

---

# СПРИЯТЛИВІ ВІКОВІ МЕЖІ ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦІЇ НАЙВИЩИХ РЕЗУЛЬТАТІВ СЕРЕД ПЛАВЦІВ

---

*Ірина Большакова*

**Резюме.** Проанализирован возраст победителей и призеров главных соревнований по плаванию с 2004 по 2013 г. Установлено, что возраст сильнейших пловцов при достижении наилучших результатов значительно сместился в сторону более старшего, что опровергает устоявшиеся представления, согласно которым возрастные границы для демонстрации максимальных спортивных результатов являются достаточно стабильными.

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

**Summary.** The age of winners and awardee of major swimming competitions was analyzed in the period of time from 2004 to 2013. The age of achievement of the highest performance in the strongest swimmers has substantially shifted toward older age. This disproves preconceived idea that the age range to achieve highest sports performance is rather stable.

**Keywords:** multiyear training, athlete age, maximum capabilities, current stage of development.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** У спеціальній літературі, виданій протягом останніх десятиліть, панувала думка, що спортивне плавання є спортом юних осіб, досягнення в якому пов'язані з віковою межею 15–18 років – у жінок і 17–22 роки – у чоловіків [1, 2, 4, 5]. Ці дані відповідали і світовій практиці 1960–1980-х років. Наприклад, переважна більшість спортсменок НДР і СРСР стали рекордсменками і чемпіонками світу, а також Ігор Олімпіад у віці 14–16 років. Плавці-чоловіки досягали вершини майстерності трохи пізніше – в 17–20 років. Жінки завершували спортивну кар'єру здебільшого у віці 17–19 років, а чоловіки – у 19–23 років [1, 3]. Така ж ситуація була в інших країнах, які відрізнялися високим рівнем розвитку спортивного плавання, зокрема, в Австралії та США [8, 9]. Відповідно до цього визначалася і тривалість підготовки до вищих досягнень (8–9 років – у жінок і 10–11 років – у чоловіків) і тривалість виступів на рівні вищих результатів не більше – 2–3 роки, іноді 4–5 років [1, 10].

На цьому матеріалі базується програмно-нормативний матеріал з багаторічної підготовки плавців. Наприклад, за чинною нині в Україні програмою «Плавання» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності, багаторічна підготовка плавців поділена на ряд етапів. Завершальним є підготовка в групах вищої спортивної майстерності. У жінок цей етап охоплює 2–4 роки залежно від спеціалізації, починаючи з 14–16 років, а завершується у 17–20-річному віці. У чоловіків підготовка в

групах вищої спортивної майстерності починається пізніше – в 16–18 років, її тривалість цього етапу дещо більша (3–4, 4–5 років) та обмежується віком 20–23 роки [7].

В аналогічній програмі, підготовленій провідними фахівцями Росії, що вийшла у 2004 р., відмічено, що упродовж останніх років тривалість виступів найсильніших плавців на вищому рівні стрімко зростає. Проте зміст програми обмежений групами спортивного вдосконалення і віком плавців 16–18 років [6].

Для сучасного плавання характерне збільшення віку, в якому плавці досягають найвищих результатів. Зокрема, у змаганнях як чоловіків, так і жінок велика кількість плавців демонструють успіхи, встановлюючи при цьому світові рекорди і завойовуючи медалі на Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу у віці 24–27 років і старші. Окрім цього, можна назвати велику кількість імен видатних плавців як чоловіків, так і жінок, котрі досягли успіхів у 30–33-річному і старшому віці. Сьогодні виступи спортсменів на рівні вищих досягнень упродовж трьох-чотирьох олімпійських циклів уже нікого не дивують, тоді як у 1950–1970-х роках виступи плавців цього віку були успішними лише протягом кількох років.

Таким чином, дані передової практики суперечать уявленням у напрямі тривалості й змісту багаторічної підготовки та змагальної діяльності плавців, поданих у спеціальній літературі та програмно-нормативних документах.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 2.1 «Періодизація річної

і багаторічної підготовки спортсменів» (номер держреєстрації 0111U001720).

**Мета дослідження** – з'ясувати сприятливі вікові межі для досягнення найвищих результатів у плавців.

**Методи та організація дослідження:** біографічний метод; систематизація, узагальнення, аналіз та інтерпретація даних (проаналізовано вік найсильніших спортсменів – призерів Олімпійських ігор і чемпіонатів світу в плаванні 2004–2013 рр.).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз віку призерів найбільших змагань 2004–2013 рр. (табл.1) у плаванні серед чоловіків свідчить, що найсильніші спортсмени успішно виступають на таких змаганнях переважно у 19–28-річному віці (91,9 %), в 15–18-річному лише 2,32 %, в 29-річному і старшому – 5,8 %. Якщо виділити найбільш імовірний віковий діапазон для досягнення найкращих результатів у проміжку 19–28 років, результати виявляться такими: 19–21 рік – 22,01 %, 22–24 роки – 40,54 %, 25–28 років – 29,34 %. Середній вік 259 призерів Олімпійських ігор і чемпіонатів світу становить 23,67 року. Варто також відзначити, що тенденція до збільшення віку спортсменів знаходиться на піку

спортивних досягнень і продовжує зберігатися. Так, середній вік призерів Олімпійських ігор 2004 р. серед чоловіків становив 22,5 року, а на Іграх Олімпіади 2008 р. вже 23,84 року, ще через 4 роки на Олімпійських іграх 2012 р. в Лондоні середній вік збільшився ще на один рік і становив 24,86 року. Аналогічні результати віку виявилися і у призерів чемпіонатів світу, якщо в 2005 р. середній вік становив 22,78 року, через 8 років на чемпіонаті світу 2013 р. збільшився на 1,52 року і становив 24,3.

Найбільш юним призером найбільших змагань з плавання, які проходили в період 2004 – 2013 рр. серед чоловіків, виявився 15-річний Даніель Дьюрта, який завоював срібну нагороду на Олімпійських іграх 2004 р. на дистанції 200 м брасом. Через 8 років, будучи в 23-річному віці на Олімпійських іграх 2012 р. цей спортсмен зумів вибороти золоту медаль, встановивши при цьому новий рекорд світу на дистанції 200 м брасом, ще за рік спортсмен підтвердив звання кращого спортсмена світу на цій дистанції. Таким чином, протягом вже 9 років плавець упевнено покращує спортивні результати, демонструючи тим самим, що спортивний успіх у такому ранньому віці проявився завдяки індивідуальним особливостям і природнім

**Таблиця 1** – Вік призерів головних змагань упродовж 2004–2013 рр. серед чоловіків

Вік, років	Рік виступу								Загальна кількість	%
	2004	2005	2007	2008	2009	2011	2012	2013		
15	1	–	–	–	–	–	–	–	1	0,39
16	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
17	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
18	–	1	1	–	2	–	1	–	5	1,93
19	4	1	2	1	1	1	–	4	14	5,41
20	1	7	2	1	3	2	2	1	19	7,34
21	3	5	2	3	3	3	2	3	24	9,27
22	6	3	7	–	5	4	2	6	33	12,74
23	3	7	5	7	1	5	4	1	33	12,74
24	3	2	5	7	7	5	4	6	39	15,06
25	–	3	4	3	5	1	1	5	22	8,49
26	2	–	2	1	5	6	2	2	20	7,72
27	1	–	3	1	1	2	4	1	13	5,02
28	–	2	1	1	2	3	5	7	21	8,11
29	1	1	1	–	–	1	2	1	7	2,7
30	1	–	1	–	–	–	–	1	3	1,16
31	–	–	–	–	–	–	1	–	1	0,39
32	–	–	–	–	–	1	–	1	2	0,77
33	–	–	–	1	–	–	–	–	1	0,39
35	–	1	–	–	–	–	–	–	1	0,39
<b>Всього</b>	26	33	36	26	35	34	30	39	259	–
Середній вік призерів	22,5	22,78	23,52	23,84	23,34	24,26	24,86	24,3	23,67	–

здібностям, а не з'явився унаслідок форсування спортивної підготовки.

Найбільш старшим призером широкомасштабних змагань останнього десятиліття є 35-річний Марк Варнек, який здобув золоту медаль на чемпіонаті світу 2005 р. на дистанції 50 м брасом. Дистанція, на якій спеціалізувався цей спортсмен, хоч і не включена до програми Олімпійських ігор, однак є серед комплектів медалей, які розігруються на чемпіонатах світу з плавання. Серед спортсменів, які завоювали медалі на найбільших змаганнях на дистанціях входять до програми Олімпійських ігор, відзначимо бронзову нагороду 33-річного Ясона Лезака на Олімпійських іграх 2008 р. на дистанції 100 м вільним стилем, а також 31-річного Брендана Хансена на дистанції 100 м брасом на Олімпійських іграх 2012 р. в Лондоні.

У плаванні серед жінок, на відміну від позитивної динаміки зростання віку в чоловіків, він трохи стабілізувався. Так, мінімальний середній вік упродовж усього періоду дослідження виявився у призерів Олімпійських ігор 2012 р. і становить 21,57 року,

максимальний на чемпіонаті світу 2013 р. у Барселоні – 22,83 року (табл. 2). Середній вік 256 призерів становить 22,26 років, а найбільша кількість призерів у головних змаганнях – 19–26 років (79,29 %). У більш ранньому, 15–18-річному, віці – 12, 9 %, а після 27 років – 8,20 % спортсменів піднімаються на п'єдестал пошани. Отже, найбільш сприятливий вік для досягнення спортивних успіхів у головних змаганнях становить 22–23 роки, що спостерігається у 28,51 % спортсменів.

Як і у чоловічому плаванні, мінімальний вік дівчат при досягненні найвищих нагород з 2004 р., становить 15 років. Однак якщо у чоловіків до 17-річного віку піднятися на п'єдестал головних змагань вдалося лише Даніелю Дюрту, то в жіночому плаванні, з причини більш раннього становлення фізіологічного розвитку, дівчата віком до 17 років вибороли 22 медалі.

Порівняльний аналіз віку чоловіків і жінок свідчить, що починаючи з 2004 р. значна кількість призерів найбільших змагань серед чоловіків і жінок перебуває у діапазоні 22–24 років. До 18-річного віку жінки на 10,58 % частіше під-

Таблиця 2 – Вік призерів головних змагань упродовж 2004–2013 рр. серед жінок

Вік, років	Рік виступу								Загальна кількість	%
	2004	2005	2007	2008	2009	2011	2012	2013		
15	–	–	–	–	–	1	2	–	3	1,17
16	1	1	–	1	1	1	2	2	9	3,52
17	–	3	–	1	4	1	1	1	10	3,91
18	2	3	1	–	2	1	1	1	11	4,3
19	2	4	5	3	4	3	1	–	22	8,59
20	–	4	2	4	4	4	3	1	22	8,59
21	5	–	2	1	4	5	3	4	24	9,38
22	7	6	7	4	5	5	5	1	40	15,63
23	2	6	2	4	5	5	4	5	33	12,89
24	1	3	6	–	1	5	–	7	23	8,98
25	1	3	2	4	3	–	3	2	20	7,81
26	2	2	2	2	3	3	–	5	19	7,42
27	–	2	–	–	1	1	1	–	5	1,95
28	–	1	2	–	–	–	1	–	4	1,56
29	2	–	–	–	–	1	–	1	4	1,56
30	–	–	1	–	1	–	–	–	2	0,78
31	1	–	–	–	–	–	–	–	1	0,39
32	–	–	–	–	1	1	–	–	2	0,78
33	–	–	–	–	–	–	1	–	1	0,39
34	–	–	–	–	–	1	–	–	1	0,39
41	–	–	–	1	–	–	–	–	1	0,39
<b>Кількість</b>	26	38	32	25	39	38	28	30	256	–
Середній вік призерів	22,5	21,78	22,65	22,56	21,82	22,44	21,57	22,83	22,26	–

німаються на п'єдестал пошани, ніж чоловіки, що пояснюємо більш випереджаючим фізіологічним розвитком жіночого організму, а після 27-річного віку чоловіки на 10,72 % частіше посідають призові місця. Якщо порівняти максимальний вік спортсменів при досягненні вищих нагород в чоловічому та жіночому плаванні, спостерігається цікаве явище: однакову кількість медалей різного гатунку вибороли спортсмени обох статей після 30-річного віку. Найстаршою спортсменкою в історії спортивного плавання серед чоловіків і жінок, які завоювали медаль на Олімпійських іграх, стала 41-річна Дара Торрес, причому з кращим результатом у спортивній кар'єрі на дистанції 50 м вільним стилем, завоювавши срібну нагороду.

Крім істотного збільшення віку, в якому плавці досягають найвищих результатів, упродовж останніх років відзначається – і зростання тривалості їх виступів на рівні вищої спортивної майстерності. Так, успішний виступ у багатьох спортсменів спостерігається упродовж трьох-чотирьох, а в деяких випадках і п'яти Олімпійських ігор поспіль, тоді як 20–30 років тому така тенденція не простежувалася. Наприклад, видатні спортсмени світу, які спеціалізуються на різних дистанціях, брали участь не менш, ніж у трьох Олімпійських Іграх, а найкращі свої результати продемонстрували в 26–32-річному віці: Наталі Коуглін, Джейсон Лезак (США), Тереза Альшамар, (Швеція), Марлен Вельдхус, Інге Де Брюїн (Нідерланди), Кірсті Ковентрі (Зімбабве), Леїсел Марі Джонс (Австралія) Антьє Бушульте (Німеччина), Марк Фостер (Велика Британія), Фредерік Буську (Франція), Грандт Хаккет (Австралія), Аманда Бірд (США), Клаудія

Полл (Коста Ріка), Мартіна Моравцова (Словаччина), Камелія Потік, Беатріс Каслару (Румунія), Аврора Монгел (Франція), Флавія Рігамонті (Швейцарія), Маркус Роган (Австрія), Косуке Кітаджіма (Японія). Сьогодні дивним є лише приклад олімпійського чемпіона Ларса Фроландера (Швеція), який до 38-річного віку брав участь у шести Олімпійських іграх поспіль. Таким чином, у сучасному спортивному плаванні трапляються випадки, коли на п'єдестал пошани найбільших змагань можуть підніматися спортсмени з різницею у віці до 20 років, що ще кілька десятиліть тому не уявлялося можливим.

**Висновки.** У спортивному плаванні останні 20–25 років вікова зона для досягнення найкращих результатів змістилася у бік значно більш старшого віку: для жінок із вікового діапазону 16–19, характерного для плавання 1950–1980-х років, до 19–26 років, що відображає стан плавання наступних років; у чоловіків ці межі змістилися з вікового діапазону 18–23 до 20–26 років. Найбільш вірогідним віком для досягнення максимальних результатів для жінок є діапазон 22–23 роки, для чоловіків 22–24 роки.

Проведені дослідження спростовують установлені уявлення, згідно з якими оптимальна вікова зона для демонстрації найвищих результатів є досить стабільною. Насправді вона може істотно змінюватися під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, що належать до власне системи спортивного тренування.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у встановленні тривалості періоду підготовки плавців до вищих досягнень і виступів на їх рівні.

## Література

1. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Ж. Н. Булгакова. – М.: Просвещение, 1974. – 192 с.
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Ж. Н. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 100–191.
3. Вайцеховский С. М. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук / С. М. Вайцеховский. – М., 1985. – 52 с.
4. Воронцов А. Р. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных пловцов на основании учета возрастной динамики физического развития: учеб. пособие / А. Р. Воронцов, В. Р. Соломатин, Н. Н. Сидоров. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 66 с.
5. Макаренко Л. П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов: лекция / Л. П. Макаренко. – М.: ГЦОЛИФК, 1985. – 64 с.
6. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Совет. спорт, 2004. – 216 с.
7. Сахновський К. П. Плавання: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / К. П. Сахновський. – К.: Молодь, 1995. – 92 с.
8. Carlile F. Forbes Carlile on swimming / F. Carlile. – London: Pelham, 1963.
9. Carlile F. Selected Topics on Swimming Research / F. Carlile // Swimming into the 21st century. – Champaign: Human Kinetics, 1992. – P. 153–183.
10. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handboek voor modern zwemtraining J. Olbrecht – Antwerpen: F&G Partners, 2007. – 239 p.

---

**References**

---

1. *Bulgakova N. Zh.* Teaching swimming in school / Zh. N. Bulgakova. – Moscow: Prosveschenie, 1974. – 192 p.
2. *Bulgakova N. Zh.* Selection and training of young swimmers / Zh. N. Bulgakova. – Moscow: Fizkultura i sport, 1986. – P. 100–191.
3. *Vaitsekhovskii C. M.* System of sports preparation of swimmers to the Olympic Games: autoref. of the dis. for degree Dr. of Sci. in pedagogy / S. M. Vaitsekhovskii. – Moscow, 1985. – 52 p.
4. *Vorontsov A. R.* Scientific and methodological fundamentals for building of long-term sports preparation of young swimmers based on age dynamics of physical development: study guide / A. R. Vorontsov, V. R. Solomatin, N. N. Sidorov. – Moscow: SCOLIPE, 1987. – 66 p.
5. *Makarenko L. P.* Content and structure of multi-year preparation for young swimmers: lecture / L. P. Makarenko. – Moscow: SCOLIPE, 1985. – 64 p.
6. *Swimming: sample programme of sports training for children and youth sports schools, specialized children and young schools of Olympic reserve.* – Moscow: Soviet Sport, 2004. – 216 p.
7. *Sakhnovskii K. P.* Swimming: teaching program for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of Olympic reserve, schools of higher sports mastery / K.P. Sakhnovskii. – Kyiv: Molod, 1995. – 92 p.
8. *Carlile F.* Forbes Carlile on swimming / F. Carlile. – London: Pelham, 1963.
9. *Carlile F.* Selected Topics on Swimming Research / F. Carlile // *Swimming into the 21st century.* – Champaign : Human Kinetics, 1992. – P. 153–183.
10. *Olbrecht J.* Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen : handboek voor modern zwemtraining // J. Olbrecht. – Antwerpen: F&G Partners, 2007. – 239 p.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
bolshakova.i.v@gmail.com

Надійшла 09.02.2014