

МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ВЕТЕРАНАМИ СПОРТА

В.Ю. Усович, Г.И. Нарскин, С.В. Севдалев

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Здоровье является необходимым условием активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения не только в привычном образе жизни, но и приводят к утрате профессиональной работоспособности, и в целом, требуют вынужденной коррекции планов на будущее.

Проблемы развития ветеранского спорта сегодня приобрели важное практическое значение для увеличения числа занимающихся физической культурой среди взрослого населения среднего, старшего и пожилого возраста. В настоящее время ведутся активные научные исследования, направленные на повышение физического состояния занимающихся спортом ветеранов, что способствует повышению качества жизни, укреплению здоровья и поддержанию физической и умственной работоспособности. Существенную роль в этом отношении могут сыграть физкультурно-оздоровительные занятия, которые являются эффективным средством активного долголетия [1, 2].

К настоящему времени еще не сложилось единого методологического подхода к проведению физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта. Одни авторы считают наиболее эффективным средством занятия оздоровительным бегом, другие рекомендуют заниматься плаванием, третьи – йогой и т. д. Причина этого заключается в том, что при планировании занятий недостаточно учитываются индивидуальные особенности ветеранов спорта: возраст, состояние опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, характер и тяжесть ранее перенесенных травм, а также социальная активность. Вывод И.П. Павлова о том, что: «Человек есть система, грубо говоря – машина, как и всякая другая в природе подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам, но система единственная по высочайшему саморегулированию, система, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая», как нельзя лучше отражает методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта, направленную на улучшения качества жизни людей средней и старших возрастных групп, в прошлом испытывающих серьезные физические нагрузки [7].

Цель исследования состояла в разработке и экспериментальном обосновании методики физкультурно-оздоровительных занятий для ветеранов спорта.

В эксперименте приняли участие 38 ветеранов спорта (мужчин) в возрасте от 32 до 78 лет. Физкультурно-оздоровительные занятия строились на основе общепедагогических принципов и методов оздоровительной физической культуры. В качестве экспериментальной программы проведения занятий использовалась комплексная методика, которая включала в себя средства атлетической и пластической гимнастики, занятия силовой направленности с использованием специальных тренажеров и резиновых амортизаторов, а также дыхательные и профилактические упражнения.

В ходе эксперимента велись наблюдения за испытуемыми, регистрировались выполненные тренировочные нагрузки, жалобы и заболевания, а также уровень самочувствия и настроения.

Все участники эксперимента были разделены на 3 группы:

– группа «А» – лица, имеющие низкий уровень двигательной активности, слабый уровень функционального мышечного состояния и имеющие явные признаки слабых или неработающих мышечных групп, для которых было предусмотрено проведение групповых занятий 2 раза в неделю по 40–45 минут, а также самостоятельное выполнение утренней гимнастики и ежедневных пеших прогулок аэробной направленности для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы;

– группа «В» – лица, в прошлом профессионально занимающиеся спортом, однако в силу различных причин (травмы, заболевания, депрессивные состояния) уже достаточно давно не практикующие физкультурно-оздоровительных занятий и ведущие малоподвижный образ жизни, для которых характерен средний уровень двигательной активности, но в то же время имеются явно выраженные признаки слабости одной или нескольких мышечных групп. При проведении физкультурно-оздоровительных занятий с данной категорией ветеранов спорта применялись упражнения с резиновыми амортизаторами, позволяющие достаточно точно и индивидуально дозировать нагрузку на различные группы мышц для их полноценного восстановления. Большое внимание уделялось практике правильного дыхания во время выполнения движений, а также упражнениям на уменьшение ригидности мышц. Экспериментальная методика предусматривала проведение групповых занятий 2 раза в неделю по 40–45 минут, индивидуальные домашние занятия 3–4 раза в неделю по 15–20 минут, а также самостоятельные ежедневные пешие прогулки.

– группа «С» – лица, ведущие высокий подвижный образ жизни, принимающие участие в ветеранских соревнованиях различного уровня, однако, в силу полученных ранее травм, имеющие функциональные проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Основное внимание во время занятий уделялось восстановлению полноценного функционирования отдельных мышц или мышечных групп, улучшению подвижности в суставах, уменьшению (до полного исчезновения) болевых ощущений во время физической нагрузки. С этой целью выполнялись упражнения на специальных тренажерах без осевой нагрузки на позвоночник, а также упражнения в антигравитационном режиме. Программа предусматривала проведение групповых занятий 2 раза в неделю по 40–45 минут, индивидуальные домашние занятия 3–4 раза в неделю по 15–20 минут, а также тренировочные занятия по избранному виду спорта.

До начала исследования и по его окончании было проведено функциональное тестирование сердечно-сосудистой системы (ЧСС в покое, артериальное давление), гибкости позвоночника (по результату теста наклон вперед из положения сидя), а также ряд тестов на оценку силовых способностей различных мышечных групп верхних и нижних конечностей, всего 17 показателей.

Результаты педагогического эксперимента показали эффективность использования разработанных подходов к проведению физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта с учетом их возраста, двигательной активности и физической подготовленности, а также ранее перенесенных травм.

Установлено, что разработанные подходы к использованию средств физической культуры, обеспечивают высокий оздоровительный эффект для внедрения их в программу тренировочных занятий с ветеранами спорта. К ним, прежде всего, относятся

групповые занятия силовой направленности и ежедневные пешие прогулки. С учетом ранее перенесенных ветеранами травм выделены наиболее эффективные тренировочные занятия силовой направленности с использованием резиновых амортизаторов и специальных тренажеров.

Установлено достоверное повышение показателей по ряду исследуемых параметров.

Так, в группе «А» достоверные различия обнаружены по 15 показателям из 17, среди которых следует выделить повышение мышечной силы, улучшение гибкости позвоночника, уменьшение ЧСС в покое. Полученные результаты позволяют говорить о возможности применения данной методики не только с ветеранами спорта, но и применительно к людям среднего и старшего возраста, не занимавшимся ранее профессиональным спортом.

Вместе с тем, в группе «В» достоверный прирост исследуемых показателей был отмечен среди 8 показателей из 17, в группе «С» – по 5 показателям. Следует отметить, что у мужчин, имеющих средний и высокий уровень двигательной активности, не было выявлено значительного изменения среднегрупповых показателей в сравнении с занимающимися группы «А», что может быть связано с более высоким исходным уровнем функционального и физического состояния занимающихся в группах «В» и «С». Данный факт может быть также обусловлен тем, что на первый план в экспериментальной программе выходил принцип не тренировочной, а оздоровительной направленности занятий, при котором происходило, в первую очередь, повышение защитных возможностей организма занимающихся в отношении функционального состояния сердечно-сосудистой и мышечной систем.

Следует подчеркнуть, что поскольку занимающиеся в группе «С» характеризуются высокой двигательной активностью, стабильностью физического состояния и низким уровнем заболеваемости, то, на наш взгляд, планы занятий в этой группе подходят к верхнему пределу двигательной активности для ветеранов спорта, для которых, в большей степени, показан режим поддержания и восстановления.

Таким образом, предлагаемая методика физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта с учетом их возраста, двигательной активности и физической подготовленности позволяет существенно повысить интерес и мотивацию к оздоровительно-тренировочной деятельности, повысить уровень здоровья, улучшить настроение и самочувствие.

Литература

1. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н.М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2003. – 123 с.
2. Гиршина, М.А. Средства и методы физкультурно-оздоровительной работы с людьми старшей возрастной группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Гиршина. – М., 2005. – 19 с.
3. Бубновский, С.М. Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы / С.М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.