

Питання підготовки спортсмена-плавця в сучасній закордонній літературі з проблем спорту вищих досягнень

Качуровський Д.О.

Федерація плавання України, спортивний комплекс «Метеор», м. Дніпропетровськ

Анотації:

Мета: Розглянуто погляди закордонних авторів на сучасну світоглядну і морально-вольову підготовку спортсмена-плавця, подано рекомендації щодо удосконалення підготовки вітчизняних спортсменів-плавців. **Матеріал і методи:** Проаналізовано більше 35 сучасних закордонних літературних джерел. **Результати:** Встановлено, що іноземні автори багато уваги приділяють світоглядній, психологічній і морально-вольовій підготовці, але майже не описують методи технічної підготовки плавців. Окреме місце у підготовці спортсменів вищої кваліфікації посідають питання спортивної етики, принципів олімпізму та чесної гри. Етичність поведінки в команді та стосовно суперників прищеплюється спортсменам за допомогою клубних «кодексів честі». Автори відзначають роль фактору особистості тренера, його своєрідної «тренерської філософії» у підготовці спортсмена-плавця. **Висновки:** Вітчизняним фахівцям зі спортивного плавання доцільно звернути увагу на сучасну підготовку тренерів, необхідність розробки і впровадження нових методик підготовки плавців, залучення спеціалістів зі спортивної психології, а також ретельне вивчення досвіду підготовки спортсменів у країнах, які показують високі результати у зазначеному виді спорту.

Качуровский Д. О. Вопрос подготовки спортсмена-пловца в современной зарубежной литературе по проблемам спорта высших достижений. Цель: Рассмотрены взгляды зарубежных авторов на современную мировоззренческую и морально-волевую подготовку спортсмена-пловца, поданы рекомендации касательно усовершенствования подготовки отечественных спортсменов-пловцов. **Материал и методы:** Проанализировано более 35 современных зарубежных литературных источников. **Результаты:** Установлено, что иностранные авторы много внимания в своих работах уделяют мировоззренческой, психологической и морально-волевой подготовке, однако почти не описывают методы технической подготовки пловцов. Отдельное место в подготовке спортсменов высшей квалификации занимают вопросы спортивной этики, принципов олимпизма и честной игры. Этичность поведения в команде и по отношению к соперникам прививается юным спортсменам с помощью клубных «кодексов чести». Авторы выделяют роль фактора личности тренера, его своеобразной «тренерской философии» в подготовке пловца. **Выводы:** Отечественным специалистам по спортивному плаванию целесообразно обратить внимание на современную подготовку тренеров, необходимость разработки и внедрения новых методик подготовки пловцов, привлечение специалистов по спортивной психологии, а так же тщательное изучение опыта подготовки спортсменов в странах, которые показывают высокие результаты в указанном виде спорта.

Kachurovs'kyu D.O. Question of swimmers' training in modern foreign literature on sport of high performances. Purpose: Opinions of the foreign authors about modern world outlook and moral training of the swimmers are examined. Recommendations regarding improving of training of Ukrainian swimmers are given. **Material and methods:** About 35 articles and books are analyzed. **Results:** Results of the research demonstrate that foreign authors pay attention mostly to world outlook and will power training but not in the least write about technical training of the swimmers. A separate place in the issue of swimmers' training hold questions of sports ethics, Olympic principles, and fair play. Ethical behavior in team and regarding the rivals are cultivated in the athletes with help of the club Fair play codes. Authors emphasize the factor of the coach personality and his special "coaching philosophy" in the question of swimmer's training. **Conclusion:** Ukrainian professionals in competitive swimming have to turn their attention to the modern training of the coaches, necessity of development and implementation of new methods of swimmers' training, to the calling of professionals in sport psychology, as well as to the careful analyzing of the international experience of the swimmers in the countries that show high results in this sport today.

Ключові слова:

плавання, тренер, суперництво, мотивація, концентрація, успіх.

плавание, тренер, соперничество, мотивация, концентрация, успех.

swimming, coach, competition, motivation, concentration, success.

Вступ.

Перш за все треба пояснити, про яку саме підготовку спортсменів йтиметься у даній роботі. Ми зосередимось на світоглядній, психологічній і морально-вольовій підготовці плавців вищої кваліфікації, оскільки, як було з'ясовано автором раніше, саме цим видам підготовки приділяється набагато менше уваги з боку вітчизняних фахівців порівняно з такими видами як підготовка фізична, технічна, тактична [7]. Натомість американські, англійські, канадські, австралійські та європейські фахівці зі спортивного плавання приділяють багато уваги в своїх роботах, призначених як для спортсменів, так і для тренерів, питанням підвищення ефективності та належного впровадженню методик зазначених вище видів спортивної підготовки плавців. Автори також цілком слушно приділяють досить багато уваги підготовці та розвитку тренера з плавання, оскільки, на їхню думку, особистості батьків і тренерів є тими первинними чинниками, які здійснюють вирішальний вплив на формування особистості спортсмена, його світогляду, його

поглядів, цінностей, оцінок, якими він користуватиметься у процесі тренувань, спілкування з товаришами в команді, підготовки до змагань, самих змаганнях і в житті. Саме тому, на нашу думку, доцільно вивчити погляди на деякі види підготовки представників тих країн, які сьогодні показують видатні досягнення у плаванні, як види спорту вищих досягнень.

Оскільки, як було зазначено вище, дана робота фактично є продовженням авторського дослідження на тему світоглядної і морально-вольової підготовки як напрямків виховної роботи в спортивному плаванні [7], нема потреби наводити тут ретельний аналіз вітчизняних публікацій і досліджень з даної проблематики. Назвемо лише прізвища авторів, роботи яких заслуговують на увагу: В.М. Платонов (Спортивное плавание: путь к успеху. Книга первая, 2011), Матвеев Л.П. (Теория и методика физической культуры, 2008), В.І. Воронова (Психология спорта, 2007), Г.Д. Горбунов (Психопедагогика спорта, 2007), Р.Т. Раевський і В.Ф. Петелкакі (Плавание: учебное пособие, 2005), Норакидзе В.Г. (Влияние спортивной деятельности на формирование характера лич-

ности спортсмена, 1973). Тут варто повторити зауваження, що, на жаль, вітчизняні дослідники майже не приділяють уваги особливостям конкретних видів спорту в плані їх впливу на особистість спортсмена. Що стосується робіт іноземних авторів, то, власне, це питання висвітлюється нижче у результатах даного дослідження.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР Національного університету фізичної культури і спорту України на 2011-2015 роки.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи є вивчення поглядів закордонних спеціалістів щодо сучасної світоглядної і морально-вольової підготовки спортсмена-плавця, подання певних рекомендацій щодо удосконалення підготовки вітчизняних спортсменів-плавців. Дослідження було проведено за допомогою методу аналізу літературних джерел.

Результати дослідження.

Перш за все слід визначити конкретніше, яким саме темам присвячений даний огляд літератури закордонних авторів. Йтиметься про висвітлення питань олімпізму, спортивної етики, психологічної і морально-вольової підготовки плавців, тренерської підготовки, стосунків плавців з товаришами в команді, з батьками і тренерами, також розглядатимуться питання мотивації і концентрації спортсменів-плавців, їх ставлення до перемог і поразок, до суперників.

Питання тренерської підготовки. Різноманітній підготовці тренерів, удосконаленню їх майстерності приділяється велика увага в сучасній літературі. Американські дослідники Д. Бертон і Т. Редек у своїй праці «Спортивна психологія для тренерів» (2008) зазначають надзвичайну важливість так званої «тренерської філософії», яка є, на їхню думку, своєрідним дороговказом для кожного тренера. Зрозуміло, що кожен тренер формує свою власну філософію, але спільним елементом для всіх філософій є набір певних цінностей, зразків поведінки зі спортсменами, настанов і цілей, яких тренер хоче досягти. Без цього набору, на думку авторів, тренер не зможе прогресувати як професіонал, а його спортсмени не робитимуть успіхи, оскільки тренерська філософія допомагає зорієнтуватись тренерові і спортсмену в світі сучасного спорту, поставити правильні цілі і досягти їх правильними методами [12]. Террі Орліч у своїй праці «Прагнучи досконалості» (2008) подає основні характеристики гарного тренера: майстерність у комунікації і побудові відносин зі спортсменами, що засновані на повазі та довірі; вміння дати спортсменові віру в себе і свої можливості; здатність до співробітництва у команді; вміння контролювати середовище і обставини навколо себе і спортсмена. Також Т. Орліч аналізує найтипівіші тренерські помилки: підвищена занепокоєність у фінальній стадії підготовки до змагань, тиск і залякування спортсменів перед стартами, занадто велике навантаження для спортсменів, брак впевненості у членах своєї команди, відсутність позитивної віддачі

у процесі комунікації зі спортсменами, невміння слухати і приймати рішення та інші [25].

Австралійські дослідники Кріс Зентнер і Дженіфер МакМахон стверджують, що успіх плавця залежить від тонкощів вибудованих стосунків між спортсменом і його особистим тренером. На їхню думку, у плаванні особливе значення має особистість тренера, його вплив та індивідуальний підхід [36]. Дж. Набер відзначає велике значення особистості тренера і його вміння мотивувати і надихати плавця. Саме ці якості, на його думку, можуть допомогти тренеру привести плавця до рівня участі в Олімпійських іграх. Він наводить приклад своєї співпраці з одним з видатних тренерів сучасності з плавання Петером Деландом (США), який дуже вдало міг мотивувати і запалювати своїх спортсменів [22].

Ця тема також добре висвітлена на рівні публікацій у спеціалізованих виданнях, наприклад, таких як «Aquatics world magazine», який видається міжнародною федерацією плавання FINA, і «Плавание», що виходить за сприяння Всеросійської федерації плавання. Протягом останніх років ці видання на регулярній основі подають інтерв'ю з видатними тренерами сучасності, а також публікують матеріали щодо принципів їх роботи зі спортсменами, іншими тренерами, особливостей світогляду і поглядів на розвиток сучасного спорту і плавання. Наприклад, варто відзначити публікацію Марка Шуберта, колишнього головного тренера і генерального менеджера національної збірної команди США з плавання, головного тренера американської збірної на Олімпіадах 1980-2004 років, який проаналізував діяльність усіх видатних тренерів з плавання у США у ХХ-му столітті, як то: Петер Деланд, Дік Шульберг, Джонні Скіннер, Боб Боумен, Вальт Шлуєтер, Петер Бенкс, Майк Боттом, Дейв Сало і, звісно, Джеймс Каунсілмен [30]. Наступна публікація, яка вочевидь заслуговує на увагу, це роздуми П'єра Лафонтена, головного тренера національної збірної команди Канади з плавання, щодо стилю поведінки тренера зі спортсменами і колегами по команді, стосунки всередині збірної команди з плавання, сучасні цінності у спорті, тренерську місію тощо. П'єр Лафонтен вважає, що перемога – це тільки колективний успіх, успіх всієї команди, і в жодному разі – не успіх тільки спортсмена або його тренера [18]. Від того, як тренер побудує стосунки з навколишнім світом, залежить успіх його спортсмена. Денніс Перслі, головний тренер національної збірної Великої Британії з плавання, теж розмірковує про сутність і значення сучасної перемоги у великому спорті. Він вважає, що перемога завжди є наслідком чесної боротьби, спортивного духу, вона є благородною метою, якої варто прагнути, приймаючи всі виклики. Перемогти можна тільки не лишивши «жодного каміння не перегорнутим» на своєму шляху спортивної підготовки [28]. Тренер Майкла Фелпса, Боб Боумен ділиться своїм досвідом щодо впливу взаємин тренер-спортсмен на кінцевий результат їхнього співробітництва. На його думку,

якщо тренер і плавець працюють як партнери, вони є однодумцями, це є головною запорукою їхнього спільного успіху, який може тривати не один рік [15]. Італійський тренер Андреа ді Ніньо, який готував російських плавців до Олімпіади у Лондоні, переконаний, що фахівці з плавання сьогодні мусять вбирати в себе все найкраще, що є в інших видах спорту, оскільки плавання все ще лишається закритим світом, що дуже його ослаблює в сучасному глобалізованому світі. Найголовнішим для тренера з плавання є професійність, можливість думати протягом двадцяти чотирьох годин на добу, як плавці можуть краще готуватись, яких фахівців треба залучити до роботи [5].

Англійські дослідники розглянули питання підготовки тренерів шляхом опитування досвідчених тренерів з восьми видів спорту, в тому числі з плавання. Тренерам було запропоновано самостійно оцінити необхідність і важливість тренерської освіти, дати свої пропозиції і рекомендації з цього приводу. Результати дослідження засвідчили, що самі тренери зазначають необхідність і недостатність використання педагогічних підходів у роботі зі спортсменами, а також прагнення підвищувати власну кваліфікацію у виховній роботі шляхом додаткових курсів [24]. Цю ж тему піднімає дослідник Девід Піггот, який теж провів опитування шляхом інтерв'ю з дванадцятьма тренерами з різних видів спорту (в тому числі з плавання), метою якого було з'ясувати співвідношення формальної тренерської освіти і тренерського досвіду. У підсумку тренери засвідчили, що формальні знання вони гірше засвоюють і менше використовують на практиці, натомість інформація, отримана у ході дискусій, обговорення реальних ситуацій з тренерської практики, є більш цінною для їх роботи зі спортсменами [27]. Подібні дослідження були проведені іншими англійськими вченими, які теж дійшли висновків про те, що тренеру потрібно вміти поєднувати теорію з практикою в напрямку спортивної педагогіки [17; 13].

Варті уваги також публікації щодо досвіду російський сучасних тренерів. Наприклад, Геннадій Турецький вважає, що сенс діяльності будь-якого тренера полягає у ступені його впливу на спортсмена, міри, до якої він може проникнути у внутрішній світ свого плавця і скерувати його у потрібному напрямку. Також, на його думку, тренеру і спортсмену важливо рухатись в одному напрямку у спорті, тобто обрати єдиний напрямок руху і дотримуватись його. Також важливим є вміння тренера створити «правильну» атмосферу для спортсмена в емоційному, психологічному та інформаційному плані. Від такого своєрідного «налаштування» залежить компетентність плавця і його морально-вольова підготовка [2]. Російський тренер Валерій Шевелев розмірковує перевагами і недоліками демократичної та авторитарної педагогічних моделей у процесі підготовки плавців. Він вважає, що до кожного спортсмена треба застосовувати окремий підхід, це дасть йому можливість самореалізуватись і створить атмосферу довіри до тренера, а це дуже важливий елемент

взаємин між плавець і особистим тренером [3]. О.Ф. Красіков, заслужений тренер СРСР і Росії, надає великого значення освіті, знанням з багатьох галузей науки у процесі підготовки спортсмена. Він вважає, що не треба примушувати плавця до тренувань і навантажень, він сам має зрозуміти, що є йому потрібно. А ось завдання тренера полягає у створенні атмосфери, в якій могли б вирости чемпіони, тобто сюди входить відбір, вивчення природних даних і характеру спортсмена, створення бажання тренуватись і домагатись успіху, навчання спортсмена мислити самостійно, аналізувати і накопичувати потрібну інформацію [8].

Олімпізм і принципи спортивної етики. Це одна з найбільш актуальних тем у сучасному спорті вищих досягнень. В усьому світі приділяють багато уваги олімпійській освіті юних спортсменів і прищепленню принципів спортивної поведінки дорослим атлетам. Міжнародна федерація «Panathlon International» видала у 2003-2004 роках чотирьохтомник «Sport. Ethics. Cultures» за редакцією професора Антоніо Дайно (Італія), де розглядаються проблеми сутності сучасного спорту, олімпійської освіти, ставлення до принципу олімпізму у спорті і поза його межами, вживання допінгу і принципу чесної гри, комерціалізації сучасного спорту та інші. Серед цікавих публікацій цього видання варто відзначити статтю німецького соціолога Роланда Наула «Сприйняття принципу чесної гри молоддю» [23]. Автор провів дослідження серед 12-15-річних європейських підлітків з п'ятьох країн, метою якого було з'ясувати, як вони ставляться до олімпійських ідеалів, задекларованих в Олімпійській хартії. Респонденти відповідали на такі питання, як, наприклад: «Чи вірите ви, що принцип чесної гри застосовується на Олімпійських іграх?», «Чи можна виграти змагання якщо грати чесно?», «Якщо ваш суперник грає нечесно, чи прийнятно для вас відповісти йому у такий самий спосіб?». Результати опитування свідчать, що в цілому молодь позитивно сприймає принцип чесної гри (50-90%), але більшість має великі сумніви щодо реалістичності даного принципу в Олімпійському русі (63%). Майже 80% опитаних виступили проти порушення або викривлення правил змагань, хоча все ж таки 20% не проти, це досить великий показник і привід для занепокоєння. Цікаво, що хлопці-респонденти більш, ніж дівчати, переконані у прийнятності силових методів перемоги і впливу на суперника. Варто відзначити, що дана публікація перегукується з авторським опитуванням українських спортсменів-плавців [6]. Автор дійшов подібних висновків, як і Р. Наул, хоча й опитані були дорослими і досвідченими спортсменами.

Джим Перрі, дослідник з Карлового університету в Празі, приділяє в своїх роботах останніх років досить багато уваги питанням етики у спорті вищих досягнень, зокрема у молодіжному Олімпійському русі. Він впевнений, що МОК має приділяти увагу таким питанням проблемам молодіжного спортивного руху як насильство, чесне суперництво, перемога і поразка, участь і досконалість, політична, гендерна, расова

дискримінація, рівні можливості для усіх спортсменів (наприклад, на Юнацьких Олімпійських іграх 2010 року в Сінгапурі вперше була запроваджена змішана естафета у плаванні, де в запливах брали участь одночасно дівчата з хлопцями), оскільки ці питання стають дедалі більш актуальні в сучасному світі, тому важливо давати молодим спортсменам вірні орієнтири [26].

Цікавим є також досвід закордонних фахівців щодо запровадження так званих «кодексів честі» для спортсмена і тренера, які застосовуються у тренерській практиці і діяльності різних спортивних організацій. Наприклад, канадська «Лінкольн асоціація лакроса» пропагує кодекси чесної гри атлета і тренера, що складаються з восьми і семи пунктів відповідно і містять такі позиції, як: «Я буду навчати своїх спортсменів дотримуватись правил гри і поважати суперників і суддів», «Я буду підвищувати свою тренерську кваліфікацію», «Я не буду насміхатись і принижувати спортсменів якщо вони робитимуть помилки на тренуваннях», «Я буду брати участь у спортивній активності тільки тому, що я цього хочу, а не мої батьки або тренер», «Я буду грати за правилами», «Я контролюватиму свій темперамент, оскільки бійки і штовхання не йдуть на користь грі», «Я поважатиму своїх суперників» та інші (<http://www.lincolnlacrosse.ca/>). Також цікавим є подібний кодекс американського спортивного психолога і тренера Дарелла Дж. Бернетта, який назвав його «Список для самоперевірки на відповідність поведінки спортивної етиці для дітей-спортсменів» (www.printablechecklists.com/checklist38.shtml). Список містить 10 пунктів з поясненнями. Візьмемо, наприклад, пункт «Я даю всім гравцям рівні шанси на гру відповідно до правил». Це роз'яснюється у такий спосіб: в юнацькому спорті найбільш талановиті гравці заохочують менш талановитих членів команди разом з тренером для того, аби всім дати шанси розкритись у грі. На жаль, деякі тренери настільки захоплюються прагненням перемогти за будь-яку ціну, що вони лишують на лаві запасних менш яскравих гравців, незважаючи на зусилля на тренуваннях. На нашу думку, застосування таких кодексів (а вони розташовуються у холах та роздягальнях спортивних клубів, використовуються як нагадування у процесі тренувань), позитивно впливає на виховання юних спортсменів і в майбутньому може стати надійною основою для дотримання принципів чесного суперництва у великому спорті.

Відносини між батьками, спортсменами і тренерами. Американський психолог Алан Гольдберг, який вже багато років працює з плавцями-олімпійцями, вважає, що вплив батьків є одним з визначальних чинників у психологічній і морально-вольовій підготовці спортсменів. У своїх статтях він дає поради плавцям, тренерам і батькам, як не зашкодити приятним відносинам і спортивній підготовці. Ось, наприклад, що він радить тренерам: «Допоможіть батькам визначитися, що значить для їх дитини бути переможцем, оскільки перемагає не той, хто приплив першим, а той, хто переміг себе, вдосконалив свій результат і

свою підготовку; допоможіть батькам правильно ставитись до участі їхньої дитини у змаганнях, нехай вони налаштовують дитину на участь відповідно до можливостей і рівня підготовки, на поліпшення результату, дотримання порад тренера, а не на концентрацію на суперниках і на результаті; попереджайте кризову модель спілкування з батьками, тобто не чекайте поки вони почнуть емоційно висловлюватись, надто перейматись результатами дитини, день у день потроху навчайте батьків, як спілкуватись з дитиною-спортсменом; визначте одразу місію і мету вашої команди, нехай батьки знають, чого ви очкуєте і куди ви прямуєте разом з їх дітьми» і таке інше (<https://www.competitivedge.com/parentscoaches-guides-getting-parents-work-you-not-against-you>). Також Алан Гольдберг звертається до плавців із закликом не піддаватись тиску батьків, які хочуть бачити у них великих чемпіонів, тільки власне рішення щодо участі або ні у великому спорті має значення (<https://www.competitivedge.com/swim-series-its-your-sport-love-it-or-leave-it>). Батькам психолог радить підтримувати дітей-спортсменів, бути їхніми найгарячішими фанатами і намагатися не нашкодити підготовці своїми переживаннями і порадами, важливо бути просто батьками, а не намагатися виконувати за тренера його роботу (<https://www.competitivedge.com/parents-what-does-your-child-athlete-most-need-you>).

З американським колегою однієї думки і російські фахівці. Олексій Масленников, керівник відомої спортивної школи «Екран» у Санкт-Петербурзі, вважає, що має бути межа впливу батьків і рідних на підготовку юного плавця, батьки мають бути помічниками тренеру і своїм дітям, їх активність і надмірне занепокоєння мають бути спрямовані у конструктивне русло, з цього народжуються взаєморозуміння і довіра. Втім, тренеру варто теж пам'ятати, що з батьками треба шукати шляхи для порозуміння так само, як з дітьми. Взаємоповага позитивно впливає на моральну атмосферу в басейні та на трибуні [1]. Точка зору колишнього тренера збірної команди Росії з плавання А.Р. Воронцова цілком співпадає з думкою американського психолога. Отже, він вважає, що батьки істотно можуть допомогти дитині і тренеру, якщо будуть уважні до юного спортсмена, будуть слідкувати за дотриманням режиму дня і харчування, будуть підтримувати юного плавця. Надмірне втручання у хід тренувального процесу з боку батьків категорично неприпустиме, на його думку. А. Воронцов наводить приклад плавальних центрів США і Австралії, де присутність батьків на трибунах заборонена під час тренувань [9]. Колектив американських фахівців з університету Північної Кароліни та Технічного університету Теннессі розглядає проблему чесного суперництва і спортивної поведінки через ставлення батьків до своїх дітей-спортсменів і наводить приклади, коли батьки грубо порушують будь-які кодекси честі і подають поганий приклад дітям, які залучені до спортивної активності. Вони пропонують спортивним клубам приділяти час для освіти таких батьків в плані спортивної етики [16].

Дослідниця Ніколь ЛаВо вивчила відносини між 431 плавцем та тренерами в плані довіри, взаємозв'язку, поваги, та інших критеріїв. Вона виявила чіткий зв'язок між характером відносин тренер-спортсмен та ставленням плавців до тренувань і занять спортом вищих досягнень – чим зв'язок міцніший, тим більш віддані плавці роботі у басейні [19]. Б. Янг і Дж. Старкс дослідили, як оцінка плавців тренером впливає на їх самооцінку і результати на тренуваннях. Виявилось, що ті спортсмени, які в рейтингу тренера оцінювались не надто високо, показували гірші результати на дистанціях порівняно з іншими. Це доводить, наскільки важливою для плавців є думка їхнього тренера і відносини з ним [35].

Психологічна, світоглядна і морально-вольова підготовка. Звернемось до досвіду росіян. Відомий російський науковець Г.Д. Горбунов, автор праці «Психопедагогіка спорту» (2007), вважає, що плавцям необхідно дотримуватись трьох станів – натхнення, наснаги і захвату. Ці ментально-емоційні стани дозволяють спортсменові розпружитись, контролювати роботу м'язів, видати міцне фінішне зусилля, перемогти себе і досягти успіху [4]. Спортивний психолог Валерія Сохлікова вважає, що саме сприйняття навколишнього світу впливає на настрій плавця. Вона дає конкретні поради, на що треба звернути увагу спортсменові до змагання, в ході змагання та після нього. Найголовніше, на її думку, це вміння контролювати свій фізичний і психічний стан, а також вміння контролювати обставини, принаймні ті, які залежать від спортсмена [10].

Психолог Алан Гольдберг вважає, що ніяка досконала техніка, роки тренувань, настанови тренерів не допоможуть плисти швидше якщо спортсмен занадто напружений, нервує, не має позитивних думок, переймається наслідками запливу і не вміє отримувати задоволення від плавання і від спорту як виду діяльності. Психологічна підготовка – дуже важлива і тонка річ, щоб нехтувати нею, або згадувати про неї за декілька місяців до змагань (<https://www.competitiveedge.com/catalog/swimming>).

Марк Шуберт у своїй відомій праці «Спортивне плавання. Техніки для чемпіонів» (1990) підкреслює особливо значення психологічної і морально-вольової підготовки для досягнення пікової форми плавця [29]. Він зазначає, що техніки концентрації, релаксації і візуалізації є ключовими у цьому напрямку. Автор детально описує методіку цих технік, наголошуючи, що існують довготермінова і коротко термінова психологічна підготовка плавця. Також, на його думку, важливе значення мають чинники підбадьорення (особливо музика, дружня розмова) і стресового напруження (фактор суперництва, концентрація на техніці плавальних рухів). Особливу увагу Марк Шуберт приділяє роз'ясненню сенсу змагань у плаванні, пояснюючи, з ким і чим саме змагається плавці, для чого вони це роблять, де вони змагаються, що відбувається після змагань. Змагання у плаванні мають особливе значення, оскільки плавання є таким видом спорту, де

більшість часу відводиться тренувальному процесу, який майже не припиняється, на змагання припадає приблизно 10% спортивної активності плавця. Саме тому важлива особлива і ретельна підготовка плавця до нечастих змагань.

У книзі «Довідник зі спортивної психології» (2005) за редакцією Шейна Мерфі зібрані поради і техніки щодо побудови спілкування між тренерами і спортсменами, зокрема розглянуто питання мотивації спортсмена, проаналізовані різні тренерські прийоми, засновані на теорії досягнення цілей [32]. Питання мотивації є одним із ключових у спортивній діяльності, тим більше у спорті вищих досягнень, тож Джон Еліот, один з авторів цієї праці, приділяє особливу увагу довготерміновим мотиваційним стратегіям спортсменів. Він радить, наприклад, міняти мислення, тобто довше пам'ятати про свої успіхи і недовго про свої помилки, перекриваючи їх досягненнями. Ще одна стратегія полягає у пошуку мотивованих однолітків. Йдеться про те, щоби спілкуватись з людьми, які досягли високих результатів у спорті, не проти поділитися своїм досвідом і мають мрії подібні до ваших. Таке спілкування, на думку автора, надихає на нові досягнення. Серед інших порад є такі, як наприклад, мислити позитивно, пам'ятати про свою мету, цінувати інших, варіювати типи тренувань тощо [32, с. 16-17].

Про мотивацію плавця, її види і особливості йдеться також у книзі за редакцією Джона Леонарда (він і досі є виконавчим директором Американської асоціації тренерів з плавання) «Наука тренування з плавання» [29]. Автор зазначає, що мотивація може бути двох видів – внутрішня і зовнішня. Внутрішня йде з середини спортсмена і так само внутрішньо контролюється. Зовнішня мотивація – відповідно навпаки. До внутрішньої мотивації належить прагнення самооцінки, самовизначення, прагнення компетентності. Внутрішньо мотивовані плавці плавають, тому що їм подобається ця справа, вона приносить їм задоволення. Зовнішня мотивація йде від інших людей або обставин. Наприклад, нагороди або гроші можуть бути джерелом такого типу мотивації. Спортсменам бажано мати обидва види мотивації, але внутрішня є все ж таки пріоритетною, оскільки вона більш дієва. Також треба пам'ятати, що кожен плавець – індивідуальність, тому те, що є сильним мотиваційним чинником для одного, може не мати жодного значення для іншого. У книзі також приділяється увага питанням комунікації, постановки цілей, синдрому вигорання, технікам активізації і увчлення в контексті спортивного плавання.

Більш менш подібна за змістом і згадана вже робота «Спортивна психологія для тренерів» американських авторів Д. Бертона і Т. Редека. Автори поділяють спортсменів залежно від того, що їх мотивує найбільше і що саме вони хочуть отримати у підсумку змагальної діяльності, а саме: спортсмени, які орієнтовані на підвищення рівня своєї спортивної майстерності, спортсмени-шукачі успіху, спортсмени, які прагнуть

уникати поразок і помилок. На думку авторів, перший тип мотивації є найбільш продуктивним, оскільки як у випадку перемоги, так і у випадку поразки у змаганнях спортсмен у будь-якому разі виходить переможцем і уникає розчарування, бо отримує заплановане самовдосконалення [12, с. 136-137]. Інші дослідники Р. Тренц і А. Зушо дійшли того самого висновку, опитавши 119 плавців-юніорів і підтвердивши, що мотивація на підвищення рівня спортивної майстерності, а не на бездоганне виконання, є найсильнішою і найбільш дієвою під час підготовки до змагань і у ході змагань [33].

Б. Янг і Дж. Старкс провели ще одне дослідження серед плавців і з'ясували, що спортсмени, які є менш відповідальними і дисциплінованими, постійно спізнюються, пропускають початок тренувань або самі тренування, не викладаються повністю в ході підготовки, є менш ініціативними і не в стані максимально використовувати свої можливості на тренуваннях [34]. Тобто плавці не повинні пасивно чекати, доки їх навчать правильно плавати або дадуть потрібні моральні настанови, такі як самоорганізація, дисциплінованість теж є важливими для результату спортсмена.

У вже згаданій книзі Террі Орліча йдеться про також про техніку самопідготовки для спортсменів. На думку автора, самопідготовка до змагань складається з трьох етапів: підготовка, яка передуює змаганням, поведінка і підготовка протягом змагання і підготовка після завершення змагання. Кожен з цих етапів має свої особливості, які по-різному впливають на ставлення спортсмена до себе, до суперників, до середовища, де відбуваються змагання. Цікавими видаються рекомендації щодо налаштування спортсмена напередодні змагань, наприклад ознайомитися до найменших дрібниць з умовами та інфраструктурою, де відбуватимуться старті; поговорити з іншими атлетами і тренерами, які вже мають досвід участі у змаганнях подібного рівня; якщо є можливість потренуватись саме в умовах, де будуватимуться змагання, це має допомогти почуватись спортсменові більш впевнено і бути готовим до несподіванок і контролювати свій фізичний і психологічний стан [25, с. 207-208].

Наприкінці хотілося б звернути увагу на досвід самих спортсменів і тренерів у напрямку морально-вольової підготовки. Наприклад, триразовий чемпіон Європи 2010 року Каміль Лакур (Франція) зазначає, що найбільше налаштуватись на успішний виступ на змагання йому допомагає бажання отримати задоволення від майстерного проходження дистанції, прагнення зануритись у святкову атмосферу змагань, це його позитивно заряджає. У процесі тренувань він відключає телефон на цілий день і ні з ким не спілкується, це допомагає концентрації на рухах і на воді [11].

Ребекка Соні (США), багаторазова чемпіонка світу і триразова Олімпійська чемпіонка, вважає, що їй непотрібно концентруватись на суперниках або порівнювати себе з іншими, це її робить менш впевненою у своїх силах. Вона фокусується на

своєму внутрішньому стані, і це дає їй можливість контролювати ситуацію. Інша відома спортсменка Фредеріка Пелегріні (Італія) теж погоджується, що вміння контролювати ситуацію є частиною сили спортсмена. Вона вважає, що увага до деталей і спокійна атмосфера навколо неї у процесі підготовки мають вирішальне значення (Італія) [21].

Олімпійський чемпіон Сезар Сьєло (Бразилія) вважає, що морально-вольова підготовка має вирішальне значення для результату спортсмена на змаганнях: «Сьогодні хіба що цунамі може мене перемогти. Я відчуваю себе морально дуже сильним... Мене не збило б з пантелику навіть якщо моїм суперником на сусідній доріжці був би я сам, яким я був чотири роки тому» [21].

Райан Лохте, багаторазовий Олімпійський чемпіон і чемпіон світу (США) зазначає, що вони з тренером (Грег Трой) домовились робити все задля досягнення найкращого результату, але якщо у підсумку результат не виправдає сподівань, Райан не ніколи не дозволить собі засмучуватись, нервувати, переживати, бо, як він каже: «Я не дозволяю плаванню контролювати моє життя. Це просто спорт, я люблю бути у воді, але на суші я буваю довше» [14]. Можна сказати, що Райан втілює тип спортсмена, орієнтованого на підвищення рівня своєї спортивної майстерності, про що пишуть Д. Бертон і Т. Редек у згаданій вже праці.

Звісно, тут не можна не звернутись до «таємниці» успіху найбільш титулованого плавця світу на сьогодні Майкла Фелпса. Його тренер, Боб Боумен, називає його мотиваційною машиною, оскільки він може отримувати мотивацію для тренувань і прагнення результату з будь-чого: з гарних новин і поганих, з гарного настрою і з поганого, з чуток і розмов навколо себе, грошей, помилок тощо. Крім того Майкл має дивовижну здатність розпружуватись і концентруватись в умовах тиску [21]. Боумен вважає, що Майкл належить до виняткового типу спортсменів, здатність яких опиратись тиску і стресу зростає залежно від підвищення цього тиску, і, відповідно, пропорційно зростанню тиску зростає і його спортивна майстерність. Сам Майкл зазначає, що він завжди має цілі, яких прагне досягти, і це дуже допомагає йому готуватись до змагань [20].

Висновки.

Закордонні автори у роботах, присвячених підготовці плавців та інших спортсменів високого класу, приділяють багато уваги питанням морально-вольової та світоглядної підготовки як спортсменів, так і тренерів. Особливо звертається увага на питання становлення і важливості так званої «тренерської філософії», мотивації спортсмена, етики поведінки в команді і серед суперників. Аналізуються головні помилки тренерів та особливості їхнього спілкування зі спортсменами. Велике значення для досягнення бажаного результату в спорті, на думку, самих плавців, мають такі чинники як: здатність співпрацювати в команді, вміння дослухатись до свого тренера, пошуки внутрішньої мотивації у заняттях спортом, вміння кон-

тролювати ситуацію навколо себе. Велике значення також має процес виховання особистості спортсмена, де особливе значення надається характеру впливу батьків та їх особистому ставленню до занять спортом дітей.

На підставі вивчених робіт закордонних авторів вітчизняним фахівцям з підготовки спортсменів-плавців доцільно порекомендувати звернути особливу увагу на підготовку і підвищення кваліфікації тренерів, розробку і впровадження нових методик

підготовки пловців, залучення фахівців зі спортивної психології, вивчення досвіду підготовки спортсменів у країнах, які показують стабільно високі результати на міжнародних змаганнях.

Перспективою подальших досліджень є подальше вивчення різних тактик підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень і порівняння практик різних країн, які є лідерами у світовому плаванні протягом останніх років.

Література

1. Безрукова Л. Между долгом и любовью / Л. Безрукова // Плавание. Издание Всероссийской Федерации плавания, 2012. – №3. – С. 40-41.
2. Волков В. Геннадий не Passion / В. Волков // Плавание. Издание Всероссийской Федерации плавания, 2010. – №1. – С. 52-55.
3. Волков В. Предвидеть результат / В. Волков // Плавание. Издание Всероссийской Федерации плавания, 2011. – №2. – С. 52-55.
4. Горбунов Г.Д. Три волшебных «В» / Г.Д. Горбунов // Плавание. Издание Всероссийской Федерации плавания, 2011. – №2. – С. 56-57.
5. Иванов П. «Зачем мне Майкл если есть Женя?» / П. Иванов // Плавание. Издание Всероссийской Федерации плавания, 2012. – №3. – С. 56-59.
6. Качуровский Д. Олимпийская идея и ее место в представлениях о спорте спортсменов-пловцов высшей квалификации Украины (по данным конкретно-социологического исследования) / Д. Качуровский // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15 у 4-х т., Т. 1. – Львів, ЛДУФК, 2011. – С. 114-120.
7. Качуровський Д. Світоглядна і морально-вольова підготовка як завдання виховної роботи у сучасному спортивному плаванні / Д. Качуровський // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми у фізичному вихованні і спорті, 2012. – №2. – С. 51-55.
8. Набоков В. Метры в секундах / В. Набоков // Плавание. Издание Всероссийской Федерации плавания, 2010. – №2. – С. 70-73.
9. Санин В. Водой не «перекормить» / В. Санин // Плавание. Издание Всероссийской Федерации плавания, 2011. – №2. – С. 44-45.
10. Сохликова В. Как настроиться на соревнования. Советы спортивного психолога / В. Сохликова // Плавание. Издание Всероссийской Федерации плавания, 2010. – №1. – С. 76.
11. Ballanger Franck. I was scared I would lose my way / Franck Ballanger // LEN magazine, 2010. – №4. – P. 48-51.
12. Burton D. Sport Psychology for Coaches / D. Burton. Human Kinetics. – 2008. – 304 p.
13. Cushion Christopher J., Armour Kathy M., Jones Robyn L. Coach Education and Continuing Professional Development: Experience and Learning to Coach / Christopher J. Cushion, Kathy M. Armour Robyn L. Jones // Quest, 2003. – Volume 55, Issue 3. – P. 215-230. DOI: 10.1080/00336297.2003.10491800
14. Eggert Greg. «I still consider myself the underdog» / Greg Eggert // Aquatics world. FINA magazine, 2011. – №2. – P. 10-14.
15. Eggert Greg. What's next? Coach on his story with Michael Phelps / Greg Eggert // Aquatics world. FINA magazine, 2012. – №5. – P. 74-78.
16. Ford Dwedor W. The Effect of the star Sportsmanship Education Module on Parents' Self-Perceived Sportsmanship Behaviors in Youth Sport / Dwedor W. Ford., Colby B. Jubenville, Michael B. Phillips // Journal of Sport Administration & Supervision, 2012. – Vol. 4, No. 1. – P. 114-126.
17. Jones Robyn, Morgan Kevin, Harris Kerry. Developing coaching pedagogy: seeking a better integration of theory and practice / Robyn Jones, Kevin Morgan, Kerry Harris // Sport, Education and Society, 2012. – Volume 17, Issue 3 – P. 313-329. DOI: 10.1080/13573322.2011.608936
18. Lafontaine Pierre. Value driven organization / Pierre Lafontaine // Aquatics world. FINA magazine, 2010. – №1. – P. 110-111.
19. LaVoi Nicole M. Expanding the Interpersonal Dimension: Closeness in the Coach Athlete Relationship / Nicole M. LaVoi // International Journal of Sports Science and Coaching, 2007. – Volume 2, number 4. – P. 497-512. DOI: 10.1260/174795407783359696
20. Lord Craig. «I just swim» / Craig Lord // Aquatics world. FINA magazine, 2010. – №1. – P. 14-23.
21. Lord Craig. The Magnificent seven / Craig Lord // Aquatics world. FINA magazine, 2011. – №6. – P. 28-31.

References

1. Bezrukova L. *Plavanie* [Swimming], 2012, vol.3, pp. 40-41.
2. Volkov V. *Plavanie* [Swimming], 2010, vol.1, pp. 52-55.
3. Volkov V. *Plavanie* [Swimming], 2011, vol.2, pp. 52-55.
4. Gorbunov G.D. *Plavanie* [Swimming], 2011, vol.2, pp. 56-57.
5. Ivanov P. *Plavanie* [Swimming], 2012, vol.3, pp. 56-59.
6. Kachurovskij D. *Moloda sportivna nauka Ukrayini* [Young sport science of Ukraine], 2011, vol.15, pp. 114-120.
7. Kachurovskij D. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol.2, pp. 51-55.
8. Nabokov V. *Plavanie* [Swimming], 2010, vol.2, pp. 70-73.
9. Sanin V. *Plavanie* [Swimming], 2011, vol.2, pp. 44-45.
10. Sokhlikova V. *Plavanie* [Swimming], 2010, vol.1, pp. 76.
11. Ballanger Franck. I was scared I would lose my way. *LEN magazine*, 2010, vol.4, p. 48-51.
12. Burton D. *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics, 2008, 304 p.
13. Cushion Christopher J., Armour Kathy M., Jones Robyn L. Coach Education and Continuing Professional Development: Experience and Learning to Coach. *Quest*, 2003, vol.55(3), pp. 215-230. DOI: 10.1080/00336297.2003.10491800
14. Eggert Greg. I still consider myself the underdog. *Aquatics world. FINA magazine*, 2011, vol.2, pp. 10-14.
15. Eggert Greg. What's next? Coach on his story with Michael Phelps. *Aquatics world. FINA magazine*, 2012, vol.5, pp. 74-78.
16. Ford Dwedor W., Jubenville Colby B., Phillips Michael B. The Effect of the star Sportsmanship Education Module on Parents' Self-Perceived Sportsmanship Behaviors in Youth Sport. *Journal of Sport Administration & Supervision*, 2012, vol.4(1), pp. 114-126.
17. Jones Robyn, Morgan Kevin, Harris Kerry. Developing coaching pedagogy: seeking a better integration of theory and practice. *Sport, Education and Society*, 2012, vol.17(3), pp. 313-329. DOI: 10.1080/13573322.2011.608936
18. Lafontaine Pierre. Value driven organization. *Aquatics world. FINA magazine*, 2010, vol.1, pp. 110-111.
19. LaVoi Nicole M. Expanding the Interpersonal Dimension: Closeness in the Coach Athlete Relationships. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2007, vol.2(4), pp. 497-512. DOI: 10.1260/174795407783359696
20. Lord Craig. I just swim. *Aquatics world. FINA magazine*, 2010, vol.1, pp. 14-23.
21. Lord Craig. The Magnificent seven. *Aquatics world. FINA magazine*, 2011, vol.6, pp. 28-31.
22. Naber John. From High School to the Olympic Games: Learning from a Variety of Swimming Coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2006, vol.1(2), pp. 125-126. DOI: 10.1260/174795406777641267
23. Naul R. Fair play as perceived by youngsters. *Sport. Ethics. Cultures. Fair Play, Sponsors, Doping*. Ed. Giorgio Gandolfi. Panathlon International. 2003-2004, vol.8, pp. 249-259.
24. Nelson Lee, Cushion Christopher, Potrac Paul. Enhancing the provision of coach education: the recommendations of UK coaching practitioners. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2013, vol.18(2), pp. 204-218, DOI: 10.1080/17408989.2011.649725
25. Orlich Terry. *In pursuit of excellence*, 4th ed. Human Kinetics, 2008, 312 p.

22. Naber John. From High School to the Olympic Games: Learning from a Variety of Swimming Coaches. / John Naber // *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2006. – Volume 1, number 2. – P. 125-126. DOI: 10.1260/174795406777641267
23. Naul R. Fair play as perceived by youngsters / R. Naul. *Sport. Ethics. Cultures. Vol. III: Fair Play, Sponsors, Doping* / Ed. Giorgio Gandolfi. Panathlon International. – 2003-2004. – P. 249-259.
24. Nelson Lee, Cushion Christopher, Potrac Paul. Enhancing the provision of coach education: the recommendations of UK coaching practitioners / Lee Nelson, Christopher Cushion, Paul Potrac // *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2013. – Volume 18, Issue 2. – P. 204-218. DOI: 10.1080/17408989.2011.649725
25. Orlich Terry. In pursuit of excellence, 4th ed. / Orlich Terry. *Human Kinetics*. – 2008. – 312 p.
26. Parry Jim. The Youth Olympic Games – Some Ethical Issues / Jim Parry // *Sport, Ethics and Philosophy*, 2012. – Volume 6, Issue 2. – Pp. 138-154. DOI: 10.1080/17511321.2012.671351
27. Pursley Dennis. The issue of winning / Dennis Pursley // *Aquatics world. FINA magazine*, 2010. – №4. – P. 98.
28. Piggott David. Coaches' experiences of formal coach education: a critical sociological investigation / David Piggott // *Sport, Education and Society*, 2012. – Volume 17, Issue 4. – P. 535-554. DOI: 10.1080/13573322.2011.608949
29. Science of Coaching swimming / Ed. John Leonard. *Human Kinetics*. – 1992. – 168 p.
30. Schubert Mark. Coaching excellence / Mark Schubert // *Aquatics world. FINA magazine*, 2010. – №3. – P. 96-99.
31. Schubert Mark. *Competitive Swim. Techniques for Champions* / Mark Schubert. *Sports Illustrated*. – 1990. – 238 p.
32. *The Sport Psych Handbook* / Ed. Shane Murphy. *Human Kinetics*. – 2005. – 352 p.
33. Trenz Rebecca C., Zusho Akane. Competitive Swimmers' Perception of Motivational Climate and Their Personal Achievement Goals / Rebecca C. Trenz, Akane Zusho // *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2011. – Volume 6, number 3. – P. 433-444. DOI: 10.1260/1747-9541.6.3.433
34. Young Bradley W., Starkes Janet L. Coaches' Perceptions of Non-regulated Training Behaviors in Competitive Swimmers / Bradley W. Young, Janet L. Starkes // *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2006. – Volume 1, number 1. – P. 53-68. DOI: 10.1260/174795406776338427
35. Young Bradley W., Starkes Janet L. Measuring Outcomes of Swimmers' Non-regulation during Practice: Relationships between Self-report, Coaches' Judgments, and Video-observation / Bradley W. Young, Janet L. Starkes // *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2006. – Volume 1, number 2. – P. 131-148. DOI: 10.1260/174795406777641320
36. Zehntner Chris, McMahon Jennifer Ann. Mentoring in coaching: the means of correct training? An autoethnographic exploration of one Australian swimming coach's experiences / Chris Zehntner, Jennifer Ann McMahon // *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 2013, vol.16, pp. 100-108. DOI: 10.1080/2159676X.2013.809376
26. Parry Jim. The Youth Olympic Games – Some Ethical Issues. *Sport, Ethics and Philosophy*, 2012, vol.6(2), pp. 138-154. DOI: 10.1080/17511321.2012.671351
27. Piggott David. Coaches' experiences of formal coach education: a critical sociological investigation. *Sport, Education and Society*, 2012, vol.17(4), pp. 535-554. DOI: 10.1080/13573322.2011.608949
28. Pursley Dennis. The issue of winning. *Aquatics world. FINA magazine*, 2010, vol.4, pp. 98.
29. *Science of Coaching swimming*. *Human Kinetics*, 1992, 168 p.
30. Schubert Mark. Coaching excellence. *Aquatics world. FINA magazine*, 2010, vol.3, pp. 96-99.
31. Schubert Mark. *Competitive Swim. Techniques for Champions*. *Sports Illustrated*, 1990, 238 p.
32. Shane Murphy. *The Sport Psych Handbook*. *Human Kinetics*, 2005, 352 p.
33. Trenz Rebecca C., Zusho Akane. Competitive Swimmers' Perception of Motivational Climate and Their Personal Achievement Goals. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2011, vol.6(3), pp. 433-444. DOI: 10.1260/1747-9541.6.3.433
34. Young Bradley W., Starkes Janet L. Coaches' Perceptions of Non-regulated Training Behaviors in Competitive Swimmers. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2006, vol.1(1), pp. 53-68. DOI: 10.1260/174795406776338427
35. Young Bradley W., Starkes Janet L. Measuring Outcomes of Swimmers' Non-regulation during Practice: Relationships between Self-report, Coaches' Judgments, and Video-observation. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2006, vol.1(2), pp. 131-148. DOI: 10.1260/174795406777641320
36. Zehntner Chris, McMahon Jennifer Ann. Mentoring in coaching: the means of correct training? An autoethnographic exploration of one Australian swimming coach's experiences. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 2013, vol.16, pp. 100-108. DOI: 10.1080/2159676X.2013.809376

Информация об авторе:

Качуровский Дмитрий Олегович: office@meteor.dp.ua; Спортивный комплекс «Метеор»; ул. Макарова, д. 27 а, г. Днепропетровск, 49047, Украина

Information about the author:

Kachurovs'kyi D.O.: office@meteor.dp.ua; Sports complex «Meteor»; Makarova str., 27 a, Dnepropetrovsk, 49047, Ukraine

Цитуйте цю статтю як: Качуровський Д.О. Питання підготовки спортсмена-плавця в сучасній закордонній літературі з проблем спорту вищих досягнень // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2013. – № 12 – С. 19-26. doi:10.6084/m9.figshare.879637

Cite this article as: Kachurovs'kyi D.O. Question of swimmers' training in modern foreign literature on sport of high performances. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.12, pp. 19-26. doi:10.6084/m9.figshare.879637

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 05.09.2013 г.
Опубликовано: 30.12.2013 г.

Received: 05.09.2013
Published: 30.12.2013