

Даниленко Т. А.

Уральский государственный университет физической культуры «УралГУФК»

г. Челябинск, Россия

dta69@mail.ru

АСПЕКТЫ ВЕТЕРАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты от районных до Чемпионатов России ветеранских соревнований по плаванию. Для лиц зрелого, пожилого и старческого возрастов тренирующихся и участвующих в соревнованиях по плаванию, это возможность поддерживать здоровье и двигательную активность. Участие в ветеранских соревнованиях имеет большое значение для продления активного долголетия ветеранов спорта.

Ключевые слова: самореализация спортивного потенциала, долголетие, аспекты ветеранских соревнований, ветераны спорта.

Danilenko T. A.

Ural State University of Physical Culture «UralSUPC»

Chelyabinsk, Russia

ASPECTS OF VETERAN SWIMMING COMPETITIONS CHELYABINSK REGION

Abstract. The article examines aspects of veteran swimming competitions from regional to Russian Championships. For people of mature, elderly and senile ages who train and participate in swimming competitions, this is an opportunity to maintain health and physical activity. Participation in veteran competitions is of great importance for prolonging the active longevity of sports veterans.

Key words: swimming competitions, self-realization of one's athletic potential, longevity, healthy lifestyle, records, aspects of veteran competitions, sports veterans.

Актуальность. История ветеранского плавания в России показывает, что соревнования стали проводиться с 1989 года. Первый Чемпионат России

по плаванию был проведен в Москве, где принимали участие ветераны спорта с 25 лет. Эти соревнования послужили развитию нового физкультурно-спортивное движение под названием «Мастерс». С каждым годом растет популярность, разнообразие и диапазон возрастных категорий участников этих соревнований. Под понятием «ветераны спорта» в статье мы рассматриваем людей, занимающихся в юности спортом и продолжают физкультурно-спортивную деятельность. Литературные источники свидетельствуют, что к ветеранскому спорту присоединяются люди совершенно по разным причинам. Некоторые ветераны спорта, ранее выступавшие в соревнованиях высокого уровня желают продолжать заниматься любимым видом спорта, часть достигнув зрелого возраста решают перейти, чтобы просто начать заниматься плаванием как хобби, а другая часть приходят абсолютно из других видов спорта для того, чтобы поддерживать свою двигательную активность и здоровье [1; 2, с. 326-329; 3, с.11-13; 4; 5; 6, с. 356-358; 7]. Можно отметить, что в Челябинской области регулярно проводятся ветеранские соревнования по плаванию: от районных до областных в различных возрастных категориях. А лучшие ветераны спорта участвуют в Чемпионатах России. Совет ветеранов спорта города Челябинска объединяет ветеранов спорта в физкультурно-спортивное движение, дает им возможность 2-3 раза в неделю бесплатно посещать бассейн для тренировок, а также консультирует по формированию команд и выездам на соревнования.

Цель исследования. Провести анализ некоторых аспектов ветеранских соревнований по плаванию Челябинской области.

Методы исследования. В качестве методов исследования выбраны: обобщение данных научных исследований, рассмотрение положения о проведения соревнований по плаванию среди ветеранов спорта, анализ результатов протоколов соревнований за период 2021-2023 годов, опрос ветеранов спорта в виде анкетирования, обработка результатов.

Результаты. Анализ аспектов ветеранского плавания за период 2021-2023 годов представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Количество участников соревнований 2021-2023 годов

Аспекты соревнований по плаванию	Количество участников по годам		
	2021	2022	2023
1. Районные соревнования:	220	220	220
- Калининский район	50	60	60
- Центральный район	30	30	30
- Советский район	30	32	30
- Тракторозаводской район	30	28	25
- Металлургический район	40	34	40
- Ленинский район	40	36	35
2. Городские соревнования	100	90	100
3. Областные соревнования	60	60	56
4. Всероссийские (региональные) соревнования	30	20	24
5. Чемпионат России по программе «Мастерс»	20	16	16

Анализ участников соревнований по плаванию свидетельствует о популярности этого вида спорта среди ветеранов спорта зрелого возраста. Аспекты ветеранского плавания показывают, что в Челябинской области соревнования проводятся ежегодно, от районного до областного уровня. В районных соревнованиях принимают участие от 25-ти человек и до 60-ти, в городских соревнованиях участвуют около 90 человек, а в областных принимают участие более 50 человек. Во Всероссийских соревнованиях и Чемпионатах России участвуют от 16 до 30 ветеранов спорта зрелого, пожилого и старческого возрастов по программе «Мастерс». Зрелый возраст рассматривается с 35 до 60 лет у мужчин, а у женщин с 35 до 55 лет; пожилой возраст у мужчин с 60 до 75 лет, у женщин с 55 до 75 лет; старческий возраст с 75 до 90 лет (одинаковый период как у мужчин, так и у

женщин). Важно отмечено, что все соревнования проводятся регулярно, по своему спортивному календарю.

В таблице 2 представлен возрастной диапазон ветеранов спорта для участия в различных соревнованиях по плаванию.

Таблица 2 – Возраст участников ветеранского плавания

Аспекты ветеранского плавания	Возраст ветеранов спорта (лет)			
	25 и старше	35-50	50-80	55 и старше
Районные	-	+	+	+
Городские	-	-	+	+
Областные	-	-	-	+
Всероссийские, региональные	+	+	+	+
Чемпионат России	+	+	+	+

Из таблицы видно, что в районных соревнованиях участие принимают и мужчины и женщины с 35 лет, в городских с 50 лет, а в областных соревнованиях женщины с 55 лет, мужчины с 60 лет. Для участия в соревнованиях от районных до областных не требуют регистрации в спортивных клубах и участие бесплатное. На региональных, всероссийских и Чемпионатах России участие в соревнованиях проходят по программе «Мастерс», принимают участие с 25 лет, но участники должны быть зарегистрированы в любом спортивном клубе России.

В таблице 3 представлены мотивации ветеранов спорта различных возрастных групп для подготовки к соревнованиям.

Таблица 3 – Мотивации ветеранов спорта в участии в соревнованиях по плаванию

Мотивация ветеранов спорта в участии в соревнованиях по плаванию	Ответы респондентов в % (n=30)	
	Да	Нет
1 Вы занимаетесь ветеранским плаванием для улучшения и поддержания здоровья?	90	10
2 Тренировки по плаванию способствуют самоорганизации своего времени и режима дня?	90	10
3 Ветеранское плавание дает возможность вам	90	10

общаться с друзьями и единомышленниками?		
4 Вы получаете ощущение успеха в жизни от ветеранских соревнований?	70	30
5 Вы получаете возможность самореализации своего спортивного потенциала?	70	30
6 Ветеранское плавание способствует активному долголетию?	90	10

Опрос 30-ти ветеранов спорта показывает, что большинство 90% занимаются ветеранским плаванием, чтобы поддерживать свое здоровье, активное долголетие. Респондентами отмечено, что занятия способствуют самоорганизации времени и режима дня, дают возможность общаться с друзьями и единомышленниками. Многие ветераны спорта получают удовлетворение от участия в соревнованиях и возможность самореализовываться в спортивных состязаниях.

Участие ветеранов спорта Челябинской области на XXX Чемпионате России по плаванию в категории «Мастерс» можно рассмотреть на примере отличных спортивных достижений в старческом возрасте (75-90 лет). В состав женской команды были включены четыре возрастных участниц, которые принимали участие в самой старшей возрастной группе соревнований. Согласно положению о соревнованиях в командной эстафете из четырех человек представлены семь возрастных групп (таб.4).

Таблица 4 – Возрастные группы ветеранов спорта на Чемпионате России по плаванию в категории «Мастерс»

Возрастные группы участников соревнований (по годам)						
1	2	3	4	5	6	7
100-119	120-159	160-199	200-239	240-279	280-319	320-359

Женская команда Челябинской области участвовала в заплыве в самой возрастной категории (группа 7), согласно положению соревнований. Сумма возрастов четырех участниц составляла более 320 лет: Губина Альфия (82 года), Пудовкина Зинаида (83 года), Бабушкина Клавдия (80 лет), Козух Нина (77 лет), Губина Альфия (82 года). Участницы плыли в эстафете 50x4, и показали прекрасный результат заплыва – 4 мин, 27 сек, 88. Это новый

рекорд России. Наши участницы показали, что занятия плаванием, способствуют активному долголетию, а еще они смогли зафиксировать новый спортивный рекорд. Поздравляем наших женщин с победой.

Эти ветеранские соревнования проходили в Санкт-Петербурге с 20-24 апреля 2022 года. К соревнованиям допускались участники с предоставлением справки о допуске к соревнованиям (состояние здоровья), документ удостоверяющую личность. Организация соревнований была на высоком уровне, были разработаны индивидуальные карточки участников, где показано: название спортивного клуба, личная фотография, название команды, возрастная категория, фамилия, имя, отчество. Каждый участник получал пропуск, где распечатана программа соревнований и время стартов (рисунок 1, 2).

	
<p>Рисунок 1 – Личная карточка участника, с результатами</p>	<p>Рисунок 2 – Программа соревнований</p>

Фото участников победителей XXX Чемпионата России по плаванию в категории «Мастерс» представлено на рисунке 3.



Рисунок 3 – Женская команда города Челябинска: Пудовкина Зинаида, Губина Альфия, Бабушкина Клавдия, Козух Нина.

Заключение. Соревнования по плаванию среди ветеранов спорта проводятся регулярно в течение года в различных аспектах: районных, городских, областных, всероссийских. Для ветеранов спорта участие в районных, городских и областных соревнованиях проводится бесплатно, а участие в региональных соревнованиях и выше по рангу, участник должен быть зарегистрирован (платно) в любом спортивном клубе России. Аспекты ветеранских соревнований по плаванию Челябинской области являются доступными и имеют свою ценность для физкультурно-спортивного движения и для ветеранов спорта. Проведенные исследования показали, что участие ветеранов спорта в соревнованиях дает им ощущение успеха в жизни, самореализации своего спортивного потенциала, поддержание своего здоровья. Для лиц тренирующихся и участвующих в соревнованиях по плаванию различного уровня дает им возможность продлевать активное долголетие.

Список литературы

1. Белавкина, М. В. Занятия аквааэробикой как способ продления профессионального долголетия женщин зрелого возраста / М. В. Белавкина, Т. К. Придворова, М. И. Тимченко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – №1. – С.19-23.
2. Даниленко, Т. А. Оздоровительное плавание как универсальное средство спортивного долголетия ветеранов спорта зрелого возраста / Т. А. Даниленко // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.). – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – 416 с.
3. Даниленко, Т. А. Эффективность оздоровительного плавания для ветеранов спорта (женщины зрелого возраста) / Т. А. Даниленко // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой : материалы международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры», посвященная 100-летию министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ (15 декабря 2022 г.) / Отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск: УралГУФК, 2023. – 100 с.
4. Распопова, Е. А. Влияние мотивов на уровень результатов женщин-пловцов в категории masters / Е. А. Распопова, О. А. Хорошева // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). – 2016. – №6 (27). – С. 35-38.
5. Распопова, Е. А. Особенности отношения пловцов-ветеранов к тренировочной и соревновательной деятельности / Е. А. Распопова, О. А. Хорошева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Том 13 №2 – С. 175-180.
6. Субботина, М. С. Плавание в категории «Мастерс» / М. С. Субботина, Е. А. Земба // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы V региональной научной конференции

молодых ученых, 28 февраля 2019 года / под ред. А. Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2019. – 476 с.

7. Хайруллин, А. Г. Практическое применение теории развития и переноса физических качеств у ветеранов спорта / А. Г. Хайруллин, Р. Г. Хуснутдинова, Р. Ш. Имангулов, М. С. Ваганов // Вестник педагогических наук. – 2023. – №5. – С. 146-148.

References

1 Belavkina, M. V. Zanyatiya akvaae`robikoj kak sposob prodleniya professional`nogo dolgoletiya zhenshin zrelogo vozrasta / M. V. Belavkina, T. K. Pridvorova, M. I. Timchenko // Trudy` Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobshheniya. – 2023. – №1. – S.19-23.

2. Danilenko, T. A. Ozdorovitel`noe plavanie kak universal`noe sredstvo sportivnogo dolgoletiya veteranov sporta zrelogo vozrasta / T. A. Danilenko // Innovacionny`e formy` i prakticheskij opy`t fizicheskogo vospitaniya detej i uchashhejsya molodezhi : sbornik nauchny`x statej / Viteb. gos. un-t ; redkol.: E. Ya. Arshanskij (gl. red.). – Vitebsk : VGU imeni P.M. Masherova, 2023. – 416 s.

3. Danilenko, T. A. E`ffektivnost` ozdorovitel`nogo plavaniya dlya veteranov sporta (zhenshiny` zrelogo vozrasta) / T. A. Danilenko // Fiziologicheskoe soprovozhdenie trenirovochnogo processa i zanyatij fizicheskoy kul`turoj : materialy` mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Problemy` i perspektivy` fiziologicheskogo soprovozhdeniya trenirovochnogo processa i fizicheskoy kul`tury`», posvyashhennaya 100-letiyu ministerstva sporta, 10-letiyu nauki i texnologij RF (15 dekabrya 2022 g.) / Otv. red. N.P. Petrushkina – Chelyabinsk: UralGUFK, 2023. – 100 s.

4. Raspopova, E. A. Vliyanie motivov na uroven` rezul`tatov zhenshin-plovczov v kategorii masters / E. A. Raspopova, O. A. Xorosheva // Evrazijskij Soyuz Ucheny`x (ESU). – 2016. – №6 (27). – S. 35-38.

5. Raspopova, E. A. Osobennosti otnosheniya plovczov-veteranov k trenirovochnoj i sorevnovatel`noj deyatel`nosti / E. A. Raspopova, O. A.

Xorosheva // Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2018. – Tom 13 №2 – S. 175-180.

6. Cubbotina, M. S. Plavanie v kategorii «Masters» / M. S. Subbotina, E. A. Zemba // Sovremennyye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i molodezhi: materialy V regional'noj nauchnoj konferencii molodyx uchennyx, 28 fevralya 2019 goda / pod red. A. F. Syrovatskoj. – Churapcha: ChGIFKiS, 2019. – 476 s.

7. Xajrullin, A. G. Prakticheskoe primeneniye teorii razvitiya i perenosa fizicheskix kachestv u veteranov sporta / A. G. Xajrullin, R. G. Xusnutdinova, R. Sh. Imangulov, M. S. Vaganov // Vestnik pedagogicheskix nauk. – 2023. – №5. – S. 146-148.