

РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ
НА ТРЕНУВАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ
ЗА ПРОГРАМОЮ ШЕЙПІНГ – КЛАСІК

Уляна Шевців¹, Олена Садкова¹, Вероніка Завійська²

¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

²Львівський торговельно-економічний університет

Анотація. У статті висвітлені результати реакції організму жінок молодого віку на тренувальні навантаження за програмою шейпінг-класік та проаналізовані тренувальні впливи у відповідності до індивідуального рівня фізичної і функціональної підготовленості кожної жінки.

Ключові слова: жінки, програма шейпінг, частота серцевих скорочень, індивідуальний підхід.

Abstract. In the article the results of the reaction of the body of young women to training loads under the shaping-class program are analyzed and the training effects are analyzed in accordance with the individual level of physical and functional fitness of each woman.

Key words: women, shaping program, heart rate, individual approach.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. У сучасних умовах в суспільстві одним із важливих завдань є здоров'я нації. Нажаль стан здоров'я населення України має тенденцію до погіршення [3]. Дані наукових досліджень свідчать, що лише 3% населення віком від 16 до 74 років мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, 6% – середній рівень і 33% низький. Для формування здорового способу життя сучасної жінки необхідна активізація різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, зокрема оздоровчого фітнесу для жінок. Однак, застосування новітніх технологій потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Зокрема, актуальним, на наш погляд, є вивчення реакцій організму на навантаження упродовж занять.

За даними наукової літератури [1, 4] відомо, що інтегральним показником стану організму є частота серцевих скорочень. Дослідженнями науковців встановлено, що нижній рівень впливової зони знаходиться в межах 120–130 уд./хв, а верхній рівень ЧСС складає 180–200 уд./хв [4, 5].

Аналіз останніх досліджень показав, що найчастіше об'єктом дослідження були жінки віком 1-го періоду зрілого віку 22–35 років [2]. Проте, ВООЗ офіційно переглянула вікові норми та продовжила молодість до 44 років,

відповідно це послужило об'єктом досліджень. За даними багатьох науковців [1, 4] відомо, що фізичне навантаження є мірою впливу фізичних вправ на організм людини. Власне з цією метою ми вивчали реакцію організму на фізичне навантаження жінок молодого віку.

За даними досліджень Кібальник О. (2007), Шевців У. (2009), Гумен В. (2009), Наконечної А. (2019), встановлено, що заняття оздоровчими видами дозволяють диференціювати тренувальні навантаження у відповідності до індивідуального рівня фізичної і функціональної підготовленості кожної жінки. Такі дані говорять про важливість означеної проблеми і вказують на актуальність додаткових досліджень у зв'язку із збільшенням молодого віку.

Метою нашого дослідження є вивчення реакцій серцево-судинної системи організму жінок молодого віку під час виконання програми шейпінг-класік.

Завдання дослідження:

- Здійснити аналіз досліджуваної проблеми.
- Дослідити реакцію організму жінок молодого віку на фізичні навантаження програми шейпінг-класік

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- пульсометрія;
- методи математичної статистики.

Організація та методика дослідження. Дослідження проводилося на базі шейпінг-залу «Смарагдовий» за участю 20 жінок молодого віку. Заняття, які проводились 2 рази на тиждень, комплексно впливали на організм жінок, давали можливість отримувати задоволення від вправ при їх виконанні. Усі учасниці експерименту виконували вправи за І інструктором. Експеримент тривав 4 місяці.

По закінченні дослідження отримані результати були проаналізовані за допомогою загальноприйнятих методів варіаційної статистики з розрахунком середніх величин окремих показників та стандартного відхилення.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз ЧСС при виконанні вправ відеопрограми «шейпінг-класік» за першим відеоінструктором (табл. 1) свідчить, що навантаження в цілому відповідає класичним вимогам до побудови занять. Хвилеподібна зміна ЧСС з досягненням максимального значення в середині заняття говорить про раціональний розподіл величини навантаження на організм.

Так, на початку заняття (табл. 1) перед виконанням розминки (підготовча частина) середній показник ЧСС = $70,37 \pm 3,19$ уд./хв, що відповідає нормативним показникам.

Таблиця 1

**Показники ЧСС жінок молодого віку,
які займалися за програмою шейпінг-класік**

Блоки вправ	Час вимірів ЧСС, хв, с	$\bar{x} \pm \sigma$
Початок заняття	00,00	70,37±3,19
Ввідний блок	3,55	129,19±2,88
1-ий	8,05	136,58±6,51
2-ий	12,25	124,17±2,39
3-ій	16,40	131,2 ±2,14
4-ий	20,20	125,42±3,36
5-ий	24,10	131,36±4,35
6-ий	28,05	158,8 ± 5,18
7-ий	32,25	156,3 ± 5,17
8-ий	37,25	169,08±8,85
9-ий	41,45	131,36±4,35
10-ий	45,55	133,6 ± 3,37
11-ий	49,35	123,02±2,23
Заключний блок	55,00	116,24±2,23
Кінець заняття	60,00	97,20±25,47

Після виконання 1-го блоку вправ (м'язи передньої поверхні стегон) ЧСС зростає і становить 136,58±6,51 уд./хв. Зростанню ЧСС сприяло включення у роботу великих чотирьохголових м'язів стегон, а також виконання вправи з вихідного положення – стоячи.

Подальша ЧСС – 131,2 уд./хв по закінченні виконання вправ 3-го блоку на корекцію м'язів внутрішньої поверхні стегон засвідчує про зниження величини навантаження.

Високі показники ЧСС (155,42±3,36) фіксувалися при виконанні вправ шостого та сьомого блоків, які спрямовані на корекцію м'язів сідниці. Зростання ЧСС зумовлене тим, що при виконанні вправ задіяні масивні сідничні м'язи.

Значно нижчі показники ЧСС, ми спостерігали при виконанні вправ дев'ятого блоку, спрямованих на корекцію м'язів живота (131,36±4,35). Незначне стандартне відхилення ($\sigma=4,35$) свідчить про достатню тренуваність м'язів живота більшості жінок. Проте, слід звернути увагу на доволі високі показники ЧСС при виконанні вправ восьмого блоку (169,08±8,85), які спря-

мовані на корекцію косих м'язів живота, тобто це також м'язи які формують талію. Велике значення стандартного відхилення ($\sigma=8,85$) показників ЧСС під час виконання названого блоку вправ можна пояснити недостатньою тренуваністю груп м'язів: незвичні вихідні положення, які впродовж виконання вправи змінювалися двічі; використання гімнастичної палиці.

Зниженню величини середньої ЧСС після виконання одинадцятого блоку ($123,02 \pm 2,23$) сприяли вправи статичного характеру, які виконувалися у середньому темпі та з неповною амплітудою рухів.

Вправи заключної частини шейпінг-програми були спрямовані на повернення вегетативних функцій організму до вихідного стану. Середній показник величини ЧСС складав 116,24 уд./хв, що свідчить про раціональний підбір вправ.

Як ми спостерігали протягом заняття середня ЧСС мала хвилеподібний характер. На початку заняття стрімке зростання показників ЧСС, в основній частині – хвилеподібність за рахунок зміни інтенсивності та різноплановості вправ, а в заключній – поступове зниження до вихідних показників. Все це говорить про те, що розподіл величини навантажень на організм жінок є раціональним.

Висновки:

1. Заняття за програмою шейпінг-класік побудовані у відповідності з рекомендаціями провідних фахівців галузі фізичної культури і спорту, оскільки за динамікою фізіологічного навантаження є прийнятними для жінок молодого віку.

2. За рівнем функціональної активності серцево-судинної системи навантаження упродовж виконання програми шейпінг-класік знаходиться в межах ($123,02-169,08$ уд./хв). Під час виконання розминки активізується робота серцево-судинної, дихальної та нервово-м'язової систем. Послідовність вправ основної частини підібрана так, щоб сприяти поступовому підвищенню навантаження, а також поєднати статичні вправи з динамічними. Тим самим підвищується емоційність заняття, покращуються умови розвитку фізичних якостей, зокрема загальної витривалості. Вправи заключного блоку були спрямовані на поступове приведення серцево-судинної та дихальної систем до вихідного стану, а також на розвиток гнучкості.

3. Заняття за програмою «шейпінг-класік» дозволяють диференціювати тренувальні навантаження відповідно до індивідуального рівня кожної жінки.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоров'я, 1989. – 216 с.

2. Гумен В. «Шейпінг» як система фізичного вдосконалення особистості / Василь Гумен, Михайло Линець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.– Львів : ЛДДФК, 2002.– Вип. 6, т. 1.– С. 205–208.

3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України № 42/2016 р.

4. Спортивная физиология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Я. М. Коца.– Москва : Физкультура и спорт, 1986.– 240 с.

5. Черепов О. В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури / О. В. Черепов, К. О Мясоєденков, О. М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова.– Київ, 2011.– Вип. 13.– С. 411–417.