

ОСОБЕННОСТИ ПУЛЬСОМЕТРИИ У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ

А. В. Шевель

*Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь
e-mail: h2opoloW@gmail.com*

В данной статье отражены особенности проведения занятий по оздоровительному плаванию с женщинами пожилого возраста по физической культуре с использованием метода пульсометрии. Представленные результаты исследования доказывают, что регулярные занятия оздоровительным плаванием повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и уровень адаптационных способностей организма, и положительно влияют на инволюционные процессы в организме.

This article reflects the features of conducting classes in health swimming with older women in physical culture using the method of pulseometry. The presented results of the research prove that regular swimming exercises improve the functional capabilities of the cardiovascular system and the level of adaptive abilities of the organism, and positively influence the involution processes in the body.

Ключевые слова: оздоровительное плавание; пульсометрия; здоровый образ жизни; женщины пожилого возраста.

Keywords: health-improving swimming; pulseometry; a healthy way of life; women of advanced age.

На сегодняшний день, с целью улучшения качества жизни граждан старшего поколения, повышения их роли в обществе, укрепления межпоколенческих связей, а также повышения оздоровительной эффективности их двигательной деятельности создано множество физкультурных программ.

У лиц зрелого и пожилого возраста прослеживается склонность к снижению физической активности, вызывающая различные заболевания, а также общее ухудшение самочувствия.

Одним из самых популярных видов спорта для людей в зрелом возрасте (особенно для женщин) является оздоровительное плавание, обладающее целым комплексом оздоровительно-профилактических мероприятий:

- оптимизация физического состояния организма, актуализация его внутренних резервных возможностей;
- сдерживание старения, процессов инволюции в организме;
- создание основы для здорового образа жизни (помогает бороться с вредными привычками, увеличивает способности организма сопротивляться утомлению и болезням).

Основная цель исследования – изучить и проанализировать особенности пульсометрии у женщин пожилого возраста на занятиях по оздоровительному плаванию.

Согласно классификации ВОЗ, пожилой возраст для женщин охватывает хронологический интервал от 55 до 75 лет [4, с. 17]. В этот период для них характерно: уменьшение силы сердечной мышцы; понижение эластичности стенок сосудов; повышение артериального давления; снижение вентиляции легких, ухудшение газообмена воздуха с кровью, в результате чего возникает одышка, особенно при физических нагрузках; повышение аппетита, а из-за снижения двигательной активности, и как результат – накопление в теле жира [3, с. 18]. Именно оздоровительное плавание, как вид физической нагрузки, наиболее эффективно подходит для сдерживания данных инволюционных процессов.

Оздоровительное плавание – это отличное средство для улучшения функционального состояния и физической подготовленности организма.

Тренировки в воде замечательно подходят людям, которым противопоказаны перегрузки, а также тем, кто испытывает трудности с движениями в какой-либо части тела. Вода уменьшает нагрузку на суставы и помогает избежать перенапряжения [3, с. 20]. Давление воды оказывает благоприятное воздействие на периферическое кровообращение и улучшает функции вегетативной системы. Возникают исключительно благоприятные условия для усиления обмена веществ [5, с. 146].

Приступая к занятиям оздоровительным плаванием, главное, что следует усвоить занимающимся – это то, что нужно правильно, в соответствии со своим самочувствием, осуществлять дозировку плавательной нагрузки на организм [6, с. 13]. В течение занятия необходимо следить:

- за сдвигами в состоянии здоровья лиц пожилого возраста, которые приходят во время и после занятий плаванием;
- за изменениями общего состояния (подъем настроения, жизнерадостность и т. п.);
- обращать внимание на функциональное состояние организма плавающих.

Активные занятия пожилых женщин оздоровительным плаванием нуждаются в постоянном контроле и самоконтроле, для грамотного, сознательного отношения к состоянию своего здоровья. К числу простых, но информативных методов, определяющих приспособительную реакцию организма при воздействии на него самых разнообразных факторов, направленных на обеспечение необходимого уровня энергетических и метаболических процессов, можно отнести метод пульсометрии.

Пульсометрия – это измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после физических нагрузок. Основным методом регистрации пульса являлась пальпация периферических артерий. На основании показателей пульса выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока, что позволяет оценить эффективность регулирования нагрузки.

Изменение частоты сердечных сокращений обеспечивает адаптацию системы кровообращения к потребностям организма (выполняемой работе) и условиям внешней среды [2, с. 26].

Исследование было организовано с женщинами пожилого возраста (20 человек), посещающими регулярные занятия по оздоровительному плаванию в группах здоровья бассейна спорткомплекса «Университетский» Белорусского государственного университета в г. Минске в 2017–2018 гг. (рис). Результаты пульсометрии представлены в таблице.



Рис. Занятия оздоровительным плаванием в спорткомплексе «Университетский» БГУ

Таблица

Результаты пульсометрии у женщин пожилого возраста на занятиях по оздоровительному плаванию, х

ЧСС на занятиях по плаванию перед началом исследован. (сентябрь 2017 г.), уд./мин	Динамика ЧСС на занятии по плаванию (уд./мин)					ЧСС на занятиях по плаванию в конце исследован. (май 2018 г.), уд./мин
	в покое (начало занятия)	через 10 мин после начала занятия	пик нагрузки	после нагрузки (через 10 мин)	восстановление (конец занятия)	
77,6	84,4	104,4	132,3	112,4	86,2	72,3

Анализируя полученные данные можно сказать, что под влиянием годового курса оздоровительного плавания произошли сдвиги в динамике пульсометрии у исследуемых. Снижение ЧСС к концу года на 6,8 % говорит о повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма. Плавание в бассейне для женщин пожилого возраста является оздоровительным, т. к. ЧСС в ходе практического занятия повышается, но остается в пределах допустимого (т. е. не более 50 % от максимального). Но достаточно высокое значение ЧСС на протяжении всего занятия говорит о низком уровне, как подготовки, так и уровня адаптационных способностей у испытуемых.

Вместе с тем, согласно опросу испытуемых (по их субъективному мнению), определенное влияние на динамику ЧСС на занятиях по плаванию оказывают и такие показатели, как: эмоциональный и физический стрессы, гипокинезия, детренированность организма и т. д.

Таким образом, сохранение и восстановление здоровья лиц пожилого возраста является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению экономи-

ческих, социальных, демографических и культурологических задач общества. А занятия оздоровительным плаванием для данной категории населения являются эффективными, т. к. они не только стимулируют мотивацию к движению, оказывают общеукрепляющее влияние на весь организм, но и продлевают активный период жизни, замедляя инволюционные процессы. А динамика пульсометрии помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям, содержанию и условиям проведения занятий. Пульсометрия играет вспомогательную роль контроля за оздоровительным занятием.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учеб. пособие / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. М. : Советский спорт, 2010. 164 с.
2. Войнов В. Б., Воронова Н. В., Золотухин В. В. Методы оценки состояния систем кислородообеспечения организма человека : учеб.-метод. пособие. Ростов-на/Д : РГУ, 2002. 99 с.
3. Китиа Р. Р. Разработка фитнес–программы для лиц пожилого и старшего возраста. Красноярск : СФУ, 2016. 52 с.
4. Мусина-Мазнова Г. Х. Социальная геронтология: теория и практика : учеб. пособие. Астрахань : АГУ «Астраханский университет», 2012. 192 с.
5. Мякотных В. В., Мельцер В. Л. Особенности физического развития и физической подготовленности мужчин зрелого возраста, занимающихся оздоровительным плаванием // Вестник СГУТиКД. 2012. № 2 (20). С. 146–149.
6. Шейко Л. В. Влияние оздоровительного плавания на физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2007. № 12. С. 11–14.