

2. Nagovitsyn, R.S. (2011), "The students' motivation to physical training in a higher institution", *Fundamental research*, No. 8, pp. 293-298.
3. Belyanicheva, V.V. and Gracheva, N.V. (2009), "Formation of the motivation of physical education classes for students", *Physical culture and sport: the integration of science and practice*, publishing center «Nauka», Saratov, No 2, pp. 6-9.
4. Makarenko, V.K. (2008), Formation of motivation to engage in physical culture and sports, *News of V.G. Belinsky State Pedagogical University*, No. 10, pp. 78-81.
5. Zamchevskaya, E.S., Krivtsov, A.S. and Tulinova, N.A. (2017), "Motivation of students to attend physical education classes at the university", *Discourse*, No 3, pp. 33-38.

Контактная информация: a.p.kizko@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.04.2019

УДК 796.034.2

ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Михаил Никонорович Комаров, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва; Владислав Иванович Мартыновский, старший преподаватель, Самарский Университет, Самара; Алексей Леонидович Волобуев, кандидат педагогических наук, доцент; Екатерина Эмильевна Ивашкова, кандидат педагогических наук, доцент; Александр Игоревич Мавриенко, кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет по землеустройству, Москва

Аннотация

В статье приводятся данные об эффективности проведения самостоятельных занятий оздоровительным плаванием женщинами 35-39 лет с целью рекреации. Не обременительные для семейного бюджета двухразовые занятия в неделю плаванием оказали положительное влияние на повышение жизненного тонуса, работоспособности, состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: женщины среднего возраста, оздоровительное плавание, самостоятельные занятия, функциональное состояние.

INFLUENCE OF INDEPENDENT OCCUPATIONS BY HEALTH-IMPROVING SWIMMING ON THE MIDDLE AGE WOMEN'S FUNCTIONAL STATUS

Mikhail Nikanorovich Komarov, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Russian State Social University, Moscow; Vladislav Ivanovich Martynovsky, the senior teacher, Samara University; Alexey Leonidovich Volobuev, the candidate of pedagogical science, senior lecturer; Ekaterina Emiliievna Ivashkova, the candidate of pedagogical science, senior lecturer; Alexander Igorevich Mavrienko, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, State University of Land Use Planning, Moscow

Annotation

Data on efficiency of carrying out the independent occupations are provided in the article regarding the improving swimming by women aged 35-39 years old for the purpose of recreation. Not burdensome for the family budget, two times in a week swimming occupation had positive impact on increase of the vitality, working capacity, condition of the cardiovascular and respiratory systems.

Keywords: mature age women, health-improving swimming, independent occupations, functional state.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность пропаганды здорового образа жизни для человека среднего возраста, в потоке стрессовых ситуаций, загруженности в профессиональной сфере и быту,

недостаточного уровня двигательной активности в повседневном режиме, ухудшение экологии не вызывает сомнения. Наиболее подвержены негативному влиянию внешних условий женщины, перешагнувшие тридцатилетний рубеж, которых беспокоят мысли о необходимости сохранения молодости и привлекательности, укреплении здоровья, качество которого в значительной мере связано с физическим состоянием.

Одним из действенных средств достижения оптимального физического состояния является физкультурно-оздоровительная деятельность, обеспеченная на профессиональном уровне, привлекающая женщин реальной возможностью улучшения собственной внешности, а именно, фигуры и избавления от лишнего веса, продления репродуктивного возраста, оздоровления организма в целом, рекреации и повышения работоспособности и продления жизни [1, 2, 4, 5]. Фитнес индустрия старается обеспечить шаговую доступность всем желающим к спортивным залам, открытым площадкам, бассейнам не зависимо от их возраста и физической подготовленности.

Участие женщин в разнообразных физкультурно-оздоровительных занятиях и программах, профессионально-обеспеченных специалистами, приводят к положительным сдвигам в функциональном состоянии, независимо от применяемых средств, форм и методов физической культуры. Однако, на наш взгляд, среди множества возможных средств физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин среднего возраста оптимальным является плавание, которое доступно для людей разного телосложения и физических возможностей.

При занятиях плаванием задействованы все основные мышечные группы, наблюдается улучшение функционирования всех систем организма, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой, что связано со спецификой выполнения плавательных движений в водной среде; легко дозируется нагрузка, осуществляемая на высоком фоне энерготрат; обеспечивается гигиеническое воздействие воды, способствующее закаливанию и профилактике простудных заболеваний [2, 3, 5]. При указанных достоинствах следует учитывать, что индивидуальные занятия плаванием под руководством тренера-инструктора достаточно дорогостоящее мероприятие, требующее значительных временных затрат.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Занятия плаванием проходили в течение шести месяцев в бассейне фитнес-клуба «Кимберли Ленд» г. Москвы. Первую группу наблюдения – «мастера», составили 20 женщин 35–39 лет, занимавшиеся оздоровительным плаванием не менее 3 лет; вторую группу наблюдения – «новички», 20 женщин того же возраста, впервые приступившие к занятиям оздоровительным плаванием. Лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, согласно анамнезу, в группах выявлено не было. Все «новички» умели плавать неспортивными способами и преодолевали вплавь не менее 100 м.

Поскольку женщины приходили в фитнес-клуб в удобное для себя время, то группы, как таковые, изначально не были сформированы: тестирование и методические рекомендации осуществлялись в индивидуальном порядке, и лишь для подведения итогов полученные результаты были сгруппированы. Занятия проходили во второй половине дня 2 раза в неделю по 40–45 минут.

До начала занятий было выявлено, что 12,5% из опрошенных женщин посещать бассейн рекомендовали врачи с целью компенсации недостаточной двигательной активности и повышения жизненного тонуса; остальные участницы опроса (87,5%) приняли решение прийти в бассейн самостоятельно; с целью общего оздоровления выбрали плавание 57,5%; на фоне общего оздоровления сбросить лишний вес и улучшить фигуру хотели 15,0%; поплавать для удовольствия и приятно провести время, пообщаться – 12,5%; за компанию с подругой пришла одна женщина (2,5%).

Нами были проведены простейшие пробы для оценки функционального состояния женщин: частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) в покое,

пробы Штанге и Генчи, физическая работоспособность по плавательному тесту К. Купера; контроль веса проводился женщинами самостоятельно.

Основная масса женщин, независимо от стажа посещения бассейна (80,0%), демонстрировала неспортивные способы плавания; женщины с удовольствием плавали с доской и в ластах, выполняли простейшие упражнения акваэробики; им было рекомендовано контролировать нагрузку по пульсу; предложены вариативные планы занятий, ориентированные на конкретный уровень подготовленности. В обеих группах индивидуально, но ненавязчиво, по желанию посетительниц инструктором бассейна проводилась корректировка техники плавания: для каждой женщины, исходя из личной предрасположенности, определялся и аргументировался выбор наиболее доступного спортивного способа плавания на груди, что, в свою очередь, вызвало необходимость формирования навыка выдоха в воду [6, 7, 8]. Следует отметить, что в обеих группах желающих освоить технику спортивного плавания было немного, среди «мастеров» – 30,0%, среди «новичков» – 40,0% (аргумент отказа: изначально многих тревожила проблема дополнительной платы, в чем посетительницы были разубеждены, затем – «не хочется учиться», «пришла отдохнуть»), причем при освоении выдоха в воду этот показатель в обеих группах снизился до 10,0% (аргумент отказа: «сложно», «не хочу мочить лицо»).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Интересные, с нашей точки зрения, результаты были определены при оценке АД и ЧСС. Все показатели остались в рамках нормы, но по показателям АД «новички», изначально достоверно отличавшиеся от «мастеров», в апреле нивелировали эту разницу, и она стала недостоверной; «новички» внутри группы продемонстрировали достоверные сдвиги, в группе «мастеров» таких сдвигов не получено, однако у последних прослеживалась стабилизация показателей. Аналогичная картина наблюдалась и по показателям ЧСС. Считаем, что стабилизация ЧСС и АД у «мастеров» может быть обусловлено определенной степенью адаптации их организма к систематическим физическим нагрузкам; в обеих группах, можно говорить о проявлении тренировочного эффекта.

Таблица 1 – Показатели артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС) у женщин-«новичков» и женщин-«мастеров» в начале и конце наблюдения

Показатели	Группа	Сентябрь $\bar{X} \pm \delta$	p	Апрель $\bar{X} \pm \delta$	p	$\bar{X}d \pm Sd$	p
АД (мм рт.ст.)	Новички	125,05/80,25 ±5,64/5,18	<0,05	118,2/73,3± 5,45/4,38	>0,05	6,85/7,01±1,6 8/1,7	<0,05
	Мастера	115,85/72,6 ±4,72/2,96		114,35/72,15±4,79/ 1,89		1,57/0,45±0,3 7/0,42	>0,05
ЧСС (уд/мин)	Новички	79,5±1,35	<0,05	75,15±1,34	>0,05	4,35±1,07	<0,05
	Мастера	73,65±1,69		72±1,65		1,65±0,43	>0,05

К апрелю в обеих группах достоверно улучшились показатели в пробах Штанге и Генчи, но сохранились достоверные различия между группами, у «мастеров» (p < 0,05). В группе «новичков» средние показатели теста Штанге оказались на нижнем уровне нормы – 36,7±10,04 с, но низкие результаты показали только 30,0% женщин, в сентябре их было 60,0%. В пробе Генчи «новички» по показателям вплотную приблизились к норме – 23,05±6,62 с, низкие показатели продемонстрировали 40,0% женщин, в сентябре их было 75,0%. «Мастера» в пробе Штанге по средним показателям превзошли высшую границу для неспортсменок – 47,05±10,01 с, низких показателей ни в начале, ни по завершении наблюдения у «мастеров» не было; результаты пробы Генчи соответствовали средним параметрам – 28,85±8,88 с, в сентябре низких показателей было 45,0%, в конце – 30,0%. Предполагаем, что относительно низкие показатели пробы Генчи в обеих группах связаны с неумением или нежеланием женщин терпеть явный дискомфорт при задержке дыхания на выдохе. В обеих группах по результатам теста К. Купера выявлены достоверные сдвиги.

Таблица 2 – Показатели общей работоспособности по 12-минутному плавательному тесту К. Купера (м) у женщин-«новичков» и женщин-«мастеров» в начале и конце наблюдения

Группы	Сентябрь $\bar{X} \pm \delta$	p	Апрель $\bar{X} \pm \delta$	p	$\bar{X}d \pm Sd$	p
«Новички»	311,75±78,97	<0,05	377,7±74,41	<0,05	65,95±16,58	<0,05
«Мастера»	420±67,59		462±72,11		42,5±10,37	<0,05

По усредненным данным «новички» в сентябре показали результаты, соответствующие оценке «плохо», а в конце наблюдения – поднялись до оценки «удовлетворительно», т.е. физическая работоспособность женщин-«новичков» за 6 месяцев систематических занятий достоверно повысилась ($p < 0,05$), причем в начале наблюдения 25,0% женщин получили оценку «очень плохо», 15% – «плохо», 45% – «удовлетворительно» 10,0% – «хорошо», 5% – «отлично»; в апреле на оценки «очень плохо», «плохо» и «хорошо» пришлось по 15% женщин, «удовлетворительно» получили 45,0%, «отлично» – 10,0%. Яркого смещения процентной стоимости в середине шкалы не наблюдалось, что может быть объяснено низкой плавательной подготовленностью «новичков». «Мастера» значительно опередили «новичков», хотя их средний показатель остался в рамках оценки «хорошо», но у них не было оценок «очень плохо», лишь в начале наблюдения у двух женщин была оценка «плохо» (10,0%). В конце наблюдения удовлетворительных оценок в группе было 30,0%, в начале – 35,0%, хороших – 45,0%, в начале – 35,0%, отличных – 25,0%, в начале – 20,0%. Большой плавательный опыт «мастеров» обеспечил им стабильные и относительно высокие результаты по данному тесту и достоверный приоритет над «новичками».

Достоверных различий в показателях веса на начало и конец наблюдения у 15,0% женщин, поставивших для себя задачу его снижения, выявлено не было.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Можно утверждать, что систематические самостоятельные занятия оздоровительным плаванием женщинами 35-39 лет достоверно улучшили их функциональное состояние независимо от стажа занятий в бассейне. С учетом их занятости на работе и в семье особенно важно то, что посещение бассейна в течение полугода по два раза в неделю, без выполнения чрезмерных нагрузок, при самостоятельном плавании доступными самобытными способами для удовольствия, для рекреации обеспечило им благоприятные сдвиги в показателях функциональной подготовленности, фактически после каждого занятия отмечалось повышение настроения, прилив энергии, снятие усталости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев, В.П. Здоровье в алгоритме рекреационных мероприятий: аналитический аспект / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Э.А. Дармофал // Науч. ведомости Белгород. гос. ун-та. Сер. : Медицина. Фармация. – 2009. – Т. 67, № 12. – С. 37-42.
2. Карпов, В.Ю. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины / В.Ю. Карпов, К.К. Скоросов, М.С. Антонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 86-91.
3. Карпов, В.Ю. Физическая реабилитация мужчин среднего и пожилого возраста средствами плавания / В.Ю. Карпов, О.Ю. Савельева, М.В. Стефановский // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 40-летию факультета физической культуры / Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2017. – С. 282-285.
4. Лаврухина, Г.М. Потребности и целевые установки в сфере фитнеса у женщин зрелого возраста / Г.М. Лаврухина // Материалы итоговой научно-практ. конф. проф.-препод. состава Нац. гос. ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2016 г., посв. 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта и 120-летию Ун-та. – СПб., 2017. – С. 17-19.
5. Придачин, С.В. Современные технологии в формировании здоровья и здорового образа жизни женщины / С.В. Придачин, В.Ю. Карпов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма, адаптивной физической культуры и физической реабилитации : сборник научных трудов бакалавров, магистров, аспирантов и профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры Рос. гос. соц. ун-та. – Москва, 2018. – С. 162-164.

6. Савельева, О.Ю. Индивидуализация учебного процесса при массовом обучении плаванию студентов / О.Ю. Савельева // Двигательная активность учащейся молодежи в осовремененном образовательном пространстве : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции 11-12 дек. 2014 г. – Йошкар-Ола, 2015. – С. 60-62.

7. Савельева, О.Ю. Массовое обучение плаванию в высшей школе / О.Ю. Савельева // Инновационные технологии в спорте и физическое воспитание подрастающего поколения : материалы научно-практической конференции с международным участием (21 февраля 2013 г. Москва). – М., 2013. – С. 269-271.

8. Савельева, О.Ю. Обучение плаванию студентов физкультурного вуза на основе определения их плавательной предрасположенности / О.Ю. Савельева // Физ. культура, спорт, туризм : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь, 2014. – С. 285-289.

REFERENCES

1. Zaycev, V.P., Manucharyan, S.V. and Darmofal, E.A. (2009), "Health in algorithm of recreational actions: analytical aspect", *Belgorod State University Sheets. Series: medicine, pharmacy*, Vol. 67, No. 12, pp. 37-42.

2. Karpov, V.Yu., Skorosov, K.K. and Antonova, M.S. (2015), "Modern types of physical activity in forming woman healthy life style", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 123, No.5, pp. 86-91.

3. Karpov, V.Yu., Savelieva, O.Yu. and Stefanovsky, M.V. (2017), "Physical rehabilitation of men of middle and advanced age by means of swimming", *Materials of the All-Russian scientific and practical conference with the international participation "Innovative technologies in physical training and sports", devoted to the 40 anniversary of faculty of physical culture*, Tula State Pedagogical University of L. N. Tolstoy, Tula, pp.282-285.

4. Lavrukina, G.M. (2017), "Requirements and purposes for the fitness sphere at women of mature age", *Materials of total faculty scientific and practice conference by National State University of Physical Culture, Sport and Health named by P.F. Lesgaft devoted to the 180's anniversary since birth of P.F. Lesgaft and 120's anniversary of National State University of Physical Culture, Sport and Health named by P.F. Lesgaft*, St. Petersburg, pp.17-19.

5. Pridachin, S.V. and Karpov, V.Yu. (2018), "Modern technologies in formation of health and a healthy lifestyle of women", *Collection of scientific works of bachelors, masters, graduate students and faculty "Actual problems of physical culture, sports and tourism, adaptive physical culture and physical rehabilitation" of faculty of physical culture of RSSU*, Moscow, pp. 162-164.

6. Savelieva, O.Yu. (2015), "Individualization of educational process at mass training in swimming of students", *Materials of the All-Russian (with the international participation) scientific and practical conference Physical activity of studying youth in modern educational space*, Yoshkar-Ola, pp.60-62.

7. Savelieva, O.Yu. (2013), "Mass training in swimming at the higher school", *Materials of scientific and practical conference with the international participation "Innovative technologies in sports and physical education of younger generation"*, Moscow, pp. 269-271.

8. Savelieva, O.Yu. (2014), "Training in swimming of students of sports higher education institution on the basis of determination of their swimming predisposition", *Materials of All-Russian scientific and practical conference with the international participation "Physical culture, sport, tourism"*, Perm, pp. 285-289.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.04.2019

УДК 796.526

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В МЕЖДУНАРОДНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ В ОБЛАСТИ СКАЛОЛАЗАНИЯ

Татьяна Анатольевна Кравчук, кандидат педагогических наук, профессор,

Андрей Васильевич Шунько, аспирант,

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК),

Омск

Аннотация

В статье анализируются современные научные исследования в области скалолазания. Предметом исследования явилось содержание научных исследований зарубежных ученых в области