

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Гофман Елена Вениаминовна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

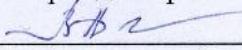
Тема «Психолого-педагогическое сопровождение ветеранов спорта в процессе
регулярных тренировок»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

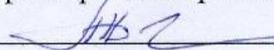
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
д.п.н., профессор Адольф В.А.



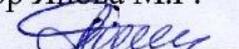
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.



(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Янова М.Г.

10.12.18 

(дата, подпись)

Обучающийся Гофман Е.В.



(дата, подпись)

Красноярск 2018

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование психолого-педагогическое сопровождения ветеранов спорта.....	12
1.1 Сопровождение в психолого-педагогическом аспекте	12
1.2 Психолого – педагогическое сопровождение спортсменов - ветеранов в тренировочном процессе	21
1.3 Разработка условий психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе.....	49
Выводы по первой главе.....	57
Глава 2. Экспериментальная работа психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе.....	59
2.1 Организация и методы исследования. Реализация психолого- педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе.....	59
2.2 Обсуждение результатов экспериментальной работы	71
Выводы по второй главе:.....	75
Заключение	76
Библиографический список	82
Приложение А	94
Приложение Б.....	96
Приложение В.....	100
Приложение Г.....	111
Приложение Д.....	113
Приложение Е.....	116

Введение

Актуальность исследования: для многих поколений спортсменов, активно занимающихся спортом, наступает время, когда они в силу возраста, вынуждены прекращать регулярные тренировки и выступления в соревнованиях. Спортсмены очень болезненно, а порой и драматично, переживают уход из спорта, считая его лучшим периодом своей жизни, когда они были молоды и здоровы (А. С. Шамсутдинов, А. А. Камешков, 2007). Многие спортсмены переживают периоды депрессии, связанные с переходом в иное профессиональное качество. Они не готовы к вызовам социума, не подготовлены к выбору профессии, не могут найти свое место в обществе в условиях новых экономических, техно-инновационных, социальных отношений. Вместе с тем именно продолжение спортивной карьеры в ветеранском спорте и его постепенное развитие является одним из путей решения данной проблемы. Важность развития ветеранского спорта обосновано стремлением спортсменов, прекративших свою карьеру в силу возраста, травм или социальных причин, продолжить занятия физической культурой и спортом, придерживаться здорового образа жизни.

О важности увеличения численности взрослого населения, занимающегося физической культурой и спортом говорится в документе «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденным распоряжением правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р (далее – Стратегия), где представлен комплекс мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейших составляющих здорового образа жизни (пункт 6.2.2. Физическое воспитание взрослого населения). В соответствии с плановыми показателями Стратегии, к 2020 году доля систематически

занимающихся физкультурой и спортом должна составить 40% от всего населения страны [76], т.е. для достижения запланированного к 2020 году показателя необходимо почти вдвое увеличить количество систематически занимающихся физкультурой и спортом.

Решению данной проблемы уделяется большое внимание со стороны государства. Так в Федеральном законе «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ в статье «Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте» говорится об обеспечении права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения [1].

В связи с курсом повышения пенсионного возраста в Российской Федерации Президент В. В. Путин поставил задачу к 2025 году увеличить среднюю продолжительность жизни в России до 76 лет (сегодня она составляет 72 года). Как подчеркнул на заседании совета министров Д.А. Медведев, все больше россиян бросают курить и стараются следить за здоровьем. По его мнению, “людей нужно мотивировать к занятиям спортом с самого детства, чтобы они сохранили эту привычку на всю жизнь”. (РИА Новости от 7августа 2017 г.).

Правительство одобрило проект "Формирование здорового образа жизни", цель которого — повысить число россиян, ответственно относящихся к здоровью, сообщается на сайте кабинета министров "В рамках реализации проекта предполагается к концу 2019 года увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 45%, а к концу 2025 года — до 60%", — говорится в сообщении.

Занятие ветеранским спортом могло бы выступить фактором, способствующим увеличению средней продолжительности жизни населения. Ветеранский спорт объединяет все слои населения: спортсменов, прекративших свою профессиональную карьеру по различным причинам; людей, увлеченных физкультурным движением; болельщиков и участников фанклубов. Общность интересов вовлеченных в ветеранское движение людей, обеспечивает решение данной проблемы.

Степень разработанности темы исследования:
«Сопровождение» как поддержка, содействие изучалось в работах Т. Чередниковой. Понятие «сопровождение» в психологической и педагогической литературной тематике часто рассматривается как синоним поддержки, содействия, сочувствия, сотрудничества, как метод и как создание специфических условий чаще всего учебной деятельности (О.С. Газман, А.П. Тряпицына, Е.И. Казакова, Р.В. Овчарова, Н.Б. Крылова, М.Р. Битянова, Н.С. Глуханюк). В трудах Яновой М.Г. рассматривается организационно-педагогическая составляющая сопровождения. Проблемы психолого-педагогическим сопровождением ребенка, как «сложный процесс взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого, результатом которого является решение и действие, ведущее к прогрессу в развитии сопровождаемого», занимались ученые Е.А. Бауэр, М.Р. Битянова, Л.В.Занкова, Е. И. Казакова, , А.В. Малышев, А.А. Шаров, Л.М. Шипицына и другие. Признаки тревожности и способы их устранения изучали А.И. Захаров, З. Фрейд.

В трудах В.В. Нежкина, Г. Ц. Молонова, В.Ю. Лебединского педагогическое сопровождение в спорте рассматривается как система мероприятий, осуществляемых педагогом-психологом, направленная на взаимодействие со спортсменом по оказанию ему поддержки в развитии и формировании личностных качеств, индивидуальных

особенностей, которые способствовали бы реализации себя в спорте, вне спорта и после ухода из спорта. Вопрос о регулярном тренировочном процессе пловцов-ветеранов разного возраста и психолого-педагогическом сопровождении в тренировочном процессе рассматривали: Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, Г. С. Туманян, Н.А. Ярыгина и др.

Одним из первых ветераном спорта, который пропагандировал и изучал ветеранский спорт был Н.И. Петров: учёный, спортсмен, тренер, изобретатель. Н.В. Михайлова стояла у истоков организации движения «Мастерс» в нашей стране. Летом 1989 г., в дни проведения в Киеве первого Чемпионата Советского Союза среди пловцов-ветеранов, на Всесоюзной конференции ветеранов спортивного плавания Н.В. Михайлову избрали членом Президиума Ассоциации ветеранов спортивного плавания СССР. Самым весомым вкладом в пропаганду движения «Мастерс» стало появление книги Н.В. Михайловой «Возвращение в спорт: Движение «Мастерс», обобщаются наиболее значимые события за 20 лет существования в нашей стране движения пловцов-ветеранов.

Отличный пример активного образа жизни и занятия спортом показывает 65-летний президент России В.В. Путин, который продолжает регулярные занятия спортом: дзюдо, которым Путин занимается с детства; катание на горных лыжах и игра в хоккей. Каждое утро В.В. Путин по собственному признанию начинает с бассейна. Затем идет в собственный тренажерный зал и проводит силовую разминку на немецких блочных тренажерах.

В России ветеранский спорт как самостоятельное физкультурно-спортивное движение до сих пор не закреплено на законодательном уровне и вся работа по его развитию осуществляется энтузиастами на общественных началах.

Физическое и нравственное здоровье населения должно обеспечиваться системной работой в этом направлении всех органов и структур на государственном, региональном и локальном уровнях и соответствующим финансовым обеспечением. В авангарде массового спортивного движения находятся спортсмены-ветераны, показывающие пример спортивного и творческого долголетия. В данном контексте среди значимых для ветеранского спорта принципов государственной политики в области физической культуры и спорта, выделены:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учет интересов граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта .

Приоритетами для занятий спортом ветеранов активного возраста в спорте является:

- здоровый образ жизни
- регулярные занятия спортом
- психолого – педагогическое сопровождение в тренировочном процессе. Поэтому в настоящее время проблема психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе является актуальной и значимой.

Актуальность исследования обусловила формулирование **следующих противоречий:**

- **на научно-теоретическом уровне:** между запросом государства, направленного на увеличение количества взрослого населения, занимающегося физкультурой и спортом, обеспечивающими активное долголетие, и условиями реализации данных требований в тренировочном процессе ветеранов-спортсменов;

- **на научно-методическом уровне:** осознание ветеранами спорта необходимости продления деятельного возраста и недостаточной разработанностью программ психолого-педагогического сопровождения данного процесса;

Выявленные противоречия позволяют сформулировать **проблему:** каковы условия психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе?

Целью диссертационной работы является: разработка и апробация условий психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе.

Объект исследования: тренировочный процесс ветеранов спорта.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение ветеранов спорта в тренировочном процессе.

Гипотеза исследования: психолого - педагогическое сопровождение тренировочного процесса ветеранов спорта будет успешным, если:

- проанализирована научно-теоретическая методическая литература и изучен накопленный в теории и практике опыт по проблеме исследования;

- разработаны условия психолого – педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе;

- реализованы условия психолого – педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе с учетом особенностей их возрастных изменений.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности и конкретизировать понятие “психолого-педагогическое сопровождение ветеранов спорта в тренировочном процессе”.

2. Разработать условия психолого – педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе.

3. Проверить эффективность условий психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе.

Материалы для изучения:

- законодательно-нормативные акты РФ, субъектов РФ, органов местного самоуправления в РФ и законодательство ряда зарубежных стран.

- материалы вторичного анализа исследований по соответствующей тематике, опубликованные в научных изданиях.

- материалы собственных социологических исследований, проведенных по репрезентативной выборке в г. Красноярске и Красноярском крае на базе регионального спортивного клуба ветеранов спорта по плаванию «Енисей - Мастерс ».

Научная новизна исследования состоит в разработке условий психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе:

1. Психолого-педагогическая поддержка ветеранов спорта в тренировочном процессе, выражается в:

- педагогической организации тренировочного процесса спортсмен-ветеранов, в котором они обогащаются знаниями о пользе занятий физической культурой и спортом, совместно изучают методическую литературу и наглядный материал, видео и т.д. Тренер со своей стороны разрабатывает тренировочные комплексы на основе медицинских и психологических показателей;

2. Включение ветеранов спорта в активную деятельность клуба по плаванию “ЕНИСЕЙ-МАСТЕРС”, которая предполагает наличие трех компонент:

- культурно-пропагандистская (участие спортсменов-ветеранов в культурно – массовых и праздничных мероприятиях, организация и проведение тематических вечеров, организация встреч с известными спортсменами, организация встреч с участниками и гостями клуба “Ветеран спорта – активный жизнедеятель” и другое);

- тренировочная – использование пяти циклического тренировочного процесса в подготовке к соревнованиям и важным стартам, медицинские обследования и другое;

- соревновательная – активное участие в соревнованиях различного уровня.

Теоретическая значимость работы заключается в уточнении понятия “психолого-педагогическое сопровождение ветеранов спорта в тренировочном процессе”, в обобщении теоретических представлений о современном тренировочном процессе ветеранов спорта; в разработке условий психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе.

Практическая значимость работы состоит в разработке и реализации мини-программы “Психолого-педагогическое сопровождение ветеранов спорта в тренировочном процессе” и подтверждении их эффективности.

Структура диссертации определялась логикой исследования и поставленными задачами. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (101 источник на русском и английском языках) и включает 2 опросника, 3 таблицы, 24 рисунка и 6 приложения.

Личный вклад соискателя состоит в: проведении теоретического анализа проблемы исследования; выявлении теоретико-методологических предпосылок; разработке условий психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе; организации и осуществлении

экспериментальной работы и руководстве ею, анализе и обсуждении основных результатов исследования. Основные положения диссертации нашли свое отражение в соавторстве с Яновой. М.Г. в статье “Развитие ветеранского спорта в Российской Федерации: проблемы и перспективы”. Проблема ветеранского спорта неоднократно обсуждалась нами с министерством спорта края о возможности проведения тренировок для ветеранов спорта по льготной цене, проведения дополнительных соревнований в крае для ветеранов клуба; освещение жизни клуба ветеранов и соревнованиях в различных источниках информации; обращение к президенту страны с петицией в поддержку письма Н.С. Валугина законодательному собранию о том чтобы установить в законодательном порядке понятие ветеранский спорт, сбор подписи российских ветеранов спорта к петиции обращение президенту страны.

Глава 1. Теоретическое обоснование психолого-педагогическое сопровождения ветеранов спорта

1.1 Сопровождение в психолого-педагогическом аспекте

Психолого-педагогическое сопровождение как идея возникло тогда, когда появилась концепция психологической службы в образовании. Ряд авторов рассматривают этот процесс как условие успешного обучения и психологического здоровья. А.Н. Горбатюк определяет психолого-педагогическое сопровождение «как систему профессиональной деятельности преподавателя, направляемую на создание психолого-педагогических условий для успешного обучения, воспитания и профессионально-личностного развития студента в ситуации вузовского взаимодействия» [7]. В публикациях Г.А. Нагорной психолого-педагогическое сопровождение трактуется как «полисубъектные, диалогические отношения в процессе учебно-профессионального взаимодействия. По ее мнению, личность в таких отношениях не только занимает субъектную позицию, но и сама создает полисубъектные диалогические отношения в ходе взаимообщения» [12]. Н.В. Пилипчевская, В.А. Адольф под социально-педагогической адаптацией представляют процесс и результат активного приспособления студентов к условиям образовательной среды, в ходе которого происходит накопление знаний, овладение профессионально-важными умениями, навыками, качествами, освоение новых видов профессиональной деятельности и получения опыта эмоционально ценностного отношения к ней [65]. В отечественной психологии и педагогике психолого-педагогическое сопровождение рассматривается широко как в контексте образовательного процесса, направленного на развитие личности, так и в качестве инструмента по оказанию социально-психологической помощи. Н. Осухова отмечает, что сопровождение — это «поддержка

психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития возникают личностные трудности [25]. Автор рассматривает сопровождение как системную интегративную «технология» социально-психологической помощи личности, которая открывает перспективы личностного роста, помогает человеку войти в ту «зону развития», которая ему пока еще недоступна. Автор также утверждает, что сопровождение — это особая форма осуществления пролонгированной социальной и психологической помощи, которая предусматривает поддержку естественно развивающихся реакций, процессов и состояний личности [25].

Так, О.С. Газман ввел понятие психолого-педагогической поддержки для детей в решении ими индивидуальных проблем, которые связаны с трудностями физического и психического развития и на их фоне жизненным самоопределением. Психолого-педагогическое сопровождение — это система профессиональной деятельности психологов и педагогов, направленной на создание социально-психологических и организационно-педагогических условий для успешного обучения и психологического развития личности в ситуациях взаимодействия.. Психолого-педагогическое сопровождение рассматривалось в трудах многих ученых современности

Л.М. Шипицына сопровождение рассматривает как метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора [8]. При этом под субъектом развития понимается как развивающийся, так и развивающаяся система (психолого-педагогическая система). Педагог отмечает, что, сопровождение — это комплексный метод, в основе которого лежит единство взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого. Процесс сопровождения интерпретируется автором как непосредственное или опосредованное взаимодействие психолога, педагога, медика и учащихся, результатом которого

является помощь личности в разрешении проблем, которые у нее возникают [8].

В представлении А.П. Тряпицыной и Е.И. Казаковой сопровождение рассматривается как деятельность, которая обеспечивает помощь в ситуации жизненного выбора, вхождение в «зону развития» [13].

Многочисленные исследования в области организации психолого-педагогического сопровождения (Е. М. Дубовская, Л.А. Петровская, Р. В. Овчарова, О.А. Тихомандрицкая) позволяют систематизировать основные направления его реализации [7]:

1. психологическое просвещение, направленное на повышение уровня индивидуальной психологической компетентности, эффективности взаимодействия субъекта в различных сферах — «Я-другие», «Я-сам», «Я-профессиональная деятельность», «Я-мир»;

2. психологическая диагностика, позволяющая выявить затруднения, определить ресурсы и степень помощи в использовании знаний о себе для саморазвития и самосовершенствования;

3. психологическое консультирование, в процессе которого оказывается психологом помощь личности в ее самопознании, адекватной самооценке и адаптации к реальным жизненным условиям, формирование ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций и достижение эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному росту и саморазвитию;

4. развивающее направление, в ходе которого накапливается опыт использования поддерживающего взаимодействия в оптимизации собственного развития; отрабатываются способы и приемы адаптивного поведения, происходит обучение конструктивным способам взаимодействия;

5. психологическая коррекция, в процессе которой осуществляется активное психолого-педагогическое воздействие,

направленное на устранение отклонений в личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных образовательных условиях.

Смысловая интерпретация психолого-педагогического сопровождения в полной мере проясняется через анализ и детальное изучение его составляющих: психологической и педагогической. Рассмотрим их.

Психологическое сопровождение, по мнению Э.М. Александровской, может осуществляться при помощи специфических, индивидуальных и групповых психологических методов с использованием элементов современных психотехник: здоровьесбережения, копинга, развития ресурса, фасилитации. Технологии психологического сопровождения предполагают использование аналитических, оценочных, диагностических, развивающих и обучающих методов [3]. М.Р. Битянова определяет психологическое сопровождение как систему профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия [Битянова]. Методом и идеологией работы психолога является сопровождение. И означает это для нас следующее:

Во-первых, следование за естественным развитием личности на данном возрастном и социокультурном этапе онтогенеза. Сопровождение человека опирается на те личностные достижения, которые реально у него есть. Это положение очень важно при определении психологического сопровождения, которое включает не только то, что считают важным учителя или «положено» с точки зрения большой науки, но и то, что нужно конкретному человеку или группе. Таким образом, в качестве важнейшего аксиологического принципа в модель психологического сопровождения мы закладываем

безусловную ценность внутреннего мира каждого человека, приоритетность потребностей, целей, и ценностей его развития. [12]

Во-вторых, создание условий для самостоятельного творческого освоения личности системы отношений с миром и самим собой, а также для совершения каждым человеком личностно значимых жизненных выборов. Внутренний мир человека автономен и независим. Психологическое сопровождение может способствовать становлению и развитию этого уникального мира. Однако психологическое сопровождение не означает ухода от ответственности за принятое решение. В процессе сопровождения психолог, создавая ситуации выборов (интеллектуальных, этических, эстетических) побуждает человека к нахождению самостоятельных решений, помогает ему принять на себя ответственность за собственную жизнь и здоровье. [12]

В-третьих, в идее сопровождения последовательно осуществляется принцип вторичности его форм и содержания по отношению к социальной и учебно-воспитательной среде жизнедеятельности личности. Психологическое сопровождение, осуществляемое психологом, не ставит своей целью активное направленное воздействие на те социальные условия, в которых живет человек. Цель сопровождения реалистичнее и прагматичнее - создать в рамках объективно данной человеку социально-педагогической среды условия для его максимального в данной ситуации личностного развития и обучения. [12]

Понятие «педагогическое сопровождение» часто соотносится с понятием «педагогическая поддержка»: Е.А. Александрова субъектом такого сопровождения определяется педагог и делает акцент на его умении находиться вместе с учениками, сопровождать их в индивидуальном освоении получаемых знаний [15]. При этом под сопровождением понимается не просто действие, а сложный процесс взаимодействия субъектов педагогической деятельности,

направленный на достижение прогресса обучаемого. В.А. Сластенин в своей трактовке педагогического сопровождения методы актуальной педагогической деятельности. С его точки зрения, педагогическое сопровождение — это «процесс заинтересованного наблюдения, консультирования, личностного участия, поощрения максимальной самостоятельности ученика в проблемной ситуации при минимальном по сравнению с поддержкой участия педагога» [25 с.129]. Таким образом, педагогическое сопровождение нацелено на создание условий для личностного развития и самореализации воспитанников, развития их самостоятельности и уверенности в различных ситуациях жизненного выбора

Целесообразно определить и понятие «психолого-педагогическое сопровождение» в общем. Так, Л.М. Шипицына, вслед за Е. И. Казаковой, под психолого-педагогическим сопровождением ребенка подразумевает «сложный процесс взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого, результатом которого является решение и действие, ведущее к прогрессу в развитии сопровождаемого» [8]. М.Р. Битянова трактует психолого-педагогическое сопровождение как «систему профессиональной деятельности психолога, направленную на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия» [3].

Можно выделить три группы целей психолого-педагогического сопровождения. Идеальная цель - развитие всех индивидуальных сфер личности (мотивационной, когнитивной, эмоциональной, волевой, действенно-практической, сферы саморегуляции, экзистенциальной). Идеальная цель конкретизируется в персонифицированной цели - достижение учеником оптимальных для него образовательных результатов, более высокого уровня образованности и развития индивидуальности. Процессуальной целью является отражение в

педагогических средствах актуальных потребностей учащегося, на основе которых личность может успешно решать образовательные задачи. [11]

Для определения направлений и задач психолого-педагогического сопровождения необходимо обозначить функции:

- направление учащихся в поток с доступным для них уровнем обучения;

- обучение учиться (научить работать с учебником и дополнительной литературой, писать конспекты, составлять опорные сигналы, слушать и слышать, задавать вопросы и т.д.);

- социализация (присвоение норм поведения, принятых в данном социуме, формирование навыков общения со сверстниками, взрослыми и т.д.);

- целеполагание (формирование навыков ставить цели, подбирать социально приемлемые средства для их реализации, видеть себя в социуме сейчас и в перспективе и т.п.);

- коррекция, если это необходимо;

- обучение рациональной организации труда;

- профориентация и помощь в профессиональном самоопределении;

- помощь подростку в решении его личных проблем;

- научить заботиться о своем здоровье;

- формирование готовности к продолжению образования. [5]

Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности всегда персонифицировано и направлено на конкретную личность, даже если педагог работает с группой. Психолого-педагогическое сопровождение индивидуальной образовательной деятельности обучающегося осуществляют медицинские работники; психологи; социальные педагоги; тренеры. Субъектом психолого-педагогического сопровождения выступают и воспитанники, которые имеют свой опыт обучения, взаимодействия со взрослыми, другими

обучающимися, свой особый характер личностного и индивидуального развития. Особенности конкретной личности влияют на содержание и формы психолого-педагогического сопровождения его индивидуальной образовательной деятельности. [10; с. 23-24]

Суть идеи психолого-педагогического сопровождения - комплексный подход к решению проблем развития личности. Понимание психолого-педагогического сопровождения процесса саморазвития личности как деятельности субъект-субъектной ориентации позволяет интенсифицировать процессы самопознания, творческой самореализации и приобретает особое значение в образовательном процессе. Психолого-педагогическое сопровождение представляет собой целостный и непрерывный процесс изучения личности обучающегося, ее формирования, создания условий для самореализации во всех сферах деятельности, адаптации в социуме на всех возрастных этапах обучения в школе, осуществляемый всеми субъектами воспитательно-образовательного процесса в ситуациях взаимодействия [31].

В психолого-педагогическом сопровождении нуждаются, прежде всего, те люди, которые испытывают потребность в психологической и педагогической поддержке и помощи. К ним относятся, лица с высоким или низким уровнем познавательной и профессиональной активности, с ограниченными возможностями. Логика изложения данного исследования предполагает анализ психолого-педагогического сопровождения людей, характеристика которых выражает сниженную и профессиональную активность, ослабленность. Психолого-педагогическое сопровождение – это система профессиональной деятельности психологов и педагогов, направленной на создание социально-психологических и организационно-педагогических условий для успешного обучения и психологического развития личности в ситуациях взаимодействия.

Деятельность психолога в рамках сопровождения предполагает:

- осуществляемый совместно с педагогами анализ среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития личности, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития.

- определение психологических критериев эффективного обучения и развития личности.

- разработку и внедрение определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития личности.

- приведение этих создаваемых условий в некоторую систему постоянной работы, дающую максимальный результат. [3]

Таким образом, сопровождение представляется нам чрезвычайно перспективным теоретическим принципом и с точки зрения осмысления целей и задач психологической практики, и с точки зрения разработки конкретной модели деятельности психолога, которая может быть внедрена и успешно реализована не в единичном авторском исполнении, а как массовая технология работы.

Психолого-педагогическое сопровождение рассматривается как целостный и непрерывный процесс изучения личности обучающегося, ее формирования, создания условий для самореализации во всех сферах деятельности, адаптации в социуме на всех возрастных этапах обучения, осуществляемый всеми субъектами воспитательно-образовательного процесса в ситуациях взаимодействия.

Психолого-педагогическое сопровождение можно рассматривать в нескольких аспектах: как профессиональную деятельность педагога-психолога, способного оказать помощь и поддержку в индивидуальном образовании личности; как процесс, содержащий комплекс целенаправленных последовательных педагогических действий, помогающих человеку сделать нравственный самостоятельный выбор при решении им

образовательных задач; как взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого; как технологию, включающую ряд последовательных этапов деятельности педагога, психолога и других специалистов по обеспечению учебных достижений учащимися; как систему, характеризующую взаимосвязь и взаимообусловленность элементов: целевого, содержательного, процессуального и результативного.

Психолого-педагогическое сопровождение предполагает создание ориентационного поля профессионального развития личности, укрепление профессионального «Я», поддержание адекватной самооценки, оперативную помощь и поддержку, саморегуляцию жизнедеятельности, освоение технологий профессионального самосохранения[35].

1.2 Психолого – педагогическое сопровождение спортсменов - ветеранов в тренировочном процессе

Проблема психолого-педагогического сопровождения развития личности спортсмена представляется как система профессиональной деятельности тренера (психолога, педагога), направленная на создание условий для успешного овладения соответствующими знаниями, умениями, навыками и психологического развития личности и как основа взаимодействия субъектов спортивной деятельности. Недооценка роли личностного фактора в системе подготовки спортсменов, отсутствие индивидуального подхода к каждому спортсмену, выступает причиной низкой успешности и возникающих проблем. Психологическое сопровождение спортсмена, направленное на гармоничное развитие личности спортсменов в избранном виде спорта, уменьшение ошибочных действий при информировании двигательных программ. Психологическое сопровождение в спорте –

это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов [15]. Только глубокий анализ особенностей спортивной тренировки и механизмов воздействия на психику, выбор адекватных форм и средств подготовки спортсменов, взаимодействие всех участников тренировочного процесса позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень соревновательных достижений. Психологическому фактору в спортивной деятельности в учебно-тренировочном процессе и подготовке спортсменов к соревнованиям придается большое значение как в трудах специалистов в сфере теории спорта [57], так и в работах спортивных психологов [2, 8, 23, 23 и пр.]. Проблема повышения эффективности организации психологической подготовки за счет использования возможностей формирования личности спортсменов выступает одной из важнейших задач, стоящих как перед детско-юношеским спортом, так и спортом высших достижений. Такая же потребность стоит и в спорте ветеранов. В современном спорте, особенно в спорте высших достижений, сложность используемых технологий, а также цена ошибки в методике подготовки спортсмена очень высока, поэтому узкая специализация всех участников тренировочного процесса становится необходимым условием. В полной мере это относится к психологической подготовке, которую наиболее эффективно может осуществлять целенаправленно подготовленный специалист – спортивный психолог. Только глубокий анализ психологических особенностей подготовки в конкретном виде спорта и доступных механизмов воздействия на психику спортсмена, выбор наиболее эффективных норм, средств и

методов тренировки, творческое взаимодействие всех участников подготовки позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень его соревновательных достижений. Психологическое сопровождение как основная форма деятельности психолога в спорте – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психологической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов [26]. Физиологической основой психики человека является нервная система, которая функционирует аналогично другим системам – мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и т.д., но гораздо динамичнее реагирует на различные воздействия. Именно через нервную систему психика управляет всей активностью организма: от процессов жизнедеятельности до творчества, и совершенствование этого процесса идет постоянно в течение всей жизни человека. Поэтому и психологическая подготовка спортсмена проходит с первых занятий: от формирования интереса к виду спорта и воспитания профессионально важных качеств до регуляции психического состояния и социальной адаптацией после завершения спортивной карьеры. [52]

В общем смысле психологического сопровождения спортсменов можно выделить три основных направления:

- 1) индивидуально-социальное – изучение и особенностей личности, психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом и общением;

2) организационно – психологическое – психологическая помощь при нарушении здоровья, пограничных состояниях, восстановлении после травмы, болезни

3) тренировочно-соревновательное - реализация потенциала в процессе сопровождения психологического и организационно-педагогического спортивной деятельности [36].

Для реализации мероприятий первого направления могут успешно привлекаться психологи разных специализаций, то для подготовки второго и третьего нужны конкретные специалисты – психотерапевты и спортивные психологи. По мнению Г.Д. Горбунова [23], работа психолога в спорте имеет ряд особенностей, которые принципиально отличают ее от других видов профессиональной деятельности, а именно:

- в спорте целью работы является подготовка к максимальному проявлению спортсменом своих возможностей, что требует значительных волевых усилий, эмоционального напряжения и может быть связано с риском для здоровья (получение травмы, перетренированность и т.д.):

- высокая конкурентность соревновательной борьбы вызывает необходимость создания на тренировке экстремальных условий, в том числе и с проявлением социально негативных явлений (конфликтности, агрессивности, дезадаптации);

- результат деятельности спортивного психолога ожидается в конкретный период проведения соревнований, и получении эффекта от психологической подготовки до или после запланированного момента рассматривается как неудача;

- при подготовке организм спортсмена подвергается различным воздействиям (тренировочные нагрузки, физиотерапия, фармакология и т.д.), и психологические мероприятия должны органично дополнять

этот комплекс, и только при условии владения знаниями по биохимии, физиологии, теории спортивной тренировки и других специальных дисциплин, позволяющих осуществлять психолого-педагогическое сопровождение;

- подготовка и соревнования у спортсменов, особенно в спорте высших достижений, проходят в различных городах, селах, на базах и стадионах, что требует от психолога готовности работать в полевых условиях без стационарного оборудования, аппаратуры, часто и отдельного помещения;

- динамические изменения психического состояния спортсмена им самим могут осознаваться гораздо позже, что фактически исключает из работы спортивного психолога длительные диагностические процедуры и ожидание от спортсмена запроса на конкретную помощь.

Игнорирование перечисленных особенностей приводит к неэффективности психологической подготовки. Правильная постановка задач психологической подготовки, наоборот – экономит время, средства и усилия, как самого спортсмена, так и других специалистов. Эффективное психолого-педагогическое сопровождение возможно только при условии обучения спортсменов методам психорегуляции, снижения уровня тревожности, формирования мотивации и оценки готовности к соревнованиям. Педагог-психолог должен быть способен развить волю, внимание, мышление, реакции и другие психические свойства спортсмена. Физиологической основой психики является нервная система, которая функционирует подобно другим системам – мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и т.д., но гораздо чувствительнее к различным воздействиям [52]. И это естественно, так как именно нервная система и психика управляют всей деятельностью организма,

координируя работу всех его систем. Общие принципы работы спортивного психолога:

Целью психолого-педагогического сопровождения является содействие достижению спортсменом высоких результатов на соревнованиях и сохранение его психического здоровья. Среди других задач работы: гармоничное развитие и личностный рост спортсмена, социально-психологическая адаптация и профилактика конфликтных ситуаций, изучение психологических феноменов в спорте и т.д. [75].

Психолого-педагогическое сопровождение предполагает учет принципов спортивной тренировки: цикличности, системности и индивидуализации, единства общей и специальной нагрузки, полнообразной динамики и нарастающего увеличения нагрузки и др. Психолого-педагогическое сопровождение не ограничено тренировочным занятием, а дополняет его различными мероприятиями в период отдыха и подготовки к тренировке, а также самостоятельной работой спортсмена. Мероприятия, запланированные психологом, должны быть оптимально согласованы с тренировочным процессом и максимально сокращены по времени проведения и затрачиваемым усилиям, для него требуется постоянный поиск эффективных методов экспресс-диагностики и психорегуляции (кроме углубленного обследования или целенаправленной психотерапии). Мотивацию спортсмена и тренера к сотрудничеству с психологом следует целенаправленно формировать путем систематических бесед о возможной помощи, перспективах сотрудничества, потенциальных проблемах и т.д. В работе психолога, кроме случаев риска для здоровья спортсмена, должна соблюдаться профессиональная этика и конфиденциальность полученной информации [85]. Любой прогноз в спорте, в том числе и психологический, имеет вероятностный характер, но комплексный

анализ ситуации и учет мнений различных специалистов (коллегиальность решения) увеличивают его объективность, поэтому при подготовке спортсмена высокого класса необходимо взаимодействие всех участников тренировочного процесса. В системе психологического сопровождения спортивной деятельности следует выделить две части – организационную и методическую.

Организовать работу психолого-педагогического сопровождения – это значит определить его роль и значение в тренировочном процессе, конкретизировать задачи и условия их решения, обеспечить регулярность и единообразие психологического воздействия. Среди форм организации психологического сопровождения можно выделить три модели: постоянное, этапное и ситуативное сопровождение [34].

С позиции методики психологическая подготовка не отличается от любой другой подготовки – физической, технической, функциональной и т.д., ее основные закономерности изучены и многократно подтверждены еще в советский период. Но психологическая подготовка имеет свои формы и средства, а также способы и критерии оценки, которые далеко не всегда так очевидны, как в других направлениях тренировки. Ниже перечислены основные виды деятельности психолога в процессе психологической подготовки :

- 1) оценка текущего уровня психологической подготовки (базовая психодиагностика);
- 2) разработка индивидуальной программы воздействий (программирование подготовки);
- 3) организация обратной связи о состоянии (мониторинг и оперативная диагностика);

4) применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция);

5) создание адекватного психического состояния (настройка);

6) управление психологическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование);

7) компенсация негативных последствий (восстановление). В течение соревновательного цикла (обычно годового) предполагают эти виды работы. Первые четыре относятся к общей психологической подготовке, остальные три – к специальной, т.е. специфичны не только для вида спорта, но и для конкретных соревнований [34].

Мероприятия психологического сопровождения конкретизируются по форме, содержанию и объему нагрузки, оптимальное распределяются по всему сезону и согласовываются с тренировочным, физиотерапевтическим, фармакологическим и другими воздействиями, а в соответствии с соревновательным календарем определяются сроки контрольных срезов. Главная задача этой работы – постановка дальних и ближних целей соревновательного сезона и создание с учетом индивидуальных особенностей спортсмена программы психологической подготовки. Психолог разрабатывает конкретные задания по развитию нужных психических качеств и передает их тренеру для включения в общий план подготовки спортсмена. При необходимости планируются индивидуальные консультации и групповые мероприятия, например, для сплочения команды. Естественно, что психолог должен обосновать свои рекомендации, добиваться внедрения их в режим дня и тренировочный процесс, контролировать качество выполнения заданий. Только в качестве полноправного участника подготовки спортсмена психолог может нести ответственность за результат.

Роль тренера в психолого-педагогическом процессе:

Тренер должен планировать тренировочный процесс еще до того, как он встретится со своими учениками. В этом планировании должны быть отражены индивидуальные особенности и потребности различных пловцов, сезон, в течение которого предполагается тренироваться, а также характер предстоящих соревнований. Составление точного и продуманного плана является важнейшей частью работы тренера, хотя следует предусмотреть возможность внесения соответствующих коррективов при неожиданных изменениях ситуации.

При разработке тренировочных планов необходимо учитывать определенные требования, которые включают следующие положения:

1. В тренировочном процессе нужно предусмотреть не только физическую, но и психологическую разминку для подготовки к более тяжелой работе. Пловец может разминаться самостоятельно, общаясь с товарищами в группе и привыкать к социальным и физическим условиям, в которых ему предстоит работать.

2. Ежедневные тренировки не должны быть монотонными. Плохо когда в тренировочном процессе присутствует утомительное однообразие.

3. До начала предполагаемой тренировки тренер должен информировать своих учеников об ее интенсивности и длительности. Когда спортсменов дезинформируют или вообще ничего не говорят о предстоящей работе, то в самом начале тренировки их усилия и старания будут скорее всего минимальными.

4. Время, отводимое на целостные действия и отдельные упражнения на тренировках, должно быть сбалансировано.

Основные принципы проведения тренировок. Целый ряд важных принципов, вытекающих из психологических и социальных исследований, применим непосредственно к тренировочному

процессу. Тренера интересуют три главные вещи: интенсивность, с которой работают пловцы, качество их деятельности и общая продолжительность всей тренировки. [11]

С психологической точки зрения перед напряженной работой целесообразно проведения разминки. Ведь влияние разминки на последующую деятельность свидетельствует о разноречивости. Трудно определить, есть ли какая-либо реальная физическая необходимость разминки перед спортивной деятельностью. Однако специальная разминка может вызвать положительные психологические эффекты:

- Тренировка должна быть хорошо организована и проходить в деловой и рабочей обстановке. Каждый пловец в группе должен чувствовать, что тренер знает, о чем говорит, и может сосредоточиться на самом важном в данный момент, а не искать и придумывать, что делать дальше или как это делать.

- Тренер должен обращать внимание на общий темп и ритм тренировки. Период разминкой обеспечивает психологическую оклиматизацию к тренировке. После происходит нарастание интенсивности, а затем наступает период «остывания», за которым могут следовать упражнения для развития определенных качеств;

- Во время тренировок следует разумно и своевременно применять всевозможные виды поощрений и наказаний. Тренер должен учитывать, что его воспитанники постоянно «читают» его мимику, жесты и просто позы во время тренировочного процесса;

- Совершенствование и рост достижений спортсмена будут зависеть от того, насколько часто во время тренировки на него обращают внимание и насколько часто он получает информацию о своих ошибках и успехах. Во время тренировки тренер должен быть очень внимателен, исправлять ошибки своих учеников по мере их

проявления и не допускать их закрепления. Спортсмены не нуждаются в постоянных наказаниях или похвале непосредственно во время работы, и им это не помогает. Им нужен прежде всего профессиональный, умный и конструктивный совет в критический момент тренировки, особенно в начале сезона, когда еще только формируются и начинают совершенствоваться важные умения и навыки;

- Завершение реальной тренировки не должно означать прекращение умственной работы. Спортсменов на всех уровнях их квалификации следует обучать как думающих, сознательных людей, а не как роботов. Если есть возможность, желательно практиковать совместные выводы и разбор отдельных ошибок; [23]

Планирование последующих тренировок должно начинаться сразу после завершения предыдущей тренировки. Оценка достигнутого и того, что еще предстоит сделать, а также выявление индивидуальных различий в результате проделанной на конкретной тренировке работы поможет сделать последующие тренировки еще более эффективными [47].

Если что-то не было доработано на тренировках, то соревнования – не место для исправления ошибок подготовки. Используемые упражнения должны быть известны спортсмену и не вызывать затруднений при выполнении, но может быть одно исключение – когда надо отвлечь спортсмена, переключить его внимание на другую деятельность. Обычно для этого используют беседу, музыку, но могут применяться и психотехнические упражнения, особенно эффективные в индивидуальных видах спорта, когда рядом нет ни психолога, ни тренера, ни партнеров по команде. Рекомендуется такие ситуации периодически моделировать в тренировках, чтобы у спортсмена был шаблон поведения [34].

Важно помнить, что в процессе соревнования, и прежде всего в самые напряженные моменты борьбы, спортсмен находится в измененном состоянии сознания, когда смысл словесных команд тренера может искажаться или вообще не осознаваться. Поэтому эффективнее будут невербальные приемы воздействия или использование «ключей», запускающих отработанный алгоритм поведения. Информационные подсказки должны лаконично и утвердительно указывать на действие, которое нужно сделать: «Следи за ногами!», «Двигайся!», «Ударь справа!» и т.д [34].

Важный фактор психической настройки – эмоциональный фон, на котором проходят соревнования, однако в разных видах спорта его формы различны: от рева трибун в игровых видах, до полной тишины в бильярде или теннисе. Хотя реакция на фон индивидуальна, опытные спортсмены умеют преобразовывать «энергию болельщиков» в нужное эмоциональное состояние – главное, чтобы не было равнодушия. Как правило, спортсмены высшей квалификации уже имеют устойчивые предпочтения к условиям соревнований, и рекомендуется их изучать и по возможности целенаправленно воссоздавать. В процессе выступления на соревнованиях возникают различные ситуации, которые существенно изменяют состояние спортсмена: от крустрации из-за пропущенного гола или судейской ошибки до эйфории при удачной попытке или близости победы. Умение ставить перед спортсменом реально достижимые цели и корректировать их по роду соревнования – важное качество тренера и психолога, а также мощный ресурс мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности. Компенсация негативных последствий соревнования – это необходимая часть пути спортсмена к высоким результатам. Но кроме положительного опыта, каждое выступление оставляет и негативные воспоминания, которые, если не

проводить профилактической работы, могут накапливаться и привести в итоге к сложным психологическим проблемам или раннему уходу из спорта. Поэтому после соревновательного сезона рекомендуется не только восстанавливать физические возможности спортсмена, но и освобождать его психику от отрицательной информации, связанной с неудачными попытками, травмами, тактическими ошибками и т.д.

Для педагогического процесса, осуществляемого в период тренировочной деятельности важен тот факт, что умеренный стресс способствует мобилизации физических и психических возможностей, защитных сил организма, активизирует интеллектуальные процессы, создает оптимальное «боевое возбуждение», интенсифицирует тренировочный процесс. Однако длительное и напряженное воздействие отрицательных факторов (стрессоров), их значимость для спортсмена способны порождать непродуктивные стрессовые состояния (дистресс): беспомощность, бессилие, безнадежность, подавленность, апатия. Такое состояние нередко сопровождается нарушением психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления), возникновением отрицательных эмоций (страх, безразличие, агрессивность и др.), сбоями в координации движений (суетливость, тремор, оцепинение и др.), временными или длительными личностными трансформациями (пассивность; потеря воли к жизни, уверенности в победе, доверия к тренеру и команде; склонность к шаблонным действиям и примитивному подражанию; чрезмерное проявление инстинкта самосохранения и др.). Дистресс может вызывать различные психогенные патологические реакции и психологические расстройства, при этом стресс субъективно осознается как переживание страха, тревоги, гнева, обиды, тоски, эйфории, отчаяния, усталости и т.д. Одной из причин возникновения

дистресса и вместе с тем его показателем выступает усталость. Известно, что сопротивление организма спортсмена стресс-факторам, его приспособление к условиям спортивной (соревновательной) деятельности, сопровождается мощным расходом энергетических ресурсов, утомлением, нервным истощением. Утомление – состояние, сигнализирующее об истощении энергетических запасов организма и необходимости их восполнения, субъективно воспринимается спортсменом как усталость – ощущение слабости, бессилия, вялости, дискомфорта, сопровождающееся негативными эмоциональными реакциями, потерей интереса и мотивации к спортивной деятельности. Так, В.Л. Марищук, изучая опыт профессора А.Н. Алябьева – высококвалифицированного тренера и выдающегося спортсмена (дважды олимпийского чемпиона по биатлону, семикратного чемпиона мира, лыжника, легкоатлета, стрелка и боксера), обратил внимание, что тренировки и соревнования высококлассных спортсменов всегда являются выраженным стрессом и при игнорировании требований медицинского контроля, излишнем азарте спортсменов, амбициях тренеров подчас имеют весьма негативные последствия [68]. Также он попытался разработать пути предупреждения дистресса в спорте, реабилитации после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и обратил внимание на то обстоятельство, что развитие спортивного стресса в большей мере зависит от эмоционального отношения к выполняемой тренировочной и соревновательной деятельности, так как при позитивных эмоциях угрожающие сдвиги в функциональном состоянии наступали реже, а состояние повышенной резистентности продолжались дольше. Важно отметить, что сами большие спортсмены, даже на подсознании, ощущают пределы возможных тренировочных напряжений и это даже при условии, что уже могут иметь место различные неблагоприятные

изменения в отдельных функциональных физиологических показателях организма и в психологических реакциях, менее связанных с конкретно выполняемой спортивной деятельностью [36]. По разным проявлениям организма возможно делать прогноз об успешности выполнения стоящих перед спортсменом задач, так как в подобных ситуациях проявляется интуитивное «чувство нагрузки», сигнализирующее о пределах дальнейших напряжений, а также о целесообразности продолжения высоконагрузочных упражнений, несмотря на явные признаки сильного утомления. Возможность освоения материала тренировочной деятельности спортсменами с целью преодоления стресса определяется не только уровнем предшествующей общеобразовательной и специальной подготовки, но и сформированностью необходимых профессионально важных качеств, умений и навыков, что достигается проведением комплекса мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению всей спортивной деятельности [65]. На разных этапах формирования и становления личности спортсмена поддержка профессиональной подготовки должна включать разные компоненты, связанные с диагностикой и коррекцией различных состояний, а также профилактикой возможных стрессовых ситуаций, так как именно профилактика является системообразующим компонентом всего процесса сопровождения. Также в рамках блока профилактики, рассматривая психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности со всеми ее особенностями, нельзя не отметить значимость формирования здорового образа жизни спортсмена в соответствии с принципами олимпизма, которое включает в себя два взаимодополняющих направления: духовно-нравственное и физическое [54]. Теоретический (философский) аспект, таким образом, в большей степени направлен на передачу знаний о

международных культурных исторических реалиях, сознание морально-нравственных установок личности спортсмена. Практический аспект предполагает освоение здорового образа жизни, осуществление систематической работы, направленной на освоение профессиональных знаний, практических умений и навыков, в том числе саморегуляции, в соответствующем контексте, развитие положительных спортивных личностных качеств, необходимых как действующему спортсмену, так и человеку в повседневной деятельности, проведение спортивных мероприятий, организацию активного досуга, популяризацию спортивных достижений на примере известных спортсменов-олимпийцев. Изучение особенностей современного олимпийского движения, образования, а так же основных принципов олимпизма применительно к формированию здорового образа жизни человека позволяет сделать вывод о том, что реализация теоретического (философского) и практического аспектов будет способствовать повышению общекультурного уровня, формированию культуры межнационального общения как показателя образованности спортсмена, представляющего страну на международном уровне. Анализ воздействия условий спортивной деятельности на психику и поведение спортсменов позволяет сделать вывод о том, она неизбежно вызывает психическое напряжение (стрессовое состояние)[51]. Это состояние, в свою очередь, оказывает существенное влияние на протекание психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воля, эмоции) и результативность спортивной деятельности. Стресс может влиять на психику и как мобилизующий фактор («боевое возбуждение»), и как угнетающий (дистресс). Характер этого влияния зависит от мотивации, индивидуальной психологической устойчивости, опыта соревновательной деятельности. Следовательно, можно сделать вывод

о необходимости психолого-педагогического сопровождения с целью изменения восприимчивости спортсменов к действию стресс-факторов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, психологической подготовки и обеспечения их высокой результативности.

Таким образом, изучение психолого-педагогического сопровождения в тренировочном процессе позволяет сформулировать основные положения, принципы и функции данного процесса:

- психолого-педагогическое сопровождение в спорте рассматривается как совокупность мероприятий, направленных на повышение эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создания тренером предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов;

- психолого-педагогическое сопровождение в спорте реализуется при соблюдении следующих принципов спортивной тренировки: цикличности, системности и индивидуализации, единства общей и специальной нагрузки, полнообразной динамики и нарастающего увеличения нагрузки и др.:

- психолого-педагогическое сопровождение в спорте выполняет следующие функции: повышение эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечение психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов;

- психолого-педагогическое сопровождение в спорте включает следующие формы (индивидуальная и групповая) и способы (беседы, индивидуальные консультации, групповые мероприятия, музыкотерапия, психолого-педагогические упражнения и пр.) [72]

Далее рассмотрим психолого-педагогическое сопровождение в контексте его анализа применительно к ветеранам спорта

Для многих поколений спортсменов, активно занимающихся спортом, наступает время, когда они в силу возраста, вынуждены прекращать регулярные тренировки и выступления в соревнованиях. Спортсмены очень болезненно, а порой и драматично, переживают уход из спорта, считая его лучшим периодом своей жизни, когда они были молоды и здоровы (А. С. Шамсутдинов, А. А. Камешков, 2007).

Кульминация спортивной карьеры предполагает период выступлений спортсмена в спорте высших достижений и далее в профессиональном спорте ветеранов. Типичные признаки всего этапа кульминации спортивной карьеры: превращение спорта в главное дело жизни; фактически слияние спортивной карьеры с профессиональной и жизненной карьерой в целом.

Целью психолого-педагогического сопровождения на этапе кульминации спортивной карьеры является помощь спортсменам в преодолении кризисов перехода в спорт высших достижений, взрослый спорт и затем - в профессиональный ветеранский спорт. В достижении данной цели решаются следующие задачи:

- а) в тренировочном процессе:
 - помощь в поиске индивидуального пути в спорте;
- б) в соревнованиях:
 - помощь в выборе психологических стратегий выступления в соревнованиях в зависимости от их значимости для спортсмена;
- в) в решении проблем спортивной карьеры общего плана:
 - помощь в формировании адекватного отношения к соперникам;
 - помощь в создании личностного "имиджа", помогающего завоевать авторитет и популярность;

- помощь в формировании адекватного отношения к славе;

г) в решении жизненных проблем:

- помощь в согласовании спортивных целей и других жизненных целей и интересов (например, профессионального самоопределения, создания собственной семьи).

К особенностям психолого-педагогической помощи спортсмену на этапе кульминации относят:

- по сравнению с предыдущим этапом возрастает значение психологического просвещения, психотренингов и психокоррекции, особенно в начале данного этапа (самый «острый» период адаптации к спорту высших достижений и взрослому спорту);

- на протяжении всего этапа все виды психолого-педагогической помощи реализуются только на принципах индивидуального подхода;

- по мере обретения спортсменом спортивной и личностной зрелости, помощь со стороны исчерпывает себя и сменяется самопомощью спортсмена;

- спортсмен становится компетентным «заказчиком» психолого-педагогической помощи, самостоятельно определяя, что ему необходимо, а в чем он не нуждается. Ранее спортсмен верил тренеру, что ему это необходимо, а теперь он сам в этом уверен[61].

Исходя из особенностей психолого-педагогической помощи спортсмену на этапе кульминации можно дать определения – психолого-педагогическому сопровождению ветеранов спорта в тренировочном процессе: усилиями педагогов и психологов создавать условия для адаптации спортсменам ветеранам в новых жизненных для них условиях, самостоятельного освоения спортсменом системы отношений с миром и самим собой, а также для совершенствования каждым из них лично значимых жизненных выборов

самостоятельно определяя, что ему необходимо, а в чем он не нуждается[61].

Особое место в ветеранском спорте занимает психологическая и организационно-педагогическая поддержка в подготовке к соревнованиям. Учитывая напряженный календарь и многоступенчатую систему отбора для участия в наиболее престижных турнирах, полезным может быть учет различных психологических стратегий выступления в соревнованиях [98].

Рассмотрим данные стратегии. Стратегия надежной реализации уровня подготовленности. Основная установка - показать результат, к которому спортсмен в данный момент объективно готов (т.е. лучший тренировочный результат). Для ее реализации нужно выделить те факторы, которые для данного спортсмена могут стать причиной срыва и предусмотреть меры их нейтрализации.

Особенности психолого-педагогической помощи во время соревнования в соответствии с данной стратегией:

- помощь в контроле за соревновательной ситуацией в целом;
- блокировка внешних раздражителей, мешающих сосредоточению;
- обеспечение обратной связи спортсмену по поводу его состояния и поведения;
- социальная поддержка.

Стратегия экономного расходования сил избирается при относительно невысокой значимости соревнований (например, в предварительных стартах), когда нужно беречь силы для финала или ближайшего более крупного турнира. Основная установка - показать результат, минимально необходимый для выхода в финал или прохождения данной ступени отбора к главным соревнованиям

сезона. Показаниями к ее применению также могут быть неблагоприятное состояние спортсмена накануне соревнований (утомлен, не совсем здоров) или специальная задача опробовать в турнире новые элементы, комбинации, тактические приемы и т.п.

Особенности психолого-педагогической помощи во время соревнования в соответствии с данной стратегией:

- организация отдыха спортсмена;
- социальная поддержка.

Стратегия вскрытия дополнительных резервов с целью достижения победы. Основная остановка - показать рекордный для себя результат на данный момент, превосходящий все тренировочные, или даже и все прежние соревновательные результаты.

Особенности психолого-педагогической помощи во время соревнования в соответствии с данной стратегией:

- блокировка внешних раздражителей, мешающих сосредоточению;
- помощь в учете (при целенаправленном формировании) психологического контекста соревновательной борьбы в конкретном турнире при достижении соревновательной цели;
- социальная поддержка[62].

Еще одна проблема, прямой связанная с соревнованиями, но вместе с тем, имеющая и более широкое значение - отношение спортсмена к соперникам. Спортивные отношения соперничества тесно переплетаются с межличностными, человеческими отношениями, причем первые обычно доминируют и оказывают влияние на вторые [87].

Уважение к соперникам является и важнейшей частью адекватного отношения спортсмена к известности, главе. «Звездная болезнь» проявляется в завышенных амбициях спортсмена, которые

он словами, мимикой, общей манерой поведения, конкретными поступками демонстрирует другим людям. Ажиотаж вокруг спортивной «звезды» может оказывать сильное внушающее влияние на соперников и, в определенном смысле, помогать спортсмену. Однако постепенно это начнет ему мешать, так как неадекватная самооценка и необъективная оценка противников прямо будут сказываться на успешности выступлений в соревнованиях. Важно для самого спортсмена - уметь извлекать из славы дополнительную мотивацию, но не допускать при этом снижения самоконтроля и адекватности самооценки [97].

Выход из кризисов перехода в спорт высших достижений, взрослый спорт, а затем и профессиональный спорт связан с формированием спортивной и личностной зрелости спортсмена, что позволяет ему достичь максимальной самореализации в спорте.

Комплекс эффектов психолого-педагогической помощи на данном этапе спортивной карьеры:

- высокая положительная самооценка и уверенность в своих силах;
- осознание индивидуального пути в спорте и наличие перспективного плана спортивной карьеры;
- автономность, способность к самопомощи и самостоятельному решению проблем в спорте и жизни;
- самобытность, оригинальность личностного «имиджа», обеспечивающего популярность спортсмена;
- высокий авторитет среди соперников, судей, специалистов

Характеризуя особенности психологического и организационно-педагогического сопровождения на заключительном этапе спортивной карьеры и после ее окончания, отметим, что заключительный этап спортивной карьеры - это этап подведения итогов, подготовки и

перехода к новой профессиональной карьере. От того, насколько успешно спортсмен сумеет решить все проблемы данного этапа, в значительной степени зависит его общая удовлетворенность спортивной карьерой в целом и успешность дальнейшей жизнедеятельности [98].

Заключительный этап спортивной карьеры характеризуется двумя кризисами-переходами:

- переходом от кульминации к финишу спортивной карьеры;
- уходом из спорта.

Критериями начала кризиса перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры являются:

- Остановка в росте или снижение спортивных результатов, сопровождающиеся мыслями о скором уходе из спорта;
- Колебания результативности - явление довольно типичное на протяжении всей спортивной карьеры, но на этапе кульминации колебания сопровождаются негативными изменениями в состоянии спортсмена (физическая и психическая усталость, последствия травм, болезни и др.), которые становятся необратимыми.

Несмотря на опыт, зрелому спортсмену все труднее противостоять напору молодых и честолюбивых спортсменов. Спортсмен оказывается в проблемной ситуации: завершать спортивную карьеру сразу или постараться отодвинуть момент расставания со спортом. Нежелание расставаться со спортом обусловлено разными причинами: неопределенностью планов и перспектив после окончания спортивной карьеры, неуверенностью в правильности своего профессионального выбора, а также потребностью максимально использовать свой спортивный опыт,

поставить «красивую точку» в своей спортивной карьере и даже «надеждой на чудо».

Дилемма, которую должен решить спортсмен:

- найти резервы поддержания высоких спортивных результатов;
- подготовиться к уходу из спорта (то есть самоопределился с новой профессиональной карьерой и начать предварительную подготовку к ней).

Решение второй задачи помогает снизить общую тревожность спортсмена и облегчает решение первой, придавая уверенность в завтрашнем дне[78].

После завершения спортивной карьеры сугубо спортивная направленность личности теряет свой смысл, и если спортсмен заранее не позаботился о новом деле жизни, она постепенно начинает разрушаться, оставляя спортсмена без каких бы то ни было внутренних ориентиров с ощущением «душевной пустоты». Разрушаются и основания самооценки. Это грозит тяжелой фрустрацией, неврозом, а иногда и деградацией личности.

Если же спортсмен заранее самоопределился с новой профессией, то происходит не разрушение, а реконструкция мотивационной сферы, что для человека гораздо менее болезненно. Новые интересы, ценности, цели и т.д. помогают вчерашнему спортсмену поддерживать оптимизм и положительную самооценку. Таким образом, оптимальным признается состояние, если кризис завершения спортивной карьеры фактически сольется с кризисом начала новой профессиональной жизни спортсмена [35].

Кроме проблем в профессиональной сфере перед спортсменом-ветераном встают проблемы, связанные с семьей, формированием нового круга общения, перестройкой образа жизни в целом. Все

спортсмены отмечают наличие особого «переходного периода», когда процесс адаптации идет наиболее остро. У спортсменов среднего уровня его продолжительность не больше 6-12 месяцев. У элитарных спортсменов он может быть длиннее. В этот период спортсмен мысленно постоянно возвращается к спорту, подводит итоги своей спортивной карьеры.

Целью психолого-педагогического сопровождения на заключительном этапе спортивной карьеры является помощь спортсмену в преодолении кризиса перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры, а после ухода из спорта - в переходе к новой карьере и общей адаптации к новой жизненной ситуации. Задачи психолого-педагогической помощи на этапе финиша и после него можно представить следующим образом:

а) в тренировочном процессе:

- помощь в выборе оптимального варианта тренировок, позволяющего спортсмену максимально использовать свой опыт, спортивно-важные качества, индивидуальный стиль;

б) в соревнованиях:

- помощь в поддержании высоких спортивных результатов;

в) в решение проблем спортивной карьеры общего плана:

- помощь в подготовке к уходу из спорта;
- помощь в подведение итогов спортивной карьеры;

г) в решении жизненных проблем:

- помощь в новом профессиональном самоопределении;
- помощь в планировании новой профессиональной карьеры

и начальной профессиональной подготовке;

- помощь в адаптации к различным аспектам новой жизненной ситуации после ухода из спорта.

На заключительном этапе спортивной карьеры в жизни спортсмена нарастает неопределенность. Неопределенность повышает тревожность спортсмена, ведет к сомнениям и неуверенности. Спортсмен может скрывать это. Однако в этот период он более уязвим, чем на этапе своего расцвета. И его потребность в обратной связи и социальной поддержке других людей возрастает. Более того, спортсмен становится более внушаем, особенно при восприятии советов и рекомендаций авторитетных для него лиц [76].

Главным направлением в поиске оптимального варианта тренировок и подготовки спортсмена к соревнованиям на заключительном этапе спортивной карьеры является углубленная индивидуализация, основанная на учете всего опыта спортсмена и всех сильных сторон его личности [75].

Спортсмен «прислушивается к себе», а тренер - к спортсмену. И если они успешно сотрудничают, то именно на данном этапе приходит пора наиболее полной благодарности спортсмена тренеру.

На заключительном этапе спортивной карьеры и после ухода из спорта спортсмен часто оказывается в трудных ситуациях, где должен принимать ответственные решения. В связи с этим существенно возрастает значение профессионального психологического и организационно-педагогического консультирования. На основе психологического консультирования могут решаться задачи планирования новой профессиональной карьеры, помощи в решении семейных проблем и др. Общение с психологом может быть полезным и при подведении итогов спортивной карьеры, где, в случае неудовлетворенности спортсмена, надо помочь сформировать зрелую психологическую защиту.

Комплекс эффектов психолого-педагогической помощи на данном этапе спортивной карьеры:

- удовлетворенность спортивной карьерой;
- наличие плана новой профессиональной карьеры;
- осознание ценности своей личности внесоциальной роли спортсмена;
- положительная самооценка и уверенность в своих силах.

Спортивная карьера представляет собой сложное и многогранное явление. Это большая часть жизненного пути спортсмена, совпадающая с периодами интенсивного роста и созревания человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности[45].

На каждом этапе спортивной карьеры у спортсмена появляются специфические проблемы, которые он сразу не может разрешить, но от успешности их решения зависит продолжение спортивной карьеры в целом.

На современном этапе развития профессионального спорта в существующей сегодня системе обучения и воспитания спортсменов-ветеранов должны произойти следующие трансформации в системе взаимоотношений, целей и достижений: от монолога к диалогу, от воздействия на спортсмена к взаимодействию с ним, от «замещения» спортсмена к «мобилизации» его собственных возможностей и резервов развития.

Тогда на уровне развития личности спортсмена по мнению Н.М. Костихиной можно прогнозировать следующие трансформации: от психологии «объекта» к психологии «субъекта», ответственного за результаты своего развития, от ориентации на помощь других людей и зависимости от них к автономности и взаимопомощи, а затем и помощи другим людям, от «исполнителя» к «творцу» новых спортивных достижений, собственной карьеры в спорте и жизни [40].

Таким образом а всех этапах спортивной карьеры нами были выделены «промежуточные эффекты» психолого-педагогического сопровождения. Подводя итоги, можно говорить об общих эффектах психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры в целом:

- продление жизни спортсмена в спорте;
- максимальное раскрытие возможностей спортсмена и на этой основе обеспечение прогрессирующей динамики его спортивных результатов;
- успешное преодоление кризисов и приобретение спортсменом опыта использовать кризисные ситуации на благо собственного развития;
- удовлетворенность спортивной карьерой;
- положительная самооценка и уверенность спортсмена в своих силах в течение всей спортивной карьеры и после ухода из спорта;
- успешный переход к другой профессиональной карьере с максимально возможным использованием всех «приобретений» спортивной карьеры в смысле достижений в развитии спортсмена как индивида, субъекта, личности и индивидуальности [40].

Для дальнейшей реализация себя и продолжения спортивной карьеры существует ветеранский спорт.

В свою очередь, это выдвигает в качестве значимой проблему научно-методического обеспечения рационального планирования и содержания тренировочного процесса у спортсменов данной возрастной категории, спортивное долголетие как важное социальное и культурное явление в последние годы все чаще становится объектом научных исследований. Трудно представить наличие более убедительных доводов о значимости здорового образа и стиля жизни,

в качестве наглядного примера которым могут служить спортивные и профессиональные достижения ветеранов спорта.

Недостаточное изучение особенностей данного этапа, раскрывающих целостный социальный и психофизический статус спортсмена-ветерана, возможности обретения им оптимальной "спортивной формы" в условиях естественного старения организма требует разработки оптимальной технологии спортивной подготовки спортсменов зрелого возраста.

Анализ научно-методической литературы показывает, что на сегодняшний день спортивная подготовка пловцов-ветеранов нуждается в научно обоснованном психологическом и организационно-педагогическом обеспечении учебно-тренировочного процесса, учитывающем их возрастные особенности. В такую работу включается помощь ветерану в поиске индивидуального пути в спорте; помощь в формировании адекватного отношения к славе; помощь в согласовании спортивных целей и других жизненных целей и интересов и пр. Ситуация осложняется еще и тем, что речь идет о людях зрелого возраста (30 лет и старше), в основном занятых трудовой деятельностью, обремененных бытовыми проблемами.

1.3 Разработка условий психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе.

Анализируя теоретические положения, характеризующие проблему формирования личностно-смысловой готовности ветеранов спорта к спортивной деятельности, можно сделать вывод, что эффективное решение выделенной проблемы становится возможным только при реализации определенной системы педагогических условий.

В теории и практике педагогики существует множество трактовок и определений понятия «условие» вообще и «педагогические условия», в частности.

В философском словаре под условием понимается «отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он не может существовать» [158; С. 421]. Более того, условия составляют ту среду, обстановку, в которой явления возникают, существуют и развиваются. Словарь русского языка С.И. Ожегова трактует «условие» как «обстоятельство, от которого что-нибудь зависит» [120; С. 729].

В других словарях русского языка предлагаются схожие трактовки рассматриваемого понятия. Условие – это:

- обстановка, в которой что-то происходит;
- среда, в которой пребывают и без которой не могут существовать предметы и явления;
- основа, предпосылка для чего-либо.

В данных определениях условие рассматривается как нечто внешнее для предмета, непосредственно влияющее на процесс его формирования.

В БСЭ дается более обобщенное понимание данного термина. «Условие – это существенный компонент комплекса объектов (вещей, их состояния, взаимодействий), из наличия которого с необходимостью следует существование данного явления». Весь этот комплекс называется «достаточным» [36; Т.25, С. 105]. В данном определении условие рассматривается не как отдельное обстоятельство, отношения предметов, а как целый комплекс объектов, влияющих на исследуемое явление.

Следует отметить, что условия должны быть необходимыми и достаточными для существования или изменения изучаемого предмета или явления.

В логике к необходимым относят те условия, которые имеют место всякий раз, как только возникает действие, а к достаточным – только те, которые непременно вызывают данное действие [143; С. 128].

Анализ представленных определений позволил нам принять условие как обстановку, непосредственно влияющую на процесс формирования и развития изучаемого предмета.

Для нас также важна педагогическая трактовка данного понятия. М.И. Ерецкий дает такое определение: «Педагогические условия – это сопутствующие фактору педагогические обстоятельства, которые способствуют (или противодействуют) проявлению педагогических закономерностей, обусловленных действием факторов» [138; С. 93].

«Педагогические условия – это среда, обстоятельства, в которых реализуются педагогические факторы», – отмечает М.Е. Дуранов [60; С. 70].

Н.М. Яковлева пишет, что рассмотрение категории «условие» по отношению к понятию «среда» («обстановка») неоправданно расширяет совокупность объектов, необходимых для возникновения,

осуществления или изменения педагогического явления [172, С. 219]. Под педагогическими условиями она понимает совокупность мер в учебно-воспитательном процессе, обеспечивающих достижение студентов высшего уровня деятельности в образовании [172; с. 24].

С.В. Боровская дает несколько иное определение: педагогические условия – это комплекс взаимосвязанных мер учебного процесса, которые способствуют переходу студентов на более высокий уровень профессиональной деятельности [34; С.14].

Следует отметить, что предложенные определения являются универсальными, поэтому они используются в качестве базовых и в нашем исследовании.

Анализ работ ученых-педагогов (В.И. Андреева, Г.В. Боровская, Н.В. Ипполитова, А.Я. Найна, Н.М. Яковлева и других) позволил определить сущность педагогических условий, обеспечивающих формирование личностно-смысловой готовности ветеранов спорта к тренировочной деятельности. На основе работ С.В. Боровской, Н.М. Яковлевой понятие «педагогические условия» мы рассматриваем как совокупность мер педагогического процесса, которые обеспечивают переход ветеранов спорта на более высокий уровень подготовки.

При выявлении педагогических условий необходимо учитывать методологические и теоретические основы педагогического исследования, которые целесообразно представить в виде требований:

- необходимо, чтобы условия способствовали активизации учебно-познавательной деятельности ветерана спорта.

- условия должны учитывать индивидуальные особенности ветерана спорта (самостоятельность выполнения, отношение к тренировке и т.д.).

На основании вышеизложенного нами было дано определение понятия «психолого-педагогическое сопровождение ветеранов спорта

в тренировочном процессе” рассматривается как совокупность мероприятий, направленных на повышение эффективности всех видов подготовки спортсмена при возрастных, физиологических изменениях и, прежде всего, обеспечения его психической готовности к выступлению, создания тренером предпосылок в тренировочном процессе к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов;

В результате изучения теоретических предпосылок психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе, формулирования основных положений, выявления принципов и функций данного процесса нами были сформулированы и разработаны условия психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе:

1. Психолого-педагогическая поддержка ветеранов спорта в тренировочном процессе, выражается в:

- педагогической организации тренировочного процесса спортсменов-ветеранов, в котором они обогащаются знаниями о пользе занятий физической культурой и спортом, совместно изучают методическую литературу и наглядный материал, видео и т.д. Тренер со своей стороны разрабатывает тренировочные комплексы на основе медицинских и психологических показателей;

2. Включение ветеранов спорта в активную деятельность клуба по плаванию “ЕНИСЕЙ-МАСТЕРС”, которая предполагает наличие трех компонент:

- культурно-пропагандистская (участие спортсменов-ветеранов в культурно – массовых и праздничных мероприятиях, организация и проведение тематических вечеров, организация встреч с известными спортсменами, организация встреч с участниками и гостями клуба “Ветеран спорта – активный жизнедеятель” и другое);

- тренировочная – использование пяти циклического тренировочного процесса в подготовке к соревнованиям и важным стартам, медицинские обследования и другое;

- соревновательная – активное участие в соревнованиях различного уровня

Реализация разработанных условий предполагает формирование специальных компетенций (спортивных навыков) у ветерана спорта.

С целью успешной реализации выделенных условий психолого-педагогического сопровождения спортсменов-ветеранов была разработана авторская мини-программа «МАСТЕРС», направленная на занятия физической культурой и спортом, (ориентированная на спортсменов - ветеранов). Педагогические условия составляют ту среду, в которой личностно-смысловая готовность ветерана спорта формируется, существует и развивается. Поэтому появляется необходимость создания благоприятных педагогических условий для обеспечения обозначенного тренировочного процесса.

Анализ позволил нам выявить следующие пути определения педагогических условий:

- выявление специфики тренировочного процесса для спортсмена ветерана в спорте;

- применение новых тенденций процесса гуманизации в спорте;

- обобщение опыта спортивной деятельности и его интеграция в рамках ветеранского спорта.

Именно содержание условий сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе позволяет нам применить все выше обозначенные подходы и отражает субъектный опыт, профессиональный и личностный потенциал тренера - преподавателя.

В педагогической науке в соответствии с ГОС на сегодняшний день выделяются определенные требования к совершенствованию

рабочих программ [73; С. 8-9]. К числу таких требований мы можем отнести следующие:

1. главная цель формирования содержания должна быть сориентирована с точки зрения направленности на развитие личности ветерана спортсмена;
2. содержание образования должно строиться строго на научной основе;
3. содержание тренировочного процесса должно соответствовать логике и системе, свойственной той или иной науке;
4. содержание должно строиться на основе взаимосвязи с другими предметами и практикой;
5. содержание должно соответствовать возрастным особенностям ветеранов спортсменов.

На наш взгляд, формулируя требования к содержанию данный перечень требований следует дополнить следующими позициями:

6. Содержание должно предполагать индивидуализацию, то есть учитывать особенности отдельного ветерана спорта (уровень подготовки, особенности мышления и др.)

Придание содержанию тренировочного процесса личностного смысла возможно через создание комплекса заданий, разработанного на основе субъектного опыта тренера - преподавателя и ориентированного на потребности и интересы ветеранов спорта.

Здесь необходимо отметить, что мы будем понимать под терминами «задание» и «комплекс заданий».

Анализируя рассмотренные определения, исходя из теории и методологии нашего исследования, под заданием мы понимаем задачу, поставленную перед ветеранами спорта для выполнения, а задачу рассматриваем как вопрос, требующий решения на основании определенных знаний, размышлений [124; т.1; с. 277].

Соответственно под «комплексом заданий» мы понимаем совокупность взаимосвязанных между собой вопросов, требующих решения на основании определенных знаний, размышлений.

Однако такой комплекс заданий должен быть выстроен на основе четко обозначенных принципов.

При составлении комплекса заданий мы отдаем предпочтение следующим заданиям:

- вызывающим у ветеранов спорта личный интерес, чувство удовлетворения, перерастающее со временем во внутреннюю творческую мотивацию;

- воспитывающим самостоятельность мышления, терпимость к неопределенности, нацеленность на успех, толерантность;

- обучающим задавать необходимые вопросы и определять наличие задачи, формулировать и переформулировать её условие, осуществлять отбор информации, необходимой для достижения цели;

- стимулирующим у ветеранов спорта поиск различных путей решения проблемы; анализ сложной ситуации и выбор одного из многих вариантов выхода из неё, исходя из рассмотрения последствий принимаемых решений;

- требующим продуцирование идей, исходя из своего субъектного опыта;

- проявлять настойчивость при неудачах.

Результаты проведенных нами исследований показывают, что наиболее оптимальный способ для облегчения занятий занимающихся, в зависимости от здоровья и степени подготовленности, можно делить на следующие группы:

1. Относительно молодые.

2. С неопасными отклонениями здоровье, при достаточной физической подготовленности и адаптации, в возрасте до 50—55 лет. Соревнования на дистанцию не более 15-20 км.

3. С незначительными отклонениями, но не соответствующими возрасту особенностями и низкой физической подготовленностью - возраст до 60-65 лет. Соревнования - не более 5-20 км.

4. Существенные отклонения в здоровье либо очень низкая физическая подготовка. Возраст - старше 60 лет. Массовые соревнования не рекомендуются.

5. Тренер с врачом, исходя из этой градации, строят конкретную методику и режим тренировки.

Выводы по первой главе

1. Анализ философской и психолого-педагогической литературы показал, что в теории и практике мировой педагогики накоплен значительный опыт по проблеме формирования личностно-смысловой готовности ветеранов спорта к тренировочному процессу . Однако вопросы, связанные с сопровождением ветеранов спорта в тренировочном процессе , остаются до сих пор недостаточно исследованными, не в полной мере изучена роль гуманитарных дисциплин для активизации рассматриваемого процесса.

2. В ходе исследования уточнены понятия ветеран и ветеранский спорт, понимаемое нами как двуединство способности ветерана спорта с одной стороны тренироваться, саморазвиваться и самосовершенствоваться на основе интеграции специальных знаний, умений и навыков, мотивации деятельности, а также, что не менее важно, личностно обусловленных человеческих качеств.

3. Рассмотрение условий сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе позволило нам разработать мини-программу для применения ее на практике.

Глава 2. Экспериментальная работа психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе

2.1 Организация и методы исследования. Реализация психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе.

База исследования - Красноярский региональный клуб ветеранов спорта по плаванию «ЕНИСЕЙ-МАСТЕРС». Исследования проводились в бассейнах г. Красноярска. Для проведения эксперимента были организованы 2 группы – 20 ветеранов спорта в возрасте 40-60 лет (из них 9 мужчин, 11 женщин) экспериментальная группа. При анализе материала полученные данные сравнивались с результатами исследования лиц соответствующего возраста, не занимающихся спортом, или от случая к случаю занимающаяся с целью чистоты эксперимента. Контрольная группа в количестве 20 человек (8 мужчин, 12 женщин) .

Исследование целенаправленно осуществлялось с октября 2015 по ноябрь 2018 гг. Исследование включало в себя несколько этапов. На протяжении этих лет изучались данные отечественной и зарубежной науки, отечественный педагогический опыт становления и развития психолого-педагогического сопровождения спортсменов - ветеранов. Накоплен большой запас методологической, эмпирической информации по исследуемым аспектам проблемы.

На первом этапе

I этап- *аналитико-теоретический* (октябрь 2015 - март 2016гг.) осуществлялся теоретический анализ психолого-педагогической, социологической, нормативной литературы по исследуемой проблеме; изучалась степень разработанности проблемы в отечественной и зарубежной философии, социологии, психологии и педагогике. Были

выделены цель, объект, предмет, разработана гипотеза и определены задачи исследования.

II этапе – *экспериментальный* (апрель 2016 - февраль 2017гг.) систематизировался теоретический и эмпирический материал по проблеме исследования; осуществлялось структурирование собранного материала; разрабатывались условия психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе и проводился эксперимент.

III этап - *обобщающий* (март 2018 – ноябрь 2018 гг.) анализировались результаты исследования, экспериментально подтверждалось влияние условий психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе.

В ходе исследования, для внедрения разработанной нами авторской мини-программы “МАСТЕРС”, с экспериментальной группой мы проводили следующие процедуры:

1. Диагностические: проводилось тестирование спортсменов ветеранов на выявление эмоционального состояния спортсменов стремления тренироваться и участвовать в соревнованиях. Для этой цели использовались следующие диагностические процедуры:

- изучение общей самооценки опросник Казанцевой Г. Н. – “Раскрытие внутреннего потенциала спортсмена”.

- методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

2. Исследования возрастной динамики показателей физического развития, функциональных возможностей организма, физических кондиций и специальной физической подготовленности пловцов ветеранов в 40-50 лет и старше.

3. Разработки тренировочных комплексов по зонам интенсивности и проанализировать полученные результаты до внедрения и после внедрения такой тренировки.

4. Разработки диагностики по результатам соревнований (стартовые протоколы) и оформление их графически с целью анализа соревновательной деятельности ветеранов спорта.

Приложение

Актуальность данной программы обусловлена возрастными изменениями ветеранов спорта на физическом и моральном уровне, особенностями ветеранского возраста, сложностью мотивации к ведению здорового образа жизни и большими психо-эмоциональными нагрузками в социальной среде. Принципиальной особенностью программы является её ориентированность не только на спортсменов ветеранов, но и на тренеров, психологов, педагогов

Цель программы: Создание условий психолого-педагогического сопровождения для обеспечения стремления у ветеранов спорта к ведению здорового образа жизни и продлению активного спортивного долголетия.

В тренировочном процессе неоспоримым авторитетом для спортсмена или команды является тренер, поэтому ему часто приходится играть роль педагога и психолога для своих воспитанников: он создает и поддерживает психологический климат в команде, мотивирует к новым достижениям, психологически готовит ветеранов спорта в соревнованиях.

Задачи:

- организовать психолого-педагогическое сопровождение ветеранов спорта в тренировочном процессе;
- провести опросы и тестирования на выявление уровня готовности к участию в соревнованиях;

Основной применение программы реализуется непосредственно по нескольким направлениям:

1. Контрольные мероприятия: проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на ветеранских соревнованиях посторонние люди - зрители (родственники, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. Товарищеские встречи: проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

Психолого-педагогическое сопровождение сегодня является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы со спортсменом, но выступает как комплексная технология, особая культура поддержки и помощи спортсмену ветерану в решении задач, обучения, тренировкам, социализации. В ходе исследования, для внедрения разработанной нами авторской мини-программы “МАСТЕРС”, с экспериментальной группой мы проводили следующие процедур:

1. **Диагностические:** проводилось тестирование спортсменов ветеранов на выявление эмоционального состояния спортсменов стремления тренироваться и участвовать в соревнованиях. Для этой цели использовались следующие диагностические процедуры:

- изучение общей самооценки опросник Казанцевой Г. Н. – “Раскрытие внутреннего потенциала спортсмена”(Рис.1,2). (Приложение А)

- методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса. (Рис. 3.4) (Приложение Б).

Где Э.Г – экспериментальная группа

К.Г – контрольная группа.

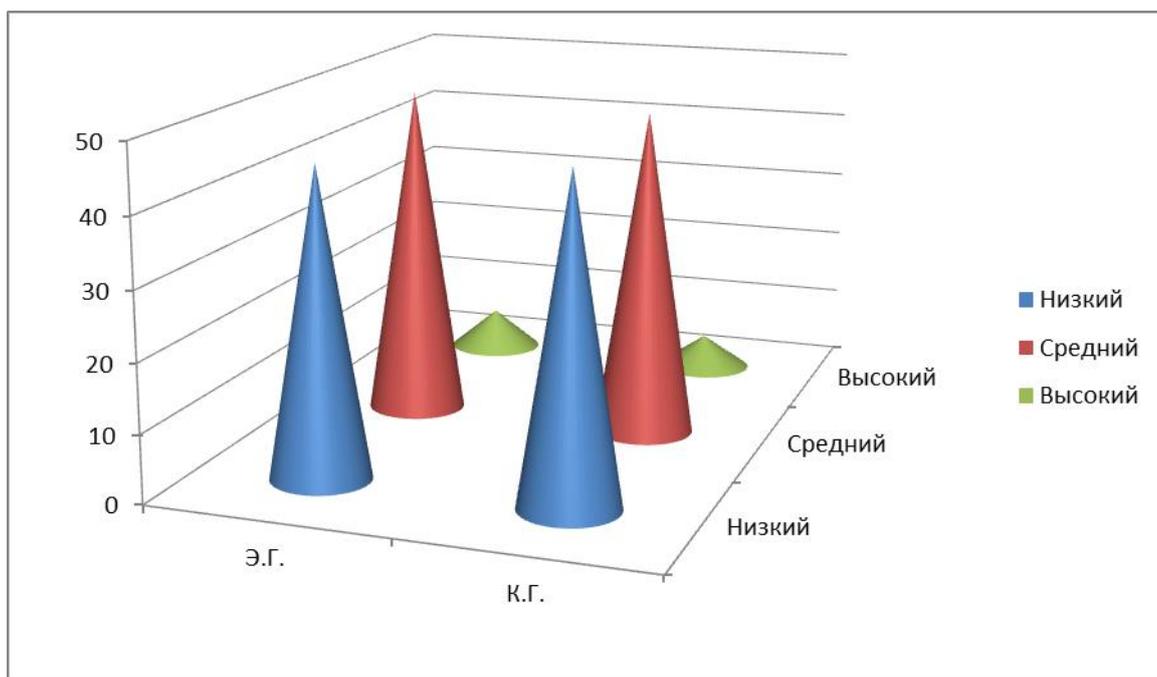


Рис.1. Раскрытие внутреннего потенциала спортсмена ветерана по методике Казанцевой Г.Н. на начало эксперимента (в %)

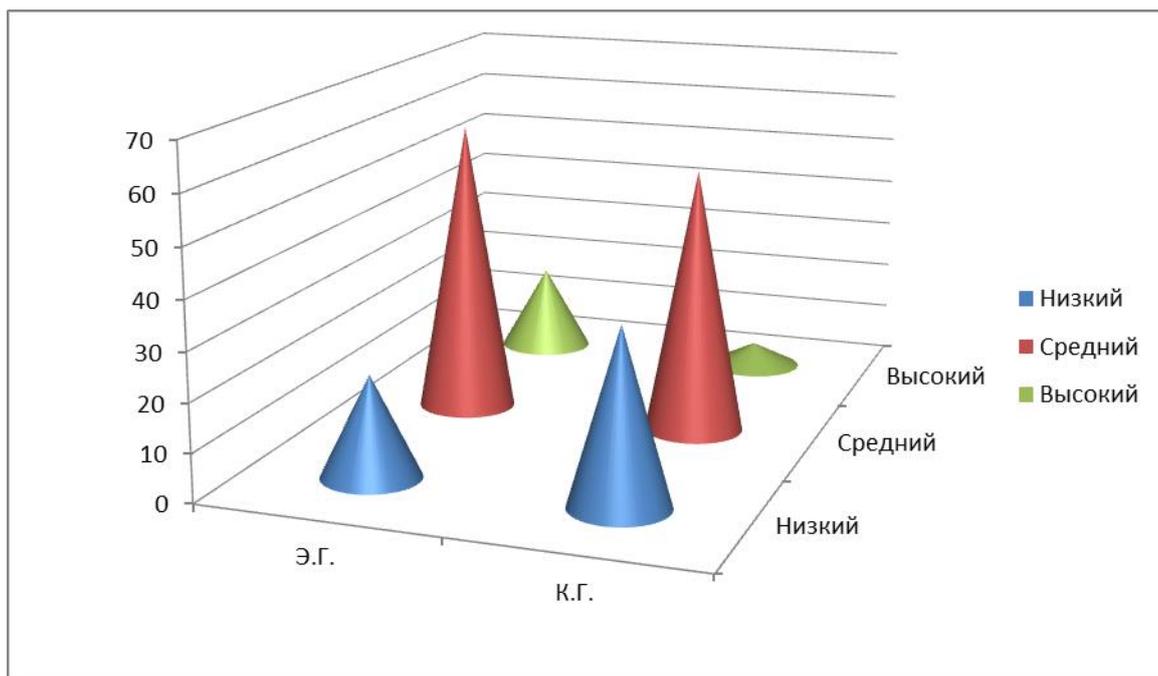


Рис.2. Раскрытие внутреннего потенциала спортсмена ветерана по методике Казанцевой Г.Н. окончание эксперимента (в %)

«Диагностика личности на мотивацию к успеху по методике Элерса»

на начало эксперимента (в %)



Рис. 3. – Диагностика личности на мотивацию к успеху по методике Элерса на начало эксперимента.

«Диагностика личности на мотивацию к успеху по методике Элерса»

на окончание эксперимента (в%)



Рис. 4 – Диагностика личности на мотивацию к успеху по методике Элерса на окончание эксперимента

2. Исследования возрастной динамики показателей физического развития, функциональных возможностей организма, физических кондиций и специальной физической подготовленности пловцов ветеранов в 40-50 лет и старше.

На начало исследования показали, что:

- наблюдается незначительное увеличение веса тела (от 83,30 до 85,45 кг), показателей весоростового индекса (от 465,24 до 487,58 г/см), и снижение экскурсии грудной клетки (от 3,80 до 3,09 см);

- существенно повышаются показатели систолического (от 118,00 до 129,09 мм рт. ст.), диастолического (от 71,00 до 75,91 мм рт. ст.) и среднего артериального (от 94,50 до 102,50 мм рт. ст.) давления, ЧСС (от 75,07 до 83,00 уд/мин), минутного объема крови (от 3744,96 до 3310,89 мл);

- существенно ухудшаются показатели адаптации сердечнососудистой системы к физической нагрузке: индекса Руффье

(от 11,01 до 13,90 балла) и адаптационного потенциала ССС (от 2,41 до 2,74 балла);

- существенно снижается интегральный показатель адаптационных возможностей кардиореспираторной системы — индекс Скибински (от 42,55 до 35,15 балла);

- снижаются показатели физических качеств: результаты в упражнениях «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (от 24,50 до 14,91 раз), «Поднимание туловища лежа на спине» (от 14,20 до 7,73 раз), «Удержание тела в висе на перекладине» (от 27,20 до 21,36 с), «Наклон вперед из положения сидя» (от 2,00 до -0,09 см), «Прыжок в длину с места» (от 184,60 до 169,91 см), «Бег на 1000 м» (от 250,10 до 325,27 с). Результаты в тестовых упражнениях, несмотря на то, что снижаются с возрастом, продолжают соответствовать возрастным нормам;

- существенно снижаются показатели специальной физической подготовленности: результаты ныряния в длину (от 26,10 до 19,51 м), плавания 25 м со старта (от 17,30 до 19,82 с), плавания на 100 м вольным стилем (от 70,30 до 82,90 с), комплексного плавания на 100 м (от 88,35 до 106,52 с), плавания 4x50 м с паузой отдыха в 10 с (от 251,88 до 267,85 с), теста Купера (от 645 до 495 м);

- наиболее существенное снижение адаптационных возможностей ССС, аэробной работоспособности организма и общей выносливости наблюдается в 45-50 лет.

3. Разработаны комплексы тренировок ветеранам спорта по зонам интенсивности. В начале исследования тренировочный процесс был от простого к сложному. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки. По мере роста тренированности она должна постепенно расти. Для тренировочного процесса высчитываем пульс приемлемый к ветеранам спорта по плаванию. Нормальный пульс при плавании: если целью является только укрепление сосудов, то показатель должен быть на уровне 60% от максимума. Для здорового человека максимальное значение рассчитывается по простой формуле: 200 минус ваш возраст.

Для 50-летнего мужчины максимально допустимым показателем ЧСС без ущерба организму будет 150 ударов. Для повышения выносливости, то частота сердечных сокращений должна составлять 105-110 ударов за минуту. При нормальном давлении эти показатели будут приемлемы и не станут причиной развития брадикардии, тахикардии.

Рассчитать норму сердечных сокращений при тренировках можно по следующей формуле:

220 — возраст человека умноженный на показатели интенсивности тренировки.

Уровни нагрузки (%):

- 50-60 — чрезвычайно легкая разминка;
- 60-70 — легкие занятия, направленные на сжигание жира, увеличение выносливости;
- 70-80 — средняя интенсивность, способствует росту ударного объема сердца;
- 80-90 — интенсивная тренировка, способствующая росту мышечной массы тела;

- 90-100 — максимальный предел развивающая силу и скорость.

-

Пример: мужчина 50 лет. $220 - 50 = 170$

При тренировке средней интенсивности:

$$170 \times 0,7 = 119$$

$$170 \times 0,8 = 136$$

Норма: от 119 до 136.

При интенсивных занятиях:

$$170 \times 80 = 136$$

$$170 \times 90 = 153$$

ЧСС от 136 до 153.

Нормальный ритм сердечных сокращений при физических упражнениях здорового человека увеличивается от 50 до 70%, но не должен превышать последнего предела. На частоту пульса влияют следующие факторы:

- возраст человека;
- пол;
- вес и рост;
- выносливость;
- хронические заболевания;
- прием пищи (алкоголя);
- эмоциональное состояние.

При большой нагрузке ЧСС достигает от 80 до 95%. Расчет допустимого предела считается по формуле: $220 - \text{возраст человека}$.

Пример: мужчина 50 лет. $220 - 50 = 170$.

$$170 \times 0,80 = 136 \text{ — нижний предел}$$

$$170 \times 0,95 = 161,5 \text{ — верхний предел}$$

Вывод: При интенсивных физических занятиях, сердечные сокращения 30 мужчины должны варьироваться от 136 до 161,5 ударов в минуту.

В спортивной тренировке принято выделять 5 зон интенсивности (или мощности):

1-я зона — аэробная восстановительная. ЧСС — 135–140 уд/мин. Лактат крови находится на уровне покоя и не превышает 2–4 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40–60 % от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы. Скорость плавания — 50–65 процентов от максимальной, время однократной работы — от 20 минут до 3–5 часов, дистанции — 1000–2000 м .

2-я зона — аэробная развивающая. ЧСС — 119–136 уд/мин. Лактат в крови — до 4–8 ммоль/л. Потребление кислорода — 60–85 % от МПК. Обеспечение энергией — за счет мышечного гликогена и глюкозы и в меньшей степени жиров. Время однократной работы 3–10 минут, при работе в сериях до часа. Скорость плавания 70–80 процентов от максимальной. Основные отрезки — 200–400 метров (до 1000 метров).

3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная. ЧСС — 136–153 уд /мин. Лактат в крови — до 8–12 ммоль/л, потребление кислорода — 80–100 % от МПК. Источники энергии — гликоген и глюкоза. Увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга. Время однократной работы 3–10 минут, в сериях до 50 минут. Скорость плавания — 80–85 процентов от максимальной. Основные отрезки — 100–200 метров (до 800 м).

4-я зона — анаэробная гликолитическая. ЧСС находится на уровне 136–161,5 уд/мин и более. Лактат — 10–20 ммоль/л. Работа за счет гликолитической емкости и мощности гликолиза. Потребление

кислорода снижается от 100 до 80 % от МПК. Значительный кислородный долг. Скорость плавания — 85–95 процентов от максимальной. Основные отрезки на соревнованиях — 50–100 метров, время однократной работы — от 25 до 120 секунд, в сериях — до 10 минут.

5-я зона — анаэробная алактатная. Кратко-временная работа максимальной мощности. Скорость плавания и темп движений — максимально возможные. Отрезки — 10–40 м. Количество повторений обычно 4–16 раз и более с длительным отдыхом (от 30 секунд до 3 минут). Ближний тренировочный эффект не связан с ЧСС и лактатом крови, т. к. работа длится в пределах 5–20 сек. При этом лактат в крови, легочная вентиляция и ЧСС не успевают достигнуть высоких показателей. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 секунд к энергообеспечению начинает подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат.

В спортивной практике на начальных этапах возможно деление на меньшее количество зон интенсивности (около 3)

Результаты применения тренировки по зонам интенсивности у экспериментальной группы пловцов ветеранов спорта и контрольной группы, исследовании мы анализировали по результатам 4 соревнований и затем выводили их в графики (Приложение В)

2.2 Обсуждение результатов экспериментальной работы

Нами было успешно организовано психолого-педагогическое сопровождение ветеранов спорта в тренировочном процессе 2015 года по 2018 год. Об успешности внедрения программы говорят результаты тестирования:

1. Результаты тестов:

- тест Г.Н. Казанцевой «Раскрытие внутреннего потенциала спортсмена» начального и конечного уровня общей самооценки раскрытия внутреннего потенциала спортсменов ветеранов и в экспериментальной и контрольной группах при диагностике теста свидетельствует, что количество ветеранов (на окончания эксперимента) с высоким уровнем увеличилось в группе спортсменов на 12%, в экспериментальной 4%, со средним уровнем у спортсменов на 12%, в экспериментальной на 7%, количество спортсменов с низким уровнем уменьшилось на 24%, а в экспериментальной только на 11%.

- показателей «Диагностики личности на мотивацию к успеху по методике Элерса», с высоким уровнем: у спортсменов на 8%, в экспериментальной на 2%; со средним - спортсмены на 8%, экспериментальной на 5%; с низким спортсмены на 16%, в экспериментальной на 3%.

2. физиологических изменений до и после применения нашей мини-программы: Пловцы экспериментальной группы в возрасте от 40 до и 50 лет и старше имели после завершения эксперимента достоверно лучшие показатели:

- времени задержки дыхания на вдохе (на 5,57 с и 10,73 с) и на выдохе (4,43 с и 6,50 с);
- индекса Скибински (на 6,14 балла и 3,95 балла);
- индекса Руффье (на 1,06 балла и 3,35 балла);
- в упражнении «Удержание тела в висе на перекладине» (на 5,86 с, 5,70 с);
- в беге на 1000 м (на 45,43 с и 57,3 с);
- общего уровня физических кондиций, оцениваемого с учетом возрастных норм (0,13 и 0,06).

- специальной физической подготовленности: ныряния в длину (на 2,2 м и 4,60 м), плавания на 25 м со старта (на 1,05 с и 2,24 с), плавания 4x50 м с паузой отдыха 10 с (1,7 с и 3,7 с), теста Купера (на 85,72 ми 80,0 м);
- результатов в плавании 100 м вольным стилем (на 2,5 с, 4,6 с) и в комплексном плавании на 100 м (на 0,1 си 4,2 с).

Таблица 1 - Физиологические показатели в условиях покоя у ветеранов спорта и контрольной группы в зависимости от пола

Показатель	Ветераны спорта		Контрольная группа	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Профессиональный стаж	18±7,5	16±5,3		
Перерыв в спорте	18±11	18±10		
САД мм рт.ст.	133±17	131±13	135±6	133±8,2
ДАД мм рт.ст.	80±9,1	77±6	80±1,1	82±7,3
Употребление алкоголя (более 2- раз в неделю)	29%	-	26%	-
Курение	9%	3%	21%	9%
Среднее давление, мм рт.ст.	98±15	96±7,6	96±7,4	98±6,6
ЧСС	61±7	60±4	79±5	74±7

Для определения нормы может использоваться справочная таблица:

Возраст в годах	САД/ДАД у мужчин. рт .ст.	САД-ДАД у женщин, мм рт .ст.
40-50	135/83	137/84
50-60	142/85	144/85

Как видно из табл. 1, величины отдельных показателей у ветеранов спорта контрольной группы отличаются от величин, экспериментальной группы.

3. Завершающим этапам внедрения нашей мини-программы условий психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта

в тренировочном процессе мы разработали диагностику результатов соревнований по стартовым протоколам Таблица 2 (Приложение В) и оформили их графически с целью анализа соревновательной деятельности ветеранов спорта. По результатам нами построены 10 графиков, где видна положительная динамика роста результатов в экспериментальной группе.

Результаты формирующего педагогического эксперимента показывают, что применение разработанной нами программы психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе оказывает положительный тренировочный эффект.

По итогам реализации психолого-педагогических условий и реализации мини-программы :

- улучшился морально-психологический настрой спортсменов. Они стали более продуктивнее относиться к тренировочному процессу, ответственно к выполнению заданию.

- повысился престиж и привлекательность спортивной деятельности. Повысилась мотивация к занятию спортом. Авторитет перед родными, друзьями. Награды на соревнованиях.

- повысилась спортивная результативность. Согласно графикам соревнований результаты улучшились.

- улучшились взаимоотношения внутри коллектива. Общение, взаимопомощь. Общие цели.

- Что касается сплочение коллектива спортсменов, то они проявились на соревнованиях с другими командами, когда все переживали и болели за своего товарища по команде. На меж командных эстафетах.

- профилактика межличностных конфликтов. Меньше стало ссор. Выяснения отношений.

- решение личностных проблем выразилось в прекращении курения, распития алкогольных напитков. Соединения супружеских пар. Повышения себя в глазах родственников, друзей. Раскрытие внутреннего потенциала.

Выводы по второй главе:

Во второй главе мы анализировали работы ученых для выяснения понятия «педагогические условия». В работах С.В. Боровской, Н.М. Яковлевой понятие «педагогические условия» и других ученых, они рассматривают эти условия как совокупность мер педагогического процесса, которые обеспечивают переход ветеранов спорта на более высокий уровень подготовки. В нашей работе были проанализированы и выделены «промежуточные эффекты» психолого-педагогической помощи спортсменам ветеранам. Дано понятие «психолого-педагогическое сопровождение ветеранов спорта в тренировочном процессе». Проведены эксперименты. Результаты формирующего педагогического эксперимента показывают, что применение разработанной нами авторской мини-программы «МАСТЕРС» психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе оказывает положительный тренировочный эффект.

Заключение

1. В результате теоретического обоснования проблемы психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта и изучения практического опыта педагогов, тренеров, психологов нами были выявлены особенности психолого-педагогического сопровождения (помощи) спортсмену на этапе завершения им спортивной карьеры и его перехода в ветеранский спорт:

- по сравнению с этапом его активного занятия спортом и участия в соревнованиях на переходном этапе возрастает значение психологического просвещения (психотренингов и психокоррекции), особенно в начале данного этапа (самый «острый» период адаптации к взрослому спорту);

- на протяжении всего этапа все виды психолого-педагогической помощи реализуются только на принципах индивидуального и личностно-ориентированного подходов;

- по мере обретения спортсменом спортивной и личностной зрелости, помощь со стороны исчерпывает себя и сменяется самопомощью спортсмена;

- спортсмен становится компетентным «заказчиком» психолого-педагогической помощи, самостоятельно определяя, что ему необходимо, а в чем он не нуждается. Ранее спортсмен верил тренеру, что ему это необходимо, а теперь он сам в этом уверен.

На основании вышеизложенного нами было дано определение понятия “психолого-педагогическое сопровождение ветеранов спорта в тренировочном процессе” рассматривается как совокупность мероприятий, направленных на повышение эффективности всех видов подготовки спортсмена при возрастных, физиологических изменениях и, прежде всего, обеспечения его психической готовности к

выступлению, создания тренером предпосылок в тренировочном процессе к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов;

2. Спортивная карьера представляет собой сложное и многогранное явление, которое большая часть жизненного пути спортсмена, совпадающая с периодами интенсивного роста и созревания человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности. По завершению спортивной карьеры спортсмену необходимы условия для ее успешного завершения и перехода на другой этап спортивной деятельности. Анализ работ ученых-педагогов (В.И. Андреева, Г.В. Боровская, Н.В. Ипполитова, А.Я. Найна, Н.М. Яковлева и других) позволил определить сущность педагогических условий, обеспечивающих формирование личностно-смысловой готовности ветеранов спорта к тренировочной деятельности. На основе работ С.В. Боровской, Н.М. Яковлевой понятие «педагогические условия» рассматривается как совокупность мер педагогического процесса, которые обеспечивают переход ветеранов спорта на более высокий уровень подготовки. В нашей работе были проанализированы и выделены «промежуточные эффекты» психолого-педагогической помощи спортсменам ветеранам, к которым относятся:- продление жизни спортсмена в спорте; - максимальное раскрытие возможностей спортсмена и на этой основе обеспечение прогрессирующей динамики его спортивных результатов ; -успешное преодоление кризисов и приобретение спортсменом опыта использовать кризисные ситуации на благо собственного развития; удовлетворенность спортивной карьерой; - положительная самооценка и уверенность спортсмена в своих силах в течение всей спортивной карьеры и после ухода из спорта; - успешный переход к другой профессиональной карьере с максимально возможным

использованием всех «приобретений» спортивной карьеры в смысле достижений в развитии спортсмена как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

Характеризуя особенности психологического и организационно-педагогического сопровождения на заключительном этапе спортивной карьеры и после ее окончания, отметим, что заключительный этап спортивной карьеры - это этап подведения итогов, подготовки и перехода к новой профессиональной карьере. От того, насколько успешно спортсмен сумеет решить все проблемы данного этапа, в значительной степени зависит его общая удовлетворенность спортивной карьерой в целом и успешность дальнейшей жизнедеятельности

В результате изучения теоретических предпосылок психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе, формулирования основных положений, выявления принципов и функций данного процесса нами были сформулированы и разработаны условия психолого-педагогического сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе:

I. Психолого-педагогическая поддержка ветеранов спорта в тренировочном процессе, выражается в:

- педагогической организации тренировочного процесса спортсменов-ветеранов, в котором они обогащаются знаниями о пользе занятий физической культурой и спортом, совместно изучают методическую литературу и наглядный материал, видео и т.д. Тренер со своей стороны разрабатывает тренировочные комплексы на основе медицинских и психологических показателей;

II. Включение ветеранов спорта в активную деятельность клуба по плаванию «ЕНИСЕЙ-МАСТЕРС», которая предполагает наличие трех компонент:

- культурно-пропагандистская (участие спортсменов-ветеранов в культурно – массовых и праздничных мероприятиях, организация и проведение тематических вечеров, организация встреч с известными спортсменами, организация встреч с участниками и гостями клуба “Ветеран спорта – активный жизнедеятель” и другое);

- тренировочная – использование пяти циклического тренировочного процесса в подготовке к соревнованиям и важным стартам, медицинские обследования и другое;

- соревновательная – активное участие в соревнованиях различного уровня

3. Разработанная нами мини-программа «МАСТЕРС» (ПРИЛОЖЕНИЕ Г) обеспечивала реализацию выявленных нами условий и была успешно применена на практике, на базе регионального клуба ветеранов по плаванию “ЕНИСЕЙ-МАСТЕРС”. Её эффективность была доказана на начало исследования и окончания исследования спортсменов ветеранов и контрольной группы результатами, полученными при анализе

- теста Г.Н. Казанцевой «Раскрытия внутреннего потенциала спортсмена» начального и конечного уровня общей самооценки раскрытия внутреннего потенциала спортсменов ветеранов и в экспериментальной и контрольной группах при диагностике теста свидетельствует, что количество ветеранов (на конец эксперимента) с высоким уровнем увеличилось в группе спортсменов на 12%, в экспериментальной 4%, со средним уровнем у спортсменов на 12%, в экспериментальной на 7%, количество спортсменов с низким уровнем уменьшилось на 24%, а в экспериментальной только на 11%.

- показателей «Диагностики личности на мотивацию к успеху по методике Элерса», с высоким уровнем: у спортсменов на 8%, в экспериментальной на 2%; со средним - спортсмены на 8%,

экспериментальной на 5%; с низким спортсмены на 16%, в экспериментальной на 3%.

Физиологических изменений до и после применения нашей мини-программы: Пловцы экспериментальной группы в возрасте от 40 до и 50 лет и старше имели после завершения эксперимента достоверно лучшие показатели:

- времени задержки дыхания на вдохе (на 5,57 с и 10,73 с) и на выдохе (4,43 с и 6,50 с);

- индекса Скибински (на 6,14 балла и 3,95 балла);

- индекса Руффье (на 1,06 балла и 3,35 балла);

- в упражнении «Удержание тела в висе на перекладине» (на 5,86 с, 5,70 с);

- в беге на 1000 м (на 45,43 с и 57,3 с);

- общего уровня физических кондиций, оцениваемого с учетом возрастных норм (0,13 и 0,06).

- специальной физической подготовленности: ныряния в длину (на 2,2 м и 4,60 м), плавания на 25 м со старта (на 1,05 с и 2,24 с), плавания 4x50 м с паузой отдыха 10 с (1,7 с и 3,7 с), теста Купера (на 85,72 м и 80,0 м);

- результатов в плавании 100 м вольным стилем (на 2,5 с, 4,6 с) и в комплексном плавании на 100 м (на 0,1 с и 4,2 с).

- По результатам исследования, спортсмены ветераны, участвующие в программе показывали результаты на соревнованиях выше своих предыдущих 10-20%. В то же время у ветеранов из контрольной группы результаты не были стабильны или замечалось явное ухудшение на 20-30%

Таким образом, делаем вывод, что разработанная нами мини-программа “МАСТЕРС” и апробированная на действующих

ветеранах спорта эффективна и применима в других ветеранских клубах.

Библиографический список

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 16.11. 2007 // URL: <https://rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html>.
2. Адольф В. А., Савчук А. Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014. - 256 с.
3. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» //Новосибирск: Изд-во НГПУ. – 2001. – Т. 316. – С. 2.
4. Абульханова - Славская К. А. Личностная регуляция времени // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., 2000.
5. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991.
6. Алексеев, А.В. Преодолеть себя! / А.В.Алексеев. 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
7. Алехина, С.В. Мониторинг как вид профессиональной деятельности педагога-психолога / С.В. Алехина, М.Р. Битянова // Вестник практической психологии образования. – 2009. – №4(21). – С. 69–73.
8. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. – 339 с.
9. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – 1968. 7. Артемьева Ю. А. Психолого-педагогические условия формирования субъектной позиции старшеклассников в процессе предпрофильного сопровождения //Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. – 2009. – №. 113.

10. 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):
11. Багратиони К. А. Взаимосвязь социально-психологических характеристик и жизненной перспективы личности //автореф. диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – 2013.
12. Бабушкин, Г.Д., Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика в средней и высшей школе. – 1998. –№2. – С. 32–36.
13. Батурич, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учеб.пособие / Н.А. Батурич. – Омск: Изд-во ОГИФК, 1988. – 49 с.
14. Бахвалов, В.А. Психологическая подготовка велогонщика / В.А. Бахвалов, А.Н. Романич. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 63 с.
15. Бойко Г. Н. Технология практической реализации системы психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности пловцов в паралимпийском спорте // ППМБПФВС. 2009. №6.
16. Боксер, О.Я. Психорегулирующие оздоровительные технологии и тренажеры в физической культуре / О.Я.Боксер, А.Л.Димова. – М. – Шуя: Изд-во «Весть» ШГПУ, 2002. – 121 с.
17. Босенко, Ю.М. Особенности переживания состояния фрустрации у спортсменов / Ю.М. Босенко // Рудиковские чтения: материалы V Междунар. науч. конф. психологов физической культуры и спорта, Москва, 2-5 июн. 2009 г. / ред. совет: А.Н.Блеер [и др.]. – М., 2009. – С. 295–297.

18. Брюхова Н. Г. и др. Психологическое консультирование по проблемам жизненного пути для личностно-профессионального развития и совершенствования специалиста системы профессий «человек-человек» // Возрастная и педагогическая психология: механизмы и условия психического развития и формирования личности: моногр. – Гл. 4. – Новосибирск : Издательство ЦРНС, 2013. – С. 95–150.
19. Василенко Т. Д. часть I психологическая диагностика внутренней картины жизненного пути: событийно-биографический подход//ББК 88 П 69. – 2016. – С. 22.
20. Ведутов, В.Ю. «OBLIC 1,0: программа коррекции психоэмоционального состояния организма». Свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ №2009615293, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 24.09.09.
21. Ведутов, В.Ю. Компьютерная программа творческого развития личности «ОБЛИК» как эффективный инструмент улучшения качества жизни студента / В.Ю.Ведутов, Р.И.Рай //Вопросы морфологии и клиники. – Вып. . – Алматы, 2012.
22. Вестник Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2009. – № 3. – С. 8.
23. Виноградов П.А, Окуньков Ю. В. О некоторых проблемах развития ветеранского спорта и путях их решения // Вестник спортивной науки. 2015. №2
24. Воловикова М. И. История, современное состояние исследований и перспективы развития психологии личности //Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. – №. 1. – С. 20-29.
25. Ганюшкин, А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена / А.Д.Ганюшкин // Психологические

- аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1980. – С. 3–9.
26. Гилев Г.А., Гладков В.Н., Владыкина В.В. Мобилизация психической готовности выступления спортсмена в ответственных соревнованиях методом суггестивного формирования доминанты с всплывающей установкой// Педагогика и психология образования. 2018. №1.
27. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986. — 208 с.
28. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 2008. 220 с.
29. Дубнякова, А.И. Мотивация как фактор профессионального развития сотрудников органов внутренних дел : автореф. дис. ... канд. психолог. наук / Дубнякова Анастасия Игоревна. -СПб., 2009.
30. Воловикова М. И. История, современное состояние исследований и перспективы развития психологии личности //Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. – №. 1. – С. 20-29.
31. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения //Вопросы психологии. – 1994. – Т. 3. – С. 43-52.
- 30.
32. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., 2000
33. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности. // Теории личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 1999. 33. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – Киев: изд-во «Наукова думка», 1984

34. Зимбардо Ф., Бойд Д. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь //СПб.: Речь. – 2010.
35. Иванова Л.А, Казакова О. А, Селезнев А.А Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №3 (145).
36. Иванницкий А.Т. Как подготовить «понимающие кадры» для органов внутренних дел: риторико-герменевтический подход / А.Т. Иванницкий, Ю.А. Шаранов, А.Г. Шестаков // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2015. - № 2 (66). - С.
37. Иванова Л.А, Казакова О. А., Селезнев А.А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №3 (145).
38. Карпов А.В. Психология сознания. Метасистемный подход. М.: РАО, 2011. - 1088 С. 50. Карпушина В., Сопов В. Ф. Морфологический тест жизненных ценностей //Журнал "Прикладная психология". N. – 2001. – Т. 4. – С. 9-30.
39. Квасова О. Г. К современному состоянию проблемы временной перспективы личности //Историческая и социально-образовательная мысль. –2012. – №. 5.
40. Костикова Н.В, Уляева Г. Г. Методическое обеспечение психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №3
41. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова – Омск : Изд-во СибгуФК, 2013. – 296 с
42. Красильников В.Л, Эрлих В.В., Ведерникова О.Б., Аль Сахлави А. С. Шикир, Альборадих А.А. Абуди Х. Оценка основных

- компонентов двигательных действий пловца с учётом индивидуального «Силового русла» гребка (на примере пловцов-кролистов) // Человек. Спорт. Медицина. 2015. №2.
43. Красильников, В.Л. Измеритель усилий на движители пловца во время гребковых движений / Красильников. В.Л, Коцай.Д.А - Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2009. -206 с.
44. Кун Д. Основы психологии //Большая энциклопедия психологии. – 2007.
45. 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
46. Кэттелл Р., Айзенк Г., Оллпорт Г. Психология индивидуальности. Факторные теории личности //СПб: Прайм-Еврознак. – 2007.
47. Левин К. Психологическое поле //Психология социальных ситуаций./Сост. и общая редакция НВ Гришиной.(Серия" Хрестоматия по психологии").–СПб.: Питер. – 2001. – С. 37-41.
48. Логинова Н. А. Жизненный путь человека как проблема психологии //Вопросы психологии. – 1985. – Т. 1. – С. 103.
49. Майерс Д. Социальная психология/Давид Майерс //СПб.: Питер. – 2007.
50. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса: [Учеб. посо-бие] / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 259 с.
51. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А.

- Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина. - М. : Советский спорт, 2014. - 128 с.
52. Мильштейн, О.А. Жизненная история и спортивная карьера олимпийца: основные положения международного исследовательского проекта и результаты пилотажного исследования в Сиднее / О.А. Мильштейн // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 7. - С. 39-40.
53. Михайлова Н. В. Возвращение в спорт: Движение «Masters». М.: Изд-во ЗАО «ЭкстраПринт». 2010: 266.
54. Михайлова Л. И. Социальное самочувствие и восприятие будущего россиянами //Социологические исследования. – 2010. – №. 3. – С. 45-50.
55. Михальский А.В. Психология времени (хронопсихология): Учебное пособие. – Москва, МПГУ, 2016. – 72 с.
56. Моросанова В. и др. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека //Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2010. – №. 1.
57. Моросанова В. И., Аронова Е. А. Саморегуляция и самосознание субъекта //Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – №. 1. – С. 14-22
58. Мудрик А. В. Социализация человека как проблема //Социальная педагогика. – 2005. – №. 4. – С. 47-57.
59. Насибуллина А.Д. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности учреждения дополнительного образования детей. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2008. 160 с.
60. Нежкина В.Ю., Молонов Г. Ц., Лебединский В. Ю. Педагогическое сопровождение личности в спорте как условие успешной адаптации и самореализации после завершения спортивной деятельности // Вестник БГУ. 2011. №1.

61. Некрасова Е. В. Пространственно-временная организация жизненного мира человека :дис. – Барнаул : ЕВ Некрасова, 2005.
62. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. – М : Смысл, 2004. 82. Обухова Л. Возрастная психология: учебник. – Litres, 2016.
63. Обухова Л. Л. Возрастная психология: учебник. – Litres, 2017
64. Пашута, В.Л. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки военнослужащих военно-физкультурного вуза на современном этапе реформирования высшей военной школы: Монография/ В.Л. Пашута, Е.Н. Курьянович. – СПб.: «Изд-во Олимп-СПб», 2013. – 204 с.
65. Пашута, В.Л. Олимпизм как философия и практика здорового образа жизни/ В.Л. Пашута, А.С. Никольская// Теория и практика физической культуры. – 2015. – №11. – С. 59-61.
66. Пилипчевская Н.В., Адольф В.А. Тьюторское сопровождение социально - педагогической адаптации студентов // Сибирский педагогический журнал. 2009. №12.
67. Плавание. Правила соревнований. 4-е изд. М. 2008: 64
68. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху / В.Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2012. - 480 с.
69. Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Юсупов Р. А., Поликарпочкина А.А. Функциональное состояние и специфические физические качества пловцов в различные периоды тренировочно-соревновательного цикла // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №4 (134).
70. Ральникова И. А. Жизненные перспективы личности в научной парадигме психологического знания //Известия Алтайского государственного университета. – 2011. – №. 2-1.

71. 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. №2.
72. Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего //СПб.: Речь. – 2003. – Т. 352.
73. Розин В.М. Становление и особенности социальных институтов .- М., 2012
74. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – Издательский дом" Питер", 1999.
75. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. - СПб.: Питер, 2003.
76. Сенатрова, О.Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Сенаторова О.Ю. - М., 2006. - 23 с.
77. Сидоров С. В., Гаврилов А. Г. Теоретические предпосылки проектирования рефлексивной компетентности // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 1. – С. 253–256
78. Распоряжение Правительства Российской Федерации "Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" (rtf, 438 Kb) от 07.08.2009 № 1101-р
79. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. 2007. №1
80. Телегина Н. Л. Виртуальные социальные сети как составляющая современного образовательного пространства //ББК И 466.01 А 43 Редакционная коллегия. – 2010. – С. 255.

81. Толочек В.А., Денисова В.Г. Квазиизмерения в психологии: содержание, потенциал, перспективы // Математическая психология : школа В.Ю.Крылова. Сер. Научные школы Института психологии РАН». - М.: Издво Институт психологии РАН, 2010. С. 234 - 241.
82. Толстых Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурноисторический подход //Москва. – 2010. 115. Толстых Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурноисторический подход //Москва. – 2010.
83. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2002–2012 годы) / авт.-сост. П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков; под общ. ред. В.Л. Мутко. – М.: Советский спорт, 2013 г. – С. 8–9, 26.
84. Функциональные состояния в спорте / И.В. Левшин, А.С. Солодков, Ю.М. Макаров, А.Н. Поликарпочкин // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 6. - С.
85. Чудновский В. Э. Нравственная устойчивость личности //М.: педагогика. – 1981. – Т. 208.
86. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека - М.: ИП РАН, 2013г. – 464
87. Шиляева Л. Б. К вопросу изучения ценностных ориентаций как составляющей жизненной перспективы личности //Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №. 6-1.
88. Шихвердиев С. Н. Задачи психологического сопровождения спортсменов, завершающих спортивную карьеру и эффекты его реализации // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №6 (64).
89. Шкляр Л. Е. Пространственно-временные модели жизненного пути личности //Жизненный путь личности/под ред. ЛВ Сохань.– Киев: Науковадумка. – 1987. – С. 200-217.

90. Яничев П. И. Психология отражения и переживания времени: актуальные проблемы //Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. – 2007. – Т. 9. – №. 42.
91. Янова М. Г. Стратегические подходы к формированию организационно-педагогической культуры будущего учителя // Magister Dixit. 2011. №3.
92. Clauss, G. Woerterbuch der Psychologie / G.Clauss. – VEB Bibliographisches Institut, Leipzig, 1981. – 742 s
93. Costas, I.K. Inside sport psychology / I.K. Costas, P.C. Terry. – Champaign: Human Kinetics, 2011. – 235 p.
94. Cox, R.H. Sport psychology: Concepts and applications / R.H. Cox. – Boston – N.Y.: the McGraw – Hill Company, 1994. – 458 p.
95. Eysenck, H. The dynamics of anxiety and hysteria / H.Eysenck. – London, 1957. – 432 p.
96. Kunath, P. Teatigkeitorientierte Sportpsychologie / P.Kunath, H .Schellenberger. – Frankfurt am Main: Verlag Harri Deutsch, 1991. – 329 s.
97. Loehr, J. Exorcising negative feedback / J.Loehr // Word tennis, 1988. August. – p. 18–19.

Дополнения в список литературы:

98. Александрова, Е.А. Виды педагогической поддержки и сопровождения индивидуального образования // Институт системных исследований и координации социальных процессов // URL:http://isiksp.ru/library/aleksandrova_ea/aleks-000001.html
99. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе / М .Р. Битянова. – М. : Совершенство, 1997. – 298 с.

100. Педагогическая поддержка ребенка в образовании: учебное пособие для студ. высш. уч. завед. / Под ред. В.А. Сластенина, И.А . Колесниковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 240 с.
101. Педагогика : учебник / А.Е. Бахмутский, Н.А. Вершинина, Е.Н . Глубокова и др. ; под ред. А.П. Тряпицыной. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.

Приложение А

Опросник № 1 по Казанцевой для раскрытия внутреннего потенциала спортсмена:

Инструкция испытуемому: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника

№	Вопросы	Ответы
1.	Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.	«да» (+),
		«нет» (–)
		«не знаю» (?)
2.	Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении	«да» (+),
		«нет» (–)
		«не знаю» (?)
3.	Со мной большинство людей советуются (считаются).	«да» (+),
		«нет» (–)
		«не знаю» (?)
4.	У меня отсутствует уверенность в себе	«да» (+),
		«нет» (–)
		«не знаю» (?)
5.	Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей	«да» (+),
		«нет» (–)
		«не знаю» (?)
6.	Временами я чувствую себя никому не нужным	«да» (+),
		«нет» (–)
		«не знаю» (?)
7.	Я все делаю хорошо (любое дело).	«да» (+),
		«нет» (–)
		«не знаю» (?)
8.	Мне кажется, что я ничего не достиг (ла)	«да» (+),
		«нет» (–)
		«не знаю» (?)
9.	В любом деле я считаю себя правым	«да» (+),
		«нет» (–)
		«не знаю» (?)
10.	Я делаю много такого, о чем	«да» (+),

	впоследствии жалею	«нет» (-)
		«не знаю» (?)
11.	Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение	«да» (+),
		«нет» (-)
		«не знаю» (?)
12.	Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе	«да» (+),
		«нет» (-)
		«не знаю» (?)
13.	Меня мало беспокоят возможные неудачи	«да» (+),
		«нет» (-)
		«не знаю» (?)
14.	Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть	«да» (+),
		«нет» (-)
		«не знаю» (?)
15.	Я редко жалею о том, что уже сделал	«да» (+),
		«нет» (-)
		«не знаю» (?)
16.	Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам	«да» (+),
		«нет» (-)
		«не знаю» (?)
17.	Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим	«да» (+),
		«нет» (-)
		«не знаю» (?)
18.	Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные	«да» (+),
		«нет» (-)
		«не знаю» (?)
19.	Мне чаще везет, чем не везет	«да» (+),
		«нет» (-)
		«не знаю» (?)
20.	В жизни я всегда чего-то боюсь	«да» (+),
		«нет» (-)
		«не знаю» (?)

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Приложение Б

Опросник № 1 Методика мотивации к успеху (Т. Элерс)

Опросник предназначен для диагностики мотивационной направленности личности на достижение успеха. Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Инструкция:

«Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет». Стимульный материал:

№	Вопросы	Ответы
1.	Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время	«да»
		«нет»
2.	Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание	«да»
		«нет»
3.	Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту	«да»
		«нет»
4.	Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних	«да»
		«нет»
5.	Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой	«да»
		«нет»
6.	В некоторые дни мои успехи ниже средних.	«да»
		«нет»
7.	По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим	«да»
		«нет»
8.	Я более доброжелателен, чем другие	«да»
		«нет»

9.	Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха	«да»
		«нет»
10.	В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха	«да»
		«нет»
11.	Усердие - это не основная моя черта	«да»
		«нет»
12.	Мои достижения в труде не всегда одинаковы	«да»
		«нет»
13.	Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят	«да»
		«нет»
14.	Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала	«да»
		«нет»
15.	Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком	«да»
		«нет»
16.	Препятствия делают мои решения более твердыми	«да»
		«нет»
17.	У меня легко вызвать честолюбие	«да»
		«нет»
18.	Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно	«да»
		«нет»
19.	При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.	«да»
		«нет»
20.	Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас	«да»
		«нет»
21.	Нужно полагаться только на самого себя	«да»
		«нет»

22.	В жизни мало вещей, более важных, чем деньги	«да»
		«нет»
23.	Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю	«да»
		«нет»
24.	Я менее честолюбив, чем многие другие	«да»
		«нет»
25.	В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу	«да»
		«нет»
26.	Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие	«да»
		«нет»
27.	Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать	«да»
		«нет»
28.	Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе	«да»
		«нет»
29.	Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим	«да»
		«нет»
30.	Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше	«да»
		«нет»
31.	Мои друзья иногда считают меня ленивым	«да»
		«нет»
32.	Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег	«да»
		«нет»
33.	Бессмысленно противодействовать воле руководителя	«да»
		«нет»
34.	Иногда не знаешь, какую работу	«да»

	придется выполнять	«нет»
--	--------------------	-------

35.	Когда что-то не ладится, я нетерпелив	«да»
		«нет»
36.	Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения	«да»
		«нет»
37.	Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.	«да»
		«нет»
38.	Многое, за что я берусь, я не довожу до конца	«да»
		«нет»
39.	Я завидую людям, которые не загружены работой	«да»
		«нет»
40.	Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению	«да»
		«нет»
41.	Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер	«да»
		«нет»

Ключ:

По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39. Ответы на вопросы 1,11, 12,19, 28, 33, 34, 35,40 не учитываются. Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

Анализ результата.

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации; свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Приложение В.

Результаты соревнования по плаванию (дистанция 50м)

Таблица 2 - Группы систематически тренирующихся спортсменов (10 пловцов)

Год проведения соревнований	1 пловец	2 пловец	3 пловец	4 пловец	5 пловец	6 пловец	7 пловец	8 пловец	9 пловец	10 пловец
2015	34,53	32,4	42,74	32,74	42,73	28,20	42,13	34,09	51,49	43,57
2016	35,17	31,56	43,68	33,51	41,27	27,50	43,44	32,21	50,03	41,49
2017	33,79	32,2	42,50	33,50	41,00	27,90	42,50	32,00	48,33	41,11
2018	34,50	31,71	41,50	32,63	38,80	27,20	42,01	31,69	48,00	40,42

Результаты соревнования по плаванию (дистанция 50м)

Таблица 3 - Группы не тренирующихся спортсменов (10 пловцов)

Год проведения соревнований	1 пловец	2 пловец	3 пловец	4 пловец	5 пловец	6 пловец	7 пловец	8 пловец	9 пловец	10 пловец
2015	38,5	48,3	34,6	41,10	48,5	34,6	42,20	35,6	43,10	39,10
2016	39,6	48,9	35,00	42,00	49,00	36,02	43,00	36,0	45,20	42,00
2017	39,6	49,01	35,00	43,00	51,00	37,00	45,00	36,20	46,61	43,00
2018	40,1	49,01	35,00	44,00	52,00	39,00	46,20	37,00	50,00	43,00

Сравнительные графики спортсменов ветеранов (пловцов)

с одинаковыми антропометрическими данными



Рис.5 – Результаты экспериментальной группы



Рис.6 – Результаты контрольной группы



Рис.7 – Результаты экспериментальной группы



Рис.8 – Результаты контрольной группы



Рис.9 – Результаты экспериментальной группы



Рис.10 – Результаты контрольной группы



Рис.11 – Результаты экспериментальной группы



Рис.12 – Результаты контрольной группы



Рис.13 – Результаты экспериментальной группы



Рис.14 – Результаты контрольной группы



Рис.15 – Результаты экспериментальной группы



Рис.16 – Результаты контрольной группы



Рис.17 – Результаты экспериментальной группы



Рис.18– Результаты контрольной группы



Рис.19 – Результаты экспериментальной группы



Рис.20– Результаты контрольной группы



Рис.21 – Результаты экспериментальной группы



Рис.22– Результаты контрольной группы



Рис.23– Результаты экспериментальной группы



Рис.24 – Результаты контрольной группы

14. План ежегодного поквартального наблюдения

Год	Возраст	Тип теления	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	АД мм.рт.ст.	ЧСС уд./мин	ЖЗЛ мл.	Хронические заболевания
2015								
I Квартал								
II								
III								
IV								
2016								
I Квартал								
II								
III								
IV								
2017								
I Квартал								
II								
III								
IV								
2018								
I Квартал								
II								
III								
IV								

Приложение Д

Авторская минипрограмма «МАСТЕРС» сопровождения ветеранов спорта в тренировочном процессе

№	Тема занятия	Цели, задачи	Содержание	Кол-во Ошибок	Кто сопровождал	Ошибка!
1	Организация к тренировочному процессу Ошибка!	Моральная подготовка к нагрузкам, мотивирование к занятию спортом, адаптация организма перед тренировочным процессом	<ul style="list-style-type: none"> - Медицинское обследование, меднаблюдение (пульсометрия, ЧСС, ЭКГ и так далее) - Психологические тренинги - Опросники - Беседы о пользе занятий спортом - Наглядные материалы - Просмотры стимулирующих фильмов 	50	Медик Ошибка! Тренер Педагог	Ошибка! к процессу
2	Тренировочный процесс	Работа по предложенной программе тренировок, контроль ЧСС, пульсометрии и т. д.	<p>Использование пяти циклического цикла</p> <p>В спортивной тренировке принято выделять 5 зон интенсивности (или мощности):</p> <p>1-я зона — аэробная восстановительная. ЧСС — 135–140 уд/мин. Лактат крови находится на уровне покоя и не превышает 2–4 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40–60 % от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы. Скорость плавания — 50–65 процентов от максимальной, время однократной работы — от 20 минут до 3–5 часов, дистанции — 1000–2000 м .</p> <p>2-я зона — аэробная развивающая. ЧСС — 119–136 уд/мин. Лактат в крови — до 4–8 ммоль/л. Потребление кислорода — 60–85 % от МПК. Обеспечение энергией — за счет мышечного гликогена и глюкозы и в меньшей степени жиров. Время</p>	120	Тренер Медик Психолог	Ошибка! психологических показателей, Ошибка! результатов, адаптация к социальной

			<p>однократной работы 3–10 минут, при работе в сериях до часа. Скорость плавания 70–80 процентов от максимальной. Основные отрезки — 200–400 метров (до 1000 метров).</p> <p>3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная. ЧСС — 136–153 уд/мин. Лактат в крови — до 8–12 ммоль/л, потребление кислорода — 80–100 % от МПК. Источники энергии — гликоген и глюкоза. Увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга. Время однократной работы 3–10 минут, в сериях до 50 минут. Скорость плавания — 80–85 процентов от максимальной. Основные отрезки — 100–200 метров (до 800 м).</p> <p>4-я зона — анаэробная гликолитическая. ЧСС находится на уровне 136–161,5 уд/мин и более. Лактат — 10–20 ммоль/л. Работа за счет гликолитической емкости и мощности гликолиза. Потребление кислорода снижается от 100 до 80 % от МПК. Значительный кислородный долг. Скорость плавания — 85–95 процентов от максимальной. Основные отрезки на соревнованиях — 50–100 метров, время однократной работы — от 25 до 120 секунд, в сериях — до 10 минут.</p> <p>5-я зона — анаэробная алактатная. Кратко-временная работа максимальной мощности. Скорость плавания и темп движений — максимально возможные. Отрезки — 10–40 м. Количество повторений обычно 4–16 раз и более с длительным отдыхом (от 30 секунд до 3 минут). Ближний тренировочный эффект не связан с ЧСС и лактатом крови, т. к. работа длится в пределах 5–20 сек. При этом лактат в крови, легочная вентиляция и ЧСС не успевают достигнуть высоких показателей. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 секунд к энергообеспечению начинает подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат.</p> <p>В спортивной практике на начальных этапах возможно деление на меньшее количество зон интенсивности (около 3)</p>			сrede
3	Ошибка!	Организация и участия в различных уровнях соревнований.	Подготовка к дистанции, релакс (представление проплыва дистанции), самовнушение , настрой на победу, группа поддержки (сплоченная команда, семья, друзья)	50	Ошибка! Тренер Группа поддержки	Ошибка! участие в соревнованиях

4	Ошибка! процедуры	Ошибка! организм после нагрузок	Упражнения на восстановление в воде и на суше (проплыть 200-300 м откупываясь, в неполную силу, проплыть на спине: две руки, ноги брасс, пронырнуть под водой или походить руками по дну на мелкоте не напрягаясь , подышать в воду пуская пузыри, и т.д). Медико-психологическая организация, релаксия, арома-и-муз-терпаия. Принять теплую ванну с солью, поспать в проветренной комнате.	20	Психолог Медик тренер	Ошибка!
---	-----------------------------	---	---	----	-----------------------------	----------------

Клубная работа.

Рассмотрим ветеранский спорт в специализации «плавание». Плавание в категории Мастерс – это плавание для взрослых, которое включает от простого поддержания формы и плавания «для себя» до подготовки к соревнованиям международного уровня. Чтобы стать «ветераном» достаточно достичь возраста в 25 лет и завершить свою спортивную карьеру.

Несмотря на то, что для участия в ветеранском движении нет необходимости иметь в прошлом опыт профессиональных занятий плаванием, многие пловцы-ветераны – весьма именитые чемпионы разных лет. Интересно, что некоторые ветераны с годами достигают более высоких результатов, чем в период своего спортивного прошлого. Результаты лучших возрастных спортсменов весьма высоки и по меркам большого спорта. Но ветеранское плавание не ограничивается высокими достижениями: главное в нашем деле – здоровый образ жизни, дружеское общение и удовольствие от жизни.

Именно соревнования делают видимыми ежедневные усилия спортсменов, позволяют встретиться старым друзьям, помериться силами, да и просто пообщаться. В России, как и во всем мире, ветеранские соревнования проводятся по возрастным группам с пятилетним интервалом, начиная с группы 25-29 лет и так далее. Самыми значимыми соревнованиями у нас в стране считаются ежегодные Чемпионат России и Кубок России среди ветеранов, проводимые примерно в апреле по длинной и ноябре по короткой воде соответственно. Раз в два года проводятся Чемпионат мира (по чётным годам) и Чемпионат Европы (по нечётным), собирающие тысячи любителей плавания.

Движение Masters развивается во всем мире как клубное движение, поэтому спортсмен, участвующий в соревнованиях, представляет свой спортивный клуб, а не страну или сборную страны и может участвовать в соревнованиях за любой клуб любой страны.

В чем заключаются преимущества членства в клубе? Охарактеризуем их.

Во-первых, это объединение единомышленников, увлеченных плаванием. Вопросы методики тренировок техники плавания, и результаты – вечные темы обсуждения в среде коллег.

Во-вторых, информационно-организационная поддержка, когда наиболее активные члены клуба готовы взять на себя ответственность за формирование команды, заявку, приобретение билетов, бронирование гостиницы и т.д.

Эмоции от тренировок, стартов и встреч с соперниками юношеских лет вызывают новые ощущения и желание участвовать в движении «Мастерс». Члены клуба имеют право на льготу при посещении бассейна, участие в Чемпионатах России, Европы и Мира в категории «Мастерс», согласно календарному плану. Встречи и общение со спортсменами других российских и зарубежных клубов. Особые рекомендации для членов клуба – проходить медосмотр в спортивном диспансере и оформлять страховку на время тренировок и соревнований. Это предоставляет преимущества на время непредвиденных случаев во время занятия спортом.

История ветеранского плавания сравнительно недолгая и берет свое начало в мае 1970 года, когда на первые соревнования в категории Мастерс в американском городе Амарилло (Amarillo, Texas) собрались 65 пловцов. Постепенно распространилась идея о том, что ничто не мешает ветеранам заниматься спортом и после завершения спортивной карьеры. В 1984 году FINA (Международная федерация плавания) организовала первый Чемпионат мира по плаванию в категории «Мастерс», а затем на первых Всемирных ветеранских играх (World Masters Games) в 1985 году плавание стало одним из важнейших видов всех игр.

В 1986 году под патронажем FINA (Международная любительская федерация плавания) был создан специальный комитет (Masters комитет), который объединил 159 национальных ассоциаций. Первым же решением FINA стало постановление о проведении по четным годам чемпионатов мира по плаванию среди ветеранов. Другие соревнования — чемпионаты Европы — проводятся под эгидой Европейской лиги плавания (ЛЕН) в нечетные годы.

Началом движения пловцов-ветеранов в России можно считать I Чемпионат Москвы, проведенный в честь Дня Победы в мае 1989 года. В различных регионах России в это время начинают создаваться клубы, которые объединяют бывших чемпионов и рекордсменов и просто любителей плавания.

Стало традиционным систематическое участие пловцов-ветеранов в соревнованиях разного уровня. В результате встал вопрос о регулярном тренировочном процессе пловцов-ветеранов разного возраста и психолого-педагогическом сопровождении в тренировочном процессе.

Эмоции от тренировок, стартов и встреч с соперниками юношеских лет вызывают новые ощущения и желание участвовать в движении «Мастерс». Члены клуба имеют право на льготу при посещении бассейна, участие в Чемпионатах России, Европы и Мира в категории «Мастерс», согласно календарному плану. Встречи и общение со спортсменами других российских и зарубежных клубов. Особые рекомендации для членов клуба – проходить медосмотр в спортивном диспансере и оформлять страховку на время тренировок и соревнований. Это предоставляет преимущества на время непредвиденных случаев во время занятия спортом.

История ветеранского плавания сравнительно недолгая и берет свое начало в мае 1970 года, когда на первые соревнования в категории Мастерс в американском городе Амарилло (Amarillo, Texas) собрались 65 пловцов. Постепенно распространилась идея о том, что ничто не мешает ветеранам заниматься спортом и после завершения спортивной карьеры. В 1984 году FINA (Международная федерация плавания) организовала первый Чемпионат мира по плаванию в категории «Мастерс», а затем на первых Всемирных ветеранских играх (World Masters Games) в 1985 году плавание стало одним из важнейших видов всех игр.

В 1986 году под патронажем FINA (Международная любительская федерация плавания) был создан специальный комитет (Masters комитет), который объединил 159 национальных ассоциаций. Первым же решением FINA стало постановление о проведении по четным годам чемпионатов мира по

плаванию среди ветеранов. Другие соревнования — чемпионаты Европы — проводятся под эгидой Европейской лиги плавания (ЛЕН) в нечетные годы.

Началом движения пловцов-ветеранов в России можно считать I Чемпионат Москвы, проведенный в честь Дня Победы в мае 1989 года. В различных регионах России в это время начинают создаваться клубы, которые объединяют бывших чемпионов и рекордсменов и просто любителей плавания.

Стало традиционным систематическое участие пловцов-ветеранов в соревнованиях разного уровня. В результате встал вопрос о регулярном тренировочном процессе пловцов-ветеранов разного возраста и психолого-педагогическом сопровождении в тренировочном процессе.

В многолетней подготовке спортсменов специалисты выделяют следующие этапы: предварительной подготовки, начальной специализации, углубленного совершенствования, демонстрации наивысших спортивных достижений, постепенного прекращения занятий спортом (Л. П. Матвеев, 1977; В. Н. Платонов, 1999, 2000; Г. С. Туманян, 1998 и др.)

В связи с активным развитием в последние годы ветеранского спорта, выходом его на международную арену актуализируется необходимость выделения самостоятельного шестого этапа в многолетней подготовке — «этапа возобновления активных занятий спортом».