

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА  
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ**



*Скидан Анна, Врублевский Евгений*

Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины  
Гомель, Беларусь  
Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша

**Анотація**

Представлена оздоровча методика занять шейпінгом з жінками зрілого віку. Проведений педагогічний експеримент включав в себе застосування цілеспрямованого комплексу вправ по «шейпінг-програмі» з певною послідовністю впливу, для зміни і корекції форм тіла жінок різного зрілого віку. Ефективність методики підтверджується сприятливою динамікою показників фізичного розвитку та функціонального стану займаються жінок.

**Ключові слова:** шейпінг, жінки, зрілий вік, оздоровчі заняття, фізичний розвиток, функціональний стан.

**Annotation**

Submitted by improving technique lessons shaping women of mature age. Conducted pedagogical experiment included a focused set of exercises for “shaping the program” with a specific sequence of exposure to change and correction of body shapes women of different adulthood. Efficacy confirmed by favorable dynamics of physical development and functional status of women involved.

**Key words:** shaping, women, mature age, fitness classes, physical development, functional status.

**Постановка проблеми.** В современных условиях, когда здоровье значительной части населения подвергается массируванному воздействию многочисленных отрицательных факторов социально-экономического, экологического, психологического и культурного характера, весьма актуальным является использование средств оздоровительной культуры.

Особое место в оздоровительной физической культуре уделяется организации работы с женским контингентом. Для женщин физическая активность имеет особое значение [3].

Женщина в период зрелого возраста находится в состоянии активной социальной и профессиональной деятельности, весьма актуальным в этот период для неё является улучшение качества жизни, что, в частности, выражено в сохранении и улучшении состояния здоровья, поддержании работоспособности на высоком уровне, а также в коррекции фигуры [2]. Именно в этом возрасте в организме женщины происходят процессы замедления метаболизма и приобщение к различным формам двигательной активности, регулярным занятиям физической культурой является необходимым условием для женского организма [2, 5].

Приобщение женщин к физической активности и спорту – дело более трудное, чем приобщение к любой другой деятельности. Женщины отдают предпочтение физической активности, где учитывались бы комплексы физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на морфологические и функциональные показатели женского организма, а также их влияние на представление о женственности [7].

**Анализ научных исследований.** В настоящее время появился целый ряд современных физкультурно-оздоровительных систем, которыми занимаются преимущественно женщины [1]. Особую популярность среди женщин зрелого возраста приобретает система «шейпинг», которая, по мнению многих специалистов, позволяет не только эффективно решать проблемы физического совершенствования, но и улучшить или сохранить продолжительное время морфофункциональные возможности женщин на протяжении последующих лет жизни [5, 7].

В Древней Греции превыше всего ценились крепкое здоровье и красота сильного человеческого тела. И в наше время никого не оставляет равнодушным красота, особенно – женского тела. С наступлением зрелого возраста



у женщин идеальные варианты телосложения встречаются очень редко, а красивой может и должна быть женщина любого возраста и комплекции. При этом красоту внешнего облика женщин во многом определяет красота её телосложения, что выражается в осанке, пропорциональном росте и нормальной массе тела.

Подавляющее большинство людей знают о негативном влиянии избыточной массы тела, однако количество людей с весом, превышающим нормативные требования, растёт. Особенно актуальна эта проблема для женщин, которые имеют избыточное жиротложение и, вследствие этого, повышенную массу тела, что сказывается не только на двигательной активности, но и на функционировании всех органов и систем организма, состоянии психического здоровья [4, 6, 7].

Шейпинг – это целенаправленная тренировка отдельных мышечных групп, которая дает возможность каждой женщине исправить недостатки фигуры во всех областях, а также снизить вес, улучшить осанку и, конечно, приобрести красоту тела, к которой так стремятся современные женщины любого возраста [6].

**Цель работы:** теоретическое обоснование, разработка и апробация оздоровительной методики занятий шейпингом для коррекции морфофункционального состояния женщин разного зрелого возраста.

**Задачи работы:**

1. Обосновать индивидуальные тренировочные режимы и дифференцированный подход к оценке функционального состояния женского организма в системе «шейпинг».
2. Апробировать эффективность разработанной оздоровительной методики шейпинг для коррекции морфофункционального состояния женщин разного зрелого возраста.

**Методы и организация исследования.** Перед началом исследования был проведен социологический опрос женщин разного зрелого возраста с целью выяснения их мотивации к оздоровительным занятиям шейпингом. В первом зрелом возрасте 78% опрошенных женщин считают, что их фигура нуждается в совершенствовании. Во втором зрелом возрасте только 43% женщин указывают на необходимость коррекции форм собственного тела. Следовательно, чем моложе женщины, тем значимыми оказываются мотивы внешнего вида. С наступлением второго зрелого возраста внешняя мотивация отходит на второй план, на лидирующие позиции выходит мотив укрепления здоровья (57%).

Все женщины не отрицают пользы шейпинг занятий для укрепления здоровья и улучшения телосложения. Следовательно, в группах шейпинга, где занимаются женщины разного зрелого возраста, направленность ожидаемых результатов, в значительной мере, предопределена.

Педагогический эксперимент проводился в течение шести месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра. В эксперименте приняли участие 40 женщин, из них 19 – в возрасте от 21-35 лет и 21 – 36-55 лет. В ходе педагогического эксперимента все женщины 2 раза в неделю по 60 минут занимались по программе шейпинг-классик.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Особенность проведения занятий в группах заключалась в применении, с определенной последовательностью, воздействия, специально разработанных нами комплексов физических упражнений, способствующих целенаправленному изменению и коррекции форм тела женщин.

Содержание основного практического раздела занятий включало выполнение упражнений, разделенных на 11 блоков (серий) – для последовательного прорабатывания отдельных мышечных групп (табл.1).

Таблица 1

**Структура занятий шейпингом в педагогическом эксперименте**

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ			
Блоки, направленные на прорабатывание мышечных групп		Продолжительность (мин)	Часть занятия
1	Разминка	10	I Вводная
2	Бедро (спереди)	4	II Основная
3	Бедро (сзади)	4	
4	Бедро (внутри)	4	
5	Бедро сбоку	4	
6	Ягодичные мышцы	4	
7	Пресс (сверху)	4	
8	Пресс (снизу)	4	
9	Область талии	4	III Дополнительная
10	Индивидуальный блок		
	- первая зона	4	
	- вторая зона	4	
	- третья зона	4	
11	Заминка	6	IV Заключительная



**Динамика показателей физического развития женщин  
I и II зрелого возраста, занимающихся шейпингом,  
на разных этапах педагогического эксперимента (X±m)**

Показатели	21-35 лет (n=19)		36-55 лет (n=21)	
	До exper.	Через 6 месяцев	До exper.	Через 6 месяцев
Масса тела (кг)	63,7±7,0	59,0±7,1	70,1±9,3	66,3±10,1
% жира	30,2±3,3	27,8±3,8	37,9±4,6	34,5±4,2
Обхваты:				
Талия (см)	83,06±1,47	77,92±1,23	87,5±1,1	79,76±1,01
Ягодицы (см)	94,00±1,01	93,39±0,61	110,0±2,0	103,46±1,67
Жировые складки				
Живот (мм)	20,3±0,8	16,2±0,4	25,0±0,4	20,6±0,6
Плечо (мм)	17,6±0,4	14,3±0,2	21,3±0,4	17,7±0,3
Сбоку туловища (мм)	22,1±0,4	15,7±0,2	28,3±0,3	24,6±0,4
Бедро (мм)	26,4±0,2	20,8±0,3	30,2±0,6	24,1±0,5

Оценка эффективности занятий осуществлялась на основе выявления различий в показателях тестирования до начала эксперимента и в ходе шести месяцев занятий.

Перед началом эксперимента все женщины исследуемых групп относительно своего роста имели превышение массы тела по сравнению с нормативными; и чем старше женщины, тем больше наблюдается превышение: в группе 21-35 лет оно составило в среднем, 3 кг, в группе 36-55 лет – 9 кг.

Анализ полученных перед началом эксперимента средних показателей процентного содержания жира показал, что между группами женщин разного зрелого возраста наблюдаются достоверные различия – чем старше женщины, тем выше у них процентное содержание жира. Установлено, что с возрастом происходит увеличение жировой массы, особенно явное после 35 лет, вследствие снижения двигательной активности и гормональной перестройки ( $p < 0,05$ ). В частности, перед экспериментом в группе 21-35 лет исследуемый показатель составил 30,2±3,3 %, в 36-55 лет содержание жира на уровне 37,9±4,6 %.

Данные обхватных размеров тела перед началом эксперимента в группе женщин 21-35 лет составили: (талиа – 83,06±1,47 см; ягодицы – 94,00±1,01 см), и женщин 36-55 лет (талиа – 87,5±1,1 см; ягодицы – 110,0±2,0 см).

Полученные числовые значения показателей физического развития женщин I и II зрелого возраста, занимающихся шейпингом, на разных этапах педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Наиболее наглядным для женщин показателем коррекции фигуры является изменение толщины и распределения жировых складок на отдельных участках тела. Так, перед началом эксперимента

в группе женщин 21-35 лет самая крупная складка располагалась на бедре (26,4±0,2 мм), затем на туловище сбоку (22,1±0,4 мм), на животе (20,3±0,8 мм) и на плече (17,6±0,4 мм) (табл. 2). Такая же последовательность определяется и у женщин 36-55 лет: на бедре (30,2±0,6 мм), на туловище сбоку (28,3±0,3 мм), на животе (25,0±0,4 мм) и на плече (21,3±0,4 мм). При этом необходимо отметить, что с возрастом толщина складок достоверно ( $p < 0,05$ ) больше на всех исследуемых участках тела женщин.

В ходе шести месяцев занятий во всех возрастных группах наблюдается снижение показателя массы тела: в группе женщин 21-35 лет до 59,0±7,1 кг, в группе 36-55 лет до 66,3±10,1 кг. Тем не менее, это снижение пока не достигает уровня достоверности, по сравнению с показателями массы тела перед экспериментом. Выявленные изменения могут характеризоваться как тенденция к снижению исследуемого показателя.

Измерение жирового компонента, проведенное после шести месяцев занятий, показало, что во всех исследуемых группах процентное содержание жира ста-

ло меньше, однако наблюдаемое снижение также не носит достоверного характера ни в одной возрастной группе, поэтому в данном случае мы можем говорить о тенденции к уменьшению жирового компонента. Так, у женщин 21-35 лет жировой компонент снизился с 30,2±3,3 % до 27,8±3,8 %, у женщин 36-55 лет с 37,9±4,6 % до 34,5±4,2 %.

Измерение обхватных размеров талии у женщин всех возрастных групп показало, что у женщин произошло достоверное их снижение. Так, в группе 21-35 лет обхват талии уменьшился в среднем на 5,14 см, у женщин 36-55 лет на 7,74 см ( $p < 0,05$ ). Объем ягодиц в группе женщин 21-35 лет снизился незначительно – на 0,61 см ( $p > 0,05$ ); в возрастной группе 36-55 лет на 6,54 см ( $p < 0,05$ ).

Полученные результаты измерения толщины кожных складок после шести месяцев занятий свидетельствуют, что у женщин всех возрастных групп произошло достоверное изменение складок на всех исследуемых частях тела. Так, в группе женщин 21-35 лет складка бедра уменьшилась на 5,6 мм ( $p < 0,05$ ), кожная складка с боку на туловище на 6,4 мм



( $p < 0,05$ ), складка на животе – на 4,1 мм ( $p < 0,05$ ), а на плече – на 3,3 мм ( $p < 0,05$ ). В группе женщин 36-55 лет кожная складка на бедре уменьшилась, в среднем, на 6,1 мм ( $p < 0,05$ ), складка сбоку на туловище на 3,7 мм ( $p < 0,05$ ), а на животе и на плече, соответственно, на 4,4 мм и 3,6 мм ( $p < 0,05$ ). При этом следует отметить, что у женщин в возрасте 36-55 лет величина кожных складок в конце эксперимента по-прежнему больше, чем в группе женщин 21-35 лет.

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга позволила всем женщинам позитивно скорректировать показатели своего физического развития.

Анализ средних показателей состояния сердечно-сосудистой системы женщин в начале педагогического эксперимента выявил, что ЧСС в покое у женщин 21-35 лет составила 76,2±2,4 уд/мин, в группе женщин в возрасте 36-55 лет 86,2±1,4 уд/мин.

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное отличие в исследуемом показателе функционального состояния женщин в сравнении с исходными данными ( $p < 0,05$ ). Так, в группе женщин 21-35 лет средние показатели ЧСС составили 72,3±2,8 уд/мин, в группе женщин в возрасте 36-55 лет – 82,9±1,4 уд/мин. Сравнение этого показателя с исходным показывает, что во всех возрастных группах средний показатель ЧСС стал меньше. Так, в группе первого зрелого возраста ЧСС уменьшилось на 3,9 уд/мин, а в группе женщин второго – на 3,3 уд/мин.

За время занятий также наблюдается снижение артериального давления: в первой возраст-

ной группе женщин, в среднем, систолическое давление снизилось со 117,06±3,51 мм.рт.ст. до 113,53±2,45 мм.рт.ст. ( $p > 0,05$ ), диастолическое со 73,82±2,21 мм.рт.ст. до 70,29±1,57 мм.рт.ст. ( $p > 0,05$ ). Во второй возрастной группе женщин, в среднем, систолическое давление понизилось со 125,9±4,06 мм.рт.ст. до 118,1±2,72 мм.рт.ст. ( $p > 0,05$ ), а диастолическое со 80,0 ±2,08 мм.рт.ст. – до 75,16±2,19 мм.рт.ст. ( $p > 0,05$ ).

Динамика функциональных показателей указывает на положительный оздоровительный эффект, полученный в течение шести месяцев занятий по методике шейпинг.

### Выводы

В результате исследования выявлена эффективность влияния оздоровительных занятий шейпингом на показатели массы тела, обхватных размеров, процентное содержание жира. Установлено, что шейпинг является эффективным способом воздействия на коррекцию телосложения женщин разного зрелого возраста.

Также, на основании проведенного анализа данных, полученных в результате экспериментального исследования, можно констатировать, что занятия шейпингом по предложенной методике, способствовали не только улучшению показателей физического развития, но и функционального состояния женщин разного зрелого возраста.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в предполагаемом целенаправленном изучении влияния физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом на различные функциональные системы организма

женщин различного возраста, а также их телосложение.

### Литература:

1. Адамова И. В. Влияние комбинированных занятий ритмической гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста [Текст] / И. В. Адамова, Е. А. Земсков // сб. науч. тр. молодых ученых и студентов РГАФК. М., 2000. - С. 72-76.
2. Акунц К. Б. Менопауза [Текст] / К. Б. Акунц. - М.: «Триада-Х», 2004. - 78 с.
3. Бендюков М. А. Перспективы развития шейпинга как интегративной системы психофизической тренировки [Текст] / М. А. Бендюков, И. В. Прохорцев // Тр. I науч.-практ. конф. по проблемам шейпинга. –СПб., 1994. – С. 5-9.
4. Гуськов С. И. Новые виды физической активности женщин – влияние времени [Текст] // Теория и практика физической культуры / С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярева. – 1998. – № 2 – С. 52–62.
5. Зубкова А. Ю. Оздоровительная физическая культура для лиц различных возрастных групп на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем [Текст]: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Ю. Зубкова.- М.: РГУФК, 2006. - 221 с.
6. Лось Е. Е. Шейпинг: организация самостоятельных занятий [Текст] / Е. Е. Лось, Т. А. Глазько. – Минск, 2013. - 52 с.
7. Прохорцев И. В. Способ тренировки тела человека – «Шейпинг» [Текст] / И. В. Прохорцев. – Москва, 1991. – 125 с.

