**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).01**
**УДК 796.253.2-055.1:796.012.1**

***Амшеннікова І.В.***
***кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент***
***доцент кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання***
***Класичний приватний університет м. Запоріжжя***
***ORSID ID: 0000-0002-0142-1881***
***Гращенкова Ж.В.***
**кандидат педагогічних наук, *доцент***
***доцент кафедри олімпійського та професійного спорту***
***Харківська державна академія фізичної культури м. Харків***
***ORSID ID: 0000-0002-0142-1881***

# ОСОБЛИВОСТІ УРАХУВАННЯ ВІКУ ТА ТРИВАЛОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ - ПЛАВЦІВ

*Стаття присвячена виявленню сприятливого віку для прояву та збереження максимальних індивідуальних можливостей на рівні вищих досягнень у спортсменів-плавців на сучасному етапі розвитку спортивного плавання. У науково-методичній літературі, що була видана до 2000 р., панувала думка, що спортивне плавання є спортом юних осіб, де найвищі досягнення у чоловіків-плавців пов'язані з віковою межею від 17 до 22 років. Ці дані відповідали і світовій практиці у 1960–1980-х роках. На протязі останніх 20 років вищі досягнення у плавців-чоловіків були пов'язані з віковою зоною 20–25 років, але вік спортсменів, які мають бажання зберігати спортивні досягнення продовжує збільшуватися. Тож сучасна спортивна практика потребує безперервної уваги й аналізу цих вікових орієнтирів для своєчасного внесення змін у тривалість та зміст підготовки та демонстрації спортсменами найвищого рівня досягнень. Авторами було проаналізовано вік переможців, які стали призерами Ігор Олімпіад, які проводилися у період з 2004 - 2024 р.р., та визначено, що сприятливим віком для демонстрації найвищих досягнень у спортивному плаванні серед чоловіків є вік 21-25 років, адже перші високі спортивні результати чоловіки-плавці починають демонструвати починаючи з 19 років. Незважаючи на визначені вікові межі найвищих досягнень в чоловічому плаванні, бажання спортсменів до тривалого збереження спортивної майстерності продовжує збільшуватись.*

***Ключові слова:*** *Ігри Олімпіад, багаторічна підготовка плавців, вік спортсменів, вищі спортивні досягнення, збереження майстерності.*

***Amshennikova I.V., Grashchenkova Zh.V. Features of considering age and duration of maintaining of higher sports skills in male-swimmers.*** *The article is devoted to identifying a favorable age for the manifestation and preservation of maximum individual capabilities at the level of the highest achievements of male swimmers at the current stage of development of competitive swimming. In scientific and methodological literature published before 2000, the opinion prevailed that competitive swimming is a sport for young people, where high achievements of male swimmers are associated with the age limit from 17 to 22 years. These data were consistent with world practice in the 1960s–1980s. Over the past 20 years, the highest achievements of male swimmers have been associated with the age group of 20–25 years, and the age of the duration of maintaining sports achievements has continued to increase. Therefore, modern sports practice requires continuous attention and analysis of these age benchmarks for timely changes in the duration and content of training and demonstration of the highest level of achievements by athletes. The authors analyzed the age of the winners who became prize-winners of the Olympic Games held in the period from 2004 to 2024 and determined that the favorable age for demonstrating the highest achievements in sports swimming among men is the age of 21–25 years, since the first high sports results are 19 years. Despite certain age limits for the highest achievements in men's swimming, the desire of athletes to maintain sports skills for a long time continues to increase. It should be noted that at the next XXXIV Games of the Olympiad, which will be held in Los Angeles, a distance of 50 meters for each swimming style has already been added to the program, which may significantly affect the age of swimmers when achieving the highest results and the duration of their performances.*

***Keywords:*** *Olympic Games, long-term training of swimmers, age of athletes, highest sporting achievements (maximum capabilities), maintaining of mastery.*

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що визначення нижньої межі вікового діапазону, в якому спортсмени досягають максимальних результатів, багато в чому визначає як загальну тривалість процесу підготовки до найвищих досягнень, так і зміст тренувань на різних етапах спортивного вдосконалення. Зокрема, практика сучасного спортивного плавання вимагає безперервної уваги й аналізу вікових орієнтирів досягнення та збереження спортивної майстерності плавцями. Так, на сьогодні в олімпійському спорті запорукою популярності серед спонсорів, масмедіа, державних і політичних діячів та, відповідно, матеріального добробуту є стабільно високий рівень досягнень, а не маловідомі спортсмени – одноразові випадкові переможці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Досягнення сучасної спортивної науки свідчать про те, що досить чітко сформульовані відповіді на основні методичні питання щодо побудови підготовки спортсменів – оптимальний вік

початку занять, тривалість підготовки до рівня вищої спортивної майстерності, віковий діапазон, протягом якого спортсмени можуть демонструватися найвищі результати, особливості підготовки з урахуванням статевих та індивідуальних відмінностей спортсменів [3, 4, 5, 6].

У науково-методичній літературі, що була видана до 2000 р. панувала думка, що спортивне плавання є спортом юних осіб, досягнення яких пов'язані з віковою межею 15–18 років – у жінок і 17–22 роки – у чоловіків [1, 2]. Ці дані відповідали і світовій практиці 1960–1980-х років. Згодом вікова зона для досягнення найвищих результатів поступово змістилася у бік значно старшого віку: для жінок із вікового діапазону 16-19, характерного для плавання 1950-1980-х років, до 19-26 років; у чоловіків ці межі змістилися з вікового діапазону 18-23 до 20-26 років [5]. Так, середній вік 259 призерів Ігор XXVIII -XXX Олімпіад 2004-2012 рр. і призерів чемпіонатів світу 2004 р. - 2013 р., становив 23,6 року. Відзначалося, що в той період тенденція до збільшення віку спортсменів знаходилася на піку і продовжувала зберігатися.

Середній вік призерів на Іграх XXVIII Олімпіади 2004 року в Афінах серед чоловіків становив 22,5 роки, на Іграх XXIX Олімпіади 2008 року у Пекіні - вже 23,84 роки. Через 4 роки на Іграх XXX Олімпіади 2012 року в Лондоні середній вік збільшився ще на один рік і становив 24,86 роки. Аналогічні результати виявилися і у призерів чемпіонатів світу: якщо в 2005 році середній вік спортсменів становив 22,78 роки, то через 8 років на чемпіонаті світу у 2013 році він збільшився на 1,52 роки - 24,3 роки.

Самим юним призером головних змагань, які проходили в період з 2004 р. по 2013 р. серед чоловіків-плавців, був 15-річний Даніель Дьюрта, який здобув срібну нагороду на Іграх XXVIII Олімпіад 2004 року в Афінах на дистанції 200 м брас. Через 8 років, вже у 23-річному віці на Іграх XXX Олімпіади 2012 року в Лондоні цій спортсмен виборов золоту медаль, встановивши при цьому новий рекорд світу на дистанції 200 м брас. Найбільш старшим за віком призером чемпіонатів світу, що проводилися у період з 2005 – 2013 р.р. був 35-річний Марк Варнек, який здобув золоту медаль у 2005 році на дистанції 50 м брас.

Отже, вищі досягнення у спортсменів-плавців були продемонстровані у віковому діапазоні 20-25 років, а вік тривалості збереження спортивних досягнень продовжував збільшуватись [3; 4]. Сучасна спортивна практика потребує безперервної уваги й аналізу цих вікових орієнтирів для внесення своєчасних змін у тривалість і зміст підготовки та демонстрації найвищих досягнень у плаванні.

**Мета статті** – вдосконалення підготовки спортсменів-плавців високого класу та визначення сприятливого віку для демонстрації найвищих досягнень чоловіків у сучасному спортивному плаванні.

**Виклад основного матеріалу.** Середній вік 84 призерів Ігор Олімпіад які проводилися у 2021 р. та 2024 р., становив 24,3 роки. Найбільш старшими за віком призерами стали спортсмени які спеціалізуються на найкоротші дистанції - 50 метрівці вільним стилем, середній вік яких становив - 30 років. Найбільш молодшими призерами стали спортсмени які спеціалізуються на дистанції середньої довжини - 400 та 200 метрів, їх середній вік становив 22,8 та 23,5 років відповідно. Слід відмітити, що вже на наступних Іграх XXXIV Олімпіади, які будуть проходити в Лос-Анджелесі, в програму вже додано дистанцію 50 метрів кожним стилем плавання, що може суттєво вплинути на вік плавців при досягненні найвищих результатів та їх тривалості виступів.

У таблиці 1 представлено середній вік спортсменів-плавців призерів Ігор XXXII -XXXIII Олімпіад.

*Таблиця 1*

**Середній вік спортсменів-плавців призерів Ігор XXXII -XXXIII Олімпіад**

| Дистанція | 2021 р. | 2024 р. | Кількість призерів | Середній вік |
|---|---|---|---|---|
| 50 | 29,3 | 31,3 | 6 | 30,3 |
| 100 | 23,5 | 24,8 | 24 | 24,1 |
| 200 | 23,8 | 23,3 | 30 | 23,5 |
| 400 | 23,3 | 22,3 | 12 | 22,8 |
| 800 | 24,6 | 26 | 6 | 25,3 |
| 1500 | 24,6 | 26 | 6 | 25,3 |

Найстаршим за віком призером на двох останніх Іграх Олімпіад став 34 річній Флоран Манаду якій спеціалізується на 50 метрах вільним стилем. Слід відзначити, що цей видатний плавець вже на протязі чотирьох олімпійських циклів виборює нагороди на цій дистанції. Ще у 2012 р. на Іграх XXX Олімпіади в Лондоні у віці 22 років він виборов свою першу золоту олімпійську нагороду. Інші призери на найкоротшій дистанції олімпійської програми були у 30 річному віці, окрім 25 річного Кайлеба Дресселa, який у 2021 році на Іграх XXXII Олімпіади у Токіо став олімпійським чемпіоном, але після 3 років, у віці 28 років цей спортсмен посів 5 сходинку у фінальному запливі на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року у Парижі, поступивши лише 0,15 с призерам.

Всі медалісти плавці- спринтери вже мали не один виступ на Іграх Олімпіад. Цікаво відзначити що тільки у 2024 році на Іграх XXXIII Олімпіди у Парижі, одразу шість спортсменів які знаходилися у віці 30 років, та мали виступ на дистанціях різної довжини опинилися на найвищих сходинках світового рейтингу. Серед таких плавців які

спеціалізуються на довгі дистанції особливої уваги заслуговує італієць - Грегоріо Пальтриньері, який на протязі багатьох років був головним суперником нашого видатного українського плавця Михайла Романчука. Так, у віці 30 років його Олімпійські нагороди загалом вже на протязі 10 років продовжують поповнюватись, а спортивні результати стають кращими. Серед спортсменів на середні дистанції - це спортсмен із Китаю – Вань Шунь, який став володарем вже третьої поспіль нагороди на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року у Парижі на дистанції 200 м комплексним плаванням, що є також прикладом тривалого спортивного вдосконалення і зберігання майстерності на протязі багатьох років.

У таблиці 2 представлено вік плавців-чоловіків, які стали призерами Ігор (XXVIII-XXXIII) Олімпіад (2004 – 2024 року).

*Таблиця 2*

**Вік плавців-чоловіків, які стали призерами Ігор (XXVIII-XXXIII) Олімпіад**

| Вік, років | Рік виступу | | | | | Загальна кількість осіб |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2004 | 2008 | 2012 | 2021 | 2024 | |
| 15 | 1 | | | | | 1 |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | 1 | | | 1 |
| 19 | 4 | 1 | | 1 | 3 | 9 |
| 20 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| 21 | 3 | 3 | 2 | 7 | 2 | 17 |
| 22 | 6 | | 2 | 4 | 6 | 18 |
| 23 | 3 | 7 | 4 | 2 | 7 | 23 |
| 24 | 3 | 7 | 4 | 3 | 4 | 21 |
| 25 | | 3 | 1 | 7 | 4 | 15 |
| 26 | 2 | 1 | 2 | 6 | 1 | 12 |
| 27 | 1 | 1 | 4 | 6 | 1 | 13 |
| 28 | | 1 | 5 | 1 | 1 | 8 |
| 29 | 1 | | 2 | | 2 | 5 |
| 30 | 1 | | | | 6 | 7 |
| 31 | | | 1 | 1 | | 2 |
| 32 | | | | 1 | | 1 |
| 33 | | 1 | | | | 1 |
| 34 | | | | | 1 | 1 |
| **Середній вік призерів** | 22,5 | 23,8 | 24,8 | 24,1 | 24,5 | 24,3 |

Наймолодшими призерами сучасних Ігор XXVIII-XXXIII Олімпіад 2004-2024 рр. стали 19-річні спортсмени які мали виступ на дистанціях різної довжини. До речі, саме золотої нагороди серед виступів юних зірок наразі виявлено не було, що може свідчити про важливість наявності спортивного досвіду.

**Висновок.** Досягнення високого спортивного рівня у сучасному плаванні і першого серйозного успіху у плавців-чоловіків починається з 19- річного віку, а середній вік спортсменів які знаходяться на піку спортивних досягнень спостерігається у 21-25 років, але вік спортсменів, які мають бажання зберігати спортивні досягнення продовжує збільшуватися.

Більшість плавців бажають продовжувати спортивну кар'єру, намагаючись підтримати досягнення вищого рівня, і потім максимально уповільнити процес їх спаду. Популярність сучасного плавання забезпечується в першу чергу відомими, багаторічними і успішними спортсменами. Тобто в цьому виді спорту відбуваються ті ж процеси, які завжди спостерігалися в професійному спорті.

**Перспективи подальших досліджень.** Проблема збереження вищих спортивних досягнень та продовження спортивної кар'єри потребує глибокого вивчення та наукового обґрунтування. Зокрема, в перспективі наших наукових пошуків є вивчення вікових меж та тривалості збереження вищої спортивної майстерності в українських плавчинь.

**Література**

1. Большакова І.В. Періодизація багаторічної підготовки плавців: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2015. 19 с.

2. Большакова І.В. Сприятливі вікові межі для демонстрації найвищих результатів серед плавців. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 20-24.

3. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів: історія розвитку, методологія побудови, сучасний стан. *Наука в олімпійському спорті*. 2016. № 3. С. 75-104. [Электронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NOS_2016_3_11.2.

4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Підручник для тренерів: у 2 книгах. К.: Олімпійська література, 2015. Книга 1. 680 с.

5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7.

6. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. навч. Посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: МОНУ, НУФВСУ, НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

**References**

1. Bolshakova I.V. (2015). Periodyzatsiia bahatorichnoi pidhotovky plavtsiv: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.01 Olimpiiskyi i profesiinyi sport. Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv, 19. [Ukraine].

2. Bolshakova I.V. (2014). Spryiatlyvi vikovi mezhi dlia demonstratsiĭ nayŭvyshchykh rezultativ sered plavtsiv. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 3, 20-24. [Ukraine].

3. Platonov V. (2016). Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv: istoriia rozvytku, metodolohiia pobudovy, suchasnyi stan. Nauka v olimpiiskomu sporti, 3, 75-104. [Элektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NOS_2016_3_11.2. [Ukraine].

4. Platonov V.M. (2015). Systema pidhotovky sportsmeniv u olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia ta yii praktychni prohramy. Pidruchnyk dlia treneriv: u 2 knyhakh. K.: Olimpiiska literatura, 1, 680. [Ukraine].

5. Platonov V.M. (2020). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia. K.: Persha drukarnia, 704 : il. ISBN 978-966-2419-33-7. [Ukraine].

6. Shynkaruk O.A. (2013). Teoriia i metodyka pidhotovky sportsmeniv: upravlinnia, kontrol, vidbir, modeliuvannia ta prohnozuvannia v olimpiiskomu sporti. navch. Posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Kyiv: MONU, NUFVSU, NVP Polihrafservis, 136. [Ukraine].

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).02**

***Бобровник Л. П.***
***асистентка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу,***
***Український державний університет імені М.П. Драгоманова***
***ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-7174-8978***
***Кузьменко В. Ю.***
***старша викладачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу***
***Українського державного університету імені Михайла Драгоманова***
***ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-7405-5299***
***Сущенко Л. П.***
***докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри***
***фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу***
***Українського державного університету імені Михайла Драгоманова***
***ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-2461-3739***
***Джуринський П. Б.***
***доктор педагогічних наук, професор, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту***
***Національного університету «Одеська політехніка»***
***ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-3102-9124***
***Храбра С. З.***
***кандидатка біологічних наук, доцентка***
***кафедри фізичного виховання та реабілітації***
***Тернопільський національний педагогічний університет***
***імені Володимира Гнатюка***
***https://orcid.org/0000-0001-8944-6030***
***Чустрак А. П.,***
***кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Національного***
***університету «Одеська політехніка»***
***ORCID iD: https://orcid.org/ 0000-0001-5706-4505***

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*У статті розкриваються методологічні засади інтеграції фізичного та ментального здоров'я у професійній підготовці майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту. Вказано, що в умовах сучасних викликів українського суспільства, коли понад 8,5 млн українців мають ризик психічних розладів, а 70% населення має постійне відчуття стресу, особливої актуальності набуває комплексний підхід до формування культури здоров'я у майбутніх фахівців. Підкреслено, що сучасна система професійної підготовки характеризується фрагментарністю підходів до формування культури здоров'я та недостатнім врахуванням взаємозв'язку між фізичним та ментальним компонентами здоров'я. Акцентовано увагу на філософському осмисленні культури здоров'я як складного багатовимірного соціокультурного феномену, що реалізує аксіологічну, гносеологічну, регулятивну, комунікативну та адаптивну функції. Систематизовано сучасні підходи до визначення базових понять дослідження та обґрунтовано*