

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН 50-60 ЛЕТ

*В статье предложены результаты изменения физического развития, физической подготовленности и психоэмоционального состояния мужчин 50–60 лет под влиянием оздоровительного плавания. Определено факторное влияние на психоэмоциональное состояние, определен комплекс мероприятий, способствующий преодолению и профилактике психоэмоционального и функционального перенапряжения.*

**Ключевые слова:** оздоровительное плавание, здоровье, анализ учебных программ, формирование отношения к здоровью.

**Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций.** Здоровье населения, его физическая подготовленность является предметом внимания Верховного Совета и правительства Украины. Однако в Украине усиливается угроза снижения уровня здоровья, средней продолжительности жизни, увеличивается число людей с отклонениями в состоянии здоровья, с неудовлетворительным уровнем физической подготовки.

Оздоровительная физическая культура – это одна из составляющих частей культуры общества и человека, основной спецификой которой является использование двигательной активности, как средства укрепления здоровья, оптимизация физического состояния, поддержание трудоспособности, обновление утраченных функций организма [5].

К средствам оздоровительной физической культуры относятся такие, которые в наибольшей мере отвечают принципам оздоровительной направленности. Во многих странах мира плавание признано одним из массово-оздоровительных средств наряду с такими циклическими упражнениями, как ходьба, бег, лыжи. Занятия оздоровительным плаванием обеспечивают активные социальные контакты, способствуют интеллектуальному развитию, познавательной деятельности, полезному проведению досуга. Специфическая оздоровительная роль плавания состоит в укреплении здоровья человека и предупреждении заболеваний. Если во время бега, ходьбы и гребли на человека положительно действуют только локомоторные нагрузки, то во время плавания к ним добавляются различные физические, термические, химические и другие влияния воды, связанные с ее свойствами [7; 12].

Помимо чисто физического оздоровительного эффекта, который приносит плавание мужчинам 50–60 лет, надо учитывать и особый психологический подъем от регулярных занятий, слишком часто люди этого возраста страдают от меланхолии и душевных спадов, они нередко впадают в депрессию, раздражительность или полное равнодушие. В результате регулярных занятий оздоровительным плаванием улучшается настроение и самочувствие мужчин в этом возрасте [1; 6; 8; 11].

Нет такого человека, который бы не смог научиться плавать. Но, прежде чем приступить к занятиям оздоровительным плаванием, следует знать, каким способом плавать, чтобы получить от занятий наибольший эффект. Практический опыт, а также рекомендации медицинского комитета ФИНА говорят о том, что для людей старшего и пожилого возраста такими способами являются кроль на спине или брасс, потому что именно эти способы повышают оздоровительную роль плавания и усиливают его профилактическое воздействие.

Оба способа с успехом применяются в качестве средства оздоровительного плавания и лечебной гимнастики в воде. Они позволяют равномерно нагрузить основные мышечные группы туловища, рук и ног, благотворно воздействуют на дыхательную систему. Существует много разновидностей такого плавания, не имеющих спортивного значения, однако возможность их прикладного использования бесспорна [10–12].

Так, после длительного и утомительного пребывания в воде человек может лечь на спину и отдохнуть в этом удобном положении, когда мышцы расслаблены, а дыхание естественно. Сам способ плавания на спине очень экономичный, и основы техники его легко переносятся на другие спортивные способы. На начальном этапе обучения этот способ дает педагогу ценную информацию о подопечных пловцах, находящихся в воде. В плавании на спине по выражению лица – мягкости или напряженности мышц лица, шеи, цвету кожи, размерам зрачков глаз педагог получает информацию о внутреннем состоянии подопечного. В соответствии с этим он регулирует дозировку упражнений, чередует их с отдыхом, ставит дыхание, так как очень часто новички непроизвольно слишком продолжительно задерживают дыхание на вдохе при плавании на спине.

У многих людей, как правило, существует координационная предрасположенность к определенным движениям – в частности, к более эффективному выполнению движений ногами кролем или брассом. Если вы без труда можете делать приседания на всей стопе, развернув носки до отказа наружу, или легко копируете походку Чарли Чаплина (пятками внутрь), значит, вы сможете быстро овладеть брассом. В зрелом возрасте встречаются люди, обладающие не очень высокой подвижностью в плечевых и голеностопных суставах. Им трудно бывает в совершенстве овладеть способом кроль. А при изучении техники плавания брассом ограничения подвижности в суставах существенной роли не играют [1–4].

Плавание брассом доступно людям старшего и пожилого возраста, так как позволяет легко дозировать нагрузку, глубину и интенсивность дыхания. Научившийся плавать брассом 25 м, приобретает гораздо большее чувство уверенности на воде, чем в том случае, если бы он вначале научился плавать кролем. При плавании брассом человек хорошо ориентируется в воде, выполняет движения неторопливо, экономично, а главное может преодолеть вдвое, втрое большее расстояние, чем при плавании кролем. Исходя из вышесказанного, специалисты в области оздоровительного плавания рекомендуют осуществлять оздоровительные заплывы особам в возрасте 35–40 лет кролем на спине или брассом, а старшим – в основном брассом [9; 10; 12].

**Актуальность.** Предлагаемая тема обусловлена тенденцией к старению населения, отмеченной как в развитых странах мира, так и в Украине.

По мнению специалистов, решению проблемы продолжения активной жизни людей может способствовать широкое использование средств оздоровительной физической культуры, в том числе при помощи регулярных занятий плаванием [1; 4; 9].

**Цель исследования.** Главная цель нашей работы – определить и раскрыть роль оздоровительной тренировки по плаванию в жизни современного человека, опираясь на литературные источники отечественных и зарубежных специалистов этого направления. Указать на положительный эффект в психологическом, физиологическом, физическом, эмоциональном состоянии и профессиональной деятельности человека при занятиях оздоровительным плаванием способами брасс и кроль на спине.

**Объект исследования.** Объектом исследования стала методика оздоровительной тренировки по плаванию для мужчин 50–60 лет.

**Предмет исследования.** Влияние занятий оздоровительным плаванием способами кроль на спине и брасс на укрепление здоровья и оптимизацию физического состояния мужчин 50–60 лет.

**Основные задачи исследования:**

1. Проанализировать данные по вопросам оздоровительной тренировки по плаванию для мужчин 50–60 лет;

2. Выявить изменения в физическом развитии и физической подготовке мужчин 50–60 лет;

3. Определить факторы влияющие на психологическое состояние;

4. Определить комплекс средств оздоровительного плавания, способствующих повышению работоспособности, преодолению и профилактике психоэмоционального и функционального перенапряжения.

5. Максимально скорректировать и адаптировать самобытный способ плавания к одному определенному способу плавания (кроль или брасс).

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы. Практическое изучение опыта использования различных оздоровительных программ и методик;

2. Психологический тест САН;

3. Метод математической статистики;

4. Педагогическое наблюдение;

5. Определение уровня физического развития при помощи антропометрических характеристик.

**Организация и результаты исследования.** В период с сентября 2011 г. по июнь 2012 г. нами был проведен педагогический эксперимент, в котором определяли эффективность использования средств оздоровительного плавания способом брасс и кроль на спине для повышения работоспособности, улучшения физического и психического состояния мужчин 50–60 лет. В эксперименте приняло участие 70 человек в возрасте от 50 до 60 лет. Обследуемые нами мужчины были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) – 35 человек, и контрольную (КГ) – 35 человек. Обе группы были однородные по возрасту, физической и плавательной подготовленности.

Группы формировались на основе самозаписи. Физическая нагрузка подбиралась в зависимости от исходного физического состояния и особенностей психофизического состояния.

Для определения физического состояния мужчин 50–60 лет до начала занятий было проведено тестирование с использованием компьютерной системы "Физическое здоровье".

В ходе проведения занятий большое внимание уделялось созданию в группах положительного психологического микроклимата и активной работы сознания. Для решения этой задачи предлагалось ведение дневника самоконтроля. На успешность обучения плаванию большое влияние оказывает количество, частота, длительность каждого занятия. Нами было предложено заниматься 3 раза в неделю по 45 минут.

По окончании эксперимента проводилось повторное тестирование. В таблице 1 приведены сравнительные данные обследований. Произошли изменения во всех показателях и, особенно, в показателях биологического возраста.

Таблица 1

### Сравнение показателей 1-го и 2-го обследований экспериментальных групп

Показатели	1-е обследование	2-е обследование	Изменения результата
Возраст, лет	54±3,6	60±7,1	6,0
Вес, кг	65±5,5	69±7,1	4,0
ЖЕЛ, мл	2950±436	2540±595	410
АД <sub>сист.</sub> , мм рт. ст.	127,5±15,8	124,2±15,8	3,3
АД <sub>диаст.</sub> , мм рт. ст.	83±7,9	73±3,9	10
ЧСС в покое, уд·мин <sup>-1</sup>	71,3±5,9	68,4±2,8	2,9
Гибкость, см	5,8±3,9	6,9±3,6	1,1
Координация	9±4,4	10,7±3,9	1,7
Аэробная выносливость, балл	3,2±0,4	3,7±0,4	0,5
Уровень физ. подготовленности, балл	3,3±0,4	3,7±0,4	0,4
Биологический возраст, коэфф.	0,925±0,135	0,882±0,143	0,043

В сентябре 2011 г. мы определяли способ плавания для преодоления оздоровительной дистанции. При определении способа плавания мы учитывали возраст, индивидуальные способности к усвоению какого-либо одного способа (взрослые и пожилые люди больше способны к усвоению одного способа плавания). Для более успешного проведения занятий и в зависимости от плавательной подготовки, а также для того, чтобы каждый из занимающихся мог овладеть тем способом, который ему легче дается, участники эксперимента были разделены на несколько групп: I группа – не умеющие плавать, не проплывающие 10 м, II группа – умеющие плавать, проплывающие более 10 м, но не владеющие спортивными способами плавания, III группа – хорошо плавающие и владеющие спортивными способами плавания.

Наша работа проходила в 2 этапа. На первом этапе проводились наблюдения и фиксация различных движений рук и ног в самобытных способах плавания у мужчин 51–60 лет.

Для того чтобы узнать, какой способ плавания будет легче осваивать, мы давали задание плавать известными им способами. При этом особое внимание обращали на то, как пловцы выполняют движения ногами.

Внимательно наблюдая за движениями ног пловцов, мы определили, какой способ плавания может быстрее освоить каждый из них. В табл. 2 приведены варианты работы ног и способ плавания, который легче всего будет освоить при определенном варианте работы ног.

Таблица 2

### Выбор способа плавания в зависимости от варианта работы ног

Работа ног	Способ плавания
Симметричная (размашистые движения ногами, колени в стороны, пловец не переваливается на бок)	Брасс на груди
Асимметричная (размашистые и нечастые асимметричные движения ногами, пловец несколько переваливается на бок)	На боку
Попеременная (движения ногами сверху вниз в темпе, превышающем темп движений рук)	Кроль на груди, кроль на спине

На втором этапе, после того как был определен способ плавания, занимающимся предлагалось освоить оптимальную дистанцию оздоровительного плавания. Для мужчин 50–60 лет рекомендуемая оптимальная дозировка оздоровительного плавания составляет 700–800 м. Для выработки способности безостановочно преодолевать всю оздоровительную дистанцию занимающимися старше 50 лет требуется не менее 30 занятий, что и было подтверждено нашими наблюдениями.

На основании анализа учебных программ, рекомендаций по обучению плаванию а также проведения педагогических наблюдений была разработана методика, которая по нашему предположению может способствовать повышению работоспособности и изменению психоэмоционального состояния мужчин 50–60 лет в процессе занятий оздоровительным плаванием способами брасс и кроль на спине [3; 5].

В контрольной группе занятия проводились по типовой программе. В основной части урока использовали в большем объеме нагрузки, переменные по характеру и интервальные по режиму.

Главная методическая особенность занятий в ЭГ состояла в получении разнообразной нагрузки. Вначале рекомендовалось плавать брассом или кролем на спине с небольшой скоростью 0,6–0,7 м·с<sup>-1</sup>; применялся интервальный метод тренировки; дистанция начиналась с 100–200 м и за 1,5–2 месяца занятий

доводилась до 300–400 м. Затем плавали со скоростью 0,8–1,0 м·с<sup>-1</sup>; дистанция начиналась с 300–400 м и за 20–30 занятий доводилась до 500–600 м использовался повторно-интервальный метод тренировки. В оставшиеся 3–4 месяца – плавали кролем на спине и брассом на груди и на спине 1,5–2,0 м·с<sup>-1</sup>; преодолевая дистанцию 700–800 м; используя повторный, дистанционный, равномерный методы с постепенным ускорением. Это позволило улучшить скоростные качества (если в начале большинство занимающихся преодолевали дистанцию 100 м в среднем за 2 мин 40 с, постепенно увеличивая скорость, они улучшили свой исходный результат на 50–60 с), общую выносливость и силовую выносливость.

Для оценки изменений психофизического состояния обследуемых мужчин был использован тест САН (самочувствие, активность, настроение) [5].

Анкетный опрос по методике САН занимающихся оздоровительным плаванием мужчин 50–60 лет, на первом и последнем этапах эксперимента показал, что занятия оздоровительным плаванием положительно влияют на повышение работоспособности, физическое состояние испытуемых, так и на их психоэмоциональное состояние.

Опросив обследуемых обеих групп и обработав данные психоэмоционального обследования, мы получили достаточно объемную информацию, которая охарактеризовала влияние оздоровительного плавания на психоэмоциональное состояние ЭГ, и сравнили полученные данные ЭГ с КГ (табл. 3, 4).

Рассмотрев данные табл. 3, мы наблюдаем приблизительно одинаковые показатели ЭГ и КГ. Практически все обследуемые имели плохое настроение, низкую двигательную активность, высокий уровень утомления, плохое самочувствие.

Данные табл. 4 достоверно свидетельствуют о том, что в ЭГ после занятий плаванием в течение 10 месяцев в сравнении с КГ показатели достоверно улучшились. В КГ тоже наблюдается улучшение показателей, но значительно меньше в сравнении с изменениями показателей ЭГ.

Таблица 3

**Результаты анкетирования по методике САН мужчин 50–60 лет на первом этапе эксперимента**

Показатели	ЭГ (n=35)		КГ (n=35)		t	P
	$x_1 \pm m_1$	$\Sigma_1$	$x_2 \pm m_2$	$\Sigma_2$		
Самочувствие	2,35±0,05	0,22	2,51±0,04	0,21	2,56	<0,05
Активность	3,10±0,10	0,49	3,18±0,11	0,53	0,54	>0,05
Настроение	2,27±0,06	0,31	2,32±0,06	0,23	0,50	>0,05
САН	7,73±0,14	0,69	8,01±0,13	0,64	1,43	>0,05

Таблица 4

**Результаты анкетирования по методике САН мужчин 50–60 лет на последнем этапе эксперимента**

Показатели	ЭГ (n=35)		КГ (n=35)		t	P
	$x_1 \pm m_1$	$\Sigma_1$	$x_2 \pm m_2$	$\Sigma_2$		
Самочувствие	3,84±0,07	0,34	2,70±0,06	0,31	11,88	<0,05
Активность	3,89±0,03	0,13	3,21±0,11	0,52	6,03	
Настроение	3,27±0,03	0,12	2,37±0,06	0,31	13,12	
САН	11,00±0,07	0,32	8,28±0,16	0,77	15,69	

**Выводы**

1. В результате педагогического эксперимента была подтверждена гипотеза о том, что физические упражнения (средства оздоровительного плавания) влияют на психофизическое состояние мужчин 50–60 лет;

2. Методика, применяемая в экспериментальной группе позволяет улучшить физическую подготовленность занимающихся, функциональное и психоэмоциональное состояние;

3. Методика определения способа плавания и обучения может быть использована в практике массового обучения плаванию населения.

**Перспективы дальнейших исследований.** Исследование может быть продолжено в направлении других проблем оздоровительной тренировки по плаванию для мужчин 50–60 лет. Также предлагается

разработать практические рекомендации тренерам, что позволит повысить уровень мотивации занимающихся этой возрастной группы.

#### Использованные источники

1. Булатов М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатов, К. П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. – С. 20–110.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Булгакова Н. Ж. – М. : ФиС, 2001. – 400 с.
3. Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др]; [под ред. Н. Ж. Булгаковой]. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
5. Методики психодиагностики в спорте / [В. Л. Марищук, Н. М. Блудов, В. А. Плахтиненко и др.]. – М. : Просвещение, 1984.
6. Мурахов И. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / Мурахов И. В. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 6–8.
7. Потемкин Н. С. Возможность увеличения продолжительности здоровой жизни / Н. С. Потемкин, В. Н. Крутько // Физиология человека. – 1996. – Т. 2. – № 5. – С. 123–127.
8. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов В. Н. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – С. 46–49.
9. Фирсов С. П. Плавание для всех / Фирсов С.П. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с. Фирсов С. П. Плавание для всех / Фирсов С.П. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.
10. Шейко Л. В. Улучшение психофизического состояния мужчин 50–60 лет средствами оздоровительного плавания / Шейко Л. В. // "Спорт, духовність і гуманізм в сучасному світі" : [матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції; 14 жовтня, 2010 р.]. – Донецк. – С. 246–251.
11. Шейко Л. В. Вибір способу для освоєння оптимальної дистанції оздоровительного плавания мужчинами 51–60 лет / Шейко Л. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 1. – С. 18–20.
12. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посіб] / Шульга Л. М. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

*Sheyko L.V.*

#### RECREATIONAL SWIMMING AS A MEAN OF HEALTH IMPROVING AND PHYSICAL FIT IMPROVEMENT OF MEN 50-60 YEARS

*The results of change of physical development are offered in the article, physical preparedness and psycho emotional state of men 50–60 years under influence of the health swimming. Factor influence is certain on the psycho emotional state, the complex of measures, cooperating overcoming and prophylaxis of psycho emotional and functional overstrain, is certain.*

**Key words:** *recreational swimming, health, analysis of on-line tutorials, forming of attitude toward a health.*

*Стаття надійшла до редакції 07.09.2013 р.*

