

МУЛИК В.В., д.физ.восп., професор

Харьковская государственная академия физической культуры

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВЕТЕРАНОВ В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

Аннотация. В работе приведены результаты исследований, касающиеся особенностей текущего функционального состояния организма лыжников-гонщиков и биатлонистов 35-летнего возраста и старше, продолжающих активную тренировочную и соревновательную деятельность.

Ключевые слова: функциональное состояние, лыжники, тренировка, соревнование, закономерности, спортсмены-ветераны.

Введение. В настоящее время накоплен значительный теоретический и практический материал, касающийся проблем оздоровления пожилых (60-74 года) людей средствами физической культуры.

Имеется целый ряд публикаций [5, 6, 7] по вопросу о влиянии занятий различными видами спорта на физическое развитие людей. Результаты исследований В.К. Бальсевич [1] свидетельствуют о том, что в процессе физической активности происходят существенные изменения морфологического и функционального порядка, при этом характер их влияния неоднозначен для разных систем организма и неодинаков в разные периоды онтогенеза.

В литературе есть немало данных о пользе оздоровительной физической культуры и, прежде всего, о занятиях в группах здоровья. Интересны исследования Н.Д. Граевской [3], которая отмечает, что заболевания у спортсменов – результат не занятий спортом как таковых, а определенных "факторов риска", к которым автор относит:

- 1) недочеты системы отбора и допуска;
- 2) нарушения режима и методики тренировки;
- 3) нарушение требований гигиены и здорового образа жизни;
- 4) недочеты врачебного и педагогического контроля, лечебно-профилактической работы;
- 5) специфические факторы отдельных видов спорта.

Вместе с тем, одним из слабо освещенных вопросов является определение воздействия больших, в том числе соревновательных, нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста. Не ставится также вопрос о разработке тренировочного процесса спортсменов-ветеранов, хотя участие людей, достигших 35 лет и более, сейчас не редкость в различных видах спорта. В последние годы проводятся официальные международные и республиканские соревнования по различным видам спорта среди ветеранов (спортивные игры, плавание, легкая атлетика, велосипедный спорт и др.), в том числе и по лыжным гонкам и биатлону.

Данное положение указывает на то, что у значительного количества людей зрелого и пожилого возраста активная тренировочная и соревновательная деятельность не прекращается после 35 лет, что ставит перед

учеными проблемы, связанные с этим явлением в спорте.

В связи с этим, **целью нашего исследования** явилось: определить воздействие долговременных физических нагрузок на организм ветеранов-лыжников (35 лет и старше) и представить основные положения, касающиеся их подготовки к соревнованиям.

Исследования проводились в два этапа. На первом осуществлялся анализ результатов педагогических и медико-биологических тестов, проведенных у ветеранов, достигших 35-летнего возраста, продолжающих активную тренировочную деятельность и участие в соревнованиях (35-40 лет – 7 человек; 41-45 лет – 8 человек; 46-50 – 8 человек; 51-55 лет – 6 человек; старше 60 лет – 2 человека). Данные медико-биологических тестов о состоянии здоровья у спортсменов-ветеранов были взяты из картотеки Харьковского областного учебно-физкультурного диспансера за время их наблюдения, как правило, 15-20 лет. На втором в качестве педагогических исследований применялись беседы и анкетирование с последующей их обработкой и анализом основных вопросов, касающихся тренировки и участия в соревнованиях ветеранов. Анкетированию подверглись 47 спортсменов-ветеранов мужчин и женщин в возрасте от 42 до 67 лет, участники первенства Украины по лыжным гонкам.

Результаты исследования. Анализ изученной литературы показал, что период зрелого возраста охватывает интервал жизни человека от 25-35 лет до 55-65 лет и характеризуется относительной стабильностью показателей морфологии и функций опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих его систем организма. Мера этой стабильности, однако, весьма индивидуальна и во многом определяется генетическими факторами, образом жизни человека, интенсивностью и характером его физической активности.

Наши исследования онтогенеза моторики у спортсменов полностью совпадают с отмеченными В.К. Бальсевичем и В.А. Запорожановым [1] основными закономерностями ее эволюции. Эти закономерности выражаются в:

- 1) гетерохронном характере развития различных звеньев и систем морфологии и функций организма, обеспечивающих реализацию двигательной активности;
- 2) синфазности периодов интенсивного роста элементов систем движений и их несовпадение с периодами ускоренного развития структур;
- 3) многоуровневой ритмичности развития систем моторики, их элементов и структур;
- 4) высокой степени индивидуальности двигательных проявлений.

Нами определено, что при условии активной тренировочной деятельности после 35-летнего возраста физические нагрузки, переносимые спортсменами во время соревнований в лыжных гонках, кроссе, полиатлоне, не сказываются отрицательно на функционировании сердечно-сосудистой системы. Так, нами выявлено, что у спортсменов-ветеранов (31 человек), регулярно тренирующихся и выступающих в соревнованиях в лыжных видах спорта и других соревнованиях циклического характера, исследуемые показатели находятся в норме: ЧСС – 60-65 уд/мин; АД – 110/70-120/80 мм. рт. ст.; эритроциты $4,5-4,9 \times 10^{12}/л$; гемоглобин – 130-150 г/л [4].

Данные показатели относительно стабильны на протяжении многих лет несмотря на то, что все же имеются их изменения (в пределах нормы), связанные с конкретными тренировочными нагрузками и изменяющиеся в зависимости от них. В связи с этим физическая тренировка в зрелом возрасте может и должна рассматриваться как один из важнейших факторов, обеспечивающих сохранение высоких функциональных возможностей аппарата кровообращения и всего организма.

В числе участников анкетирования и бесед были: 16 % – мастера спорта по лыжным гонкам, биатлону и полиатлону; 48 % – кандидаты в мастера спорта и 36 % – перворазрядники. Из состава участников, подвергнутых анкетированию, видно, что подготовку и участие в соревнованиях продолжают квалифицированные спортсмены, однако, как правило, не достигшие высоких результатов в период спортивной зрелости.

Мотивацией продолжения занятий спортом опрошенные лыжники считают: достижение спортивных результатов (40 %); оздоровление, поддержание спортивной формы, а также возможность общения с друзьями (60 %).

Все опрошенные ветераны регулярно тренируются, но количество тренировок в неделю у них различно: 2-3 раза – 8 %, 3-4 раза – 40 %, 5 раз – 28 %, более 5 раз – 24 %. Это позволяет им выполнить весьма существенный объем циклической нагрузки, достигающей у отдельных из них 5000 км в год. Основная же группа спортсменов затрачивает на тренировки 250-300 часов в году, выполняя объем нагрузки от 1000 до 2000 километров.

Несмотря на постоянные тренировки, 52 % обследуемых спортсменов ветеранов не осуществляют специализированный врачебный контроль, 37 % из них проходят одноразовые наблюдения в году и лишь 11 % двухразовые. В то же время 62 % ветеранов ведут дневники самоконтроля, что, по их мнению, вполне достаточно для контроля за своим состоянием здоровья. Нами выявлено, что на протяжении годичного цикла спортсмены-ветераны, кроме соревнований по лыжным гонкам, участвуют в соревнованиях по кроссу и полиатлону.

Количество стартов в году у них резко разнится. Так, от 5 до 10 стартов принимают 50 % ветеранов, 15-20 стартов – 22 %, свыше 20 стартов – 28 % от всех участников первенства республики.

В качестве средств подготовки, кроме передвижения на лыжах, ветераны используют кросс и имитацию лыжных ходов, реже – передвижение на лыжероллерах в равномерном и переменном режимах.

В соревнованиях большинство из них отдают предпочтение классическому стилю передвижения (68 %), в меньшей степени (16 %) коньковому, хотя такая же часть ветеранов (16 %) относится одинаково к обоим стилям. Это, по нашему мнению, связано прежде всего с тем, что у более старшего поколения, тех, кому за пятьдесят лет, не использовался коньковый способ передвижения в их лучшие соревновательные годы.

Кроме этого, в данный момент большинство лыжников в тренировках чаще используют традиционные классические ходы, что связано с имеющимися у них длительными устойчивыми двигательными навыками, а также неподготовленностью трасс для конькового передвижения. Предпочтение же в

протяженности соревновательных дистанций ветераны отдают: 5-10 км – 42 %, 5-20 км – 21 %, 5-30 км – 14 %, 5-50 км – 13 % человек.

Часть подвергнутых анкетированию спортсменов (32 %) не прекращала занятия лыжным спортом, лишь перешла в разряд соревнований ветеранов и физкультурно-массовых стартов. Большая часть ветеранов (62 %) имела перерывы в спортивной подготовке по различным причинам (ввиду отсутствия возможностей, из-за болезни и др.), однако через 3-4 года возобновила тренировку, чувствуя на то потребность.

Выводы.

Проведенные педагогические исследования позволили нам выявить основные положения, касающиеся тренировки ветеранов-лыжников, и определить пути дальнейших исследований этого, безусловно, интересного и нужного направления спортивной подготовки.

При решении поставленных в работе задач стали очевидными и проблемы, решение которых даст возможность разработать методику подготовки на этапе сохранения спортивного долголетия.

В первую очередь, необходимы специальные педагогические и медико-биологические исследования данного феномена, к числу которых можно отнести:

1. Выявление основных противопоказаний к участию в соревнованиях у лиц, достигших 35-40-летнего возраста.

2. Определение необходимости использования в соревнованиях дистанций с применением различных стилей передвижения на лыжах.

3. Установление эффективности использования соревнований на различных по продолжительности дистанциях в каждой возрастной группе ветеранов.

4. Выработка рационального сочетания трудовой деятельности и спортивной подготовки.

5. Определение особенностей контроля за состоянием здоровья у лиц пожилого возраста на протяжении тренировочного процесса.

6. Определение количества соревнований в году для ветеранов в зависимости от различных факторов (возраста, подготовленности, состояния здоровья и др.).

Именно решение данных вопросов позволит систематизировать подготовку спортсменов-ветеранов без ущерба их здоровью, повысив физическую активность на многие годы.

Список использованной литературы:

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 3. – С. 21-22.

2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.

3. Граевская Н.Д., Долматова Т.И., Калугина Г.Е. и др. К вопросу об унификации оценки функционального состояния спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 2. – С. 11-15.

4. Мулик В.В. Система багаторічного спортивного удосконалення в

ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту). – Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту. – К.: НУФВСУ, 2002. – 40 с.

5. Мулик В. В. Сравнительная характеристика средств специальной подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов, используемых в подготовительном периоде / В. В. Мулик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ, 2003. – № 3. – С. 49–57.

6. Мулик, В.В. Сравнительный анализ двигательных действий на огневом рубеже биатлонистов различной квалификации / В.В. Мулик // Физическое воспитание студентов. - Харьковская гос. акад. физ. культуры. - 2003. - № 5. -С. 40-49.

7. Saltin B. Aging, health and exercise performance. Provost Lecture Series, Muncie, IN: Ball State University, 1990. – 272 p.

8. Trappe S.W., Costill D.L., Fink W.J., Pearson D.R., Vukovich M.D. Effects of aging on muscle atrophy morphology: A longitudinal analysis. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1993. – P. 161.

НАСОНКІНА О.Ю., ст.викладач

Харківська державна академія фізичної культури

ДИНАМІКА РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БІГУНОК НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. У статті наведено зміну показників рівня фізичної підготовленості юних бігунок на середні дистанції.

Ключові слова: бігунки на середні дистанції, фізична підготовка.

Вступ. Однією з головних частин підготовки легкоатлетів є фізична підготовка, яка спрямована на розвиток основних рухових якостей спортсмена. Вищих результатів в легкій атлетиці добиваються, як правило, всебічно фізично розвинені спортсмени [5]. Одним з найбільш раціональних варіантів використання засобів розвитку фізичних якостей, прояв яких визначає результат в тому або іншому виді легкої атлетики, вважається поступове підвищення їх ефективності [4].

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування та спрямована на розвиток рухових якостей. Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний та одночасно пропорційний розвиток рухових якостей. Її високі показники служать функціональним фундаментом для розвитку спеціальних фізичних якостей, для ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної [2, 5].

Найважливішим фактором, що визначає ефективність змагальної діяльності в бігу на середні дистанції є рівень фізичної підготовленості, обумовлений можливостями різних функціональних систем. У зв'язку з цим