

Фізична активність забезпечує хорошу самооцінку, зокрема через свій вплив на поставу людини. Корегування постави – інструмент підвищення рівня самооцінки, що було доведено науковцями у сфері психології.

Література:

1. Введенский М.Е. Умственная и физическая работоспособность в условиях оптимального и ограниченного использования средств физической культуры и спорта / Введенский М.Е. // Научные проблемы охраны здоровья студентов. – Москва, 1989. – С. 89–91.
2. Моргунов Ю.А. Влияние на физическое и психологическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры : метод. реком. / Ю.А. Моргунов. – Москва, 2009.

**ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ.
ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ**

Вероніка Завійська, Любов Лукасевич, Ігор Блащак

Львівська комерційна академія

В останні роки ми стали свідками бурхливого розвитку оздоровчої фізичної культури, яка стала одним із основних факторів здорового способу життя. Оздоровча спрямованість фізичної культури конкретизується у найрізноманітніших фізкультурно-оздоровчих технологіях: аеробіка (Ю.І. Таран, Т.В. Івчатова, 2008), аквафітнес (Н.О. Гоглювата, 2004), силова гімнастика (Ф. Делав'є, 2006), пілатес (А. Наконечна, 2011). Розроблено й обґрунтовано програми занять для жінок зрілого віку з оздоровчої аеробіки (Н.С. Беляєв, 2009; Г.Г. Кружило, К.В. Четвертак, 2011; В.А. Чубакова, 2006), бодібілдингу (Козубей П.С., 2009). Досліджено вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичного стану жінок зрілого віку (А.В. Гіптенко, 2009), корекцію статури (Івчатова Т.В., 2005). Доведено ефективність оздоровчо-профілактичних занять із фітнесу з використанням елементів танцю, аеробіки, гімнастики йогів та ін. (В. Кренделева, 2008; С.В. Томілова, 2004), використання фізичних вправ з обтяженнями (О.В. Сапожнікова, 2010). Великої популярності набуває шейпінг [3], пріоритетом якого є оз-

дорівнення та покращення фігури жінки. Для більш детального з'ясування впливу шейпінг-системи на жіночий організм ми провели дослідження, метою якого було показати динаміку функціональних показників жінок, які займаються шейпінгом.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося на базі шейпінг-залу «Емілія» м. Львова, у якому взяли участь 27 відвідувачок віком 21–29 років, які займаються за програмою «Шейпінг класік». Було визначено експериментальну (ЕК) і контрольну групи (КГ), до яких увійшли відповідно новачки (стаж занять до 1 року) – КГ ($n=13$) і жінки зі стажем занять понад 1 рік – ЕГ ($n=14$). У дослідженні передбачалося визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) жінок за експрес-системою Г. А. Апанасенка [1].

Виклад основного матеріалу. Методика занять шейпінгом передбачає раціональне поєднання фізичних навантажень та режиму харчування, де параметри тренування, їх спрямованість і навантаження персонально розробляються для кожної жінки на основі регулярного комплексного тестування із урахуванням фази її фізіологічного циклу. Основа шейпінгу – повний комп'ютерний аналіз індивідуального підбору вправ [3].

Щоб прослідкувати динаміку функціональних показників здоров'я жінок, що займаються шейпінгом, ми вимірювали ЧСС, АТ, ЖЄЛ, силу згиначів кисті за допомогою динамометрії, визначали індекс Робінсона, індекс Гарвардського степ-тесту та ін. (табл. 1). Отримані показники підлягали подальшій математичній обробці та аналізу.

Аналізуючи результати досліджень, ми спостерігали зниження частоти серцевих скорочень у спокої на 3,9 уд/х в. ($p<0,01$), а також систолічного та діастолічного артеріального тиску ($p<0,05$), що свідчить про позитивний вплив занять шейпінгом на роботу серцево-судинної системи (ССС).

Позитивну динаміку має ще один показник стану ССС – індекс Робінсона: відношення частоти серцевих скорочень до систолічного артеріального тиску крові, помножене на 100. Цей показник визначається в умовних одиницях і характеризує функціональні параметри роботи серця. Помітне зниження його кількісного значення (на 2,4 ум. од) ($p<0,01$) вказує на економічнішу роботу серця після систематичних занять шейпінгом протягом тривалого часу.

Важливим показником фізичного стану є здатність до відновлення після фізичного навантаження, яку ми визначали, фіксуючи час повернення

до початкового рівня частоти серцевих скорочень після 20 присідань, що виконуються протягом 30 с. Показник знизився на 20,9 с. ($p < 0,05$).

Таблиця 1

**Динаміка функціональних показників стану здоров'я жінок,
які займаються шейпінгом ($X \pm m$, $n=27$)**

Показники	Контрольна група	Експериментальна група	Рівень вірогідності	
	n = 13	n = 14	t	p
ЖЕЛ, мл	2860±82.5	2992±26.52	2,1	<0,05
Життєвий індекс, мл/кг	47,9±1,32	52,8±1,70	2,2	<0,05
ЧСС, уд/хв	76,0±1,42	72,1±0,31	2,6	<0,01
АТ сист, мм рт.ст	119,5±2,24	112,4±0,51	2,0	<0,05
АТ діаст, мм рт.ст	75,3±0,23	73,9±0,22	2,8	<0,01
(ЧССхАТ сист) / 100 ум.од.	89,6±0,82	87,2±0,71	2,6	<0,01
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	113,2±7,52	92,3±6,26	2,2	<0,05
Проба Штанге, с	42,9±2,51	49,8±2,33	2,1	<0,05
Проба Генчі, с	33,2±1,15	36,2±0,98	2,2	<0,05
ПГСТ, ум.од	82,5±2,36	93,2±2,75	2,4	<0,05
(Сила правої кисті/маса тіла)х100%	43,6±1,54	51,7±1,22	2,6	<0,05

Таким чином, можна стверджувати, що серцево-судинна система жінок, які займаються шейпінгом більше 1 року, здатна забезпечити виконання підвищених фізичних навантажень завдяки розширенню своїх функціональних можливостей.

Дихальна система також позитивно зреагувала на фізичне навантаження. Разом із серцево-судинною вони утворюють єдиний кардіореспіраторний апарат, а тому пов'язані. Життєва ємність легень зросла на 132 мл ($p < 0,05$). Збільшилися періоди затримки дихання на вдиху і на видиху відповідно на 6,9 с і 3,0 с.

Такі зміни у показниках кардіореспіраторної системи свідчать про збільшення функціональних можливостей організму, розширення здатності до фізичних навантажень аеробного і анаеробного характеру.

Позитивну динаміку нами виявлено і при визначенні індексу Гарвардського степ-тесту (ПГКС). Збільшення показника ПГСТ на 10,6 ум. од. ($p < 0,05$) свідчить про те, що жінки, які протягом року займалися за системою шей-

пінгу, можуть триваліший час підтримувати заданий темп та інтенсивність фізичних навантажень. Лише за один рік систематичних занять фізична працездатність жінок зросла до відмінного рівня (93,2 ум. од) ($p < 0,05$).

Визначаючи силовий індекс, ми також спостерігали зростання показника на 8,1 ум. од. ($p < 0,05$), що свідчить про позитивну динаміку розвитку м'язової системи.

Висновок. У процесі систематичних занять шейпінгом протягом року рівень фізичного стану жінок має позитивну динаміку. Серцево-судинна та дихальна системи розширили свої функціональні можливості і здатні забезпечити виконання підвищених фізичних навантажень як аеробного, так і анаеробного характеру. Заняття за шейпінг-системою дає змогу жінкам досягти відмінної працездатності уже через рік занять.

Літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г. Л. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Санкт-Петербург : Наука, 1993. – 168 с.
2. Бібік Р. В. Корекція порушень постави жінок зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. В. Бібік. – Київ, 2013. – 19 с.
3. Гумен В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності / В. Гумен // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Львів, 2002. – С. 87–89.
4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френке. – Москва : Олимп. лит., 2000. – 367 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК

Віктор Тонконог, Олена Шишкіна, Ігор Бейгул

Дніпродзержинський державний технічний університет

Постановка проблеми. Для досягнення успіхів у будь-якому виді діяльності необхідне здоров'я. Саме тому всебічну повноту людського життя, як вічні цінності, можна відчутти тільки при його наявності. За даними Всесвіт-