

## ВИЩА ШКОЛА

УДК 797.21/.22-055.1

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.80.1.18>

**I. В. Амшеннікова**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теоретичних основ  
фізичного та адаптивного виховання  
Класичного приватного університету

### СПРИЯТЛИВИЙ ВІК ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ І ЗБЕРЕЖЕННЯ МАКСИМАЛЬНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ В ПЛАВАННІ У ЧОЛОВІКІВ

*Стаття присвячена виявленню тривалості виступів на рівні вищих досягнень у чоловіків-плавців на сучасному етапі розвитку спортивного плавання. Проаналізовано вік 100 кращих спортсменів, переможців і призерів Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи за 2020 р.*

*Загальновідомо, що до числа головних орієнтирів, які визначають результативність планування системи багаторічної підготовки, належать: вік початку спортивної підготовки, вік досягнення найвищих результатів, тривалість попередньої підготовки до максимальних результатів та період збереження майстерності. Отже, збільшення віку для демонстрації максимальних індивідуальних результатів у спортсменів неминуче призводить до змін і в тривалості попередньої підготовки. Автором було проаналізовано вік 100 найкращих плавців 2020 р. за рейтингом FINA (Міжнародної федерації плавання) та визначено, що сприятливий вік для демонстрації максимальних можливостей у сучасному спортивному плаванні серед чоловіків становить 24–29 років, а тривалість спортивного вдосконалення багаторічної підготовки після здобуття перших успіхів на міжнародних змаганнях може сягати 20 років. Практика останніх десятиліть безперервно демонструє, що більшість плавців бажають продовжити спортивну кар'єру, прагнучи спочатку здобути та утримати максимально досягнуті результати, а в подальшому уповільнити процес їх зниження, експлуатуючи досягнутий рівень спортивної майстерності. Так, для збереження спортивних результатів найсильніші спортсмени часто вносять радикальні зміни у тренувальний процес, які зумовлені характером попередньої підготовки, ступенем вичерпності адаптаційних ресурсів і різних функціональних систем організму кожного спортсмена. Автором наголошується, що науково-дослідного матеріалу цієї частини багаторічної підготовки плавців украй не досить, що потребує переведення їх на більш якісний рівень знань. Звернено увагу, що вихід зі спорту є складним етапом насамперед для відомого у минулому спортсмена та вимагає не лише медичного і наукового забезпечення, але й соціальної відповідальності.*

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

**Постановка проблеми.** У сучасній науково-методичній літературі накопичено значний дослідницький матеріал, що дозволяє конкретизувати основні положення щодо системи багаторічної підготовки спортсменів. Так, до числа головних орієнтирів, які визначають результативність системи багаторічної підготовки, належать: вік початку спортивної підготовки, вік досягнення найвищих результатів, тривалість попередньої підготовки до максимальних результатів і період збереження майстерності [2–4; 6].

У літературі про спортивне плавання [1; 7; 12] вищі досягнення у чоловіків пов'язані з віковою зоною 20–25 років. Однак практика сучасного спортивного плавання вимагає безперервної уваги й аналізу вікових орієнтирів досягнення і

збереження спортивної майстерності плавцями. Зокрема, інтенсивний прогрес матеріально-технічних складників процесу підготовки, зростання комерціалізації спортивного плавання з різким розширенням календаря міжнародних змагань зумовило різке підвищення спортивних результатів та бажання тривалий час утримувати рівень майстерності спортсменами високої кваліфікації. Так, на сьогодні в олімпійському спорті за рукою популярності серед спонсорів, масмедіа, державних і політичних діячів та, відповідно, матеріального добробуту є стабільно високий рівень досягнень, а не маловідомі спортсмени – одноразові переможці найбільших змагань. Отже, збільшення віку для демонстрації максимальних індивідуальних результатів неминуче призведе до

змін у тривалості підготовки попередньої демонстрації спортсменами найвищих досягнень, що вимагає наукового наповнення етапу збереження спортивної майстерності.

**Мета статті** – вдосконалення підготовки плавців високого класу на стадії максимальної реалізації спортивних можливостей та визначення сприятливого віку для демонстрації найвищих досягнень у чоловіків.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному плаванні тенденція до істотного збільшення віку спостерігається упродовж останніх Олімпійських ігор. Так, до яскравих прикладів можна віднести вперше за всю історію спортивного плавання виступ олімпійського чемпіона Ларса Фроландера в 2012 р. у Лондоні, який на своїх шостих Олімпійських іграх продемонстрував у 38-річному віці найкращі результати. Виступ у 2008 р. на Олімпіаді у Пекіні Марка Фостера, яка була для спортсмена п'ятою, став поштовхом для подальшого утримання високих результатів до досягнення плавцем 40-річного віку. Бронзова нагорода на чемпіонаті світу 2019 р. бразильського плавця Ніколаса Сантоса, яку він здобув у 39 років, дозволила йому продовжити спортивну кар'єру. Ці приклади вже є орієнтиром для сучасних плавців.

Для виявлення закономірностей сприятливого становлення майстерності на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у плаванні серед чоловіків на сучасному етапі розвитку проаналізовано вік 100 кращих спортсменів-плавців, переможців і призерів Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи у 2020 р.

Так, аналіз змагальної діяльності показав, що на сучасному етапі розвитку спортивного плавання найбільш сприятливий вік спортсменів, які демонструють свої максимальні можливості, становить 24–29 років, а тривалість виступів на рівні високої спортивної майстерності загалом може сягати 20 років.

Наймолодшим у рейтингу кращих плавців за 2020 р. виявився 19-річний спортсмен із Росії Андрій Мінаков, який спеціалізується на 100 метрах батерфляем, найбільш віковими спортсменами (38–41 рік) стали Бренд Хайден (Канада), Ніколас Сантос (Бразилія), Райан Лохте (США), котрі спеціалізуються на середніх дистанціях. Варто зазначити, що всі ці спортсмени вперше побували на найбільших змаганнях у віці 19–21 рік, отже, спортивний шлях на рівні вищих досягнень тривав близько 20 років. Якщо врахувати, що сприятливий вік для початку спортивної підготовки, характерний для більшості плавців, становить 7–10 років, є всі підстави вважати, що спортивна кар'єра спортсменів високого класу на сучасному рівні розвитку за раціонального багаторічного планування загалом може становити 30 років. У книзі «Спортивне плавання», виданій у 2012 р. [7] під керівництвом професора спортивної науки В.Н. Платонова, на підставі передової практики сучасного плавання було запропоновано розглядати багаторічну підготовку за двома взаємопов'язаними і водночас порівняно самостійними частинами. Перша частина включала в себе тривалість від початку занять до перших великих успіхів, друга частина – від перших успіхів і до закінчення спортивної кар'єри. Щодо першої частини накопичено значний дослідницький матеріал [1–3; 5; 11], всебічно досліджено основи загальної теорії періодизації багаторічної підготовки, наведено необхідність її відповідності віковому розвитку, визначено оптимальні вікові зони для початку занять, обґрунтовано динаміку тренувальних навантажень і становлення різних складників спортивної майстерності, показано зв'язок ефективності багаторічної підготовки з чутливим періодом для розвитку різних рухових якостей, можливостей систем енергозабезпечення, психічних здібностей. У другій же частині багаторічної підготовки спортивна діяльність фактично

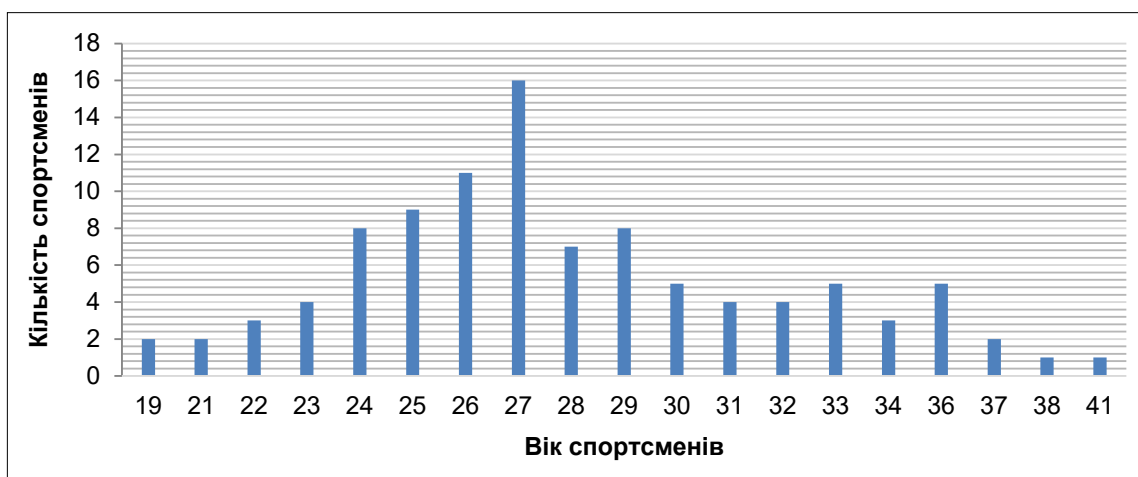


Рис. 1. Аналіз віку 100 кращих спортсменів-плавців за 2020 р. на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

стає професією, а тренувальна підготовка займає пріоритетне місце в житті спортсменів, які досягли високих результатів. На жаль, науково-дослідного матеріалу вкрай не досить, а практика останніх десятиріч безперервно доводить необхідність наповнення цієї частини і переведення її на більш якісний рівень знань із багаторічної підготовки плавців. Справедливо вважати, що головною метою другої стадії спортивної кар'єри є реалізація максимальних індивідуальних можливостей, їх тривале збереження, експлуатація досягнутого рівня майстерності за допомогою інтенсивної змагальної діяльності. Тренувальний процес у цій стадії певним чином є вторинним, він пов'язаний із необхідністю пристосовуватися до великого календаря різноманітних спортивних змагань та вимог федерацій і спонсорів. Спортсмен змушений не так раціонально готуватися до найважливіших змагань, скільки демонструвати свою майстерність у численних змаганнях різного рівня. Цілком природно, що і за цих умов тренувальний процес повинен бути побудований раціонально, на суворій науковій основі, має органічно поєднувати тренувальну і змагальну діяльність. Головною перевагою спортсмена, який перебуває на етапі збереження спортивних досягнень, є знання сильних і слабких сторін підготовленості. Крім цього, накопичений досвід та тактична зрілість спортсмена високого класу неодмінно є головними складниками для успішного підтримання досягнень. Слід враховувати, що неминуче зниження функціонального потенціалу й адаптаційних ресурсів організму, зумовлене віковими змінами, а нерідко і наявністю спортивних травм, неодмінно позначається на підготовці спортсмена до чергових змагань, що своєю чергою вимагає індивідуальних рішень і пошуку нових резервів успішного збереження досягнутого рівня майстерності. Для вирішення завдання збереження спортивних результатів найсильніші спортсмени часто вносять радикальні зміни у тренувальний процес, які зумовлені характером попередньої підготовки, ступенем вичерпності адаптаційних ресурсів і різних функціональних систем організму кожного спортсмена. На тлі зниження загальної тренувальної та змагальної діяльності за допомогою застосування переважно загальної і допоміжної тренувальної спрямованості плавці намагаються уповільнити процес втрати фізичних ресурсів організму, як правило, зосереджуючи підготовку на одному-двох головних змаганнях у рік, таким чином створюючи більш щадну підготовку, вдаючись лише у певний період до максимального використання специфічних засобів як чинників стимуляції адаптаційних ресурсів. Багато спортсменів не хочуть зізнаватись у тому, що планують закінчувати спортивну кар'єру, імітуючи підготовку і бажання брати участь у найбільших змаганнях та

відмовляючись від участі в них з різних причин в останній момент. Така тактика зумовлена тим, що, зберігаючи популярність і матеріальний добробут, відповідно, спортсмен залишається затребуваним. У багатьох випадках плавці повертаються після тривалих вимушених перерв або взагалі відновлюють спортивну кар'єру після її завершення.

Сучасна практика спортивного плавання показує, що більшість плавців бажають продовжити спортивну кар'єру, прагнучи спочатку утримати максимально досягнуті результати, а в подальшому уповільнити процес їх зниження, експлуатуючи здобутий рівень спортивної майстерності.

**Висновки і пропозиції.** Проаналізувавши вік 100 найкращих плавців 2020 р. за рейтингом FINA (Міжнародної федерації плавання), визначено, що на сучасному етапі розвитку спортивного плавання найбільш сприятливий вік для демонстрації максимальних можливостей становить 24–29 років, а тривалість другої частини спортивного вдосконалення багаторічної підготовки після досягнення перших успіхів на міжнародних змаганнях уже може сягати 20 років. Динаміка тренувальних навантажень у другій частині суворо індивідуалізована під конкретного плавця з урахуванням обраної спеціалізації та його сильних і слабких сторін. Запорукою популярності та матеріального добробуту у спортсменів-плавців на сучасному етапі розвитку є тривала спортивна кар'єра із залученням та підтримкою засобів масової інформації, спонсорів і спортивних федерацій. Цілком очевидно, що спортсмени всіма способами і в подальшому намагаються продовжити спортивну кар'єру. Вихід зі спорту є складним етапом насамперед для відомого у минулому спортсмена і вимагає не лише медичного та наукового забезпечення, але й соціальної відповідальності.

#### Список використаної літератури:

1. Булгакова Н.Ж., Милованова І.Е. Специалізація в плаванні і оптимальний вік для досягнення високих результатів. Київ : Теорія і практика фізической культури, 1975. С. 55–58.
2. Теорія і методика плавання : учебник для студентів / Н.Ж. Булгакова, О.І. Попов, Е.А. Распопова. Москва : Academia, 2014. 319 с.
3. Платонов В.Н. Плавание. Київ : Олимпийская литература, 2000. С. 173–187.
4. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Київ : Олимпийская литература, 2012. С. 197–252.
5. Платонов В.Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 304 с.
6. Carlile F. Selected Topics on Swimming Research. Swimming into the 21 st Century. Champaign : Human Kinetics.

- 
7. Madsen O., Wilke K. A comprehensive multi-year training program. American Swimming Coaches Association world clinic yearbook 1983. Fort Lauderdale, F.L : American Swimming Coaches Association. 1983. P. 47–62.
8. Atkinson Championship Swim Training by Bill Sweetenham, Paperback, 2003.
9. Міжнародна федерація плавання. Рейтинг спортсменів FINA. URL: <https://www.fina.org/swimming/rankings>.
- 

**Amshennikova I. Favorable age for realization and maintainment of maximum individual swimming opportunities in men**

*The article is dedicated to an identification the duration of performances at the level of the highest achievements among male swimmers at the present stage of development of sports swimming. The age of the 100 best athletes, winners and medalists of the Olympic games, world and European championships for 2020 was analyzed.*

*It is well known that among the main landmarks that determine the effectiveness of long-term training is the age of the beginning of sports training, the age of achieving the highest results, the continuance of preliminary training for maximum results and the period of masterliness. Thus, increasing the phase of demonstration of maximum individual results inevitably requires changes in the duration of preliminary training. The author analyzed the age of the 100 best swimmers in 2020 according to the FINA (International Swimming Federation) rating, and determined that at the present stage of the development of sports swimming, the most favorable age for demonstrating maximum capabilities is 24–29 years. The author also identified that the duration of participation of athletes in competitions at the level of the highest sportsmanship can reach 20 years. The practice of recent decades has continuously shown that most swimmers want to continue their sports careers, first trying to achieve and maintain the maximum results, and then slow down the process of reducing them, exploiting the achieved level of sportsmanship. Thus, to maintain sports results, the strongest athletes often make radical changes in the training process due to the nature of prior training, the degree of exhaustion of adaptive resources and various functional systems of the body in relation to each athlete. The author emphasizes that the research material of this part of the long-term training of swimmers is extremely insufficient, and requires their transfer to a higher level of knowledge. It is noted that leaving the sport is a difficult stage, primarily for himself, a well-known athlete in the past, and requires support not only from medical and scientific support, but also social responsibility.*

**Key words:** duration of swimmers' performances, highest achievements, long-term training, age of athletes.