

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ГОРІНА В. В.*Харківська державна академія фізичної культури***ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН
ВЕЛОСИПЕДИСТІВ КАТЕГОРІЇ MASTERS**

Анотація. *Вивчення впливу рухової активності на фізичний стан ветеранів спорту дозволяє стверджувати, що оптимальна величина рухового навантаження чинить істотний вплив на рівень функціонального і фізичного стану ветеранів спорту.*

Ключові слова: *велосипедисти категорії MASTERS, функціональний стан, фізичний стан, ветерани спорту.*

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 дозвілля. У зв'язку з цим встало питання про необхідність у науково-методичному забезпеченні та раціональному плануванні процесу підготовки спортсменів велосипедистів категорії MASTERS [5].

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 якими можуть служити спортивні досягнення ветеранів спорту [4].

В даний час актуальна проблема діагностики функціональних і рухових можливостей ветеранів спорту, є однією із принципових ланок, складової комплексного процесу підготовки ветеранів. 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 [3; 6].

Фізичні можливості безпосередньо пов'язані з перспективою розкриття та прояву індивідуальних особливостей людини у процесі тієї чи іншої діяльності є потенціалом і перспективою для людського організму [1].

Мета дослідження. Вивчити вплив рухової активності на фізичний стан велосипедистів категорії MASTERS.

Матеріал і методи дослідження. При організації дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичних джерел, анкетування, морфофункціональні показники, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 30 чоловіків 35 – 55 років – ветеранів велосипедного спорту.

Результати досліджень. Матеріали дослідження дозволяють відзначити про важливе значення рухової активності після завершення спортивної кар'єри, її оздоровчий вплив на основі визначення оптимального тренувального режиму з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту. Результат такого впливу на людину може забезпечуватися за рахунок регулярних занять фізичними вправами протягом всієї життєдіяльності. При повторному впливі на організм певного фізичного навантаження первинна сила впливу поступово слабшає у зв'язку з підвищенням стійкості регулюючих механізмів і клітинних структур, прогресивним розширенням функціональних можливостей організму. Це дозволяє організму людини адекватно пристосовуватися до дії зростаючих навантажень. Отже, вирішальне значення в забезпеченні ефективного впливу фізичного навантаження має не сам фактор величини навантаження, а ступінь її відповідності індивідуальному стану людини.

Більш того, слід зазначити, що зміна рухового режиму, пов'язана з різкою зміною діяльності і на певному етапі життя звичного рівня функціонування організму, нерідко виявляється небезпечною для здоров'я свого часу активно діючих спортсменів – велосипедистів.

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 38,4% з них вважають себе

фізично активними особистостями;

– ставлення до рухової активності пов'язане з рівнем їх освіти і соціальним становищем: ветерани 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.

У ході дослідження ветерани спорту були розділені на 2 групи залежно від їх рухового режиму після припинення активного спортивного тренування: перша група – це ті ветерани спорту, які після завершення спортивної кар'єри продовжували систематично тренуватися, друга група – ветерани спорту, які припинили регулярні тренування.

По більшості досліджуваних показників виявлені істотні відмінності між групами ($p < 0,05$). Встановлено, що у ветеранів спорту першої групи маса тіла після припинення спеціальних тренувальних занять збільшилася значно менше при більш високому рівні всіх показників фізичного розвитку.

Порівняння результатів дослідження частоти найбільш поширених в досліджуваному віці захворювань показало, що у ветеранів спорту, які продовжували тренування після завершення спортивної кар'єри, респіраторні і серцево-судинні захворювання спостерігаються значно рідше. Більшість виявлених у ветеранів спорту захворювань відноситься до другої групи: їх найчастіше турбують травми і дегенеративні захворювання опорно-рухового апарату (18,8%), гіпертонічна хвороба (13,6%), ішемічна хвороба серця (15,2%). Перевага ветеранів спорту першої групи особливо помітна в показниках працездатності та адаптації дихальної системи до фізичних навантажень. У них частіше зберігалися шляхи адаптації до навантажень, властиві більш молодому віку.

Висновки:

1. Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що оптимальна величина рухової активності чинить істотний вплив на рівень фізичного розвитку та показники функціонального стану ветеранів спорту.

2. З урахуванням вікових особливостей та стану здоров'я спортсменів-ветеранів у процесі тренування необхідно використовувати лікарсько-педагогічний контроль за функціональним і фізичним станом.

Список використаної літератури:

1. Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Малинин А.В., Рогозкин В.А. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 44–47.

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. Казанкина Т.В., Гаврилов Д.Н. Мониторинг физического состояния ветеранов спорта // Материалы первого международного научного конгресса “Спорт и здоровье”. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 156–157.

4. Кардялис К., Мацюлявичене Э. Особенности физической активности людей среднего возраста и ее связь с социально-демографическими показателями // Материалы научно-практической конференции “Спорт для всех и здоровый образ жизни в XXI веке”. – М., 2002. – С. 240.

5. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп./ Горіна В.В., Котляр С.М., Сидорова Т.В. // Слобожанський науково-спортивний вісник Харків: ХДАФК, 2015. – №2(26) С. 57–61.

6. Тихвинский С.Б. Зависимость показателей здоровья от двигательной активности человека // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Всероссийская научно-практическая конференция. – Санкт-Петербург, 2000. – С. 161–162.