

2. Мургаева Н. В., Дарбакова Т. А., Прошкин С. Н., Шаглинов П. А. Комплексное исследование состояния здоровья студенческой молодёжи // Научно-теоретический журнал «Учёные записки», 2015 г., №1(119), 117-124с.
3. Ильютик, А. В. Биохимические основы питания спортсменов / А. В. Ильютик, И. Л. Гилеп ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 64 с.
4. Киселева Ж. И., Валетов М. Р., Шляпникова В. В. Настольный теннис как средство адаптивной двигательной рекреации лиц с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью // Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2019 г., Т. 8, №2(27), 116-118с.

УДК 796.035

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК УСЛОВИЕ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Т.А. Даниленко

Уральский государственный университет физической культуры, Российская Федерация

e-mail: dta69@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема поддержания здоровья ветеранов спорта зрелого возраста, которая может решаться при помощи выполнения физической нагрузки аэробного режима. Рассматриваются тренировки оздоровительной направленности, которые имеют ряд правил: постепенность наращивания нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность. Для анализа работы сердечно-сосудистой системы ветеранов спорта применялся тест «Проба с приседанием».

Ключевые слова: ветераны спорта зрелого возраста, здоровье, спортивное долголетие, аэробная нагрузка, сердечно-сосудистая система, время восстановления пульса.

WELLNESS TRAINING AS A CONDITION FOR MAINTAINING MATURE AGED SPORTS VETERANS' HEALTH

T.A. Danilenko

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russian Federation

Abstract. The problem of maintaining mature-aged sports veterans' health, which can be solved by performing aerobic exercise is viewed in the article. The article considers health-improving trainings, which have a number of rules: gradual increase of loads; variety of means used and systematic. To analyze the sports veterans' cardiovascular system work, «Squat test» was used.

Key words: mature-aged sports veterans, health, sports longevity, aerobic exercise, cardiovascular system, pulse recovery time.

Особое значение поддержание здоровья, рассматривается для ветеранов спорта зрелого возраста, так как от этого зависит их спортивное долголетие и хорошая физическая подготовленность [5; 6, с. 49-52]. Научные источники показывают [8, с.156-157; 9], что большинство ветеранов спорта зрелого возраста в процессе спортивной карьеры имели травмы, а на протяжении всей дальнейшей жизни многих беспокоят заболевания сердечно-сосудистой системы. Возрастные градации зрелого возраста принято считать 35-54 года для женщин, 40-59 лет для мужчин. Литературные источники показывают, что в зрелом возрасте у человека изменяется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма (ССС), снижается сила и эластичность мышц, ухудшается качество работы опорно-двигательного аппарата, происходят изменения осанки

(появляется сутулость) [1; 2, с.50; 3; 4; 10; 11, с. 37]. В зрелом возрасте происходят неуклонное снижение ряд показателей физического потенциала человека. Причем масса тела, частота дыхания, давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. Научные данные говорят о том, что можно в принципе управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной активности в соответствии с возрастными особенностями человека. При тренировках оздоровительной направленности необходимо соблюдать ряд методических правил: постепенность наращивания интенсивность и длительность нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность. Большинство специалистов рекомендуют заниматься оздоровительной тренировкой при пульсе, когда необходимая для работы энергия образуется при биохимических реакциях с участием кислорода, т.е. аэробном режиме. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки оздоровительной направленности при нагрузках, которые повышают частоту сердечных сокращений (ЧСС) от 100 до 170 ударов в минуту, в зависимости от возраста и состояния здоровья. Так в возрасте, 35-60 лет без нарушений состояния здоровья рекомендуют ЧСС поддерживать 100-150 ударов в минуту, но при некоторых нарушениях здоровья ЧСС должен быть 100-130 ударов в минуту [14, с. 436-440].

В связи с этим, оздоровительная тренировка предусматривает поддержания здоровья, а физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т.е. иметь выраженную аэробную направленность.

Цель работы – показать значимость оздоровительной тренировки, как условие поддержания здоровья ветеранов спорта зрелого возраста.

Методы исследования. На базе городского Совета ветеранов спорта города Челябинска было проведено педагогическое исследование среди 30 ветеранок спорта зрелого возраста, на основе теста деятельности ССС, где наиболее доступным показателем является пульс (частота сердечных сокращений, далее ЧСС).

Результаты и их обсуждение. Для начало исследования по желанию 30 ветеранов спорта разделили на две группы: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), возраст женщин 40-50 лет. Исследование проводилось с января по май 2021 года на основе теста «Проба с приседанием». Женщинам необходимо было выполнить тест на начало и в конце эксперимента, для анализа работы ССС на стандартную физическую нагрузку (20 приседаний за 30 секунд). Важно, что ветераны спорта КГ занимались самостоятельно, а ЭГ включала тренировки аэробного режима по 40 минут два раза в неделю. Занятия ЭГ были разработаны в соответствии возрасту и физической подготовленностью женщин ветеранов спорта 40-50 лет. Характерной чертой является наличие аэробной части занятия, с регулируемой нагрузкой на протяжении которой поддерживалась работа ССС и мышечной системы. Занятия проходили по трех ступенчатой системе (подготовительная, основная, заключительная) и включали: разминку, аэробную фазу, заминку, силовую нагрузку.

Для анализа работы ССС ветераны спорта зрелого возраста подсчитывали пульс в покое за 10 секунд, затем выполняли 20 приседаний за 30 секунд и вновь подсчитать пульс. Рассматривалась быстрота восстановления пульса, как реакция организма на дозированную физическую нагрузку по критериям (таблица 1). Если восстановление ЧСС происходило к концу первой минуты (до 60 секунд) – оценка «отлично», от 60 до 90 секунд – оценка «хорошо», от 91 до 120 секунд – оценка «удовлетворительно», от 121 до 180 секунд – «плохо», после 180 секунд (3 минуты) – «очень плохо» [7; 14, с. 465].

Таблица 1

Анализ деятельности ССС ветеранов спорта зрелого возраста
по тесту «Проба с приседанием»

Группы ветеранов спорта	Оценка результатов ССС ветеранов спорта (n=30)							
	отлично		хорошо		удов-тельно		плохо	
	до	после	до	после	до	после	до	после
КГ(n=15)	0	1	7	9	7	5	1	0
ЭГ(n=15)	0	4	5	10	8	1	2	0

Таблица 2

Результаты теста «Проба с приседанием» после эксперимента ЭГ и КГ ветеранов спорта зрелого возраста

Группы ветеранов спорта	Результаты %		
	Критерии оценки деятельности ССС		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
КГ(n=15)	6,6	60	33,4
ЭГ(n=15)	26,6	66	7,4

Заключение. В таблице 1 отмечены критерии оценки состояния ЧСС до и после эксперимента КГ и ЭГ. На начало эксперимента на «отлично» были зафиксированы результаты КГ и ЭГ – ноль человек. Оценка «отлично» показывает, что пульс на стандартную физическую нагрузку должен восстановиться на первой минуте (до 60 секунд). Результаты «хорошо» были зафиксированы в КГ – семь человек, ЭГ – пять человек. Такие показатели свидетельствуют о том, что у респондентов пульс после стандартной физической нагрузки смог восстановиться по времени от 60 до 90 секунд. Оценка «удовлетворительно» в КГ – семь человек, ЭГ – восемь человек, такой показатель ЧСС указывает, что восстановление произошло от 91 до 120 секунд. Оценка «плохо» в КГ – один, в ЭГ – два человека. Оценка «очень плохо» ни у кого не зафиксирована и в таблицу не включена. Таким образом, на начало эксперимента группы были по состоянию здоровья примерно одинаковые. После пяти месяцев занятий результаты деятельности ССС изменились. В ЭГ на оценку «отлично» было четыре человека, в КГ – один. В ЭГ на оценку «хорошо» зафиксировано – десять, в КГ – девять человек. В ЭГ на «удовлетворительно» - один, в КГ – пять. В категории «плохо» ни кого не было. В ЭГ значительно улучшились результаты восстановления ЧСС после нагрузки. В связи с этим, занятия аэробной направленности ЭГ улучшают работу ССС в целом и способствуют улучшению функционального состояния организма. Анализ теста «Проба с приседанием» ЭГ показывает, что быстрее происходит время реакции восстановления организма на дозированную нагрузку. А в КГ происходило более медленное восстановление ЧСС после нагрузки, что может свидетельствовать о низком функциональном состоянии сердца. В таблице 2 отмечены результаты (%) ЭГ и КГ после эксперимента. В ЭГ значительно увеличились показатели 26,6% в графе «отлично» по сравнению с КГ 6,6%, что свидетельствует о эффективности аэробной работы на деятельность ССС. В графе «хорошо» ЭГ показывает 66%, а КГ – 60%, все же на чуть-чуть превосходят результаты ЭГ. В графе «удовлетворительно» ЭГ показывает меньшее значение, так как результаты деятельности ССС изменились в лучшую сторону и передвинулись в положительные графы оценки работы ССС (отлично, хорошо). Таким образом, важно для поддержания здоровья ветеранов спорта зрелого возраста разрабатывать и включать тренировки с выраженной аэробной нагрузкой, которые улучшают

деятельность сердца. Можно отметить, что тренировки такого формата имеют оздоровительную направленность, выполняют профилактическую функцию, совершенствуют функциональные возможности организма, что эффективно помогают ветеранам спорта зрелого возраста продлевать спортивное долголетие.

Литература

1. Агаджанян, Н. А. Физиология человека. – М.: Медицинская книга, 2012. – 526с.
2. Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения: учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. - Москва : РУСАЙНС, 2019. – 368с.
3. Гаврилов, Д. Н. Опыт использования средств адаптивной и оздоровительной физической культуры в занятиях с женщинами зрелого возраста / Д. Н. Гаврилов, М. А. Савенко, Е. В. Антипова // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 4. – С. 31.
4. Граевская, Н.Д. Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста // Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова / Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – 2014. – №4. – С.52–59.
5. Даниленко, Т.А. Успех ветеранов спорта в сдаче норм ГТО / Т. А. Даниленко // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Часть I. Тюмень: «Вектор Бук», 2016. –360 с. С. 110–111.
6. Даниленко, Т. А. Роль ветеранов спорта в социальном проектировании в области физической культуры и спорта / Т. А. Даниленко // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н.Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2021. – 472с.
7. Даниленко, Т. А. Физическая культура: Аэробика : учеб-метод пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» / Т. А. Даниленко. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 72с.
8. Казанкина, Т.В. Мониторинг физического состояния ветеранов спорта / Т.В. Казанкина, Д.Н. Гаврилов // Первый международный научно конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года. Россия, Санкт-Петербург. (Материалы конгресса в двух томах). Том II . СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2003. - 356 с.
9. Никитушкин, В.Г. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой / В.Г. Никитушкин, Е.Н. Чернышова // Вестник спортивной науки. – 2016. - №3. – С.48–51.
10. Савенко, М. А. Рациональные средства спортивной тренировки для ветеранов спорта // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 11. – С. 11-13.
11. Савин, С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : учебное пособие / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – Москва : РУДН, 2020. – 121с.
12. 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.
13. Усович, В. Ю. К вопросу об особенностях физического состояния и двигательной активности ветеранов спорта / В. Ю. Усович, Г. И. Нарский // Мир Спорта. – № 2 (79). – 2020. – С. 85–89.
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

УДК 796.035:376-056.26

ПЛАНИРОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ПРОЦЕССА НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЦЕНТРЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Е.С. Домино

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

e-mail: ekaterinadavidova1987@gmail.com

Аннотация. Исследование процесса адаптивного физического воспитания детей с тяжелыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития выявило влияние уроков адаптивной физической культуры на показатели функционального состояния организма, сформированности социально-бытовых умений и игровой деятельности учащихся младшего школь-