

Література

1. Анцибор М.М., Голованова Н.Ф. Особенности организации педагогического процесса в начальных классах с продленным днем. – М.: "Просвещение", 1990. – С.159.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси: „Відлуння-Плюс”, 2003. – С. 351.
3. Григ Чайлдс. Великолепная фигура за 15 минут в день! – Минск: Поппури, 2002. – С. 206.
4. Кинль В.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в группах продленного дня. – К.: Радянська школа, 1986. – С. 158.
5. Вінокурова Л. Оздоровча аеробіка. – Рівне, 2003. – С. 180.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академія, 2001. – С. 478.
7. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К.: „Радянська школа”, 1986. – С. 123.

THE EFFECTIVE OF THE USING THE HEALTHY SYSTEM “BODYFLEX”
DURING THE HOLDING OF THE PHYSICAL-HEALTHY TRAINING
WITH JUNIOR IN THE GROUP OF CONTINUED DAY

Olena MARIEVA

*International University “The Rivne Institute of Economics and Humanities”
named after academician S. Demianchuk*

Summary. In the article gives analysis of the stage of holding of physical-healthy work with children of the elementary school and showed the positive influence of the system “Bodyflex” on the children’s body.

Key words: the healthy system “Bodyflex”, physical-healthy training, junior, the group of continued day.

ЧИННИКИ ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ

Мирослава ДАНИЛЕВИЧ, Вероніка ЗАВІЙСЬКА

*Львівський державний інститут фізичної культури
Львівська комерційна академія*

Сьогодні, у часи науково-технічних досягнень, рівень рухової активності пересічної людини є суттєво знижений, що призводить до значних порушень функцій організму [1,2].

Малорухомий спосіб життя сприяє нагромадженню зайвої жирової маси, ослабленню м’язів та зв’язок, утворенню застійних явищ в органах, погіршенню діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем. Як наслідок, знижується опірність організму до несприятливого зовнішнього середовища, зростають випадки захворювань [3].

Одним із засобів подолання даної проблеми є заняття різними видами оздоровчої гімнастики (ритмічна гімнастика, аеробіка, фанк-аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, калланетика та ін.) [7]. Великою популярністю серед жінок користуються заняття шейпінгом, де акцент робиться на цілеспрямованому формуванні естетичної фігури, граціозної постви та покращенні здоров'я [5, 6]. Саме таку спрямованість мають шейпінг-програми “Шейпінг-юні”, “Шейпінг-класік”, “Шейпінг для вагітних”, “Шейпінг-про”, “Вічна молодість” [4].

У зв'язку з вищевикладеним, ми проводили дослідження, мета якого визначити фактори залучення та мотивацію до занять шейпінгом жінок різних вікових груп.

Завдання:

1. Дослідити популярність занять з шейпінгу серед жінок різних вікових груп.
2. Проаналізувати стан здоров'я відвідувачок шейпінг-залу різних вікових груп.
3. Визначити фактори залучення та мотивацію до занять шейпінгом жінок різного віку.

Для вирішення завдань нами було проведено соціологічне дослідження, у якому взяли участь 253 відвідувачки шейпінг-залу “Центральний” м. Львова віком від 14 до 49 років. Опитування проводилося за допомогою відкритого анкетування жінок, які лише розпочинали заняття шейпінгом за програмою “Шейпінг-класік”. Кожна жінка заповнювала дві анкети: перша стосувалася способу життя і стану здоров'я респонденток, друга – способу отримання інформації та мотивації до занять з шейпінгу.

Порівнявши кількісний склад за віковими групами, ми з'ясували, що най-більша кількість відвідувачок шейпінг-залу (59%) – це жінки молодіжного віку 18-29 років, а найменша (9%) – жінки віком 40-49 років. Таким чином, заняття шейпінгом користуються найбільшою популярністю саме серед молоді.

Наступним завданням нашої роботи було проаналізувати стан здоров'я відвідувачок шейпінг-залу різних вікових груп. Анкета містила запитання, які стосувались способу життя, перенесених захворювань, самопочуття та ін. Жінкам пропонувалося вибрати і відмітити ті запитання, на які вони дадуть відповідь “Так”.

В результаті обробки анкет виявлено, що найвищий рівень (25%) простудних захворювань є у старшокласниць (14–17 р.), найнижчий (9%) – у зрілому віці. Варикозне розширення вен, навпаки, найчастіше (48%) зустрічається у жінок зрілого віку (30–49 р.) і практично зовсім відсутнє у школярів та студентів (3%).

Оцінюючи відповіді на питання про болі у спині та про сидячу роботу можна зауважити певну залежність між ними. Помічено збільшення відсотку ствердних відповідей на обидва питання з віком. Якщо у шкільному віці болі у спині турбують лише 16% респондентів, то в зрілому віці цей відсоток зріс уже до 50%. Крім цього, близько 53% усіх респонденток мають сидячу роботу. Сюди ж відносяться старшокласники і студенти, які по 7-8 годин щоденно сидять за столом. Такий великий відсоток відповідей на вищезазначені питання серед відвідувачок шейпінг-залу пояснюється тим, що саме бажання позбавитись або запобігти болям у спині, які з'являються внаслідок тривалого сидіння за столом чи комп'ютером, є одним з провідних мотивів до занять шейпінгом.

Порівнюючи результати опитування, ми бачимо, що найвищий відсоток жінок, що палять більше 10 цигарок в день (16%) припадає на період 30-39 років і жодного – на шкільний вік. Проглядається чітка тенденція до збільшення кількості жінок, що палять з віком, починаючи зі студентського віку і до 40 років. У другій половині зрілого віку кількість жінок, що палять знову знижується (9%), що викликано, мабуть, проблемами зі здоров'ям.

У процесі опитування ми також з'ясували способи отримання інформації про наявність шейпінг-залів у м. Львові, зокрема про шейпінг-зал "Центральний". Респондентам пропонувалося обрати один із вказаних варіантів відповідей або запропонувати свій варіант (табл. 1).

Таблиця 1

Способи отримання інформації про роботу шейпінг-залів (у%)

№ з/п	Спосіб отримання інформації	Вік				
		14-17 р.	18-24 р.	25-29 р.	30-39 р.	40-49 р.
1.	Від подруги	63	58	58	56	45
2.	З газет	0	0	1	4	0
3.	З радіо	0	0	0	0	0
4.	З телевізійних передач	0	0	0	0	0
5.	З настінних оголошень	3	4	3	0	14
6.	Від знайомих	25	31	29	28	27
7.	Особисто наводила довідки	0	3	5	8	5
8.	Свій варіант	8	4	4	4	9
9.	Всього	100	100	100	100	100

Таблиця 2

Мотиви жінок до занять шейпінгом (у%)

№ з/п	Мотиви	Вік				
		14-17 р.	18-24 р.	25-29 р.	30-39 р.	40-49 р.
1.	Виглядати привабливіше	31	23	34	26	32
2.	Покращити фігуру	56	77	77	74	68
3.	Покращити здоров'я	28	30	43	40	63
4.	Більше подібатись чоловікам	9	7	3	0	9
5.	Набути впевненості в собі	9	17	16	8	23
6.	Збільшити працездатність	0	5	5	0	5
7.	Отримати задоволення від фіз. вправ	12	20	8	16	14
8.	Покращити поставу і ходу	12	18	27	16	18
9.	Покращити координацію	3	7	3	0	0

Результати обробки анкет показали, що в усіх вікових групах найчастіше респонденти отримували інформацію від подруги (45-63%) та від знайомих (25-31%). Разом з тим, помітна недовіра жінок до отримання інформації з таких джерел як: газети, радіо, телебачення (1-4%). Одержання інформації з настінних оголошень чи завдяки особистим зусиллям теж не користуються особливою популярністю (3-8%).

За допомогою опитування ми визначили і мотивацію жінок різного віку до занять шейпінгом. Жінкам дозволялося обирати по кілька мотивів із 9-ти запропонованих варіантів. Результати представлені в таблиці 2.

Серед старшокласниць провідним мотивом до занять шейпінгом є бажання покращити фігуру (56%). Виглядати привабливіше (31%) для даної вікової групи є важливішим, ніж покращувати здоров'я (28%). Проте пріоритетність цих мотивів змінюється уже в студентські роки. Покращення фігури залишається основним мотивом до занять шейпінгом (77%). Але покращення здоров'я (30%) стає важливішим, ніж привабливий вигляд (23%), що свідчить уже про появу певних проблем у здоров'ї. Такі співвідношення мотивів зберігаються і в подальших вікових групах (25–49 р.). У другій половині зрілого віку (40–49 р.) бажання мати привабливу фігуру (68%) та міцне здоров'я (63%) виходять на перший план.

Важливим мотивом до занять шейпінгом для відвідувачок у кожній з вікових груп є покращення постави і ходи (12–18%), особливо великого значення цьому надають жінки молодіжного віку (27%). Завжди почувати себе впевнено у житті хочуть як жінки молодіжного, так і зрілого віку. Бажання ж отримати задоволення від фізичних вправ характерно для відвідувачок усіх вікових груп, і особливо у студентські роки (20%).

Жінки відвідують заняття з шейпінгу для того, щоб виправити недоліки своєї фігури. Найпроблемнішим з них, як виявилось, для жінок кожної з вікових груп є зайва маса тіла (відсоток коливається в межах 36–40%). Не менш важливим недоліком, на думку старшокласниць та студенток, є непривабливі форми фігури (22%–29%). Респонденти молодіжного і зрілого віку бажають також позбутися зайвої жирової маси та частково покращити форми тіла.

Суттєвим недоліком, на думку школярок та жінок молодіжного віку (15–16%), є невеликий об'єм грудей, який вони прагнуть збільшити. На відміну від респондентів вищезгаданих вікових груп, серед відвідувачок шейпінг-залу зрілого віку бажання збільшити об'єм грудей мають лише 5%.

Отже, проведене соціологічне дослідження та аналіз отриманих результатів дозволяють зробити ряд висновків:

1. Заняття шейпінгом користуються найбільшою популярністю серед жінок молодіжного віку, які прагнуть удосконалити свою фігуру.
2. Стан здоров'я відвідувачок шейпінг-залу обумовлений віковими розбіжностями. Так, наприклад, простудними захворюваннями найчастіше страждають школярки, оскільки організм підлітка більше піддається впливу негативних зовнішніх факторів, що зумовлено особливостями функціонування організму у підлітковий період, а варикозне розширення вен більш характерне для зрілого віку, що пояснюється уже інволюційними змінами в організмі. Однак, жінок усіх вікових груп турбують болі у спині, спричинені, у більшості випадків, сидячою роботою чи тривалим навчанням за столом.
3. Переважаюча більшість жінок, незалежно від віку, отримали інформацію про можливість відвідування занять з шейпінгу від подруг чи знайомих. Поряд з тим,

досить малий відсоток респонденток дізнались про наявність таких залів із засобів масової інформації: газет, радіо, телебачення.

4. Головним мотивом до занять шейпінгом для жінок усіх вікових груп є бажання покращити фігуру. Порівняльний аналіз мотивації до таких занять показав, що серед респонденток молодіжного віку домінує бажання виглядати привабливіше, тоді як у зрілому віці провідним мотивом є прагнення зміцнити здоров'я. Така зміна мотивів цілком природна, оскільки з віком з'являється більше проблем зі здоров'ям.
5. Основними недоліками фігури, які жінки прагнуть виправити за допомогою занять шейпінгом, і на які найчастіше вказували при опитуванні, є зайва маса та непривабливі форми тіла. Саме на боротьбу з вищезгаданими недоліками та на формування витонченої фігури, граціозної постави, зміцнення здоров'я загалом і направлені заняття шейпінгом.

Література

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Амосов М.М. Здоров'я. – К.: Нива, 1997. – 142 с.
3. Амосов Н.Н., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоровье, 1975. – 309 с.
4. Гумен В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. III Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002.- С. 87-89.
5. Гумен В., Линець М. “Шейпінг” як система фізичного вдосконалення особистості // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз.культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6.- Т. 1.- С. 205-208.
6. Кузьо У. Перспективи розвитку шейпінг-системи в Україні // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. II регіон. наук.-практ. конф. – Л., 2000. – С. 44-45.
7. Таран Ю.І. Порівняльний аналіз ефективності різних видів оздоровчої гімнастики для жінок 20–35 років: Автореф. дис ... канд. пед. наук. – К., 1998. – 16 с.

FACTORS OF DRAWING WOMEN INTO TRAINING SHAPING

Myroslava DANYLEVYCH, Veronika ZAVIYSKA

*Lviv State Institute of Physical Culture
Lviv Commercial Academy*

Abstract. This article deals with the analysis of sociological polling about factors of drawing and motivation for training shaping of women-beginners of different age groups, who train shaping in the shaping-hall “Central” of Lviv. While polling a level of populavity training shaping was found out. The state of respodente’s health was also anylised.

Key words: shaping, factors of drawing, motivation for training.