

## ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ПЛАВАНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН

Шейко Л.В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности организации и проведения занятий рекреационного плавания с женщинами 25-40 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:** физическая рекреация, оздоровительная физкультура, плавание, физическое состояние, показатели физического состояния.

**Анотація.** У статті розглянуто особливості організації та проведення занять рекреаційного плавання з жінками 25-40 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:** фізична рекреація, оздоровча фізкультура, плавання, фізичний стан, показники фізичного стану.

**Abstract.** In article features of the organization and training of recreational swimming with women aged 25-40 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:** physical recreation, wellness exercises, swimming, physical condition, physical condition indicators.

### Введение.

Быстрые темпы развития научно-технического прогресса, низкий социально-экономический уровень общества, повышение количества стрессовых ситуаций приводят к снижению уровня физического состояния женщин, их функциональных возможностей, обуславливают возникновение неблагоприятных изменений в организме, преждевременные болезни. Все это становится причиной раннего старения женского организма и преждевременной смерти [3; 4, 10, 11].

Анализ и обобщение периодической литературы, анкетных данных

© Шейко Л.В., 2016

социологических исследований, показали, что занятия физической культурой и спортом помогают современной женщине лучше справляться с выполнением производственных и общественных обязанностей, с воспитанием детей, более рационально распределять время в течение дня.

Физкультура и спорт помогают женщине ориентироваться в сложных ситуациях, поддерживать необходимый эмоциональный тонус, легко находить общий язык с людьми с диаметрально противоположными вкусами и характерами в любом коллективе.

Социологические исследования показывают, что женщины, активно занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются собранностью, мобильностью, веселым нравом, общительностью, добротой [3; 5; 7; 9].

Влияние физкультуры и спорта на женщину воистину огромно. Занятия расширяют круг интересов и желаний женщины; делает более содержательным и полезным ее отдых, заменяют лекарства в борьбе за сохранение молодости, здоровья, красоты.

Все это позволяет утверждать, что под влиянием занятий физической культурой и спортом женщина может развивать свои индивидуальные черты, совершенствуясь для достижения всесторонне развитой личности [2; 7; 8].

На данный момент различные спортивные базы г.Харькова (в том числе и плавательные бассейны) имеют возможность проводить физкультурно-оздоровительную и рекреационную работу, с тщательно организованной и продуманной методикой подбора и применения различных форм активного отдыха трудящихся женщин [1; 9]. Однако, только небольшой процент женщин занимаются рекреационной физкультурой и в частности плаванием. Многие не имеют материальной возможности; не знают или не ве-

рят в пользу занятий физкультурой и спортом [2-3; 5; 7].

Все вышеперечисленное и делает необходимым всестороннее научное обоснование задач физического воспитания и оздоровления женщин.

**Целью исследования** была разработка программ рекреационного плавания для женщин 25-40 лет и проведение анализа динамики изменений физиологических и функциональных показателей данного контингента под влиянием занятий плаванием.

Решение проблемы лежит в разработке оздоровительных мероприятий с использованием средств и методов рекреационного плавания для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с целью поднятия жизненного тонуса женщин, улучшения самочувствия и повышения трудоспособности, создании и реализации этих мероприятий на практике [9].

В процессе работы были поставлены **основные задачи**:

1. Оценить функциональное состояние женщин перед началом оздоровительных тренировок.

2. Выявить изменения уровня физического состояния в процессе применения оздоровительных программ по плаванию у женщин 25-40 лет.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании применялись методы ретроспективной информации, медико-биологического контроля и математической обработки данных. В эксперименте приняло участие 30 женщин 25-40 лет, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах бассейна «Пионер» (КУ ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой).

Для составления программ оздоровительной тренировки по плаванию проводились первичные пробы и тесты, которые помогли определить начальный уровень физической подготовленности женщин разных возрастных групп [6]. Фиксировались такие первичные данные занимающихся как: возраст, длина тела, масса тела, ЧСС в покое, АД (артериальное давление). Так же проводилось тестирование гибкости стоя и сидя, ЖЕЛ, задержки дыхания на вдохе и на выдохе (пробы Штанге и Генче), частота дыхания. В зависимости от уровня физического состояния и плавательной подготовки рекомендовалась программа оздоровительной тренировки, в которой периодичность занятий составляла 3 раза в неделю [4; 9].

В начале нашего исследования, предварительно ознакомившись с уровнем плавательной подготовки; учитывая

уровень здоровья, интересы и потребности женщин, а так же придерживаясь основных этапов планирования, были составлены программы оздоровительного плавания.

В зависимости от плавательной подготовки испытуемые были разделены на три группы (не умеющих плавать, слабо и хорошо плавающих). В группах для не умеющих и слабо плавающих вначале предлагалось, используя повторно-интервальный метод, изучить технику хотя бы одного способа плавания (кроль на груди или на спине, брасс, на боку) для того, чтобы за 20-30 тренировок освоить оздоровительную дистанцию соответствующую возрасту (нормой оздоровительного плавания для возраста от 14 до 50 лет является дистанция 1000 метров [9]).

Испытуемым, которые в достаточной мере владели техникой хотя бы одного из способов плавания, предлагалось преодоление оздоровительной дистанции, используя элементы техники разных способов. Им рекомендовалось плавание на боку, кролем на груди и на спине, брассом на груди и на спине с постепенным ускорением и с высокой скоростью; на занятиях применялся повторный, дистанционный, равномерный методы. Занятия начинались с 300-500м и

за 10-20 занять продовжителюсть дистанції зростає до 800-1000м.

Програми оздоровительной тренировки содержали упражнения, которые стимулируют аэробные и анаэробные источники энергопродукции.

При составлении программ, мы, так же, руководствовались методикой построения и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности [1; 5; 7]. Так, в процессе тренировок дозировалась нагрузка; был обеспечен постоянный педагогический контроль самочувствия, трудоспособности, желания заниматься. Для организации рекреации средствами плавания, нами использовалась стандартная форма занятий – оздоровительная тренировка, в каждой из частей которой решались конкретные задачи. Так, в подготовительной части занятия, которая проводилась как правило на суше, использовались упражнения, которые обеспечивали постепенное повышение ЧСС и температуры тела; подготовку опорно-двигательного аппарата к дальнейшим нагрузкам и усилению притока крови к мышцам; увеличению подвижности в суставах. Основная часть (проводилась в воде) была посвящена увеличению ЧСС до уровня «целевой зоны»; повышению функциональных

возможностей различных систем организма (с.с.с., дыхательной, мышечной); повышению необходимых затрат калорий во время выполнения специальных упражнений. В заключительной части занятий использовались упражнения, которые позволяли постепенно снизить обменные процессы в организме, снять напряжение с работающих мышц, расслабить и растянуть определенные группы мышц; снизить ЧСС до уровня близкого к норме.

Разработанные программы содержали различные варианты занятий по содержанию и продолжительности, как отдельных его частей, так и всего занятия. Так, рекомендованная продолжительность занятий колебалась от 45 до 60 минут. Для развития общей выносливости в отдельных типах занятий иногда отсутствовала силовая серия упражнений и за счет этого продлялась аэробная часть. Для начинающих продляли разминку и увеличивали количество упражнений на растяжку и расслабление.

В нашем исследовании пробы и тесты проводились дважды с использованием первоначальных показателей функционального состояния организма на момент регистрации и через 6 месяцев систематических, целенаправленных занятий. Данные физиологических и функ-

циональных показателей женщин разных возрастных групп приведены в табл. 1.

Наибольший уровень показателя физического состояния показала группа 25-30 лет с диапазоном значений в среднем 0,34 – 0,64 за 6 месяцев оздоровительных тренировок. Наилучшие показатели функциональных значений у них были обусловлены нормою массы тела и низкими показателями ЧСС (колебания показателей от 0,34 до 0,58 - до начала занятий; до 0,43 - 0,66 – через шесть месяцев). В возрастной группе 30-35 лет – уровень физического состояния отвечал

показателям 0,16 – 0,56. Низкий уровень физического состояния имела возрастная группа 35-40 лет и эта же группа показывала в среднем невысокую трудоспособность (0,02 – 0,34 – до начала занятий в оздоровительных группах).

Следует отметить, что в процессе занятий рекреационным плаванием уровень физического состояния женщин позитивно изменился и в среднем вырос на 0,03 (для группы женщин 25-30 лет), на 0,06 (в возрастной группе 30-35 лет), 0,08(в возрастной группе 35-40 лет).

Таблица 1.

**Динамика изменений физиологических и функциональных показателей женщин разных возрастных групп под влиянием оздоровительного плавания**

Показатели	Возраст (лет), количество обследованных (n)					
	25-30, n = 10		30-35, n = 10		35-40, n = 10	
	До занятий	Через 6 месяцев	До занятий	Через 6 месяцев	До занятий	Через 6 месяцев
1	2	3	4	5	6	7
Масса тела, кг	63,31±1,44	61,79±1,41	66,75±2,37	64,79±2,06	66,75±2,39	65,68±2,96
Длина тела, см	166,45 ± 1,37		164,49 ± 0,98		163,71 ± 0,88	
ЧСС в покое, уд.мин	71,25±22,7	68,03±1,99	68,99±1,32	66,23± 124	68,27±0,97	65,43± 0,89
АДс., мм рт.ст.	110,1±1,63	109,3±1,69	109,4±5,78	107,9±1,57	115,0±0,72	112,0±5,02
АДд., мм рт.ст.	70,2± 1,65	68,9± 2,05	74,5± 1,39	72,65±1,59	78,75± 1,93	76,14± 1,23

Продолж. табл. 1.

1	2	3	4	5	6	7
ЖЕЛ, л	3,56± 0,39	3,59 ±0,19	3,22± 0,20	3,49 ± 0,18	2,99± 0,17	3,28± 0,29
Проба Ромберга, с	28,6± 8,59	30,1± 5,67	25,89±4,12	27,94±2,51	23,56±3,25	25,56±3,17
Проба Штанге, с	48,89±12,2	58,66±13,6	50,1 ± 1,75	59,74±3,07	46,61± 0,89	50,83 ± 1,63
Проба Генче, с	34,7± 6,12	39,1± 5,17	37,18±1,91	41,5± 2 31	31,01± 2,15	33,54± 2,68
Гибкость (стоя), см	14,27±4,36	16,87±4,67	11,05±1,56	13,02±1,45	12,01± 2,43	14,0± 2,67
Гибкость (сидя), см	14,35±4,78	15,7± 4,96	12,55±2,15	14,41±1,79	13,5± 3,47	14,11± 3,49
Частота дыхания в покое	10,24±0,81	9,78 ±0,69	11,32±0,78	9,91± 0,51	11,68±1,29	9,75± 0,86

### Выводы.

1. Показатели уровня физического состояния женщин под влиянием занятий рекреационным плаванием позитивно изменились и в среднем выросли на 0,03 (для группы женщин 25-30 лет), на 0,06 (в возрастной группе 30-35 лет), 0,08 (в возрастной группе 35-40 лет).

2. Наибольший уровень физического состояния наблюдается в группе женщин 25-30 лет с диапазоном значений в среднем 0,34-0,66 за шесть

месяцев оздоровительных тренировок. Показатели уровня физического состояния колебались от 0,34 до 0,58 (до начала занятий) до 0,43 – 0,66 (через 6 месяцев занятий).

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в разработке программ по плаванию для взрослого населения, в которых будут учитываться не только физиологические и функциональные показатели, но и особенности трудовой деятельности.

### Література:

1. Андреева О.О. Організація рекреаційної діяльності осіб зрілого віку / О.О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 26-29.
2. Баламутова Н.М. Изменение физическо-го развития и физической подго-товленности женщин 35-50 лет, занимающихся в группах оздоровительного плавания / Н.М. Баламутова, Н.Ф. Кожух, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – № 1. – С. 57 – 61.
3. Баламутова Н.М. Положительное влияние занятий плаванием на физическое и функциональное состояние студентов 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. Калмикова Ю. С. Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку //Харків: ХДАФК. – 2014. – С. 104.
5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов н. / Д : Феникс, 2001. – 320 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготов-ленности / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2006. – 208 с.
7. Фурман А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурман, М.Б. Юспа. – Мн.: «Тисей», 2003. – С. 63.
8. Шейко Л.В. Влияние оздоровительного плавания на физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста / Л.В.Шейко / Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 11 – 14.
9. Шейко Л.В. Взаимосвязь и различия спортивного, рекреативного и оздоровительного плавания / Вісник Чернігівського національного пед.університету. – Чернігів: 2014. – Т.3. . – № 118. – С. 314 – 317.
10. Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Олейников И. П. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию //Теория и практика физ. культуры. – 2005. – №. 1. – С. 79-85.
11. Шейко Л. В. Оздоровительная тренировка по плаванию для женщин 35–55 лет, направленная на нормализацию веса //Слобожанський науково-спортивний вісник:[наук.-теор. журн.]–Харків: ХДАФК. – 2006. – №. 10. – С. 34-36.

### Информация об авторе:

**Шейко Лилия Викторовна** (Sheyko Liliya Viktorovna) ст.преподаватель кафедры водных видов спорта Харьковской государственной академии физической культуры  
г. Харьков, ул. Клочковская, 99, Украина.  
**E-mail** - [sheyko.liliya@gmail.com](mailto:sheyko.liliya@gmail.com)  
**ORCID.ORG/0000-0002-0020-1959**