<http://www.journal-science.org/ru/article/927.html>.
DOI 10/14526/04_2017_277 [In Russ., In Engl.].

13. Rodchenkov G. Short course of World Anti-Doping Agency history (WADA). *Legkaya atletika*. 2006; 718: 42-44 [In Russ.].

14. Gorchakova N.A., Gudovok Y.S., Gunina L.M. *Farmakologiya sporta* [Pharmacology of sport]. K.: Olympic literature. 2010: 640.

15. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training

based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

16. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

Подано: 24.05.2018

Назаренко Людмила Дмитриевна – доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, e-mail: ld_nazarenko@mail.ru

Кузнецова Зинаида Михайловна – доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, e-mail: kzm_diss@mail.ru

Мещеряков Андрей Викторович – кандидат биологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4

DOI 10.14526/02_2018_323

УДК 796.015

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ ПЛОВЦОВ-ВETERАНОВ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Распопова Е.А.¹, Хорошева О.А.²

¹ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»,
Россия, г. Москва, raspopova48@mail.ru

²ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»,
Россия, г. Москва, rcchinamar@rambler.ru

Аннотация. Спортсмены, выступающие в категории «Мастерс», присоединяются к ветеранскому движению по разным причинам. Некоторые пловцы ранее выступали в соревнованиях высокого уровня, некоторые занимались другими видами спорта, кто-то просто начал заниматься плаванием в зрелом возрасте в качестве хобби. Соответственно, отношение пловцов-ветеранов к собственной тренировочной и соревновательной деятельности будет различаться. **Материалы.** В статье рассматривается отношение пловцов-ветеранов к ветеранскому движению и особенности тренировочного процесса в его

рамках. **Методы исследования:** анкетирование, методы статистической обработки данных. **Результаты.** Среди мужчин и женщин были выявлены различия в оценке тренировочной и соревновательной деятельности в рамках ветеранского движения. Однако они сходятся во мнении, что построение тренировочного процесса обусловлено прежде всего состоянием здоровья спортсмена. Большинство пловцов-ветеранов являются авторами собственной тренировочной программы и тренируются в среднем по 3-4 раза в неделю. **Заключение.** Данная статья посвящена особенностям тренировочного процесса пловцов-ветеранов и их субъективной оценке ветеранского движения и соревнований в его рамках, что оказывает влияние на построение программ тренировок и на мотивацию к занятиям.

Ключевые слова: движение Мастерс, категория «Masters», плавание, соревнования, спорт, тренировочный процесс.

Для цитирования: Распопова Е.А., Хорошева О.А. Особенности отношения пловцов-ветеранов к тренировочной и соревновательной деятельности. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(2): 175-180. DOI 10.14526/02_2018_323

THE PECULIARITIES OF SWIMMERS-VETERANS' ATTITUDE TO TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY

Raspopova E.A.¹, Khorosheva O.A.²

¹*Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism",
Russia, Moscow, raspopova48@mail.ru*

²*State Autonomous Educational Establishment of Higher Education "Moscow Municipal Pedagogical University",
Russia, Moscow, rcchinamar@rambler.ru*

Annotation. Sportsmen in "Masters" category join veteran movement for different reasons. Some swimmers earlier took part in competitions of high level, some went for other kinds of sport, some people started to go in for swimming during adulthood as a hobby. As a result, the attitude of swimmers-veterans' to own training and competitive activity would be different. **Material.** The article is about the attitude of swimmers-veterans to veteran movement and the peculiarities of the training process in terms of this movement. **Research methods:** questionnaire survey, methods of statistical data handling. **Results.** The differences, concerning training and competitive activity estimation in terms of veteran movement, were revealed among men and women. However, both men and women think that the training process organization is conditioned, first of all, by a sportsman's health state. Most swimmers-veterans are the authors of their own training program and train 3-4 times a week in the average. **Conclusion.** This article is about the peculiarities of the training process among swimmers-veterans and their subjective estimation of veteran movement and competitions in terms of this movement, which influences training programs organization and motivation during the trainings.

Keywords: Masters movement, "Masters" category, swimming, competitions, sport, training process.

For citations: Raspopova E.A., Khorosheva O.A. The peculiarities of swimmers-veterans' attitude to training and competitive activity, *The Russian Journal of Physical Education and Sport (Pedagogico-Phycological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports)*. 2018; 13(2): 175-180. DOI 10.14526/02_2018_323

ВВЕДЕНИЕ

Движение «Masters» объединяет пловцов различных возрастных категорий – от 25 до 90+ лет (1; 2). Многие спортсмены, выступающие в ветеранских соревнованиях, ранее являлись пловцами высокой квалификации, участвовали в соревнованиях всероссийского или международного уровня. Также активное участие в ветеранских соревнованиях принимают представители других видов спорта – водного поло, прыжков в воду, триатлона и т.д. (1). Среди пловцов-ветеранов много и тех, кто никогда не занимался плаванием на профессиональном уровне – пловцов-любителей, начавших заниматься плаванием в зрелом возрасте. Другими словами, контингент участников ветеранского движения пловцов весьма разнообразен. В связи с этим представляет интерес то, как относятся пловцы-ветераны к тренировочному и соревновательному процессу, существуют ли какие-либо особенности и отличия тренировочного процесса ветеранов спорта и профессиональных спортсменов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 38 пловцов-ветеранов – мужчин и женщин (равное количество), средний возраст которых составил 53 года.

Целью исследования являлась оценка отношения спортсменов к самому ветеранскому движению, а также к тренировочному и соревновательному процессам в его рамках. В исследовании были поставлены следующие задачи:

– выявление особенностей построения тренировочного процесса пловцов-ветеранов у мужчин и женщин;

– выявление степени важности для спортсменов тех или иных компонентов спортивной деятельности в рамках ветеранского движения, а также собственно соревновательной деятельности;

– сравнение отношения к соревнованиям и к ветеранскому спорту мужчин и женщин.

Методы исследования: анкетирование, методы статистической обработки данных.

Среди таких компонентов спортивной деятельности в ветеранском плавании, как общение с друзьями, улучшение спортивного результата, улучшение здоровья, завоевание медалей и организация досуга, участникам опроса предлагалось выбрать основной – т.е. тот, который для них является главной причиной или же мотивом для занятий ветеранским плаванием.

Участники исследования ранжировали по степени важности следующие компоненты собственно соревновательной деятельности: завоевание медалей, соперничество, зрелищность, общение и возможность увидеть результат тренировок.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По итогам исследования была составлена сравнительная таблица особенностей тренировочной деятельности женщин и мужчин, выступающих в категории «Мастерс». Ответы участников и участниц опроса представлены в процентах.

Таблица 1 – Тренировочная деятельность пловцов-ветеранов

	Мужчины	Женщины
Форма тренировочных занятий		
Самостоятельно по своей программе	68%	63%
Самостоятельно по программе, написанной тренером	5%	11%
Индивидуально с тренером	5%	-
В группе с нынешними учениками тренера	11%	11%
В группе пловцов-ветеранов	11%	21%

Количество тренировок в неделю		
Менее 1 раза в неделю	-	-
1-2 раза	16%	48%
3-4 раза	42%	47%
5-6 раз	26%	5%
Ежедневно	16%	-
Несколько раз в день	-	-
Составление программы тренировок		
Руководствуясь собственным желанием	31%	21%
По старому дневнику тренировок	5%	5%
Тренер пишет программу	16%	5%
Самостоятельное составление программы при наличии тренерской квалификации	16%	27%
Руководствуясь самочувствием	32%	42%

По результатам опроса можно сделать вывод, что и мужчины, и женщины в подавляющем большинстве (68 и 63 процента соответственно) занимаются в самостоятельной форме. Также по таблице видно, что программу тренировок большинство пловцов составляет самостоятельно, руководствуясь либо состоянием своего здоровья, либо личными предпочтениями. По количеству тренировок мужчины в среднем на одно занятие в неделю опережают женщин, однако и те и другие предпочитают заниматься 3-4 раза в неделю.

Говоря об аспектах спортивной и соревновательной деятельности в рамках

ветеранского движения, следует отметить, что для пловцов-ветеранов не всегда спортивная деятельность равна соревновательной – многие пловцы не имеют возможности часто принимать участие в соревнованиях, из-за чего соревнования становятся для них своего рода фестивалем.

В таблицах 2 и 3 представлены данные о степени важности для пловцов-ветеранов разного пола различных мотивов спортивной деятельности в ветеранском плавании и степени важности отдельных компонентов соревновательной деятельности.

Таблица 2 – Причины занятий ветеранским плаванием

Аспекты плавания	Мужчины	Женщины
Здоровье	47%	53%
Общение	21%	32%
Досуг	-	5%
Результат	16%	5%
Медали	-	-
Другое*	16%	5%

*- многие опрошенные в графе «Другое» указывали такую причину, как возможность путешествовать по стране и по миру

Данные таблицы 2 позволяют сделать вывод, что мужчины и женщины

единогласно считают заботу о собственном здоровье основной причиной

занятий ветеранским плаванием. Также немаловажную роль для них играет возможность общаться с товарищами. Ни один из участников опроса не руководствуется желанием завоёвывать спортивные награды в занятиях ветеранским плаванием. Следует также отметить, что никто из опрошенных мужчин не считает ветеранское плавание

способом проведения досуга, что подчёркивает их серьёзное отношение к тренировочному процессу.

В данной таблице указано место по степени важности, на которое участники опроса поставили тот или иной компонент, а в скобках указан процент ответивших таким образом.

Таблица 3 – Отношение пловцов-ветеранов к соревновательной деятельности.

Аспекты соревновательной деятельности	Мужчины	Женщины
Завоевание медалей	4 место (37%)	5 место (53%)
Соперничество	2 место (32%)	4 место (42%)
Общение с товарищами	3 место (26%)	1 место (37%)
Зрелищность	5 место (47%)	2 место (32%)
Возможность увидеть результат тренировок	1 место (42%)	1 место (32%)

В данной таблице отражено, что 42% мужчин и 32% женщин основной причиной для участия в соревнованиях считают возможность увидеть результат тренировок. Однако большое количество женщин (37%) на первое место в соревновательной деятельности ставят общение с товарищами.

Участники опроса придают небольшое значение возможности завоевания наград на соревнованиях: большинство мужчин отвели этому аспекту 4 место, а более половины опрошенных женщин (53%) поставили его на последнее (пятое) место.

Разделились мнения мужчин и женщин относительно важности соперничества как компонента соревнований: мужчины отводят ему второе место, в то время как женщины – лишь четвёртое.

Такие же различия можно наблюдать и в отношении зрелищности. Для мужчин она является наименее важным аспектом (по мнению 47% опрошенных), а для женщин стоит на втором месте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По итогам опроса можно сказать, что тренировочный процесс пловцов-ветеранов обусловлен, прежде всего, самочувствием спортсменов, а также их субъективными предпочтениями. Более

половины опрошенных мужчин и женщин тренируются самостоятельно, используя собственную программу. Количество тренировочных занятий в неделю в большинстве случаев достигает 3-4 раз.

Наиважнейшим, по мнению участников исследования, аспектом в ветеранском плавании является улучшение здоровья, а в соревновательной деятельности – возможность увидеть результат тренировок.

И мужчины, и женщины были единодушны в том, что перспектива завоевания наград никак не может являться причиной занятий ветеранским плаванием. Мужчины также не рассматривают ветеранское плавание как способ проведения досуга.

По некоторым компонентам соревновательной деятельности мнения женщин и мужчин также разделились. Мужчины считают зрелищность наименее важным аспектом, в то время как женщины поставили её на второе место. Соперничество, по мнению мужчин, занимает второе по важности место после возможности увидеть результат тренировок, а женщины отводят этому аспекту лишь четвёртое место.

В целом мужчины и женщины имеют схожее мнение относительно тренировочного и соревновательного

процессов в ветеранском плавании, однако в некоторых деталях их позиции расходятся.

Список литературы

1. Михайлова Н. В. *Возвращение в спорт: Движение «Masters»*. М.: Изд-во ЗАО «Экстра-Принт». 2010: 266.

2. *Плавание. Правила соревнований*. 4-е изд. М. 2008: 64.

3. Афтимичук О.Е., Кузнецова З.М. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015; 2(35): 28-38. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/157.html>. DOI 10.14526/01_1111_04.

4. Кузнецов А.С., Кузнецова З.М. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2017; 12(4): 7-17. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/888.html>. DOI 10/14526/04_2017_259.

5. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

6. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

References

1. Mikhaylova N.V. *Vozvrachenie v sport: Dvizhenie "Masters"* [Return to sport: "Masters" movement]. Moscow: CJSC "Extra-Print" publishing house. 2010: 266.

2. *Plavanie. Pravila sorevnovanij* [Swimming. Rules of competitions]. Moscow. 2008: 64.

3. Aftimichuk O.E., Kuznetsova Z.M. Rhythm importance in the system of professional pedagogical and sports training. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2015; 2(35): 28-38. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/157.html>. DOI 10.14526/01_1111_04 [In Russ., In Engl.].

4. Kuznetsov A.S., Kuznetsova Z.M. Complex use of rehabilitation means in a yearly cycle of training highly-qualified Greco-Roman style wrestlers. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2017; 12(4): 7-17. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/888.html>. DOI 10/14526/04_2017_259 [In Russ., In Engl.].

5. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

6. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

Подано: 26.04.2018

Распопова Евгения Андреевна – доктор педагогических наук, профессор, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: raspopova48@mail.ru
Хорошева Ольга Александровна – аспирант, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Московский городской педагогический университет», 129226, Россия, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, дом 4 корпус 1, e-mail: rcchinamar@rambler.ru