

## **МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПЛАВАННЯ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК**

**Баламутова Н.М.**

*Харківський національний педагогічний університет*

*імені Г.С. Сковороди,*

*Україна, м. Харків, [ptitsa57@gmail.com](mailto:ptitsa57@gmail.com)*

**Шейко Л.В.**

*Харківська державна академія фізичної культури,*

*Україна, м. Харків, [sheiko.liliya@gmail.com](mailto:sheiko.liliya@gmail.com)*

**Анотація.** У статті розглянуто вплив регулярних занять оздоровчим плаванням на фізичний стан та здоров’я жінок другого зрілого віку. Метою дослідження було визначити вплив занять оздоровчим плаванням на фізичний стан та здоров’я жінок. По завершенню дослідження можна констатувати, що після тривалих занять плаванням відбулося поліпшення усіх показників досліджуваного контингенту. Маса тіла досліджуваних зменшилася; гнучкість, сила м’язів черевного пресу та станова сила – зросли. Виявлена різниця показників по критерію Стьюдента статистично достовірна ( $p < 0,01$ ). Результати свідчать про те, що обрана методика ефективна, а комплекси вправ на воді, які застосовувалися під час послідовного педагогічного експерименту, привели до покращення здоров’я та фізичного стану досліджуваних жінок.

**Ключові слова:** жінки, другий зрілий вік; оздоровче плавання; засоби.

**Вступ.** Нині проблема здоров’я людини набуває особливого значення так як досягнення сучасної цивілізації не позбавляють людей від зростаючої захворюваності та смертності [6; 8].

Фахівці у галузі фізкультури і спорту провідну роль у формуванні

здорового способу життя відводять рухливої активності людини, яка поєднується із загартуванням, раціональним харчуванням та відповідним відпочинком [4; 5]. Дослідники цієї проблеми стверджують, що підвищити оздоровчий ефект занять рухливою активністю можна, якщо поєднати його з впливом водного середовища, так як перебування у воді позитивно впливає на фізичний розвиток, діяльність нервової системи, терморегуляцію тощо [1; 8].

На сьогодні заняття оздоровчим плаванням вважаються найефективнішими для жінок оскільки враховують фізіологічні й психологічні зміни, що відбуваються в організмі жінок різного віку. Жінки, які приходять на заняття плаванням мають за мету мінімізувати проблеми зі здоров’ям, покращити самопочуття. Але при цьому слід відмітити, що оздоровча роль плавання нині не набула відповідного поширення серед цього контингенту [1; 7; 8].

Останнім часом багато уваги приділяється розробці програм оздоровчого тренування з різних видів спорту для жінок різного віку і зокрема фахівці активно працюють у напрямку розробки програм оздоровчого плавання. Розробка програм оздоровчого плавання надають можливість тренерам застосовувати різноманітні комплекси вправ, впроваджувати індивідуальний підхід для кожної особи, яка прийшла на заняття оздоровчим плаванням [6 – 8].

Однак наукові дослідження та практичні рекомендації щодо використання розроблених і обґрунтованих програм занять з оздоровчого плавання переважно стосуються більш молодих жінок [5; 7].

**Мета дослідження** - визначити вплив методики застосування засобів плавання на фізичний стан та здоров’я жінок другого зрілого віку під час оздоровчих занять.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні взяли участь 10 жінок другого зрілого віку, випадково відібраних з числа осіб, які відвідують групи оздоровчого плавання. Заняття з плавання проходили

протягом дев’яти місяців, 2-3 рази на тиждень, тривалість одного заняття на воді складала 45 хвилин.

Дослідження проводилися в два етапи. На *першому* етапі здійснювалися аналіз науково-методичної літератури, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми і розробити програму дослідження. Визначалися окремі показники фізичного стану жінок другого зрілого віку. На *другому* етапі проводився педагогічний експеримент, по закінченню якого здійснювалось підсумкове тестування з метою визначення ступеня зміни досліджуваних показників та ефективності впливу вправ у воді на фізичний стан жінок другого зрілого віку.

В ході дослідження контролювались наступні показники: 1. маса тіла; 2. гнучкість; 3. станова сила; 4. сила м’язів черевного пресу; 5. відновлення – проба Руф’є. Індекс Руф’є розраховується за формулою: Індекс Руф’є =  $(4 \times (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3}) - 200) / 10$  [2]. Для порівняння отриманих в ході експерименту даних був використаний критерій Стьюдента.

Аналіз отриманих результатів на початку експерименту та після підсумкового тестування показав, що на тлі регулярних занять оздоровчим плаванням відбулися достатньо вагомі зрушення у всіх досліджуваних показниках. Так, за період послідовного педагогічного експерименту маса тіла досліджуваних зменшилася в середньому на 13%. Порівняння середньо групових показників маси тіла по критерію Стьюдента показало, що виявлена різниця статистично достовірна ( $p < 0,01$ ).

Аналізуючи первинні показники фізичної підготовленості досліджуваних жінок та порівнюючи їх із Державними тестами і нормами оцінки фізичної підготовленості населення України, можна стверджувати, що фізична підготовленість досліджуваного контингенту була на низькому рівні [3]. Наприклад, показники гнучкості та сили м’язів черевного пресу відповідали оцінці «незадовільно». Після 9 місяців тренувального процесу відбулися помітні поліпшення у цих показниках. Так, гнучкість в

середньому зросла на 52%, а сила м'язів черевного пресу зросла на 25%. Порівняння середньо групових показників гнучкості та сили пресу по критерію Стьюдента показало, що виявлена різниця статистично достовірна ( $p < 0,01$ ).

Позитивна динаміка простежується й у результатах тесту на визначення показників станової сили. Після регулярних занять оздоровчим плаванням вона збільшилися на 18%. Порівняння середньо групових показників станової сили по критерію Стьюдента показало, що виявлена різниця теж статистично достовірна ( $p < 0,01$ ).

Результати проби Руф'є на початку дослідження свідчили про задовільну роботу спроможність досліджуваних жінок. Після закінчення експерименту, показники відновлення теж покритилися. Час відновлення після навантаження зменшився, тобто відновлення зросло (в середньому на 33%). Виявлена різниця показників відновлення по критерію Стьюдента статистично достовірна ( $p < 0,01$ ).

**Висновки.** На підставі аналізу спеціальної науково-методичної літератури, досвіду практичної роботи і результатів власних досліджень виявлена велика потреба жінок у заняттях фізкультурно-оздоровчими видами фізичної культури, зокрема оздоровчим плаванням.

Проведеним дослідженням було встановлено, що фізичний розвиток, функціональний стан і фізична підготовленість жінок другого зрілого віку достовірно змінюється під впливом регулярних занять у групах оздоровчого плавання. Так, на початковому етапі дослідження майже усі показники були на межі оцінки «незадовільно». По завершенню дослідження можна констатувати, що після тривалих занять плаванням відбулося поліпшення усіх показників досліджуваного контингенту ( $p < 0,01$ ). Результати свідчать про те, що обрані комплекси вправ на воді, які застосовувалися під час послідовного педагогічного експерименту, привели до покращення здоров'я та фізичного стану досліджуваних жінок, а обрана методика є ефективною.

### **Список джерел інформації:**

- 1 Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. Київ: Кондор, 2006. 502 с.
- 2 Заневський І. П., Заневська Л. Г. Модель проби Руф’є з урахуванням віку пацієнта. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 2. С. 17 – 27.
- 3 Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Постанова від 15 січня 1996 р. № 80, Київ.
- 4 Сутула В. А. Термінологічно-понятійні проблеми пізнання оздоровчо-рекреаційного напрямку розвитку фізичної культури сучасності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 2(70). С. 5 – 12.
- 5 Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров’я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2010. № 2. С. 17–20.
- 6 Шейко Л. В. Дослідження рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються плаванням. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстемальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]*. Харків, ХДАФК, 2022. Вип. 6. С. 126 – 132.
- 7 Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Ефективність використання засобів спортивно-оздоровчого плавання у підвищенні фізичної підготовленості дівчин 17–21 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 1 (173) 24. С. 168–72.
- 8 Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 6–16.