

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ГОРІНА В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ВЕТЕРАНІВ СПОРТУ

Анотація Проведено дослідження за участю ветеранів спорту віком 35-55 років, які були в минулому провідними спортсменами. Рухова активність людей зрілого віку є неодмінною умовою підвищення рівня здоров'я та працездатності, поліпшення показників фізичної підготовленості та функціонального стану, емоційної стійкості та успішної професійної діяльності.

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

Вступ: У сучасному українському фізкультурно-спортивному русі спостерігається активний розвиток та структуризація руху ветеранів фізичної культури та 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 [3].

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[1].

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 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].

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 [2].

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

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

Результати дослідження та їх обговорення: У зв'язку з цим були проведені дослідження ветеранів спорту віком 35-55 років, які були в минулому провідними спортсменами. 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. Причиною різкого погіршення функціонального стану і працездатності може служити і серйозна травма.

Практично всі ветерани спорту здійснюють самоконтроль свого функціонального стану і при цьому стан здоров'я оцінюють по різному:

- 16,3% – з середньою і високою фізичною активністю на здоров'я не скаржаться;
- 68,4% – з низькою фізичною активністю відзначили, що у них здоров'я «гарне» або «задовільне»;
- 15,3% чоловіків, які ведуть малорухливий спосіб життя оцінили своє здоров'я як «погане».

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 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;

- 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 (40 %); оздоровлення, підтримання спортивної форми, а також можливість спілкування з друзями (60 %).

На підставі проведених досліджень можна сказати, що контингент працездатного віку приділяє заняттям фізичними вправами, в загальній складності не менше 1-1,5 годин щодня або по 2 години 4 рази на тиждень. Якщо прийняти за раціональний руховий режим дорослого населення загальний обсяг рухової активності 6-8 годин на тиждень, то для нашого контингенту він склав 30-35%. Основна ж частина чоловіків-ветеранів спорту проявляє рухову активність у різних нормах до 3-х годин на тиждень – близько 12%; від 3 до 6 годин – 6-8%. 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.

Також слід зазначити, що найвищий рівень рухової активності спостерігається у тих, хто займається самостійно або з друзями.

Висновки: Аналіз результатів проведеного дослідження дозволив зробити 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. Медичні показання і протипоказання до призначення рухового режиму будувалися за принципом, що базується на клінічному і функціональному діагнозах. Поліпшення або погіршення фізичної працездатності з урахуванням стану здоров'я служить підставою для зміни рухового режиму.

Таким чином, рухова активність людей зрілого віку 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. Горіна В.В. Вивчення впливу рухової активності на фізичний стан велосипедистів категорії MASTERS. /Горіна В.В.// Фізична культура, спорт та

здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015.

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. Даниленко Т.А. Социально-педагогические условия адаптации спортсменов высокого класса после завершения спортивной карьеры к условиям гражданского общества // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 26–27.

4. 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