



УДК 797.212.7

Влияние занятий оздоровительным плаванием на организм женщин разного возраста

ст. преподаватель Шейко Л.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрены особенности организации и проведения занятий оздоровительного плавания с женщинами 20-35 лет. Отмечена позитивная динамика уровня физического состояния женщин, которые занимаются в оздоровительных группах, в результате рационально организованной двигательной деятельности с учетом возрастных, индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, физическое состояние, показатели физического состояния.

Анотація. У статті розглянуто особливості організації та проведення занять оздоровчого плавання з жінками 20-35 років. Відзначено позитивну динаміку рівня фізичного стану жінок, які займаються в оздоровчих групах, в результаті раціонально організованою рухової діяльності з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей. **Ключові слова:** оздоровче плавання, фізичний стан, показники фізичного стану.

Abstract.. In article features of the organization and training of recreational swimming with women aged 20-35 years are considered. Positive dynamics of physical condition level of women who are engaged in improving groups, as a result of rationally organized motive activity taking into account age, specific features are noted. **Keywords:** health swimming, physical condition, physical condition indicators.

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций. Урбанизация и технизация жизни резко сократили физические нагрузки. В связи с этим задание привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой стало актуальным вопросом. Во многих нормативных документах определена четкая ориентация развития массовой физической культуры среди широких слоев населения. В новых комплексных программах по физическому воспитанию обращается особое внимание на формирование у населения потребности в физическом совершенствовании, активных занятиях физической культурой и спортом в течение всей жизни [8].

С каждым годом возрастает потребность широких слоев населения в занятиях физической культурой в целях профилактики многих заболеваний, укрепления здоровья и обеспечения активного долголетия [5; 7]. Применение с лечебно-оздоровительной целью физических упражнений основывается на широком использовании движения как основы биологической функции внутренних органов, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения,





улучшают обмен веществ [9].

В исследованиях последних лет получены данные свидетельствующие о положительном воздействии физических упражнений на физическое и морфофункциональное состояние людей [2-4; 8; 10]. Женщины играют значительную роль в жизни современного общества. В связи с этим возникает необходимость поддержания высокого уровня их здоровья и трудоспособности [1]. Занятия оздоровительным плаванием, благодаря легкости дозирования нагрузки и большому разнообразию упражнений для разных участков тела, решают разносторонние проблемы по улучшению самочувствия и формирования фигуры, развивают физические качества, формируют правильную осанку, нормализуют массу тела за счет активизации обменных процессов. [5 - 7]. В связи с выше сказанным, задание привлечения населения, и в том числе женщин, к регулярным занятиям физической культурой, и особенно плаванием, стало актуальным вопросом.

Цель исследования: дать оценку уровня физического состояния женщин, посещающих занятия оздоровительного плавания.

В работе использовались следующие **методы:** анализ и обобщение данных литературы по проблеме оздоровительной тренировки, метод педагогического наблюдения, тестирование физического состояния, метод математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2016 по май 2017 года. Сбор данных осуществлялся в физкультурно-оздоровительных группах бассейна «Пионер» г. Харькова (КУ ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой). В исследовании принимали участие женщины двух возрастных групп, занимающиеся оздоровительным плаванием: I группа - женщины в возрасте от 20 до 25 лет (15 чел.); II группа - женщины в возрасте от 30 до 35 лет (12 чел.). Уровень физического развития, физической подготовленности, функционального состояния в группах отличался.

На момент нашего исследования у женщины I группы завершился период физического созревания и становления телосложения; только у 4 (26,6 %) респондентов наблюдалась избыточная масса тела. Они были более активны в сравнении с испытуемыми II группы, в которую входили женщины, достигшие среднего возраста, имеющие большее развитие сердечно - сосудистых заболеваний, избыточный вес, ослабленный тонус мышц.

Для определения уровня физической подготовленности как критерия физического здоровья нами были использованы государственные тесты и нормативы оценки физической подготовленности населения Украины для возрастной категории женщин 20 – 25 лет и для лиц зрелого возраста – для женщин 30 – 35 лет.

Двигательные режимы обеих групп испытуемых состояли из нескольких параметров: количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия и виды физических упражнений. Первые два параметра двигательного режима в двух группах совпадали, это: количество занятий в неделю – занятия проводились 3 раза в неделю; продолжительность занятия – 45 – 60 минут. Третий параметр – виды физических упражнений – в двух группах отличались.



Заняття в I групі жінок були направлені на розвиток витривалості, сили, гнучкості, на профілактику деформації хребта і виправлення осанки, удосконалення навички плавання. Тоді як во II групі, за допомогою оздоровчого плавання, здійснювалась профілактика серцево - судинної системи, нормалізація обмінних процесів і зниження ваги тіла; підвищення тону м'язів; розвиток гнучкості, сили; збільшення амплітуди рухів у всіх групах великих і малих суглобів.

Як в I так і во II групі випробуваних інтенсивність навантаження в мікроциклі (1 заняття) складала: розминка (10 - 15% загального часу) – середня; основна частина (70 – 80 % загального часу) – велика; заключительна частина (15 – 20 % загального часу) – мала. В мезоциклі розроблялись комплекси вправ як на суші, так і в воді на поступове збільшення навантаження, циклічне змінення роботи різних груп м'язів. В макроциклі (весь період занять) відбувалося поступове нарощування навантаження, ускладнення фізичних вправ і збільшення їх інтенсивності і кількості повторів.

Ураховуючи рівень фізичної підготовленості і функціонального стану жінок II групи, заняття проводились в спокійному ритмі, більше уваги приділялось розминці, яка включала вправи на стимуляцію рухових навичок. Вправи основної частини виконувались з максимальною інтенсивністю. Перші два місяці занять навантаження не перевищували 50 - 60% максимально можливого, наступні місяці частина вправ основної частини включала навантаження до 75% максимального. Вправи максимальної навантаження чергувались з вправами на відновлення, релаксацію, не допускаючи надмірного перевтоми. 41,6 % (5 з 12) жінок даної групи мали надмірну вагу, тому вправи несучі надмірні навантаження на кістки і суглоби, а також викликають частіше серцебиття і одышку (підстригання, біг і т.д.) були виключені з програми вправ проводимих на суші, але виконувались в воді на м'якій частині басейну. Велику увагу приділялось таким фізичним вправам як вправи на зміцнення м'язів живота, спини, тазового дна. Ці фізичні вправи повинні були сприяти уникненню надлишніх жирових відкладень.

I група жінок отримувала більш диференційовані навантаження. Заняття починались з розминки на суші, яка включала різні види ходьби, стрибків, динамічних загально розвиваючих вправ; використовували різноманітні коригуючі вправи на виправлення осанки, розвиток гнучкості, зміцнення м'язів черевної преси і спини. На заняттях в басейні виконували вправи на вдосконалення техніки обраного способу плавання, розвивали витривалість.

В час занять в обох групах кожне вправи супроводжувалося поясненням про його вплив на організм. Особливо це стосувалося вправ виконуваних в воді. Так, максимальна допустима частота серцевих скорочень (пульс) в час виконання вправ не повинна була перевищувати 220 уд / мин. мінус вік. Фіксувалось час відновлення дихання після виконання комплексів вправ – чим швидше відбувалось



нормализация дыхания, тем лучше тренированный человек. Оценивались и внешние признаки утомления: покраснение - побледнение кожи; частота и равномерность дыхания; способность концентрировать внимание; общее самочувствие. Благодаря этому испытуемые могли сами контролировать оптимальную для себя нагрузку.

Результаты исследования. Уровень физического состояния занимающихся определялся на различных этапах годового цикла. В результате регулярных занятий в исследованных группах оздоровительного плавания произошло уменьшение показателя массы тела на 9,2 % ($p < 0,001$). При измерении артериального давления в начале и в конце исследования было обнаружено снижение на 8,45% ($p < 0,05$). Выявлено снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя на 6,89 % ($p < 0,001$), что свидетельствует об экономной деятельности сердечно – сосудистой системы.

Средние показатели уровня физической подготовленности на первых занятиях в I группе были следующими: гибкость - плохо, выносливость - удовлетворительно, сила - плохо. Во II группе: гибкость - удовлетворительно, выносливость - плохо, сила – плохо. Согласно этим показателям разрабатывался график дозирования физических нагрузок. В процессе занятий упражнения были подобраны так, чтобы постепенное увеличивалась их скорость, амплитуда движений, подвижность больших и малых групп суставов, улучшалась координация движений. В результате этого у 79,4% исследуемых повысилась подвижность позвоночника и грудной клетки, заметно выровнялась осанка. При выполнении упражнений постоянно менялось положение тела в пространстве и возникали различные ускорения. Это привело к повышению стабильности вестибулярного аппарата у 52,5 % женщин, что очень важно для успешного выполнения различных трудовых операций. Через 15 - 20 занятий большинство респондентов (85,7%) отмечали, что движения стали более экономичными, улучшилась ориентация в пространстве, ускорилась двигательная реакция.

Средние показатели уровня физической подготовленности по завершению макроцикла в I группе были следующими: гибкость - хорошо, выносливость - хорошо, сила - удовлетворительно. Соответственно во II группе были следующими: гибкость - хорошо, выносливость - удовлетворительно, сила - удовлетворительно.

Из субъективных методов самоконтроля участники исследования отмечали, что как правило во время занятий и еще долго после него самочувствие было "хорошее" или "очень хорошее" (71,8 %); настроение - так же как и самочувствие: "хорошее" или "очень хорошее" (79,7%) Сразу после занятия отмечался большой эмоциональный и физический подъем, а не усталость. Сон - характеризовался как спокойный, глубокий, крепкий, легкое засыпание (65,4 %); уменьшилось количество и объем потребленной пищи, но без болезненного чувства голода (31,7%); после занятий плаванием чувствовалось приятное ощущение тонуса мышц без чрезмерной переутомления (54,3%). Важным фактором было то, что мышцы постепенно становились удлиненными и эластичными, что формировало привлекательные формы тела, уничтожало лишний жир.

Таким образом изменение параметров физического состояния исследуемых





носит положительный характер, что подтверждает целесообразность использованной нами методики оздоровительной тренировки.

Выводы. Изучение показателей уровня физического состояния во время занятий оздоровительным плаванием показало, что по окончании макроцикла показатели замеров тела по сравнению с аналогичными, проводимыми на первых занятиях, снизились в среднем на 13 - 21%. Выявлена положительная тенденция к снижению массы тела, показателей артериального давления и ЧСС в состоянии покоя. Отмечалось повышение жизненной емкости легких и эластичность легочной ткани, выраженное в том, что дыхание стало реже (до 12 - 14 в мин.), ритмичнее и глубже. Средние показатели уровня физической подготовленности выросли. Прошедшие изменения показателей физического состояния и физической подготовленности свидетельствует об укреплении здоровья исследованных женщин.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения физиологических механизмов адаптационных процессов к физическим нагрузкам во время занятий оздоровительным плаванием.

Список використаної літератури

1. Акопян Е.С. Нормирование нагрузок по ОФП с женщинами зрелого возраста: автореф.дис.кан.пед.наук / Е.С. Акопян. – М., 1988. – 24с.
2. Баламутова Н.М. Исследование мотивации и эффективности оздоровительной тренировки женщин занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников / Теория и практика физической культуры. – Харьков, 2005. – № 1– С. 79 – 85.
3. Баламутова Н.М. Положительное влияние занятий плаванием на физическое и функциональное состояние студенток в условиях вуза / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. наук. праць X Міжнародної інтернет наук.- метод. конф. Національної академії національної гвардії України. – Харків, 2016. – С. 254 – 257.
4. Баламутова Н.М. Оздоровительная тренировка по плаванию среди студентов гуманитарных вызов / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников / Сбірник «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». – Харків, 2007. – № 2. – С. 6 –9.
5. Баранов В.М. В мире оздоровительной физической культуры / В.М. Баранов. – Киев : Здоровье. – 1991. – 133 с.
6. Беляева Б.Т. Использование плавания с целью повышения работоспособности среднего и старшего возраста / Б.Т. Беляева. – Л. – 1987. – 22 с.
7. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье. Учебник / В.В.Пономарева. Смоленск: СГИФК. – 2001. – 352 с.
8. Казакова К.Г. Физическое состояние женщин зрелого возраста и его коррекция в условиях различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности : автореф. дис.канд.пед. наук /К.Г. Казакова. – К., 1993 – 208 с.
9. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2001. – 315 с.





10. Шейко Л.В. Оценка влияния рекреационного плавания на уровень физического состояния женщин / Л.В. Шейко / Научный журнал «Фізична реабілітація та рекреаційно - оздоровчі технології». – Харків: ХДАФК, 2016. - № 3. – С. 263 – 269.
11. Filenko, Ludmila, Ashanin, Volodymyr, Basenko, Olena, Petrenko, Yuliya, Poltorarska, Ganna, Tserkovna, Olena, Kalmykova, Yuliya, Kalmykov, Sergey & Petrenko, Yuriy (2017), "Teaching and learning informatization at the universities of physical culture", *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, No. 17 (4), pp. 2454-2461.

Відомості про авторів

Шейко Лилия Викторовна, старший преподаватель кафедры водных видов спорта, Харьковской государственной академии физической культуры

E-mail: sheiko.liliya@gmail.com

ORCID.ORG/0000-0002-0020-1959

Стаття надійшла до редакції: 29.11.2017 р.
Опубліковано: 22.12.2017 р.

