

УДК 796:797.2-055.2

**И. В. БОЛЬШАКОВА**кандидат наук физического воспитания и спорта, доцент  
Заслуженный мастер спорта  
Классический частный университет**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ ПЛОВЦОВ-ЖЕНЩИН  
НА УРОВНЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

*Статья посвящена выявлению продолжительности выступлений на уровне высших достижений у женщин-пловцов на современном этапе развития спортивного плавания. Определены перспективы разработки проблемы сохранения высшего спортивного мастерства и продления спортивной карьеры, показана значимость научно-исследовательской и практической деятельности в этом направлении.*

**Ключевые слова:** продолжительность выступлений пловцов, наивысшие достижения, многолетняя подготовка, возраст спортсменов.

Спортивное плавание является одним из массовых и популярных в мире видов спорта, в котором последние десятилетия наблюдается стремительный прогресс. Развитие общей теории и прикладных знаний оказали существенное влияние на рост достижений пловцов (Т. Вомра, С. Colwin, М. Lang, J. Olbrecht, Н. Булгакова, В. Платонов), а интенсивная коммерциализация спортивного плавания постепенно переводит его в русло профессионального спорта [6]. Вполне естественно, что эти причины повлияли на многие положения спортивной тренировки и особенно системы многолетней подготовки.

Одним из ориентиров при разработке структуры и содержания многолетнего планирования тренировочного процесса является возраст пловцов при достижении лучших результатов и продолжительность выступлений спортсменов, находящихся на уровне высшего мастерства. В специальной литературе, изданной за последние 30–40 лет, господствовало мнение, что спортивное плавание является “спортом юных”, достижения в котором у женщин преимущественно связаны с возрастной зоной 15–18 лет [2; 4]. В программе, действующей в настоящее время в Украине, весь процесс многолетней подготовки пловцов завершается в возрасте 16–20 лет, до того времени, когда большинство современных сильнейших пловцов мира только выходят на уровень высших достижений [7]. Как показывает спортивная практика последних лет, возрастные зоны для достижения наивысших спортивных результатов сместились в сторону старшего возраста – с возрастного диапазона 16–19 лет, характерного для плавания 1950–1980-х гг., до 18–25 лет, отражающего состояние современного спортивного плавания. Для выявления продолжительности сохранения высшего спортивного мастерства у женщин, комплексному анализу был подвергнут процесс выступлений 334 финалисток чемпионатов мира и Олимпийских игр в плавании,

выступавших в разные периоды: 1956–1985 гг. (первый период) и 1986–2016 гг. (второй период).

**Цель статьи** – выявление продолжительности выступлений на уровне высших достижений у женщин-пловцов на современном этапе развития спортивного плавания.

В первом периоде подавляющее большинство спортсменок (91%) демонстрировали высокие спортивные результаты до шести лет, из них 57% выступали на уровне высоких спортивных достижений в пределах всего одного олимпийского цикла (до трех лет), а 34% – в пределах четырех-шести лет, поддерживать высокую результативность на протяжении 7–10 лет удалось лишь 9% спортсменок. Начиная с 1986 г., ситуация кардинально изменилась: большинство спортсменок (85%) сумели продемонстрировать высокие спортивные результаты на протяжении 10 лет, а 74% – в пределах 4–10 лет. Хочется отметить, что, если в первом периоде 57% сильнейших спортсменок выступали в финалах чемпионатов мира и Олимпийских играх в пределах трех лет, то во втором периоде их оказалось всего 11%, при этом даже большее количество спортсменок (15%) выступали на уровне высших достижений 11 лет и более, тогда как в спортивной практике прошлых лет такое длительное выступление на уровне высших достижений и вовсе являлось исключением (рис. 1).



Рис. 1. Продолжительность выступлений пловцов-женщин на уровне высших достижений

Как показано во многих фундаментальных литературных источниках [2; 4] и утверждено в программно-нормативных документах [7], продолжительность периода максимальной реализации индивидуальных возможностей, в течение которого пловец способен демонстрировать наивысшие до-

стижения, невелика и обычно ограничивается двумя-тремя годами. Наши исследования спортивных биографий спортсменок подтверждают объективность этих данных. Однако в последующий период и в этой области произошли кардинальные перемены. В исследованиях показано, что выход на уровень высших достижений и первый крупный успех на спортивной арене является не вершиной спортивной карьеры и завершением процесса многолетней подготовки, как это рассматривали ранее, а лишь первой ступенью, за которой может последовать достаточно длительный период успешных выступлений, сопровождающихся улучшением результатов.

Примером длительной и успешной спортивной карьеры являются: Тереза Альсхаммар, Инге де Брюин, Натали Коуглин, Кирсти Ковентри, Катинка Хошсу. Все перечисленные спортсменки выступали не менее чем на четырех Олимпийских играх, и закончили блистательную спортивную карьеру в возрасте около 35 лет. Выдающаяся американская пловчиха Дара Торрес, четырёхкратная олимпийская чемпионка, четырёхкратная серебряная и четырёхкратная бронзовая призёрка Олимпийских игр, принимала участие в пяти Олимпиадах (на протяжении 24 лет), и лишь вследствие проигрыша в 9 сотых секунды на дистанции 50 метров вольным стилем при отборочных соревнованиях на Олимпийские игры 2012 г. на чемпионате США, будучи в 45-летнем возрасте, объявила об окончательном решении покинуть большой спорт.

Неудивительно, если и в дальнейшем динамика увеличения продолжительности выступлений спортсменок на высочайшем уровне будет сохраняться, ведь данный период в спортивной карьере характеризуется как оптимальный для эксплуатации достигнутого уровня мастерства. Очевидно, что основные экономические дивиденды связаны с достижениями хорошо известных и длительно выступающих спортсменов, именно они привлекают наибольшее внимание спонсоров, средств массовой информации, государственных и политических деятелей [5; 10].

Главным преимуществом спортсмена, находящегося на этапе сохранения спортивных достижений, является знание сильных и слабых сторон подготовленности. Кроме того, накопленный опыт и тактическая зрелость спортсмена высокого класса непременно являются главными составляющими для успешного поддержания достижений. Однако неизбежное снижение функционального потенциала и адаптационных ресурсов организма, обусловленное возрастными изменениями, а нередко и наличие спортивных травм, непременно сказывается на подготовке спортсмена к очередным соревнованиям, что, в свою очередь, требует индивидуальных решений и изыскания новых резервов успешного сохранения достигнутого уровня мастерства. Для решения задачи сохранения спортивных результатов сильнейшие спортсмены зачастую вносят радикальные изменения в тренировочный процесс. Ориентация отличий имеет несколько вариантов, при этом обусловлены они характером предыдущей подготовки, степенью ис-

черпанности адаптационных ресурсов и различных функциональных систем организма применительно к каждому спортсмену.

Первый вариант предусматривает существенное сокращение объема плавания на фоне увеличения объема работы силовой направленности. Например, олимпийский чемпион на дистанции 200 м баттерфляем Ларс Фроландер, участник шести олимпиад (с 1992 г. по 2012 г.), в возрасте 26 лет, увеличив объем работы силовой направленности, при этом сократив объем плавания, поменял специализацию в пользу более коротких дистанций 50 м и 100 м, и вплоть до 39-летнего возраста продолжал выступления на крупнейших соревнованиях.

Вторым вариантом изменений в системе подготовки пловцов может быть использование контрастных по величине и характеру тренировочных нагрузок в рамках макроциклов и мезоциклов. Этот путь преимущественно используют спортсмены, специализирующиеся на 50-метровых дистанциях. Например, мировая рекордсменка в плавании на дистанции 50 м на спине, хорватская спортсменка Санья Йованович, и ее тренер Боб Бобев, для поддержания спортивных результатов использовали данный вариант подготовки к соревнованиям.

Третий вариант связан с временной либо постоянной сменой спортивной специализации. Как известно, многие спортсмены помимо приоритетной дисциплины часто выступают в смежной, а смена своеобразного двигательного элемента в тренировочном процессе в некоторых случаях приводит к потрясающим результатам.

Естественно эффективная продолжительность данного периода во многом зависит от ряда причин: индивидуальных возможностей спортсмена, характера предшествующей подготовки, соблюдения закономерностей и принципов становления мастерства, качества тренировочного процесса, способности тренера изыскивать скрытые резервы, состояния здоровья спортсмена, выбранной соревновательной дистанции, мотивацией, различного рода социальными факторами [5; 8; 9; 11]. Кроме того, как отмечали многие сильнейшие спортсмены, немаловажным условием для длительного и успешного сохранения достигнутого уровня является благополучное психическое состояние, которое во многом зависит от корректного и уважительного отношения со стороны тренеров и функционеров, от ощущения востребованности, а также справедливой оценки мастерства без учета возраста спортсмена.

На этом этапе спортсмен вынужден не столько рационально готовиться к важнейшим соревнованиям, сколько демонстрировать своё мастерство в соревнованиях разного уровня. Вполне естественно, что и в этих условиях тренировочный процесс должен быть построен рационально, на строгой научной основе, органически сочетать тренировочную и соревновательную деятельность. Однако знания, относящиеся к подготовке в этой стадии многолетнего спортивного совершенствования, отрывочны и явно недостаточны.

**Выводы.** За последние десятилетия продолжительность выступлений женщин на уровне высших спортивных достижений в плавании существ-

венно увеличилась и может колебаться в исключительно широких пределах, от 2–3 до 8–10 лет, а в ряде случаев до 15–20 и более лет.

Определено, что проблема сохранения высшего спортивного мастерства и продления спортивной карьеры требует углубленного изучения и научного обоснования, требуется глубокое изучение передовой спортивной практики, наполняемость тренировочного процесса смежными дисциплинами и подходами биологического и социально-психологического порядка, расширение и уточнение принципов спортивной подготовки пловцов находящихся на вершине спортивной карьеры.

#### Список использованной литературы

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. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – С. 100–191.
3. Кашкин Д. А. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Д. А. Кашкин, О. Н. Попов, В. В. Смирнов. – Москва : Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Макаренко Л. П. Юный пловец / Л. П. Макаренко. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
5. Платонов В. Н. Плавание : учебник для студентов высших учебных заведений / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
6. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под ред. В. Н. Платонова. – Москва : Сов. спорт, 2012. – Кн. 2. – 544 с.
7. Сахновський К. П. Плавання : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / К. П. Сахновський. – Київ : Молодь, 1995. – 94 с.
8. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G.G. Haff. – 5th ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2009. – P. 63–84.
9. Colwin C. Breakthrough swimming / C. Colwin. – Champaign : Human Kinetics, 2002. – 296 p.
10. Lang M. Interpreting and implementing the long term athlete development model: English swimming coaches' views on the (Swimming) LTAD in Practice / M. Lang, R. Light // Int. J. Sports Sci. and Coaching. – 2010. – Vol. 5. – № 3. – P. 389–402.
11. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zwemtraining / J. Olbrecht. – Antwerpen : F&G Partners, 2007. – 239 p.

*Стаття надійшла до редакції 01.02.2017.*

#### **Большакова И. В. Тривалість виступів плавців-жінок на рівні вищих досягнень**

*Статтю присвячено виявленню тривалості виступів на рівні вищих досягнень у плавців-жінок на сучасному етапі розвитку спортивного плавання. Визначено перспективи розробки проблеми збереження вищої спортивної майстерності та продовження спортивної кар'єри, показано значущість науково-дослідної та практичної діяльності в цьому напрямі.*

**Ключові слова:** тривалість виступів плавців, найвищі досягнення, багаторічна підготовка, вік спортсменів.

### **Bolshakova I. Performance Duration in the Sport of Top Achievements for Female Swimmers**

*This article provides the comparative analysis of performance duration in the sport of top achievements in the different periods of competitive swimming. More than 300 finalists and winners of World Championships and the Olympics in swimming that performed in different periods (1956–1985 – the first period, 1986–2012 – the second period) were scrutinized.*

*It was shown that starting from the 1980's the duration of sport career of the swimmers had been continuously increasing. Thus, more than 50% of female athletes who had achieved outstanding sport results in the top competitions during the period of 1950–1980, performed only for 3 years, and only about 9% for 7–10 years. The modern swimming is denoted by the fact that a lot of swimmers maintain the ability to perform in the top level and by up to 32–35 years, and in some cases this age could be much older. This phenomenon was quite an exceptional for the 1960–1980 period. Hence, the performance duration of female athletes in the sport of top achievements in modern swimming could vary in exceptionally wide ranges, starting from 2–3 to 8–10 years, and in some cases up to 15–20 or even more years.*

*Age-related changes inevitably result in functional potential and body adaptive sources reduction, that impact athlete's preparation. This requires individual solutions and demands new reserves search. We have examined options for changes in the training process to solve the task of maintaining of high sports results, caused by the nature of the previous preparation, degree of adaptive resources and different body functional systems exhaustiveness that could be applied to each athlete individually.*

*The article defines the perspectives for solving of problems in the realm of preserving top sports skills and prolongation of sport careers, showing significant importance of research and practical activities in this field.*

**Key words:** *swimming, athletes performance duration, top achievements, long-term training, athletes age.*