

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДСТВАМИ ВЕТЕРАНСКОГО ФУТБОЛА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Арбузова Александра Викторовича

Научный руководитель

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

«Болезнь есть преждевременно приобретенная старость. Старость — естественная болезнь» (Аристотель).

«Старость — дурная привычка, для которой у активных людей нет времени» (Андре Моруа) .¹

Актуальность

В зрелом возрасте (от 35-39 до 60 лет и выше) здоровый образ жизни и оздоровительная физическая культура являются ключевыми факторами поддержки резервов здоровья, профилактики и борьбы со стрессами, максимально быстрого восстановления после различных болезней и нагрузок.

Активность мозга, творческая занятость способствуют физическому здоровью и долголетию. Постоянная активная практика поддерживает тонус всех систем и органов организма в любом возрасте.

Поскольку с возрастом растёт количество знаний и практических навыков, здоровье и активность возрастных специалистов во всех сферах деятельности требует грамотной и всесторонней поддержки. Возрастные специалисты в области физической культуры и спорта составляют основу оздоровительно – спортивной работы: организационной, образовательной и методической. Возрастные специалисты способны наиболее эффективно вести работу по планированию и проведению спортивно – оздоровительных мероприятий, необходимых для улучшения здоровья и работоспособности населения, для оздоровления, воспитания, образования, развития индивидуальных качеств детей и подростков, а так же взрослых людей.

Цель

Анализ развития ветеранского футбола как социального фактора активного образа жизни и долголетия.

Задачи

- Анализ проблем развития ветеранского футбола в России.

¹ <https://studfile.net/preview/4652504/page:3/>

- Анализ проблем развития ветеранского футбола в саратовской области на современном этапе.
- Анализ физиологических особенностей организма мужчин старше 40 лет.
- Проведение педагогического эксперимента с целью сравнения функционального состояния занимающихся и повышения качества социальных показателей.

Гипотеза

Мы предполагаем, что повышение активности и качества организации и пропаганды ветеранского футбола, приводит к улучшению состояния здоровья, повышению таких социальных показателей, как:

- образование и навыки в сфере оздоровительной физической культуры и личной гигиены;
- увеличение количества занимающихся, ветеранских команд и турниров;
- объём и качество активного досуга и отдыха в среде единомышленников, эмоционального комфорта и качества жизни на фоне снижения конфликтности.

Объект исследования

Тренировочный процесс футболистов старше 40 лет, активно занимающихся футболом.

Предмет исследования

Функциональное состояние и социальные показатели футболистов старше 40 лет.

Методы исследований

- Анализ литературных источников.
- Педагогическое наблюдение.
- Функциональное тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Метод математической статистики.

Основное содержание работы

Необходимость развития ветеранского спорта, в частности ветеранского футбола, является важной и актуальной задачей.

В 1990-2022 годах, субъекты управления сферой ФКиС страны, сосредотачивая основное внимание на развитие ФКиС среди подрастающего поколения, уделяли явно недостаточно внимания приобщению к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью лиц среднего, старшего и особенно пожилого возраста, когда на абсолютно лучшие спортивные показатели и достижения рассчитывать уже не приходится.

Между тем, уже давно имеются необходимые предпосылки, начиная от общественных инициатив со стороны прежде всего самих ветеранов спорта и различных общественных организаций, созданных ветеранами, и заканчивая поддержкой ветеранского спортивного движения, в частности, ветеранского футбола, со стороны представительных, исполнительных, муниципальных органов власти.

Благодаря активным возрастным спортсменам-футболистам, ветеранский футбол ещё с 90-х годов постоянно развивался, проводились тренировки и товарищеские встречи ветеранов, различные турниры.

Основной проблемой развития ветеранского футбола до сих пор являлась недостаточная массовость, среди средств здорового образа жизни, в связи с этим постепенно нарастала активность ветеранских футбольных организаций.

Постепенно растёт количество и активность ветеранских организаций в отдельных регионах, но, к сожалению, ещё не охвачено много регионов с недостаточно развитой инфраструктурой и недостаточно активной поддержкой со стороны субъектов управления сферой ФКиС.

Последние несколько лет, помимо первенств федеральных округов и финалов России, всё чаще проводятся ежегодные общероссийские турниры ветеранов по футболу, например, «Мы ещё повоюем» (г. Геленджик), «Время первых» (г. Железноводск), различные открытые турниры памяти (г.

Саратов, г. Камышин и т.д.) и другие турниры местного, регионального и всероссийского значения.

В Саратове ветеранский футбол развивался особенно активно, благодаря футбольным традициям и множеству бывших футболистов – профессионалов, составляющих наиболее активный и квалифицированный тренерский состав.

С 2000-х годов всё чаще проводятся такие массовые спортивные мероприятия, как встречи ветеранов, местные и региональные турниры.

В Саратове, как и во всей России, стоят задачи увеличения массовости ветеранского футбола, постоянно привлекаются новые футболисты без профессионального прошлого, но активно поддерживающие здоровый образ жизни, неуклонно растёт количество команд.

Например, проведены товарищеские матчи среди ветеранов Сокола и Спартак в 2000² и 2022³ годах, регулярно проводятся первенства России по футболу среди ветеранов⁴. Последние годы за счёт общественных организаций и муниципальных субъектов растёт количество и качество как местных, так и различных междугородних, региональных турниров в возрастных категориях: 35 лет и старше, 40 лет и старше, 50 лет и старше, 60 лет и старше⁵.

Футбольная инфраструктура наиболее развита в Саратове и продолжает развиваться благодаря активности жителей и активной поддержке Председателя Государственной Думы РФ Вячеслава Володина. Например, с 2019 года проведена реконструкция стадионов «Волга», «Спартак», «Торпедо». К ЧМ мира по футболу 2018 года реконструирован стадион «Авангард». На этих стадионах натуральное покрытие. В 2021 году был заново положен современный газон с искусственным покрытием стадионе «Салют». Главный футбольный стадион Саратова «Локомотив» имеет искусственное покрытие международного стандарта.

² <http://soccer64.ru/archive/2000-sokol-spartak/>

³ <http://soccer64.ru/news/2022-09-04/>

⁴ <http://soccer64.ru/archive/2006-rusfinal/>

⁵ <http://soccer64.ru/>

На всех этих стадионах регулярно проводятся тренировки и матчи первенства ветеранов футбола г. Саратова.

Саратовские команды регулярно побеждают и занимают призовые места в турнирах регионального и всероссийского значения. Особенно преуспели в количестве достижений саратовские ветераны возрастных категорий 50+ и 60+.

Наиболее показательны следующие результаты:

- 1 место команды «Сокол» 50+ в 2000 году в Кабардинке (Геленджик), турнир «Мы ещё повоюем».

- 1 место команды «Саратов» 60+ в 2021г. в Дивноморском (Геленджик), турнир «Мы ещё повоюем».

- 1 места саратовских команд «Грант» 50+ и «Саратов» 60+ в финалах межрегиональных турниров МФС «Приволжье» в 2001 году.

- 2 место саратовской команды «Грант» 50+ в финалах России в 2021 и 2022 годах, ничейный результат матча (3-3) со сборной России по футболу 50+.

- 2 место саратовской команды «Сокол» 50+ в апреле 2023 года на турнире «Время первых» (Железноводск).

За 2019-2023 годы в Саратове, как и в целом по России, массовость, мастерство и показатели физической подготовки возрастных футболистов, участвующих в ветеранских соревнованиях, постоянно повышаются. Всё сложнее бороться за победы. Футбол остаётся самым массовым средством активного отдыха, снятия стресса и оздоровления.

Для исследования были проанализированы многолетние результаты всех команд – участников ветеранских футбольных турниров 50+ г. Саратова. Сравнивались формат тренировок и их содержание, разница с игровыми футбольными занятиями различных групп здоровья.

Детально и всесторонне изучены тренировочные процессы плюс особенности организации четырёх команд: «Сокол», «Алмаз», «Феникс», «СКИФ». Информация бралась из наблюдений, опросов, консультаций, через

личное участие в тренировках и играх этих команд, результатов игр и турнирных таблиц. Собирались следующие показатели:

- общее количество игроков в командах, многолетняя стабильность состава, количество активных регулярно тренирующихся и играющих игроков;

- количество травмированных и заболевших в течение летних и зимних соревновательных периодов и время выздоровления и восстановления;

- наличие тренера в команде, график и виды тренировочных занятий, набор используемых тренировочных упражнений, индивидуальных и командных, наличие групп и индивидуальных занятий (например, для восстановления после травм или поддержки тех или иных физических качеств).

- общекорпоративная дисциплина (полнота сбора на тренировки и игры, количество опозданий и неявок, количество различных конфликтов);

- игровая дисциплина (количество грубых тактических ошибок);

- итоговые результаты и положение в турнирных таблицах, динамика;

- виды финансирования (личные и спонсорские материальные средства);

Команды ветеранов

Самые активные и стабильные ветераны, играющие в футбол, участвуют в составе своих команд в турнирах по ветеранскому футболу г. Саратова. Эти коллективы тренируются и проводят неигровые мероприятия одним и тем-же составом. В случае травм или болезней, игроки этих команд не пропадают из поля зрения, продолжая общение и присутствие на играх своей команды, активно участвуя в спортивной жизни как своего коллектива, так и коллег, единомышленников, особенно ведущих здоровый образ жизни, популяризируют физическую оздоровительную культуру, подают пример активного труда и отдыха.

Часто игроки команд первенства Саратова сами являются тренерами более молодых команд или могут ими являться в силу своего опыта и квалификации.

Тренировочные методики имеют свои особенности, но можно выделить наиболее характерные. Команды ветеранов играют в футбол форматов 5x5, 6x6, 7x7, 8x8, 11x11, мячами 4 размера (спортзал) и 5 размера (газон). Формат 5x5 позволяет нарабатывать и поддерживать навык быстрого паса в одно касание и движения без мяча, поддерживать максимально высокую концентрацию внимания – это требует усилий и навыка, причём при прекращении таких тренировок, происходит постепенная деградация навыков и снижение качества командной игры в формате 8x8, поэтому элементы мини-футбола регулярно присутствуют на тренировках.

Почти все команды имеют как минимум один, а то и два-три выделенных дня тренировок (арендуют время на футбольных стадионах).

По наполнению тренировочного времени (от 1 до 1,5 часа) существуют три принципиальных различия между командами:

1. Обычная игровая тренировка, состав плавающий – из тех, кто участвует нерегулярно (один раз в 1-2 недели), с разделением на примерно равные команды всех присутствующих игроков разного возраста, в течение всего арендованного времени.

У такой тренировки самая низкая эффективность по набору выносливости, по наработке тактических задач (присутствие случайных людей), присутствует риск получить травму в результате азартных действий.

2. Обычная игровая тренировка, состав постоянный – из своего состава и приглашаемых на тренировку отобранных игроков (частота до 3-х раз в неделю).

Такая тренировка имеет свои плюсы – можно ставить ряд тактических задач, так как противостоящие составы как правило стабильны и регулируемы, но задачи зависят от уровня подготовки игроков.

3. Командная тренировка, состав постоянный, разделение тренировки на части, игроков на возрастные группы, есть группа восстановления с облегчёнными нагрузками или особыми задачами.

Это самая эффективная тренировка по наработке различных навыков, тактике, набору выносливости, качеству разминки и заминки, обучения максимальному количеству умений и передаче тренерского опыта лучшими специалистами.

Общекomандная и игровая дисциплина наиболее развита в топ-командах Саратова, что не удивительно – состав самый мотивированный и целеустремлённый. Итоговые результаты и их стабильность тоже самые высокие.

Стабильное финансирование отдельной команды, а именно расходы на тренировочный процесс и транспортные расходы (междугородние и Всероссийские турниры), влияет больше всего на стабильность борьбы за первое место, когда игроки уверены, что от них зависит только качество игры и никаких неожиданных случайностей не произойдёт. На общее количество занимающихся ветеранским и любительским футболом больше влияют наглядные примеры, победы, доступность информации и спортивных объектов для занятий, качество обратной связи и консультаций.

Игра «ручной мяч», как и игра «защитники против нападающих», в течение 5-10 минут, регулярно практикуется, в частности, «Соколом». Идеально подходит в качестве завершающей разминки, решая сразу несколько задач: максимальная готовность всех связок и мышц, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нервно-мышечных связей, максимальная концентрация внимания на командной игре и координации движений.

Тренировочная игра с условием – не более 3-х касаний мяча каждым игроком, также применяется регулярно в разных командах. Позволяет наработать навык активного движения без мяча, помогая партнёрам через поиск свободных игровых зон, не теряя концентрации на командной игре.

Групповая и индивидуальная скоростно – силовая подготовка применяется в конце каждой тренировки, занимая 5-10 минут. Позволяет наиболее эффективно «помочь» гормонам зайти в «нужные» мышцы через скоростно – силовые рывки и статодинамические упражнения.

Группы здоровья

Существует множество групп здоровья, играющих круглый год в футбол в спортзалах и на открытом воздухе. Состав самый разнообразный: студенты, преподаватели, пенсионеры, военные, пожарные, врачи, водители, пилоты авиации, ветераны боевых действий, рабочие и служащие, дети и внуки.

По сравнению с организованными командами ветеранов, участвующих в турнирах, группы здоровья имеют некоторые отличия:

- разброс показателей возраста, функциональной подготовки, игровых навыков, дисциплины и самоконтроля, регулярности занятий и посещаемости колеблется в самых широких пределах;
- частота травм аналогична или выше;
- эмоциональность, азарт, конфликтность, аналогична или выше (зависит от состава группы здоровья);

Ни для кого не секрет, что игра в футбол может вызывать бурю эмоций, провоцировать конфликты и использование ненормативной лексики. Поэтому часто люди против того, чтобы рядом с жилым домом находилась игровая футбольная площадка.

5 октября 2022 года Российский футбольный союз принял концепцию развития массового футбола до 2030 года. В связи с этим необходима активная работа по организации групп здоровья, занимающихся оздоровительной игрой в футбол, с целью снижения количества перегрузок и травм, конфликтности, воспитания уважения к сопернику, оказания консультаций широкого спектра.

С командой ветеранов «Сокол» фонд им. В.П. Шпитального, возрастных категорий 40+, 50+, 60+, экспериментальная работа почти не

проводилась, так как приходилось повышать свой уровень подготовки в период 2019-2021гг, играя за команду 35+ в классическом формате игры 11x11 как игрок в поле, одновременно учился тренерскому делу, участвовал в организационной работе, как самой команды, так и Совета ветеранов футбола г. Саратова.

Ветеранские команды «Феникс» 50+, «СКИФ» 50+ (формат игры 8x8): с каждой из них, в течение как минимум одного сезона, проводилась экспериментальная тренировочная работа, начиная с лета 2021 года. Цель – поиск лучших средств и методов повышения эффективности физической и тактической подготовки, командной и игровой дисциплины. Использовались следующие основные средства и методы подготовки:

- интервальные тренировки для тренировки НМС и выносливости (кратковременные скоростно-силовые нагрузки с последующим полным восстановлением дыхания и пульса до нормальных значений 60-90 уд/мин);

- статодинамические силовые упражнения в конце тренировок (вес собственного тела, без расслабления мышц, задача – достигать жжения в мышцах за 40-60 секунд и терпеть жжение в течение 5-7 циклов движения);

- игровые тактические методы с положительной обратной связью (игры «Ручной мяч», «Защитники против нападающих», в 1-3 касания, переход из обороны в атаку, динамическая смена схемы расположения игроков, игровые тренировки с изменяющимися условиями, поощрение удачных действий);

- поддержка и совершенствование качества игры с помощью создания наглядных видеоматериалов по тактике игры, тренировочным задачам, тестовыми тактическими пробами и экспериментами в командной игре во время игр первенства с более слабыми соперниками;

- организационная работа – мотивация, общие правила и порядок работы, делегирование ответственности (прав и обязанностей) представителям команд.

Команда ветеранов «Феникс» 50+

В команде «Феникс» возникали некоторые сложности со стабильным составом – периодически собирался не полный состав, игроки переходили в другие команды, что затрудняло контроль и планирование оздоровительного и тренировочного процессов, функциональную и тактическую подготовку, наработку специфических индивидуальных двигательных навыков. Весь тренировочный процесс состоял из оздоровительных занятий, которые можно разделить на подготовительные (перед играми первенства) и восстановительные (после игр).

Тренировки команды «Феникс» проводились один раз в неделю или реже. Дополнительно раз в неделю или раз в две недели проводились игры первенства Саратова 50+ у всех команд.

Команда ветеранов «СКИФ» 50+

В команде «СКИФ» посещаемость тренировок стабильная и регулярная, что позволило провести экспериментальную работу по тренировочному и организационному процессу по запланированной схеме.

Восстановительная тренировка проводилась только для группы игроков, которые получили ощутимую функциональную нагрузку на предыдущей игре.

Основная тренировка проводилась для остальных игроков, как правило, выполнялись статодинамические силовые упражнения для поддержания силы ОМВ и ПМВ (умеренная тонизирующая нагрузка и объём работы) и их гипертрофии (развивающая нагрузка и достаточный объём работы).

Развивающая тренировка проводилась только при условии полного восстановления функционального состояния команды после игр первенства (если после последней игры прошло не менее 3-х дней и процессы суперкомпенсации потраченного гликогена полностью завершены).

Основная часть тренировки состояла из командных двигательных действий, согласно отрабатываемой тактике игры. Это позволяет поддерживать и совершенствовать двигательные программы (технику),

тактическое мышление, удерживать организм (ОДА, мышление, нервно-мышечные связи) в высоком функциональном тонусе.

Силовые скоростно – силовые и статодинамические упражнения всегда проводились в конце каждой тренировки, когда уровень выделившихся гормонов максимален. Это позволяет избежать суперсерий, основная цель которых состоит в суммарном эффекте накопления гормонов.

Завершающими тренировку упражнениями всегда являлись упражнения на статическое растяжение (не менее 45сек – 1 минуты), желательно с активным включением мышц-антагонистов для эффекта ПИР (пост-изометрической релаксации), поскольку проприорецепторы мышц-антагонистов связаны через вставочные нейроны спинного мозга.

Игра «Защитники против нападающих», как и «квадраты», регулярно применяется перед началом игр первенства, в качестве полноценной завершающей разминки. Дополнительное условие - 3 и менее касаний мяча каждым игроком за одно взаимодействие с мячом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ветеранский футбол – эффективное средство оздоровления и поддержки здоровья, активного отдыха. Игра в футбол сочетает в себе:

- развитие и поддержка силы-скорости, стимуляция и оздоровление эндокринной системы и стимуляция выработки гормонов в любом возрасте;
- эффективное развитие и поддержка общей и специальной выносливости, скоростно – силовой выносливости, оздоровление сердечно – сосудистой и дыхательной систем, стимуляция жиросжигания);
- психологическая разгрузка, защита от депрессий и стрессов, повышение навыка самоконтроля и концентрации внимания;
- активные социальные контакты, общие интересы, дружба и взаимоподдержка.

После 35-40 летнего возраста, как ветераны спорта, так и люди, ведущие здоровый образ жизни, ещё полны энергии, имеют потребности и мотивацию регулярно (2-3 раза в неделю), заниматься фитнесом, функциональным тренингом, игровыми и командными соревнованиями.

Оздоровительная и соревновательная двигательная активность людей зрелого и пожилого возраста является непременным условием повышения уровня здоровья и работоспособности, улучшения показателей физической подготовленности, высокой эмоциональной устойчивости, роста количества и качества социальных контактов, эффективной профессиональной деятельности.

При правильной организации оздоровительных процессов команд и групп здоровья, наглядных примеров турниров и мероприятий футболистов-ветеранов, информационной поддержке и консультаций, активной обратной связи, наличии инфраструктуры, подготовке специалистов, может быть значительно увеличена массовость и активность коллективных занятий физкультурой и увеличением количества активных людей, ведущих здоровый образ жизни.