

РЕКОМЕНДАЦІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ спрямовані на вивчення стану соматичного здоров'я, рівня рухової та фізичної активності студентської молоді у вищих навчальних закладах України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кабаева В.М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 2002. – 280с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Ви-во Рута, 2009. – 593 с. www.zt.ukrstat.gov.ua
3. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К.: Держкомспорт України, 1998. – 46 с.

Аннотація. Дзензелюк. Д. Отношение студенческой молодёжи к своему здоровью.

Данная статья посвящена анализу уровня здоровья студентов высшего учебного заведения, определению причин низкого уровня соматического здоровья. Раскрытии условий формирования мотивации студенческой молодежи физическими упражнениями и решению вопросов повышения уровня двигательной активности.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, уровень здоровья.

Annotation. Dmytro Dzenzelyuk. Attitude of student young people toward own healthy

The paper analyses the health condition of the students of higher educational institutions. It also determines the reasons of somatic health low level. The author also considers the conditions of students motivation to the self-reliant physical training. The ways to solve the problems of the motion activity increase have been proposed.

Key words: physical training education, physical conditioning, health level.

Драгунов Л. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ

У статті розглядаються сучасні тенденції розвитку спортивного плавання, що обумовлюють зміни процесу багаторічної підготовки у плаванні. З метою визначення найбільш перспективних напрямків вдосконалення системи підготовки плавців на різних етапах спортивного вдосконалення проведено аналіз та узагальнення структури підготовки і змагальної діяльності спортсменів та методичних підходів щодо забезпечення планомірного досягнення високої спортивної майстерності. Виявлені закономірності та тенденції дозволяють суттєво підвищити якість підготовки у плаванні.

Ключові слова: Багаторічне вдосконалювання, плавці високого класу; еволюція спортивного плавання; структура багаторічної підготовки.

Актуальність. Значне загострення конкурентної боротьби, підвищення щільності спортивних результатів у більшості олімпійських видів спорту пред'являє нові, підвищені вимоги до ефективності процесу підготовки з позиції кінцевого результату – досягнення високих результатів на найбільших міжнародних спортивних форумах і насамперед – Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи. Для визначення найбільш перспективних напрямків подальшого вдосконалювання спортивної підготовки та забезпечення високого ступеня готовності до змагань, необхідно об'єктивно і повно проаналізувати та узагальнити попередній досвід і досягнення теорії і методики підготовки спортсменів, від чого багато в чому й буде залежати успіх і досягнення спортсменів у найближчому майбутньому [6, 8].

Сучасні тенденції змін в практиці багаторічної підготовки плавців, припускають подальше розширення уявлень і вдосконалювання науково-методичних положень теорії і методики спортивного плавання [2, 4, 7]. У період 1980-х років зусиллями фахівців різних країн і насамперед колишнього СРСР і НДР, Австралії та інших країн, сформувалися чіткі і обґрунтовані уявлення про багаторічну підготовку в спортивному плаванні.

В їх основі – узагальнення величезного масиву знань, що відображають досягнення світового плавання відносно раціонального віку початку занять, тривалості підготовки до рівня вищих досягнень, тривалості періоду, протягом якого можуть демонструватися найвищі результати, специфіка сходження до вершин майстерності залежно від статі спортсменів, спеціалізації, індивідуальних особливостей плавців, періодизації багаторічної підготовки і т.ін. [1, 3, 6, 10]. Ці дані були доповнені великою кількістю досліджень спортивно-педагогічного й медико-біологічного характеру, сконцентрованих навколо тих положень, які вже були розроблені спортивною практикою. Проведені дослідження охоплювали широке коло питань, що стосується взаємозв'язку засобів підготовки і її структур із закономірностями вікового розвитку плавців, адаптації різних функціональних систем у процесі багаторічного вдосконалювання до тренувального і змагального впливів, оптимізації загальної структури підготовки і її змісту, динаміки навантажень, планування змагальної діяльності. У результаті даного процесу, а також все більшої інтеграції науки і практики – були сформовані та викладені в ряді фундаментальних робіт (Булгакова Н.Ж., 1978, 1986; Madsen, Wilke, 1983; Carlile, 1992; Платонов, Вайцеховський, 1985) теоретико-методичні основи побудови процесу багаторічного вдосконалювання плавців, які були покладені в основу програмно-нормативних документів, що регламентують роботу спортивних шкіл і центрів спортивної підготовки різного рівня [4, 5, 7].

Необхідно додати, що основу всієї системи багаторічного вдосконалювання становить її загальна структура – тривалість багаторічної підготовки, її етапи, їхня тривалість і основна спрямованість змісту тренувального впливу [6, 9, 11]. Вищевикладене обумовлює актуальність досліджень, спрямованих на оптимізацію процесу багаторічної підготовки кваліфікованих плавців з урахуванням сучасних змін в практиці спортивного плавання.

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 зміни багаторічної підготовки та змагальної діяльності плавців високого класу і факторів, що їх спричиняються.

У ході роботи використовувалися наступні методи досліджень: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів; ретроспективний аналіз динаміки спортивних досягнень; контент-аналіз; методи математичної статистики.

Результати досліджень. Сучасна спортивна наука має досить чіткі відповіді на основні методичні питання щодо побудови підготовки спортсменів – раціональний вік початку занять, тривалість підготовки до рівня вищих досягнень, віковий діапазон, протягом якого можуть демонструватися найвищі результати, специфіка сходження до вершин майстерності залежно від статі спортсменів, спеціалізації, індивідуальних особливостей, періодизації багаторічного вдосконалення [4, 7, 11]. Значною мірою позиції теорії спорту зміцнюють дослідження спортивно-педагогічного й медико-біологічного характеру. Але сучасні зміни в практиці багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменів передбачають систематизацію та формування теоретико-методичних основ побудови процесу багаторічного вдосконалювання, які складуть основу програмно-нормативного і методичного забезпечення роботи спортивних шкіл і центрів спортивної підготовки різного рівня.

Так, на рисунку 1 представлені етапи багаторічної підготовки, рекомендовані відомими німецькими фахівцями Медсеном і Уилком (Madsen, Wilke, 1983) [7].

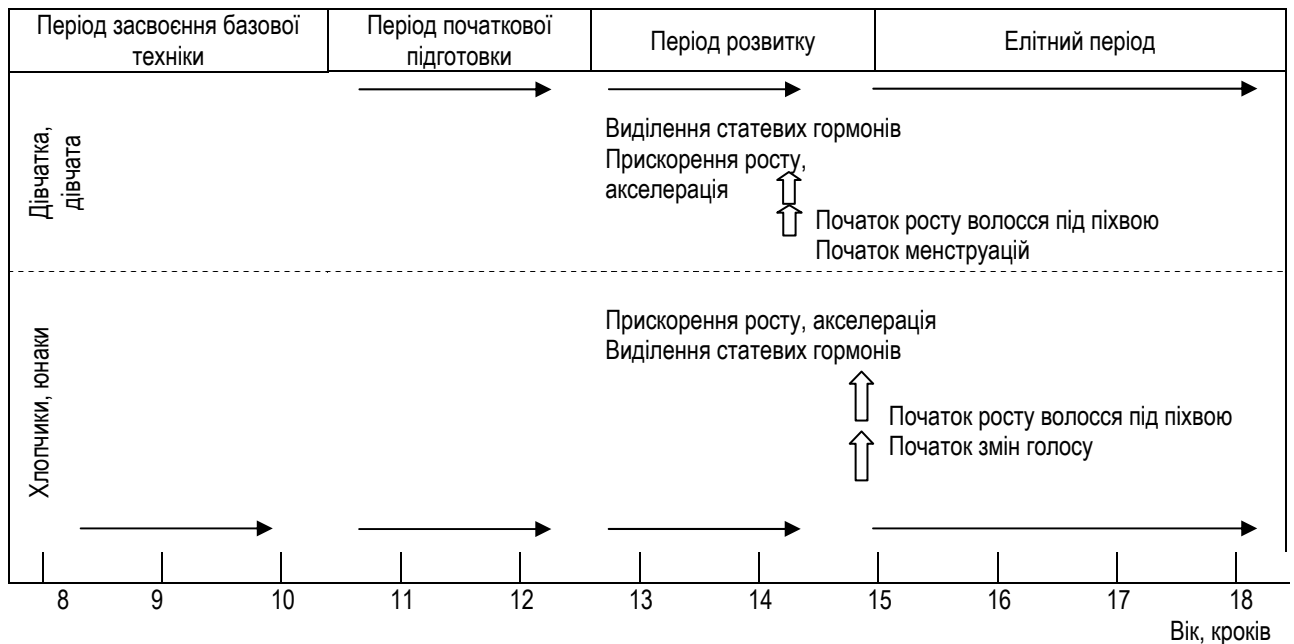


Рис.1. Взаємозв'язок етапів багаторічної підготовки плавців з особливостями вікового розвитку (Madsen, Wilke, 1983)

В основу пропонованої структури автори поклали матеріали підготовки й змагальної діяльності великої групи найсильніших плавців НДР і ФРН періоду 1970-х років, та погодили її із закономірностями вікового розвитку. Як видно із представленої схеми, період підготовки і виступів як чоловіків, так і жінок на вищому рівні (елітний період) обмежений віковим діапазоном 14-18 років, що повною мірою погоджується зі світовою практикою тих років, у якій переважна більшість досягнень у плаванні було пов'язано саме із цією віковою зоною.

Дійсно, таке положення мало місце протягом ряду десятиліть і особливо яскраво виявилось в 1970-х, початку 1980-х років. Вважалося, що 17-18-літні жінки й 18-20-літні чоловіки, які досягли видатних результатів, у майбутньому абсолютно безперспективні, оскільки вичерпали свої можливості, особливо з позицій підготовки до чергових Олімпійських ігор. Такий підхід був характерний, наприклад, для спортсменів СРСР і НДР, які

обмежували кар'єру плавців високого класу, що вийшли за межі вікової зони, які вважалася оптимальними в ті роки, в можливостях для подальшої ефективної підготовки і змагальної діяльності. І підстави для цього були більш, ніж переконливі. Наприклад, у СРСР у другій половині 1970-х років була підготовлена велика група спортсменок, що досягли видатних результатів у плаванні брасом на дистанціях 100 і 200 м – Марина Юрченя, Марина Кошова, Юлія Богданова, Ліна Кочушите, Світлана Варганова. Ці спортсменки встановлювали світові рекорди, вигравали Ігри Олімпіад і чемпіонати світу й безроздільно панували на світовій і олімпійській аренах. Однак, всі рекорди й перемоги були встановлені й здобуті ними в 14-17 років, в основному, 15-16, після чого вони були змушені йти зі спорту. Аналогічне положення відмічено в плаванні НДР, США та інших країн, спортсмени яких домагалися в ті роки успіхів на світовій арені [6].

Разом з тим практика спортивного плавання останніх 10-20 років як у нашій країні, так і за її межами переконливо доводить, що сучасна система багаторічного вдосконалювання тренувального процесу та змагальної діяльності плавців радикально відрізняється від тієї, яка була характерна в попередні 70-80-ті роки – і насамперед у тій її частині, що стосується вікових меж періоду демонстрації найвищих результатів, а також значними змінами періоду підготовки до високих досягнень, причому, як для чоловіків, так і для жінок.

Досить відмітити, що на XXIX Олімпійських іграх у Пекіні (2008) зі 150 чемпіонів і призерів Олімпійських ігор, у жіночих і чоловічих номерах програми, включаючи естафетне плавання, відсоток плавців віком 20 років і більше в жінок склав –77,4%, у чоловіків – 94,7%. А чемпіони та призери віком 22 роки і старші у жінок, склав – 47 чоловік, що становить – 62%. У чоловіків – 59 спортсменів, відповідно – 78,7% (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення віку чемпіонів і призерів XXIX Олімпійських ігор у Пекіні (2008) з плавання

№	Вік (років)	Жінки (%)	Чоловіка (%)
1	20 і старше	77,4	94,7
2	22 і старше	62,0	78,7
3	24 і старше	29,3	49,3

При цьому необхідно відзначити, що найбільш високий рівень вікових меж у жінок і чоловіків доводиться на спринтерські дистанції 50 і 100 м. вільним стилем.

Так, у жінок середній вік чемпіонів і призерів на дистанцію 50 і 100 м, становив – 27,3 року і 24,6 роки, відповідно. У чоловіків – 23,0 роки і 27,0 років відповідно.

Виявлені тенденції зміни структури та змісту етапів багаторічної підготовки в спорті високих досягнень припускають подальше вивчення і конкретизацію науково-методичних положень спортивної теорії та методики в розділі періодизації багаторічного вдосконалювання.

Обговорення отриманих результатів. Результати узагальнення літературних даних і вивчення біографій більше ніж 2000 плавців високої кваліфікації дозволили встановити оптимальні вікові межі для досягнення найвищих результатів у різних видах змагань минулих років, які для жінок склали 15,3-19,3 років, а для чоловіків – 18,6-20,8 років. Був також визначений оптимальний вік для початку занять плаванням, що виявився вищим, ніж було прийнято вважати: для дівчаток – 9-12 років, для хлопчиків – 10-13 років. При формуванні системи багаторічної підготовки були виділені кілька етапів, у тому числі етап поглибленої спеціалізації, що припадає на віковий діапазон 12-15 років. Із часу проведення цих досліджень і виходу відповідних методичних праць, навчальних програм для спортивних шкіл пройшло багато років, однак погляди на

побудову багаторічної підготовки практично не змінилися. Так само можна відзначити, що й у ряді публікацій, які опубліковані останніми роками (Balyi, 2004; Charness et al., 2006; Dick, 2007 і ін.) підходи до планування та періодизації багаторічної підготовки були багато в чому стандартними і припускали в середньому 10 літній період:

- 1-2 -й рік – початкова технічна і фізична підготовка;
- 3-4 -й рік – базове навчання техніки та розвиток рухових якостей;
- 5-6 -й рік – специфічна базова підготовка до напруженої спеціальної підготовки;
- 7-8 -й рік – удосконалювання техніки, спеціальна підготовка до змагань;
- 9-10 -й рік – спеціальна підготовка до найважливіших змагань (Plisk, 2008).

Тому виглядає цілком природним і обґрунтованими, що рекомендації, які представляються, базуються на великому фактологічному фундаменті, закладеному в роботах Н.Ж. Булгакової (1978,1986), Медсона й Уїлка (1983), інших фахівців, що розробляли в 1980-ті, початку 1990-х років проблему побудови багаторічної підготовки плавців. Зовсім інші справи з працями, виданими в останні роки. Згідно думки професора Платонова В.М. [6], протягом останніх двох десятиліть у світовому плаванні відбулися радикальні зміни, що змушують до кардинальної перебудови поглядів, які, здавалося б, є фундаментальними складовими системи підготовки плавців високого класу. Ці зміни стосуються знань в сфері відбору перспективних спортсменів і орієнтації їх підготовки, динаміки навантажень і співвідношення засобів різної переважної спрямованості в багаторічній і річній підготовці спортсменів. Але центральною ланкою, зміна в якій призвела до необхідності перегляду багатьох складових системи підготовки плавців високого класу, стало збільшення в останні роки тривалості періоду підготовки плавців до досягнення найвищих результатів, зміни оптимальних вікових меж для демонстрації найвищих результатів і різке збільшення тривалості виступів плавців на найвищому рівні.

Так, наприклад, виступи Галини Прозуменщикової на Іграх трьох Олімпіад (1964, 1968, 1972) аж до 24 років були подією унікальною, тому що кар'єра більшості видатних спортсменок тих років була винятково швидкоплинною, зазвичай не більше 2-3 років; в наш час багато найсильніших спортсменів світу в 23-25 років тільки починають виступи на найвищому рівні. Такому положенню справ сприяють багато факторів, у тому числі і фактори, які багато в чому обумовили сучасні тенденції подовження спортивної кар'єри спортсменів на сучасному етапі розвитку спортивного плавання [6]:

- комерціалізація сучасного спорту, у тому числі й у спортивному плаванні, де матеріальні стимули нерідко значно вищі ніж в інших сферах діяльності;
- різко зросла політична значимість досягнень, в основному на олімпійській арені, і створення в зв'язку з цим державами умов для ефективної підготовки спортсменів і стимуляції їхньої праці;
- розвиток спортивної науки, яка надала в розпорядження тренерів і спортсменів сучасні технології формування та збереження високого рівня спортивної майстерності;
- досягнення спортивної медицини в сфері профілактики та лікування травм і професійних захворювань;
- постійне розширення календаря змагань, безперервна спрямованість плавців на підготовку та виступи в чергових великих змаганнях;
- психологічна підготовка. Якщо в попередні роки (1950-1970 р.р.) виступи більшості плавців високого класу, переможців і призерів Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу і інших найбільших змагань обмежувався одним роком, іноді і декількома місяцями, що не могло не впливати на психологічний стан плавців щодо продовження

або припинення спортивної кар'єри, то в останні десятиліття дуже багато плавців різко розширили уявлення про часові межі зони високих результатів і оптимальний вік для їх досягнення. Виступи багатьох плавців на високому рівні протягом 8-12 років, а іноді й значно довше – до 20 і більше років є серйозним орієнтиром для молоді щодо досягнення та збереження високих результатів.

ВИСНОВКИ

1. Представлений вище матеріал дозволяє констатувати, що сучасний етап розвитку спортивного плавання має серйозні, принципові відмінності від попереднього 40-літнього періоду (1950-1990 р.р.), як за характером розвитку, так і за спрямованістю підготовки спортсменів.
2. Істотною є тенденція зміни меж етапів в загальній структурі багаторічної підготовки плавців високого класу.
3. Відзначається тенденція, пов'язана зі збільшенням вікового діапазону досягнення та демонстрації найвищих результатів у різних дисциплінах і видах змагань спортивного плавання.
4. Спостерігається збільшення тривалості етапів підготовки до високих досягнень на різних етапах багаторічного вдосконалювання (як у чоловіків, так і в жінок).
5. Зростає значення сучасних факторів, що спричиняють зміни процесу багаторічної підготовки плавців високого класу.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
3. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б.Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Платонов В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Спортивное плавание: путь к успеху (Под ред. Платонова В.Н.). – М.: Советский спорт, 2012, Книга 1, – 480 с., Книга 2. – 544 с.
7. 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.
8. Plisk S. Periodization strategies / S. Plisk, M. Stone // Strength and Conditioning .- 2008.- № 25.- P. 18-37.
9. Balyi I. Long-term athlete development: Trainability in childhood adolescence / I. Balyi // Olympic Coach.- 2004.- N 16 (1).- P.4-9.
10. Charness N., P.J. Feltovich R.R., Hoffman, and K.A. Ericsson , eds. The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance. New York: Cambridge University Press. 2006.
11. Dick F.W. Sports Training Principles / F.W. Dick – 5th ed.- London: A & C Black. 2007.- 387 p.

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