

**Аннотация. Драгунов Л.А. Современные тенденции многолетней подготовки пловцов.**

В статье рассматриваются современные тенденции развития спортивного плавания, которые служат причиной изменений процесса многолетней подготовки в плавании. С целью определения наиболее перспективных направлений совершенствования системы подготовки пловцов на разных этапах спортивного совершенствования проведены анализ и обобщение структуры подготовки и соревновательной деятельности спортсменов и методических подходов относительно обеспечения планомерного достижения высокого спортивного мастерства. Выявленные закономерности и тенденции разрешают существенно повысить качество подготовки в плавании.

**Ключевые слова:** многолетнее совершенствование, пловцы высокого класса; эволюция спортивного плавания; структура многолетней подготовки.

**Annotation. Dragunov Leonid. Preparation of long-term trends swimmers**

The paper reviews current trends in competitive swimming, which cause changes in the process of long-term training in swimming. In order to identify the most promising areas for improving the system of training swimmers at different stages of sports perfection an analysis and synthesis of the structure of training and competitive activities of athletes and methodological approaches concerning ensure a smooth achievement of high sportsmanship. The patterns and trends are allowed to significantly improve the quality of training in swimming.

**Key words.** The long-term improvement, high-class swimmers, the evolution of competitive swimming, the structure of long-term preparation.

**Драгунов Л. О., Єременко О. А.  
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦИКЛАХ НА ЕТАПІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

У представлений роботі здійснена спроба узагальнення досвіду побудови багаторічної підготовки в спортивному плаванні з метою приведення до сучасних вимог теоретико-методичних основ побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах на етапах високої спортивної майстерності. Глибоке розуміння сучасних вимог, які пред'являються до організму спортсменів, дозволить переглянути й оптимізувати структуру підготовки на етапах спортивного вдосконалювання й забезпечить найбільш повну реалізацію спортсменами свого потенціалу, що дозволить досягти більш високих результатів та продовжити тривалість спортивної кар'єри спортсменів.

**Ключові слова.** Періодизація багаторічної підготовки, структура спортивної підготовки, спортивне вдосконалювання, висока спортивна майстерність, система підготовки.

**Актуальність.** Проблема ефективності підготовки спортсменів до Олімпійських ігор здобуває особливу значимість на сучасному етапі у зв'язку з їхнім високим престижем і популярністю, а також політичною значимістю у світі (Платонов В.М., 1997, 2001, 2004, 2011) /Стовпів В.В., 1990, Платонов В.М., Петровський В.В., 1993, Матвеев Л.П., 1999, Колесов О.І., Ленц М.А., Разумовський Є.О., 2003 та ін./ [2, 5, 10]. Загострення конкурентної боротьби, підвищення щільності спортивних результатів у більшості олімпійських видів спорту пред'являє якісно

нові, більш жорсткі вимоги до ефективності процесу підготовки з позиції кінцевого результату – виступу спортсменів на Олімпійських іграх. Успіх і досягнення спортсменів на Олімпійських іграх у близькому майбутньому буде визначатися тим, наскільки об'єктивно і повно вдасться проаналізувати й узагальнити попередній досвід і досягнення сучасної теорії й методики підготовки спортсменів, наскільки коректно і чітко будуть визначені найбільш перспективні напрямки вдосконалення процесу підготовки.

Разом з тим, згідно думки В.М. Платонова (1997, 2004, 2011), Л.П. Матвеева (1999), В.С. Рубіна (1992, 2004) та ін., усунення протиріччя в питанні реалізації існуючих теоретико-методичних основ побудови системи підготовки в сучасних умовах соціально-економічного простору очевидно припускає необхідність розробки схем планування й побудови підготовки олімпійських (чотирирічних) циклів, річних циклів з урахуванням наявності значної кількості змагань (міжнародних, комерційних) та одночасним забезпеченням орієнтації на базові закономірності планомірної підготовки до головних змагань [2, 4, 8].

Вищевикладене обумовлює актуальність проведення дослідження в наступних напрямках теорії і практики спорту в цілому, та спортивного плавання, зокрема:

- подальше вдосконалення побудови багаторічної підготовки та її етапів (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей і етап збереження високої спортивної майстерності) з врахуванням змін у сучасній змагальній діяльності [6];

- побудова підготовки олімпійських (чотирирічних) циклів з урахуванням існуючих протиріч цільової спрямованості олімпійського й професійно-комерційного спортивного плавання на основі компромісного вирішення завдань переважної спрямованості тренувального процесу в окремі роки олімпійського (чотирирічного) циклу підготовки [5];

- визначення сучасних факторів, що впливають на тривалість спортивного вдосконалення в спортивному плаванні [9].

**Зв'язок досліджень із темами НДР.** Дослідження є частиною науково-дослідної роботи, проведеної у відповідності до зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р.р. згідно теми 2.1. «Періодизація річної та багаторічної підготовки спортсменів», номер держреєстрації – 0106U010767.

**Мета роботи.** Провести аналіз сучасних тенденцій змін багаторічної підготовки та змагальної діяльності плавців високого класу та факторів, які їх обумовили.

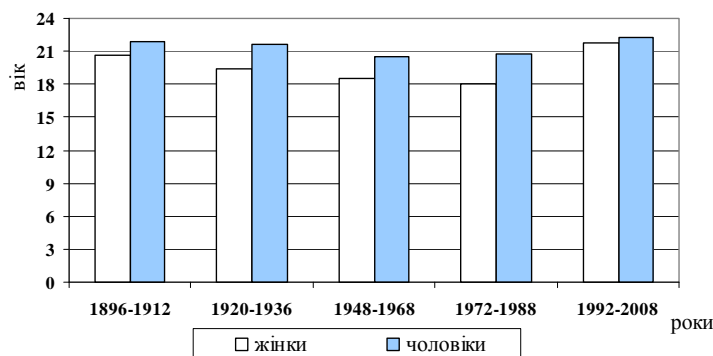
У роботі використовувалися наступні **методи**: аналіз наукової й методичної літератури, ретроспективний аналіз, контент-аналіз: аналіз щоденників і документів планування й обліку тренувальної роботи (цільові комплексні програми), вивчення протоколів змагань (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Кубків світу), педагогічні спостереження, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

**Результати досліджень.** Проведений теоретичний аналіз спеціальної й науково-методичної літератури показав, що протягом тривалого часу в системі багаторічної підготовки питання про побудову тренувального процесу в чотирирічних олімпійських циклах був недостатньо вивчений і багато в чому носив умовний, теоретичний характер. Розробка й реалізація чотирирічних олімпійських циклів багато в чому здійснювалася формально через цільові комплексні програми (ЦКП) підготовки спортсменів до Олімпійських ігор без необхідного врахування сучасних науково-методичних аспектів і положень управління тренувальним процесом (Дрюков В.О., 2001, 2002). Таке положення багато в чому було обумовлено прагненням до постійного омолодження, залученню нових перспективних спортсменів у збірні олімпійські команди, де, як правило, головною метою була

максимальна реалізація спортивної майстерності на Олімпійських іграх [1, 3, 7]. Такий підхід виключав необхідність виділення в структурі багаторічної підготовки самостійних, організаційно-методичних структурних утворень – чотирирічних олімпійських циклів підготовки (Платонов В.М., 1997; Сахновський К.П., Дрюков В.О., 2001). Разом з тим аналіз практики сучасного спорту високих досягнень показав, що вік початку і тривалість спортивної кар'єри значно збільшувалися [5, 7]. Багато олімпійських чемпіонів і призери, що завоювали медалі на Іграх Олімпіад продовжують демонструвати високий рівень спортивної майстерності й відповідно, можуть приймати участь у наступних Олімпійських іграх (багаторазово) (Платонов В.М., 2004, 2011, Сахновський К.П., 2001).

Як приклад можна навести численні дані як плавців України, так і особливо, закордонних спортсменів. При цьому звертає на себе увага і такий важливий фактор, як вік спортсменів. Якщо протягом багатьох років середній вік лідерів світового плавання як правило був на рівні – 15,3 - 19,3 роки в жінок і 18,6 - 20,8 року в чоловіків (Платонов В.М., 2011 та ін.), то на сьогодні вікові характеристики мають принципово інший рівень, причому як у чоловіків, так і у жінок у різних видах змагань і дисциплінах спортивного плавання. Згідно даним професори В.М. Платонова (2011) середній вік переможців найважливіших міжнародних змагань, включаючи Олімпійські ігри, чемпіонати світу, Кубки світу й т.д. – становить для жінок 17-23 років і для чоловіків – 18-25 років.

Така ж тенденція, хоча і меншим ступенем, відзначалася і іншими фахівцями (Сахновський К.П., Іскра Я., Озимек М., 2004, Скура М., 2005) і ін., для спортсменів, що перебувають на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Серйозні, радикальні зміни характерні і для етапу збереження вищої спортивної майстерності. Тривалість підготовки й виступу після виходу плавців на рівень вищих досягнень значно збільшилася – так, якщо жінки завершують кар'єру в більшості випадків у віці 17-20 років, то в плаванні у віці 25-30 років і більше (рис. 1). Чоловіки в колишні роки залишали спорт не пізніше 22-24 років, то сьогодні – 26-30 років і більше (Платонов В.М., 2011).



**Рис. 1.** Вік олімпійських призерів з плавання

Таке положення багато в чому обумовлює необхідність формування стратегії олімпійської підготовки і її реалізації в рамках декількох олімпійських (чотирирічних) циклів як основних етапів підготовки до Олімпійських ігор у системі багаторічного спортивного змагання [5, 8, 9]. Підвищення значимості тривалої, яскравої спортивної кар'єри, вимагає корекції загальноприйнятих схем, поділу багаторічного спортивного шляху, внесення змін у структуру і зміст відповідних етапів високих досягнень і етапів, які охоплюють періоди збереження і завершення

спортивної кар'єри. Особливий інтерес представляє проблема подальшого підвищення або утримання досягнутого рівня спортивної майстерності в наступних циклах підготовки.

Дослідження ряду авторів (Амосов М.М., 1965; Петровський В.В., 1978,1992; Меєрсон Ф.З., 1981; Платонов В.М., 1988, 1997, 2004 і ін.) свідчить, що «запас» адаптаційного резерву працездатності обмежений. У результаті цього, організм спортсмена не може постійно відповідати на тренувальні впливи позитивними адаптаційними перебудовами. Для такої реакції потрібен конкретний комплекс тренувальних впливів, які ґрунтуються на знанні об'єктивних закономірностей становлення й збереження спортивної майстерності та особливостей адаптаційного функціонування організму спортсмена. Згідно думки провідних спеціалістів в області теорії й методики спортивної підготовки спортсменів-олімпійців (Петровський В.В., 1992; Матвеев Л.П., 1999; Сахновський К.П., 2001; Платонов В.М., 1997, 2004, 2013 і ін.), істотною є відмінність не тільки в системі підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалювання - етапу, що забезпечив вихід на високий рівень досягнень і етапу, що забезпечує тривале збереження високої спортивної майстерності, але також і побудова тренувального процесу в рамках окремих олімпійських (чотирирічних) циклів і відповідно річних макроциклів у них.

Структура й кількісні величини параметрів тренувальних і змагальних навантажень, їх співвідношення, зміна характеру засобів і методів підготовки має значні відмінності в різні роки олімпійського (чотирирічного) циклу не тільки залежно від етапу багаторічної підготовки, але і від порядку років в самому олімпійському (чотирирічних) циклі (Платонов В.М., 1997, 2001, 2013; Поліщук Д.А. 1997; Сахновський К.П., 2001; Дрюков В.О., 2001, 2011). Характер цих відмінностей обумовлений різними факторами в тому числі - індивідуальними особливостями (закономірностями біологічного, вікового розвитку), спрямованості тренувального процесу на попередніх етапах багаторічної підготовки, адаптаційними резервами і т.ін. Крім того розширення змагальної діяльності в останні роки (десятиліття) у різних видах спорту в т.ч. і спортивному плаванні, практично в 2-2,5 рази протягом року, обумовлене процесом комерціалізації спорту вищих досягнень, стало причиною подальшої мобілізації рухового і функціонального потенціалу організму спортсмена.

Таке положення, багато в чому ускладнює процес раціональної побудови тренувального процесу протягом року, олімпійського (чотирирічного) циклу і реалізації всієї системи цілеспрямованої підготовки до головних змагань в олімпійському спорті.

**Обговорення отриманих результатів.** Враховуючи зміни в сучасному спорті високих досягнень та зростаючі вимоги до рівня підготовленості спортсменів для забезпечення оптимізації процесу спортивного вдосконалення необхідне планомірне вивчення та уточнення наукових підходів як в теоретичному, так і в практичному планах. Реалізація системного підходу, ґрунтується на систематизації факторів, які впливають на процес спортивного вдосконалення. Вони об'єднані таким чином, що збільшення чи зменшення впливу одного із факторів якісно впливає на ефективність всієї системи спортивного вдосконалення.

Фактори вдосконалення процесу спортивного вдосконалення:

- досвід спортивної кар'єри видатних плавців світового спортивного плавання;
- особливості становлення високої спортивної майстерності та її збереження, забезпечуючи довголіття в спорті;
- сучасні тенденції зміни тривалості підготовки, змагальної діяльності і вікових орієнтирів у структурі багаторічної підготовки плавців;

- зміни тривалості багаторічної підготовки на етапі збереження вищої спортивної майстерності;
- зміни вікових орієнтирів у структурі багаторічній підготовці на етапі збереження вищої спортивної майстерності;
- сучасні уявлення щодо факторів, які впливають на ефективність і тривалість спортивної кар'єри (підготовки й змагальної діяльності) спортсменів-олімпійців на етапі збереження вищої спортивної майстерності;
- варіанти моделей олімпійських (чотирирічних) циклів (структура й зміст) видатних спортсменів у спортивному плаванні на етапі збереження вищої спортивної майстерності (і етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей);
- моделі структури і змісту річних макроциклів у різні роки олімпійського (чотирирічного) циклу підготовки на етапі збереження вищої спортивної майстерності (і етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей).

Систематизація таких факторів дозволила сформуванати напрямки наукового аналізу, який ґрунтується на послідовному вирішенні низки питань, а саме:

- ✓ на основі відомих (базових) закономірностей періодизації багаторічної підготовки і її структури (етапів становлення, розвитку й збереження спортивної майстерності), а також на основі аналізу сучасних тенденцій зміни періоду становлення спортивної кар'єри спортсменів світового рівня під впливом різних факторів (соціально-економічних, організаційних, і властиво спортивних) і ін., обґрунтувати та доповнити теоретико-методичної концепції багаторічного вдосконалювання підготовки плавців, у тій її частині, що стосується тривалості періоду демонстрації високого рівня спортивної майстерності на заключних етапах багаторічної підготовки й зокрема – на етапі збереження вищої спортивної майстерності.
- ✓ вдосконалити теретичні підходи, що вибору засобів і методів практиної реалізації теорії адаптації до тренувального й змагального впливів на заключних етапах багаторічної підготовки (етапі збереження вищої спортивної майстерності) – у рамках загальнонаукової проблеми резервів людського організму.
- ✓ розширити знання про закономірності розвитку й збереження вищої спортивної майстерності при побудові підготовки в олімпійські (чотирирічних) циклах (на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і етапі збереження вищої спортивної майстерності).
- ✓ одержати нові знання про особливості сполучення річних циклів підготовки їхньої структури та змісту, які забезпечать високий рівень спортивної майстерності в олімпійському циклі (на етапі збереження вищої спортивної майстерності).
- ✓ У визначенні пріоритетних напрямків подальшого вдосконалювання побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації на заключних етапах багаторічного вдосконалювання.

## **ВИСНОВКИ**

1. Встановлено, що загострення конкурентної боротьби та підвищення щільності спортивних результатів у більшості олімпійських видів спорту пред'являє якісно нові, більш жорсткі вимоги до ефективності процесу підготовки.

2. Основним завданням перед сучасною теорією та методикою спорту стоїть усунення протиріччя в питанні реалізації існуючих теоретико-методичних основ побудови системи підготовки в сучасних умовах соціально-економічного простору і розробки нових схем планування і побудови підготовки в олімпійських циклах.

3. Систематизовано фактори, які визначають напрямки научного аналізу проблеми оптимізації процесу спортивного вдосконалення.

4. Встановлено, стратегічним завданням є визначення пріоритетних напрямків подальшого вдосконалювання побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації на заключних етапах багаторічного вдосконалювання.

#### ЛІТЕРАТУРА

12. Булгакова Н. Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки (на материале плавания): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н. Ж. Булгакова. – М., 1976.- 34 с.

13. Платонов В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 4-е изд., испр. и доп. – СПб: Лань, 2005. – 384 с.

15. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

16. Спортивное плавание: путь к успеху (Под ред. Платонова В.Н.). – М.: Советский спорт, 2012, Книга 1, – 480 с., Книга 2. – 544 с.

17. Madsen O., Wilke K. A comprehensive multi-year training program. In R.M. Ousley (Ed.), American Swimming Coaches Association world clinic yearbook 1983. Fort Lauderdale, FL: American Swimming Coaches Association.- 1983.- P. 47-62.

18. Carlile F. Selected Topics on Swimming Research / F. Carlile // Swimming into The 21<sup>st</sup> Century.- Champaign: Human Kinetics.- 1992. – P.153-183.

19. Plisk S. Periodization strategies / S. Plisk, M. Stone // Strength and Conditioning .- 2008.- № 25. – P. 18-37.

20. Balyi I. Long-term athlete development: Trainability in childhood adolescence / I. Balyi // Olympic Coach.- 2004.- N 16 (1). – P.4-9.

21. Dick F.W. Sports Training Principles / F.W. Dick – 5<sup>th</sup> ed.- London: A & C Black. 2007. – 387 p.

**Аннотация. Драгунов Леонид Александрович, Ерёмченко Александр Анатольевич. Теоретико-методические основы построения подготовки спортсменов в олимпийских циклах на этапе сохранения высшего спортивного мастерства**

В представленной работе предпринята попытка обобщения опыта построения многолетней подготовки в спортивном плавании с целью приведения к современным требованиям теоретико-методических основ построения подготовки спортсменов в олимпийских циклах на этапах высокого спортивного мастерства. Глубокое понимание современных требований, предъявляемых к организму спортсменов, позволит пересмотреть и оптимизировать структуру подготовки на этапах спортивного совершенствования и обеспечит наиболее полную реализацию спортсменами своего потенциала, что позволит достигать высоких результатов и продлить длительность спортивной карьеры спортсменов.

**Ключевые слова:** периодизация многолетней подготовки, структура спортивной подготовки, спортивное совершенствование, высокое спортивное мастерство, система подготовки.

**Annotation. Dragunov Leonid, Ieremenko Oleksandr. Theoretical and methodological bases of construction of training athletes in the Olympic cycle in the storing high sports.**

In the present paper we attempt to summarize the experience of building long-term training in sports swimming with a view to bringing to - date theoretical and methodological foundations of the construction of training athletes in the Olympic cycle at the high sportsmanship. A thorough understanding of modern requirements of athletes , will revise and optimize the structure of the stages of preparation for sports improvement and provide the most complete realization of their potential athletes that will extend the duration of the sporting career of athletes.

**Key words.** Periodization years of preparation, structure, athletic training, sports perfection, superior skill, training system.

**Еракова Л.А.**

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины**

### **ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ ДЛЯ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

Обоснованы особенности построения занятий аквафитнесом с использованием современного оборудования с целью оздоровления и повышения физического состояния девушек 18 - 20 лет.

**Ключевые слова:** аквафитнес, физическое состояние, построение фитнес-программ

**Постановка проблемы. Анализ литературы.** Современные условия общественной жизни в Украине, экологические условия развитие технологий и повышенная гиподинамия оказывают значительное влияние на состояние здоровья современной молодежи. Особое внимание необходимо уделить здоровью девушек, так как именно они через определенное время будут выполнять материнскую функцию. На этом фоне особое значение приобретает необходимость использования доступных и эффективных средств оздоровительного характера, к числу которых, в первую очередь, следует отнести участие в специально организованной двигательной активности в условиях фитнес-центров [2, 3]. Современные фитнес-центры предоставляют огромное количество фитнес-направлений, основанных на различных видах двигательной активности. Анализ научно-методической литературы, касающейся эффективности использования различных направлений фитнеса в качестве оздоровления показал, что в настоящее время наибольший интерес представляет работа с женщинами первого периода зрелого возраста, в то время как двигательная активность девушек рассматривается только в аспекте «вузовского» физического воспитания [1, 3, 5]. Мы выбрали объектом своих исследований девушек – студенток старших курсов, которые самостоятельно решили реализовать потребности в двигательной активности в условиях фитнес-центра. Особый потенциал в ряду средств оздоровления имеют различные упражнения в условиях внешней среды, которые, по мнению специалистов, способствуют укреплению здоровья занимающихся и повышению функционального состояния организма, ярким представителем которых является аквафитнес [6]. Существует несколько достаточно фундаментальных работ [3, 4, 7], посвященных обоснованию оздоровительного влияния средств аквафитнеса, однако проблема состоит в том, что в настоящее время арсенал средств аквафитнеса активно расширяется за счет нетрадиционных форм двигательной активности, которые