

**Заключение.** В нашем исследовании установлено, что показатели общей физической подготовки в ЭГ значительно улучшились в сравнении с КГ в связи с тем, что в ЭГ были использованы комплексы физических упражнений, способствующие адаптации к физическим нагрузкам детей с ТМНПФР и ДЦП. В связи с чем делаем вывод, что сопряженный метод в коррекции двигательных нарушений детей с диагнозом ТМНПФР и ДЦП необходим, поскольку дает возможность развивать системы детского организма ребенка. Использование уроков с подвижными играми и упражнениями до 50 % в среднем способствует улучшению двигательных, координационных, общефизических показателей детей с ТМНПФР. Уроки адаптивной физической культуры с использованием метода сопряженного воздействия позитивно влияют на улучшение от 25% до 50% основных показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы: ЧСС, АД, изменений ортостатической, клиностатической пробы и пробы Руфье. Возросшие показатели функционального состояния организма и общей моторики учащихся, достигнутые в результате уроков адаптивной физической культуры, сопровождаются повышением сформированности бытовых умений и навыков на 11,2 %.

Таким образом, адаптивная физическая культура является практически универсальным средством, которое может давать устойчивые положительные результаты в работе с детьми с тяжелыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития, способствует развитию двигательных, общефизических и координационных способностей учащихся ЦКРОиР.

#### Литература

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – Москва: Владос, 2014. – 400 с.
2. Беличенко, О. И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями / О. И. Беличенко, А. А. Бабаева, А. В. Смоленский // Вестник новых медицинских технологий, электронный журнал [Электронный ресурс]. – 2017. – №4. Режим доступа: <http://www.medtsu.tula.ru>. – Дата доступа: 12.05.2023.
3. Барков, В. А. Адаптивная физическая культура в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. пособие / В. А. Барков, И. В. Ковалец, О. С. Хруль, Н. В. Агафонова /. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 167 с.
4. Гросс, Н. А. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 235.
5. Дмитриев, В. С. Адаптивная физическая реабилитация / В. С. Дмитриев // Оздоровление населения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>. – Дата доступа: 12.05.2023.

УДК 796.035

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Т.А. Даниленко

*Уральский государственный университет физической культуры, Российская Федерация*

e-mail: dta69@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается оздоровительное плавание, которое способствует продлению спортивного долголетия ветеранов спорта зрелого возраста. Так же отмечено, что оздоровительное плавание создает благоприятные условия для профилактики заболеваний, восстановлению после спортивных травм, улучшению качества жизни.

**Ключевые слова:** оздоровительное плавание, спортивное долголетие, ветераны спорта зрелого возраста, качество жизни.

# THERAPEUTIC SWIMMING AS A UNIVERSAL MEANS OF MATURE-AGED SPORTS VETERANS' SPORTS LONGEVITY

T.A. Danilenko

*Ural State University of Physical Culture, Russian Federation*

**Abstract.** The article discusses therapeutic swimming, which contributes to mature-aged sports veterans' sports longevity prolongation. It was also noted that such kind of swimming creates favorable conditions for the prevention of diseases, recovery from sports injuries, and quality of life improvement.

**Key words:** therapeutic swimming, sports longevity, mature-aged sports veterans, quality of life.

Оздоровительное плавание широко и актуально рассматривается для поддержания здоровья людей зрелого возраста. Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости в горизонтальном положении тела, что разгружает опорно-двигательный аппарат, тем самым снижает давление на него веса тела. Оздоровительное плавание создает условия для корригирования нарушений осанки, плоскостопия, для восстановления двигательных функций после перенесенных травм и предупреждения их негативных последствий. При плавании происходят циклические движения, связанные с работой мышц рук и ног, выполняется глубокое диафрагмальное дыхание, все это способствует притоку крови к сердцу. В связи с этим, оздоровительное плавание при соответствующей дозировке рекомендуется ветеранам спорта как одно из средств укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, активизации деятельности различных внутренних органов, контрактурах суставно-мышечных заболеваний. В настоящее время разработаны правила оздоровительного плавания, которые рассчитаны на занятия с практически здоровыми людьми. Рекомендуется выполнять оптимальную дозировку проплываемых дистанций: 20–30 лет 1200-1500 м; 30–40 лет 1000-1200 м; 40–50 лет 800-1000 м.; 51–60 лет 700–800 м [8, с. 236-238; 10, с. 24-27; 12, с. 244]. Литературные источники показывают, что в зрелом возрасте (35-54 года для женщин и 40-59 лет для мужчин) изменяется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма (ССС), снижается сила и эластичность мышц, ухудшается качество работы опорно-двигательного аппарата, происходят изменения осанки [1, с. 50; 3], то необходимо подбирать рациональные средства для ветеранов спорта зрелого возраста [2; 11; 13]. В связи с тем, что ветераны спорта зрелого возраста являются активными участниками физкультурно-спортивного движения, то для них важно поддерживать свое здоровье и уметь продлевать спортивное долголетие. При этом оздоровительное плавание является эффективным средством укрепления здоровья и способствует продлению спортивного долголетия [4; 6; 7, с. 156-157; 9].

Цель статьи – показать, что оздоровительное плавание это универсальное средство спортивного долголетия ветеранов спорта зрелого возраста.

**Материал и методы.** На базе городского Совета ветеранов спорта города Челябинска было проведено педагогическое исследование ветеранов спорта зрелого возраста с помощью методики САН [6] и анкетирования.

**Результаты и их обсуждение.** В таблице 1 рассматривается опрос респондентов о роли оздоровительного плавания в жизни человека зрелого возраста.

Таблица 1  
Опрос ветеранов спорта зрелого возраста

Вопросы	Ответы респондентов % (n=30)	
	Да	Нет
Занятия оздоровительным плаванием - это профилактика возрастных изменений в организме?	100	0
Оздоровительное плавание рекомендуют врачи?	100	0

Оздоровительное плавание способствует лечению и восстановлению организма после спортивных травм?	100	0
Вы посещаете занятия в бассейне два раза в неделю?	60	40
Вы посещаете занятия три раза в неделю?	35	65
Вы посещаете занятия четыре и более раз в неделю?	10	90
Оздоровительное плавание укрепляет сердечно-сосудистую систему?	100	0
Вы занимаетесь оздоровительным плаванием для укрепления мышечной системы?	80	20
Занятия оздоровительным плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат?	90	10
Оздоровительное плавание продлевает спортивное долголетие ветеранов спорта?	100	0
Занятия оздоровительным плаванием улучшают координацию?	90	10
Оздоровительное плавание помогает комплексно улучшать физические качества?	100	0
Хожу в бассейн, потому что там занимаются единомышленники.	80	20

Для оценки самочувствия, активности, настроения ветеранам спорта зрелого возраста была предложена методика САН. В эксперименте участвовали десять ветеранов спорта в возрасте 45-55 лет, которые занимались оздоровительным плаванием два раза в неделю в течение пяти месяцев. Расчеты показателей «самочувствие», «активность», «настроение» производились с помощью математической статистики по Т-критерию Стьюдента (таблица 2).

Таблица 2  
Показатели методики САН (самочувствия, активности, настроения)  
ветеранов спорта зрелого возраста

Методика САН (баллы)	Результаты методики САН (n=10)			
	X± m		Т расч	Р
	до	после		
Самочувствие	3,6±0,32	6,6±0,22	7,9	≤0,05
Активность	4,2±0,22	8,0±0,32	3,8	≤0,05
Настроение	4,0±0,22	7,8±0,65	12,3	≤0,05

**Заключение.** Анализ опытной группы показывает, что результаты: «самочувствие», «активность», «настроение» являются достоверными. Занятия оздоровительным плаванием в течение пяти месяцев успешно повлияли на общее состояние здоровья, о чем свидетельствуют результаты. Ветераны спорта в течение пяти месяцев регулярно два раза в неделю ходили в бассейн, проплывали примерно около одного километра за 45 минут (сеанс). Опрос респондентов показывает, что занятия оздоровительным плаванием являются эффективным условием продления спортивного долголетия, способствует улучшению физической подготовленности, расширению диапазона позитивных эмоций, встрече единомышленников. Некоторые респонденты занимаются три и более раз в неделю. Можно отметить, что основными задачами решаемые на занятиях оздоровительным плаванием являются: поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, улучшения работы мышц тела и суставов, профилактика заболеваний и возрастных изменений в организме. Ветераны спорта зрелого возраста должны регулярно заниматься оздоровительным плаванием независимо от вида спортивной специализации, хотя бы два раза в неделю, но по возможности и чаще, что способствует продлению спортивного долголетия.

#### Литература

1. Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения: учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. - Москва : РУСАЙНС, 2019. – 368с.

2. Гаврилов, Д. Н. Опыт использования средств адаптивной и оздоровительной физической культуры в занятиях с женщинами зрелого возраста / Д. Н. Гаврилов, М. А. Савенко, Е. В. Антипова // Адаптивная физическая культура. – 2014. - № 4. – С. 31
3. Граевская, Н.Д. Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста // Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова / Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – 2014. – №4. – С. 52 – 59.
4. Даниленко, Т.А. Успех ветеранов спорта в сдаче норм ГТО / Т. А. Даниленко // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Часть I. Тюмень: «Вектор Бук», 2016. - 360 с.
5. Даниленко, Т. А. Оздоровительная гимнастика и методы самоконтроля : учеб-метод пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» / Т. А. Даниленко. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 68 с.
6. Даниленко, Т. А. Роль ветеранов спорта в социальном проектировании в области физической культуры и спорта / Т. А. Даниленко // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н.Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2021. – 472с.
7. Казанкина, Т.В. Мониторинг физического состояния ветеранов спорта / Т.В. Казанкина, Д.Н. Гаврилов // Первый международный научно конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года. Россия, Санкт-Петербург. (Материалы конгресса в двух томах). Том II . СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2003. - 356 с.
8. Коломеец, А.М. Плавание как способ профилактики заболеваний опорно-двигательного системы /А.М. Коломеец, Н.А. Цуман // III Международный научно-исследовательский конкурс. Конкурс молодых ученых. МЦИС «Наука и просвещение». – С. 236-238;
9. Никитушкин, В.Г. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой / В.Г. Никитушкин, Е.Н. Чернышова // Вестник спортивной науки. – 2016. – №3. – С.48–51.
10. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с. С.24-27; Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. учреждений высш. образования / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
11. Савенко, М. А. Рациональные средства спортивной тренировки для ветеранов спорта // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 11. – С. 11-13.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. учреждений высш. образования / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
13. Хорошева, О.А. Особенности влияния мотивов на уровень результатов мужчин и женщин в ветеранском плавании / О.А. Хорошева, Е.А. Распопова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Том II №4. – С. 246–252.

УДК 612.08

## **ИЗУЧЕНИЕ СОСТАВА ТЕЛА У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ**

**М.В. Жуков, А.В. Яковлев**

*Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»,  
Российская Федерация*

e-mail: max\_zhukov@inbox.ru

e-mail: jadore2000@yandex.ru

**Аннотация.** В статье представлен анализ, касающийся возможностей метода биоимпедансометрии в оценке компонентного состава тела. Данная методика позволяет изучить индивидуальный компонентный состав тела, получить данные о состоянии систем внутренних органов и их активности.

**Ключевые слова:** обмен веществ; состав тела; антропометрия; питание.