

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЖІНОК 20-35 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ

Уляна Шевців

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. На тлі загального зниження показників стану здоров'я та фізичного стану населення особливої уваги і турботи вимагає стан здоров'я жінок. У сучасному житті значно загострилися екологічні та економічні проблеми, воно характеризується постійним нервовим перенапруженням та м'язовою бездіяльністю. Зазначені та інші чинники, перш за все, руйнують здоров'я і виснажують резерви жіночого організму [2, 3]. Додається до вище зазначених проблем ще і проблема надлишкової маси тіла, як наслідок недостатньої рухової активності [4, 6]. Адже, чимало сучасних професій пов'язано з режимом обмеженої рухової активності, недостатніми фізичними навантаженнями, що спричиняє серцево-судинні захворювання, порушення обміну речовин та функцій опорно-рухового апарату. Тому проблема зміцнення здоров'я сучасної жінки є багатоаспектною і актуальною.

Одним із засобів на шляху її вирішення є заняття оздоровчими видами гімнастики (ОВГ), які не лише підвищують розумову працездатність, але й допомагають жінкам внормувати та оптимізувати масу тіла, що, в свою чергу, сприяє зниженню кількості невровів та відхилень у діяльності серцево-судинної системи [1, 5].

За даними ряду авторів (Л.Я.Івашенко, Н.П.Странко, В.Ю.Гончарова, М.Г.Лейкіна), в результаті занять ОВГ відбувається покращення стану здоров'я, підвищення рівня розвитку фізичних якостей, покращується діяльність кардіо-респіраторної системи. Саме її стан є одним з найінформативніших показників рівня фізичної працездатності (В.Л.Карпман, С.П.Летунов).

Метою проведеного дослідження було визначення впливу занять ОВГ на підвищення працездатності жінок першого зрілого віку (20-35 років).

Завдання дослідження: вивчити мотивацію жінок 20-35 років до фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначити рівень та проаналізувати динаміку фізичної працездатності жінок із різним стажем занять ОВГ.

Для досягнення мети та вирішення дослідницьких завдань було використано наступні **методи дослідження:**

- *узагальнення даних літературних джерел;
- *соціологічні методи (анкетування);
- *медико-біологічні методи (визначення рівня максимального споживання кисню (МСК) непрямим способом; проба Руф'є; визначення рівня фізичного стану за методикою О.А.Пирогової, І.І.Івашенко, Н.П.Страпко)
- *методи математичної статистики.

Організація дослідження: дослідження проводилося в осередках Івано-Франківського громадського об'єднання «Агентство краси і здоров'я», яке входить до Федерації шейпінгу України і діє відповідно до ліцензії Міжнародної Федерації шейпінгу.

Було сформовано три групи жінок віком 20-35 років по 15 чоловік у кожній, в залежності від стажу занять ОВГ. Так, жінки першої групи мали стаж занять 3-6 місяців; другої – 2-2,5 роки; третьої групи – три роки. Для кожної групи потужність і величина навантажень визначалися відповідним рівнем фізичного стану та стажем занять: перша група займалася переважно в аеробному режимі навантаження; друга – в аеробно-анаеробному; третя – в аеробно-анаеробному режимі.

Результати дослідження. У процесі анкетування було виявлено, що більше половини опитаних нами жінок оцінюють стан свого здоров'я як задовільний (54,1%), 36,8% – вважають його добрим, а відмінним – лише 14%. Разом з тим, є такі жінки, які вважають свій стан здоров'я незадовільним (3,7%). Опитування дозволило встановити та проаналізувати мотивацію респондентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Провідними мотивами жінок до занять ОВГ виявилось прагнення покращити здоров'я (66,7% відповідей), удосконалити фігуру – 44,4%, та позбутись зайвої ваги (33,4%).

Результати анкетування дозволили встановити зміни мотивації в залежності від стажу занять. Так, у групі респондентів із невеликим стажем занять (3-6 місяців) домінує «бажання позбутись зайвої маси тіла» (69,9%), у групі респондентів, котрі займаються 2 роки – «бажання удосконалити фігуру» (54,8%), а серед респондентів, котрі займаються 3 і більше років «бажання підтримати свій стан здоров'я»

(80%). Опитування показало, що із збільшенням стажу занять зменшується відсоток опитаних, які вважають вищезгадані і мотиви провідними. Це свідчить про нормалізацію маси тіла жінок і покращення стану їхнього здоров'я.

Аналіз отриманих даних МСК показав, що у жінок першої групи досліджуваній показник знаходиться на середньому рівні і становив $33,80 \pm 1,08$ мл/хв./кг. У жінок другої групи МСК достовірно вище і становило $41,13 \pm 4,06$ мл/хв./кг ($p > 0,001$), що відповідає високому рівню. У представниць третьої групи показник не значно відрізнявся від другої групи і становив $43,63 \pm 7,13$ мл/хв./кг, що відповідає високому рівню.

Таким чином, особливо суттєве зростання МСК (на 21%) спостерігалось протягом першого року занять ОВГ, незначно зросло у продовж другого року (5,6%) із подальшою стабілізацією показника.

Оцінка показника працездатності за індексом Руф'є у жінок першої групи становила 5,86, що відповідає середньому рівню, а у жінок 2 та 3 груп знаходилась на високому рівні та становила відповідно 3,44 та 0,84.

Таким чином, ми змогли констатувати, що в результаті занять ОВГ покращується стан кардіо-респіраторної системи і підвищуються показники працездатності: протягом першого року занять – на 70,3% та різко зростають (у 3 рази) протягом другого року.

Вивчення показників рівня фізичного стану (РФС) жінок виявило наступні середньо арифметичні показники. У жінок першої групи рівень фізичного стану «середній» і становив $0,56 \pm 0,12$. У представниць другої групи він виявився достовірно вищим і становив $0,80 \pm 0,08$ ($p > 0,001$), що відповідає рівню «вищий за середній». У третій групи РФС «високий» і становив $0,94 \pm 0,05$ із рівнем достовірності $p > 0,001$. Таким чином, рівень фізичного стану зростає протягом першого року занять на 60%, а протягом другого року – на 17,5%.

В результаті дослідження зроблено наступні висновки:

1. Провідними мотивами до занять ОВГ виявилось прагнення покращити стан здоров'я (66,7% відповідей), удосконалити фігуру (44,4%), та позбутись зайвої ваги (33,4%).

2. В процесі занять ОВГ відбувається покращення діяльності кардіо-респіраторної системи (зростання МСК на 21% спостерігається протягом першого року занять ОВГ і незначно зростає упродовж другого року (5,6%)), зростають показники працездатності (протягом

...ного року занять – на 70,3% та різко зростають (у 3 рази) протягом другого року), рівня фізичного стану (протягом першого року занять на 10%, а протягом другого року – на 17,5%). Особливо суттєве їх зниження спостерігається протягом 1-2 року занять ОБГ та досягає такого рівня.]

Література:

- Вакій О. Теоретичні засади застосування оздоровчої аеробіки з метою корекції функціональних розладів / О. Вакій // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5. – Т. 2. – С. 187-188.
- Данилевич М. Проблеми залучення жінок до занять різними видами гімнастики та їх обговорення / Мирослава Данилевич, Олег Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів VIII наук.-практ. конф. – Л., 2007. – С. 13-16.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 18.
- Миронов В. Аэробика служит здоровью / В. Миронов, Н. Новожилова // Олимпийский спорт и спорт для всех : международ. науч. конгресс. – Минск, 2001. – С. 508.
- Яремко С. О. Спортивна фізіологія : навч.-метод. посіб. / Є. О. Яремко. – Л. : СПОЛОМ, 2006. – 160 с.
- Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 243 с.

POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ KOBIET W WIEKU ŚREDNIM Z WYBRANYCH MIAST NIEMIECKICH

Aleksander Stula¹, Justyna Stula-Łajp², Joanna Solan³

¹Politechnika Opolska, ²AWF Poznań,

³Studio „Solan” w Zielonej Górze, Polska

Wstęp. Na przestrzeni lat, poprzez stopniowe zmiany trybu życia, ruch z własnej inicjatywy stał się dla współczesnego człowieka koniecznością. Postęp w świecie, w tym o charakterze kulturowym, gospodarczym, społecznym i środowiskowym, to wynik procesu globalizacji, a także przechodzenia wielu państw do epoki postindustrialnej (Wyrzykowski, Klementowski 2004). Industrializacja oraz minimalizacja pracy fizycznej na korzyść pracy siedzącej spowodowały i nadal powodują zanik wysiłku ruchowego społeczeństw. Przemiany cywilizacyjne, zwłaszcza w gospodarce, przyczyniły się także do wzrostu czasu wolnego, jako kategorii