

У511.5

С 222 КРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

На правах рукопису

Сахновський Костянтин Павлович

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ  
ОСНОВИ СИСТЕМИ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ  
ПІДГОТОВКИ**

24.00.01- Олімпійський і професійний спорт

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
доктора педагогічних наук

*Зелен*

КИЇВ-1997

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Українському державному університеті фізичного виховання і спорту.

Науковий консультант - доктор педагогічних наук, професор, дійсний член Української академії наук національного прогресу **Платонов Володимир Миколайович**.

Офіційні опоненти - доктор педагогічних наук, професор **Волков Леонід Вікторович**, доктор медичних наук, професор **Колчинська Ася Зеликівна**, доктор педагогічних наук, професор **Дубогай Олександра Дмитрівна**.

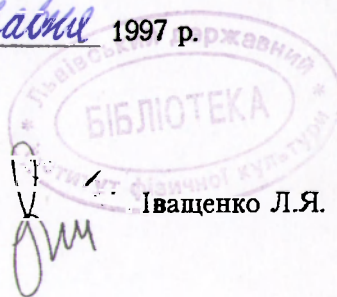
Провідна організація - Харківський державний інститут фізичної культури, Державний комітет України з фізичної культури і спорту, м.Харків.

Захист відбудеться "11" травня 1997 року о 14 год. 30хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 50.29.01 Українського державного університету фізичного виховання і спорту (252650, м.Київ-5,вул. Фізкультури,1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Українського державного університету фізичного виховання і спорту (252650, м.Київ-5,вул. Фізкультури,1).

Автореферат розіслано "11" травня 1997 р.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради,  
доктор педагогічних наук, професор



## Загальна характеристика роботи

*Актуальність роботи.* Педагогічні та медико-біологічні засади ефективної багаторічної підготовки спортсменів закладались ще на початку ХХ століття і вже у 20-30-і роки було обгрунтовано ряд положень, які і сьогодні визначають її ефективність, а в кінці 40-х М.Г.Озолін у своїй відомій книзі "Тренування легкоатлета" вдало узагальнив значно примножене на той час знання про багаторічну спортивну підготовку і представив рекомендації щодо її побудови, які не втратили цінності до сьогоднішнього дня. Прийдешня у 60-70 роки суттєва активізація досліджень, які спрямовані на вдосконалення багаторічного процесу занять спортом, була багато в чому пов'язана з різким зростанням конкуренції на міжнародній спортивній арені, швидким збільшенням тренувальних та змагальних навантажень, значним загальним ускладненням системи підготовки спортсменів високого класу. Однак, найбільш інтенсивно проблема побудови багаторічної підготовки спортсменів вивчається в останній чверті ХХ століття, і серед тих, хто зробив особливий внесок у її опрацювання, - В.М.Платонов (1988,1997), Н.Ж.Булгакова (1977, 1986), В.П.Філін (1987), М.Я.Набатнікова (1982), Л.В.Волков (1990,1997), А.А.Гужаловський (1979, 1984), В.Г.Алабін (1993), Х.Созанскі (1986). Віддаючи належне знанням про багаторічну спортивну підготовку, які накопичені завдяки цим провідним і багатьом іншим фахівцям, не можна однак не відзначити, що характерний кординальними змінами сучасний етап розвитку спорту вимагає нових фундаментальних досліджень, які спрямовані на її вдосконалення.

Сучасний етап розвитку спорту вимагає більш всебічного знання про багаторічну спортивну підготовку. Поза цим, безумовно цінні для теорії та практично значимі результати численних досліджень її загальної структури у різних видах спорту (Г.С.Туманян, 1984; А.С.Медведев, В.С.Смирнов, 1993; G.Cheeh, 1990 та ін.), а також спрямовані на підвищення якості відбору і орієнтації спортсменів та оптимізацію їх

тренування і змагальної практики на різних етапах багаторічного вдосконалення (Л.В.Волков, 1984; Н.Ж.Булгакова, 1986; М.М.Булатова, 1997; Н. Sozanski, 1991 та ін.), залишили ще великі резерви у забезпеченні всебічних уявлень про ефективну багаторічну підготовку спортсменів.

Актуальність комплексних досліджень багаторічної спортивної підготовки пов'язана також з тим, що за останні десятиріччя накопичено значні знання біологічного характеру, які забезпечують передумови її ефективності і відображають особливості формування довгочасної адаптації до навантажень, які застосовуються у спорті, і специфіку адаптації до них спортсменів різної статі, віку та кваліфікації (Ф.З.Меерсон, 1986; М.А.Фомін, В.П.Філін, 1986; Ю.Т.Похоленчук, 1993; W.Hollman, T.Hettinger, 1983; P.-O.Astrand, 1987; V.Platonov,

1991). Разом з тим повноцінна практична реалізація цих знань можлива лише на засадах значного поглиблення уявлень про закономірності становлення вищої майстерності.

Вище викладене визначає безсумнівну актуальність комплексних досліджень, які спрямовані на вдосконалення системи багаторічної спортивної підготовки.

**Гіпотеза.** Зростанню спортивних досягнень і прогресу спорту в цілому прислужаться комплексні знання про багаторічну спортивну підготовку, яка на своєму початковому етапі забезпечує фундамент успішного спортивного вдосконалення, на базових - планомірне становлення майстерності юних спортсменів без передчасного вичерпання їх адаптаційного ресурсу, а на заключних - високі спортивні досягнення тим, хто здібний до цього, та їх тривале збереження.

**Мета досліджень** полягала у вдосконаленні теоретико-методичних засад системи багаторічної спортивної підготовки.

З метою досягнення поставлених цілей вирішувались такі **основні задачі**.

1) з'ясувати закономірності становлення та збереження вищої спортивної майстерності;

2) обґрунтувати основні положення відбору і орієнтації спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки та шляхи їх ефективної практичної реалізації;

3) обґрунтувати основний зміст і раціональну побудову тренувального процесу на кожному етапі багаторічної спортивної підготовки з врахуванням спеціалізації спортсменів;

4) з'ясувати основні фактори, які сприяють збільшенню тривалості збереження спортсменами високої майстерності;

5) визначити організаційні заходи, які необхідні для вдосконалення системи багаторічної спортивної підготовки.

**Об'єктом** досліджень була багаторічна підготовка спортсменів, **предметом** - загальна структура багаторічної підготовки спортсменів різної статі і багатьох спеціалізацій, зміст та побудова їх тренувального процесу на її різних етапах, організаційні засади багаторічного процесу занять спортом.

**Наукова новизна та теоретична значимість** досліджень обумовлені опрацюванням теоретико-методичних засад ефективної системи багаторічної спортивної підготовки. Отримано комплекс знань про багаторічну спортивну підготовку, яка забезпечує досягнення та тривале збереження високої спортивної майстерності. Створені уявлення про закономірності становлення і збереження вищої спортивної майстерності, обґрунтовано основні положення відбору та орієнтації спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки і вузлові характеристики змісту і побудови кожного з цих етапів, а також напрямки вдосконалення організаційних засад багаторічної спортивної підготовки.

Наукову новину роботи багато в чому забезпечили її наступні головні визначальні риси: вивчення всіх етапів багаторічної спортивної підготовки на матеріалі видів спорту, які належать до різних груп; порівняльний

ретроспективний аналіз підготовки, яка забезпечила досягнення вершин майстерності і яка цьому не сприяла; охоплення дослідженнями великої кількості визначних спортсменів і тренерів; кількісна характеристика тих складових багаторічної спортивної підготовки, які, перед усім, розглядалися з якісного боку.

**Практична значимість роботи** полягає у можливості широкого використання її теоретичних положень та методичних розробок у процесі підготовки спортсменів на всіх етапах їх вдосконалення - у спортивних школах, клубах, збірних командах. Наведений фактичний матеріал та наступні висновки і узагальнення введено до курсів загальної теорії та методики спортивної підготовки, а також теорії та методики окремих видів спорту, які читаються у фізкультурно-спортивних навчальних закладах. Вони також допомогли визначити перспективні напрямки подальшого вивчення проблеми ефективної багаторічної спортивної підготовки.

**На захист виносяться такі положення:**

- закономірності становлення та збереження вищої спортивної майстерності;
- система відбору і орієнтації спортсменів на різних етапах їх вдосконалення;
- основний зміст тренування спортсменів на всіх етапах їх багаторічної підготовки;
- особливості раціональної структури тренувального процесу на всіх етапах багаторічного вдосконалення спортсменів;
- фактори, які сприяють збільшенню тривалості збереження спортсменами високої майстерності;
- організаційні заходи, які забезпечують вдосконалення системи багаторічної спортивної підготовки.

**Апробація результатів роботи та рівні їх впровадження.**

Результати досліджень широко впроваджені у практику шляхом:

- 1) впровадження у дію програми, яка підготовлена з їх врахуванням, для спортивних шкіл, які культивують плавання;
- 2) використання під час опрацювання<sup>2</sup> концепцій підготовки спортсменів України до Олімпійських ігор 1996-2000 р.р.;
- 3) використання під час підготовки значних публікацій, які призначаються тренерам і спортсменам, вчителям фізичної культури та оргпрацівникам у галузі фізичного виховання та спорту;
- 4) використання у процесі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в Українському державному університеті фізичного виховання і спорту;
- 5) застосування у 1985-1991 р.р. у ході оцінки перспективності спортсменів в Українському республіканському центрі спортивного відбору;
- 6) багаторазових (1978-1996 р.р.) повідомлень, у тому числі і на міжнародних науково-практичних конференціях та семінарах.

Результати досліджень впроваджено до практики на різних, у тому числі і на державному рівні, шляхом введення у дію підготовлених з їх використанням документів, які регламентують розвиток у країні фізичної культури та спорту.

**Публікації.** Матеріали досліджень відображено у 53 публікаціях загальним обсягом 68,2 авторських листків. 20 публікацій, у тому числі монографію, посібник для тренерів, навчальну програму для спортивних шкіл, методичні розробки та 7 наукових статей автор підготував самостійно.

**Особистий внесок автора** полягає у постановці проблеми, висуненні гіпотези, визначенні стратегії та конкретних напрямків досліджень, а також у безпосередньому виконанні основного об'єму дослідницької роботи. В опрацюванні окремих напрямків досліджень брали участь аспіранти автора.

*Зв'язок роботи з тематикою НДР.* Дослідження, які склали основний зміст роботи у 1981-1990 рр., виконувались згідно з всесоюзним планом науково-дослідних робіт в галузі фізичної культури та спорту, у 1981-1985 рр. у межах опрацювання приватної теми цього плану 2.1.2.04 "Педагогічні критерії довгострокового керування тренуванням спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень" (Номер державної реєстрації № 8108606), а у 1986-1990 рр. - у межах опрацювання приватної теми 2.3.5 "Структура та зміст тренувального процесу на початковому та базовому етапі багаторічної підготовки у циклічних видах спорту" (Номер державної реєстрації № 860089802). У 1991-1996 рр. вони виконувались згідно зі зведеним планом науково-дослідних робіт Українського державного університету фізичного виховання і спорту, у 1991-1995 рр. - у межах опрацювання теми 2.3.1.06 "Диференціація та індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення" (Номер державної реєстрації № 910026129), а у 1996 р. - теми 1.2.1 "Наукове обґрунтування структури та змісту багаторічної спортивної підготовки" (Номер державної реєстрації № 0196U010518).

*Методологія і методи досліджень.* Основними структурними елементами досліджень стали наукова проблема, гіпотеза, об'єкт та предмет, задачі, засоби та методи.

Під час висунення гіпотези враховувалось, що її правильне формулювання сприяє вірному визначенню предмета та мети досліджень, що вона повинна бути органічно пов'язаною з об'єктом та предметом досліджень, а також вміщувати стосовно останнього принципу новизну.

Під час визначення об'єкту та предмету досліджень враховувалось, що об'єкт будь то система, процес, функція і т.п., хоча і існує незалежно від дослідника, але дослідник визначає власний на нього погляд, з позицій якого обирає предмет досліджень, ставить його задачі, підбирає засоби і методи їх розв'язання. Враховувалось також, що предметом досліджень є



видлені автором риси їх об'єкта, які вивчаються з певною метою, що надає предмету суттєвої міри суб'єктивного.

Задачі досліджень ставились відповідно до їх мети та предмета. Разом з цим одні, перебуваючи переважно пов'язаними з з'ясуванням та уточненням фактів, носили емпіричний характер, а інші, передбачаючи пояснення отриманих фактів та їх розміщення у існуючій системі знань, були переважно теоретичними.

Під час вибору методів розв'язання поставлених задач передбачалась адекватність кожного методу тій чи іншій задачі та змісту предмета досліджень. За інших рівних умов перевага надавалась традиційним методам, які широко розповсюджені у ході досліджень в галузі загальної теорії та методики спортивної підготовки. Під час розв'язання задач теоретичного характеру використовувались аналіз і синтез, індукція і дедукція, узагальнення, абстрагування, проведення аналогій та інші методи теоретичного рівня пізнання. Під час розв'язання задач емпіричного характеру використовувались загальнонаукові методи експериментально-емпіричного рівня пізнання - аналіз літератури та документів, спостереження, опитування, у тому числі і експертів, тестування, експеримент, математично-статистичні методи.

Обраний методологічний підхід, який обумовив методологічну логічність дисертації обгрунтовано у значних працях з методології науки (У.В.Блауберг та ін.1970; Р.Пенто, М.Гравіц,1972 та ін.) та вдало реалізовано під час проведення комплексних досліджень у галузі теорії та методики спортивної підготовки ( В.М. Платонов, 1978; В.М. Болобан, 1990; М.М.Булатова,1997 та ін.).

Дослідження проводились з 1977 до 1997 року. Ними було охоплено спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації - від новачків до олімпійських чемпіонів та переможців світових першостей.

**Структура та обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, семи глав, висновків, бібліографії (443 найменування), викладена на 310 сторінках, ілюстрована 32 таблицями та 41 малюнком.

## Основні результати роботи

### ***Закономірності становлення та збереження вищої спортивної майстерності***

Ефективна багаторічна спортивна підготовка передбачає облік закономірностей становлення та збереження вищої спортивної майстерності. З метою їх з'ясування на матеріалі різних видів спорту аналізувались сприятливий вік для початку спортивної підготовки, динаміка становлення вищої спортивної майстерності, вік, у якому звичайно досягається така майстерність, і типова тривалість її збереження.

За основу визначення віку, сприятливого для початку підготовки у різних видах спорту, взято відповідне опитування 139 фіналістів значних змагань з плавання, стрибків у воду, дзюдо. Було встановлено, що він менший у представників тих видів спорту, у яких раніше досягається вища майстерність, але не залежно від спеціалізації та статі обмежений чотирма роками, що підтверджується початком підготовки у такому віковому діапазоні більше 70% найсильніших у різних видах спорту. В той же час показано, що вдосконалення організаційних засад багаторічної підготовки спортсменів з усуненням передумов форсування підготовленості юних спортсменів зробило б виправдану орієнтацію у процесі початкового відбору на нижню межу сприятливого віку для початку занять тим чи іншим видом спорту.

Сприятлива динаміка становлення майстерності з'ясовувалася шляхом:

1) порівняльного аналізу процесу формування майстерності на початковому та базовому етапах спортивного вдосконалення 104

фіналістів значних змагань з плавання та стрибків у воду і 57 найсильніших у юному віці представників цих видів спорту, які обмежились завоюванням призових місць на міжнародних та всесоюзних юнацьких змаганнях;

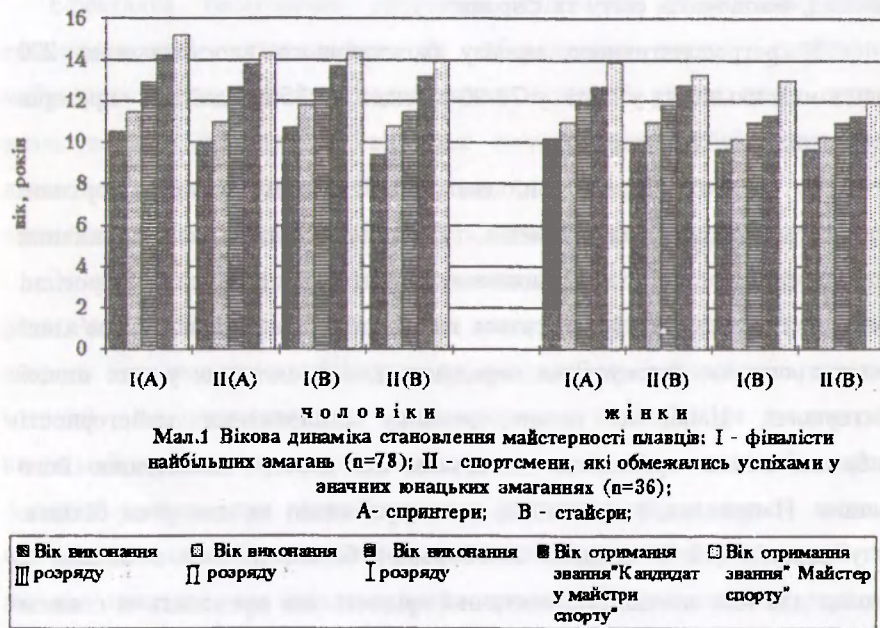
2) вивчення процесу формування вищої майстерності на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей усіх найсильніших плавців світу 70-х - початку 80-х років, а також більшості найсильніших у середині 90-х років, загальною кількістю більше, ніж 1000 фіналістів Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу та Європи;

3) ретроспективного аналізу багаторічного вдосконалення 220 плавців найсильніших у світі у 70-90-х роках та 35 дзюдоїстів - презерів значних змагань 70-80-х років;

4) вивчення літератури, яка вміщує відомості про спортивні шляхи загальновідомих спортсменів. Показано, що динаміка становлення майстерності спортсменів обумовлена їх спеціалізацією, що її вірогідні відмінності у представників багатьох видів спорту та дисциплін пов'язані з гетерохронністю формування передумов для досягнення у них вищої майстерності. Найбільш повно динаміку становлення майстерності відображає типова тривалість підготовки, яка передуює досягненню його вершини. Наприклад, у дзюдоїстів вона приблизно на два роки більша, ніж у плавців (13-15 супроти 11-13 років) багато в чому у зв'язку з більшою для них значимістю тактичної зрілості, яка приходить зі стажем виступів у значних змаганнях.

Динаміка становлення майстерності обумовлена і статтю. Спортивна майстерність жінок зростає швидше, що найбільш повно відображає менша тривалість їх підготовки, яка передуює досягненню її вершини, яка, перед усім, обумовлена випереджаючим біологічним розвитком жіночого організму. Наприклад, найвищим досягненням жінок у плаванні звичайно передують 9-11 років їх підготовки, а найвищим досягненням у цьому виді спорту чоловіків - 11-13 років.

Отримано засади стверджувати, що швидке зростання спортивних результатів на початковому та базових етапах багаторічної спортивної підготовки не завжди служить передумовою наступного успішного вдосконалення. Про це достовірно свідчить той факт, що найсильніші у юному віці, але не досягнувши потім значних результатів спортсмени, не поступалися за темпом приросту майстерності на цих етапах тим, хто таких успіхів досяг (мал.1).



Разом з цим типове для спортсменів, які обмежились успіхами у значних юнацьких змаганнях, швидке спочатку вдосконалення багато в чому обумовлене форсуванням найважливіших для їх спеціалізації сторін підготовленості. Це, наприклад, підтверджує той факт, що стрибуни у воду, які обмежились успіхами у юнацьких змаганнях, досягали рівня результатів, які забезпечували присвоєння звання майстра спорту у середньому приблизно через рік після опанування стандартних стрибків

високої технічної складності, тоді як найсильніші стрибунки у воду виконували норматив майстра спорту одночасно з опануванням таких стрибків.

Швидке вдосконалення характерне не лише для спортсменів певних спеціалізацій, але і для тих, які до початку підготовки в обраному виді спорту займалися іншим видом. Тенденцію посилює спорідненість виду спорту, яким займався спортсмен, та вибраного ним потім для спеціалізації, що зокрема, підтверджує типовість швидкого вдосконалення стрибунів у воду, які пройшли початкову підготовку у гімнастиці. Маємо також резон підкреслити, що швидке вдосконалення на початковому та базових етапах багаторічної підготовки не передбачає швидкого становлення вищої майстерності на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Темп становлення вищої майстерності характерний для спортсменів, які спеціалізуються в різних видах спорту і дисциплінах, вирішальною мірою визначає вік, в якому досягаються найвищі результати. Він більший у представників видів спорту і дисциплін, у яких не лише пізніше, а звичайно і триваліше досягаються передумови високих досягнень. Так, наприклад, чоловіки, які спеціалізуються у плаванні на 50,100 та 200м, звичайно досягають вершин майстерності у віці 21-24 років після 12-14-річної підготовки, тоді як ті, які спеціалізуються на 400 та 1500м, - у 19-22 роки у результаті 10-12-річної підготовки; дзюдоїсти найлегшої, напівлегкої та легкої вагових категорій - у 23-25 років після 12-14-річної підготовки, а напівважкої та важкої - у 26-29 років після 13-15-річної підготовки. Разом з цим, наявність певної сприятливої вікової зони для вищих досягнень підтверджує факт звичайно не менше, ніж у два рази меншої варіативності віку призерів значних змагань, у порівнянні з віком їх фіналістів. В той же час отримано резони підкреслити, що варіативність віку, у якому досягаються найвищі результати, більша у тих, хто спеціалізується у видах спорту з багатфакторною структурою змагальної

діяльності та підготовленості, окремі компоненти яких досягають максимуму у широкому віковому діапазоні. Така структура змагальної діяльності та підготовленості дозволяє досягти вершин майстерності і дуже молодим, 20-річним, а іноді і більш юним представникам спортивних ігор та єдиноборств, значною мірою за рахунок фізичної підготовленості, і значно старшим, 30-річним, а іноді і більш зрілим спортсменам за рахунок компенсації її ймовірного зменшення збільшеною технічною і тактичною підготовленістю.

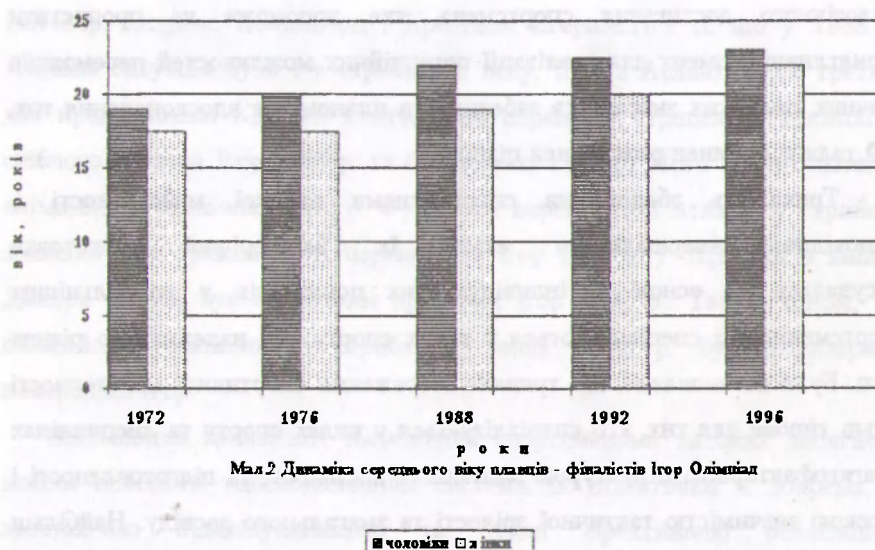
У жінок оптимальний вік для демонстрації вищих спортивних досягнень менший, ніж у чоловіків. Наприклад, у плавців на 2-3 роки, що в першу чергу пояснюється їх випереджаючим біологічним розвитком і певною мірою соціально-психологічними факторами, які пов'язані з більш раннім заміжжям та специфікою сімейних обов'язків.

Отримані факти та дані літератури свідчать, що поєднання обумовлених спеціалізацією та статтю відмінностей темпу становлення спортивної майстерності визначають кординально різний вік досягнення його вершини у багатьох видах олімпійської програми. Наприклад, в окремих дисциплінах плавання та у стрибках в воду у найбільших змаганнях нерідко перемагають 14-16 річні спортсменки і досить рідко ті, які досягли 25 років, а у кінному та вітрильному спорті вища майстерність, як правило, досягається до 25-30 років, а переможцями найбільших змагань нерідко стають 40-50-річні спортсмени.

Співставлення середнього віку фіналістів Ігор Олімпіад останньої чверті XX століття в окремих видах спорту (мал.2) свідчить про зростання віку найсильніших спортсменів. При чому виступи на Іграх Олімпіад 1992 та 1996 р.р. плеяди 35-40-річних спортсменів та вік найсильніших професіоналів різних видів спорту не залишають сумніву в тому, що тенденція має загальний характер.

Аналіз багаторічної спортивної практики свідчить про те, що вищі досягнення усе частіше стають спадком спортсменів з вираженою

індивідуальністю, у тому числі і процесу становлення майстерності. Тому у ході багаторічної підготовки спортсменів зростає значимість врахування його можливої варіативності.



Аналіз становлення майстерності 220 плавців, найсильніших у світі в 70-90 р.р. з'ясував його такі основні варіанти : 1) середнє з досягненням вершин майстерності у середньому для цього віку чоловіками у 20-24 роки, а жінками у 18-22 роки як підсумок підготовки середньої, відповідно - 11-13 річної та 9-12-річної тривалості характерне - для 60-70% плавців; 2) прискорене з більш раннім досягненням найвищих результатів як підсумок менш тривалої підготовки - для 10-15%; 3) прискорене, але з досягненням вершин майстерності в середньому для цього віку, що пов'язане з більш пізнім початком занять плаванням, - приблизно для 5%; 4) уповільнене з більш пізнім досягненням вершин майстерності як підсумок більш тривалої підготовки - для 15-20% спортсменів. Разом з цим показано, що динаміка становлення майстерності спортсменів

обумовлена не лише їх спеціалізацією та статтю, але і індивідуальними здібностями, віком, у якому вони почали спортивну підготовку, та її специфікою. Ретельний облік усіх цих факторів необхідний для визначення індивідуальної стратегії багаторічного спортивного вдосконалення. Під час її вибору особливо важливим є прогнозування біологічного досягання спортсмена, яке допоможе не пропустити сприятливий момент для реалізації потенційних можливостей переможців значних юнацьких змагань та забезпечити планомірне вдосконалення тих, чий талант повинен розкритися пізніше.

Тривалість збереження спортсменами високої майстерності і, відповідно, завершального етапу їх багаторічної підготовки з'ясувалась на основі її індивідуальних показників у найсильніших спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, які належать до різних груп. Було встановлено, що тривале збереження спортивної майстерності більш типове для тих, хто спеціалізується у видах спорту та дисциплінах з багатфакторною структурою змагальної діяльності та підготовленості і високою значимістю тактичної зрілості та змагального досвіду. Найбільш тривало зберігають майстерність ті, хто спеціалізується у кінному та вітрильному спорті. Тривале збереження досягнень також характерне для тих, хто спеціалізується у спортивних іграх та єдиноборствах.

Тривалість етапу збереження досягнень обумовлена і статтю. Вона більша у чоловіків, наприклад, у плавців на 20-30%, що ймовірно, перед усім, пов'язане із соціально-психологічними факторами.

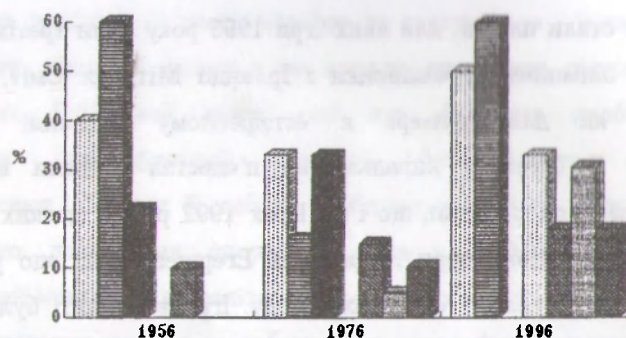
На тривалість збереження спортсменами майстерності впливає і темп її становлення; недовгочасність збереження майстерності певною мірою обумовлена швидкістю її становлення.

Тривалість збереження високої майстерності спортсменами різних років неоднакова (мал.3). Після її зменшення у 50-70-і роки за останні десятиліття вона у більшості випадків зросла. Особливо багато конкретних прикладів цього доли Ігри XXVI Олімпіади. Їх переможцями



та презерами стали плавці, для яких Ігри 1996 року були третіми, як для трьохразової олімпійської чемпіонки з Ірландії Мітчелл Сміт, і, навіть, четвертими, як для призера в естафетному плаванні Андреаса Хольмперца. В багатьох випадках на п'єдестал пошани в Атланті піднімалися ті ж спортсмени, що і на Іграх 1992 р., а у деяких ( Карой Гюттлер, Андреас Хольмперц , Кристина Егершегі) і ті, що у 1988 р.. Подібна ситуація була і у стрибках в воду. Ігри в Атланті були третіми для представника КДР Ні Сенга, який переміг у стрибках з трампліна, срібного призера Ігор 1988 р. та бронзового 1992 р.. Його співвітчизниця, олімпійська чемпіонка 1992 р. Фу Мінся, перемогла в Атланті у стрибках з вишки та з трампліна. А переможець Ігор 1996 р. у стрибках з вишки Дмитро Саутін був бронзовим призером Ігор 1992 р.. Таким чином, усі олімпійські чемпіони зі стрибків у воду 1996 р. були призерами попередніх Ігор.

Збільшення тривалості збереження спортсменами високих досягнень можна пояснити вдосконаленням системи їх підготовки і, зокрема, її зростаючою індивідуалізацією та більш ефективною реалізацією позатренувальних та позазмагальних факторів, які впливають на якість підготовки, більш професійним підходом до підготовки спортсменів в цілому і, звичайно, не в останню чергу, комерціалізацією спорту. Разом з цим, комерціалізація, суттєво підвищуючи значимість видатних спортсменів, які довго зберігають вищу майстерність, багато в чому визначила вдосконалення методики спортивної підготовки за останні роки не стільки у напрямку забезпечення передумов досягнення більш високої майстерності, скільки збільшення тривалості її збереження (В.М.Плагонов, 1997). Вона, без сумніву, визначить і подальше прагнення спортсменів збільшити тривалість спортивної кар'єри, і, природньо, у представників більш комерціалізованих видів спорту воно виявиться більшим.



Ігри Олімпіад  
Мал.3 Кількість призерів Ігор Олімпіад, які стали призерами попередніх Ігор (в відсотках від загальної кількості призерів)

■ Стрибки у воду (чоловіки)	■ Стрибки у воду (жінки)	■ Фехтування (чоловіки)	■ Фехтування (жінки)
■ Плавання (чоловіки)	■ Плавання (жінки)	■ Дзюдо (чоловіки)	

З'ясовано тенденцію до зменшення обумовлених спеціалізацією та статтю спортсменів відмінностей у темпах становлення та тривалості збереження високої майстерності. Зменшення відмінностей у темпах становлення майстерності чітко відображає зменшення різниці віку фіналістів Олімпійських ігор у різних видах змагань. Наприклад, різниця середнього віку фіналістів Ігор Олімпіади в окремих видах змагань плавців у 1976 році досягала 6,2 року, а у 1996 - 4,1 року. Про зменшення відмінностей у тривалості завершального етапу багаторічної спортивної підготовки свідчать зменшення відмінностей середньої тривалості представництва у числі найсильніших спортсменів світу та числені за останні роки приклади тривалої демонстрації значних результатів не лише тими, хто спеціалізується в окремих складнокоординаційних видах спорту, спортивних іграх і єдиноборствах, але і у важкій атлетичі ( М.Сулейманоглу, та ін.), швидкісно-силових видах легкої атлетичі ( К.Льюїс, С.Бубка, С.Констандінова та ін.), багатьох інших видах спорту і дисциплінах. Відзначені тенденції обумовлені перерозподілом впливу на процес становлення та збереження майстерності біологічних і соціальних факторів в бік зростання ролі останніх і багато в чому за рахунок

підвищення матеріальних стимулів до кропіткого пошуку шляхів підвищення майстерності та тривалого збереження її високого рівня.

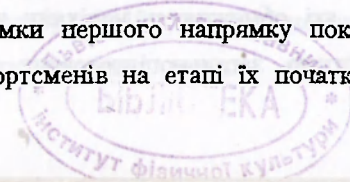
Представлений у дисертації матеріал про закономірності становлення і збереження вищої спортивної майстерності створює передумови об'єктивізації оцінки перспективності спортсменів, забезпечує основні орієнтири для диференціації багаторічної підготовки спортсменів залежно від їх спеціалізації та стадії, темпу біологічного розвитку, віку початку занять спортом та особливостей поєднання цих факторів, тобто дозволяє визначити індивідуально адекватну стратегію спортивного вдосконалення. Відображаючи типову стратегію становлення та тривалості збереження вищої майстерності представників багатьох спортивних дисциплін, тенденція їх змін за останні десятиліття та причини цих тенденцій, представлений матеріал створює передумови принципового вдосконалення програмово-нормативної бази розвитку спорту та прийняття організаційно-керівних рішень, які мають велике значення для оптимізації системи багаторічної спортивної підготовки.

### Початкова підготовка спортсменів

Одна з найбільш актуальних проблем багаторічної спортивної підготовки пов'язана з необхідністю значного підвищення ефективності її першого етапу. Дослідження, які присвячені забезпеченню відповідних передумов, було проведено у напрямках: 1) систематизації накопичених знань про початковий спортивний відбір та обґрунтування шляхів його повноцінної реалізації у практиці; 2) обґрунтування раціональної структури та основного змісту навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки спортсменів; 3) обґрунтування ефективної програми початкової спортивної підготовки.

Підсумки першого напрямку показали доцільність двох ступенів відбору спортсменів на етапі їх початкової підготовки. Перший ступінь

3910



повинен передувати початковому навчанню виду спорту та його основні критерії - бажання новачка займатися спортом та відсутність у нього до цього медичних протипоказників. Другий ступінь повинен здійснюватися після трьох-чотиримісячного початкового навчання виду спорту. У його основі - забезпечення розумового компромісу між бажанням дитини займатися спортом та необхідністю відбору перспективного контингенту; оцінка задатків здібностей та якостей, які обумовлюють високі досягнення в обраному виді спорту; орієнтація на консервативні прикмети; комплексність оцінки перспективності з урахуванням нерівнозначності для представників різних видів спорту її таких основних критеріїв: стану здоров'я, відповідності морфотипу вимогам виду спорту, рівня профільних для обраного виду спорту рухових якостей та спеціалізованих сприймань, спортивного досвіду батьків та їх ставлення до спорту, ступеня працездатності новачка, його рішучості та настирливості, а також інтелектуальних здібностей. Таким чином, на першому ступені спортивного відбору доцільна оцінка стану здоров'я у тих бажаючих займатися спортом, чий вік не дуже відрізняється від сприятливого для початку підготовки в обраному виді спорту, а другий ступінь відбору передбачає оцінку у початківців задатків профільних для обраного виду спорту якостей та здібностей, відповідності його вимогам їх морфотипу, стану основних систем життєдіяльності організму та спортивної спадковості.

В межах другого напрямку досліджень проведено порівняльний ретроспективний аналіз початкової підготовки 78 фіналістів найбільших змагань з плавання та стрибків у воду і 40 плавців та стрибунів у воду, які обмежились успіхами у юнацьких змаганнях, а також ретроспективний аналіз початкової підготовки 35 призерів найбільших змагань з дзюдо. Показано, що початкова підготовка найсильніших спортсменів відрізняється від підготовки тих, які обмежились успіхами у юнацьких змаганнях суттєво більшою часткою загальнопідготовчих засобів та

суттєво меншою спеціальною підготовкою. Причому, відповідні відмінності більші у плавців, ніж у стрибунів у воду, що пояснюється згубністю для юного організму та спортивного вдосконалення надлишкової спеціальної роботи, яка пред'являє високі вимоги до кисневотранспортної системи. Є засади відзначити, що сприятливим співвідношенням загальною підготовчих, допоміжних та спеціальною підготовчих засобів у ході початкової підготовки плавців, стрибунів у воду та дзюдоїстів є, відповідно - 60:35:5, 40:50:10 та 45:45:10. Встановлено, що початкова підготовка багатьох найсильніших спортсменів здійснювалась з особливо широким застосуванням елементів різних видів спорту, носила, навіть, більш, ніж різнобічний-багатоборний характер. І в той же час подібного характеру першого етапу спортивного вдосконалення не виявлено у жодного зі спортсменів, які після успіху у значних юнацьких змаганнях не досягли його у найбільших змаганнях. Встановлено також, що майже чверть (23,9%) охоплених дослідженнями найсильніших спортсменів до початку підготовки у видах спорту, які стали предметом їх спеціалізації протягом 1-3 років, займалися іншим видом або поєднували заняття обраним потім для спеціалізації та іншим видом спорту. Визначально, що такий початок спортивної кар'єри був характерний для найвизначнішого плавця останньої чверті ХХ століття, восьмиразового олімпійського чемпіона і десятиразового чемпіона світу Метью Біонді, та непереможного у 80-і роки стрибун у воду, чотириразового олімпійського чемпіона Грегга Луганіса.

Встановлено, що притаманна початковій підготовці найсильніших спортсменів різнобічність поєднувалась з широким - у плавців до 40-50% загального часу занять - використанням ігрового методу і багато в чому цим була обумовлена. Разом з цим у деяких спортсменів початкова підготовка носила ігровий характер в цілому, що поряд з домінуванням ігрового методу забезпечувалось оптимізмом тренера, його вмінням надати характеру гри будь-якій вправі, різноманітністю місць занять. У тих, хто не зміг примножити успіхи, які було досягнуто у юному віці.

використання ігрового методу обмежувалось 15-20% часу занять. Визначальними рисами початкової підготовки найсильніших спортсменів була більша увага розвитку швидкості, гнучкості та координаційних можливостей, а також оволодіння різноманітними руховими вміннями і навичками, в тому числі і далекими від базових для обраного виду спорту. Таким чином, отримано засади зробити висновок, що ефективна початкова підготовка, незалежно від виду спорту, характерна загальнопідготовчій або загальнопідготовчо-допоміжній спрямованістю з 40-60% часткою загальнопідготовчих засобів, широким застосуванням ігрового методу та позитивним емоційним фоном.

З'ясовано ймовірно менший обсяг навчально-тренувальної роботи на етапі початкової підготовки у найсильніших спортсменів у порівнянні з тими, які обмежились успіхами у юнацьких змаганнях. Наприклад, відповідні відмінності сумарного часу тренування на другому її році у плавців цих категорій варіювали від 26,8% до 43,5% , залежно від статі та спеціалізації.

Встановлено також, що обсяг навчально-тренувальної роботи на першому етапі спортивного вдосконалення більший у тих спортсменів, які пізніше приступили до підготовки в обраному для спеціалізації виду спорту. Наприклад, сумарна тривалість навчально-тренувальної роботи за другий рік підготовки у найсильніших плавців, які почали займатися плаванням у 10-річному або старшому віці (322±16 годин) була майже на третину більшою, ніж у тих, які раніше приступили до занять плаванням (222±19 годин).

Аналіз обсягу навчально-тренувальної роботи, який було опановано на першому етапі багаторічного спортивного вдосконалення найсильнішими спортсменами, які спеціалізуються у різних видах спорту, дозволив зробити висновок: на випадок початку спортивної підготовки у сприятливому для цього віці на першому її році припустимі 3-4 години занять на тиждень, а на другому - 6-7 годин; на випадок більш пізнього

початку занять обраним для спеціалізації видом спорту і особливо після попередньої підготовки в іншому виді припустимий більший обсяг навчально-тренувальної роботи та виправдане скорочення тривалості першого етапу вдосконалення в обраному виді спорту.

Встановлено, що на першому-другому роках підготовки тренувальні заняття і у найсильніших спортсменів, і у тих, які обмежились успіхами в юнацьких змаганнях, як правило, мали комплексну спрямованість, тренувальні мікроцикли завжди були тижневими і не виділялись їх різні типи, були відсутні риси мезоструктури тренування, зокрема, їх не вдалося виявити у більшості спортсменів обох категорій - не було періодизації річного тренування. Разом з цим у найсильніших був суттєво тривалішим літній відпочинок. Таким чином, є підстави підкреслити, що ефективність початкової підготовки обумовлена комплексною спрямованістю тренувальних занять, побудовою тренувальних мікроциклів тижневої тривалості без диференціації їх на різні типи, відсутністю періодизації річного тренування та тривалим літнім відпочинком.

Основні характеристики першого етапу вдосконалення спортсменів, який забезпечує фундамент для досягнення вершин майстерності, лягли до основи опрацювання конкретної програми початкової підготовки плавців. Її ефективність визначалась співставленням якості розв'язання основних задач початкової підготовки групою дітей 9-10 років та їх ровесниками, які виконували її, виконавши програму, яка передбачена у бувшому СРСР для груп початкового навчання спортивних шкіл, які культивують плавання. Експериментальна програма передбачала на 10% менший загальний обсяг навчально-тренувальної роботи за майже вдвічі більшого обсягу роботи на суші, у шість разів більшим часом, який витрачався на елементи інших видів спорту та втричі більшому - на використання ігрового методу. В результаті двоохрічного педагогічного експерименту порівняльного характеру, у ході та як підсумок якого здійснювалось комплексне обстеження плавців з оцінкою широкого кола

показників, які характеризують стан здоров'я, зацікавленість до занять спортом, рівень профільних фізичних якостей та спеціалізованих сприймань, а також загальної і спеціальної технічної підготовленості, була виявлена принципово більша ефективність експериментальної програми для формування зацікавленості до спорту, становлення більшості вузлових складових фізичної підготовленості плавців та підвищення рівня спеціалізованих сприймань, а також загальної та спеціалізованої технічної підготовленості.

Представлений у дисертації матеріал про початкову підготовку спортсменів, відображаючи основні положення перших ступенів спортивного відбору, а також ефективний зміст та раціональну побудову навчально-тренувального процесу на етапі початкової спортивної підготовки, забезпечує комплексну характеристику цього етапу. Він відображає визначальні особливості початкової спортивної підготовки, яка створює фундамент для досягнення високої майстерності, і свідчить про універсальність підходу до початкової підготовки, який забезпечує ефективне розв'язання задач масового дитячого спорту та передумови успішного розв'язання задач спорту вищих досягнень. Практична значимість одержаного матеріалу перед усім обумовлена можливістю вдосконалення з його врахуванням програм початкового навчання дітей та підлітків у спортивних школах.

### **Базова підготовка спортсменів**

Необхідність суттєвого підвищення ефективності базової підготовки спортсменів багато в чому обумовлена згубними наслідками залучення до цілеспрямованої підготовки до високих досягнень багатьох юних спортсменів, які до них не здатні та масових прорахунків під час визначення спеціалізації і у ході тренувань тих, які здатні. Преший напрямок досліджень, які присвячені забезпеченню передумов оптимізації



базової підготовки спортсменів був пов'язаний з узагальненням та систематизацією наявних знань про відбір та орієнтацію спортсменів на базових етапах їх багаторічного вдосконалення і обґрунтуванням шляхів його повноцінної реалізації на практиці, а другий - з обґрунтуванням раціональної структури та основного змісту тренування спортсменів на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки.

Як підсумок першого напрямку досліджень показано, що базовій підготовці спортсменів повинен передувати третій ступень їх відбору, за результатом якого більшість початківців повинно бути зорієнтовано на наступні заняття масовим спортом, і лише ті, хто здатний до досягнення високої майстерності, на цілеспрямовану спортивну підготовку. На цьому ступені необхідно оцінити перспективність спортсмена не лише в обраному виді спорту в цілому, але і в його окремих дисциплінах, в першу чергу врахувати приріст підготовленості, і лише потім її абсолютний рівень та досягнутий юним спортсменом прогрес співставити з характером його підготовки та темпом біологічного розвитку. В той же час критерії оцінки перспективності ті ж, що і на другому ступені відбору, але необхідність її більш поглибленого характеру вимагає її здійснення не лише за умов тренування, але і спеціалізованої лабораторії - центрі спортивного відбору та орієнтації. Таким чином, початку базової підготовки спортсменів повинні передувати її відбір та орієнтація, за підсумками яких формується контингент для наступних цілеспрямованих занять спортом. Разом з цим визначається перспективність в обраному виді спорту та його окремих дисциплінах, оцінюються не стільки навички та вміння, скільки здібності, не стільки спортивні результати та підготовленість, скільки темпи їх приросту, а відповідна робота здійснюється за умов тренування та у спеціалізованому центрі спортивного відбору за програмою, яка дозволяє отримати інтегральний показник перспективності спортсмена.

В межах другого напрямку досліджень, які пов'язані з оптимізацією базової підготовки спортсменів, здійснено порівняльний ретроспективний аналіз попередньої базової підготовки двох груп плавців - 52 фіналістів Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу та Європи і 19 призерів значних юнацьких змагань, які не зуміли примножити ці досягнення, ретроспективний аналіз спеціалізованої базової підготовки 72 фіналістів значних змагань з плавання та відповідний аналіз базової підготовки 35 призерів найбільших змагань з дзюдо. Було виявлено суттєві відмінності загальної спрямованості та конкретного змісту попередньої базової підготовки найсильніших плавців і тих, які обмежились успіхами в юнацькому віці. У процесі підготовки перших переважали загальнопідготовчі та допоміжні засоби, тоді як у ході підготовки других - допоміжні і спеціальні. Порівняльний аналіз змісту попередньої базової підготовки плавців різного класу показав сприятливість переважно загальнодопоміжної спрямованості другого етапу вдосконалення плавців з приблизним співвідношенням загальнопідготовчих, допоміжних та спеціальних засобів - 40:40:20. Під час підготовки найсильніших плавців значно більше уваги приділялось розвитку швидкості, гнучкості та координаційних можливостей, і меншою мірою застосовувалась тренувальна робота, спрямована на підвищення анаеробних та анаеробно-аеробних можливостей, і значно менше використовувалось багато в чому спрямоване на їх підвищення інтервальне тренування. У найсильніших більш вираженою була диференціація підготовки спринтерів і стайерів з більшою увагою у ході підготовки спринтерів швидкісно-силовим і координаційним можливостям, а у ході підготовки стайерів - силовій витривалості та анаеробним можливостям. У ході технічної підготовки найсильніших плавців типовим було вдосконалення різних способів плавання, а у ході технічної підготовки плавців, які обмежились успіхами у юнацьких змаганнях - в більшості тих способів плавання, які було обрано для спеціалізації. У змісті тактичної і психологічної підготовки не

вдалось виявити міжгрупові відмінності. В обох випадках тактична підготовка була, головним чином, пов'язана з опануванням основного для представників циклічних дисциплін рівномірного варіанту подолання змагальних дистанцій, що в свою чергу забезпечувалось навчанням раціональному розподілу сил у процесі змагальної діяльності, а психологічна багата в чому ґрунтувалась на поступовому впровадженні до тренувального процесу додаткових труднощів та створенні у його ході змагального мікроклімату.

Було виявлено суттєві відмінності обсягу тренувальної роботи, який опановано плавцями різного класу. У найсильніших, як на етапі початкової підготовки він був вірогідно меншим, ніж у тих, які обмежились успіхами у юнацьких змаганнях (таб. 1). Причому обсяг роботи у спринтерів уже на цьому етапі був значно меншим, ніж у стайєрів. А співставлення опанованого найсильнішими плавцями на етапах базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей показало, що на початку другого етапу вдосконалення спортсменів їм доступні тренувальні навантаження, обсяг яких не перевищує 25%, характерних для етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а до кінця етапу, який розглядається, - такі, обсяг яких не перевищує 50% типового для етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Було встановлено, що в ході попередньої базової підготовки найсильніших плавців переважали тренувальні заняття комплексної спрямованості, ще не чітко виділялись різні типи мікро - та мезоструктури тренування і певне не було ударних мікроциклів. Річна підготовка, як правило, включала два макроцикли з нечіткою періодизацією, тривалим

Таблиця 1

Сумарний обсяг тренувальної роботи плавців (за рік) на етапі попередньої базової підготовки (X ± m)

Стать	Спеціалізація	3-й рік занять						4-й рік занять					
		Фіналісти найбільших змагань			Спортсмени, які обмежились успіхами в юнацьких змаганнях			Фіналісти найбільших змагань			Спортсмени, які обмежились успіхами в юнацьких змаганнях		
		Кількість занять	Обсяг роботи, год	Обсяг плавання, км	Кількість занять	Обсяг роботи, год	Обсяг плавання, км	Кількість занять	Обсяг роботи, год	Обсяг плавання, км	Кількість занять	Обсяг роботи, год	Обсяг плавання, км
Чоловіки	50	245±12	384±36	560±16	302±22	41±29	913±71	299±19	537±29	883±59	40±14	791±34	1713±107
	100,200 м 400,800, 1500 м	284±18	467±33	852±82	313±16	452±76	1109±112	338±31	632±54	1343±103	411±19	822±38	1926±116
Жінки	50	235±12	365±26	600±52	320±15	492±32	1226±93	360±19	639±46	1212±66	430±18	851±16	1756±93
	100,200 м 400,800 м	259±12	382±18	708±43	405±21	632±49	1377±116	34±8	680±32	1373±144	437±19	965±43	2035±106

підготовчим та короткочасним змагальними періодам. Перед основними змаганнями тренування майже не змінювалось і, як правило, лише за тиждень до них дещо змінювався його обсяг, зменшувалась частка загально-підготовчих вправ та зростала спеціально-підготовчих. Другий макроцикл завершувався, як правило, тривалим, у більшості випадків, 40-60 денним перехідним періодом. Таким чином, є засади вважати ефективною побудову тренувального процесу плавців на етапі їх попередньої базової підготовки таку, під час якої переважають заняття комплексної спрямованості, мікро - та мезоцикли тренування ще чітко не розподіляються на різні типи і протягом року плануються два їх макроцикли з тривалим підготовчим, короткочасним та невираженим змагальним і не менше, ніж з 45-денним перехідним періодом другого з них.

Аналіз спеціалізованої базової підготовки найсильніших плавців з'ясував типове для її успішного протікання співвідношення загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих засобів - 20:40:40. Фізична підготовка плавців була характерна більш комплексним розвитком рухових якостей, ніж на попередньому етапі спортивного вдосконалення, що однак поєднувалось з більшими її відмінностями у спринтерів та стайєрів. Технічна підготовка була вже в основному зв'язана з вдосконаленням техніки вибраного способу плавання, що природньо не було притаманне тим, у кого визначилась спеціалізація у комплексному плаванні. Разом з цим типовим було детальне опанування рухових дій, які характерні для змагальної діяльності, і стабілізації їх в узлових компонентів. У процесі тактичної підготовки, як і на попередньому та наступному етапах багаторічного вдосконалення основна увага приділялась раціональному розподілу сил у ході змагальної боротьби. У процесі психологічної підготовки типовим було формування стійкої мотивації до досягнення вершин майстерності та усвідомлення

необхідності долати для цього чималі труднощі, які значною мірою створювалися штучно.

На етапі багаторічної підготовки плавців, який розглядається, обсяг їх тренувальної роботи суттєво відрізнявся залежно від спеціалізації та статі (табл.2), в середньому не перевищував 70% характерного для них на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Таблиця 2

**Річний обсяг тренувальної роботи плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки ( $\bar{x} \pm m$ )**

Спеціалізація	Чоловіки (n = 46)		Жінки (n = 26)	
	Обсяг плавання, км	Обсяг роботи на суші, год	Обсяг плавання, км	Обсяг роботи на суші, год
50 м	1166±145	145±9	1300±100	135±15
50,100 м	1462±125	142±5	1380±147	124±12
100,200 м	1563±79	143±5	1546±88	124±4
400,800, 1500м	1833±124	127±5	1716±120	123±5

Причому стрибковидна динаміка навантажень, за якої обсяг тренувальної роботи на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей більше, ніж вдвічі перевищував характерний для закінчення спеціалізованої базової підготовки, відмічена менше, ніж у 10% спортсменів, тобто на третьому і четвертому етапах багаторічної

спортивної підготовки ефективною частіше виявляється планомірна динаміка навантажень.

На етапі спеціалізованої базової підготовки найсильніших плавців уже переважали заняття вибіркової спрямованості, застосовувались усі типи тренувальних мікро- та мезоциклів, але обмежено - ударні мікроцикли. Річна підготовка, як правило, включала два мікроцикли з чіткою періодизацією і досить тривалими перехідними періодами, загальна тривалість яких - 50-55 днів, більше, ніж в півтора рази перевищувала характерну на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Таким чином, є засади зробити висновок, що спеціалізована базова підготовка плавців повинна здійснюватися без переваги спеціально-підготовчих засобів, що на її початку доцільний обсяг тренувальної роботи, який не перевищує 50%, а до її закінчення 70% характерного для етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що на третьому етапі багаторічного вдосконалення плавців повинні переважати заняття вибіркової спрямованості, застосовуватися усі види мікро- та мезоциклів тренування, але обмежено - ударні мікроцикли, а протягом року плануватися від одного до трьох макроциклів тренування, останній з яких повинен закінчуватися не менше, ніж 30-денним перехідним періодом.

Аналіз базової підготовки <sup>1</sup> найсильніших дзюдоїстів з'ясував характерне для неї співвідношення загальнопідготовчих, допоміжних та спеціальних засобів - 25:50:25, акцент у ході фізичної підготовки борців з невеликою масою тіла на розвиток профільних для них швидкісно-силових та координаційних можливостей, а в ході підготовки борців зі

-----  
<sup>1</sup>Аналізувались четвертий та п'ятий роки підготовки борців, які в більшості випадків співпадали з закінченням ними попередньої та початком спеціалізованої базової підготовки.

значною масою тіла - на підвищення їх максимальної сили, типову сумарну (протягом року) тривалість тренування, яка складала 450-500 годин, не перевищувала половини характерної для спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а також перевагу занять вибіркової спрямованості, побудову всіх видів мікро-та мезоциклів тренування та чітку періодизацію її макроциклів.

Таким чином, аналіз базової підготовки найсильніших представників видів спорту, які належать до різних груп, дозволив сформулювати незалежні від спортивної спеціалізації положення, які визначають її ефективність, стосуються переважаючої спрямованості тренувального процесу, його основного змісту та раціональної побудови, а також доступних у ході попередньої і спеціалізованої базової підготовки тренувальних навантажень.

Представлений у дисертації матеріал про базову підготовку спортсменів, забезпечує комплексну характеристику відбору, орієнтації та тренування спортсменів на другому і третьому етапах їх багаторічного вдосконалення, відображає відмінні особливості базової підготовки, яка забезпечує передумови досягнення вершин спортивної майстерності.

Його практична значимість, перед усім, обумовлена можливістю широкого використання у процесі базової підготовки у різних видах спорту. Він також може прислужитись для прийняття організаційно-керівних рішень, які спрямовані на вдосконалення системи підготовки спортивного резерву.

### **Підготовка спортсменів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень**

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей справедливо вважається найбільш вивченим. Разом з тим, уповільнення



росту світових рекордів і той факт, що вони стають рідкістю навіть на Олімпійських іграх свідчить про необхідність пошуку нових шляхів вдосконалення системи підготовки спортсменів високого класу, що в свою чергу, вимагає різнобічного аналізу етапу максимальної реалізації спортсменами індивідуальних можливостей. Дійсний дозволив обґрунтувати основні положення завершального ступеня багаторічного спортивного відбору та системи комплектування збірних команд, а також конкретизувати ряд принципово важливих положень, які стосуються змісту та побудови тренувального процесу і змагальної практики на результатуючому етапі багаторічного спортивного шляху.

Теоретичний аналіз, узагальнення передової практики відбору та орієнтації спортсменів і підсумки досліджень процесу становлення та збереження їх найвищої майстерності дозволили зробити такі висновки. Початку етапу реалізації спортсменами індивідуальних можливостей повинен передувати завершальний ступінь їх відбору. Він покликаний визначити вірогідність досягнення спортсменами вершин майстерності та передбачає виявлення у них ступеню відповідної мотивації, наявності або відсутності захворювань або травм, які стають перешкодою для цього, рівня психологічної надійності, ефективності змагальної діяльності та рівня спеціальної підготовленості, а також відповідності становлення їх майстерності характерної для найсильніших у світі представників їх спеціалізації. Рациональна організація завершального ступеню спортивного відбору багато в чому обумовлена колегіальністю під час прийняття рішення про введення спортсмена до збірної команди для цілеспрямованої підготовки до конкретних значних змагань з участю в цьому не лише тренерів та керівників команди, але також - лікарів і членів комплексної групи фахівців, які здійснюють науково-методичне забезпечення підготовки команди. Доцільні такі етапи комплектування команд для цілеспрямованої підготовки до значних змагань: протягом трьох років до них - відбір широкого кола кандидатів; протягом двох - оновлення та

скорочення їх складу; протягом року - радикальне його скорочення з тим, щоб відібрати лише реальних претендентів на місця у фіналі; протягом чотирьох місяців до змагань - попереднє, а протягом півтора місяця до них - кінцеве формування команди тими, чия майстерність відповідає передбаченій у фіналістів, хто прагне успіху, не має відхилень у стані здоров'я, здатних стати перепоною його досягненню, та психологічно надійних.

Комплексний аналіз безпосередньої підготовки до вищих досягнень 34 фіналістів найбільших змагань з плавання та 35 призерів таких змагань з дзюдо виявив типову для неї не менше, ніж 60-відсоткову частку спеціально-підготовчих засобів. Технічна підготовка спортсменів була спрямована на формування техніки, яка максимально відповідає морфофункціональним особливостям і, поза тим, варіативній, потенційно адекватній тактиці змагальної діяльності, конкретній змагальній ситуації. Фізична підготовка спортсменів здійснювалась у суворій відповідності до вимог їх спеціалізації, була характерна комплексним застосуванням різних засобів і методів. Тактична підготовка передбачала опрацювання індивідуально адекватних варіантів тактики змагальної діяльності. Психологічна підготовка була спрямована на підвищення надійності під час виступу у відповідальних змаганнях, що багато в чому забезпечувалося високою конкуренцією у процесі тренування, широкою змагальною практикою, передчасом на передодні відповідальних змагань психологічним станом спортсменів і вибором індивідуально адекватного стилю поведінки перед та в дні вирішальних стартів. Вцілому аналіз змісту підготовки спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей показав її переважаючу спеціалізовану спрямованість та виражену індивідуалізацію у напрямку акцентованого вдосконалення сильних сторін спортсменів. Обсяг тренувальної роботи спортсменів, досягши на етапі багаторічної підготовки, який

розглядається, максимуму, суттєво відрізнявся залежно від їх статі та спеціалізації (табл. 3).

Таблиця 3

**Річний обсяг тренувальної роботи плавців на етапі  
максимальної реалізації індивідуальних можливостей  
( $\bar{x} \pm m$ )**

Спеціалізація	Чоловіки		Жінки	
	Обсяг плавання, км	Обсяг роботи на суші, год	Обсяг плавання, км	Обсяг роботи на суші, год
50 м	1900+58	240±15	1700±71	220±15
50,100 м	2010+54	232±11	1883±73	233±16
100,200 м	2267±102	230±14	2125±80	217±13
400,800, 1500м	2687+116	221±9	2350±96	215±17

Типовий обсяг змагальної практики у плавців, які спеціалізуються на 50,100 та 200 м складав 90-100 стартів протягом року, а у тих, хто спеціалізується на 400,800 та 1500 м - 70-90 стартів. Причому його співставлення у спортсменів, які були найсильнішими у 80-і та середині 90-их років виявило тенденцію до стабілізації за останнє десятиліття не лише тренувальних, але і змагальних навантажень. Аналіз літератури не залишив сумніву в тому, що вона носить загальний характер у давно популярних у світі видах спорту, а численні приклади видатних досягнень спортсменів за обмеженого обсягу тренувальних і змагальних навантажень

підтвердили недоцільність їх підвищення надалі, зокрема, з позицій досягнення вершин майстерності.

Аналіз структури тренувального процесу спортсменів дозволив зробити висновок: раціональна мікроструктура тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей характерна домінуванням занять вибіркової спрямованості, основним місцем занять з великими та значними навантаженнями, широким застосуванням ударних мікроциклів та серіями їх чергування з відновлювальними. серіями змагальних мікроциклів за участю спортсменів практично поряд з двох або кількох відповідальних змагань; раціональна мезоструктура тренування характерна різноманітністю середніх циклів та широким застосуванням усіх їх типів; раціональна макроструктура - чіткою періодизацією великих циклів, їх короткочасними підготовчими, тривалими і чітко вираженими змагальними та відносно короткими (до 40 днів протягом року) перехідними періодами.

Аналіз світової спортивної практики показав зростаючу складність підготовки повноцінної зміни видатним майстрам, зростаючу соціальну значимість тривалої демонстрації ними вищої майстерності, не лишивши сумніву в тому, що не менш важливе, ніж готувати повноцінний резерв для спорту вищих досягнень, продовжити спортивний шлях тих, хто вже досяг у ньому великих успіхів. Дослідження, які спрямовані на забезпечення передумов ефективного розв'язання цієї задачі, були пов'язані з узагальненням досвіду тривалого збереження вищої майстерності видатними представниками різних видів спорту. Їх підсумки виявили такі основні фактори, які сприяють тривалому збереженню високих досягнень.

Перший - значні відмінності на етапі, який розглядається, від попередньої на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, характер яких був багато в чому обумовлений врахуванням збереження адаптаційних ресурсів одними функціональними системами організму та їх вичерпаністю іншими. Привнесення значних змін у

систему підготовки забезпечувалось кількома основними шляхами. Один з них передбачає різкі зміни у співвідношенні обсягу тренувальної роботи різної переважаючої спрямованості, що наприклад, відображає характерне для деяких видатних плавців значне зменшення обсягу плавання за збільшення обсягу силової підготовки. Інший шлях передбачає тривалі після успішного виступу у значних змаганнях періоди зменшення обсягу тренувальної роботи з різким зниженням частки її спеціального компоненту, скорочення і навіть тимчасового припинення змагальної практики, що було характерним для обох найвидатніших спортсменів, яким вдалось перемогти на чотирьох Іграх Олімпіад - Артура Ортера та Карла Льюїса. Третій шлях був пов'язаний з використанням сприятливого ефекту певного рухового переключення та передбачав зміну спортивної спеціалізації, яка мала тимчасовий або постійний характер. Наприклад, шестиразова олімпійська чемпіонка з плавання Христин Отто у різні роки тривалого у неї етапу збереження високої майстерності більше уваги приділяла кролю на грудях, на спині або батерфляєм.

Другий - яскраво виражена індивідуалізація підготовки спортсменів з акцентом на вдосконалення їх сильних сторін, про що свідчить її зміст та побудова на етапі, який розглядається, і факт звичайного досягнення спортсменами повторних олімпійських успіхів у "найсильніших" для себе дисциплінах. Так, наприклад, переможниця Ігор Олімпіад 1988 та 1992 р.р. та багаторазова чемпіонка світу 1991-1994 р.р. з плавання на 100 і 200 м на спині та в комплексному плаванні Христина Егершегі зуміла перемогти на Іграх 1996 р. на дистанції 200 м на спині, на якій з 1991 року утримує світовий рекорд. Олімпійський чемпіон 1992 року та чемпіон світу 1994 року на дистанціях 400 і 1500 м вільним стилем Кірен Перкінс у 1996 р. - у "плавальному марафоні", де мав безумнівну перевагу протягом усього олімпійського циклу 1992-1996р.р..

Третій - поступове зменшення тренувальної роботи за її інтенсивності, яка зберігається на попередньому високому рівні: у

жодного з охоплених дослідженнями олімпійських чемпіонів та чемпіонів світу тривале збереження досягнень не було пов'язане з підвищенням загального обсягу тренувальної роботи.

Представлений у дисертації матеріал про завершальні етапи багаторічної спортивної підготовки відображає основні положення заключного ступеня багаторічного спортивного відбору та систему комплектування збірних команд для цілеспрямованої підготовки до значних змагань, особливості змісту та побудови тренувального процесу і змагальної практики спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та основні фактори, які сприяють тривалому збереженню високої майстерності. Він певною мірою доповнює накопичене величезне знання про підготовку спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і значною мірою - не стільки повне, яке стосується їх підготовки на етапі збереження досягнень; може сприяти вдосконаленню системи олімпійської підготовки і, зокрема, широко використовуватись під час опрацювання концепцій підготовки спортсменів до Олімпійських ігор, комплексних цільових програм і планів підготовки до інших значних змагань.

Раціональна багаторічна підготовки спортсменів передбачає відповідність її організаційних засад вимогам її ефективної методики. З метою забезпечення такої відповідності, перед усім, необхідне комплексне врахування під час опрацювання програмово-нормативної бази розвитку спорту - Єдиної спортивної класифікації. Положення про спортивні школи та навчальні програми для них, програми змагань, контрольних нормативів підготовленості і т.п. усього накопиченого знання про ефективну багаторічну спортивну підготовку, в тому числі і того, яке привнесла ця робота.

## Висновки

1. У системі багаторічної підготовки спортсменів має реалізуватись комплекс знань, використання яких забезпечує передумови її високої ефективності, у тому числі знань про загальну структуру багаторічної спортивної підготовки, про відбір, орієнтацію, тренування та змагальну практику спортсменів на її різних етапах, а також про організаційне підґрунття їх успішного вдосконалення.

2. Ефективність багаторічної спортивної підготовки передбачає врахування закономірностей становлення вищої спортивної майстерності і, перед усім, - залежності його темпів від спеціалізації та статі спортсменів. Відмінності темпів становлення майстерності у спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спорту та різних дисциплінах, пов'язані з гетерохронністю формування передумов високих спортивних досягнень, а це, в свою чергу, визначається структурою змагальної діяльності та підготовленості. Більш швидке зростання майстерності спортсменок, перед усім, обумовлене випереджальним біологічним розвитком жіночого організму.

Темпи становлення спортивної майстерності також багато в чому обумовлені індивідуальними особливостями спортсменів, специфікою їх підготовки та віком, у якому вона почалась. Поєднання цих факторів вирішальною мірою визначає такі чотири варіанти становлення спортивної майстерності: середній - з досягненням вершин майстерності у типовому для цього віці, як підсумок середньої за тривалістю підготовки (60-70% спортсменів); прискорений - з більш раннім досягненням вершин майстерності, як підсумок менш тривалої підготовки (10-15% спортсменів); прискорений - але з досягненням вищої майстерності у типовому віці, що пов'язане з відносно пізнім початком спортивної підготовки (приблизно 5% спортсменів); уповільнений варіант - з більш пізнім досягненням вершин майстерності, як підсумок більш тривалої підготовки (15-20% спортсменів).

3. Швидке зростання результатів спортсменів на початковому та базових етапах її вдосконалення не є обов'язковою передумовою досягнення ними високої майстерності. Про це переконливо свідчить те, що спортсмени, які були у юному віці найсильнішими серед однолітків, але потім не досягли великих успіхів, не поступалися за темпами приросту результатів на цих етапах тим спортсменам, які таких успіхів досягали. Разом з цим швидке спочатку вдосконалення, типове для спортсменів, які обмежились успіхами у юнацьких змаганнях, багато в чому обумовлене форсуванням важливих для їх спеціалізації сторін підготовленості.

4. Темпи становлення майстерності, які характерні для спортсменів різних спеціалізацій і статі вирішальною мірою визначають вік, у якому спортсмени природньо досягають найвищих результатів. Цей вік протягом багатьох років був досить стабільним, але за останні роки значно збільшився, що пов'язане, перед усьм, зі вдосконаленням системи спортивної підготовки.

5. Раціональна побудова завершальних етапів багаторічної спортивної підготовки передбачає врахування тривалості збереження високої майстерності типової для спортсменів різної статі та різних спеціалізацій. Тривале збереження майстерності більш типове для тих, хто спеціалізується у видах спорту та дисциплінах з високою значимістю тактичної підготовленості і змагального досвіду, а також для чоловіків у порівнянні з жінками. Між тим, за останні 10-15 років намітилась тенденція до зменшення відмінностей у тривалості становлення та збереження майстерності спортсменів різної статі та різних спеціалізацій, що обумовлене перерозподілом впливу на відповідні процеси біологічних та соціальних факторів - в бік збільшення ролі останніх. Соціальні фактори попередньо визначили і те, що тенденція до скорочення тривалості становлення і збереження спортивної майстерності, яка була характерною для 50-70-х років, у 80-90-і роки змінилась на протилежну.



6. У системі багаторічного спортивного відбору слід виділяти чотири ступені. На першому, який передує початковому навчанню виду спорту, відбираються діти, які не мають медичних протипоказань для занять спортом, вік яких сприятливий для початку занять. На другому ступені, який йде після кількох місяців початкового навчання, у початківців оцінюються задатки якостей та здібностей, які є профільними для даного виду спорту, і те, наскільки їх морфотип та спортивна спадковість відповідають вимогам виду спорту. На третьому ступені, який передує попередній базовій підготовці спортсменів, оцінюється їх перспективність у конкретному виді спорту в цілому і окремих його дисциплінах; разом з цим увага концентрується не стільки на рівні профільних якостей та здібностей, скільки на темпах їх приросту, а прогрес, який досягається юними спортсменами, співставляється з характером їх підготовки і типом біологічного розвитку. На четвертому, який передує етапу максимальної реалізації спортсменами індивідуальних можливостей, у них з'ясовується ступінь мотивації до досягнення вершин майстерності і наявність перепон до цього, які пов'язані зі станом здоров'я, рівень психологічної надійності, ефективність змагальної діяльності та рівень спеціальної підготовленості, а також відповідність динаміки становлення майстерності тій, яка характерна для найсильніших спортсменів.

7. У ході багаторічного вдосконалення спортсменів принциповим фактором є прийняття змісту тренувальної роботи та сприятлива динаміка її обсягу. Прийняття змісту тренувальної роботи передбачає такі співвідношення її загального, допоміжного та спеціального компонентів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки: на етапі початкової підготовки - 60:30:10; на етапі попередньої базової підготовки - 40:40:20; на етапі спеціалізованої базової підготовки - 20:40:40; на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і на етапі збереження рівня спортивних досягнень - 10:30:60. Сприятлива динаміка обсягу тренувальної роботи забезпечується його незначною величиною на

етапі початкової підготовки, за якої сумарна тривалість тренування не перевищує 6 годин на тиждень; на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки - виконанням роботи, обсяг якої не перевищує відповідно 50% та 70% від обсягу характерного для етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а на етапі збереження рівня спортивних досягнень - індивідуально адекватним зменшенням обсягу тренувальної роботи у порівнянні з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

8. Рациональна побудова тренувального процесу у ході багаторічної підготовки спортсменів передбачає: на етапі початкової підготовки - комплексну спрямованість занять, застосування тренувальних мікроциклів без їх диференціації на різні типи, відсутність чітко вираженої мезоструктури тренування та періодизації річної підготовки; на етапі попередньої базової підготовки - комплексну спрямованість більшості занять, а також макроцикли тренування з тривалими підготовчими, короткочасними і чітко не вираженими змагальними та довготривалими перехідними періодами; на етапі спеціалізованої базової підготовки - перевагу занять вибіркової спрямованості, застосування усіх типів тренувальних мікроциклів та мезоциклів, але обмеження застосування ударних мікроциклів, а також побудову макроциклів з чіткою періодизацією і більш тривалими у порівнянні з попереднім етапом змагальними періодами та менш тривалими підготовчими і перехідними періодами; на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і на етапі збереження рівня спортивних досягнень - домінування занять вибіркової спрямованості, широке застосування ударних та змагальних мікроциклів, а також передзмагальних і змагальних мезоциклів тренування та, поза тим, побудову його макроциклів з тривалими і напруженими змагальними періодами.

9. У числі основних факторів, які сприяють зростанню тривалості збереження спортсменами високої майстерності - яскраво виражена

індивідуалізація їх підготовки у напрямку вдосконалення найбільш сильних їх сторін; співвідношення обсягу виконуваної спортсменами тренувальної роботи різної переважальної спрямованості, яке обумовлене врахуванням вичерпаності адаптаційних ресурсів в одних функціональних системах їх організму та збереження цих ресурсів в інших системах; поступове зменшення загального обсягу тренувальної роботи та тривалі періоди його різкого зменшення та скорочення змагальної практики; довготривалі перехідні періоди тренувальних макроциклів.

10. Організаційні основи багаторічної спортивної підготовки повинні відповідати вимогам її ефективної методики. Для забезпечення такої відповідності, перед усім, необхідна комплексна реалізація за вдосконалення програмово - нормативної бази розвитку спорту в країні всіх наявних знань про багаторічну спортивну підготовку, у тому числі і тих, які було отримано завдяки цій роботі.

**Список основних робіт, які опубліковано за темою дисертації:**

***Монографії, навчальні посібники:***

1. Плавание: от массовости к мастерству - Киев: Здоров'я, 1986 - (4,8 п.л.).
2. Подготовка юного спортсмена - Киев: Радянська школа, 1988 - (15,1 п.л., співавт. Платонов В.М.).
3. Подготовка спортивного резерва - Киев: Здоров'я, 1990 - (8,0 п.л.).
4. Rozwoi kariery sportowej, struktura wieloletniego procesu treningu // Optimalizacja struktury treningu sportowego. - Warszawa: Resortowe centrum metodyczno-szkoleniowe kultury i sportu, 1991. - / 5п.л., співавт. H. Sozanski/.

***Навчальна програма:***

5. Плавання: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - К.: Молодь, 1995 - (5 д.ар.).

***Методичні рекомендації:***

6. Отбор перспективных пловцов для включения в подготовку к крупнейшим соревнованиям - К.: КГИФК, 1979.- (1,5 дар.,спавт.: Юдн В.Г.).

7. Методические рекомендации по основам построения тренировки пловцов на этапе высших достижений -К.: Спорткомитет УССР, 1981.- (1,3 дар.).

8. Построение тренировки в циклических видах спорта с преимущественным развитием выносливости - М.: Госкомспорт СССР, 1986. - (6 дар., спавт.: Платонов В.М., Полщук Д.А.,Сиренко В.А.).

9. Методические рекомендации по отбору перспективных спортсменов в циклических видах спорта- К.: Госкомспорт УССР, 1988. - (3,25 дар., спавт.: Запорожанов В.А.,Евтушок Ю.І.,Мищенко В.С. та ін. ).

10. Методические рекомендации по построению многолетней подготовки квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта - К.: Госкомспорт УССР, 1988. - (2,1 дар.,спавт. Платонов В.М., Полщук Д.А., Сиренко В.А.).

**Науків статті:**

11. О путях повышения эффективности построения многолетней тренировки квалифицированных пловцов // Построение спортивной тренировки в циклических видах спорта: Сб. научных трудов. - К.: КГИФК, 1978 - С. 152-160.

12. Пути повышения качества отбора и подготовки пловцов высокого класса // Спортивное плавание - К.: Здоров'я - С. 113-127.

13. О путях оптимизации построения многолетней подготовки пловцов высокого класса // Плавание: Сб. статей - М.: Физкультура и спорт, 1979. - Вып. II. - С. 9-14. - (спавт.: Платонов В.М., ЮднВ.Г.).

14. Анализ мировой практики спортивного плавания как одна из предпосылок совершенствования подготовки пловцов высших разрядов // Плавание: Сб. статей -М.: Физкультура и спорт, 1982.-Вып. первый.- С. 36-39.- (спавт.: Юдн В.Г.).

15. Критерии отбора и ориентации тренировочного процесса квалифицированных пловцов на этапе подготовке к высшим достижениям // Основы управления тренировочным процессом спортсменов: Сб. Науч. трудов. - К.: КГИФК, 1982. - С.32-40.

16. К проблеме отбора спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта // Управление тренировочным процессом квалифицированных спортсменов. - К.: Здоров'я, 1985. - С. 86-96. - (співавт.: Саркісян А.П., Савенков В.А.).

17. О путях оптимизации начальной подготовки пловцов // Сб. научн. трудов Омского ГИФК - Омск, 1985. - 10 с. - (співавт. Шульга Л.М. ).

18. Первый этап многолетнего совершенствования // Спорт за рубежом, 1985. - № 6 - С. 13.-(співавт. Фесенко С.Л.).

19. Второй этап многолетнего совершенствования // Спорт за рубежом 1985. - № 22 - С. 10-11.-(співавт. Фесенко С.Л.).

20. Пути совершенствования управления подготовкой спортивных резервов в плавании // Управление в процессе тренировки высококвалифицированных спортсменов - К.: КГИФК, 1986. - С. 65-72. - (співавт.: Шульга Л.М., Фесенко С.Л.).

21. Третий этап многолетнего совершенствования пловцов // Спорт за рубежом, 1986. - №6 - С. 8-11.-(співавт. Фесенко С.Л.).

22. Решающий этап // Спорт за рубежом, 1986. - №13 - С. 16.-(співавт. Фесенко С.Л.).

23. О совершенствовании подготовки спортивного резерва в плавании // Научно-спортивный вестник, 1986. - №4 - С. 34-38.-(співавт. Фесенко С.Л.).

24. Этап сохранения достижений//Спорт за рубежом, 1987.- №11 - С. 14.-(співавт. Фесенко С.Л.).

25. Проблемы подготовки резервов // Плавание: Сб. статей - М.: Физкультура и спорт, 1988.- С. 51-59. - (співавт. Фесенко С.Л.).

26. Чи потрібні нам скороспілки? // Старт, 1989. - № 5.- С. 7-8.

27. Методика оценки перспективности спортсменов в условиях центра спортивного отбора // Теория и практика физической культуры, 1990. - №4.- С. 27-29.-(співавт.: Запорожанов В.А., Кузьмін А.І.).

28. Направления ориентации многолетней подготовки спортсменов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. научных трудов - К.: КГИФК, 1990. - С. 35-39. -(співавт. Фесенко С.Л.).

29. Organizacja wieloletniego szkolenia judaków //Trening - 1990 - №2(6) -S. 83-90.-(співавт. Jagiello W.).

30. Struktura początkowego i bazowego szkolenia sportowca // Aktualne problemy sportu - Warszawa . 1995 - S. 152 -154. - (співавт. Jagiello W., Iwanowa L.).

31 . Начальная спортивная подготовка //Наука в олимпийском спорте.- К.: 1995 - №2 (3)- С. 17-23.

32. Organizational and Methodological Prerequisites for Improvement of the System of Long - term Sports Selection // Procudings of " Sport Selection and Orientation in the System of Long-Term Peparation of Athletes" : International Scientific Conference dedicated to a centenary of the Olimpic Games (Kiev, June 6-8 , 1996 2p.).

33. Optumalizacja dlugofalowego sportowego welo treningu // Rocznik naukowy Institut Wychomania fizycznago i sportu w Bialej Podlaske - Biala Podlaska, 1996 - s.3-10 - (співавт. Jagiello W.).

*Матеріали в збірниках наукових праць:*

34. О путях повышения эффективности отбора пловцов, способных успешно выступать в крупнейших соревнованиях // Тез. докл. Всесоюз. симпоз. "Основы и методы спортивной организации и отбора в отдельных видах спорта" - М.: ВНИИФК, 1978- 3с.

35. Анализ практики спортивного плавания, как одна из предпосылок совершенствования системы отбора пловцов высокого класса // Тез. докл. науч.-метод. конф. " Научно-методические основы подготовки спортсменов высшего класса"- К.: Спорткомитет УССР, С. 30-33.

36. Основные критерии построения спортивной тренировки гребцов // Тез. докл. научно-практич.конф. " Организационно-методические основы подготовки гребцов высшего класса" -К.: Спорткомитет УССР, - 1981.- 2 с. -(співавт. Саркісян А.Р.).

37. Основные критерии перспективного планирования многолетней тренировки пловцов и гребцов // Тез. VII Всесоюз.научно-практ.конф. " Современные основы планирования подготовки юных спортсменов" - М.: ВНИИФК, 1981 - 2с.- (співавт. Саркісян А.Р.).

38. Модель становления высшего спортивного мастерства пловцов и гребцов различного пола и специализации // Мат. докл. Всесоюз. конф. "Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей организма спортсмена" - М.: ВНИИФК, 1983.- 2с. -(спивавт. Саркисян А.Р.).

39. К проблеме долгосрочного прогнозирования возможности пловцов при выступлении в крупнейших соревнованиях - М.: ВНИИФК, 1983.- С.41- 43.

40. Критерии начальной подготовки пловцов, обеспечивающие достижение вершин мастерства // Тез. докл. Республ. науч.-практ. конф. "Научные основы многолетнего планирования тренировочного процесса и подготовки олимпийского резерва"- Днепропетровск: Спорткомитет УССР, 1983. - С. 35-37.-(спивавт. Шульга Л.М.).

41. Критерии начальной подготовки пловцов обуславливающие достижение высоких результатов // Матер. науч.-практ.конф. "Оптимизация подготовки юных спортсменов" - М.: ВНИИФК, 1983. - 2 с.-(спивавт. Шульга Л.М.).

42. Структура начального этапа многолетней подготовки пловцов // Тез. X науч.-практ. конф. "Програмно-методические основы подготовки спортивных резервов" М.: ВНИИФК, 1985.-2 с.-(спивавт.: Шульга Л.М., Фесенко С.Л.).

43. Отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки // Тез.докл. науч.-практ.конф. "Отбор и многолетнее планирование в спорте" - К.: Госкомспорт УССР, 1986 - 2 с.

44. Особенности тренировки сильнейших пловцов мира // Тез. докл. Всесоюз. науч. - практ. конф. "Научные основы управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов" - М.: ВНИИФК, 1986 -2 с.-(спивавт. Фесенко С.Л.).

45. К вопросу о рациональном построении тренировки пловцов и прыгунов в воду на первых годах обучения в спортивных школах // Тез. докл. XI Всесоюз. науч.-практ. конф. "Построение тренировки годам обучения в спортивных школах" - М.: Госкомспорт СССР, 1987 - 2 с.

46. Основные варианты многолетнего совершенствования пловцов // Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. "Развитие выносливости в циклических видах спорта" - М.: Госкомспорт, 1987 - 2 с. (спивавт. Фесенко С.Л.).

47. Направления совершенствования подготовки спортивного резерва // Тез. докл. Респуб. науч.-практ. конф. "Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике" - К.: Госкомспорт УССР, 1988 - С. 207-208.

48. Рациональная структура многолетней подготовки дзюдоистов // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта ; Тез. докл. респуб. науч.-практ. конф (19-22 ноября 1990 г., Хмельницкий)- Хмельницкий. Госкомспорт УССР, 1990 - С. 327-328.

49. Направления совершенствования подготовки спортивного резерва // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта ; Тез. докл. респуб. науч.-практ. конф (19-22 ноября 1990 г., Хмельницкий)- Хмельницкий. Госкомспорт УССР, 1990 - 2 с - (спивавт. Стеценко Т.К.).

50. Пути совершенствования подготовки резерва // Мат. межд. конф. "Отбор и подготовка спортивного резерва" - К.: КГИФК, 1992 - С. 9-14 - (спивавт. Красильщиков О.К.).

51. Пути оптимизации процесса построения многолетней спортивной подготовки // Современный Олимпийский спорт : Тез. докл. межд. науч. конгресса - К.: КГИФК, 1993 - С. 194-194.

52. Construction of imitel and basic stages in Long-Term preparation of athletes // Physical education and sports of children and youth: Proceedings of the International Conference held in Bratislava, Slovakia, August 13-16, 1995 - Bratislava, 1995 - P. 234-237.

53. Еще раз о начальном спортивном отборе // Nove smeru orientacie ponybovej a Sportovej cinnosti deti a mladeze : Zbornik " Medzinarodjwa vedecka konferencia - Nitra, 1996 - S. 351-357.



**Sakhnovsky K.P. Theoretical - and - methodical bases of long-term athletic preparation system.** Dissertation for obtaining scientific degree of Doctor of Pedagogics in speciality 24.00.01 - Olympic and Professional Sport, Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kiev, 1997.

Abstract: Theoretico-methodical bases of rational long-term athletic preparation system are submitted for defence. A complex of knowledge about long-term athletic preparation providing achievement and prolonged maintenance of the highest athletic mastery has been obtained. Regularities of achievement and maintenance of athletic mastery have been determined, major provisions of selection, orientation, training and competitive activities of athletes at different stages of their long-term preparation as well as directions for improving its organizational bases have been substantiated.

The results of studies have been reflected in 53 published works.

**Сахновский Константин Павлович. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки.** Диссертация (рукопись) на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 24.00.01 - Олимпийский и профессиональный спорт, Украинский государственный университет физического воспитания и спорта, Киев, 1997 год.

Защищаются теоретико-методические основы рациональной системы многолетней спортивной подготовки. Получен комплекс знаний о многолетней подготовке, обеспечивающей достижение и длительное сохранение высшего спортивного мастерства. При этом выявлены закономерности становления и сохранения мастерства, обоснованы основные положения отбора, ориентации, тренировки и соревновательной практики спортсменов на разных этапах их многолетней подготовки, а также пути совершенствования организационных основ этой подготовки.

Результаты исследований отражены в 53 публикациях.

**Ключові слова:** спорт, система спортивної підготовки, види спорту, етапи багаторічної спортивної підготовки, спортивний відбір, засоби та методи підготовки.