

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **АНАЛІЗ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ І ПОКАЗНИКІВ СЕРЦЕВО-СУДИНОЇ СИСТЕМИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ КАТЕГОРІЇ MASTERS**

**Анотація.** Дослідження рівня функціонального стану спортсменів велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп, проводилося за допомогою антропометричних тестувань і вимірювання показників серцево-судинної системи. Тестові вимірювання достатньо інформативно дозволили порівняти особливості організму спортсменів різних вікових груп, а також виявили можливості для корекції і керування тренувальним процесом велосипедистів категорії MASTERS.

**Ключові слова:** велосипедисти категорії MASTERS, антропометричні дані, показники серцево-судинної системи, вікові групи.

**Вступ.** Велосипедний спорт є одним із самих популярних і видовищних видів спорту у світі. Він широко представлений у програмі Олімпійських ігор і кожного року з видів велосипедного спорту проводяться Чемпіонати Світу [2].

Не менш популярним став велосипед як засіб проведення здорового дозвілля. У зв'язку з активним розвитком в останні роки велосипедного спорту серед ветеранів, виходом його на міжнародну арену, з'являється велика кількість клубів, метою яких є розвиток та популяризація велосипедного спорту, залучення ветеранів до занять спортом, та веденню здорового образу життя. Суспільна праця не тільки підвищує ефективність, але й також породжує ряд нових рухових функцій [1]. У зв'язку з цим, встало питання про необхідність у науково-методичному забезпеченні, раціональному плануванні і побудові тренувального процесу у підготовці спортсменів велосипедистів категорії MASTERS.

Проблемі багаторічної підготовки спортсменів присвячено багато науково-методичних робіт різних науковців (В.М. Платонов, 1988, 1997; 2005; Л.В. Волков, 1990, 1997). У своїх роботах науковці представляють багаторічну підготовку спортсменів, як процес, що складається із 4 або 5 етапів, останній з яких завершується спортом вищих досягнень. В останні роки з'явилися роботи (Г.М. Арзютов, 2001; В.В. Мулик, 2002; В.І. Перевозник, 2004), в яких розглядається подальше спортивне вдосконалення спортсменів, тобто спорту ветеранів (MASTERS) [5].

Побудова модельних характеристик стану спортсменів-ветеранів може бути використана як заміник об'єкту з тим, щоб дослідження на моделі дозволили отримати нові відомості про сам об'єкт. При експериментуванні з моделлю вдається отримати нові факти, які є відображенням структури і функції моделі, вони роблять величезний вплив на переклад експериментально проведених наукових робіт в практичну сферу спорту. Саме таку роль грають численні морфофункціональні моделі при рішенні завдань при побудові тренувального процесу [3, 4].

**Мета дослідження.** Здійснити порівняльний аналіз антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп (40-44 роки; 45-49 років; 50-54 роки) по відношенню до періоду їх активних занять спортом.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Дослідження проводилося з трьома групами велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп: I група 40-44 роки; II група 45-49 років; III група 50-54 і старші з урахуванням існуючих правил вікових груп проведення змагань з велосипедного спорту на шосе. Спортсмени усіх вікових груп брали активну участь у змаганнях з велоспорту на всіх етапах багаторічної підготовки. Велосипедисти категорії MASTERS усіх груп і в теперішній час постійно тренуються і приймають участь у змаганнях.

Показники тестування у першій віковій групі спортсменів 40-44 років у порівнянні з показниками активного їх заняття спортом було виявлено значне підвищення маси тіла спортсменів-ветеранів і збільшення частоти серцевих скорочень у спокої ( $p < 0,05$ ), що обумовлено різким зменшенням тренувальних і змагальних навантажень, порушенням режиму дня та процесу харчування, а також інших факторів. З інших показників тестувань достовірних змін не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Показники тестування у другій віковій групі спортсменів 45-49 років ( у порівнянні з періодом активного заняття спортом достовірно змінилися з таких показників, як: вага спортсменів ( $t=2,67$ ); ЧСС у спокої ( $t=4,44$ ); показниках артеріального тиску систолічного ( $t=3,19$ ) і діастолічного ( $t=7,91$ ).

У третій віковій категорії 50-54 років достовірні зміни виявлені у тих же показниках, що і в другій віковій групі, але в більшій різниці: вага спортсменів ( $t=4,66$ ); ЧСС у спокої ( $t=8,79$ ); показниках артеріального тиску систолічного ( $t=5,13$ ) і діастолічного ( $t=6,01$ ).

Слід також зазначити, що за дані періоди часу практично незмінним залишився зріст спортсменів, у той час як збільшення ваги велосипедистів категорії MASTERS після закінчення активного заняття спортом відбулося в період до 50 років, що природно пов'язано зі зміною, а точніше із зменшенням режиму рухової діяльності.

#### **Висновки.**

1. Показники серцево-судинної системи велосипедистів-ветеранів знижуються після активних виступів у змаганнях, починаючи з 40 років, однак, найбільші зрушення ( $p < 0,05$ ) відбуваються у віці після 45 років.

2. Найбільші зміни показників серцево-судинної системи ветеранів відзначені в даних ЧСС (40-44 роки –  $t_1=3,18$ ; 45-49 років –  $t_2=4,44$ ; 50-54 роки –  $t_3=8,79$ ), систолічного артеріального тиску ( $t_1=0,74$ ;  $t_2=3,19$ ;  $t_3=5,13$ ), діастолічного артеріального тиску ( $t_1=1,07$ ;  $t_2=7,91$ ;  $t_3=6,01$ ).

3. Росто-вагові показники велосипедистів-ветеранів мають достовірні зміни в частині ваги спортсменів, який знижується по відношенню до оптимального: в 40-44 роки ( $t_1=2,34$ ), 45-49 років ( $t_2=2,67$ ) 50-54 роки ( $t_3=4,66$ ); в той же час зріст ветеранів достовірно ( $p > 0,05$ ) не змінився.

**Перспективи подальших досліджень.** Представлені результати досліджень являються початковою ланкою визначення особливостей побудови тренувальних занять велосипедистів категорії MASTERS і потребують подальшого виявлення рівня прояву фізичних якостей і технічних прийомів різних вікових груп спортсменів-ветеранів.

#### **Список використаної літератури**

1. Ажиппо О.Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник / О.Ю. Ажиппо, В.В. Коновалов, В.В. Приходько, Т.І. Дорофеева, С.О. Табінська, В.О. Жук. – Харків: Видавництво «Точка», 2014. – С. 52–53.

2. Горіна В.В. Особливості підготовки велосипедистів до індивідуальної гонки переслідування / В.В. Горіна, С.М. Котляр // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2014. – №1 (1).

3. Котляр С.Н. Оптимальные антропометрические модельные характеристики лыжников высокой квалификации для успешного участия в гонках классическим и коньковым стилями передвижения. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2003. -№2. –С. 63–67.

4. Кугаевский С.А. Определение функциональных возможностей у шорттревиков с помощью специального тестирования / С.А. Кугаевский, С.Н. Котляр // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов. под ред. проф. Єрмакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2005. - № 7. – С.28–33.

5. Перевозник В.И. Сравнительная характеристика антропометрических и функциональных показателей футболистов-ветеранов 35 лет и старше / В.И. Перевозник, В.В. Мулик // Слобожанский научно-спортивный вестник. – Харків: ХДАФК, 2003. -№9. –С. 91-94.

### **ДЕНИСОВ А.О.**

*Харьковская государственная академия физической культуры*

#### **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация.** В тезисе представлены субъективные и объективные трудности велосипедистов-гонщиков в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Ключевые слова.** Психологическая подготовка, велосипедист, этап предварительной базовой подготовки.

**Введение.** При современной методике спортивной тренировки в циклических видах спорта, когда функциональные, технико-тактические стороны подготовленности спортсменов почти равны, решающим фактором в