

УДК 796:797.2-055.2

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ МАКСИМАЛЬНЫХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ПЛАВАНИИ У ЖЕНЩИН

Большакова И.В., аспирант, ЗМС по плаванию

Національний університет фізического виховання і спорту України

В статье проанализирован возраст высококвалифицированных пловцов при реализации максимальных индивидуальных возможностей в различные исторические периоды. Установлен благоприятный возраст для демонстрации наилучших спортивных результатов на современном этапе развития плавания для женщин.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, возраст спортсменов, максимальные возможности, современный этап развития.

Большакова І.В. ОПТИМАЛЬНИЙ ВІК ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ МАКСИМАЛЬНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ПЛАВАННІ СЕРЕД ЖІНОК / Національний університет фізичного виховання і спорту України

У статті проаналізований вік висококваліфікованих плавців при реалізації максимальних індивідуальних можливостей у різні історичні періоди. Встановлено сприятливий вік для демонстрації найкращих спортивних результатів на сучасному етапі розвитку в плаванні для жінок.

Ключові слова: багаторічна підготовка, вік спортсменів, максимальні можливості, сучасний етап розвитку.

Bolshakova I.V. OPTIMUM AGE FOR IMPLEMENTATION OF MAXIMUM INDIVIDUAL CAPABILITIES IN WOMEN'S COMPETITIVE SWIMMING/ National university of physical education and sport of Ukraine, Ukraine.

The article analyzes the age of highly qualified swimmers within the context of implementing maximum individual capabilities in different historic periods. It establishes the favorable age for realization of maximum individual capabilities in the current stage of development of competitive swimming for women.

Key words: years long training, athlete age, maximum capabilities, current development stage of swimming.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ, АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Разработка общей структуры и содержания многолетней подготовки спортсмена на пути к высоким спортивным результатам в значительной мере определяется полом и закономерностями возрастного развития, спецификой отдельных дисциплин и видов соревнований, опирающихся на ряд основополагающих факторов характерных для передовой современной практики: возраст для начала занятий плаванием, возраст для достижения первых высоких результатов на крупнейших соревнованиях, возрастных границ максимально возможных достижений и возможной продолжительности выступлений на уровне высокого спортивного мастерства [Платонов, 2012]. В течение последней трети XX века и в начале нового, XXI века, возраст достижения спортсменами наивысших результатов привлекал внимание различных специалистов и интенсивно изучался применительно к различным видам спорта и спортивным дисциплинам [К.П. Сахновский, 1997; Н.Ж. Булгакова, 1986; В. Ягелло, 1991; Ц. Вайс, 1976]. Естественно, что интенсивная разработка проблемы многолетней подготовки в значительной степени опиралась на изучение практики спорта высших достижений прошлых лет. Например, в плавании оптимальный возраст для демонстрации наивысших результатов у женщин был 15-18 лет [Н.Ж.Булгакова, 1986; А.Р.Воронцов, 1987; Л.П.Макаренко, 1974], поэтому вполне естественными оказались и теоретические обобщения, согласно которым оптимальный возраст для достижения наивысших результатов находится в относительно узких возрастных границах и является

достаточно стабильным, не зависящим от методики тренировки и различного рода внешних факторов [Н. Г. Озолин, 1970; Л. П. Матвеев, 1977]. Например, Н.Г. Озолин всесторонне анализируя проблему многолетней подготовки на основе закономерностей возрастного развития спортсменов и специфики различных видов спорта, отмечал, что «фактический материал показывает, что средний возраст участников Олимпийских игр довольно стабилен, он изменяется в ту или другую сторону в пределах 1-2 лет». Однако он не исключил и возрастание долголетия, которое может расширить оптимальные возрастные зоны у женщин до 17-20-летнего возраста. Л. П. Матвеев отмечал, что средний возраст олимпийских призеров среди женщин, специализирующихся в плавании он составляет 16-19 лет, и в подавляющем большинстве видов спорта является стабильным в течение многих лет и изменяется незначительно. Естественно, что эти представления в полной мере опирались на обширный материал передовой спортивной практики тех лет, однако возраст призеров крупнейших соревнований на протяжении последних десятилетий демонстрирует исключения, которых с каждым годом становится всё больше, поэтому естественно представляется необходимость глубокого изучения этого вопроса на материале плавания последних лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Чтобы выявить и наиболее полно отобразить произошедшие перемены в возрасте спортсменов при реализации максимальных индивидуальных возможностей на современном этапе его развития, весь фактический материал построенный на основе анализа соревновательной деятельности 376-ти призеров и финалистов чемпионатов мира и Олимпийских Игр среди женщин, выступавших в период с 1956-2012 гг., был поделен на два периода: 1956-1985гг. и 1986-2012 гг., а затем рассмотрен с учетом принадлежности спортсменов к различным спортивным дисциплинам.

На рис 1. показано, что в первом периоде большинство сильнейших спортсменок демонстрировали наилучшие результаты в 16-19 -летнем возрасте, что составило 70,72 %. В более раннем, 14-15 летнем возрасте, – 12,15 %, а в более позднем, 20-23-летнем возрасте, – 16,57 %.

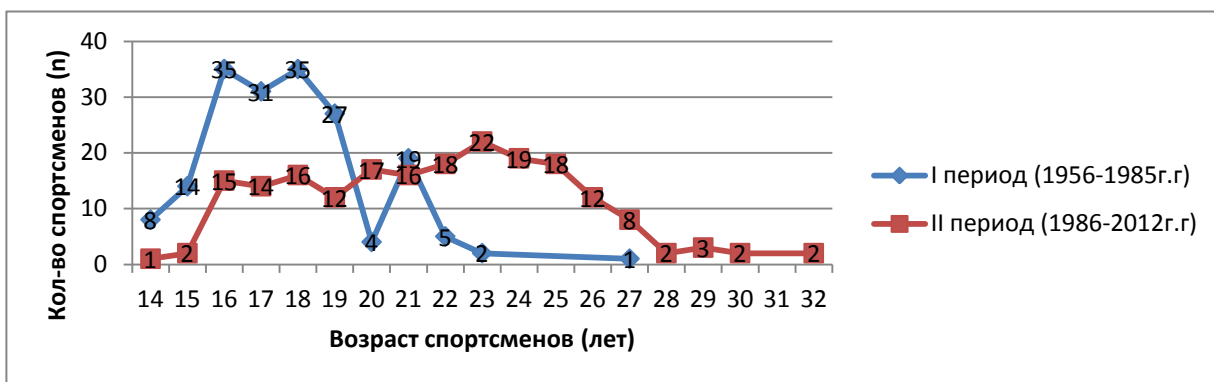


Рис. 1. Возраст сильнейших пловчих при достижении максимальных спортивных результатов.

Во втором периоде спортсменки демонстрировали наилучшие результаты примерно в равном количестве в более широком возрастном диапазоне – 16-26 лет. Наиболее характерным возрастом при демонстрации лучшего спортивного результата оказался период 20-23 лет – 36,68%. В 14-15-летнем возрасте свои наилучшие результаты продемонстрировали всего 1,51%, а количество спортсменок демонстрирующих наилучшие результаты в 16-19 лет составило 28,64%, при этом аналогичное количество спортсменок достигли спортивного совершенства в гораздо более позднем 24-27 -летнем возрасте. Стоит также отметить, что во втором периоде 3,81 % сумели

улучшить свои спортивные результаты в возрасте 28-32 лет, тогда как в спортивной практике 1960-х – 1980-х такое явление и вовсе было исключительным.

На рис. 2 показано, что в первом периоде большинство спортсменок, специализирующихся на дистанции 100 м, свои лучшие результаты демонстрировали в 16-19-летнем возрасте – 73,24 %, более раннем, 14-15-летнем, – 9,86 %, а более позднем, 20-27-летнем возрасте, – 16,9%. Лишь одна выдающаяся спортсменка из Австралии, многократная рекордсменка мира и трехкратная олимпийская чемпионка 1956 -1964 гг., Дон Фрейзер, будучи в 27-летнем возрасте, с наилучшим результатом в спортивной карьере, сумела обновить ранее принадлежавший ей мировой рекорд впервые в женском плавании “выплыв” из 59 секунд на 100 м вольным стилем. В тот момент возраст спортсменки установившей мировое достижение казался невероятным, и кто-то из специалистов мог предположить, что спустя 30 лет, после длительного 20-летнего лидерства 15-16-летних немецких спортсменок, на смену им придут девушки, одна за другой устанавливающие рекорды мира в этом же возрасте. К примеру, одна из самых титулованных спортсменок в плавании, многократная чемпионка и рекордсменка мира, участница трех Олимпийских Игр Дженни Томпсон, вплоть до 31 года сумела завоевывать медали на Олимпийских Играх. Ее последовательница Инга Де Брюин установила 6 мировых рекордов, в том числе и в 27-летнем возрасте на дистанции 50 и 100 м вольным стилем в период 2000-2004 гг, Бритта Штефен, действующая мировая рекордсменка, начиная с 2006 г., обновила мировой рекорд в 26 летнем возрасте.

Во втором периоде произошли кардинальные изменения, так, 55,7 % спортсменок достигли наилучшего результата, будучи практически на 6 лет старше своих предшественниц, в 22-25-летнем возрасте. В более раннем, 15-21-летнем возрасте, достигли спортивного совершенства 30,38%, а более позднем 26-32-летнем возрасте, – 15,19 %. Стоит обратить внимание, что в первом периоде после 22-летнего рубежа свои спортивные результаты сумели улучшить лишь 5,63 %, тогда как во втором периоде этот процент уже составил 70,89 % .

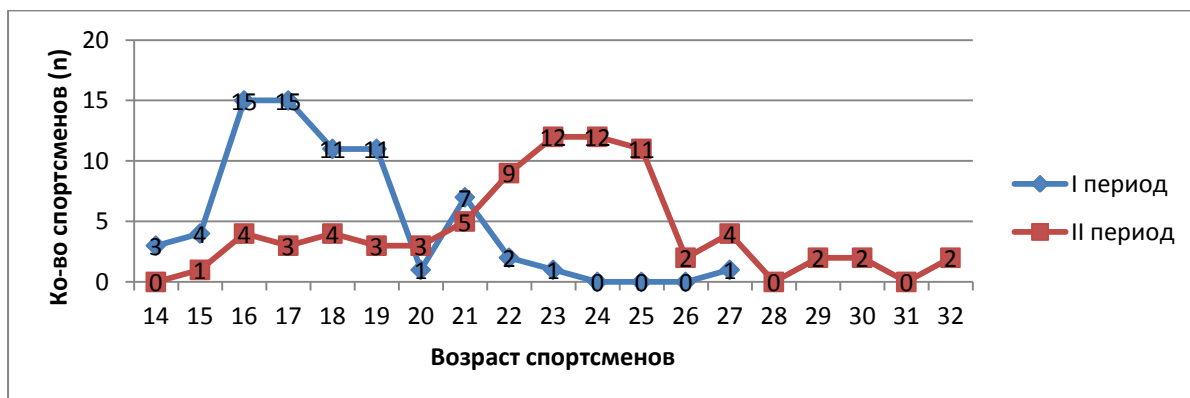


Рис. 2. Возраст сильнейших пловцов, специализирующихся на 100 метров ,при достижении максимальных спортивных результатов.

Большинство спортсменок (64,38%), специализирующихся на дистанции 200 м, в первом периоде, спортивного совершенства достигли в 16-19 лет. В более раннем, 14-15-летнем возрасте – 12,33%, а в 20-23-летнем возрасте 23,29% спортсменок продемонстрировали лучшие результаты (рис. 3). Во втором периоде, так же как и в первом, лучшие результаты спортсменки демонстрировали, начиная с 16-летнего возраста, однако в отличие от практики прошлых лет, женщины достигали спортивного совершенства примерно в равном количестве вплоть до 26 лет (89,16%). Кроме этого, если в первом периоде подавляющее большинство спортсменок демонстрировали лучший результат до 21 года (94,52%), и лишь в единичных случаях до 23 лет, во

втором периоде 91,57 % находились в возрасте до 26 лет, а 8,43% и вовсе в пределах 27-29-ти лет. Например: Клаудиа Полл в возрасте 27-ми лет продемонстрировала свой лучший результат на дистанции 200м вольным стилем завоевав при этом бронзовую награду на Олимпийских играх 2000 в Сиднее, в аналогичной дисциплине Анника Лурц в возрасте 28-ми лет на чемпионате мира 2007 г., с лучшим результатом в спортивной карьере завоевала серебряную награду. В плавании на 200 м баттерфляй в возрасте 27 лет лучшие спортивные результаты продемонстрировали многократная медалистка Олимпийских Игр и рекордсменка мира Сьюзи Онилл и чемпионка Европы 2008г. Аврора Монгел. Наиболее ярким примером достижения спортивного совершенства в вышедшем за общепринятые рамки возрасте является Петрия Томас, которая в 29 лет на дистанции 200 м баттерфляй показала лучший результат в спортивной карьере, завоевав при этом серебряную медаль на Олимпийских Играх – 2004 в Афинах.

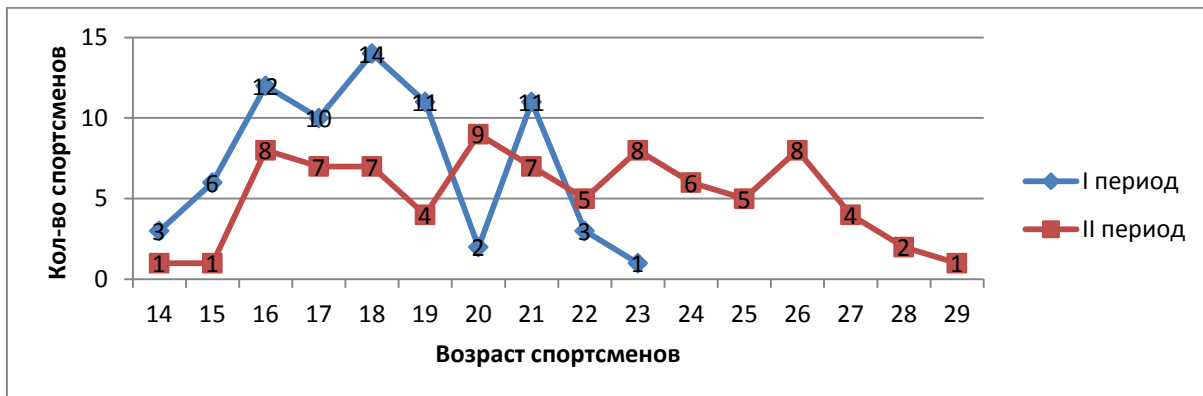


Рис. 3. Возраст сильнейших спортсменов специализирующихся на 200 метров ,при достижении максимальных спортивных результатов.

В первом периоде 94,59%, спортсменок, специализирующихся на дистанции 400 и 800м, достигали наилучшего результата до 18 летнего возраста, и лишь 5,41% сумели улучшить свои личные достижения в более позднем возрасте 19-21 года (рис. 4) Во втором периоде возраст спортсменок при достижении максимальных индивидуальных результатов увеличился примерно на 2-4 года, и подавляющее большинство спортсменок (62,16%) продемонстрировали лучшие результаты в 18-22 -летнем диапазоне. Например, выдающаяся спортсменка Ребекка Адлингтон, специализировавшаяся на дистанции 800м вольным стилем, в возрасте 17 лет впервые завоевала медаль на чемпионате Европы, а в 19- летнем возрасте на Олимпийских Играх 2008г вышла на пик спортивного совершенства, установив при этом рекорд мира. В 21-22 летнем возрасте на дистанции 400 и 800м вольный стиль также сумели достичь спортивного совершенства медалистки Олимпийских Игр: Лаура Манаду, Отилия Едресчак, Алессия Филиппи, Аи Шибата, Федерика Пеллегрини. В 16-17-летнем и 23-26-летнем возрасте пик спортивного совершенства продемонстрировали одинаковое количество спортсменок (18,92%).

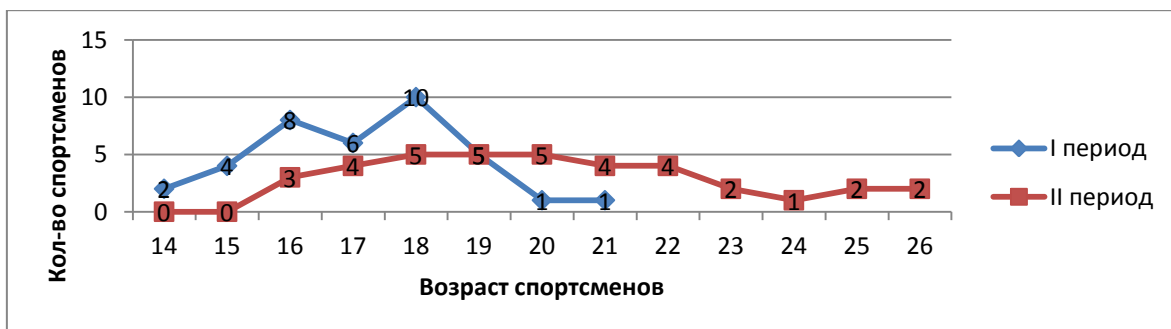


Рис. 4. Возраст сильнейших спортсменок, специализирующихся на 400 и 800 м при достижении максимальных спортивных результатов.

ВЫВОДЫ

Изложенный выше материал позволяет утверждать, что возрастные зоны при достижении наилучших спортивных результатов, характерные для современного плавания, резко сместились в сторону более старшего возраста, с возрастного диапазона 16-19 лет, характерного для плавания 1950-х – 1980-х годов, до 18-25 лет, отражающего состояние плавания последующих лет.

Если в спортивной практике прошлых лет подавляющее большинство спортсменов специализирующихся на дистанции 50,100 и 200 м, вершины спортивного мастерства достигали в возрасте 16-19 лет, в настоящее время спортсменки на дистанции 50 и 100 м достигают лучших результатов, будучи на 6 лет старше, в 22-25 лет, а специализирующиеся на дистанции 200 м, лучшие результаты демонстрируют в промежутке от 16-ти, и вплоть до 26-летнего возраста. Если попытаться выделить более узкий возрастной диапазон, с небольшим количественным преимуществом он составит 20-23 года. Спортсменки, специализирующиеся на дистанции 400 и 800 м, также начинают с 16-летнего возраста демонстрировать лучшие результаты, однако если в первом периоде большинство спортсменов до 18 летнего возраста уже достигали спортивного предела, в современной практике максимальные индивидуальные возможности девушки демонстрируют, будучи на 2-4 года старше, в 18-22 лет.

Ни в коей мере не умаляя значимости экспериментальной работы, проделанной ведущими специалистами в области совершенствования основ спортивной подготовки, полагаем, что изучение и обобщение передового опыта является важнейшим фактором расширения знаний в области подготовки пловцов высокого класса, перевода их на новый качественный уровень.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 100-191.
2. Вайс Ц. Возраст и спортивный результат / Цю Вайс // Спорт за рубежом. – 1976. – № 12. – С.4-7.
3. Воронцов А.Р. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных пловцов на основе учета возрастной динамики физического развития : учеб. пособ. для студентов специализации и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / Воронцов А.Р., Соломатин В.Р., Сидоров Н.Н.; ГЦОЛИФК. – М., 1987. – 66 с.
4. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов / Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 285с.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
7. Платонов. В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ.воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Сахновский К.П Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: дис...доктора пед. наук К.П Сахновский. – М.,1997. – 262 с.
9. Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства (на материале дзюдо): дис... канд. пед. наук / В. Ягелло. – К., 1991. – 117 с.