

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ РЕЖИМІВ В ТИЖНЕВОМУ МІКРОЦИКЛІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ВЕТЕРАНІВ

Анотація. У статті розглянутий вплив на організм спортсменів різних тренувальних режимів в тижневому мікроциклі змагального періоду. Визначено, що для підтримки рівня фізичних якостей і функціонального стану організму для велосипедистів-ветеранів вікової групи (35-39 років) необхідні чотириразові тренувальні заняття в тижневому мікроциклі змагального періоду.

Ключові слова: велосипедисти-ветерани, тренування, фізичні якості, функціональний стан, мікроцикл, мезоцикл.

Вступ. Проблемі фізичної активності людини протягом життя за останні роки приділено багато уваги, так як це одне з головних питань життєдіяльності людини.

У сучасному українському спортивному русі спостерігається активний розвиток та структуризація руху ветеранів спорту[1].

В організмі людей, що досягли фізіологічної старості, природно, спостерігаються атрофічні зміни які поступово і рівномірно розвиваються у всіх органах і системах. Ці зміни зрештою призводять до зниження функціональних можливостей старіючого організму.

Загальновизнаним є той факт, що раціональне фізичне навантаження дозволяє швидко і ефективно поліпшити самопочуття людини, її працездатність і повсякденну активність, опірність захворюванням, психічну стабільність, здоров'я в цілому.

Встановлено, що морфологічні зміни серця у ветеранів спорту залежать не тільки від ступеня попередньої їх адаптованості до фізичних навантажень, але і від спрямованості тренувального процесу [2].

З позицій набутого досвіду представляється можливість стверджувати, що важливим напрямком видозміни занять фізичними вправами у ветеранському віці може бути тільки переорієнтація на менш складні вправи і полегшені фізичні навантаження по всій сукупності їх параметрів, насамперед, за інтенсивністю (різкості, темпу, величиною зусиль) і, в другу чергу, за обсягом, тривалістю, кількістю повторень рухів, кількістю занять на тиждень і т. п. [3].

Останніми роками в різних видах спорту активізується участь ветеранів, проте в наукових публікаціях не представлені конкретні рекомендації, що стосуються особливостей побудови тренувального процесу.

У зв'язку з цим правильно організовані тренувальні заняття виявляються єдиним ефективним і надійним засобом профілактики порушень які виникають в організмі і підтримки його резервних можливостей. Це пояснюється тим, що

фізична активність нормалізує діяльність практично всіх органів і систем організму [4].

Механізми адаптації до фізичного навантаження осіб зрілого та похилого віку свідчать, що індивідуально підібраний режим тренування, заснований на результатах фізіологічних, біохімічних, біомеханічних досліджень, справляє розвиваючий вплив на всю систему транспорту кисню в організмі.

Крім того, дослідженнями доведено, що в результаті раціонально побудованого тренування відбувається значне збільшення щільності мітохондрій, кількості мітохондріальних ферментів у тих м'язах, які піддаються тренуванню [5].

Метою даного дослідження було визначити оптимальний режим тренувань в тижневому мікроциклі змагального періоду для велосипедистів-ветеранів 35-39 років.

В якості методів досліджень застосовувалися загальноприйняті педагогічні (для визначення рівня розвитку фізичних якостей) і медико-біологічні (для визначення функціонального стану організму велосипедистів-ветеранів) тести. Дослідження проводилися на одній групі спортсменів протягом трьох мезоциклів, кожен з яких включав чотири мікроцикла. У першому мезоциклі тренування склалися з двох занять на тиждень, у другому - з трьох, в третьому - з чотирьох.

До початку досліджень було проведено контрольне тестування з визначення рівня прояву фізичних якостей і стану функціональної системи організму велосипедистів-ветеранів, а потім, після наступних мезоциклів, випробування повторювалися. Крім цього постійно проводився контроль за самопочуттям за допомогою ведення щоденника самоконтролю, в якому фіксувалися - ЧСС, сон, апетит, бажання тренуватися, характеристика реакції організму на фізичні навантаження.

Результати дослідження та їх обговорення.

В результаті проведеного експерименту отримані дані свідчать про неоднаковий вплив на організм спортсменів різних тренувальних режимів.

Як видно, результати бігу на 60 м після першого мезоциклу достовірно погіршилися, а після наступних мікроциклів з трьома і чотириразовими тренувальними днями в тиждень відбулося поліпшення часу бігу дистанції в порівнянні з даними після першого мезоциклу ($p < 0,05$). На більш тривалій дистанції (400 м), що вимагає прояву витривалості, результати на початку погіршилися ($t = 3,06$; $p < 0,05$), а потім достовірно покращилися по відношенню до результатів першого мезоциклу ($p < 0,05$).

Результати тесту Купера після першого мезоциклу, в якому були два тренування в тиждень, в порівнянні з вихідними погіршилися ($p < 0,05$), після другого мезоциклу повернулися до вихідних даних, а після третього збільшилися в порівнянні з попередніми ($p < 0,05$).

Середній результат стрибка в довжину з місця скоротився після першого мезоциклу ($t = 3,22$; $p < 0,05$) і збільшився після другого ($t = 3,21$; $p < 0,05$) і третього ($t = 3,78$; $p < 0,05$) мезоциклів в порівнянні з вихідними. Ще більшою

мірою покращилися результати після другого ($t = 6,76$; $p < 0,001$) і третього ($t=6,87$; $p < 0,001$) мезоциклів по відношенню до даних, отриманих після першого мезоциклу.

Показники частоти серцевих скорочень не мають достовірних відмінностей в процесі експерименту. Також достовірних змін не виявлено і в показниках артеріального тиску, що може свідчити про більшу інформативність даних показників при оперативному контролі (в процесі заняття), ніж при поточному (в процесі мезоциклу), в якому відбуваються більш глибокі процеси зміни функціонування організму.

Поряд з цим процеси метаболізму серця в великій мірі зазнають змін в процесі тривалих фізичних навантажень. Після першого мезоциклу достовірно зменшилися показники аеробної метаболічної ємності серця на 8,7 ум.од. ($p < 0,05$), в той час як анаеробна продуктивність серцевого м'яза скоротилася на 3,5 ум.од. ($p > 0,05$). Збільшення кількості тренувальних занять до трьох на тиждень привело до достовірного ($p < 0,05$) підвищення як анаеробної, так і аеробної похідних метаболізму серця в порівнянні з попереднім мезоциклом. Подальший мезоцикл, в якому збільшилася кількість тренувань до чотирьох, вплинув на подальше підвищення показників аеробної метаболічної ємності серцевого м'яза ($p < 0,05$), в той час як анаеробна похідна має тенденцію зниження ($p > 0,05$).

Результати тестування прояву фізичних якостей у різні періоди велосипедистів-ветеранів 35-39 років показали, що:

1) при дворазових тренуваннях в тижневому мікроциклі достовірно знижуються результати всіх тестів рівня прояви фізичних якостей, використаних в дослідженнях, що може свідчити про недостатню кількість тренувальних впливів на серцево-судинну, дихальну і нервово-м'язову систему.

2) триразові тренування за багатьма показниками призводять до повторення вихідних результатів, а в окремих тестах (біг на 60м 400м, стрибки в довжину з місця) і перевершують;

3) збільшення кількості тренувань до чотирьох в тижневому мікроциклі позитивно впливає на поліпшення переважно результатів тестів, пов'язаних з бігом і стрибка в довжину з місця).

Висновки. Таким чином, проведені дослідження показують, що у велосипедистів-ветеранів вікової групи (35-39 років) для підтримки рівня фізичних якостей і функціонального стану організму необхідні чотириразові тренувальні заняття в тижневому мікроциклі. Це дає можливість перед кожним тренувальним заняттям мати позитивні наслідки від попередніх, що є гарною передумовою адаптації до фізичних навантажень.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачається спрямувати на вивчення інших проблем використання різної кількості тренувальних занять в тижневому мікроциклі велосипедистів-ветеранів різних вікових груп.

Список використаної літератури

1. Горіна В. В., Котляр С.М. Сидорова Т.В. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп: Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. 57с.
2. Евдокимова Т., Правосудов В. Изменения сердечно-сосудистой системы у ветеранов спорта с различной направленностью тренировок // Матеріали IV Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». Київ, 2000. С. 645.
3. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт». Київ, 2001. 40 с.
4. Перевозник В. І. Особливості побудови тренувального процесу футболістів-ветеранів: дис. на соискание уч. степени кандидата наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт». Харків, 2004. 21 с.
5. Фесенко С. Перспективы развития ветеранского спорта в Украине на основе изучения положительного опыта организации спортивного движения ветеранов за рубежом //Матеріали IV Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». Київ, 2000. – С. 685.