

КОРЕКЦІЯ СТАТУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ ЗАСТОСУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТБОЛ-АЕРОБІКОЮ ТА ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКОЮ

У статті розглядаються результати запропонованої методики оздоровчих занять з фітбол-аеробіки та фітбол-гімнастики для жінок першого зрілого віку та їх вплив на корекцію статури з урахуванням застосування раціонального харчування.

Ключові слова: фітбол, статура, корекція, харчування.

Постановка проблеми. Проблема надлишкової ваги є гострою як у нашій країні, так і у багатьох розвинених країнах світу – ожиріння набуває масштабів соціально значущої патології. В Україні кожна друга жінка у віці 30-55 років має надлишкову масу тіла. Багато з них мають порушення обміну речовин, що підвищує ризик розвитку атеросклерозу судин, цукрового діабету, остеохондрозу, хронічної втоми, гіпертонічної хвороби та інших серцево-судинних захворювань [1, 5].

Можливість запобігти проблем зі здоров'ям, схуднути, вдосконалити фігуру, зняти стресову напругу відіграє важливу роль у занятті фітнесом [2].

Зв'язок з науковими планами, темами. Роботу виконано у межах теми 3.5. "Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення", номер державної реєстрації 0111U001169.

Аналіз останніх досягнень і публікацій. За останнє десятиріччя для різних груп населення України широко використовується оздоровча програма "FIT-BALL" ("ФІТБОЛ"), що включає у себе фітбол-аеробіку та фітбол-гімнастику [6]. Розвиткові цього напрямку сприяє той факт, що вправи, які використовуються у класичній, танцювальній аеробіці, степ-аеробіці належать до категорії травмонебезпечних, тоді як використання спеціальних м'ячів – фітболів – дозволяє запобігти зайвому навантаженню на опорно-руховий апарат [8]. Тому при організації фізкультурно-оздоровчих занять із жінками першого зрілого віку необхідно застосовувати комплекси фітнес-вправ, орієнтованих на корекцію статури з мінімальним навантаженням на опорно-руховий апарат, що стає можливим завдяки використанню фітбол-аеробіки та фітбол-гімнастики.

Використання фізичних навантажень та застосування раціонального харчування є невід'ємною частиною будь-якої програми корекції статури людини [1]. Такими вченими як Ю.Г. Таран [7], О.О. Мороз [4] та ін. було надано рекомендації жінкам даного вікового періоду стосовно харчування та використання засобів фітнесу.

Однак у доступній нам літературі ми не знайшли достатньої інформації про вплив оздоровчих занять фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою на корекцію статури жінок першого зрілого віку з урахуванням застосування раціонального харчування.

Мета – оцінити вплив оздоровчих занять фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою на корекцію статури жінок першого зрілого віку з урахуванням застосування раціонального харчування.

Завдання дослідження:

1. Вивчити індивідуальні особливості фізичного розвитку жінок першого зрілого віку.
2. Визначити вплив оздоровчих занять фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою на корекцію статури жінок першого зрілого віку з урахуванням застосування раціонального харчування.

Методи досліджень: Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, антропометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися в м. Дніпропетровську, на базі водно-оздоровчого комплексу "Терми" і спортивному комплексі при Дніпропетровській Державній медичній академії з вересня по травень. У дослідженні взяли участь 60 жінок у віці 21 – 35 років, які не мали раніше досвіду занять. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою степ – аеробіки з елементами системи шейпінгу, експериментальна по розробленій фітнес – програмі із застосуванням фітбол-аеробіки та фітбол-гімнастики. У двох групах було застосовано раціональне харчування.

Результати дослідження. На початку експерименту фізичний розвиток випробуваних був однотипним (таблиця 1), переважав астеничний тип статури, процентний вміст підшкірного жиру перевищував норму, вага не відповідала типу статури. Отримані результати досліджень порівнювалися з даними, наведеними в роботі Е.Г. Мартіросова [3].

На підставі цих показників була розроблена експериментальна програма, що містила в собі три періоди: підготовчий, основний, підтримуючий. Тривалість макроциклу – 9 місяців. Зміст програми двох груп містив схожі та відмінні риси.

Показники фізичного розвитку випробуваних експериментальної та контрольної груп на початку дослідження

Характеристики	Експериментальна група (n=30)			Контрольна група (n=30)			α
	\bar{X}	σ	m	\bar{X}	σ	m	
Довжина тіла, м	1,67	0,06	0,01	1,68	0,05	0,01	$\geq 0,05$
Маса тіла, кг	66,10	11,37	2,08	65,78	9,12	1,66	$\geq 0,05$
Обхват талії, см	72,43	6,18	1,13	71,45	4,10	0,75	$\geq 0,05$
Обхват стегон, см	100,68	6,33	1,16	98,96	3,58	0,65	$\geq 0,05$
Обхват правого стегна, см	58,11	3,79	0,69	57,26	2,29	0,42	$\geq 0,05$
Вміст жиру в організмі, %	27,17	3,63	0,66	27,04	3,46	0,63	$\geq 0,05$

Відмінні риси такі: у групі, де застосовували засоби фітбол-аеробіки та фітбол-гімнастики, – практично безударне навантаження на опорно-руховий апарат, на відміну від степ-аеробіки, що створює ударне навантаження на опорно-руховий апарат; з урахуванням індивідуальних антропометричних показників жінок та рекомендацій тренера запропоновано додаткові вправи на "проблемну зону" та на розвиток сили м'язів спини, які у всіх жінок були на низькому рівні, що негативно позначається на їх статурі; за критерієм ступеня ожиріння за ознакою розподілу жиру – співвідношення розмірів талії і стегон, жінок було розділено на групи: гліотеофеморальний тип фігури (в основному жир сконцентровано у тазостегновій ділянці – жіночий тип), абдоміальний (жир знаходиться у ділянці живота й верхньої частини тіла – чоловічий тип).

Схожі риси такі: використовуються однакові компоненти: розминочний, аеробний, корекційний, силовий, стретчинг і відновлювальний; часові характеристики частин – 75 хв: підготовча – 6 хв, основна – 60 хв, заключна – 9 хв; протягом заняття робота в аеробному режимі (ЧСС була не вище 160 уд/хв); тривалість періодів: підготовчого (1 місяць), основного (6 місяців), підтримуючого (2 місяці); забезпечення матеріально-технічних умов для проведення занять (різновиди сучасного устаткування, створення умов для його зберігання); фітбол і степ-платформу для кожної жінки підбирали за розміром індивідуально, оскільки від цього залежить рівень навантаження; консультування жінок з питань раціонального харчування, яке базувалося на нижче наведених принципах:

- харчування має бути якісним і різноманітним;
- частота прийому їжі – 4-5 разів на день;
- режим харчування не повинен викликати відчуття голоду;
- дієта повинна модифікувати та зміцнювати здорові звички у харчуванні;
- зменшити споживання тваринних жирів;
- запобігати алкогольних напоїв, тому що вони є джерелом енергії і ослаблюють контроль за споживанням їжі;
- виключити споживання їжі "на ходу".

У результаті проведених досліджень виявлено, що у контрольній та експериментальній групах відбулися достовірні зміни у показниках фізичного розвитку, що свідчить про тренувальний ефект в обох групах.

Однак порівняльний аналіз показників фізичного розвитку жінок експериментальної й контрольної груп після педагогічного експерименту показав, що в експериментальній групі достовірні зміни були вищими у чотирьох показниках, які впливають на візуальну оцінку статури (табл. 2), а саме: обхват талії зменшився на 3,73 см ($\alpha \leq 0,05$), що склало 5,14%; обхват стегон на 4,07 см ($\alpha \leq 0,05$) (4,04%), обхват правого стегна – на 2,23 см ($\alpha \leq 0,05$), що склало 3,83%.

Вміст жиру в організмі жінок зменшився на 2,38% ($\alpha \leq 0,01$), що склало 8,74% і нормалізувався відповідно до фізіологічної норми (з урахуванням віку жінок) у 43,33% (до експерименту у 20%).

У контрольній групі вміст жиру в організмі жінок після експерименту відповідав нормі у 26,67% (до експерименту у 16,67%).

Слід відзначити, що маса тіла в експериментальній групі зменшилася на 3,67 кг більше, ніж у контрольній. Це свідчить про ефективність експериментальної програми.

Масу тіла вище за норму мають 16,67% (до експерименту 53,33%), у контрольній – 40% (на початку досліджень – 50%), проте достовірних змін у цьому показнику між груп не відбулося ($\alpha \geq 0,05$). Це можна пояснити неоднорідністю групи і тим фактом, що одним з основних завдань була корекція статури жінок, зниження їх жирового компоненту, але не всі жінки мали на меті зниження маси тіла.

Показники фізичного розвитку жінок експериментальної та контрольної груп після експерименту

Характеристики	Експериментальна група (n=30)			Контрольна група (n=30)			α
	\bar{X}	σ	m	\bar{X}	σ	m	
Довжина тіла, м	1,67	0,06	0,01	1,68	0,05	0,01	
Маса тіла, кг	61,34	9,42	1,72	64,69	8,83	1,61	$\geq 0,05$
Обхват галії, см	68,39	5,65	1,03	71,14	4,03	0,74	$\leq 0,05$
Обхват стегон, см	96,15	5,32	0,97	98,50	3,45	0,63	$\leq 0,05$
Обхват правого стегна, см	55,37	2,99	0,54	56,75	2,23	0,41	$\leq 0,05$
Вміст жиру в організмі, %	24,05	2,66	0,49	26,30	3,29	0,60	$\leq 0,01$

Висновки: 1. Аналіз фізичного розвитку жінок свідчить про достовірні зміни в експериментальній групі: обхват галії зменшився на 3,73 см ($\alpha \leq 0,05$), що склало 5,14%; обхват стегон на 4,07 см ($\alpha \leq 0,05$) (4,04%), обхват правого стегна – на 2,23 см ($\alpha \leq 0,05$), що склало 3,83%, вміст жиру в організмі жінок зменшився на 2,38% ($\alpha \leq 0,01$), що склало 8,74%.

2. Проведений педагогічний експеримент підтвердив, що запропонована методика корекції статури жінок 21-35 років із застосуванням засобів фітбол-аеробіки та фітбол-гімнастики і раціонального харчування являється ефективною.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу оздоровчих занять фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою на корекцію статури жінок другого зрілого віку.

Використані джерела

1. Закревский В.В. Ваш идеальный вес / В.В. Закревский, В.Г. Лифляндский. – Санкт-Петербург: СПб, 2003. – 256 с.
2. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. – №8. – С. 6-14.
3. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.
4. Мороз О.О. Порівняльний аналіз ефективності оздоровчих тренувань різної спрямованості для корекції маси і складу тіла жінок 20-35 років / О. О. Мороз // Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. – 2009. – № 3. – С. 44-47.
5. Ожирение и его профилактика: методические рекомендации [для медицинских работников первичного звена] / состав. Н.М. денисенко, Ю.А. Корягин, И.К. Гниненко. – Днепропетровск, 2007. – 22 с.
6. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений [Электронный ресурс] / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – М., 2004. – № 7. – С. 43-46. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2004n7/p_43-46.html.
7. Таран Ю.І. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20-35 лет : автореф. дис. на соискание науч. степени канд.пед.наук : спец. 24.00.02 : "Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения" / Юлия Игоревна Таран. – К., 1998 – 16 с.
8. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста 21-35 лет : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вераника Анатольевна Чубакова. – М., 2006. – 173 с.

Samoshkin V., Ljadskaja O., Denisenko N., Ryapasova N.

**CORRECTION BODY FIRST MATURE AGE WOMEN WITH THE USE OF A BALANCED DIET
IN THE PROCESS OF IMPROVING EMPLOYMENT
ON FITBALL AEROBICS AND FITBALL GYMNASTICS**

The article considers the results of suggested fit training methods for women (the first mature age) and influence on the physique correction with the use of a balanced diet.

Key words: fitball, physique, correction, food.

Стаття надійшла до редакції 04.09.2014 р.