

ВПЛИВ КОНДИЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Сьогодні в Україні особливо гостро постає питання поліпшення рівня здоров'я і фізичної підготовленості людей зрілого віку, що пов'язано з незадовільним їхнім станом та тенденцію до подальшого погіршення. У теперішній час безперечно актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану жінок зрілого віку, зокрема, за рахунок використання фізичних вправ з найбільш високим загальнооздоровчим ефектом. На думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту досить перспективним може бути впровадження у в "фізкультурне життя" жінок кондиційного тренування, зокрема плавання, яке здатне поєднувати в собі елементи оздоровчого та спортивного тренування.

Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження показав, що однієї з причин недостатньої ефективності системи занять з фізичного виховання серед жінок першого зрілого віку є застарілий підхід до змісту процесу фізичного виховання, котрий вже не відповідає інтересам сучасної людини та потребує ретельного перегляду на основі використання у цьому процесі новітніх оздоровчих технологій, зокрема, засобів кондиційного тренування.

Для підвищення ефективності процесу занять плаванням жінок першого зрілого віку нами була розроблена програма кондиційного плавання, яка спрямована на поступову адаптацію організму до фізичного навантаження, на розвиток і подальше збереження високого рівню функціонального стану та фізичної підготовленості та проведена її експериментальна оцінка.

Отримані в ході експерименту результати свідчили про те, що застосування в процесі занять фізичною культурою та спортом жінок першого зрілого віку в авторської програми з кондиційного плавання сприяло істотному поліпшенню їх загальної й спеціальної фізичної підготовленості й функціонального стану провідних фізіологічних систем організму (серцево-судинної й дихальної).

Встановлено, що к моменту закінчення річних занять за експериментальною програмою з кондиційного плавання у жінок спостерігалися достовірно ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) більше високі, ніж у контрольній групі, величини практично усіх параметрів, що характеризують стан спеціальної фізичної підготовленості й кардіо-респіраторної системи організму:

- для жінок експериментальної групи були характерні більше високі, ніж у представників з контрольної групи, рівні спеціальної швидкісної (на 19% - 43%), силової (на 27% - 43%), технічної (на 21% - 36%) підготовленості, гнучкості (на 21% - 79%) і спеціальної витривалості (на 62% - 73%);

- у жінок експериментальної групи к моменту завершення дослідження реєструвались достовірно більш кращі, ніж у контрольній групі, величини показників серцево-судинної системи (на 4% - 26%), системи зовнішнього дихання (на 12% - 27%) і показників, що характеризують ступінь напруги регуляторних систем організму (на 42% - 48%);

- у значної кількості жінок експериментальної групи (48,57%) спостерігалось поліпшення фізичного стану їхнього організму.

Отримані результати свідчили про високу ефективність розробленої й використаної серед жінок першого зрілого віку програми з кондиційного плавання в процесі занять фізичною культурою.