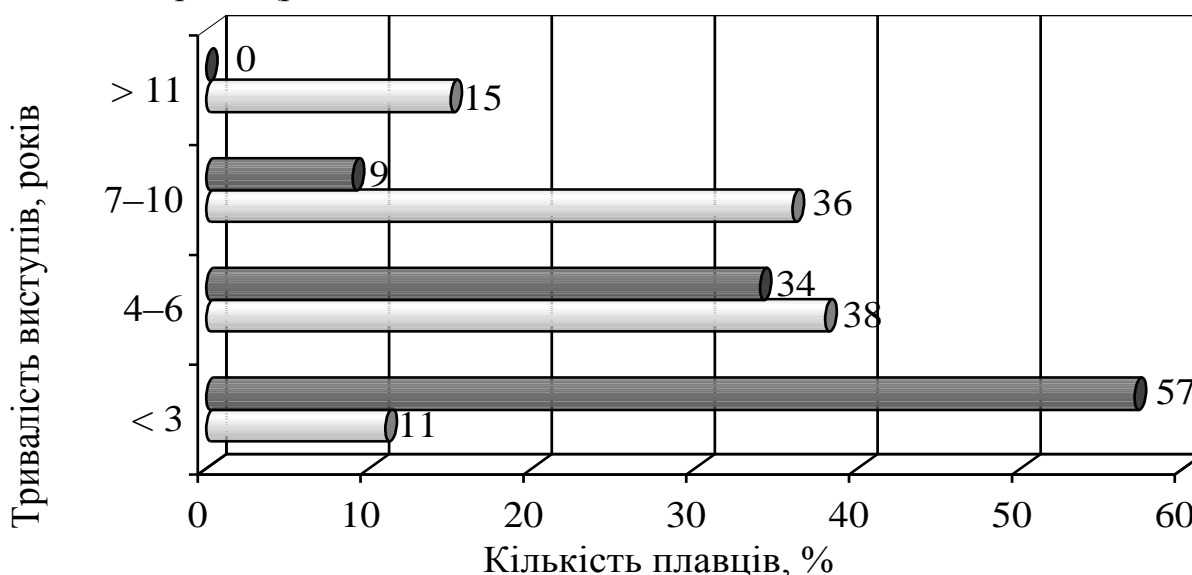


Рис. 6. Тривалість виступів плавців-жінок на рівні вищих досягнень:

- – перший період;
- – другий період

Спираючись на проведені дослідження темпів становлення вищої спортивної майстерності у плавців, які виступали у перший період, можна стверджувати, що отримані дані повною мірою узгоджуються з висновками фахівців, поданими у спеціальній літературі протягом 30–40 років минулого століття. Однак впродовж останніх десятиліть базові характеристики, які зумовлюють структуру та зміст процесу багаторічної підготовки плавців (оптимальний вік для початку занять спортом, досягнення перших успіхів, досягнення найвищих результатів, загальна тривалість процесу підготовки до вищих досягнень), зазнали істотних змін. У сучасному плаванні шлях від початку занять до досягнення перших успіхів на найбільших змаганнях у жінок становить 9–12 років, а у чоловіків – 11–14 років. Тривалість від досягнення перших успіхів на головних змаганнях до закінчення

спортивної кар'єри як у чоловіків, так і у жінок може доходити до 15 років, а в окремих випадках і вище, отже, загальна тривалість досягає 20–25 років, і більше.

В четвертому розділі «Загальна характеристика багаторічної підготовки плавців на сучасному етапі розвитку спортивного плавання» було всебічно розкрито структуру і зміст кожного з етапів багаторічної підготовки, показано значущість відповідності вікового розвитку плавців при плануванні тренувального навантаження, особливо в пубертатний період; визначено перспективи розробки проблеми збереження вищої спортивної майстерності та продовження спортивної кар'єри; вперше здійснено всебічний аналіз ролі Юнацьких Олімпійських ігор в системі багаторічної підготовки плавців.

З огляду на зміни, що відбулися останніми десятиліттями, сучасну систему багаторічної підготовки плавців було розглянуто у вигляді двох тривалих стадій, перша з яких включала підготовку до вищих досягнень, а друга – передбачала реалізацію максимально можливих індивідуальних результатів і збереження досягнутого рівня майстерності.

Головною метою першої стадії спортивної підготовки є досягнення високих спортивних результатів плавців у сприятливій для цього віковій зоні, що відповідає індивідуальному розвитку організму спортсменів. Провідними фахівцями для вирішення цієї проблеми в першій стадії багаторічної підготовки всебічно розроблено і науково обґрунтовано перші чотири етапи багаторічної підготовки: початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової та підготовки до вищих спортивних досягнень (К. П. Сахновський, 1997; В. М. Платонов, 2000; Л. Волков, 2003). Кожен з етапів має певний зміст, орієнтовні вікові межі, обумовлені зростанням фізичних, технічних здатностей спортсменів і функціональних можливостей основних систем його організму.

Було встановлено, що загальна тривалість першої стадії багаторічної підготовки від початку занять спортом до досягнення високих спортивних результатів у плавців становить 7–12 років. У спортсменок, які спеціалізуються на дистанціях 400 і 800 м, приблизно на рік менше і триває до досягнення 15–18-річного віку, у спортсменок, які спеціалізуються на дистанціях 50, 100 та 200 м, – до 19-річного. Чоловіки досягають такого рівня майстерності перебуваючи на два роки старшими, що зумовлено більш спізненим біологічним розвитком, ніж у жінок. Для спортсменів, які спеціалізуються на дистанціях 200, 400 і 1500 м, закінчення першої стадії багаторічного спортивного вдосконалення триває до досягнення 17–19-річного віку, а для спортсменів, що спеціалізуються на дистанціях 50 і 100 м, – 18–21-річного (табл. 3).

Таблиця 3

Вік плавців на різних етапах багаторічної підготовки у першій стадії

Етап багаторічної підготовки плавців	Вік плавців, років					
	жінки			чоловіки		
	дистанція, м					
	50, 100	200	400, 800	50, 100	200	400, 1500
Початкової підготовки	до 9–10			до 9–10		
Попередньої базової підготовки	9–12			9–12		
Спеціалізованої базової підготовки	13–15		13–14	13–17		13–16
Підготовки до вищих спортивних	16–19		15–18	18–21		17–19

досягнень				
-----------	--	--	--	--

Початок другої стадії спортивної кар'єри плавців характеризується досягненням перших успіхів на чемпіонаті світу або Олімпійських іграх. Такі успіхи дівчата демонструють у віці близько 19 років, а юнаки у 21 рік. Тривалість виступів на рівні вищої спортивної майстерності у багатьох плавців триває до досягнення 30-річного віку, а в деяких випадках і більше (табл. 4).

Таблиця 4

Вік плавців на різних етапах багаторічної підготовки у другій стадії

Етапи багаторічної підготовки плавців	Вік плавців, років					
	жінки			чоловіки		
	дистанція, м					
	50, 100	200	400, 800	50, 100	200	400, 1500
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	19–26		18–22	21–26		19–24
Збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень	26–30			26–30		

Головною метою другої стадії спортивної кар'єри є реалізація максимальних індивідуальних можливостей, тривале збереження і експлуатація досягнутого рівня майстерності за допомогою інтенсивної змагальної діяльності. Для вирішення цього завдання у багаторічній підготовці спортсменів прийнято виділяти три етапи: максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень (J. Olbrecht, 2007; В. М. Платонов, 2012). Нами було розглянуто чинники, які впливають на ефективність підготовки плавців на даних етапах та шляхи вирішення завдання збереження високих спортивних досягнень, встановлено характерну тривалість підготовки найсильніших спортсменів (чоловіків і жінок) від досягнення перших успіхів до досягнення найвищих результатів у спортивній кар'єрі.

На жаль, необхідність дотримання основних закономірностей, які повинні бути покладені в основу раціонально побудованої багаторічної підготовки, часто суперечить системі орієнтації дітей, підлітків і юнаків у змаганнях для вікових груп, які отримали виключно високе поширення і популярність у різних країнах і практично у всіх олімпійських видах спорту. Певне побоювання щодо цього викликали Юнацькі Олімпійські ігри, ініційовані Міжнародним олімпійським комітетом. На підтвердження цього, в результаті дослідження подальшого спортивного становлення 140 призерів перших Юнацьких Олімпійських ігор 2010 р. в плаванні та легкій атлетиці нами встановлено, що лише 5,71 % спортсменів увійшли до фіналу чемпіонату світу 2013 р., хоча вік спортсменів до цього часу був сприятливим для демонстрації максимальних результатів. Таким чином, є всі підстави припустити, що у разі цілеспрямованої підготовки до даних змагань виникає ризик порушення найважливіших закономірностей і принципів основ періодизації спортивного тренування, що приводить до обмеження можливості спортсменами повною мірою реалізувати природні задатки. Отже, змагання у

вікових групах повинні розглядатися керівництвом та тренерами лише як проміжні на шляху багаторічної підготовки до досягнення найвищих результатів у віці, який дозволить цілком проявити ці здібності.

У *п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* проаналізовано та узагальнено результати роботи, проведено порівняння з теоретичними даними в науковій і науково-методичній літературі.

Результати теоретичних досліджень та аналіз передової спортивної практики дозволили вперше:

- акцентувати увагу на тому, що зміни, які відбулися останніми роками у спортивному плаванні (зміна вікових меж досягнення перших спортивних успіхів і максимальних результатів на міжнародній арені, збільшення тривалості перебування спортсменів у спорті вищих досягнень, високий рівень результатів, найгостріша конкуренція, зростаюча комерціалізація тощо) кардинально вплинули на усталені уявлення про раціональну побудову багаторічної підготовки;

- обґрунтувати, що у сучасному плаванні весь багаторічний процес підготовки ділиться на дві стадії: 1) планомірної підготовки до вищих досягнень; 2) ефективної змагальної діяльності на фоні підготовки, що забезпечує максимальну реалізацію індивідуальних можливостей як щодо досягнення найвищих результатів, так і збільшення тривалості виступів на рівні вищих досягнень. Структура підготовки спортсменів на цих стадіях значно відрізняється;

- здійснити всебічний аналіз ролі Юнацьких Олімпійських ігор у системі багаторічної підготовки плавців; довести негативний вплив форсованої та цілеспрямованої підготовки до Юнацьких Олімпійських ігор на подальшу спортивну кар'єру плавців і легкоатлетів. Результати ряду сучасних досліджень переконливо свідчать про те, що найбільш ефективно розвиток необхідних якостей і здатностей відбувається, коли відповідні максимальні навантаження плануються після статевого дозрівання і збігаються з віком 14–17 років у жінок і 16–20 років у чоловіків (J. Hoffman, 2002; В. Платонов, 2013).

Проведені дослідження спортивних біографій плавців доповнюють та уточнюють:

- систему знань про побудову багаторічної підготовки та її періодизацію згідно сучасних реалій передової спортивної практики;

- уявлення про оптимальні вікові межі початку занять плаванням, досягнення найвищих результатів та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Так, найвищої майстерності у 1960–1970-ті роки досягали спортсменки віком 15–17 років, а спортсмени – 18–20 років (С. М. Вайцеховский, 1970; Н. Ж. Булгакова, 1974; Т. С. Тимакова, 1980; А. Р. Воронцов, 1987). У той же час аналіз біографій плавців, які змагалися в період з 1986 по 2015 р. дозволив уточнити, що оптимальна вікова зона для досягнення найвищих результатів і встановлення світових рекордів змістилася – у жінок до 19–22 років, а у чоловіків – до 22–24 років. Жінки світові рекорди встановлювали в середньому у віці 22 років (понад 80 % – у віковому діапазоні 20–23 роки), чоловіки – у віці 23 років (понад 80 % – у віковому діапазоні

21–24 роки).

Аналіз результатів дослідження дозволив:

- удосконалити зміст стадій багаторічної підготовки. Виявлено, що збільшенню тривалості багаторічної підготовки до вищих досягнень сприяли більш ранній вік початку занять і більш старший вік виходу на рівень вищих досягнень. Нами показано, що тривалість багаторічної підготовки від початку занять плаванням до досягнення перших результатів (перші чотири етапи багаторічної підготовки) у чоловіків становить 10–15 років, у жінок – 11–13 років, тоді як у спеціальній літературі і чинних в Україні та Росії програмно-нормативних документах передбачено значно менший вік – у чоловіків – 8–10 років (С. Вайцеховський, 1985; Н. Ж. Булгакова, 1986; А. Воронцов, 1987), 9–11 років (К. П. Сахновський, 1995), у жінок – 5–6 років (М. Набатникова, 1982; Н. Булгакова, 1986; В. Алабин, 1993), 7–8 років (К. Сахновський, 1995);

- визначити перспективи розробки проблеми збереження вищої спортивної майстерності. Так, формування системи матеріальної зацікавленості плавців сприятиме тривалому вдосконаленню і утриманню спортивної майстерності, а також поступовому переходу до професійного спорту. Це вплине на інтенсивний розвиток двох напрямів методики підготовки плавців. Перший з них – оптимізація змісту підготовки в органічному взаємозв'язку з особливостями вікового розвитку спортсменів (В. Волков, 1979; Р. Åstrand, 1992; В. Платонов, 2000; Н. Прасад, 2003; А. Воронцов, 2011), особливо в період розвитку максимальної сили і спеціальної витривалості (Е. Maglischo, 2002; W. Kraemer, 2007), потужності, ємності, рухливості і економічності аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення (М. Кјаер, 1999; Т. Rowland, 2004; Д. Карл, 2008; J. Wilmore, 2009; N. Volkov, 2010). Другий напрямок пов'язаний з кардинальними змінами в останні десятиліття уявлень про оптимальну структуру змагальної діяльності та фактори, що визначають її ефективність (D. Salo, 2008; M. Brooks, 2011; В. М. Платонов, 2012).

ВИСНОВКИ

1. Рекомендована в спеціальній літературі і відображена у програмно-нормативних документах тривалість багаторічної підготовки плавців протягом 8–9 років недостатня для засвоєння повною мірою навчального матеріалу, необхідного для реалізації індивідуальних задатків плавців і досягнення ними максимально доступних результатів.

2. Вікові межі найвищих спортивних результатів, характерні для сучасного плавання, різко змістилися в бік більш старшого віку: для жінок з вікового діапазону 16–19 років, характерного для плавання 1950–1980-х років, до 18–25 років, що відображає стан плавання наступних років; у чоловіків ці межі змістилися з вікового діапазону 18–23 років до 20–26 років.

3. Переважна більшість плавців (80 %), які досягли визначних спортивних результатів з початку 1990-х років, приступили до занять плаванням у віці до 7 років, 15 % – у 9–10 років і лише 5 % – у більш старшому віці; ці дані принципово

відрізняються від рекомендованих у наукових працях багатьох фахівців, в яких радять починати заняття плаванням у 10–12 років.

4. Для повноцінної реалізації індивідуальних задатків і досягнення максимально доступних результатів для переважної більшості спортсменів (більше 80 %) світова практика останніх двох десятиліть виділила віковий діапазон 12–15 років. Його розширення, порівняно з рекомендаціями, характерними для плавання 1960–1980-х років, відбулося за рахунок як більш раннього початку занять, так і суттєвого зміщення в бік збільшення вікової межі, оптимальної для досягнення найвищих спортивних результатів.

5. Починаючи з кінця 1980-х років постійно збільшується тривалість спортивної кар'єри плавців: якщо з 1950 по 1980-ті роки більше 50 % жінок, які досягли видатних спортивних результатів, виступали на рівні найголовніших змагань у межах трьох років, і всього 9 % – 7–10 років, то в даний час більше 50 % жінок виступають на рівні вищих досягнень не менше семи років. У 1950–1980-ті роки більше 70 % плавців-чоловіків завершували кар'єру після виступу на найбільших змаганнях у межах шести років, а починаючи з 1986 р. більше 80 % видатних плавців залишалися в спорті вищих досягнень в межах 4–10 років; 17 % продовжують спортивні виступи на найбільших змаганнях 11 років і більше.

6. У сучасному плаванні відзначається велика кількість випадків тривалого збереження плавцями здібностей до виступів на рівні вищих або близьких до них досягнень – до 32–35 років, а в деяких випадках і до більш старшого віку. В період 1960–1980-х років це було явищем винятковим. За тривалістю спортивної кар'єри жінки зрівнялися з чоловіками, хоча в колишні роки завершували її на кілька років раніше.

7. Сучасну систему багаторічної підготовки плавців слід розглядати у вигляді двох тривалих стадій: перша включає ряд етапів, що забезпечують досягнення плавцям рівня вищої спортивної майстерності, а друга – етапи, що забезпечують досягнення та збереження максимально доступних результатів. Кожна з них має принципово різні завдання, цільову спрямованість і зміст тренувального процесу. Якщо тренувальний процес у першій стадії повинен бути підпорядкований виключно вирішенню завдань планомірної підготовки до досягнення найвищих спортивних результатів, то в другій – переважно орієнтований на ефективну змагальну діяльність, досягнення найвищих результатів у найбільш відповідальних змаганнях, а також на збільшення тривалості спортивної кар'єри плавців.

8. Тривалість першої стадії є відносно стабільною і визначається закономірностями становлення вищої спортивної майстерності. Для чоловіків, які спеціалізуються на дистанціях 50, 100 і 200 м у межах 10–14 років, а на дистанціях 400 і 1500 м – на два роки менше, в межах 8–12 років. У жінок, які спеціалізуються на дистанціях 50, 100 і 200 м, тривалість першої стадії підготовки становить 9–12 років, а на дистанціях 400 і 800 м – 8–11 років.

Тривалість другої стадії може коливатися виключно в широких межах – здебільшого від 2–3 до 8–10 років, а в ряді випадків до 15–20 і більше років. Це визначається багатьма причинами, які обумовлені індивідуальними особливостями плавців, характером попереднього тренування, методикою

тренування на заключних етапах багаторічної підготовки, станом здоров'я, мотивацією, різного роду соціальними факторами.

9. Побудова підготовки до Юнацьких Олімпійських ігор відповідно до тренувальних принципів і програм, характерних для дорослих спортсменів, що знаходяться на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є фактором ризику форсованої підготовки, яка призводить до порушення закономірностей і принципів раціонального багаторічного вдосконалення. У такому випадку частіше за все юні плавці втрачають можливості до ефективної реалізації природних задатків і досягнення найвищих результатів у оптимальній для цього віковій зоні.

Перспективи подальших досліджень з проблеми вдосконалення системі багаторічної підготовки плавців полягають у необхідності поглибленого вивчення та наукового обґрунтування другої стадії багаторічного вдосконалення, а також розробці проблеми збереження найвищої спортивної майстерності та продовження спортивної кар'єри найсильніших спортсменів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Роботи, в яких відображено основні наукові результати дисертації

1. Большакова И. В. Оптимальный возраст для реализации максимальных индивидуальных возможностей в плавании у женщин / И. В. Большакова // Вісник Запорізького національного університету. – 2013. – № 2. – С. 5–9.

2. Платонов В. Н. Многолетняя подготовка спортсменов и юношеские олимпийские игры / В. Н. Платонов, И. В. Большакова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2013. – № 1. – С. 22–29. Особистий внесок здобувача полягає у зборі інформації та її аналізі, узагальненні матеріалів. (Наукове видання Російської Федерації).

3. Большакова И. В. Оптимальный возраст для реализации максимальных индивидуальных возможностей в плавании у мужчин / И. В. Большакова // Спортивный вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 123–126. (Видання включене до міжнародної наукометричної бази: Index Copernicus).

4. Большакова И. В. Мировые рекорды и возраст пловцов при достижении наивысших спортивных результатов / И. В. Большакова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 42–45.

5. Большакова И. В. Сприятливі вікові межі для демонстрації найвищих результатів серед плавців / И. В. Большакова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 20–24. (Видання включене до міжнародної наукометричної бази: Index Copernicus).

АНОТАЦІЇ

Большакова І. В. Періодизація багаторічної підготовки плавців. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. –

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2014.

У дисертаційній роботі представлено історію розвитку знань про побудову багаторічної підготовки та її періодизацію, викладено сучасну систему знань у цьому напрямі, показано її невідповідність передовій спортивній практиці останніх років.

Встановлено характерні для найсильніших плавців вікові межі обумовлюють структуру та зміст тренувального процесу: початок занять плаванням, досягнення перших успіхів і найвищих спортивних результатів, тривалості виступів, у тому числі і на рівні вищих досягнень. Здійснено всебічний аналіз ролі і місця Юнацьких Олімпійських ігор у системі багаторічної підготовки плавців; показано, що в разі підготовки до цих ігор в узгодженні з тренувальними принципами і програмами, характерними для дорослих спортсменів високого класу, юні плавці втрачають можливості до ефективної реалізації природних задатків до досягнення найвищих результатів у оптимальній для цього віковій зоні.

Ключові слова: багаторічна підготовка, вікові періоди, періодизація, змагання, світові рекорди, найсильніші плавці, Юнацькі Олімпійські ігри, чемпіонат світу, Олімпійські ігри.

Большакова И. В. Периодизация многолетней подготовки пловцов. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2014.

Диссертация посвящена актуальной проблеме совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов путем изучения формирования системы знаний и обобщения передового опыта спортивной практики подготовки пловцов высокого класса. Комплексному анализу был подвергнут процесс становления и сохранения высшего спортивного мастерства более 800 призеров и финалистов чемпионатов мира и Олимпийских игр в плавании, выступавших в различные исторические периоды.

Сравнительный анализ темпов становления высшего спортивного мастерства сильнейших пловцов показал, что возрастные границы предопределяющие структуру и содержание тренировочного процесса (начало занятий плаванием, достижение первых успехов и наивысших спортивных результатов, продолжительности выступлений, в том числе и на уровне высших достижений), существенно отличаются от спортивной практики прошлых лет.

Результатами нашей работы показано, что в настоящее время, рекомендуемые в специальной литературе и отраженные в разных программных документах продолжительность, структура и содержание многолетней подготовки не позволяют в должной мере усвоить учебный материал, необходимый для реализации природных задатков и обеспечения полноценной подготовки к демонстрации максимально доступных результатов.

Современная система многолетней подготовки рассмотрена в виде двух продолжительных стадий, первая из которых включает ряд этапов, обеспечивающих достижение пловцами уровня высшего спортивного мастерства, а вторая – этапы на пути к достижению и сохранению максимально доступных результатов. Каждая из этих стадий имеет принципиально разные задачи, целевую направленность этапов и содержание тренировочного процесса. Результатами нашей работы определено, что проблема сохранения высшего спортивного мастерства и продления спортивной карьеры требует дальнейшего углубленного изучения и научного обоснования.

В работе впервые осуществлен всесторонний анализ роли Юношеских Олимпийских игр в системе многолетней подготовки пловцов. Исследовалась взаимосвязь между результативностью выступлений спортсменов на первых Юношеских Олимпийских играх 2010 г. и результативностью выступлений на Олимпийских играх 2012 г. и чемпионате мира 2013 г. по плаванию и лёгкой атлетике, когда спортсмены уже вступили в возрастную зону оптимальную для достижения наивысших результатов. Было показано, что построение подготовки к Юношеским Олимпийским играм в соответствии с тренировочными принципами и программами, характерными для взрослых спортсменов, находящихся на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, является фактором риска форсированной подготовки, которая приводит к нарушению закономерностей и принципов рационального многолетнего совершенствования. В таком случае чаще всего юные пловцы утрачивают возможность к эффективной реализации природных задатков и достижению наивысших результатов в оптимальной для этого возрастной зоне.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, возрастные границы, периодизация, соревнования, мировые рекорды, сильнейшие пловцы, Юношеские Олимпийские игры, чемпионат мира, Олимпийские игры.

Bolshakova I. V. Periodization of long-term training swimmers. – A manuscript.

Dissertation for scientific degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sport in speciality 24.00.01 – olympic and professional sport. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2014.

The dissertation presents the history of knowledge about the building and its long-term training periods, described the current system of knowledge in this area, it shows the discrepancy advanced sports practice in recent years.

Characteristic for the strongest swimmers age limits determine the structure and content of the training process: start swimming, achieving initial success and the highest athletic performance, duration of performances, including at the highest achievements. A comprehensive analysis of the role and place of the Youth Olympic Games in long-term training system of swimmers was done; shows that in the case of preparation for these games in the coordination of the training principles and programs specific to adult high-class athletes, young swimmers lose opportunities to effective implementation of natural instincts to achieve the best results in the optimum age for this area.

Keywords: long-aged preparation, age periods, terms, competition, world records, the strongest swimmers, Youth Olympic Games, World Championships, Olympic Games.

Підписано до друку 23.02.2015 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 20.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua