



Повышение уровня физического здоровья женщин посредством занятий оздоровительным плаванием

Шейко Л. В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Аннотация. Исследования посвящены выяснению влияния плавания на показатели уровня физического здоровья женщин. Установлено, что занятия плаванием способствуют позитивным изменениям показателей здоровья женщин. Показатели уровня физического здоровья испытуемых стали гораздо выше, по сравнению с исходным уровнем. Улучшение показателей наиболее характерно выявлено после 2-х лет занятий оздоровительным плаванием.

Ключевые слова: плавание, женщины, показатели, здоровье.

Введение. Занятия оздоровительной физической культурой, адекватная физическая тренировка способны в значительной степени приостановить негативные изменения в деятельности различных систем и функций организма занимающихся, повысить их аэробные возможности, физическую работоспособность, а также уровень физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Большой оздоровительный эффект может быть достигнут при регулярных занятиях оздоровительным плаванием [1; 4; 7]. Возможности плавания, в этом смысле, безграничны. Плавание – это, прежде всего, многократно повторяющиеся движения руками, ногами, туловищем. Выполнять эти движения в плотной водной среде куда труднее, чем на суше. Именно поэтому у пловцов отлично развиты мышцы рук, ног, груди, спины, живота. Они сильны и выносливы. Специалисты в области оздоровительной физической культуры доказали, что в короткий отрезок времени дать сильную, дозированную и в то же время достаточно эффективную нагрузку большому количеству различных мышц нашего организма легче всего с помощью плавания [2; 3; 5-7].

Проанализировав данные литературных источников, мы пришли к выводу, что при достаточном акценте исследователей на роли плавания, как оздоровительного средства, значительно меньше внимания уделяется динамике показателей соматическо-



го здоров'я займаючихся.

Цель исследования: определение влияние занятий оздоровительным плаванием на показатели уровня физического здоровья женщин.

Основные задачи исследования:

1. Проанализировать данные литературы по вопросам влияния оздоровительной тренировки по плаванию на показатели уровня физического здоровья женщин занимающихся оздоровительным плаванием.
2. Оценить уровень состояния здоровья у испытуемых перед началом занятий плаванием.
3. Выявить изменения уровня физического здоровья женщин, занимающихся в группах здоровья, под воздействием занятий плаванием.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось в физкультурно-оздоровительных группах бассейна «Пионер» (КУ ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой, г.Харьков). При организации и проведении исследования предполагалось, что разработка и реализация программы оздоровительных занятий плаванием с испытуемыми позволит значительно повысить уровень их физического здоровья, увеличить дееспособность. В исследовании приняли участие 25 женщин в возрасте 25–45 лет, занимающиеся в группах здоровья. В качестве сбора информации была использована, разработанная Г.Л. Апанасенко методика «Оценка уровня физического здоровья», которая дала возможность выявить изменения показателей уровня физического здоровья испытуемых. Полученные во время проведения исследования количественные данные обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение состояния здоровья с помощью унифицированной методики интегральной оценки по Г. Л. Апанасенко 25 женщин разного возраста выявило неудовлетворительный исходный уровень здоровья в 72% случаях (18 из 25 человек). Средний показатель теста у испытуемых составил 6 баллов, что соответствует уровню здоровья «ниже среднего». В результате годичных регулярных (2-3 раза в неделю) занятий плаванием по разработанной нами методике у испытуемых интегральный показатель уровня физического здоровья увеличился до $10 \pm 0,6$ баллов ($p < 0,001$), что соответствует «среднему уровню». Более значимые изменения уровня физического здоровья женщин произошли после 2-х лет систематических занятий плаванием. Только у 2 испытуемых (8%) выявлен уровень здоровья соответствующий показателям «ниже среднего», тогда как физическое здоровье большинства женщин стало соответствовать более высокому уровню (60% испытуемых). Так, у 11 женщин (44%) выявлен уровень здоровья – «выше среднего», а в 16% случаев (4 человека) – «высокий» уровень (табл. 1).



Таблиця 1

Изменения уровня соматического здоровья женщин посредством занятий плаванием (по методике Г.Л. Апанасенко)

Общая оценка уровня	Уровень здоровья									
	Низкий 3 и менее баллов		Ниже среднего 4 – 6 баллов		Средний 7–11 баллов		Выше среднего 12–15 баллов		Высокий 16–18 баллов	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Исходные данные (n=25)	4	16	14	56	5	20	2	8	0	0
После 1 года занятий (n=25)	0	0	5	20	13	52	6	24	1	4
После 2 лет занятий (n=25)	0	0	2	8	8	32	11	44	4	16

Выводы. Установлено, что занятия плаванием позитивно влияют на уровень здоровья женщин. Показатели уровня физического здоровья испытуемых стали гораздо выше, по сравнению с исходным уровнем. Улучшение показателей наиболее характерно выявлено после 2-х лет занятий оздоровительным плаванием.

Перспективы дальнейших исследований. Результаты исследований целесообразно использовать при организации и проведении занятий плаванием с женщинами. Применяя экспериментально проверенную методику, тренеры и инструкторы получают дополнительные возможности обосновано судить об уровне физического здоровья занимающихся, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Список использованной литературы.

1. Баламутова Н.М., Кожух Н.Ф., Шейко Л.В., Олейников И.П. Изменения физического развития и физической подготовленности женщин 35–50 лет, занимающихся в группах оздоровительного. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2006. №1. С. 57-61.
2. Кардамонова Н.Н. *Плавание: лечение и спорт*. Ростов н./Д: Феникс, 2001. 320 с.
3. Шейко Л.В. Влияние оздоровительного плавания на физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2007. № 12. С. 11-14.
4. Шейко Л.В. Реализация плавания как вида оздоровительной деятельности работников сферы интеллектуального труда. *Вісник Чернігівського національного пед.*



університета. Чернігів: 2016. № 139, Т.III. С. 195-199.

5. Шейко Л.В. Оценка влияния рекреационного плавания на уровень физического состояния женщин. *Науковий журнал «Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології»*. Харків: 2016. № 3. С. 263-269.

6. Шейко Л.В. Динамика физического и психоемоционального состояния женщин под влиянием занятий плаванием. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1 (57). С. 121-126.

7. Шульга Л. М. *Оздоровче плавання*. К., 2008. 232 с.