



Основні положення тренування ветеранів у велосипедному спорті

Горіна В.В.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. В роботі наведені результати досліджень, що стосуються особливостей поточного функціонального стану організму велосипедистів 35-річного віку і старше, які продовжують активну тренувальну і змагальну діяльність.

Ключові слова: функціональний стан, тренування, змагання, ветерани велосипедного спорту.

Вступ. У сучасному українському спортивному русі спостерігається активний розвиток та структуризація руху ветеранів 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.

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] 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 [2].

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 що 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 [4].

Разом з тим, одним із слабо висвітлених питань є визначення впливу великих, в тому числі змагальних, навантажень на організм людей зрілого віку[3].

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.

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.

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, і продовжують активну тренувальну діяльність і участь у змаганнях (35-40 років – 7 осіб; 41-45 років – 8 осіб; 46-50 – 9 осіб; 51-55 років – 6 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 етапі в якості педагогічних досліджень застосовувалися бесіди та анкетування з подальшою їх обробкою та аналізом основних питань, що стосуються тренування та участі в змаганнях ветеранів.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами визначено, що за умов активної



тренувальної діяльності після 35-річного віку фізичні навантаження, які виконують спортсмени під час змагань не позначаються негативно на функціонуванні серцево-судинної системи, у спортсменів-ветеранів, які регулярно тренуються і виступають у змаганнях з велосипедного спорту, досліджувані показники знаходяться в нормі.

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: 15% – майстри спорту з велосипедного спорту, 45% – кандидати в майстри спорту і 40% – першорозрядники. З складу учасників видно, що підготовку та участь у змаганнях продовжують кваліфіковані спортсмени.

Всі опитані ветерани регулярно тренуються, але кількість тренувань в тиждень у них різна: 2-3 рази – 28%, 3-4 рази – 40%, 5 разів – 20%, більше 5 разів – 12%.

Кількість стартів за рік у них різко різниться. Так, від 5 до 10 стартів приймають 50% ветеранів, 15-20 стартів – 28%, понад 20 стартів – 22%.

Висновки. Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що оптимальна величина рухової активності чинить істотний вплив на рівень фізичного розвитку та показники функціонального стану ветеранів 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., Котляр С.М., Сидорова Т.В. Порівняльна характеристика антропо-



метричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №2 (46). С. 57-60.

3. Горіна В.В., Пруднікова М.С. *Методичні рекомендації для фахівців велосипедного спорту (правила змагань з велосипедного спорту)*. Харків: ХДАФК, 2015. 84 с.

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

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