ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

М.А. Маринович

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Аннотация. В настоящей работе представлены результаты исследования мотивационной сферы женщин зрелого возраста, а так же определена динамика уровня их физического состояния после регулярных занятий плаванием.

Ключевые слова**:** плавание, женщины зрелого возраста, физическое состояние

Введение. Сохранение и укрепление здоровья женщин является одной из важнейших проблем современности. В зрелом возрасте особенно важно уделять как можно больше времени себе и своему здоровью, с целью предотвращения появления различных заболеваний, а также для замедления процессов старения [2].

В последнее время человечество достигло успехов в науке, технологиях и сфере производства материальных благ. Однако благополучие человека определяется не материальными благами, а состоянием его здоровья, включающее в себя физическую, психическую и духовную составляющие [3]. На сегодняшний день большое количество людей живут, не задумываясь о своем физическом совершенствовании. В век высокоразвитых технологий и дефицита двигательной активности необходимо придерживаться всех принципов здорового образа жизни, включающего в себя участие человека в своем самосовершенствовании, укреплении и повышении физиологических возможностей организма и качества жизни, соблюдение режима труда и отдыха, знание основ правильного сбалансированного питания [1, 4].

Объект исследования – организация занятий оздоровительным плаванием с женщинами зрелого возраста.

Предмет исследования – формирование здорового образа жизни женщин зрелого возраста.

Цель исследования – обосновать эффективность формирования здорового образа жизни женщин зрелого возраста на занятиях плаванием.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с июня по октябрь 2020 года на базе фитнес-центра «Дом физкультурника» г. Краснодар. В исследовании приняли участие 30 человек. Занятия проводились три раза в неделю, длительностью 30-45 минут.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе педагогического эксперимента было проведено анкетирование занимающихся, с целью выявления отношения к здоровому образу жизни.

Таблица 1 – Результаты анкетирования до начала эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Да | Нет | Затрудняюсь ответить |
| Болеете ли вы простудными заболеваниями | 86,7% | 10% | 3,3% |
| Необходимо ли учиться плаванию? | 73,3 % | 6,7% | 20% |
| Закаливаетесь ли вы? | 16,6% | 73,4% | 10% |
| Умеете ли вы плавать? | 10% | 66,7% | 23.3% |
| Заинтересованы ли вы обучению плаванию? | 73,3 | 6,7% | 20% |

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод о том, что уровень понимания значимости занятий по плаванию не достаточно высокий. Чаще всего плавание воспринимают как вид спорта, доступный только высококвалифицированным спортсменам, реже как один и доступнейших и оздоровительных видов двигательной деятельности.

После проведения педагогического эксперимента было выявлено снижение частоты заболеваемости, а также повышение необходимости обучения плаванию. Также повысились показатели использования закаливающих процедур. Результаты анкетирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты анкетирования после окончания эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Да | Нет | Затрудняюсь ответить |
| Болеете ли вы простудными заболеваниями | 26,6% | 73,4% | – |
| Необходимо ли учиться плаванию? | 100% | – | – |
| Закаливаетесь ли вы? | 93,3% | 6,7% | – |
| Умеете ли вы плавать? | 100% | – | – |
| Заинтересованы ли вы обучению плаванию? | 100% | – | – |

Анализ полученных результатов анкетирования показал, что частота заболеваемости снизилась на 50%, повысилась мотивация к занятиям плаванием, к обучению различным способам передвижения на воде, увеличились показатели использования водных закаливающих процедур.

Для того, чтобы определить влияние занятий плаванием на физическое состояние женщин, нами было проведено тестирование до и после педагогического эксперимента, включающее в себя исследование показателей физического развития, функциональной и плавательной подготовленностей.

До проведения педагогического эксперимента, показатели физического развития и функциональной подготовленности женщин, статистически значимых различий не имели. Из полученных нами данных следует вывод о том, что при регулярных занятиях плаванием происходят достоверные изменения в состоянии сердечно-сосудистой системы, показателях физического развития и физической подготовленности занимающихся, однако, прирост показателей был значительно выше в экспериментальной группе.

В ходе эксперимента результаты контрольной группы повысились не значительно, а в экспериментальной, более существенно. Экспериментальная группа не превосходила контрольную по плавательной подготовленности на начальном этапе педагогического эксперимента, различия статистически не значимы, а на заключительном этапе полученные результаты исследования были статистически значимы.

Полученные в ходе исследования результаты показали эффективность использования оздоровительных занятий по плаванию с женщинами зрелого возраста.

Выводы. Таким образом, суммируя полученные результаты исследования, наблюдается динамика большинства показателей в обеих группах, но в экспериментальной прирост оказался выше, так как применялись специальные плавательные упражнения.

Но все-таки главной задачей исследования являлось формирование ценностей здорового образа жизни через занятия оздоровительным плаванием. Женщинам зрелого возраста необходимо формировать мотивацию к регулярным и систематическим занятиям физическими упражнениями, различными видами спорта, обязательно закаливания, восстановительных и психорегулирующих мероприятий. Использование оздоровительных занятий по плаванию формирует привычку к ведению здорового образа жизни женщин зрелого возраста и способствует повышению уровня физического состояния занимающихся в различных условиях жизнедеятельности.

Список литературы:

1. Дворкина Н.И. Особенности применения аквааэробики на оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста / Н.И. Дворкина, [О.С. Трофимова](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=749409076&fam=%D0%A2%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0&init=%D0%9E+%D0%A1), [М.А. Маринович](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=749409076&fam=%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87&init=%D0%9C+%D0%90) // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар, 2019. - Т.48. - С. 181-183.
2. Трофимова, О.С. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет / [О.С. Трофимова](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=599219052&fam=%D0%A2%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0&init=%D0%9E+%D0%A1), [Е.И. Ончукова](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=599219052&fam=%D0%9E%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0&init=%D0%95+%D0%98), [А.А. Килимник](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=599219052&fam=%D0%9A%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%BA&init=%D0%90+%D0%90) // [Физическая культура, спорт - наука и практика](https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28637). - 2018. - № 3. - С. 55-61.
3. Романенко Н.И. Влияние функциональной тренировки на физическую подготовленность женщин 40-50 лет / Н.И. Романенко, А.Н. Кудяшева, Л.И. Борисова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 9 (175). - С. 253-256.
4. [Маринович М.А.](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=670254165&fam=%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87&init=%D0%9C+%D0%90) Особенности организации планирования занятий оздоровительной направленности с женщинами первого зрелого возраста // Тезисы докладов ХLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. - 2019. –С. 265.