

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Гіпокінезія у поєднанні з іншими негативними факторами сприяє значній активізації процесів старіння і розвитку різного роду захворювань у жінок. Залучення їх до фізичної активності – справа більш складна, ніж залучення їх до будь-якої іншої діяльності.

Не так давно звучав заклик повернути жінку в сім'ю, а тепер настав час залучити її до систематичних занять фізичними вправами, як до одного з факторів здорового способу життя. Але від здоров'я жінки залежить здоров'я дітей, а значить і здоров'я нації [2].

Дослідження Йорданської Ф.А. (1998), Келбасевич Дроздовського І. (1999), Панкова В.А. (2000), М.Ріпак (2004) показують, що закінчивши навчання у закладах освіти, жінки втрачають інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять [1, 2, 3]. Скорочення вільного часу в жінок є одним з найважливіших факторів, що обмежує можливість займатися фізичними вправами. Крім професійних обов'язків, жінки мають ще й господарські, якими не можна нехтувати і обсяг яких зростає, якщо жінка заміжня і має дітей. З часом, коли сімейне життя і професійна діяльність стабілізуються, а здоров'я погіршується, жінки починають використовувати свій вільний час для занять фізкультурно-оздоровчими вправами. З кожним днем збільшується кількість жінок, які надають перевагу таким видам спортивно-оздоровчих занять як аеробіка, шейпінг та степ-аеробіка, за допомогою яких можна не лише покращити самопочуття та здоров'я, але й уникнути скопалити свою фігуру [1, 3].

У зв'язку з вищевикладеним ми провели дослідження метою якого було вивчення впливу занять названими видами оздоровчих

льності на рівень фізичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку (35 – 55 роки)

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я жінок проводилась методикою Г.Л. Апанасенко, яка передбачає оцінку комплексу тропометричних та функціональних показників. Залежно від значення кожного показника нараховувалась певна сума балів (від -2 до +7). Рівень здоров'я оцінювався за сумою балів цих показників. Згідно даної системи існує 5 рівнів фізичного здоров'я: низький (4 бали), нижче середнього (5-9 балів), середній (10-13 балів), вище середнього (14-15 балів) і високий (16-21 балів).

У дослідженнях брали участь 60 жінок (по 20 в кожній групі) зрілого періоду зрілого віку, які займалися різними видами оздоровчої діяльності: аеробікою, шейпінгом та степ-аеробікою. Усі вказані дані підлягали подальшій математичній обробці, аналізу та узагальненню. На цій основі проводився порівняльний аналіз оздоровчої ефективності різновидів занять.

У жінок, які займаються аеробікою загальна сума балів складала 7,2, що відповідає рівню фізичного здоров'я нижче середнього. Найнижчий рівень фізичного здоров'я виявлений у жінок, які займаються перевагу степ-аеробіці, хоча загальна сума є дещо нижчою і складає 7,2 бали. Лише у тих, хто відвідує заняття з шейпінгу, сума балів відповідає середньому рівню (10,1 бал).

Оскільки у нашому дослідженні брали участь жінки із різним стажем занять, то ми намагались з'ясувати залежність рівня фізичного здоров'я від стажу занять у кожній з груп (рис. 1).

Виявилось, що серед жінок, стаж занять яких не перевищує 1 рік, лише у 1 групі (аеробіка) рівень фізичного здоров'я був низький (4 бали). А у 2-ій (шейпінг) і 3-ій групах (степ-аеробіка) виявлено вище середнього рівень фізичного здоров'я (сума балів складала відповідно 11,6,9).

У жінок, стаж занять яких перевищував 1 рік, рівень фізичного здоров'я у 1 групі виявився нижче середнього (7 балів), у 2 групі – середній (10,3 бали) і у 3 групі рівень фізичного здоров'я був знову вище ніжчий середнього (8,9 бали).

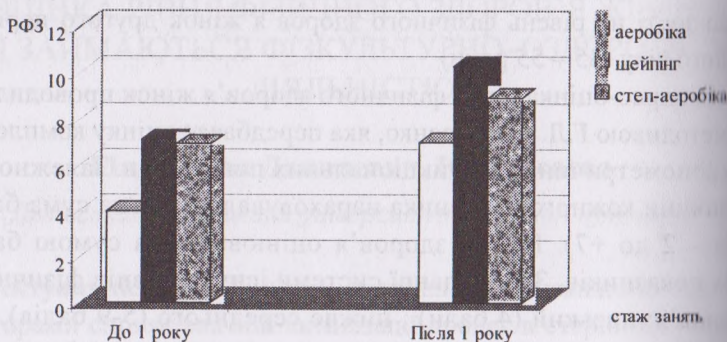


Рис. 1. Рівень фізичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку з різним стажем занять

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити ряд висновків:

- у жінок, які займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, рівень фізичного здоров'я коливається в межах від низького до середнього;
- залежність між рівнем фізичного здоров'я і стажем занять прямопропорційна, тобто, у жінок із більшим стажем занять вищий рівень фізичного здоров'я;
- порівняльний аналіз рівня фізичного здоров'я жінок показав, що він є вищий у тих, хто займається шейпінгом. Тобто, можна стверджувати, що це найбільш ефективний засіб оздоровлення жінок другого періоду зрілого віку. На другому місці по ефективності за нашими результатами виявилась аеробіка і на третьому – степ-аеробіка.

Оцінка рівня фізичного здоров'я не виявила у жодної з жінок в трьох групах високого або вище середнього рівня здоров'я. Зафіксовано середній рівень фізичного здоров'я у жінок, які займаються шейпінгом; нижче середнього у тих, хто надає перевагу аеробіці і степ-аеробіці.

Література:

1. Івчатова Т. В. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні жінок першого зрілого віку / Т. В. Івчатова // Спортивний вісник

- Придніпров'я: наук.-теорет. журн. / Ред. В.Г. Савченко; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури та спорту. – Д., 2004. – № 7. – С. 133 – 136
- 2) Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Зб. наук. праць 4 Міжнар. наук.–практ. конф. “Фізична культура, спорт і здоров'я нації”. – Київ – Вінниця, 2001. – С. 20 – 22.
 - 3) Миронов В. Аэробика служит здоровью / В. Миронов, Н. Новожилова // Олимпийский спорт и спорт для всех: V Международ. науч. конгресс. – Минск, 2001. – С. 505–509.

DANCE IT,S ACTIVE FORM RECREATIVE FOR EXAMPLE GROUP OF DANCE “PECH” FROM OPOLE

Bogusława Graczykowska, Katarzyna Sojka-Krawiec

University of Technology (Opole)

A leisure time is a period without any responsibilities, the time intended for any activities. It is about a sphere of a human activity in which people get involved because of their will (after doing their professional, family and social duties) and they can rest, have fun, enrich their knowledge and qualifications for their satisfaction or just participate actively in a social life.

Increasing dangers are typical of a modern person's life. The personal balance depending on an individual threshold of biological and psychical sensitiveness and on the level of outer aggression is permanently disturbed. It happens so because of a growing number of numerous harmful factors such as: a noise, the quickened rhythm of life together with its hygiene getting worse. All the factors disturbing chronobiology of an organism, which means an inner biological clock regulating naturally the way a human body functions.

A recreation is a compensating phenomenon to a modern life. Its birth and dynamic development is perceived in a bad adjustment of man to the environment they live in. No wonder that a functioning model of recreation and tourism, practiced and developed mainly for pleasure,