

УДК 613.8:796.035-055.2

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЖІНОК ВІКОМ 20–35 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЗУМБОЮ

Уляна Шевців, Анастасія Навроцька

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)*

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. Ці та інші чинники, передусім, руйнують здоров'я і виснажують резерви жіночого організму [2]. Додається до зазначених проблем ще і проблема надлишкової маси тіла як наслідок недостатньої рухової активності [4, 5]. Чимало сучасних професій пов'язані з режимом обмеженої рухової активності, недостатніми фізичними навантаженнями, що призводить до серцево-судинних захворювань, порушень обміну речовин та функцій опорно-рухового апарата. Тож проблема зміцнення здоров'я сучасної жінки є багатоаспектною і актуальною.

Одним із засобів на шляху її розв'язання є заняття зумбою, які допомагають жінкам унормувати та оптимізувати масу тіла, що також сприяє зниженню кількості неврозів та відхилень у діяльності серцево-судинної системи [2, 3].

Метою дослідження було визначення впливу занять зумбою на підвищення працездатності жінок першого зрілого віку (20–35 років).

Для досягнення мети та виконання дослідницьких завдань використано такі методи дослідження: узагальнення даних літературних джерел; анкетування; медико-біологічні методи, які містили: визначення рівня максимального споживання кисню (МСК) непрямим способом; пробу Руфф'є; визначення рівня фізичного стану за методикою О. А. Пирогової, Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко; методи математичної статистики.

Дослідження проводили в осередках мережі «Sport Life». Було сформовано дві групи жінок віком 20–35 років по 15 осіб у кожній, залежно від стажу занять ОВГ. Зокрема, жінки першої групи мали стаж занять 3–6 місяців; другої – 2–2,5 року. Для кожної групи потужність і величина навантажень визначали вихідним рівнем фізичного стану та стажем занять.

Результати дослідження. Під час анкетування було виявлено, що понад половина опитаних жінок оцінюють стан свого здоров'я як задовільний

(54,1 %), 36,8 % вважають його добрим, а відмінним – лише 5,4 %. Водночас є такі жінки, які вважають свій стан здоров'я незадовільним (3,7 %). Опитування дало змогу встановити та проаналізувати мотивацію респондентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Провідними мотивами жінок до занять зумбою було прагнення поліпшити здоров'я (66,7 % відповідей), удосконалити фігуру – 44,4 % та позбутися зайвої ваги (33,4 %).

Аналіз даних МСК виявив, що в жінок першої групи досліджуваний показник набуває на середньому рівні і становить $33, 80 \pm 1, 08$ мл/хв/кг. У жінок другої групи МСК достовірно вищий і становить $41, 13 \pm 4, 06$ мл/хв/кг ($p > 0,001$), що відповідає високому рівню.

Особливо суттєве зростання МСК (на 21 %) спостерігали протягом першого року занять зумбою, воно дещо зросло упродовж другого року (5,6 %) із подальшою стабілізацією показника.

Оцінка показника працездатності за індексом Руфф'є у жінок першої групи становила 5,86, що відповідає середньому рівневі, а в жінок другої групи була на високому рівні – відповідно 3,44.

Отже, ми змогли констатувати, що в результаті занять зумбою поліпшується стан серцево-легеневої системи і підвищуються показники працездатності: упродовж першого року занять – на 70,3 % та різко зростають (у 3 рази) протягом другого року.

Вивчення показників рівня фізичного стану (РФС) жінок виявило такі середньоарифметичні показники: у жінок першої групи рівень фізичного стану «середній» і становив $0,56 \pm 0,12$; у представниць другої групи він виявився достовірно вищий і становив $0,80 \pm 0,08$ ($p > 0,001$), що відповідає «вищому за середній» рівневі. Отже, рівень фізичного стану зростає протягом першого року занять на 60 %, а впродовж другого року – на 17,5 %.

У результаті експерименту зроблено такі **висновки**:

1. Провідними мотивами до занять зумбою виявилось прагнення поліпшити стан здоров'я (66,7 % відповідей), позбутися зайвої ваги – 44,4 % та удосконалити фігуру (33,4 %).

2. Під час занять зумбою відбувається поліпшення діяльності серцево-легеневої системи (зростання МСК на 21 % спостерігається впродовж першого року занять ОВГ і незначно зростає упродовж другого року (5,6 %)), підвищують показники працездатності (протягом першого року занять – на 70,3 % та різко зростають (у 3 рази) упродовж другого року), рівня фізичного стану (протягом першого року занять – на 60 %, а упродовж другого року – на 17,5 %). Особливо суттєве підвищення їх спостерігається протягом 1–2 року занять зумбою та досягає високого рівня.

Список використаних джерел

1. 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.]. – Львів, 2007. – С. 13–16.
2. Миронов В. Аэробика служит здоровью / В. Миронов, Н. Новожилова // Олимпийский спорт и спорт для всех : Междунар. науч. конгр. – Минск, 2001. – С. 508.
3. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія : навч.-метод. посіб. / Є. О. Яремко. – Львів : СПОЛОМ, 2006. – 160 с.
4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев : Олимп. литература, 2000. – 243 с.
5. Шевців У. С. Покращення фізичної працездатності жінок 20–35 років під впливом занять оздоровчими видами гімнастики/ Уляна Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар участю, лют. 2012 р. – Львів, 2012. – С. 204–207.