

Червоношапка М. О., Шутка Г. І., Голод Р. І., Домінюк М. М.

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ BELLYDANCE-АЕРОБІКОЮ

У роботі здійснено дослідження впливу занять bellydance-аеробікою (аеробікою на основі рухів східного танцю) на показники фізичної підготовленості жінок віком 21-35 років. Аналіз літературних джерел показав, що цей період характеризується початком зниження рухових можливостей жінок, і вирішення цієї проблеми можливе шляхом оптимізації їхньої фізичної активності. Доведено позитивний вплив занять bellydance-аеробікою на рівень розвитку фізичних якостей. Порівняно показники фізичної підготовленості жінок з різним стажем занять. Отримані результати дають підстави рекомендувати bellydance-аеробіку в якості засобу покращення фізичного стану у жінок зрілого віку.

Ключові слова: жінки, перший період зрілого віку, фізична підготовленість, показники, фітнес, bellydance-аеробіка, вплив.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Для періоду першого зрілого віку у жінок є характерним початок інволюційних процесів, збільшення ймовірності розвитку патологічних станів, зниження показників їхньої фізичної підготовленості [7]. Відмічається тенденція до поступового збільшення маси тіла, а також напруженості роботи серцево-судинної системи [1]. Крім того, уже в першому зрілому віці в жінок з'являються болі в ділянці шиї, спини, суглобів [9].

Тому важливим завданням сучасного суспільства є пошук ефективних шляхів збереження фізичного здоров'я та репродуктивної функції, підвищення працездатності та оптимізації психоемоційного стану жінок. Ефективним засобом зниження негативних проявів першого періоду зрілого віку у жінок є раціонально організовані заняття оздоровчими видами фізичної активності [2, 8, 10]. Актуальним є дослідження впливу різних видів занять на показники фізичної підготовленості жінок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Низка наукових праць присвячена вивченню впливу різних видів рухової діяльності на показники фізичної підготовленості жінок. Встановлено, що заняття за системою Пилатес позитивно впливають на силу м'язів черевного пресу, плечового поясу, гнучкість і розвиток координаційних здібностей [3]. Заняття аквафітнесом дозволяють досягти достовірних позитивних змін у показниках функціонального стану серцево-судинної системи [4]. Оздоровчий фітнес (заняття зі степ-аеробіки та силові тренування з обтяженими палицями) також є ефективним засобом покращення фізичного стану жінок зрілого віку [6].

Одним з актуальних на сьогоднішній день в Україні різновидів фізичної активності, що користується значною популярністю у жінок різного віку, є bellydance-аеробіка (аеробіка на основі рухів східного танцю, танцю живота). У літературних джерелах висвітлюються переважно історичні аспекти виникнення та розвитку східного танцю. Витоки східного танцю [5 та ін.] слід шукати у фольклорних танцях країн Середнього Сходу. Тисячі танців, які розвинулися на Середньому Сході, були танцями жіночими і містили ізольовані рухи животом і тазом. Деякі елементи танцю були притаманні ритуалам святкування, вигнання злих духів, лікування, звернення до богів. Однак, насамперед виникнення і розвиток танцю живота безпосередньо пов'язують з культом богині Плодючості. Існували пологові ритуали та вправи, які готували молодих жінок до фізичних навантажень під час пологів. З плином часу танець живота вийшов за рамки релігійного культу і перетворився на світську розвагу, розважальне видовище в повсякденній культурі Сходу. Експансія східного танцю в Європу та Америку почалася з середини XIX століття, коли у містах почали організовувати шоу за участю східних танцівниць.

Останнім часом популярність східного танцю досягла свого піку у всьому світі. Значною популярністю серед жінок різного віку користуються заняття східним танцем у формі оздоровчої рухової активності – bellydance-аеробіка. Її характерною особливістю є виконання в основній частині вправ на основі танцювальних рухів. Використовується багаторазове повторення окремих рухів, що дозволяє створити значне навантаження на певні групи м'язів, а також і виконання комбінацій рухів, що дозволяє розвивати координаційні якості та урізноманітнювати зміст заняття. При виборі танцювальних рухів для виконання у занятті керуються поступовістю підвищення координаційної складності вправ. Нові рухи виконують з помірною швидкістю. Засвоєні танцювальні елементи об'єднують у комбінації. Для початківців комбінації складаються у відповідності до їхніх можливостей. За умови достатнього володіння арсеналом рухів, можливий вільний вибір рухів інструктором у процесі заняття. При виконанні танцювальних рухів найбільш широко застосовується безперервно-варіативний метод. Його особливістю є тривале виконання тренувального завдання без інтервалів відпочинку з багаторазовою зміною сили тренувального впливу (інтенсивності навантаження) в широкому діапазоні (від 25-30 до 70-75% від індивідуального максимуму). Це досягається зміною швидкості, величини зусиль, ритму, темпу, амплітуди рухів [11].

Однак, наукових досліджень із цього напрямку рухової діяльності на даний час не достатньо. Зокрема, не досліджено вплив занять на рівень розвитку різних фізичних якостей, що обумовлює актуальність пошуків у цьому напрямку.

Мета дослідження – дослідити вплив занять bellydance-аеробікою на показники фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку.

Завдання роботи

1. Проаналізувати досвід застосування оздоровчих видів рухової активності для жінок першого періоду зрілого віку за даними науково-методичної літератури.

2. Дослідити та порівняти показники розвитку фізичних якостей у жінок-початківців та у жінок зі стажем занять 3-4 роки.

Методи та організація дослідження. У роботі застосовувались такі методи – теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики.

Було обстежено дві групи жінок (по 24 особи) віком 21-35 років. Групи формувались таким чином, щоб 50% складала жінки віком 21-27 років і 50% – жінки віком 28-35 років. Перша група була сформована із жінок зі стажем занять до 6 місяців, друга група – із жінок зі стажем занять 3-4 роки. У дослідженні взяли участь жінки, що займаються у клубах м. Львова «Караван», «Найла», «Байсан». Фізична підготовленість жінок визначалася за такими видами тестів: рівномірний біг 2000 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання тулуба в сід за 1 хв., стрибок у довжину з місця.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене дослідження виявило відмінності у показниках фізичної підготовленості жінок різних груп (табл. 1). У тесті «рівномірний біг 2000 м» час проходження дистанції у жінок зі стажем занять 3-4 роки становив в середньому 12,3 хв., що є достовірно кращим ($p < 0,05$), ніж у жінок-початківців. Це дає підстави говорити про виражений позитивний вплив занять з bellydance-аеробіки на функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості жінок

| Тест | Початкова група (стаж занять до 6 міс.) (M ± m) | Кваліфікована група (стаж занять 3-4 роки) (M ± m) |
|---|--|---|
| Рівномірний біг 2000 м, хв. | 14,8 ± 1,9 | 12,3 ± 1,3 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | 13 ± 2,1 | 14 ± 4,2 |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 5 ± 0,8 | 16 ± 1,2 |
| Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів | 34 ± 2,1 | 46 ± 3,1 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 150 ± 5,6 | 155 ± 6,1 |

Результати тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» у жінок обох досліджених груп достовірно не відрізнялися. Відсутність вираженого позитивного впливу занять на силу м'язів рук та плечового поясу жінок можна пояснити тим, що більшість рухів bellydance-аеробіки – це рухи частинами тулуба у поєднанні з різноманітними кроками. Тому для жінок, що займаються, доцільним є додаткове застосування силових навантажень для м'язів рук та плечового поясу.

Рівень гнучкості хребта (за показниками тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи») у групи жінок з більшим стажем занять виявився кращим ($p < 0,05$), ніж у групи жінок-початківців. Це пояснюється тим, що гнучкість є важливою передумовою оволодіння технікою танцювальних рухів, і у підготовчу частину заняття включається широке коло вправ для розвитку цієї фізичної якості.

Показники тесту «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» у жінок зі стажем занять 3-4 роки були вищі ($p < 0,05$), ніж у жінок зі стажем занять до 6 місяців. Рухи, що виконуються у процесі занять bellydance-аеробікою, створюють значне навантаження на групи м'язів черевного пресу та спини, а отже сприяють підвищенню їхніх функціональних можливостей.

Довжина стрибка в довжину з місця у жінок обох досліджених груп достовірно не відрізнялась і становила 150 і 155 см. Це можна пояснити тим, що у заняттях bellydance-аеробікою практично немає навантажень, що вимагають прояву вибухової сили м'язів ніг.

Висновки. Перший період зрілого віку у жінок супроводжується негативними змінами у функціональних можливостях органів і систем організму, зниженням рівня прояву фізичних якостей. Ефективним засобом оптимізації фізичного стану жінок у цей період є раціонально організовані заняття фізичними вправами, зокрема, bellydance-аеробіка, що базується на виконанні рухів східного танцю. Встановлено, що заняття bellydance-аеробікою дозволяють досягти достовірних позитивних змін у рівні розвитку загальної витривалості, силових якостей м'язів тулуба та рівня гнучкості. Водночас, не виявлено вираженого позитивного впливу на рівень силових якостей м'язів рук та плечового поясу, як і вибухової сили м'язів ніг. Це дає підстави рекомендувати даний різновид оздоровчої рухової активності для занять з жінками першого періоду зрілого віку.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у дослідженні більш широкого кола показників фізичного стану жінок різних вікових категорій у процесі занять bellydance-аеробікою та у розробці науково-обґрунтованих методик тренування.

Використані джерела

1. Беляк Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 80–86.
2. Букова Л. М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста / Л. М. Букова, И. А. Ковальская, А.В. Расолько // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 43–47.
3. Бякіна О. Вплив оздоровчих тренувань за системою пілатес на фізичну підготовленість жінок / О. Бякіна // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. – Вип. 2. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 11–15.
4. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку / Г. Жук, Т. Хабінець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, Т. 4. – С. 31–34.
5. Купер Л. Танец живота. Шаг за шагом // Л. Купер. – Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Диля, 2005. – 144 с.
6. Мартинюк О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом / О. Мартинюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / Східноєроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. студент. т-во ; редкол.: І. Я. Коцан (голов. ред.) [та ін.]. – Луцьк, 2016. – Вип. 22. – С. 31–36.
7. Романчук О.П. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості / О.П. Романчук, Є.В. Долгієр // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 2 (52). – С. 101–106.
8. Сологубова С. В. Вплив індивідуальних програм на фізичний стан жінок першого зрілого віку / С. В. Сологубова // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2015. – С. 100–104.
9. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом / Ю. Томіліна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 153–157.
10. Фурман Ю. М. Анализ оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Ю.М.Фурман // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – Вип. 9. – С. 63–67.
11. Яремко М. Bellydance-аеробіка як різновид оздоровчої рухової діяльності / М. Яремко // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми формування здорового способу життя молоді» / За заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – С. 174–177.

Chervonoshapka M., Shutka G., Holod R., Dominiuk M.

INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE IN THE COURSE OF PRACTICING OF THE BELLYDANCE-AEROBIC

The article is devoted to the research of the influence of practicing of the bellydance-aerobic (aerobic with movements of oriental dance) on indicators of physical preparedness of women of the first mature age (21–35 years). Review of literature on the topic of recreational impact of fitness on the functional condition of women of the first mature age period has been conducted. We found that the solution to the problem improving the functional state of women in this category is possible by optimizing their physical activity. We found that the most popular form of physical activity among women in this age group is recreational fitness. It was proved the need to involve women in recreational fitness classes. The historical aspects of the emergence of the bellydance-aerobic, as a popular type of recreational motor activity among women of different age, are analyzed. Indicators of physical qualities such as active flexibility of the spine; power dynamic endurance of muscles of the shoulder girdle; speed and strength endurance abdominal muscles; aerobic endurance were studied. Indicators of physical preparedness of women with less than six months of training and women with 3-4 years of training were compared. It was proved positive effect of the bellydance-aerobics on the level of physical preparedness of women. Women with 3-4 years of training experience characterized by higher level of the physical qualities than women with less than six months of training experience. Results of the research give grounds to recommend the using of bellydance-aerobic as a means of reduction of negative manifestations of the first period of mature age for women (decline in their functional condition).

Prospects for further researches in this field are in the study of a wider range of indicators of the physical condition of women of different ages in process of the practicing of the bellydance-aerobic and in the development of scientifically substantiated training methods.

Key words: *women, first period of mature age, physical preparedness, indicators, fitness, bellydance-aerobics, influence.*

Стаття надійшла до редакції 21.09.2018 р.