

- підвищився шейпінг-клас фігури на 44,4%;
- зменшилась кількість осіб з найнижчим IV, V шейпінг-класом фігури і з'явилося 44,4% з III, хоча до експерименті такого класу не було відмічено у жодної жінки.

Проведений педагогічний експеримент показа оздоровчий вплив занять Шейпінгом на організм жінки: загальна маса тіла знизилась внаслідок зменшення надлишку жирової тканини, а це – зменшує ризик виникнення серцево-судинних, онкологічних, захворювань рухово-опорного апарату, нервової системи та ін., пов'язаних із ожирінням.

Отримані результати досліджень дозволяють рекомендувати заняття шейпінг-систем для широкого кола жінок різного віку з метою оздоровлення та профілактики.

#### Література

1. Алгульян В.Н. Здоров'я жінки – здоров'я сім'ї.// *Твоє здоров'я*, 1989.– №4.–С.4-9
2. Ацето К. 10 проколів харчування.// *"Flex"*
3. Гук М.Н. Мотивація жінок до занять шейпінгом та їх ефективність в процесі удосконалення фігури.//*Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики*. Львів, 2002.–С.13-15.
4. Дроздовский З. Келбасевич Л. *Спортивна активність жінок Польщі. Теорія і практика фізичної культури і спорту*. № 6., 1999.–
5. Ладина І.А. *Проблемні зони жіночої фігури – Пітер: ФГУП " Друкарський двір", 2001.–192 с.*
6. Жильцова Н. Шейпінг - дієта – М.: Кронпрес, 2000.– 256 с.
7. Плужак Н.М. Приходько І.І. *Система Шейпінг організація і методика масової фізичної культури*. Ч.2.– Харків, 2001.– С. 48-49.
8. Рижова В.Е. *Фізична культура жінки –М.: Фізична культура і спорт, 1986.– С. 21-59.*

#### Перелік умовних позначень

- АТ – антропометричний тест  
 ІМТ – індекс маси тіла  
 ОГК – окружність грудної клітини, см.  
 ОМЦ – оваріально-менструальний цикл  
 ПЕ – педагогічний експеримент  
 РА – рухова активність  
 ХОК – хвилиний об'єм крові, мл./хв.  
 ЧСС – частота серцевих скорочень  
 ШЖС – шкірно-жирові складки, мм.

#### Anotation

The shaping sessions influence positively at physical development of women of 18-21, 29-34 y.o, permit to get of overweight, in crease the effectiveness of heart work, stimulate the functioning of lungs, strengthen health and improve the work capacity.

#### ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВОГО РОЗВИТКУ ГІМНАСТОК

САМОЛЕНКО Т.В. МАНІЛОВА С.О.

Гуманітарний Університет "ЗІДМУ", м. Запоріжжя

З метою виявлення впливу занять спортивною гімнастикою на статевий розвиток дівчат проведений порівняльний аналіз соматометричних і

соматоскопичних показників дівчат, які не займаються спортом і гімнасток у віці 11 – 15 років.

Довжина і вага тіла гімнасток у всіх вікових групах значно менше, ніж у дівчат, що не займаються спортом. За цими показниками гімнастки відстають від своїх одноліток на 2 роки. Так, довжина і вага тіла 15-літніх гімнасток відповідає 13-літнім пересвицям не спортсменкам. Аналогічні дані при дослідженні гімнасток у віці 11 – 15 років отримані В.В. Рибакіної (1).

У сучасній літературі накопичений достатній матеріал, що дозволяє вважати розвиток вторинних статевих ознак критерієм біологічної зрілості організму.

Порівняльний аналіз розвитку вторинних статевих ознак показав, що гімнастки і по цих параметрам значно уступають своїм одноліткам не спортсменкам. Лише у восьми (12,7 %) 11-літніх гімнасток відзначені початкові стадії розвитку вторинних статевих ознак і тільки у віці 15 років вторинні статеві ознаки виявилися розвинутими у всіх гімнасток. Менструальний цикл був у 69% 15-літніх гімнасток, тоді як у 13-літніх дівчат, що не займаються спортом, менструальний цикл був у 86,4%.

Таким чином, вікові темпи розвитку гімнасток відстають за всіма показниками фізичного і статевих розвитку приблизно на 2 роки від дівчат, які не займаються спортом.

Для кількісної оцінки статевих ознак дозрівання використовувалася цифрова оцінка статевих ознак, в якій сума балів відображала, як ступінь розвитку кожної вторинної статевих ознак, так і їхню біологічну значимість (2). Це виключає однакову оцінку при різному ступені статевої зрілості що можливо при простому підсумовуванні балів відповідних ступеню розвитку кожного з вторинних статевих ознак.

В залежності від ступеня статевого дозрівання по розвитку вторинних статевих ознак виділено 4 стадії статевої зрілості:

1. До першої стадії статевої зрілості відносяться дівчата з початковим проявом вторинних статевих ознак. Оцінка статевих ознак 1 – 2 бали.
2. До другої – дівчата з більш розвинутими вторинними статевими ознаками до появи місячних. Бал статевих ознак 2 – 6.
3. До третьої – дівчата з розвинутими вторинними статевими ознаками не стійким менструальним циклом, чи менархе в період обстеження. Бал статевих ознак 7 – 11.
4. До четвертої – дівчата з цілком розвинутими вторинними статевими ознаками і регулярним менструальним циклом. Бал статевих ознак – 12.

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку з урахуванням стадії статевого дозрівання показав, що довжина і вага тіла гімнасток усіх стадій статевого розвитку практично не відрізнялася від показників одноліток, які не займаються спортом. Вірогідно меншим виявилася лише вага гімнасток третьої стадії статевого розвитку. Однак і бал статевої зрілості у гімнасток цієї групи менше. Якщо у дівчат, що не займаються спортом бал статевої зрілості дорівнює 9,6, то у гімнасток цей показник – 8,5 бала.

Отримані дані порівняльного аналізу свідчать про значну різницю досліджуваних показників у віковому аспекті і майже відсутність такої різниці при аналізі цих же показників з урахуванням стадії статевої зрілості.

Це дає підставу висловити припущення про те, що виявлені розходження в плінні статевого розвитку може бути і результатом відбору в число тих, хто займається даним видом спорту. Дане припущення підтверджується і проведеним аналізом досліджуваних показників у гімнасток, які були відрahовані протягом року по різним причинам. З загального числа обстежених гімнасток рік по тому 29% припинили займатися. 20 % було відрahовано як «безперспективні», 9% – за станом здоров'я та з інших причин (зміна місця проживання, заняття іншим видом спорту). Соматометричні і соматоскопічні показники відрahованих гімнасток трохи перевищують середньогрупові дані. У групі 13–літніх гімнасток ці розходження найбільш виражені. Середні показники довжини і ваги тіла, відрahованих з цієї групи гімнасток, відповідно дорівнюють 153 см і 41 кг. Ці показники у «безперспективних» гімнасток – 157 см і 45 кг. Для всієї групи 13–літніх гімнасток, що продовжують займатися, показники довжини і ваги тіла дорівнюють 150 см і 38 кг. Значно більше у «безперспективних» гімнасток і показник статевої зрілості – 4.5 бала. Середньогруповий бал статевої зрілості у 13–літніх гімнасток – 2.2. В інших групах різниця в соматометричних і соматоскопічних показниках відрahованих гімнасток трохи менше, але все-таки значна.

Отже, гімнастки, статевий розвиток яких настає трохи раніше, про що свідчать більш високі бали статевої зрілості «безперспективних» гімнасток не домагаються успіху в даному виді спорту.

#### **Висновки :**

1. Процеси статевого дозрівання і фізичного розвитку у гімнасток протікають гармонічно, але по показникам гімнастки відстають від своїх одноліток у середньому на 2 роки.

2. Більш низькі показники статевого і фізичного розвитку дівчат тих, хто займається гімнастикою, варто розцінювати не тільки як вплив тренувальних навантажень, а й як результат відбору в процесі занять осіб певного конституційного типу, якому властиво більш пізніший початок та уповільнений темп статевого дозрівання.

#### **Література**

1. Рыбакова В.В. *Морфологические предпосылки отбора и некоторые аспекты методики спортивной тренировки с учетом биологических особенностей организма юных гимнасток (10 – 15 лет)*. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Москва, 1975.
2. Тумилович Л.Г., Манилова С.А. *Оценка степени полового развития девочек пубертатного возраста (Методические рекомендации)* М., 1982.

#### **Annotation**

The process of sexual maturing (puberty) and physical development of girls–gymnasts proceeds harmoniously, but those going in for gymnastics are usually 2 years behind the girls their age.

The lower indexes of physical puberty of the girls–gymnasts should be evaluated not only as the influence of training loading, but also as the result of the selection in the process of trainings the persons of certain constitutional type which is characterized by earlier beginning and slowed–up rate of sexual maturing.