

довжину з місця і хлопчики і дівчатка виконували всього на 1 бал. Таким чином сума балів у дівчат виявилась кращою – 15 балів, а у хлопчиків – 14,5 балів.

4. Після педагогічного експерименту достовірно покращились всі фізичні якості гімнастів, як дівчаток, так і хлопчиків.

До експерименту гімнастики (дівчатка) пробігали тест "човниковий біг" за  $13,8 \pm 0,3$  с, а після -  $13,0 \pm 0,4$  с, ( $P < 0,05$ ), а хлопці, відповідно, – за  $14,3 \pm 0,2$  с та  $12,8 \pm 0,2$  с, ( $P < 0,05$ ).

Статична рівновага у дівчаток збільшилась з  $4,1 \pm 0,2$  с до  $10,8 \pm 0,3$  с, а у хлопчиків з  $3,6 \pm 0,5$  с до  $9,5 \pm 0,2$  с ( $P < 0,05$ ).

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Коренберг В.Б. Физические качества / В.Б. Коренберг // Адаптаційні можливості дітей та молоді: V науково-практична міжнародна конференція. – Одеса 16-18 вересня 2004 року: Матеріали конференції. – Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2004. – С. 112 – 115.

2. Страшинский В.И. Формирование функции равновесия в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих отставание в ее развитии: автореф. дисс. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук: спец. 13.00.04. "Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки" / В.И. Страшинский. – М., 1973. – С. 23.

3. Чустрак А.П. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры с применением упражнений для тренировки статокинетической

До експерименту після вестибулярних подразнень дівчатка проходили 5-метровий відрізок з відхиленням від прямої на  $85 \pm 6,2$  см, а після нього – на  $10,5 \pm 5$  см, а хлопчики, відповідно – на  $87 \pm 5,4$  см та  $15 \pm 5$  см.

Гнучкість також значно покращилась: до експерименту дівчатка нахилялись на  $+5,5 \pm 1,2$  см, а після – на  $+12 \pm 0,2$  см, хлопчики: до - на  $+4,3 \pm 1,4$  см, після – на  $+9 \pm 1,2$  см.

5. Таким чином, співвідношення засобів загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, які ми використовували в педагогічному експерименті дали позитивні результати та можуть бути рекомендовані для тренування гімнастів початкової групи 5-6 років.

устойчивости детей младшего школьного возраста / А.П. Чустрак. – Одеса: Одесск. отдел. педагог. общ. СССР, 1978. – С. 28.

4. Чустрак А.П. Тренировка статокинетической устойчивости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры: автореф. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук: спец. 13.00.04. "Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая лечебную физкультуру)" / Анатолий Петрович Чустрак. – М.: НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР, 1979. – 23 с.

5. Чустрак А.П. Теорія та методика спортивної підготовки : [навчальний посібник для інституту фізичної культури та реабілітації] / А.П. Чустрак, І.В. Тодорова. – Одеса: ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, ІФК та Р, кафедра гімнастики, 2011. – 76 с.

Подано до редакції 18.03.13

УДК 159.91+ 79-053.8+ 79-055.1+ 797.212.2

Л. В. Шейко

## УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН 50–60 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ПРЕОДОЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ СПОСОБОМ ПЛАВАНИЯ БРАСС

*В статье предложены результаты изменения физического развития, физической подготовленности и психоэмоционального состояния мужчин 50–60 лет под влиянием оздоровительного плавания способом брасс. 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.** Современные условия жизни людей естественно сокращают физические нагрузки, но не уменьшают потребности в них. Человеку нужны разносторонние физические нагрузки, которые поддерживают рабочий тонус всех органов и систем организма, укрепляют и совершенствуют высокую

работоспособность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, мышц и связок. Поэтому человек должен систематически заниматься доступными видами спорта. Иначе происходят процессы преждевременного старения организма: снижается его общий тонус и иммунитет, развиваются различные болезни, вызванные гиподинамией

Многие авторы считают, что люди с изначально более высокой физической подготовленностью лучше адаптируются к новым условиям, и это положительно отражается на их самочувствии и психическом состоянии [6]. Существует очевидная взаимосвязь между работоспособностью, физическим и психическим состоянием мужчин 50–60 лет [1; 4; 12].

При отсутствии достаточной дозы ежедневных мышечных движений происходят нежелательные и существенные изменения функционального состояния мозга и сенсорных систем. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличение риска возникновения различных заболеваний.

Для данного состояния характерна повышенная утомляемость, крайняя неустойчивость настроения, ослабление самообладания, нетерпеливость, утрата способности к длительному умственному и физическому напряжению. Наиболее действенной альтернативой гипокинезии и гиподинамии в современных условиях могут выступать средства оздоровительного плавания, увеличение объема и интенсивности мышечной деятельности [6–8].

На психофизическом состоянии мужчин 50–60 лет отражаются также объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: возраст, пол, состояние здоровья, характер и продолжительность отдыха и т. д.

Субъективные факторы включают в себя: мотивацию, уровень знаний по заданной теме, способность адаптироваться в современных условиях, психофизические возможности, нервно-психическую устойчивость, личностные качества (характер, темперамент, коммуникабельность), работоспособность, утомляемость и т. п.

Умственная и производственная деятельность во многом зависит от состояния здоровья мужчин 50–60 лет, напрямую связана с их работоспособностью и утомляемостью.

Работоспособность в определенной степени зависит от свойств личности, типологических особенностей нервной системы и темперамента. Наряду с этим на нее влияют интерес и новизна выполняемой работы, установка на выполнение конкретного задания, информация и оценка результатов по ходу выполнения работы и т. п. В этих условиях занятия оздоровительным плаванием приобретают новое значение как способ разрядки нервного напряжения и сохранения психического здоровья.

Плавание оказывает уравнивающее действие на автономную НС, умеренно снижая тонус симпатического ее отдела и повышая активность парасимпатического. Это приводит к нормализации деятельности сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

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].

Прежде чем приступить к занятиям оздоровительным плаванием следует знать как, 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 таким способом является брасс [10; 11].

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. Способ брасс с успехом применяется в качестве средства оздоровительного плавания и лечебной гимнастики, так как позволяет равномерно нагрузить основные мышечные группы туловища, рук и ног, благотворно воздействует на дыхательную систему.

У многих людей существует, как правило, координационная предрасположенность к определенным движениям – в частности, к более эффективному выполнению движений ногами 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].

**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 про-

фесіональної діяльності людини при заняттях оздоровительним плаванням способом брасс.

**Об'єкт дослідження.** Об'єктом дослідження стала методика оздоровительної тренівки по плаванню для чоловіків 50–60 років.

**Предмет дослідження.** Вплив занять оздоровительним плаванням способом брасс на зміну психоемоціонального стану чоловіків 50–60 років.

**Основні задачі дослідження:**

1. проаналізувати дані по питанням оздоровительної тренівки по плаванню для чоловіків 50–60 років;

2. виявити зміни в фізичному розвитку і фізичній підготовці чоловіків 50–60 років;

3. визначити фактори впливаючі на психологічне стану;

4. визначити комплекс засобів оздоровительного плавання, сприяючих підвищенню робочої здатності, подоланню і профілактиці психоемоціонального і функціонального перенапруження.

**Методи дослідження:**

1. аналіз науково-методическої літератури, практичне вивчення досвіду використання різних оздоровительних програм і методик;

2. психологічний тест САН;

3. метод математическої статистики;

4. педагогічне спостереження;

5. визначення рівня фізичного розвитку при допомозі антропометрических характеристик.

**Організація і результати дослідження.** В

період з вересня 2011 г. по червень 2012 г. нами була здійснена спроба корекції психофізического стану чоловіків 50–60 років засобами оздоровительного плавання. Було здійснено педагогічний експеримент, в якому визначали ефективність використання засобів оздоровительного плавання способом брасс для підвищення робочої здатності, покращення фізического і психического стану чоловіків 50–60 років. В експерименті прийняло участь 70 осіб в віці від 50 до 60 років. Обстежувані нами чоловіки були розділені на 2 групи: експериментальну (ЕГ) – 35 осіб, і контрольну (КГ) – 35 осіб. Обидві групи були однорідні по віку, фізическій і плавательній підготовченості.

Групи формувалися на основі самозаписи. Фізическа навантаження підбиралася в залежності від початкового фізического стану і особливостей психофізического стану. Для визначення фізического стану чоловіків 50–60 років до початку занять було здійснено тестування з використанням комп'ютерної системи "Фізическе здоров'я". В ході проведення занять велике уваження приділялося створенню в групах сприятливого психологіческого мікроклімату і активної роботи свідомості. Для рішення цієї задачі пропонувалося вести щоденник самоконтролю.

Після закінчення експерименту здійснювалося повторне тестування. В таблиці 1 наведені порівняльні дані досліджень. Сталося зміни во всіх показателях і, особливо, в показателях біологіческого віку.

Таблиця 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 физподготовленности, балл	3,3±0,4	3,7±0,4	0,4*
Биологический возраст, коэфф.	0,925±0,135	0,882±0,143	0,043*

На основании анализа учебных программ, рекомендаций по обучению плаванню, а также проведения педагогических наблюдений была разработана методика, которая по нашему предположению может способствовать повышению работоспособности и изменению психоемоціонального стану чоловіків 50–60 років в процесі занять оздоровительним плаванням способом брасс [3].

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. В начале рекомендовалось плавать брассом 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 брассом 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 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 вначале большинство занимающихся преодолевало дистанцию 100 м в среднем за 2'40", 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 как 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. 2, 3).

Рассмотрев данные табл. 1, мы наблюдаем приблизительно одинаковые показатели ЭГ и КГ. Практически все обследуемые имели плохое настроение, низкую двигательную активность, высокий уровень утомления, плохое самочувствие.

Данные табл. 2 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 2

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 3

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	<0,05
Настроение	3,27±0,03	0,12	2,37±0,06	0,31	13,12	<0,05
САН	11,00±0,07	0,32	8,28±0,16	0,77	15,69	<0,05

### 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. Использование методики САН является необ-

ходимой и достаточной процедурой определения психофизического состояния мужчин 50–60 лет, поскольку ее использование и обработка результатов не представляет сложности.

**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.

### ЛИТЕРАТУРА:

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 / Ганчар И. Л. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.

4. Маришук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Маришук, Н. М. Блудов, В. А. Плахти-

ненко и др. – М.: Просвещение, 1984.

5. Мурахов И. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / Мурахов И. В. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 6–8.

6. 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.

7. Потемкин Н. С. Возможность увеличения про-

должительности 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. Выбор способа для освоения оптимальной дистанции оздоровительного плавания

мужчинами 51-60 лет / Шейко Л. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 1. – С. 18–20.

11. Шейко Л. В. Улучшение психофизического состояния мужчин 50–60 лет средствами оздоровительного плавания / Шейко Л. В. // "Спорт, духовність і гуманізм в сучасному світі" : мат. VIII міжнародної науково-практичної конференції : 14 жовтня, 2010 р. – Донецьк. – С. 246–251.

12. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посібн.] / Шульга Л. М. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

Подано до редакції 10.04.13