

- Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/Snsv/2005-08/05amilrv.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Snsv/2005-08/05amilrv.pdf)
2. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. О. Гоглювата. – К., 2007. – 21 с.
  3. Колганова Е. Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Е. Ю. Колганова. – Малаховка, 2007. – 22 с.
  4. Петренко Г. Вплив занять гідроаеробікою на рівень фізичного стану жінок середнього віку / Г. Петренко, В. Петренко, Ю. Нікітін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9. – Т. 4. – С. 209–214.
  5. Яценко А. Г. Вплив занять аквааеробікою на стан мозкового кровообігу жінок 21-35 років / А. Г. Яценко, О. В. Майданюк, Н. О. Гоглювата // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2004. – №6. – С. 60-62.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ НА АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

**Вероніка Завійська<sup>1</sup>, Любов Лукасевич<sup>2</sup>, Віра Семенюк<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Львівська комерційна академія*

*<sup>2</sup>Технологічний коледж НУ «Львівська політехніка»*

Підвищення рівня технізації умов праці і життя суттєво знижує рівень рухової активності пересічної людини. А це призводить до значних порушень функцій організму [1]. Малорухомий спосіб життя сприяє накопичуванню зайвої жирової маси, ослабленню м'язів та зв'язок, утворенню застійних явищ в органах, погіршенню діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем [1,3]. Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що одним із популярних видів фізичної активності є заняття шейпінгом. Шейпінг – комплексна система фізичних вправ з певним режимом харчування і

медико-діагностичним контролем, метою якої є покращення здоров'я та фізичне вдосконалення. Основа шейпінгу – повний комп'ютерний аналіз індивідуального підбору вправ [2].

У зв'язку з вищевикладеним, ми проводили дослідження, мета якого визначити вплив занять шейпінгом на антропометричні показники жінок другого зрілого віку.

#### **Завдання:**

1. Дослідити популярність занять з шейпінгу серед жінок різних вікових груп.

2. Проаналізувати динаміку антропометричних показників відвідувачок шейпінг-залу другого зрілого віку протягом експериментального періоду.

**Методи дослідження:** аналіз теоретичної та методичної літератури, антропометричні тестування, методи математичної статистики.

Нами було проведене соціологічне дослідження, у якому взяли участь 69 відвідувачок шейпінг-залу “Емілія” м. Львова віком від 18 до 55 років.

Порівнявши кількісний склад по вікових групах, ми з'ясували, що найбільша кількість відвідувачок шейпінг-залу (53%) – це жінки віком 40–55 років. Молодь віком 18–29 років складає 30%, а найменшою (12%) є група жінок віком 30–39 років. Дані результати суттєво відрізняються від аналогічних, проведених 10 років назад. Це можна пояснити появою великої кількості нових спортивно-оздоровчих центрів різного спрямування, що особливо є цікавим для молоді. Жінки ж другого зрілого віку при заняттях фізичними вправами потребують поміркованого фізичного навантаження переважно аеробного характеру, а також постійного контролю за станом здоров'я та фізичної підготовленості зі сторони тренера та з використанням новітніх технологій, впроваджених у шейпінг системі. Таким чином, заняття шейпінгом користуються найбільшою популярністю серед жінок другого зрілого віку.

Антропометричні тестування проводилися в експериментальній групі (ЕГ) відвідувачок другого зрілого віку (36-55 років) на початку експерименту і по його завершенні. Тривалість експерименту складала 1 рік. Тестування враховували ростові, обхватні розміри різних частин тіла жінок та виміри 12 шкіро-жирових складок в різних ділянках тіла за допомогою каліпера. Комп'ютерне опрацювання результатів антро-

пометричних тестувань за спеціальною програмою дозволило нам визначити компоненти маси тіла: кількість жиру в організмі, підшкірного жиру та безжирової маси.

Порівнюючи результати тестувань, ми бачимо, що за період експерименту суттєво знизилися середні показники маси тіла та обхвату талії, сідниць, стегон, а також грудей. Результати статистично достовірні ( $p < 0.05$ ). Розрахувавши середній індекс маси тіла (ІМТ) відвідувачок до і після експерименту, ми можемо стверджувати, що початковий середній показник ІМТ (25.1 кг/м<sup>2</sup>) свідчив про надлишкову масу тіла, (що передбачає ризик серцево-судинних захворювань та інсульту), тоді як наприкінці експерименту – він вже був у нормі (23.5 кг/м<sup>2</sup>).

Загалом середній показник кількості жиру в організмі у жінок (у %) вищий за норму (18% - 24%), але знизився за експериментальний період більше ніж на 2% (з 36, 6% до 34.5%). Оцінюючи середні значення кількості м'язової маси у відвідувачок ЕГ, можна відзначити недостатню кількість м'язової маси як на початку експерименту (-1,88кг), так і наприкінці (-1,75кг), хоча і спостерігається слабка тенденція до зростання.

На основі відхилень показників підшкірних жировідкладень від шейпінг моделі комп'ютерна програма визначає шейпінг-клас фігури. Аналіз результатів дослідження показав позитивні зміни шейпінг-класу фігури жінок за час педагогічного експерименту. На початку експерименту у 78% жінок ЕГ був п'ятий шейпінг-клас фігури, тобто найнижчий, а у 14% – четвертий і лише 8% жінок мали третій шейпінг-клас фігури (найвищий за комп'ютерною програмою). Наприкінці експерименту співвідношення величин змінилося. П'ятий шейпінг-клас фігури був лише у 61% відвідувачок ЕГ, четвертий — у 27% і третій – в 11% жінок ЕГ, що свідчить про виправлення недоліків фігури.

### **Висновки:**

1. Результати дослідження підтвердили ефективність занять шейпінгом.

2. Заняття шейпінгом користуються найбільшою популярністю серед жінок другого зрілого періоду, як найбільш оптимальний для них вид фізичної активності.

3. У результаті систематичних занять шейпінгом найбільш помітне зниження показників маси тіла, кількості жиру в організмі, зростання шейпінг-класу фігури у більшості жінок експериментальної групи.

4. Заняття шейпінгом допомагають виправити недоліки фігури та зміцнити здоров'я, що є природним бажанням кожної жінки.

#### *Література*

1. Амосов М.М. Здоров'я / М.М.Амосов. – К.: Нива, 1997. – 142 с.
2. Гумеи В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матер. III міжрегіон. наук.-практ. конф. – Львів, 2002. – С. 87-89.
3. Кузьо У. Перспективи розвитку шейпінг-системи в Україні / Уляна Кузьо // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали II Регіон. наук.-практ. конф., 11-12 трав. 2000 р. – Л., 2000. – С. 44-45.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Іван Ільницький**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Фізична культура є важливим засобом гармонійного розвитку людини та головним чинником фізичного здоров'я людини. Недостатність рухової активності населення стримує формування здорового способу життя, від якого на 60% залежить стан здоров'я людини. Роль медицини у цьому випадку – лише 8–10%. Ігнорування цього факту призводить до відомих демографічних проблем та зростання захворюваності населення [4]. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Розвиток моторних і вегетативних функцій організму у дітей, їхнє вдосконалення й підтримка на високому рівні у дорослих та людей похилого віку потребують оптимальної фізичної активності. Недостатня фізична активність викликає суттєві зміни фізіологічних функцій людини, що доведено як дослідженнями на тваринах, так і спостереженнями над людьми [2]. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості сер-