

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-35>

**DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT
AND PHYSICAL FITNESS OF WOMEN
UNDER THE INFLUENCE OF SWIMMING**

**ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК
ПІД ВПЛИВОМ ПЛАВАННЯ**

Sheyko L. V.

*senior teacher of the department
of water sports,
Kharkiv State Academy of Physical
Culture
Kharkiv, Ukraine*

Шейко Л. В.

*старший викладач кафедри водних
видів спорту,
Харківська державна академія
фізичної культури
м. Харків, Україна*

Зміцнення здоров'я українців, збільшення тривалості їхнього активного життя – є одним з найважливіших завдань, яке ставить перед собою наша держава. Головну роль у реалізації цього завдання відіграє насамперед, впровадження здорового способу життя [1, с. 23–24].

На даний час є велика кількість досліджень, що підтверджують положення про те, що раціональне використання фізичних вправ не тільки уповільнює процес старіння, а й призводить до підвищення працездатності, суттєвого поліпшення фізичного та психічного стану людини [2, с. 44–47; 4, с. 61–63; 6, с. 263–269; 7, с. 121–125]. У зв'язку з вищесказаним, питання залучення населення до регулярних занять фізичної культурою стало дуже актуальним. Але у сучасних умовах, ми можемо спостерігати як науково-технічний прогрес неухильно змінює життя людини. Роль розумової праці невпинно зростає, а фізичної падає. Усе це веде до того що, у процесі своєї професійної діяльності, працівники не отримують фізичних навантажень у необхідному обсязі [3, с. 61–63]. Тому, потреба залучення широких верств населення до занять фізичною культурою для зміцнення здоров'я та профілактики різноманітних захворювань, зростає з кожним роком. В даний час є актуальний пошук як нових форм рухової активності, так і доступність їх для середнього та старшого вікових верств населення [1, с. 23–24].

Особливою популярністю серед різних форм оздоровчого тренування користується плавання. Його позитивний вплив зумовлено характерними лише для плавання особливостями: виконання рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження; розвантаження хребта та поліпшення постави; гідромасаж шкіри, що покращує вегетативні функції [1, с. 23–26; 3, с. 24–28; 6, с. 263–268]. Завдяки фізичним вправам у воді підвищується тонус серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем людського організму [5, 260 с.]. Плавання, стимулює діяльність кровотворних органів, підвищує функціональну стійкість вестибулярного апарату, сприяє оптимізації процесів, що забезпечують підтримання сталої температури тіла. Заняття з плавання рекомендовано людям будь-якого віку [7, с. 121–125]. Але, на даний час, існує низка невирішених питань пов'язаних з розробкою тренувальних програм та дослідженням впливу оздоровчого плавання на фізичний розвиток та фізичну підготовленість жінок середнього віку [6, с. 263–268; 7, с. 121–125].

Актуальність обраної теми цієї теми обумовлена вирішенням проблеми збереження здоров'я жінок середнього віку за допомогою регулярних занять плавання.

Мета дослідження – визначення змін фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок під впливом оздоровчого плавання.

У дослідженні взяли участь 20 жінок віком 35–45 років, які відвідують групи оздоровчого плавання басейну «Піонер» м. Харкова. Заняття тривали 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 та попереднє тестування фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок. На *другому* етапі проводився педагогічний експеримент та підсумкове тестування з метою визначення ступеня зміни досліджуваних показників.

У ході дослідження нами були використані наступні **методи**: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; визначення рівня фізичного розвитку за допомогою антропометричних характеристик випробуваних; визначення фізичної підготовленості; визначення стану серцево-судинної системи; частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою (кількість $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$) – пальпаторно [5, 260 с.]; методи математичної статистики.

Аналіз отриманих результатів підсумкового тестування показав, що після дев'яти місяців регулярних занять оздоровчим плаванням за запропонованою програмою, відбулися вагомні зрушення у показниках

маси тіла, параметрів окружності грудної клітки, талії, стегон; стану серцево-судинної системи (діастолічного, систолічного тиску та ЧСС), значно покращилися, в порівнянні з показниками попереднього тестування, показники сили (кистьова динамометрія правої та лівої руки). Проте ці відмінності носять достовірний характер лише в показниках маси тіла та в показниках охоплених розмірів стегон ($p < 0,01$; $p < 0,001$). Спостерігається позитивна динаміка якісних змін показників, що характеризують фізичну підготовленість (збільшення показників кистьової динамометрії обох рук). Але, не зважаючи на те, що показники динамометрії правої та лівої кисті значно покращилися, цього виявилось не достатньо для підтримання достовірності результатів за цими показниками ($p > 0,05$).

Таким чином можна констатувати, що в результаті впровадження розробленої нами програми для жінок віком 35–45 років зрушення за досліджуваними показниками в своїй більшості були значними і якісними, в порівнянні з показниками первинного обстеження. Так, у досліджуваних осіб статистично значуще покращилися два з десяти показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості – це маса тіла ($p < 0,01$) та окружність стегон ($p < 0,001$). Решта показників теж покращилась, але статистичної значущості вони не набули ($p > 0,05$). На підставі цього можна стверджувати, що проведені дослідження з вивчення ефективності розробленої та застосованої нами програми для жінок мають підтвержені дані і достовірну перевагу в порівнянні з загальноприйнятою програмою. Розроблена програма оздоровчого плавання для жінок 35–45 років може бути рекомендована у групах здоров'я басейнів міста.

Література:

1. Адамова И. В., Земсков, Е. А. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21–35 лет. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 6. С. 23–26.
2. Гаврилов Д. Н. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 4. С. 44–47.
3. Кардамонов Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов-на Дону : Феникс, 2001. С. 24–28.

4. Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2004. № 2. С. 61–63.

5. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі : навч-метод. посібник. Одеса, 2010. 206 с.

6. Шейко. Л. В. Оценка влияния рекреационного плавания на уровень физического состояния женщин. *Фізична реабілітація тарекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. № 3.С. 263–269.

7. Шейко Л. В. (2018). Динамика показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем женщин под влиянием занятий плаванием. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 1(63). С. 121–125.