

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВETERANОВ СПОРТА

**Усович В.Ю.**

магистр пед. наук,
аспирант,
Гомельский
государственный
университет
имени Ф. Скорины

**Наршкин Г.И.**

д-р пед. наук,
профессор,
Гомельский государ-
ственный университет
имени Ф. Скорины

В статье представлены материалы анкетирования ветеранов спорта, членов Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта». По результатам анкетирования получены данные о физическом состоянии и двигательной активности ветеранов спорта с учетом полученных ими травм, а также выявлены их предпочтения к формам и средствам физкультурно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: ветеран спорта; анкетирование; травмы; физическое состояние; двигательная активность; упражнения; оздоровительная физическая культура.

ON THE PROBLEM OF PHYSICAL FITNESS AND MOTOR ACTIVITY OF SPORT VETERANS

The article presents the materials of the survey of sport veterans, members of the Gomel regional organization of the Belarusian Public Association of Veterans of Physical Culture and Sports. According to the results of the questionnaire survey the data have been obtained on the physical condition and motor activity of the sport veterans taking into account their injuries, preferences for forms and means of physical training and health-improving activities.

Keywords: sports veteran; questionnaire survey; injuries; physical condition; motor activity; exercises; health-improving physical culture.

■ Введение

Современный этап развития общества характеризуется всплеском повышенного интереса к здоровому образу жизни, оздоровительным занятиям физической культурой, различным формам двигательной активности как к необходимым составляющим компонентам для продления человеческой жизни [1, 2]. Во многом это обусловлено развитием средств массовой информации и особенно связано с распространением и доступностью интернета. Ведь сегодня в глобальной сети можно найти очень много различной, а зачастую и прямо противоположной информации о различных оздоровительных методиках и системах. Почерпнув сведения из всемирной паутины, многие люди среднего и старшего возраста начинают самостоятельный путь к здоровью. Методом проб и ошибок, примеряя к себе оздоровительные методики Востока и Запада одну за другой, некоторые так и не могут выбрать себе те методы оздоровления, которые приносили бы одновременно и пользу для организма и радость от самих занятий. Во

многом это связано с тем, что значительная часть людей приходит к необходимости занятий оздоровительной физической культурой в уже довольно зрелом возрасте, когда накоплено достаточно проблем со здоровьем, а позитивного опыта занятий физической культурой и спортом нет [3, 4, 5].

В этой ситуации в наиболее выигрышном положении находятся ветераны спорта, которые если и прекратили по каким-либо причинам занятия физической культурой после завершения профессиональной карьеры, то по мере ухудшения здоровья и самочувствия легче втягиваются в оздоровительный тренировочный процесс [6]. А освоив принципы оздоровления, они охотно делятся своим опытом с окружающими их другими людьми, способствуя, таким образом, улучшению здоровья и качества жизни населения страны.

В связи с этим, на наш взгляд, разработка подходов к формированию физического состояния ветеранов спорта средствами оздоровительной физической культуры представляется нам весьма актуальной.

Анализ специальной литературы [7, 8] показывает, что к ветеранам спорта можно отнести спортсменов, которые достигли 35-летнего возраста и, завершив свою профессиональную карьеру, систематически занимаются физической культурой и спортом, а также, по возможности, участвуют в соревнованиях, организованных для данной возрастной категории.

Так, В.В. Мулик, анализируя системы подготовки ветеранов в лыжных видах спорта циклического характера и определяя воздействие долговременных физических нагрузок на организм ветеранов-лыжников, к ветеранам спорта относит лыжников в возрасте 35 лет и старше [9]. Автор также указывает, что в последние годы проводятся официальные (в том числе и международные) соревнования по различным видам спорта среди ветеранов.

Следует отметить, что Всемирные игры ветеранов спорта – один из крупнейших мировых спортивных форумов для лиц среднего, старшего и пожилого возраста, которые проводятся под эгидой Международной ассоциации ветеранов спорта. Целью данной организации является пропаганда дружбы и взаимопонимания между ветеранами спорта всего мира, независимо от их возраста, пола, расы и вероисповедания, а также поддержание в среде ветеранов спорта всего мира философии Олимпийской хартии «Спорт для всех». На Всемирных играх ветеранов спорта возрастной интервал участников очень широк – от 35 лет (для водных видов – от 25 лет) до 100 и выше лет.

В Минске ежегодно проводятся Открытые чемпионаты Беларуси по легкой атлетике в закрытых помещениях среди ветеранов. Организаторами чемпионата являются Белорусская федерация легкой атлетки и Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике. В соревнованиях принимают участие спортсмены из многих стран. Главное условие белорусского чемпионата – его участники на 20 января текущего года должны иметь возраст 35 лет и старше.

Все вышеперечисленное свидетельствует о том, что у определенного количества людей зрелого и пожилого возраста активная тренировочная и соревновательная деятельность не прекращается и после 35 лет. В связи с этим возникает необходимость преодоления противоречий между лимитирующими возрастными морфофункциональными возможностями систем организма, с одной стороны, а с другой – использованием физических упражнений не только в физкультурно-оздоровительных целях, но и составления тренировочных программ для ветеранов спорта, продолжающих соревновательную деятельность.

■ **Цель исследования** заключалась в выявлении предпочтений ветеранов спорта к физкультурно-

спортивной деятельности и отношении к сохранению своего здоровья.

■ **Методы исследования**

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: изучение и анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, опрос (в форме анкетирования) ветеранов спорта и методы математико-статистического анализа.

■ **Организация исследования**

Следует отметить, что специфика тренировочной и соревновательной деятельности практически любого вида спорта часто приводит к наличию спортивных травм различной локализации и степени тяжести, которые затем сопровождают спортсмена на протяжении всего периода занятий спортом, а также после завершения профессиональной спортивной карьеры.

Для определения исходного физического состояния ветеранов спорта и уровня их двигательной активности нами была разработана анкета, включающая в себя ряд вопросов по теме исследования, раскрывающих состояние здоровья ветеранов, наличие у них сопутствующих заболеваний и последствий ранее перенесенных травм, а также отношение к соревновательной деятельности и предпочтение к формам и средствам физкультурно-оздоровительных занятий. Анкетирование проводилось в период с января по февраль 2020 года в городах Гомель и Жлобин на условиях анонимности. Всего в анкетировании приняли участие 128 ветеранов спорта в возрасте от 35 лет и старше (рисунок 1), состоящие на учете в Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта».

■ **Результаты исследования**

В результате проведенного анкетирования были получены сведения, позволяющие оценить исходный уровень физического состояния и физической активности ветеранов спорта. Из полученного материала следует, что после завершения профессиональных выступлений 48 % опрошенных связали свою дальнейшую трудовую деятельность с физической культурой и спортом.

Всего 7 % от общего числа ветеранов спорта, принявших участие в анкетировании, отметили улучшение своего здоровья и самочувствия по отношению к прошлому году, 87 % указали на то, что их здоровье не изменилось и только 6 % констатировали ухудшение.

Необходимо подчеркнуть, что состояние здоровья ветеранов спорта во многом связано с последствиями полученных ранее травм (рисунок 2). Среди них травмы головы и шеи составили 9 %; плечевого пояса или плечевого сустава – 12 %; верхних

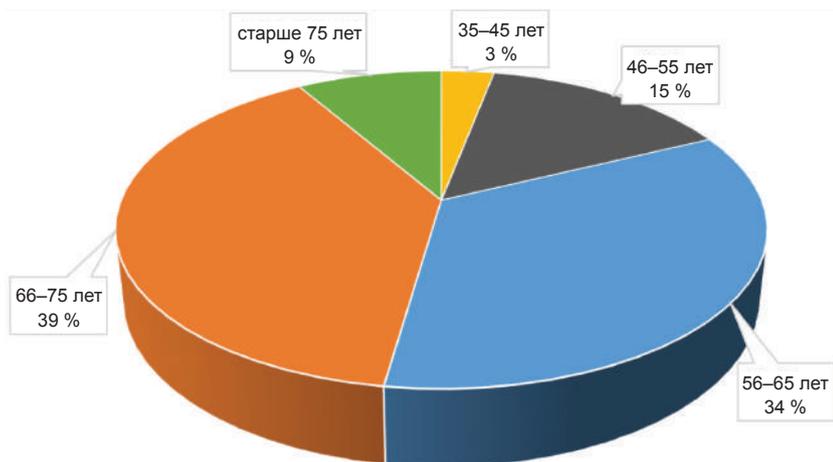


Рисунок 1. – Возраст ветеранов спорта, принявших участие в анкетировании

конечностей – 23 %; спины – 16 %; тазового пояса – 4 %; нижних конечностей – 36 %. Самыми распространенными являются травмы стопы и голеностопного сустава, составившие 21 % от общего числа полученных травм.

Необходимо подчеркнуть, что у 32 % опрошенных респондентов превалирует неполная подвижность суставов, которая является последствием травм, полученных во время активных занятий спортом и соревновательной деятельностью.

Следует обратить внимание на то, что заболевания сердечно-сосудистой системы присутствуют у 38 % ветеранов, а 16 % отмечают наличие ряда заболеваний, вызванных нарушением обмена веществ в организме. Заболевания дыхательной системы имеются у 13 % респондентов. Болеют простудными заболеваниями 5 и более раз за год менее 1 % опрошенных, 3–4 раза за год 8 %, а 2 и менее раз за год 91 % от всех ветеранов спорта, принявших участие в анкетировании. Сохраняют неизменную массу тела 86 % опрошенных, в то время как 14 % испытывали в последнее время колебание веса.

Согласно полученным данным, после завершения профессиональных занятий спортом продолжили активные занятия

физической культурой 59 % респондентов, при этом 71 % отметили постоянное улучшение своего физического состояния после занятий физической культурой, 23 % назвали улучшения эпизодическими и только 6 % опрошенных не заметили улучшений.

Выполнять физические упражнения на свежем воздухе предпочитают 45 % от всех ветеранов спорта, принявших участие в анкетировании, при этом 19 % опрошенных отдадут предпочтение занятиям в помещениях, а для 36 % респондентов место занятий существенного значения не имеет.

В качестве предпочтительного вида аэробной нагрузки только 12 % опрошенных указа-

ли на бег, 14 % выбрали плавание, 15 % предпочитают езду на велосипеде и столько же предпочитают иные виды спорта. Несомненным фаворитом является ходьба – ее выбрали 44 % ветеранов (рисунок 3).

Следует обратить внимание и на тот факт, что только 21 % респондентов регулярно выполняют специальные упражнения на гибкость и всего лишь 9 % используют в своих занятиях нетрадиционные средства оздоровительной физической культуры.

В то же время значительная часть респондентов весьма благосклонна к утренней гимнастике и закаливающим процедурам. Так, 44 % опрошенных регулярно выполняют утреннюю гимнастику и 29 % делают это эпизодически, а 58 % ветеранов используют для оздоровления средства закаливания организма.

В результате проведенного исследования выявлено, что более 60 минут в день ходят пешком 28 % ветеранов спорта, 61 % – от 30 до 60 минут и 11 % – менее 30 минут в день.

Принципиально важным для ветеранов спорта является и то, что индивидуальные занятия физической культурой выбирают для себя 59 %, только 5 % опрошенных отдадут предпочте-

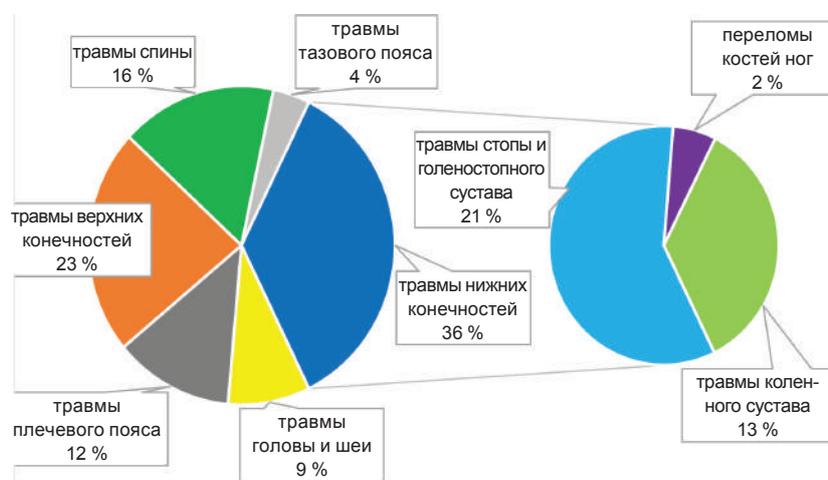


Рисунок 2. – Статистические показатели спортивного травматизма ветеранов спорта

ние групповым занятиям, а для 36 % это не имеет существенного значения.

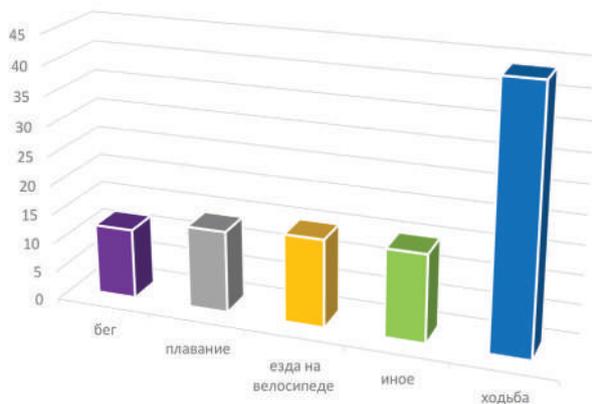


Рисунок 3. – Предпочтение видам аэробной нагрузки

Следует обратить внимание и на то, что регулярно выполняют силовые упражнения всего 32 % опрошенных, при этом только 5 % из них во время силовой тренировки используют резиновые петли, жгуты и амортизаторы, 15 % выбирают упражнения с отягощениями, 20 % – тренажеры, а значительное большинство – 60 %, предпочитают выполнять упражнения с весом своего тела (рисунок 4).



Рисунок 4. – Предпочтение средствам силовой тренировки

Немаловажно и то обстоятельство, что только 17 % респондентов оценили уровень своей физической активности как высокий, 78 % – как средний, а 5 % опрошенных указали на низкий уровень своей физической активности. При этом 49 % от всех ветеранов спорта, принявших участие в анкетировании, продолжают участие в соревнованиях, организованных для лиц данной категории.

■ Заключение

1. Проведенное исследование свидетельствует, что двигательная активность людей зрелого возраста является непременным условием повы-

шения уровня их здоровья и работоспособности, улучшения показателей физической подготовленности и функционального состояния. При этом значительно возрастает сопротивляемость организма заболеваниям. Эффект от занятий оздоровительными физическими упражнениями значительно повышается, если они сочетаются с использованием закаляющих мероприятий.

2. Вместе с тем необходимо отметить, что всего 21 % регулярно выполняют специальные упражнения на гибкость и 9 % используют в своих занятиях нетрадиционные средства оздоровительной физической культуры. Все вышеперечисленное, как и тот факт, что только 5 % респондентов используют резиновые петли, жгуты и амортизаторы во время силовой тренировки, позволяет предположить, что увеличение доли использования данных компонентов в структуре физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта позволит получить дополнительный эффект при формировании их физического состояния.

3. Полученная нами информация об уровне текущего состояния ветеранов спорта Гомельщины, наличия у них травм и сопутствующих заболеваний, а также предпочтений и интересов, ставят вопросы о взаимосвязи вышеназванных факторов с уровнем двигательной активности и участием в соревновательной деятельности, что и будет нами рассмотрено в дальнейших исследованиях.

■ ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практи. физ. культуры. – 2000. – 275 с.
2. Зубра, А. С. Самосовершенствование – путь к успеху / А. С. Зубра. – Минск : Дикта, 2011. – 50 с.
3. Аршавский, И. А. Очерки по возрастной физиологии / И. А. Аршавский. – М. : Медицина, 1967. – 476 с.
4. Бубновский, С. М. Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы / С. М. Бубновский. – М. : Эксмо, 2013. – С. 30–33.
5. Lesser, M. The effects of rhythmic exercise on the range of motion in older adults / M. Lesser // Am. Correct. Ther. J. – 1978. – N 32. – P. 118–122.
6. Усович, В. Ю. Некоторые подходы к оптимизации физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта. Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры : сб. науч. ст. / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский / Гомельский гос. ун-т имени Ф. Скорины ; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 399–402.
7. Колобков, П. А. О развитии ветеранского спорта в Российской Федерации / П. А. Колобков, П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2014. – 10 с.
8. Никитушкин, В. Г. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой / В. Г. Никитушкин, Е. Н. Чернышов. – М. : ПИФКиС МГПУ, 2016. – С. 48–51.
9. Мулик, В. В. Анализ системы подготовки ветеранов в лыжных видах спорта циклического характера / В. В. Мулик // Основы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта. – Харьков : ХГАФК, 2016. – 18 с.

16.03.2020