

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Н. В. Соболева

« _____ » _____ 2024 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ
ПЛАВАНИЕМ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ**

Руководитель _____

Старший преподаватель В.Л. Архипова

Выпускник _____

А.В. Хорст

Нормоконтролер _____

Т.И. Рожина

Красноярск 2024

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Влияние методики рекреационных занятий плаванием на психофизиологическое состояние женщин 30-35 лет» выполнена на 50 листах, содержит 4 рисунка, 16 таблиц, 55 использованных источников.

РЕКРЕАЦИОННОЕ ПЛАВАНИЕ, МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ РЕКРЕАЦИОННОГО ПЛАВАНИЯ, КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ЖЕНЩИНЫ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.

Объект исследования - процесс реакционных занятий плаванием с женщинами 30-35 лет.

Предмет исследования - методика комплексного использования средств рекреационного плавания в процессе занятий женщин 30-35 лет.

Цель исследования - теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности влияния, разработанной программы рекреационных занятий плаванием, на психофизиологическое состояние женщин 30-35 лет.

В рамках выполнения работы с января 2023 года по май 2024 года нами был проведен сравнительный педагогический эксперимент, в котором принимали участие женщины 30-35 лет, занимающиеся рекреационным плаванием.

Для оценки эффективности нововведения были применены и получены результаты четырех контрольных тестов: в контрольной группе максимальный прирост составил 12,5%, а в экспериментальной – 70%. На основании которых было доказано, что разработанный нами методика комплексного использования средств рекреационного плавания значимо ($P < 0,05$) повышает показатели психофизиологического состояния женщин 30-35 лет.

Содержание

Введение.....	4
1 Теоретические основы построения, подготовки и проведения рекреационных занятий.....	8
1.1 Рекреационные занятия плаванием. Классификация методов и средств обучения плаванию. Виды плавания.....	8
1.2 Общие требования к методике организации рекреационных занятий по плаванию.....	14
1.3 Психологические и физиологические особенности женщин 30-35 лет..	21
1.4 Влияние рекреационного плавания на психофизиологическое состояние женщин 30-35 лет.....	25
2 Организация и методы исследования.....	29
2.1 Организация и этапы исследования.....	29
2.2 Характеристика методов исследования.....	31
3 Результаты исследования и их обсуждение.....	36
3.1 Разработка экспериментальной программы рекреационного плавания женщин 30-35 лет.....	36
3.2 Анализ результатов исследования.....	38
Заключение.....	47
Практические рекомендации.....	49
Список использованных источников.....	50
Приложения А-Е.....	57- 62

ВВЕДЕНИЕ

Профилактика различных заболеваний и продление профессионального долголетия является одной из основных задач государства [15]. В последние 20 лет, наблюдается заметная тенденция снижения здоровья населения, что отражается на сайте единой межведомственной информативно-статистической системы. Приоритетом в данном вопросе является снижение здоровья женщин 30-35, так как помимо трудовой функции, на них лежит основная задача по воспитанию детей [23].

Интенсивно работающие женщины в возрасте 30-35 лет зачастую ведут пассивный образ жизни, исключая из своего дня физическую активность [22].

Из-за снижения физической активности, рассматриваемая группа женщин испытывают проблемы не только в физическом, но и психоэмоциональном плане. Возникает большое количество задач, которые стараются решить женщины в процессе рекреационной деятельности, а именно: 1) низкая мотивация [27]; 2) сбросить лишний вес 3) сохранить мышечный тонус и высокую подвижность в суставах 4) сохранить хорошую осанку [18]; 3) поддержание и сохранение на достаточном уровне профессиональную работоспособность [7].

С одной стороны, многие авторы рассматривают гиподинамию, как ключевую проблему в профилактике здоровья, учитывая тот факт, что 60% взрослого населения и 75% молодежи страдают от гиподинамии, а с другой слабую методическую оснащенность процесса физической рекреации. [12]. Из-за недостаточной физической активности у женщин снижается толерантность к различному роду заболеваний, также малоподвижный образ жизни ведет к снижению резервов организма, из чего может следовать снижение репродуктивной способности или даже невозможность к зачатию у женщин [25].

Следует учитывать и тот факт, что у женщин функциональные резервы организма значительно ниже, чем у мужчин [11].

Авторы отмечают и тот факт, что адекватная физическая нагрузка и правильный подход к ним, может существенно повлиять на здоровье женщин, в том числе и на психоэмоциональное состояние [2, 11, 23, 25, 31]. Существует определенный набор двигательных навыков, которые человек должен освоить в течении жизни, одним из таких навыков является плавание [21].

Несмотря на то, что широкую освещенность нашел вопрос, касающийся сохранения физического и психического здоровья, а также работоспособности женщин первого зрелого возраста, продолжает оставаться большое количество противоречий по организации адекватного оздоровления данной группы населения, используя плавание как основной вид рекреационных занятий. Среди наиболее популярных средств физической культуры являются: фитнес, йога, пилатес, занятия в зале. В этом перечне плавание является наименее методически подкрепленным средством, относительно данной группы населения.

Исходя из данного противоречия, определились следующие объект, предмет, цель и задачи выпускной квалификационной работы:

Объект процесс реакционных занятий плаванием с женщинами 30-35 лет.

Предмет методика комплексного использования средств рекреационного плавания в процессе занятий женщин 30-35 лет.

Цель теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности влияния, разработанной программы рекреационных занятий плаванием, на психофизиологическое состояние женщин 30-35 лет.

Задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы понятия «рекреационные занятия плаванием».
2. Сформулировать особенности психофизиологического состояния женщин 30-35 лет.
3. Разработать программу занятий рекреационным плаванием и определить эффективность её влияния на психофизиологическое состояние

женщин в возрасте 30-35 лет.

В качестве рабочей **гипотезы** нами выдвинуто положение о том, что программа комплексного использования средств рекреационного плавания, повысит уровень физической подготовленности женщин 30-35 лет, а также положительно повлияет на их психологическое состояние.

Методы научных исследований:

1. анализ литературных источников;
2. педагогический эксперимент;
3. контрольные испытания;
4. методы математической статистики.

Теоретико-методологической основой исследования:

- основные положения теории и методики физического воспитания (Ж. К. Холодов, Л.А. Боярская, А.И. Бурханов, В.П. Зайцев, Н.В. Паршикова);
- основные положения теории рекреационной деятельности (С.С. Козлов, Д.А. Вдовина, А.О. Артемьева, Л.А. Багрова, Д.А. Вдовина, А.Н. Колонистова, Ю.Е. Рыжкин, И.Ю.Севрюков, Е.Н. Таскаев,)
- основные положения физиологии и психологии (А.С. Солодков, Р.И.Айзман, С.Б. Бегалиева, А.В. Варич, Н.Г. Блинова, Н.Е. Горшкова, К.В. Ларина, В.А. Кручинин, Н.В. Мамылина, Н.И. Медведкова, Л.Н. Нацун, О.Г. Савченко, О.С. Трофимова);
- методические разработки по плаванию (Н.Ж. Булгакова, П.Д. Агретов, С.С. Каменева, М.А. Камилова, Е.Д. Коваль, Е.Е. Перепелица, Г.В. Сафонова, О.А. Латышева, И.А. Марин, Е.Н. Толочко, А.С. Хорькова).

Теоретическая значимость работы заключается в том, что изучение средств и методов рекреационных занятий плаванием, направленных психофизиологическую составляющую женщин в возрасте 30-35 лет позволило обнаружить в существующих подходах ряд недостатков. Так же были выявлены новые и актуальные на сегодняшний день методы и средства занятий плаванием для улучшения не только физиологической, но и психологической составляющей женщин первого зрелого возраста.

Практическая значимость заключается в использовании результатов данной работы при построении занятий рекреационным плаванием для женщин первого зрелого возраста в различных Аква центрах.

1 Теоретические основы построения, подготовки и проведения рекреационных занятий

1.1 Рекреационные занятия плаванием. Классификация методов и средств обучения плаванию. Виды плавания

Для того, чтобы понимать, в чем отличие рекреационных занятий плаванием от спортивного плавания, нужно определить с изначальным термином «физическая рекреация». Сам по себе термин «физическая рекреация» возник довольно давно. Его ввели еще римляне и образованно оно от латинского слова «recreatio», что означает восстановление, отдых, укрепление [9]. Однако, анализируя отечественную и зарубежную литературу, мы сделали вывод о том, что ученые до сих пор не пришли к единому мнению о том, что такое «рекреация».

Так, например, в научной литературе термин рекреация появился в США в конце 90-х годов XIX века в связи с введением нормированного рабочего дня, 2-го выходного дня и летних отпусков [26]. Л.А. Боярская определяет физическую рекреацию, как восстановление физических и психических сил человека, после выполнения, различных видов деятельности (трудовой, учебной, бытовой, спортивной, научной, творческой) с помощью средств физической культуры и спорта [5].

Ю.Е. Рыжкина рассматривает рекреацию, как объективно существующее социальное явление, основным содержанием которого является отдых, развлечение, восстановление сил, усвоение и расширение двигательных и культурно-познавательных возможностей [24].

В широком же смысле, под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. [5].

В.А. Квартальнов и И.В. Зорин, определяют рекреационные ресурсы следующим образом: «Рекреационные ресурсы – природные и антропогенные

геосистемы, тела и явления природы, которые обладают комфортными свойствами и потребительской стоимостью для рекреационной деятельности и могут быть использованы для организации отдыха и оздоровления с помощью существующей технологии и имеющихся материальных возможностей» [14].

В целом же, можно сказать, что рекреационные ресурсы – это не только природные явления, но и объекты, которые создает человек, для удовлетворения рекреационных потребностей, а также для организации рекреационных занятий.

В.И. Кружалин, Н.С. Мироненко, Н.В. Зигерн-Корн и Н.В. Шабалина делят природные ресурсы на 4 вида: природные, культурно-исторические, информационные и социально-экономические.

Социально-экономические природные ресурсы делятся еще на 3 подгруппы: трудовые ресурсы, инфраструктурные и финансово-инвестиционные [3].

Рассмотрим подробнее инфраструктурные рекреационные ресурсы. Инфраструктурные рекреационные ресурсы – это объекты инфраструктуры, включенные в формирование, продвижение и реализацию туристских продуктов и рекреационных услуг. К таким видам рекреационных ресурсов можно отнести бассейны для занятий плаванием [6, 7].

Если говорить о плавании, как об одном из видов рекреационной деятельности, то можно сказать о том, что рекреационно организованные занятия по плаванию положительно влияют на организм человека в целом. Такие занятия являются одним из самых эффективных средств, для формирования правильной осанки, укрепления здоровья, повышения толерантности организма к различным инфекциям. Также, благодаря занятиям, можно снять не только физическое, но и психологическое напряжение, что очень важно для работающих женщин в период второго зрелого возраста.

Принято считать, что плавание является эффективным видом рекреационной деятельности. Однако авторы отмечают, что совершенную классификацию форм и видов рекреационной деятельности сложно

представить, и зависеть она будет исключительно из базисных целей и классификационных признаков.

Так, например, Л.А. Боярская, говорит о том, что: «главным обоснованием типизации рекреационной деятельности выступает ее функциональная ориентация». В своем труде, она приводит 12 наименований типов рекреационной деятельности, где к водным процедурам, помимо плавания относит душ и ванны [5, 19].

В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2020-2030 годы» (№ 3081-р от 24.11.2020 г.) выделяется основной приоритет в социальной и экономической политики государства. Таким приоритетом является распространение стандартов здорового образа жизни. Поэтому возникает необходимость создания условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения [45].

Для достижения максимального эффекта от рекреационных занятий плаванием необходимо проводить регулярный мониторинг физического состояния женщин. Для контроля исходного и текущего состояния рекомендуется измерять частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Правильно сделанный вывод по итогу измерений позволяет индивидуализировать занятия выбрав нужный уровень физической нагрузки под определенный случай [5, 6, 9 10, 32].

При разработке оздоровительно-тренировочных занятий плаванием авторы Н.В. Петренко и Т.А. Лоза рекомендуют придерживаться следующих рекомендаций: «средства и методы должны быть адекватными морфофункциональным особенностям и способствовать повышению деятельности сердечно-сосудистой системы, общей выносливости, силовым способностям, гибкости, психофизиологическим качествам; целесообразно использовать упражнения аэробной направленности и умеренной интенсивности» [14, 32, 33].

Значимым элементом в структуре оздоровительных коррекций функционального состояния являются средства и методы, используемые

педагогом в ходе занятия [9, 13, 14]. Как на начальном этапе обучения плавания, так и в дальнейшем должны использоваться следующие методы:

1. словестный;
2. наглядный;
3. практический [10, 13, 48].

«Словестный метод помогает создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки» [13, 44, 48]. В эту группу методов входят: описание, объяснение, рассказ, беседа, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчет.

«Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике плавания. Наряду с «образным» объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению» [13, 44, 48]. К наглядным методом относятся: показ, учебные и наглядные пособия, жестикуляция.

«Практические методы применяются для развития практических умений и навыков при обучении плаванию» [13, 44, 48]. К таким методам относятся: метод упражнений (по частям, в целом), соревновательный и игровой. Вне зависимости от возраста обучающихся, в ходе построения программы тренировок необходимо учитывать и использовать каждый из данных методов, так как только комплексный подход гарантирует результат.

Если методы обучения можно назвать общими для любого вида физической культуры и спорта, то средства плавания адаптированы и заточены на данный вид спорта. Среди средств обучения плаванию выделяют следующие:

1. общеразвивающие и специальные физические упражнения;
2. подготовительные упражнения по освоению воды;
3. учебные прыжки в воду;
4. игры и развлечения на воде;

5. упражнения для изучения техники спортивных способов плавания [8, 45, 49].

Следует рассмотреть детальным образом каждое из них.

Общеразвивающие и специальные упражнения это такие средства, которые можно отнести к средствами общей подготовки. «Данные упражнения предназначены для расширения запаса необходимых двигательных навыков, которые в свою очередь, содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания» [2, 7, 8, 13, 44].
Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются на суше (в зале) в подготовительной части урока. Комплекс упражнений на суше готовит занимающихся к непривычным условиям водной среды и будет зависеть непосредственно от задач занятия. Комплекс может включать как общее подготовительные так и специально-подготовительные упражнения:

1. обще подготовительные упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте - наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
2. специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервномышечных напряжений с плавательными движениями) [2, 7, 8, 13, 44].

Подготовительные упражнения по освоению с водой – это такие упражнения, которые подготовят занимающегося к непривычным ощущениям в водной среде, а также, что немало важно, помогут в освоении основных рабочих поз и навыка довольно сложного дыхания в воде. Важной целью подготовительной группы упражнений является – снижение, а в лучшем случае устранение страха перед водой, психологическая подготовка к освоению движения в воде [2, 7, 8, 21, 44]. Комплекс упражнений на начальном этапе будет включать в себя в основном упражнения в воде на месте:

1. контрастные упражнения (для понимания всех свойств воды: температуры, плотности и т.д.);

2. упражнения на погружение (преодоление психологического барьера перед водой);
3. упражнения на всплытие (ощущение состояния, когда вода держит и выталкивает, тело становится легче);
4. упражнения лежание на поверхности воды (переход из горизонтального упражнения в вертикальное, и в обратном направлении);
5. упражнения на скольжение;
6. упражнения на дыхание (умения задерживать дыхание, а также умения выдыхать в воду).

В современном спортивном плавании существует четыре основных вида плавания: баттерфляй (дельфин), кроль на спине, брасс и кроль на груди.

Каждый из видов плавания имеет свою технику передвижения. «Техника спортивного плавания - это рациональная система движений, позволяющая пловцу наилучшим образом реализовать свои двигательные возможности и показать высокий результат на соревнованиях.» [22]. Однако, для рекреационных занятий рекомендуется использовать только три вида плавания: кроль на спине, брасс и кроль на груди. Связано это в основном особенностями техники плавания каждого из видов. Баттерфляй считается сложно координационным и силовым видом плавания, на технику освоения которого требуется большие физические и психологические затраты. Следовательно, изучение техники плавания баттерфляем не решает те задачи, которые мы ставим на рекреационных занятиях плаванием.

Исходя из выше представленных данных, следует отметить тот факт, что функциональная рекреационная деятельность в процессе обучения плаванию обладает физиологической специфичностью. Такая особенность сильно отличает ее от физической деятельности в обычных условиях на суше.

Поэтому, при разработке комплекса рекреационных занятий по плаванию следует особое внимание уделять методике организации занятий.

1.2 Общие требования к методике организации рекреационных занятий по плаванию

Для организации рекреационных занятий по плаванию важно понимать, что в основе любого педагогического процесса лежат общие методические принципы. Они включают в себя:

1. принцип сознательности и активности каждого человека;
2. принцип непрерывного постепенного наращивания тренировочной нагрузки и сбалансирования динамических нагрузок, который предусматривает усиление у занимающихся психофизиологических функций. Происходит это с помощью повышения сложности отдельных заданий, усложнения определенных условий и постепенного увеличения нагрузок [13, 21, 42];
3. принцип непрерывного построения с учетом возрастных особенностей физкультурно-рекреационных занятий, наличие законченных циклов с учетом быстроразвивающегося накопительного эффекта и развития общей и специальной подготовки могут быть предусмотрены в педагогическом процессе [13, 21, 42];
4. принцип регулярности, требующий достижение хорошего эффекта занятия путем наслаиванием на эффект, который был получен в ходе предыдущих занятий в ходе сложения и усиления [13, 21, 42].

В основе физической рекреации лежит двигательная активность человека, которая направлена на оптимизацию физического и психического состояния человека.

Для построения рекреационных занятий, важно использовать все совокупности предметов, условий, форм и видов деятельности, называемые – средствами физической культуры.

Авторы научной литературы время выделяют следующие группы:

1. самое основное и главенствующее - физические упражнения;
2. естественные силы природы;
3. гигиенические факторы;

4. инвентарь, который будет специфичным для каждого вида активности (тренажерные устройства, идеомоторные и т.д.) [10, 28].

Основным средством рекреационной деятельности является – физическое упражнение.

Ж.К. Холодов в своем труде определяет: «физическое упражнение - двигательное действие, направленное на реализацию задач физического воспитания, сформированное и используемое по его закономерностям» [49]. С его мнением солидарен и А.Щербак, он дает следующее определение: «Физическое упражнение – основное средство достижения целей физической культуры» [10, 28, 48].

Методы используемые на рекреационных занятиях - это прежде всего способы применения средств общей физической культуры в соответствии с её целями и задачами.

Методы можно разделить на общепедагогические, к которым относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности. И специфические, к которым относятся следующие: «методы строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный».

Эффективность обучения на занятиях рекреационным плаванием часто зависит от знания педагога методики обучения плаванию. И.А. Марина, в своем труде отмечает, что: «Качество и результативность урока по плаванию во многом зависит от того, как преподаватель сумеет решить основные задачи» [32]. В своей работе, она обращает внимание на некоторые задачи, которые необходимо решить педагогу:

1. обеспечить максимальную занятость;
2. организовать тренировку так, чтобы у педагога была возможность контролировать и при необходимости регулировать физическую нагрузку занимающихся;
3. расположить группу занимающихся на дорожках бассейна так, чтобы каждый находился на виду у тренера;

4. обеспечить максимальную безопасность и при необходимости подстраховку занимающихся;

5. обеспечить на занятии формирование интереса к занятиям [13, 21, 22, 30, 45, 46, 48].

Важным фактором в методике построения занятий является то, какие упражнения, приемы и действия, выбирает преподаватель, в ходе подготовки к рекреационным занятиям по плаванию для женщин 30-35 лет (первого зрелого возраста). Важно уделять большее количество внимания подбору упражнений, которые будут формировать основные прикладные двигательные умения и навыки, что не мало важно обеспечивать комплексное развитие основных физических и специальных для плавания качеств, как для умеющих, так и для не умеющих плавать женщин. В ходе выполнения заданных посильных упражнений, будут вырабатываться морально-волевые качества.

В.Ф. Стрельченко в своем труде приводит интересный и подходящий для нас пример. Он подтверждает тот факт, что правильно, а в некоторых случаях индивидуально подобранная методика обучения плаванию положительно сказывается на физическом, и что очень важно психологическом здоровье каждой отдельно взятой женщины: «Например, у не умеющих плавать возникает скованность, чувство неуверенности, страх перед возможностью утонуть. После приобретения навыка держаться на воде, а затем и плавания негативные явления проходят. Обретается уверенность в своих силах, чувство гордости и удовлетворенности» [44]. Чувство нескончаемой гордости за себя и удовлетворенности от проделанного самостоятельно – это как раз тот эффект, которого мы хотим добиться на занятиях рекреационным плаванием.

Е.Д. Коваль с соавторами в своём труде отмечают, что для эффективности занятий по плаванию необходимо брать во внимание индивидуальные особенности женского организма. Такие особенности выражаются в основном в изменении психофизиологического состояния, а также реакций, которые будут индивидуальны для каждой женщины, на воздействие физических нагрузок разной интенсивности. Некоторые авторы

отмечают, что «прекращение регулярных занятий на 1,5 месяца проявляется в снижении достигнутого уровня тренированности в пределах 50% и требует значительных временных, энергетических и физических усилий на восстановление утраченных уровней, вместо сохранения и улучшения оздоровительного эффекта». Существует и тот факт, что после длительного перерыва в постоянных занятиях все показатели физического состояния снижаются на 2,2-17% [24, 25].

Исходя из данного исследования, можно сделать вывод, что от правильно составленной программы тренировок, будет зависеть желание женщин в целом посещать тренировки регулярно. А как можно увидеть из исследования, регулярность равно здоровью женщин.

При организации рекреационных занятий по плаванию необходимо планировать их таким образом, чтобы женщины могли их вписывать в свою повседневную жизнь, в которой помимо занятий присутствует личная жизнь и работа. Если занятий будет много или их длительность будет выше намеренной, обучающимся придется выделять на них больше времени, а значит забирать это время из других аспектов жизни. Такой подход будет снижать мотивацию к занятиям, и повышать усталость. Занятия по плаванию следует планировать концентрированно. Такой подход обеспечит благоприятные условия для освоения женщинами изучаемых приемов и формирования необходимых навыков.

Материал для обучения необходимо распределяет по занятиям по общепринятой методике обучения - от простого к сложному. Каждое рекомендуется разделить на отдельные составляющие, а после уже разучить [13, 28, 30].

Только та программа, которая полностью освоена женщинами на занятии поможет женщинам первого зрелого возраста обрести уверенность в своих силах, а следовательно остаться в состоянии психологического и физического комфорта. Рациональный набор упражнений и постепенное увеличение нагрузки повышают активность на занятиях и интерес женщин к плаванию.

Основной и общепринятой формой организации и проведения рекреационного занятия по плаванию также, как и во многих видах, является урок. Занятия или урок рекреационным плаванием проводятся в бассейне в составе групп под наблюдением тренера или инструктора. Рекомендуется проводить урок в течении 90 минут (45 минут на «суше» и 45 минут в водной среде), однако, учитывая тот факт, что чаще всего занятия проводятся в вечернее время (после работы), то занятия можно разделить на отдельно взятые дни. Следовательно, в один день провести тренировку на суше – «сухое» плавание, а в другой день в воде. Такой принцип дробления тренировок приемлем, и рассматривается некоторыми авторами. Однако, анализируя литературу, можно сделать вывод о том, что все авторы солидарны с необходимостью минимальной разминки на суше перед заходом в воду [31, 45].

Рассмотрим структуру почасового занятия:

1. подготовительная к уроку часть - до 10 мин;
2. основная часть, решающая основные задачи урока - до 40 мин;
3. заключительная часть урока - до 5 мин.

Заключительная часть занятия проводится для: проверки состояния женщин, получения обратной связи, подведения итогов и обязательную уборки инвентаря.

Подготовительная часть рекреационного занятия по плаванию нужны для объяснения занимающимся, что будет происходить на предстоящем занятии, рассказать о задачах, которые необходимо решить на занятии, также на данном этапе в ходе разговора, выполняются упражнения для включения тренировки в виде «сухого» плавания. Одной из основных задач подготовительной части урока является развитие необходимых двигательных качеств с помощью имитационных упражнений. Это достигается с помощью показа упражнений, такие упражнения не требуют подготовки специального инвентаря, они легко дозируемые и выполняемы.

Выбор упражнений будет зависеть от изучаемого способа плавания, для разучивания или совершенствования движений еще до входа в воду. Когда

человек находится в горизонтальном положении, ему сложнее сконцентрироваться на выполняемом действии, т.к. в этот момент он занимает нестандартное для него положение. Здесь же добавляется сопротивление воды, от чего движения сложнее скоординировать. Имитационные упражнения в подготовительной части урока, позволяют подготовить обучаемых к освоению техники плавания.

Основная часть занятия предназначена для реализации главных задач урока. В этой части занятия стоит уделить время на повторение изученного ранее, для закрепления моторных паттернов движения. Основная часть также начинается с разминки, но уже в водной среде. После этого, группа приступает к изучению нового материала или совершенствованию изученного с помощью специальных упражнений, подготовленных преподавателем. Авторы отмечают что: «Обучать основам техники плавания можно только в том случае, если занимающиеся научились свободно держаться на воде, и их движения в воде спокойны и уверенны» [31, 45].

В течении всей тренировки необходимо вести контроль за состоянием занимающихся женщин: измерять пульс, следить за окрасом кожи, скорости реакции и т.д. Набор упражнений будет зависеть непосредственно от задач занятия, будь то разучивание техники передвижения кролем на груди или на спине [32, 35, 54].

Заключительная часть необходима для того, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, повысив при этом эмоциональную составляющую урока. Поэтому в конце занятия рекомендуется проводятся эстафеты, игры, развлечения на воде и др. Вне зависимости от возраста занимающихся такие развлечения на воде, под контролем преподавателя позволят эмоционально разгрузиться и повысить уровень вовлечения в занятия. Урок заканчивается выходом из воды, уборкой инвентаря и подведением итогов.

Каждое новое занятие состоит в основном из повторений уже разученных и уверенно выполняемых упражнений, к которым постепенно добавляются новые – не больше 1–2 в уроке. Зачастую, занятия рекреационным плаванием

проводятся в группе. При необходимости для обеспечения индивидуального подхода можно использовать помощника или индивидуальные занятия. Индивидуальный подход обеспечит более быстрое освоение техники, в группе же преподаватель ориентируется в основном на большую часть группы, однако, стараясь при этом уделить особое внимание отстающим. Важным дополнением к занятиям по плаванию, для облегчения работы самого преподавателя является использование свистка. Исходя из того факта, что в водной среде слышимость сильно снижается, а для исправления определенных элементов техники необходимо внимание, то привлечь его можно нестандартным звуком.

К каждому занятию преподавателю необходимо тщательно готовиться. П.Д. Артегов и Е.В. Старкова отмечают что «Подготовка включает анализ результатов предыдущего занятия; определение конкретных задач предстоящего занятия; выбор учебного материала, методов и приемов обучения для отдельных частей урока; выбор оборудования и инвентаря; составление плана-конспекта урока» [2].

Организация рекреационных занятий по плаванию - это сложный и ответственный процесс, который включает в себя: подготовку плана-конспекта, постановку конкретных задач, необходимых для решения на занятии, учет и анализ предыдущих занятий, выбор спортивного инвентаря, а также подготовка наглядного учебного материала, для более быстрого освоения занимающимися заданий.

Преподавателю необходимо соблюдать принцип построения занятия, которое включает в себя подготовительную часть, основную и заключительную части. Помимо принципа построения занятия, необходимо соблюдать временные промежутки каждой из частей занятия, а также, контролировать моторную и общую плотность урока. Соблюдение всех правил построения рекреационных занятий по плаванию позволит решить все задачи, поставленные на конкретное занятие, а значит добиться желаемого результата от занятия.

1.3 Психологические и физиологические особенности женщин 30-35 лет

В ходе разработки планов-конспектов занятий необходимо учитывать большой спектр психологических и физиологических особенностей женщин в рассматриваемом нами возрасте 30-35. В ходе анализа научной и методической литературы нами были выявлены несколько классификаций индивидуального развития женского организма:

1. «до 30 лет – молодёжь, 30-39 лет – первый зрелый, 40-49 лет – второй зрелый, старше 50 лет – пожилой (по К. Куперу)» [4];
2. «18-28 лет – молодёжный, 29-34 лет – 1 зрелый, 35-55 лет – 2 зрелый, 56- 74 лет – пожилой (по А.А. Маркосяну)» [4];
3. «18-29 лет – молодёжный; 30-55 лет – зрелый; 56-65 лет – пожилой (по В.П. Холодову и В.С. Кузнецову)» [48];
4. «16-20 лет – юношеский возраст, 21-35лет - 1-й зрелый период; 36-55лет - 2-й зрелый, 56-74лет – пожилой возраст, 75-90лет – старческий (по Д.Б. Никитюк)» [3];
5. «До 40 – молодой возраст, 45-59 лет – средний; 45-59 лет – средний; 60-74 лет – пожилой возраст; 75-90 лет – старческий возраст; 90 и старше – долгожители (по ВОЗ)» [4].

Нами была оптимизирована возрастная классификация по Д.Б. Никитюк для занятий рекреационным плаванием, так выбранная нами группа женщин по классификации будет относиться к первому зрелому возрасту.

В.М. Ериков с соавторами отмечают, что: « Организм каждого отдельно взятого человека представляет собой некоторую совокупность функциональных систем. Каждая из этих систем осуществляет избирательное объединение различных органов и тканей, что и должно обеспечить достижение необходимого полезного для организма результата, в том числе поведенческих и приспособительных реакций». Тело человека представляет собой единый организм, в котором при четкой слаженной работе всех органов и систем,

механизмы жизнедеятельности обеспечивают полноценное существование. К сожалению, многие органы и системы с возрастом претерпевают инволюционные процессы.

К сожалению, с 30 до 60 лет наступает постепенное, но неизбежное снижение некоторых показателей физического развития и уровня физических способностей человека [10, 28]. Нашей основной задачей на занятиях рекреационным плаванием будет замедление регрессионных процессов организма. Научные и практические геронтологические исследования, свидетельствуют о том, что управлять инволюционным процессом возможно, главным образом средствами физической культуры, а также корректированием питания.

С возраста 30 лет начинает снижаться эластичность, прочность мышц, становятся более заметными, но всё же еще корректируемые различия в силе мышц, особенно разгибателей и сгибателей. Разгибательная сила большинства мышц увеличивается, в то время, как сила мышц сгибателей уменьшается.

Разгибательная сила большинства мышц увеличивается, в то время, как сила мышц сгибателей уменьшается. Отсюда выделяется такая особенность организма в этот период, как частые растяжения и вывихи. Большие изменения претерпевает и гормональная система, изменения здесь напрямую связаны с деятельностью всего организма, в том числе и со стороны нервной системы [12]. В возрасте 35 лет начинает снижаться эластичность, прочность мышц, появляется хрупкость костей, происходит окостенение ряда участков позвоночного столба [12, 10, 20, 28]. Следовательно, особенно тщательно нужно подходить к любому виду нагрузки, особое внимание следует уделять разминке и заминке.

Следует отметить тот факт, что возраст первой зрелости – это то время, когда организм, при правильном подходе, может находиться на пике своей активности и выносливости. В этот период повышается скорость реакции, увеличиваются двигательные навыки, возрастает сила мышц и увеличивается жизненная емкость легких. Однако, если женщина ведет «сидячий» образ

жизни, то этот пик активности она не сможет заметить. После 30 лет, жизненные функции организма будут неизбежно снижаться. В этот период, нам важно «накопить» здоровье, а также сделать всё возможное для того, чтобы качество жизни повысилось [25, 27, 30]. Если в молодом возрасте последствия гипокинезии могут нивелироваться естественными резервами, то после 30 лет, эти резервы начинают понемногу снижаться, нашей задачей на занятиях рекреационным плаванием будет снижение негативных последствий гипокинезии на организм и повышение резервных функций.

Е.Н. Толочко отмечает, что у женщин в период зрелого возраста, замедляется общий метаболизм из-за чего могут возникнуть проблемы с лишним весом. Также автор пишет о том, что у женщин зрелого возраста может наблюдаться склонность к расстройствам со стороны психики, заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, центральной и периферической нервной систем [46]. Замедление метаболизма приводит к увеличению массы тела, что в свою очередь пагубно влияет на организм. Данное мнение подтверждено данными В.П. Холодова и В.С. Кузнецова: «увеличение массы тела на 10% приводит к увеличению концентрации холестерина на 0,3 ммоль/л, каждые избыточные 4,5 кг повышают систолическое давление на 4,4 мм рт.ст., при этом риск хронической сердечной недостаточности возрастает на 5%, при увеличении индекса массы тела на 1 кг/м² » [54].

Если говорить о нервных процессах женщин 30-35 лет, то авторы отмечают тенденцию к снижению силы и скорости, гибкости и физической подготовленности [44, 46, 47, 54, 55]. Авторы утверждают, что именно в возрасте первой зрелости женщины претерпевают изменения не только физиологические, но и психологические. Женщины в возрасте от 30 до 35 лет проживают так называемый кризис, который в основном состоит в рефлексии прожитой и настоящей жизни. В этот период происходит переосмысление жизни, а также меняются жизненные ценности. Изменяется образ-Я, а также появляется новый виток стремления к самореализации. Качественная

самореализация сопровождается чувством самоудовлетворения, ощущением полноты жизни и высоким её качеством. И напротив, неспособность активно вести социальную жизнь приводит к переживаниям и так называемому «личностному застою». В этот период хорошо начинать что-то новое, поэтому включение плавания в повседневную жизнь является одним из средств повышения удовлетворения жизнью [4, 30, 33, 36, 43].

Любую физическую нагрузку в это время, необходимо «подгонять» на психофизиологических данных каждой отдельно взятой женщины. Ключевым ориентиром будут являться такие факторы, как индивидуальное здоровье, общая физическая подготовленность, физическое развитие, самоощущение, активность, настроение, а также особенности труда.

Следует отметить, что организму женщины в период первой зрелости для нормального функционирования необходимо определенное количество физической нагрузки. На занятиях рекомендуется чередовать аэробную и анаэробную нагрузку в разных зонах интенсивности. «Аэробная выносливость - это способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению» [32, 35, 54]. Аэробные тренировки зачастую могут проходить на определенном пульсе (до 81% от максимальной частоты сердечных сокращений). При продолжительных тренировках в работу организма для обеспечения энергии вовлекаются жиры и частично белки, что делает тренировку идеальной для сжигания жира [12, 33, 35]. «Анаэробные тренировки проходят на пульсе от 80% и выше от максимальной частоты сердечных сокращений, этой зоне происходит развитие выносливости, а также тренировка анаэробного порога энергообеспечения». [33, 43, 54]. Такая тренировка входит в состав интервальной тренировки (10-20 минут) [32, 33, 43].

Необходимость выполнения физических упражнений велика. Физические упражнения, которые могут выполняться после, а также во время обычных трудовых будней, исключительно благоприятно действуют на весь организм женщины. Физические упражнения оптимизируют и нормализуют деятельность центральной нервной системы, благоприятно влияют на все физиологические

процессы, поднимают общую эмоциональную активность, повышают тонус всех групп мышц, способствуя тем самым высокой работоспособности.

1.4 Влияние рекреационного плавания на психофизиологическое состояние женщин 30-35 лет

Выявлено, что рекреативная физическая культура разнообразна, и включает в себя различные виды двигательной деятельности, к которой также относятся рекреационные занятия по плаванию, способствующие восстановлению. Акцент на плавании, как средстве рекреации и оздоровления, обуславливается тем, что именно такие занятия положительно сказываются на всем организме. Рекреационные занятия плаванием положительно влияют: на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, на осанку [13, 15, 16].

Следует отметить, что при занятиях плаванием практически отсутствует нагрузка на опорно-двигательный аппарат человека, а следовательно, вероятность получения травм сводится к нулю. Снижение нагрузки происходит в соответствии с законом Архимеда о том, что тело, погруженное в жидкость, теряет в своём весе столько, сколько весит вытесненный им объём жидкости. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, масса тела человека в воде не превышает 1-1,5 кг. При таких условиях опорно-двигательный аппарат практически полностью разгружен, а сердце получает значительно меньшую нагрузку [9, 22, 23, 25].

Занятия плаванием увеличивают мышечную выносливость, так, например, для удержания на воде, человеку необходимо усилие каждой руки равное 300-400 г. При преодолении водного сопротивления, это усилие возрастает, а, следовательно, увеличивает силу мышц. Помимо увеличения силы мышц, плавание благоприятно влияет на развитие координационных движений, которые необходимы для женщин в период второго зрелого возраста. Связано это с тем, что при занятиях, человек находится в горизонтальном положении, на тело действует дополнительное сопротивление,

а движения в воде специфичны, всё это ведет к тому, что вырабатываются новые специфические двигательные автоматизмы, а также новой координации движений [31].

Важно отметить, что плавание благоприятно влияет на обмен веществ, который ускоряется при занятиях. Связано это с тем, что теплоёмкость воды выше, чем воздуха, поэтому организм в воде излучает больше тепла следовательно, повышается обмен веществ, который необходим для поддержания баланса тепла в организме. Нестандартное положение тела, а именно горизонтальное, при плавании влияет также на циркуляцию крови в организме, а также на дыхание, всё это в совокупности способствует активному притоку крови к сердцу и облегчает его работу [31].

Занятия рекреационным плаванием на постоянной основе, с чередованием нагрузки, могут увеличить вентиляцию легких (до 120- 150 л/мин), уровень МПК (до 5-6 л/мин), повышается устойчивость организма к кислородному голоданию [6, 9, 24, 25, 26]. При занятиях плаванием, гидростатическое давление может вызвать чувство сдавленности в грудной клетке. Такая особенность воды вызывает сложности в дыхании, поэтому, если у женщин существуют какие-либо заболевания органов дыхания, следует отдавать предпочтение неглубоким бассейнам (160-170 см). Если такая альтернатива невозможно, то подойдет стандартный бассейн, но проводить тренировку следует на не глубокой части бассейна под обязательным контролем квалифицированным педагога [6, 9, 24, 25, 26].

Авторы в работах отмечают: «Занятия в условиях водной среды нивелируют чрезмерную возбудимость и раздражительность женщин, увеличивают подвижность нервных процессов, повышают пластичность нервной системы, улучшают координацию движений, скорость реакции при выполнении упражнений, пространственную ориентацию» [6, 9, 24, 25, 26].

Д.А. Яковлева в своей работе отмечает, что добавление плавания в свою повседневную жизнь является также фактором для снижения стресса, тревожности и благоприятно сказаться на эмоциональном состоянии. Такой

эффект организм получает за счёт физического воздействия воды, так, плавание оказывает «массажный эффект», что благоприятно воздействует на стимуляцию организма в целом [54]. Авторы отмечают тот факт, что при проживании экзистенциального кризиса, который зачастую начинается у женщин в возрасте 30-35 лет, важным фактором для выхода из него будет выбор адекватных стратегий для совладения с данным состоянием. Одной из отличительных особенностей совладающего поведения является целенаправленные действия, направленные на повышения качества жизни каждой отдельно взятой женщины проживающей кризис. К таким действиям можно отнести и занятия рекреационным плаванием.

Основываясь на выше представленных данных выявления благоприятного воздействия плавания на организм, оздоровительное или рекреационно плавание будет актуальным и важным занятием для женщин зрелого возраста первого периода.

Данные предположения подтверждают и исследования Е.Д Коваль, Е.Е. Перепелициной и Г.В. Сафоновой. В своих исследованиях они приводят следующие данные: «70% опрошенных женщин испытывают ощущение бодрости и прилива сил после тренировки, 95% опрошенных нравится атмосфера во время занятий, у 50% опрошенных улучшается настроение после тренировки, 80% опрошенных считают, что занятия в воде более эффективны для них, чем на суше» [17, 18]. От части, это связано и с таким положительным влиянием плавания, как изменение гуморального состава крови. После занятия плаванием у человека в крови увеличивается количество форменных элементов, повышается уровень эритроцитов, лейкоцитов и гемоглобин [28].

И.В. Адамовой с соавторами был проведен анализ мышечного состава женщин: «Масса скелетной мускулатуры у женщин составляет 30-35% от общей массы тела. У женщин слабее развиты мышцы плечевого пояса, спины и шеи, такой факт служит предпосылкой для более частого развития нарушений осанки, особенно в молодом возрастном периоде. Слабо развиты мышцы

брюшной стенки и тазового дна, что приводит к их большой способности растягиваться» [26].

Учитывая тот факт, что если физическая нагрузка проходит в зоне средней интенсивности, тогда увеличивается число капилляров вокруг отдельного мышечного волокна. Это улучшает газообмен и что важно для сжигания подкожно-жировой клетчатки теплообмен. В свою очередь нагрузки в зоне средней интенсивности также могут ускорять выведение метаболитов; а содержание белка повышается на 75-80%. Благодаря физическим нагрузкам повышается активность окислительных ферментов, это значит, что аэробные возможности становятся выше [6, 9, 24, 25, 26].

Основываясь на этих данных, можно сделать вывод о том, что от занятий в воде женщины получают удовольствие, данный вид физической активности для них актуален.

Рекреационные занятия плаванием дают полную свободу самовыражения личности в процессе двигательной деятельности. Нерегламентированные, свободные занятия дают радость общения, наслаждения. Формирования положительных эмоций в высшей степени благотворно действуют на психику и интеллект человека [13, 14].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация и этапы исследования

Исследовательская работа была реализована в четыре этапа, начиная с января 2023 года и завершаясь в мае 2024 года.

В первый период с января по октябрь 2023 года был осуществлен тщательный анализ обширного блока литературных материалов. В рамках этой стадии было рассмотрено свыше 50 образовательных материалов, научных публикаций и монографий, касающихся воздействия водного спорта на здоровье женщин, классификации и систематизации методик плавания, возможностей и перспектив рекреационных ресурсов, а также особенностей физиологии и психологии женщин в период достижения ими зрелости.

Затем были четко сформулированы цели и задачи проекта, определены его объект и предмет исследования. В рамках анкетирования были изучены предпочтения женской аудитории в отношении занятий плаванием как способ отдыха, а также было изучено влияние этих занятий на удовлетворенность жизнью и самочувствие участвовавших. Кроме того, на этом этапе были отобраны методики для оценки психофизиологического благополучия женщин в возрастной группе 30-35 лет, которые были подвергнуты влиянию регулярных занятий плаванием.

Второй этап, охватывающий временной промежуток от конца января до апреля 2024 года, включал в себя проведение педагогического эксперимента.

Исследование проводилось на базе фитнес-центра «Le Grand», который находится в г. Красноярск. Фитнес-центр имеет тренажерный и хореографический залы, зал для занятия мини-футболом, баскетболом и волейболом, восстановительный центр, а также 2 бассейна - детский и взрослый. Взрослый бассейн имеет современную систему очистки воды, 2 дорожки по 25 метров, углубления от 110 до 165 см, температура воды 28 °С. Для проведения исследования группа женщин, занимающихся рекреационным

плаванием, была разделена на две подгруппы - шесть человек в контрольной группе и шесть человек в экспериментальной группе. Возраст участниц в подгруппах был 30-35 лет, все участницы имели схожий уровень подготовленности (держались на воде, могли проплыть брассом с поднятой головой, кролем на спине и на груди) и опыт не более шести месяцев посещения бассейна 1-2 раза в неделю. Первый инструктор по плаванию – Хорст Алина Витальевна, второй инструктор по плаванию – Гаврилова Юлия Алексеевна.

В эксперименте участвовали две группы по шесть женщин. В каждой из них: трое участниц имели превышение индекса массы тела. На старте исследования обе группы прошли опрос по методике САН, были определены показатели их индекса массы тела и зафиксирована частота сердечных сокращений в состоянии покоя. Чтобы оценить их физическую форму, участницы провели контрольный заплыв на 25 метров в стиле кролем на груди. Далее, участницы контрольной группы продолжили тренировки по стандартной программе, в то время как программа занятий для женщин из экспериментальной группы была изменена, и они перешли на рекреационное плавание.

Изменения в программе занятий были связаны с введением "сухого" плавания и включением в учебный процесс технической подготовки и водных игр. Обе группы проходили тренировки в бассейне " Le Grand ". Участники контрольной группы занимались исключительно плаванием, четыре раза в неделю на протяжении 45 минут. В то время как участники экспериментальной группы следовали нашей методике комплексного применения плавательных средств: четыре раза в неделю на 45 минут, включая два занятия в зале и два плаванием. Продолжительность и частота тренировок оставались неизменными на протяжении всего эксперимента.

Третий этап, запланированный на конец апреля 2024 года, включал в себя контрольную фазу эксперимента. В ходе этой фазы проводилось сравнение

полученных результатов и оценка динамики метода с помощью математической статистики.

В четвертом этапе, который приходится на апрель - май 2024 года, проводится анализ полученных данных и завершающие работы над текстом выпускной квалификационной работы.

2.2 Характеристика методов исследования

В ходе выполнения работы нами были использованы следующие **методы** исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Методы оценки морфофункционального состояния;
3. Методы оценки психологического состояния;
2. Контрольные испытания;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Для сбора необходимой информации были изучены некоторые научные источники о научно-методической степени изученности данной проблемы, связанной с организацией тренировочного процесса, а также психофизиологическим аспектом, направленной на формирование подготовленности к занятиям рекреационным плаванием. Были проанализированы методики построения занятий рекреационным и спортивным плаванием, а также аквафитнесом. Нами были проанализированы литературные источники, в которых рассматривались вопросы:

1. Оздоровительного воздействия плавания;
2. систематизации и классификации средств рекреационного плавания;
3. направленности программ по плаванию;
4. возрастные особенности женщин первого зрелого возраста;

5. психологические особенности женщин первого зрелого возраста.

Всего было изучено 55 отечественных литературных источников.

Методы оценки морфофункционального состояния. Для объективной оценки влияния плавания на физиологию женщин 30-35 лет, а также для измерения индекса массы тела, были использованы следующие методы:

1. Методом антропометрии определяли: рост и массу тела.

Длину тела (см) измеряли при помощи специального ростомера в медицинском кабинете.

Массу тела (кг) определяли при помощи напольных весов в медицинском кабинете.

Исходя, из полученных данных определяли индекс массы тела по формуле:

$$\text{ИМТ} = m \text{ (кг)} / (h \text{ (м)})^2, \quad (1)$$

где m – масса тела, кг;

h – длина тела, м.

Полученные результаты сравнивали с классификацией ожирения по ИМТ, ВОЗ, таблица 1.

Таблица 1 – Классификация ожирения по ИМТ, ВОЗ

Масса тела	ИМТ, кг/м ²	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25-29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30-34,9	Высокий
Ожирение II степени	35-39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	≥40	Чрезвычайно высокий

2. Измерением частоты сердечных сокращений (уд/мин) определяли реакцию организма женщин, в частности сердечно сосудистой системы на

физическую нагрузку. ЧСС измеряли на лучевой артерии за 10 секунд с пересчетом на 1 минуту.

Методы оценки психологического состояния. Для оценки психологического состояния женщин мы дважды применяли методику САН, разработанной В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым (1973). Где с помощью бальной шкалы женщинам предлагалось оценить свое самочувствие, активность и настроение. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3), а сам опросник из 30 пар противоположных характеристик.

Женщины нужно выбрать и отметить ту цифру, которая наиболее точно отражала ее состояние на данный момент. Обработка и интерпретация результатов теста.

1. Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
2. Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
3. Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При подсчете баллов крайняя степень выраженности отрицательного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности положительного полюса пары – в 7 баллов. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Содержание опросника представлено в Приложении А.

Контрольные испытания. Для объективной оценки качественных изменений в уровне физической подготовленности женщин к занятиям плаванием были проведены контрольные тестирования. Женщинам предлагалось проплыть в начале эксперимента кролем на груди 25 м в полной координации (с). Старт производился из воды по сигналу инструктора.

Оборудование: секундомер, свисток.

Педагогический эксперимент. «Это научно обоснованная и хорошо продуманная система организации педагогического процесса, направленная на открытие нового педагогического знания, проверки и обоснования заранее разработанных научных предположений, гипотез » [9].

В нашем случае, педагогическим экспериментом будет являться применение заранее разработанной методики рекреационного плавания с целью достижения положительных результатов, как в физическом, так и в психологическом аспекте. В то время как другая группа занимающихся продолжала вести тренировки по стандартной методики. Если целью нашего педагогического эксперимента является определение эффективности различных методик, то можно сделать вывод о том, что наш эксперимент является сравнительным экспериментом. Эксперимент проводился путем сравнения двух разных групп - экспериментальной и контрольной [9].

Педагогический эксперимент проходил в три этапа. На втором этапе было проведено контрольное тестирование для оценки уровня физической подготовленности в плавание перед экспериментом, а также проведено анкетирование с помощью опросника САН. Целью являлось изучение влияния рекреационного плавания на физиологическую и психологическую составляющую женщин. Также по результатам входного тестирования была проделана корректировка планов и методов реализации комплекса. На контрольном этапе были собраны и зафиксированы итоговые показатели эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности разработанной программы для рекреационного плавания и организации процесса с применением средств «сухого» плавания.

Методы математической статистики. «Эти методы используются для обработки, логического и математического анализа данных, полученных в ходе исследования, а также для обеспечения достоверности и обоснованности результатов исследования» [9].

При обработке результатов были рассчитаны индексы:

1. Среднеарифметический индекс X , позволяющий сравнивать и оценить группу изученных случаев в целом;

2. стандартное отклонение среднего, показывающее степень отклонения отдельных значений от среднего.

3. ошибка среднего арифметического показывает степень, в которой средняя арифметическая выборочной совокупности отличается от фактической средней арифметической, полученной для генеральной совокупности.

4. показатель значимости позволяет установить между занимающимися женщинами статистически реалистичную значимость. Значимость различия определяется распределением Стьюдента. Показывает вероятность различия между сравниваемыми объектами. В нашем исследовании участвовало 12 испытуемых, поэтому:

1. от 0,0 до 2,20 – нет достоверности различий ($P > 0,05$).
2. от 2,20 и более – выявлена достоверность значимости различий ($P < 0,05$).

А показатели, которые представлены в баллах, обрабатывались с использованием критерия Уайта. В нашем исследовании участвовало 12 испытуемых женщин, поэтому:

1. от 0 до 26 – выявлена достоверность значимости различий ($P < 0,05$).
2. от 26 и более – нет достоверности различий ($P > 0,05$).

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Разработка экспериментальной программы рекреационного плавания женщин 30-35 лет

При разработке программы рекреационного плавания для женщин 30-35 лет в экспериментальной группе были внесены изменения. Изменения определялись добавлением к основным занятиям плаванием, т.е. занятием непосредственно в водной среде, «сухого» плавания. Упражнения в программе были адаптированы под уровень и возраст женщин из отечественных методик, опубликованных в научной литературе [26, 32, 47].

Разработанная нами программа рассчитана на четыре месяца и включает в себя 4 занятия в неделю – 2 дня в неделю «сухое» плавание, 2 дня в неделю – плавание в бассейне с играми на воде в конце тренировки.

Построение недельных занятий рекреационным плаванием представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Построение недельных занятий рекреационным плаванием

Дни недели	Вид занятия	Описание
Вторник	Плавание	Комплекс упражнений на воде, игры на воде
Четверг	Сухое плавание	Комплекс упражнений для плавания в зале
Суббота	Плавание	Комплекс упражнений на воде, игры на воде
Воскресенье	Сухое плавание	Комплекс упражнений для плавания в зале

Во вторник и субботу были организованы занятия на воде. Тренировка состояла из трех частей: подготовительной (разминке на суше), основной и заключительной. Основная часть занятия менялась в зависимости от цели и задачи урока. В приложении Б приведены комплексы упражнений,

выполняемые женщинами на протяжении всего эксперимента, перед основной частью тренировки на воде. Данные комплексы упражнений включали в себя общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения, а также растяжку.

Основная часть плавательного занятия менялась, в зависимости от изучаемого способа передвижения. В заключительной части проводили игры на воде (чаще водное поло, эстафеты). В приложении В, Г, Д, Е приведены комплексы упражнений основной части для разных стилей плавания. Ошибки обсуждались как по ходу выполнения упражнения, так и в заключительной части занятий.

В четверг и воскресенье занятия проходили в тренажерном зале. Упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие организма женщин, а также на развитие мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. Для гармоничного развития всего организма и снятия эмоционального напряжения после рабочего дня, в программу были включены элементы, заимствованные из других видов спорта: бег, упражнения с отягощением, растяжка. В таблице 3 комплекс упражнений выполняемых на суше.

Таблица 3 – Комплекс упражнений для «сухого» плавания

Содержание	Дозировка
Кроссовый бег или велотренажер	10 минут
Суставная разминка	5 минут
Гребки с резиной	2 по 40-50 раз
Лодочка	2 по 8-10 раз
Кроль в планке	2 по 30 сек
Кроль ногами сидя	2 по 30 сек
Кроль ногами лежа на животе	2 по 30 сек
Упражнение с отягощением на тренажерах	3 по 12 раз

Комплексы упражнений были разделены по дням неделям и применялись в зависимости от целей и задач занятия. Выделение отдельных дней для

занятий «сухим» плаванием обеспечило равномерное распределение нагрузки на организм женщин в течении всего цикла. Такой принцип построения занятий вносил новизну и сменяемость нагрузки в течении всей недели. Также во время «сухого» плавания, женщины могли постоянно общаться друг с другом, что положительно сказалось на общей сплоченности группы. Женщины охотнее приходили на занятия и не пропускали их.

3.2 Анализ результатов исследования

Для проверки эффективности разработанной методики комплексного использования средств рекреационного плавания для женщин 35-45 лет был проведен педагогический эксперимент.

В ходе эксперимента проводились специальные измерения показателей женщин с целью определения их психофизиологического состояния и оценки его в динамики. Специальная физическая подготовленность женщин оценивалась контрольным упражнением – кроль на груди на время (25 метров).

Для оценки физиологического состояния женщин проводился подсчет частоты сердечных сокращений в покое и измерения индекса массы тела. Психологическое состояние оценивалось с помощью опросника «Самочувствие, активность, настроение».

Были протестированы две группы женщин 30-35 лет в составе двенадцать человек, по шесть в каждой: контрольная и экспериментальная.

В таблице 4 представлены результаты измерений до эксперимента.

Исходя, из полученных данных можно сделать вывод о том, что обе группы имеют схожий уровень психофизиологического состояния. Различия между экспериментальной и контрольной группами не являются статистически значимыми, следовательно, обе группы являются однородными. Это позволяет объективно оценить эффективность реализации разработанной нами экспериментальной программы для занятий рекреационным плаванием, а также наблюдать чистоту педагогического эксперимента.

Таблица 4 – Результаты измерения показателей психофизиологического состояния женщин 30-35 лет до эксперимента

Название теста	Результаты тестирования $X \pm m$		Показатель значимости	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Расчетное значение	Достоверность ($P=0,05$)
ИМТ	24,83 $\pm$ 1,45	24,98 $\pm$ 1,29	0,08	не достоверно
ЧСС	78,5 $\pm$ 1,48	80,17 $\pm$ 1,01	0,93	не достоверно
САН	4,18 $\pm$ 0,65	3,08 $\pm$ 1,04	28	не достоверно
25 м кроль	53,32 $\pm$ 2,31	52,53 $\pm$ 2,14	0,25	не достоверно

В таблице 5 представлены результаты подсчета индекса массы тела контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

Таблица 5 – Результаты измерения индекса массы тела после эксперимента

Группы	Результаты тестирования $X \pm m$		Показатель значимости	
	До эксперимента	После эксперимента	Расчетное значение	Достоверность ($P=0,05$)
Контрольная	24,83 $\pm$ 1,45	24,00 $\pm$ 1,11	0,46	не достоверно
Экспериментальная	24,98 $\pm$ 1,29	21,03 $\pm$ 0,46	2,88	достоверно

По результатам измерения индекса массы тела на третьем этапе педагогического эксперимента видно, что изменения показателей в экспериментальной группе являются статистически значимыми, в отличие от показателей контрольной группы.

В таблице 6 представлены результаты подсчета частоты сердечных сокращений контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

Таблица 6 – Результаты подсчета частоты сердечных сокращений после эксперимента

Группы	Результаты тестирования $X \pm m$		Показатель значимости	
	До эксперимента	После эксперимента	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Контрольная	78,50±1,48	78,17±1,35	0,17	не достоверно
Экспериментальная	80,17±1,01	73,67±1,15	4,25	достоверно

По рекомендациям всемирной организации здравоохранения частота сердечных сокращений для женщин в возрасте 30-35 лет в норме должна находиться в пределах от 60 до 80 ударов в минуту. На третьем этапе педагогического эксперимента видно, что изменения показателей в экспериментальной группе являются статистически значимыми, в отличие от показателей контрольной группы.

Для оценки психологического состояния женщин мы дважды применяли методику САН, разработанной В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым (1973). Где с помощью бальной шкалы женщинам предлагалось оценить свое самочувствие, активность и настроение. В таблице 7 представлены результаты опросника «САН» по каждой шкале до и после эксперимента. В таблице 8 представлены результаты опросника «САН» после эксперимента.

Таблица 7 – Результаты опросника «САН» до и после эксперимента

Показатели	Группы			
	Контрольная (n=6)		Экспериментальная (n=6)	
	До эксперимента	После эксперимента	До Эксперимента	После эксперимента
Самочувствие, балл	4,25	4,5	3,06	4,9
Активность, балл	4,1	4,72	3,1	5,65
Настроение, балл	4,19	4,64	3,08	5,2

Исходные средние показатели (до начала тренировок) по трем шкалам «самочувствие», «настроение» и «активность» были сходны в двух группах

(меньше 5 баллов). По исходным данным можно судить о психологическом утомление, недостаточной активностью, эмоциональной нестабильности женщин. После занятия у женщин в двух группах наблюдалось увеличение параметров. Однако в экспериментальной группе показатели по всем трем критериям оказались выше 5 баллов, что свидетельствует о благоприятном состоянии женщин.

Таблица 8 – Результаты теста «САН» после эксперимента

Группы	Результаты тестирования $X \pm m$		Показатель значимости	
	До эксперимента	После эксперимента	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Контрольная	4,18±0,65	4,62±0,52	30	не достоверно
Экспериментальная	3,08±1,04	5,25±1,98	25	достоверно

По результатам опросника «САН» на третьем этапе педагогического эксперимента видно, что изменения показателей в экспериментальной группе являются статистически значимыми, в отличие от показателей контрольной группы.

Для объективной оценки качественных изменений в уровне физической подготовленности женщин к занятиям плаванием были проведены контрольные тестирования. Женщинам предлагалось проплыть в начале эксперимента кролем на груди 25 м в полной координации (с). Старт производился из воды по сигналу инструктора. В таблице 9 представлены результаты теста «Плавание 25 метров кроль на груди».

Таблица 9 – Результаты теста «Плавание 25 метров кроль на груди» после эксперимента.

Группы	Результаты тестирования $X \pm m$		Показатель значимости	
	До эксперимента	После эксперимента	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Контрольная	53,32±2,31	46,63±2,03	2,17	не достоверно
Экспериментальная	52,53±2,14	40,55±1,40	4,68	достоверно

По результатам теста «Плавание 25 метров кроль на груди» видно, что изменения показателей в экспериментальной группе являются статистически значимыми.

В таблице 10 представлены результаты тестов, направленных на оценку психофизиологического состояния женщин 30-35 лет.

Таблица 10 – Показатели прироста результатов тестов в контрольной и экспериментальной группах

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Улучшения	
				Абсолютная величина	%
ИМТ	Экспериментальная	24,98	21,03	3,95	16
	Контрольная	24,83	24,0	0,83	3,3
ЧСС	Экспериментальная	80,17	73,67	5,5	8
	Контрольная	78,50	78,17	0,33	0,4
САН	Экспериментальная	3,08	5,25	2,17	70
	Контрольная	4,18	4,62	0,44	11
25 м кроль	Экспериментальная	52,53	40,55	11,98	23
	Контрольная	53,32	46,63	6,69	12,5

Среднее групповое значение психофизиологического состояния женщин 30-35 лет увеличилось для каждой группы. Исходя из представленных данных, можно сделать вывод о том, что улучшения наблюдаются как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Однако в экспериментальной группе абсолютная величина прироста выше.

В таблице 11 представлены результаты тестирования, направленного на оценку психофизиологического состояния женщин 30-35 лет в контрольной и экспериментальной группах в конце педагогического эксперимента.

Таблица 11 – Результаты измерения показателей психофизиологического состояния женщин 30-35 лет в конце эксперимента

Название теста	Результаты тестирования $\bar{X} \pm m$	Показатель значимости
----------------	--	-----------------------

Окончание таблицы 11

Название теста	Результаты тестирования $X \pm m$		Показатель значимости	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
ИМТ	24,00 $\pm$ 1,11	21,03 $\pm$ 0,46	2,47	Достоверно
ЧСС	78,17 $\pm$ 1,35	73,67 $\pm$ 1,15	2,54	Достоверно
САН	4,62 $\pm$ 0,52	5,25 $\pm$ 1,98	26	Достоверно
25 м кроль	46,63 $\pm$ 2,03	40,55 $\pm$ 1,40	2,47	Достоверно

На контрольном этапе эксперимента результаты тестирования показывают увеличение показателей по каждому тесту в экспериментальной группе. При оценки психофизиологического состояния женщин 30-35 лет по окончании эксперимента сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп показывает, что различия достоверны..

На основании всего выше сказанного можно сделать вывод о том, что предложенная методика комплексного использования средств рекреационного плавания, направленная на повышение уровня психофизиологического состояния женщин 30-35 лет, является эффективной и может быть использована для дальнейшего процесса.

На рисунке 1 представлены показатели измерения индекса массы тела в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

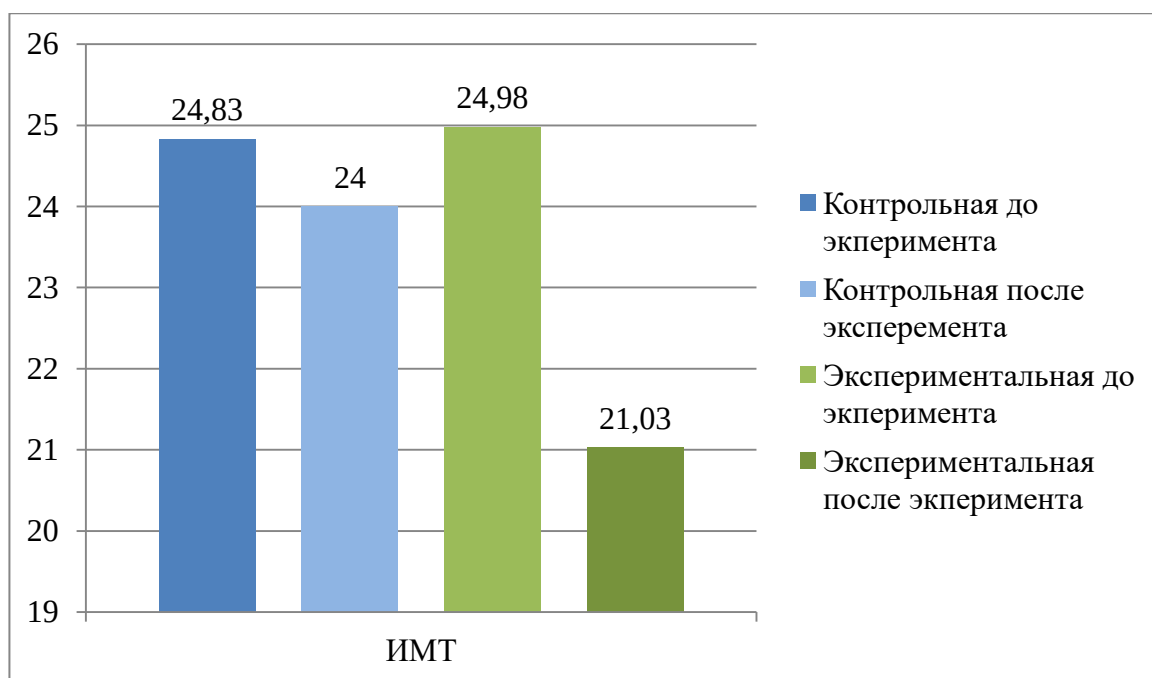


Рисунок 1 – Показатели (в %) результатов измерения индекса массы тела в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

На рисунке 2 представлены показатели измерения частоты сердечных сокращений в покое в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

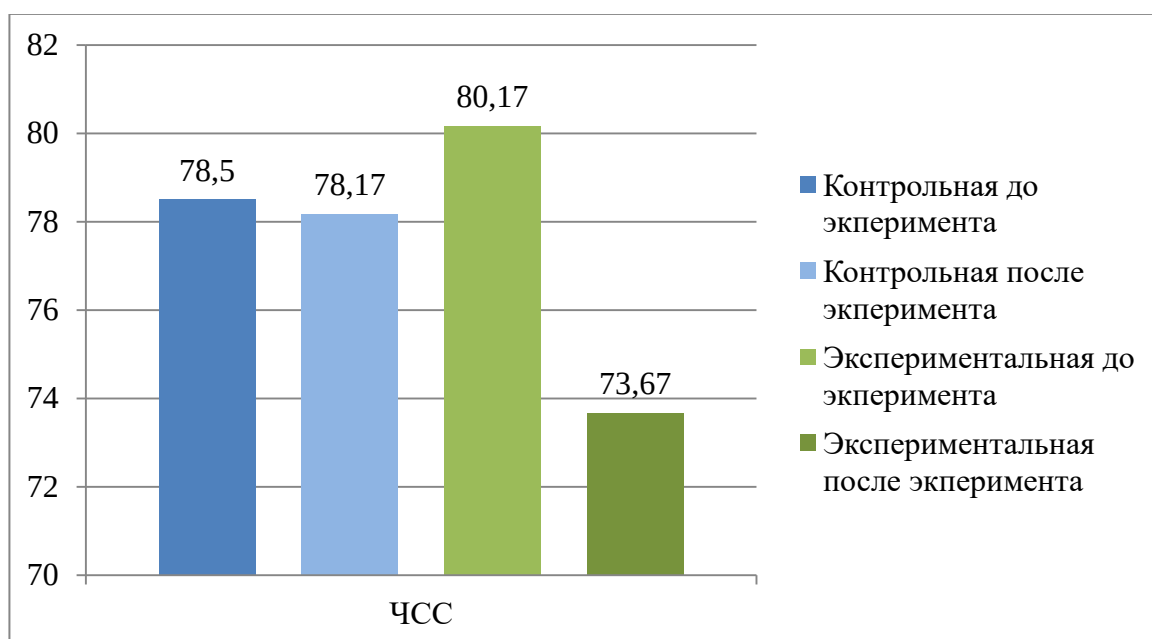


Рисунок 2 – Показатели (в %) измерения частоты сердечных сокращений в покое в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

На рисунке 3 представлены результаты оценки психологического состояния женщин в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

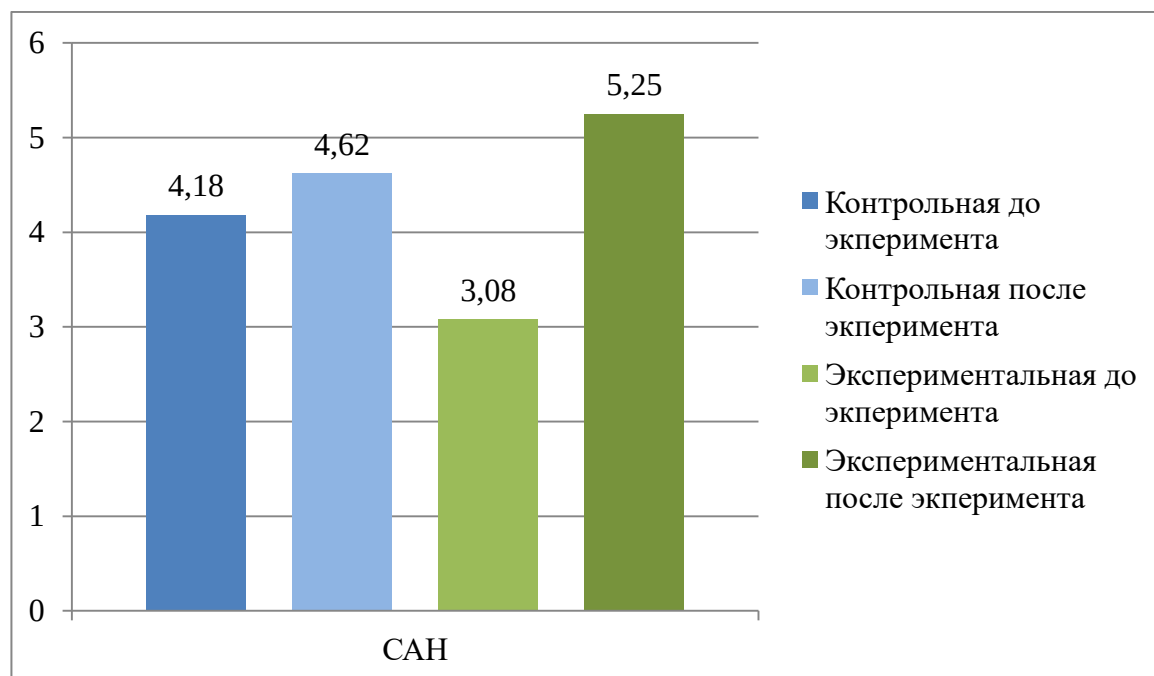


Рисунок 3 – Показатели (в %) результатов оценки психологического состояния женщин в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

На рисунке 4 представлены результаты прироста контрольного теста, направленного на оценку физического состояния женщин в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

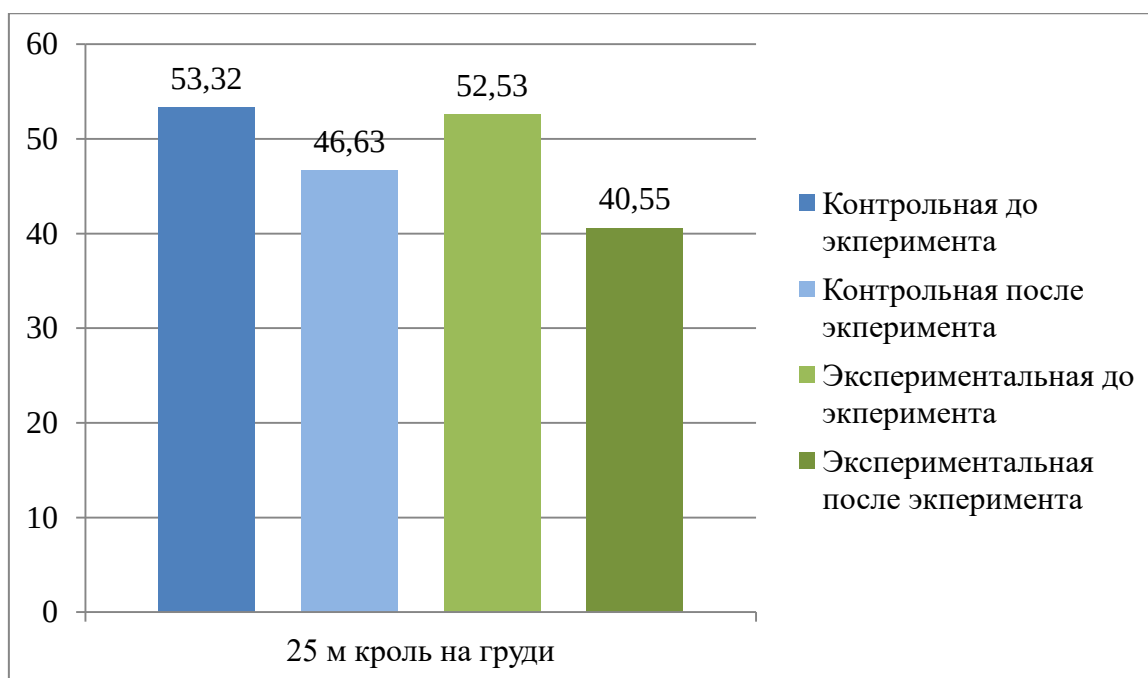


Рисунок 4 - Показатели (в %) прироста контрольного теста, направленного на оценку физического состояния женщин в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Исходя из результатов первичного и повторного тестирования видно, что в обеих группах наблюдается положительная динамика после занятий рекреационным плаванием. В экспериментальной группе результаты оказались выше, чем в контрольной. Исходя из представленных результатов контрольных тестов, можно сделать вывод, что составленная нами программа комплексного использования средств рекреационного плавания эффективна.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенной работы можно сделать следующие выводы:

1. Проанализировав теоретические основы рекреационного плавания, выявлено, что рекреативная физическая культура разнообразна, и включает в себя различные виды двигательной деятельности, к которой относятся рекреационные занятия по плаванию, способствующие восстановлению. Рекреационное плавание должно отвечать потребностям в восстановлении физических, психических и духовных сил человека, израсходованных в процессе различных видов повседневной деятельности.

2. Возраст первой зрелости – это то время, когда организм находится на пике активности и выносливости. В этот период скорость реакции, двигательные навыки, сила мышц и жизненная емкость легких достигают максимума. Однако в этот период у женщин замедляется общий метаболизм, из-за чего могут возникнуть проблемы с лишним весом. Что касается психологической составляющей, выявлено, что женщины в возрасте от 30 до 35 лет проживают кризис, который в основном состоит в рефлексии прожитой и настоящей жизни

Выявлено, что правильно составленная программа занятий с комплексным использованием средств рекреационного плавания, позволяет повысить уровень психофизиологического состояния женщин первого зрелого возраста. К основным средствам рекреационного плавания относятся: общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Сюда же можно отнести учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

3. Замена двух занятий на воде занятиями на суше в процесс занятий рекреационным плаванием женщин 30-35 лет значительно улучшило их показатели психофизиологического состояния. Улучшение психофизиологического состояния было выявлено в обеих группах. Однако темпы улучшения показателей экспериментальной группы в каждом контрольном испытании были выше, чем в контрольной группе. Исходя из

статистических критериев, выявлено значительное улучшение показателя в конце эксперимента во всех тестах ($P < 0,05$). Это свидетельствует о том, что предложенный экспериментальный комплекс, использования средств рекреационного плавания направленный на повышения уровня психофизиологического состояния женщин 30-35 лет, является эффективным и может быть использован постоянно в процессе построения занятий. Следовательно, наша гипотеза подтвердилась.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанный нами экспериментальный комплекс может быть включен в процесс рекреационных занятий плаванием женщин 30-35 лет с целью улучшения психофизиологического состояния.

2. Во время использования разработанного комплекса следует уделять особое внимание следующим моментам:

1) чередовать аэробную и анаэробную нагрузку в разных зонах интенсивности;

2) отталкиваться от физиологических и психологических показателей каждой отдельно взятой женщины;

3) использовать все совокупности предметов, условий, форм и видов деятельности, называемые – средствами физической культуры.

3. В процессе внедрения предложенного комплекса использования средств рекреационного плавания рекомендуется уделять особое внимание упражнениям на суше. Так как такие занятия способствуют гармоничному развитию физических качеств и улучшению психоэмоционального фона женщин.

4. Рекомендуется регулярно проводить тестирование уровня психофизиологического состояния для контроля динамики развития и, при необходимости, коррекции нагрузки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акропова, С.Ю. Закаливание как важнейший компонент здорового образа жизни / С.Ю. Акропова, Д.С. Бондаренко, Е.С. Айвазова // Международный научный журнал «Символ науки». – 2016. - № 700х – с. 1 – 2.
2. Артегов П. Д., Старкова Е. В. Физические и психологические барьеры, препятствующие обучению плаванию взрослых //физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. – 2022. – С. 12-16.
3. Артемьева, О.А. Экономическая сущность туристских ресурсов / О.А. Артемьева // Режим доступа: <http://www.rusnauka.com>. – 10.01.23
4. Айзман, Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2018. – 352 с.
5. Багрова Л. А. ПД Подгородецкий и Рекреационная география //Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. География. Геология. – 2016. – Т. 27. – №. 2. – С. 214-221.
6. Бегалиева, С. Б. О личносно-ориентированном подходе как о сложном многомерном процессе / С.Б. Бегалиева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 8-3. – С. 83-85.
7. Белькова, М.В. Методологические проблемы воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – М.: МГИК. – 2016. – №4 (72). – С. 146-149.
8. Боярская Л. А. Теоретические основы двигательной рекреации: учебно-методическое пособие. – 2021
9. Булгакова, Н.Ж. Плавание : учебник / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 290 с.
10. Бурханов, А.И. Физическая культура как важный фактор формирования здоровья нации / А.И. Бурханов // Современные проблемы и

перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса: материалы международной научно-практической конференции. – Набережные Челны: НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2015. – С. 49-51.

11. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва : Академия, 2016. – 198 с.

12. Варич, В.А., Блинова, Н.Г. Возрастная анатомия и физиология: курс лекция / Л.А. Варич, Н.Г. Блинова; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2016. – 168 с.

13. Вдовина Д. А. Физическая рекреация как вид рекреационной деятельности //Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. ВГ Шухова. – 2019. – С. 3758-3762.

14. Гелецкий, В.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / В.М. Гелецкий. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2015. – 433 с.

15. Горелов, А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, О.Г. Румба // Физическое воспитание студентов. – 2016. – №6. – С. 47-52

16. Горшкова Н. Е. Влияние двигательной активности для оптимизации физического состояния женщин зрелого возраста (35-45 лет) //Оригинальные исследования. – 2018. – Т. 8. – №. 5. – С. 52-57.

17. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gosprogrammy.gov.ru/> (дата обращения 03.09.2023 г.).

18. Жданова Д. Р., Рубизова А. А. Гиподинамия-болезнь 21 века //Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Общество с ограниченной ответственностью «Наука и инновации», 2019. – Т. 9. – №. 12. – С. 550-552

19. Зайцев В.П., Прусик Кристоф, Ермаков С.С.// Физическое воспитание студентов. 2016. №1. С.68-77
20. Зорин А. И. Дидактико-квалификационный комплекс профессионального туристского образования : дис. – Автореферат диссертации на соискание уч. степени доктора пед. наук. М., 2016.–36 с, 2016.
21. Иванченко, В.Г. Тайны русского закала : учебник / В.Г. Иванченко. – Москва, 2016. –123 с.
22. Каменева С.С., Матвеева И.С. Значение плавания в профилактике и лечении нарушений осанки// Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. №2. - Краснодар: Кубанский ГАУ, 2020. - С. 714-719.
23. Камилова, М. А. Виды и стили плавания, спасательные меры в процессе плавания / М. А. Камилова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 5 (347). — С. 230-234. — URL: <https://moluch.ru/archive/347/78014/> (дата обращения: 02.04.2024).
24. Карамнова Н. В., Белоусов В. М. Управление социальной и демографической политикой на муниципальном уровне //Наука и Образование. – 2021. – Т. 4. – №. 2.
25. Коваль Е. Д., Перепелица Е. Е., Сафонова Г. В. Оздоровительное плавание с элементами аквааэробики в системе физической рекреации женщин среднего возраста // Современные проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – с. 123-128.
26. Коваль Е. Д., Перепелица Е. Е., Сафонова Г. В. Физическая рекреация для женщин зрелого возраста средствами оздоровительного плавания с элементами аквааэробики // Физическая культура и спорт в современном обществе. – 2022. – С. 147-152.
27. Козлов, С.С. Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста: специальность 13.00.04 : диссертация кандидата педагогических наук / Козлов Сергей Сергеевич; СПб. гос. ун-т. - Санкт-Петербург, 2019. – 158 с.

28. Колонистова А. Н. Элементарные рекреационные занятия как основа построения туристских систем //Современные проблемы географии. – 2018. – С. 30-36.

29. Кручинин В. А. Психология развития и возрастная психология: учебн. пос. для вузов / В. А. Кручинин, Н. Ф. Комарова; Нижегород. гос. архитектур. - строит. ун-т. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2016. – 219 с.

30. Ларина К. В. Особенности формирования здорового образа жизни у женщин 30-40 лет средствами физической культуры //Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. – 2017. – №. 6. – С. 235-238.

31. Латышева О. А. Оздоровительное плавание // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2016. – Т. 6. – №. 2. – С. 150-151.

32. Марин, И. А. Теория и методика обучения технике спортивных способов плавания : учебно-методическое пособие для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / И.А. Марин. – Новополец : Специальная литература, 2023. – 96 с.

33. Мамылина, Н.В. Влияние занятий силовым фитнесом на психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста / Н. В.Мамылина, Н.А. Белоусова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: материалы V международной конференции. – Челябинск, 2016. – С. 363-365

34. Медведкова, Н.И. Физическое состояние женщин физкультурного вуза / Н.И. Медведкова, Е.Г. Селиванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №12 (118) – С. 133-136.

35. Меньщикова, Ю. А. Оценка функционального состояния позвоночника женщин 35-50 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела / Ю. А. Меньщикова // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры : сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции, Новосибирск, 29 апреля 2016

года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2016. – С. 157-160.

36. Нацун Л. Н. Здоровье женщин репродуктивного возраста //Society and Security Insights. – 2020. – Т. 3. – №. 3. – С. 167-181. Нацун Л. Н. Здоровье женщин репродуктивного возраста //Society and Security Insights. – 2020. – Т. 3. – №. 3. – С. 167-181

37. Паршикова, Н.В. Развитие физической культуры и спорта: стратегия будущего / Н.В. Паршикова, С.И. Изаак, В.Н. Малиц // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №12. – С. 3-5.

38. Петренко Н.В. Модель оздоровительно-тренировочных занятий на основе использования средств аквафитнеса в профессионально-прикладной подготовке студентов экономических специальностей / Н.В. Петренко, Т.А. Лоза // Физическое воспитание студентов. – 2019. – № 4. – С. 32-36

39. Попова, Н.В. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа: опыт предприятия Урала / Теория и практика физической культуры. – 2018. – №1. – С. 25-27.

40. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 56–57.

41. Савченко О. Г. и др. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 12 (154). – С. 240-244

42. Севрюков И. Ю., Таскаев Е. Н. Туристско-рекреационная деятельность: терминологический аспект //Символ науки. – 2015. – №. 10-1. – С. 76-80

43. Солодков, А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы ее коррекции / А.С. Солодков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №3 (109). – С. 148-158.

44. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2016. – 620 с.

45. Стрельченко В. Ф., Крахмалев Д. П. Актуальные проблемы физкультурного образования // Ответственный редактор: Сукиасян АА, к. э. н., ст. преп. – 2015. – С. 68.
46. Толочко, Е.Н. Плавание как средство снижения массы тела / Н.Н. Толочко, О.Е. Толочко, О.А. Боровок // Сборник материалов 70-й научной сессии Витебского государственного медицинского университета. – Витебск. – 2015 – С. 364.
47. Трофимова О. С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №. 59-4. – С. 284-289.
48. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание»: утв. приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1004 [Электронный ресурс] URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865435/> (дата обращения: 29.03.2023).
49. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. – Москва: Академия, 2021. – 480 с.
50. Хорькова, А.С. Некоторые физиологические изменения в организме при плавании и его оздоровительное значение // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С.209-212.
51. Шулви-Медрано, И. Погружение в воду как фактор постнагрузочного восстановления: систематический обзор / И. Шулви – Медрано, С. Лана–Беллош, П. Перес–Сориано // Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – 2019. – № 4. – С. 28-35.
52. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. – 2019. – №. 1. – С. 40-44.
53. Эльмурзаев, М.А. Физкультурно-рекреационная деятельность: понятие, содержательные компоненты / М.А. Эльмурзаев [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1(143). – С. 43-46

54. Яковлева Д. А., Коваль Е. Д., Перепелица Е. Е. Физическая рекреация женщин зрелого возраста средствами оздоровительного плавания и аутогенного тренинга //Научный журнал Дискурс. – 2019. – №. 8. – С. 58-63

55. Яхонтов, С.В. Физиология. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы: учебно-методическое пособие / С.В. Яхонтов, Т.В. Ласукова / Томск: Издательство Томского государственного университета. - 2020. – 38 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Бланк опросника «Самочувствие, активность, настроение»

Ф.И.О _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица 1 – Комплекс упражнений на суше

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Подготовительная	Комплекс общеразвивающих упражнений на суше	5-10 минут
	Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад	6 раз
	Круговые движения в плечевом суставе вперед, назад	6 раз
	Наклоны вправо, влево, вперед, назад	4 раза
	Движения предплечьями вокруг локтевого сустава, одновременное/ попеременное движение рук вовнутрь и наружу	4 раза
	Круговые движения в тазобедренном суставе (внутрь, наружу)	4 раза
	Круговые движения в коленных суставах (внутрь, наружу)	10 раз
	Подъем на носки	10 раз
	Имитация гребка кролем на груди правой рукой-вдох выдох, тоже самое левой	10 раз
	Имитация гребка кролем на спине	10 раз
	Имитация гребка баттерфляем	10 раз
	Растяжка мышц шеи, рук, ног	30 сек

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 2 – Комплекс упражнений на воде для стиля кроль на груди

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Основная	Комплекс упражнений на воде	30 минут
	Движение кроль на груди, руки вверх с доской, попеременное гребковое движение рук с дыханием под каждый гребок	150 метров
	Движение кроль на груди с колобашкой на одной руке, со сменой рук через 25 метров	150 м
	Движение ноги кроль с доской	100 м
	Упражнения кроль	200 м
	Движение кроль на груди в полной координации, дыхание 2/2	150 м
	Проныры в ластах по 12 м, обратно на спине	5 раз
	Прыжки с тумбочки	5 раз

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 3 – Комплекс упражнений на воде для стиля кроль на спине

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Основная	Комплекс упражнений на воде	30 минут
	Движение кроль спине, руки вверх попеременное гребковое движение рук	150 метров
	Движение кроль на спине с колобашкой на одной руке, со сменой рук через 12,5 метров	150 м
	Движение кроль на спине работают только ноги	100 м
	Упражнения кроль на спине	200 м
	Движение кроль на спине в полной координации	150 м
	Проныры в ластах по 12 м, обратно на спине	5 раз
	Прыжки с тумбочки	5 раз

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 4 – Комплекс упражнений на воде для стиля брасс

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Основная	Комплекс упражнений на воде	30 минут
	Движение ноги брасс, руки вверх с доской, два раза толчок, один раз вдох	150 метров
	Движение руки брасс с колобашкой	100 м
	Движение ноги брасс с доской	150 м
	Упражнения брасс	200 м
	Движение брасс в полной координации, дыхание 2/2	150 м
	Проныры брасс по 12 м, обратно на спине	5 раз
	Прыжки с тумбочки	5 раз

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Таблица 5 – Комплекс упражнений на воде для стиля баттерфляй

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Основная	Комплекс упражнений на воде	30 минут
	Движение ног баттерфляй с доской	100 метров
	Движение баттерфляй на правом боку в ластах, со сменой сторон через 25 метров	150 м
	Движение ноги баттерфляй в ластах	200 м
	Движение баттерфляй гребок руками попеременно в ластах	100 м
	Упражнения баттерфляй в ластах	100 м
	Движение баттерфляй в полной координации в ластах	200 м
	Проныры по 12 м, обратно на спине	5 раз
	Прыжки с тумбочки	5 раз

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Н. В. Соболева

« ____ » _____ 2024 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ
ПЛАВАНИЕМ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ**

Руководитель

Выпускник

Нормоконтролер



Старший преподаватель

В.Л. Архипова

А.В. Хорст

Т.И. Рожина

Красноярск 2024