

ГОРІНА В.В., старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

АНАЛІЗ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ВETERANІВ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ

Анотація. В роботі наведені результати дослідження, що стосуються впливу рухової активності на функціональний стан ветеранів велосипедного спорту віком 35-55 років, які продовжують активну тренувальну і змагальну діяльність.

Ключові слова: ветерани спорту, спортивне довголіття, рухова активність, функціональний стан, фізичний стан.

Вступ. У сучасному українському спортивному русі спостерігається активний розвиток та структуризація руху ветеранів велосипедного спорту. 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 [2].

Рухова активність людей зрілого віку є неодмінною умовою поліпшення показників фізичної підготовленості та функціонального стану, емоційної стійкості та успішної професійної діяльності [4].

Спортивне довголіття як важливе соціальне і культурне явище в останні роки все частіше стає об'єктом наукових досліджень. Важко уявити наявність більш переконливих доводів про значення здорового образу та стилю життя, у якості наглядного прикладу яким можуть служити спортивні досягнення ветеранів спорту[3].

В даний час накопичений значний теоретичний і практичний матеріал, що стосується проблем оздоровлення людей зрілого віку засобами фізичної культури і спорту. Є цілий ряд публікацій [4, 5, 6] щодо питання про вплив занять різними видами спорту на фізичний розвиток людей.

Ефект занять фізичними вправами значно підвищується, якщо вони поєднуються з правильним харчуванням, режимом дня, використанням гігієнічних оздоровчих заходів, тобто всім тим, що називають здоровим способом життя. 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 [3].

Результати досліджень В. К. Бальсевича [1] свідчать про те, що в процесі фізичної активності відбуваються суттєві зміни морфологічного та функціонального порядку, при цьому характер їх впливу неоднозначний для різних систем організму і неоднаковий у різні періоди онтогенезу.

В даний час актуальна проблема діагностики функціональних і рухових можливостей ветеранів спорту, є однією із принципових ланок, складової комплексного процесу підготовки ветеранів велосипедного спорту. Встановлено, що між пропонованим фізичним навантаженням, функціональним і фізичним станом є достатньо високий взаємозв'язок, отже, фізичне навантаження неоднозначно впливає на функціональний стан людини. Тому ефективність тренувальних занять зростає, якщо її методологічна сторона буде індивідуалізована відповідно до рухових можливостей людини [2].

Разом з тим, одним із слабо висвітлених питань є визначення впливу великих, в тому числі змагальних, навантажень на організм людей зрілого віку. Не ставиться також питання про розробку тренувального процесу спортсменів-ветеранів, хоча участь людей, які досягли 35 років і більше, зараз не рідкість в різних видах спорту. В останні роки проводяться офіційні міжнародні і всеукраїнські змагання з різних видів спорту серед ветеранів (спортивні ігри, плавання, легка атлетика, лижні гонки і ін.), в тому числі і велосипедний спорт. Це положення вказує на те, що у значної кількості людей зрілого віку активна тренувальна і змагальна діяльність не припиняється після 35 років, що ставить перед науковцями проблеми, пов'язані з цим явищем у спорті.

У зв'язку з цим, метою нашого дослідження було: визначити вплив довготривалих фізичних навантажень на організм ветеранів велосипедного спорту (35 років і старше) і представити основні положення, що стосуються їх підготовки до змагань [5].

Мета дослідження. Розглянути вплив рухової активності на фізичний стан ветеранів спорту, дослідити медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти ветеранів велосипедного спорту.

Методи та організація дослідження. При організації дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичних джерел, анкетування, опитування, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 30 чоловіків 35-55 років – ветерани велосипедного спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь ветерани велосипедного спорту віком 35-55 років, які були в минулому провідними спортсменами.

Дослідження проводилися у два етапи. На першому здійснювався аналіз результатів педагогічних та медико-біологічних тестів, проведених у ветеранів, які досягли 35-річного віку, та продовжують активну тренувальну діяльність і участь у змаганнях (35-40 років – 10 осіб; 41-45 років – 8 осіб; 46-50 – 7 осіб; 51-55 років – 5 осіб).

Дані медико-біологічних тестів про стан здоров'я у спортсменів-ветеранів були взяті з картотеки Харківського обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру за час їх спостереження.

На другому в якості педагогічних досліджень застосовувалися бесіди та анкетування з подальшою їх обробкою та аналізом основних питань, що стосуються тренування та участі в змаганнях ветеранів велосипедного спорту. У анкетуванні взяли участь 30 спортсменів.

Специфіка практично будь-якого виду спорту супроводжується наявністю спортивних травм різної локалізації і ступеня тяжкості, які супроводжують спортсмена протягом усього періоду занять спортом і подальшої життєдіяльності. Так, на підставі проведеного анкетного опитування виявлено, що більша частина обстежуваного контингенту зазначає, що основну масу спортивних ушкоджень складають удари, розтягнення, переломи (72-78 %). Також ветерани спорту вказали на те, що їх найчастіше турбують травми і дегенеративні захворювання опорно-рухового апарату (18,8 %), гіпертонічна хвороба (13,6 %), ішемічна хвороба серця (15,2 %).

Після завершення спортивної кар'єри спортсмени не завжди рівномірно виходять з стану підвищеної рухової активності, що призводить до захворювань, насамперед серцево-судинної системи та інших систем організму.

Незважаючи на постійні тренування, 52 % обстежуваних спортсменів не здійснюють спеціалізований лікарський контроль, 37 % з них проходять одноразові спостереження в році і лише 11 % дворазові.

У той же час ветерани спорту ведуть щоденники самоконтролю, що, на їхню думку, цілком достатньо для контролю за своїм станом здоров'я.

При здійсненні самоконтролю свого функціонального стану свій стан здоров'я вони оцінюють по різному:

- 16,3% – на здоров'я не скаржаться;
- 68,4% – відзначили, що у них здоров'я «гарне» або «задовільне»;
- 15,3% – оцінили своє здоров'я як «погане».

Аналіз вивченої літератури показав, що період зрілого віку характеризується відносною стабільністю показників морфології і функцій опорно-рухового апарату. Міра цієї стабільності, проте, дуже індивідуальна і багато в чому визначається генетичними факторами, способом життя людини, інтенсивністю і характером його фізичної активності.

Нами визначено, що за умов активної тренувальної діяльності після 35-річного віку фізичні навантаження, які переносять спортсмени під час змагань у велосипедних гонках, кросі, не позначаються негативно на функціонуванні серцево-судинної системи. Так, нами виявлено, що у спортсменів-ветеранів (30 осіб), які регулярно тренуються і виступають у змаганнях з велосипедного спорту та інших змаганнях циклічного характеру, досліджувані показники знаходяться в нормі: ЧСС – 60-65 уд/хв; АТ – 110/70-120/80 мм. рт. ст.; еритроцити $4,5-4,9 \times 10^{12}$ к/л; гемоглобін – 130-150 г/л.

Дані показники відносно стабільні протягом багатьох років, незважаючи на те, що все ж є їх зміни (в межах норми), пов'язані з конкретними тренувальними навантаженнями і змінюються в залежності від них.

У зв'язку з цим фізичне тренування в зрілому віці може і повинне розглядатися як одне з найважливіших факторів, що забезпечує збереження високих функціональних можливостей апарату кровообігу і всього організму. У числі учасників анкетування і бесід були: 19 % – майстри спорту з велосипедного спорту; 53 % – кандидати в майстри спорту і 28% –

першорозрядники. З складу учасників анкетування, видно, що підготовку та участь у змаганнях продовжують кваліфіковані спортсмени.

Проблема вибору проведення вільного часу – це, насамперед, проблема мотивації. При опитуванні було виявлено основні мотиви, які стали наслідком продовження занять. Результати проведеного нами дослідження в першу чергу дозволили визначити ставлення ветеранів спорту до рухової активності. Встановлено наступне:

- після завершення спортивної кар'єри ставлення ветеранів спорту до фізичної активності у вільний час в більшості випадків пасивне в силу різних причин, але 42,4 % з них вважають себе фізично активними особистостями;

- ставлення до рухової активності пов'язане з рівнем їх освіти і соціальним становищем: ветерани велосипедного спорту, які мають вищу освіту в галузі фізичної культури і спорту та працюють в освітніх установах відповідного профілю, більш активні. При цьому вони, виступають на змаганнях за участю ветеранів спорту різного рівня і оцінюють свій функціональний і фізичний стан як середній або вище середнього у порівнянні з менш активними ветеранами спорту свого віку;

- виступають на змаганнях за участю ветеранів спорту різного рівня: міські та обласні – 55,1 %; турніри ветеранів – 33,6 %; міжнародні турніри ветеранів – 11,3 %.

При опитуванні нами були виявлені основні мотиви, які стали наслідком продовження занять спортом після завершення спортивної кар'єри.

Мотивацією продовження занять спортом опитані вважають: досягнення спортивних результатів (38 %); оздоровлення, підтримання спортивної форми, а також можливість спілкування з друзями (62 %).

Всі опитані ветерани регулярно тренуються, але кількість тренувань в тиждень у них різна: 2-3 рази – 14 %, 3-4 рази – 46 %, 5 разів – 21 %, більше 5 разів – 19 %. Це дозволяє їм виконати досить істотний обсяг циклічного навантаження.

Основна ж група спортсменів витрачає на тренування 250-300 годин у році. Перевага ветеранів спорту з середньою і високою фізичною активністю особливо помітна в показниках працездатності та адаптації дихальної системи до фізичних навантажень. У них частіше зберігалися шляхи адаптації до навантажень, властиві більш молодому віку.

Нами виявлено, що протягом річного циклу спортсмени-ветерани, крім змагань з велосипедного спорту, беруть участь у змаганнях з кросу.

Кількість стартів за рік у них різниться. Так, від 5 до 10 стартів приймають 55 % ветеранів, 15-20 стартів – 22 %, понад 20 стартів – 23 % від усіх учасників.

В якості засобів підготовки, крім їзди на велосипеді, ветерани використовують крос, плавання, пересування на лижах, спортивні ігри.

Частина спортсменів (33 %), які прийняли участь у анкетуванні, не припиняли заняття велосипедним спортом, лише перейшли в розряд змагань ветеранів та фізкультурно-масових стартів. Більша частина ветеранів велосипедного спорту (67 %) мала перерви у спортивній підготовці з різних

причин (через відсутність можливостей, через хворобу та ін.), проте через 3-4 роки відновила тренування, відчуваючи на те потребу.

Висновки. Проведені педагогічні дослідження дозволили нам виявити основні положення, що стосуються тренування ветеранів велосипедного спорту.

Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що оптимальна величина рухової активності чинить істотний вплив на рівень фізичного розвитку та показники функціонального стану ветеранів велосипедного спорту. З урахуванням вікових особливостей та стану здоров'я спортсменів-ветеранів у процесі тренування необхідно використовувати лікарсько-педагогічний контроль за функціональним і фізичним станом.

Медичні показання і протипоказання до призначення рухового режиму та до участі в змаганнях у осіб, які досягли 35-річного віку будувалися за принципом, що базуються на клінічному і функціональному діагнозах. Поліпшення або погіршення фізичної працездатності з урахуванням стану здоров'я служить підставою для зміни рухового режиму.

Таким чином, оптимальна рухова активність людей зрілого віку, з урахуванням вікових особливостей та стану здоров'я, є неодмінною умовою підвищення рівня здоров'я та працездатності, поліпшення показників фізичної підготовленості та функціонального стану, емоційної стійкості і успішної професійної діяльності.

Список використаної літератури

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. Горіна В.В. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп./ В.В. Горіна, С.М. Котляр, Т.В. Сидорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015- №2 (46).- С. 57-60.

3. Никитушкин В.Г. Чернышова Е.Н. Мотивация занятий физической культурой ветеранов спорта. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва / Сборник научных трудов V Международной научнопрактической конференции (г. Смоленск, 29–31 января 2015 г. – Смоленск: СГУОР, 2015. – С. 215– 218

4. 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.

5. 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.

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