

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 19–35 ЛЕТ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шамардина Г. Н., Мартынюк О. В.

Запорожский национальный технический университет

Национальный горный университет

Аннотация. Представлены результаты сравнительного анализа морфофункциональных показателей женщин 19–35 лет до и после самостоятельных занятий различными оздоровительными видами физической культуры (атлетическая гимнастика, плавание, шейпинг). Сравнительный анализ показателей физического состояния до и после эксперимента выявил наличие общих и специфических особенностей проявления тренировочного эффекта в условиях занятий различными видами физической культуры.

Ключевые слова: уровень физического здоровья, женщины 19–35 лет.

Анотація. Шамардіна Г. М., Мартинюк О. В. Зміни показників фізичного стану жінок 19–35-літнього віку при самостійних заняттях оздоровчими видами фізичної культури. Надані результати порівняного аналізу морфо-функціональних показників жінок 19–35 років до та після занять різними оздоровчими видами фізичної культури (атлетична гімнастика, плавання, шейпінг). Порівняльний аналіз показників фізичного стану до і після експерименту виявив наявність загальних і специфічних особливостей прояву тренувального ефекту в умовах занять різними видами фізичної культури.

Ключові слова: рівень фізичного здоров'я, жінки 19–35-літнього віку.

© Шамардина Г. Н., Мартынюк О. В., 2011



Abstract. Shamardina G., Martynyuk O. Dynamic of changing functional and physical 19–35 year-old women's state on the basis of self-training with using of health-improving kinds of physical culture. Comparative analysis of the physical state indicators before and after experiment revealed a presence of common and specific features of training effect in conditions of practice of different kinds of physical training.

Key words: the level of physical health of 19–35 year-old women.

Постановка проблеми. «Здоровье – это динамическое состояние наибольшего физического и психоэмоционального благополучия, в основе которого лежит гармоническое соотношение взаимосвязанных функций и структур, обеспечиваемое высоким энергетическим уровнем организма при наименьшей «цене» адаптации его к условиям жизнедеятельности» [3].

На здоровье человека, как известно, влияет много факторов. Но состояние организма на 50 % зависит от самого индивида, и прежде всего, от его образа жизни, который определяется уровнем личной физической культуры, всей его практической деятельностью [10]. Достижение и сохранение высокого уровня жизнедеятельности является ценным не только для самого человека, но и для государства. Особенно остро это касается состояния здоровья женщин репродуктивного возраста – будущих матерей, способных произвести на свет здоровое поколение.

Г. Апанасенко (2000) отмечает, что «здоровье – категория не только медико-биологическая, но и социальная. Чем выше способность человека реализовать свои биологические и социальные функции, тем уровень здоровья выше. А основными биологическими функциями являются выживание (жизнеспособность, сохранение своей биологической структуры в изменяющихся условиях существования) и репродуктивность (продолжение рода)» [1].

К сожалению, социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья человека. В оздоровлении общества медицина пошла, главным образом, путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия? Наиболее оправданным путем увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности являются различные направления двигательной активности [2]. **Особо выделяется область оздоровительно-профилактической физической культуры, которая находится как бы между двумя полярными системами, связанными с физической нагрузкой. Это область спорта высших достижений, с одной стороны, и лечебная физическая культура – с другой стороны [6].**

Оздоровительная физическая культура представляет собой систему тренировок, направленных, главным образом, на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровье.

Самостоятельные занятия являются составной частью оздоровительной физической культуры и выделяют следующие формы:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.

2. Ежедневная физкультпауза.

3. Самостоятельные тренировочные занятия.

Результаты собственных социологических исследований показали, что среди 188 опрошенных женщин в возрасте 19–35 лет 26,03 % респондентов отдают предпочтение самостоятельным занятиям физическими упражнениями, 53,32% посещают групповые фитнес-занятия 2–3 раза в неделю и 13,30 % не занимаются никаким видом оздоровительной физической культуры (анкетирование проводилось в г. Днепропетровске в 2008 году, с целью выявления мотивов и интересов женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям).

Цель исследования – изучить динамику показателей физического состояния женщин 19–35 лет на основе самостоятельных занятий оздоровительными видами физической культуры.

Методы и организация исследования. Физическое здоровье человека отражает динамическое состояние организма, которое определяется резервами биоэнергетики и является основой выполнения индивидом социальных и биологических функций [5]. Эквивалентом физического здоровья является физическое состояние (ФС) человека [9]. При этом О. Московченко рассматривает ФС с одной стороны как процесс формирования структурно-функциональных особенностей организма, а с другой стороны – как условная мера адаптивности, характеризующая количественный уровень индивидуального здоровья человека [8].

Для изучения динамики показателей физического состояния женщин 19–35 лет мы использовали количественную оценку уровня здоровья по профессору В. Клапчуку и доценту В. Самошкину, которая является модификацией методологии профессора Г. Апанасенко [4]. В основу системы оценки включены антропометрические показатели (масса и рост тела, кистевая динамометрия), физиологические показатели (жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, систолическое артериальное давление) и показатели функциональной пробы Руфье [7]. Эти данные используются при расчете 5-ти морфофункциональных индексов (табл. 1).

После суммирования полученных баллов за каждый конкретный показатель оценивали уровень физического здоровья. Математико-статистическая обработка полученных результатов производилась на ПК с использованием программ «Microsoft office Excel 2007» с учетом существующих рекомендаций.

В эксперименте приняли участие 35 женщин в возрасте 19–35 лет, которые практиковали самостоятельные занятия избранным видом оздоровительной физической культуры и по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе. Атлетической гимнастикой занимались 13 человек, шейпингом – 10 человек и оздоровительным плаванием – 12 человек.

Перед началом эксперимента каждая женщина получила соответствующие разработанные рекомен-

Таблица 1

Нормы количественной оценки уровня здоровья (по В. Клапчуку и В. Самошкину, 2009)

1. Массо-ростовой индекс, г·см ⁻¹	
3 балла	<450
2 балла	401–450
1 балл	375–400
0 баллов	<375
2. Силовой индекс (сила кисти (кг) x 100 / масса тела (кг)), %	
1 балл	<40
2 балла	40–49
3 балла	50–55
4 балла	56–60
5 баллов	>60
3. Двойное произведение (ЧССхАД _{сис} /100), у.е.	
0 баллов	>100
1 балл	95–100
3 балла	85–94
4 балла	70–84
6 баллов	<70
4. PWC ₁₇₀ (37xЖЕЛ(л)+36/м(кг))	
1 балл	<1,5
2 балла	1,5–1,6
3 балла	1,7–1,8
4 балла	1,9–2,0
5 баллов	>2,0
5. Индекс Руфье (4x(P ₁ +P ₂ +P ₃)-200)/10)	
2 балла	15,1–20
1 балл	10,1–15
3 балла	5,1–10
5 баллов	0,1–5
7 баллов	<0

дации. Продолжительность занятий, их кратность, интенсивность и объем нагрузок были подобраны индивидуально с учетом бюджета свободного времени, личных интересов и физических возможностей. Эффективность занятий изучалась после 4-месячного тренировочного периода (февраль–май 2009 г.).

Результаты исследования. Сравнительный анализ показателей физического состояния выявил наличие общих и специфических особенностей проявления тренировочного эффекта в условиях занятий различными видами физической культуры (табл. 2).

Общим является улучшение основных факторов

физического состояния под влиянием регулярных и систематических занятий в течение четырех месяцев. В результате сравнительного анализа УФЗ по экспресс-оценке установлено, что женщины, занимавшиеся атлетизмом и шейпингом повысили свой уровень здоровья с *низкого* до *среднего*, те, кто занимался оздоровительным плаванием – с *ниже среднего* уровня до *среднего*. Достижение *среднего* УФЗ независимо от форм занятий стабилизирует показатели и тем самым снижается возможность развития неинфекционных (хронических) заболеваний.

Различия в проявлении тренировочного эффекта



под влиянием разных форм занятий основываются на том, что повышение уровня физического здоровья обеспечивается за счет активизации различных факторов.

При оздоровительном плавании – за счет коррекции факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функциональных возможностей и резерва организма, улучшения физической работоспособности. При занятиях атлетической гимнастикой и шейпингом физическое состояние улучшалось в основном за счет коррекции морфологического статуса, увеличения силовых возможностей и физической работоспособности. Как показали результаты собственных исследований, регулярные занятия физическими упражнениями вызывают изменения в физическом состоянии организма. В связи с этим необходимо систематически осуществлять наблюдения за состоянием здоровья.

В ходе проведения исследований нами была разработана система контроля – совокупность простых и доступных способов наблюдения за морфофункциональным состоянием организма женщин, для реализации которой предложено вести «Дневник самоконтроля». Самоконтроль – регулярные наблюдения за морфофункциональным состоянием своего организма и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий оздоровительной направленности [10]. «Дневник самоконтроля» рассчитан для ежедневного фиксирования как объективных так субъективных показателей здоровья на протяжении всего периода запланированных систематических занятий оздоровительной физической культурой.

К объективным показателям относятся:

- антропометрические данные (масса тела, обхватные замеры частей тела);
- расчетные значения показателей физического развития (ИМТ, индекс Эрисмана, норма массы

тела, индексы пропорциональности развития мускулатуры);

- показатели физической подготовленности; оценка функционального состояния (ЧСС покоя, АД, индекс Руфье, пробы Штанге и Генча).

К субъективным показателям относятся оценка самочувствия, настроения, сон, аппетит, болевые ощущения, желание заниматься физическими упражнениями.

Выводы:

1. На основании результатов анализа научно-методической литературы подобрана универсальная и доступная в практическом применении методика оценки физического здоровья женщин 19–35 лет.

2. Сравнительный анализ показателей физического состояния до и после эксперимента выявил наличие общих (улучшение основных факторов физического состояния) и специфических (при оздоровительном плавании – коррекция факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, улучшение функциональных возможностей и резерва организма, улучшение физической работоспособности; при занятиях атлетической гимнастикой и шейпингом – коррекция морфологического статуса, увеличение силовых возможностей и физической работоспособности) особенностей проявления тренировочного эффекта в условиях занятий различными видами физической культуры.

3. Систематические занятия в течение 4-х месяцев способствовали повышению уровня физического здоровья и тем самым позволили снизить возможность развития неинфекционных (хронических) заболеваний у женщин 19–35 лет.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется проведение социологических исследований с целью выявления мотивов и интересов женщин 36–55 лет к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Таблица 2

Показатели физического состояния женщин 19–35 лет до и после 4-месячного тренировочного периода

№	Показатели	Атлетизм (n=13)		Плавание (n=12)		Шейпинг (n=10)	
		до	после	до	после	до	после
1	Длина тела, см	165,4	165,4	164,8	164,8	163,7	163,7
2	Масса тела, кг	60,2	59,4	57,8	56,7	63,1	61,7
3	Динамометрия, кг	20,2	28,3	19,3	21,6	18,9	24,4
4	АД сист, мм рт. ст	119,7	118,1	117,9	111,5	119,4	116,0
5	ЧСС, уд.·мин ⁻¹	84,3	80,1	83,5	72,8	87,6	79,2
6	ЖЕЛ, л	2,7	2,8	3,1	3,5	2,6	2,8
7	Индекс Руфье, у. е.	11,3	10,0	10,4	7,5	10,6	9,0
8	УФЗ (баллы)	5	11	8	12	4	11

Литература:

1. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья / Г. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск). – 2000. – С. 36–39.
2. Брадулова Е. В. Влияние занятий статико-динамической гимнастикой на уровень физического состо-

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

яния женщин зрелого возраста (45–55 лет) / Е. В. Брадулова, В. А. Градусов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2008. – № 4. – С. 57–60.

3. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

4. Клапчук В. В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та рекреаційно-оздоровчі режими : [навч. посібник]. / В. В. Клапчук, В. В. Самошкін. – Д. : ДДІФКІС, 2009. – 38 с.

5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. I. – 424 с.

6. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки [Электронный ресурс] / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – Режим доступа к журн. : http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002№8/p6-14htm#Page_Top

7. Мартынюк О. Анализ экспресс-оценки уровня физического здоровья женщин первого зрелого возраста / О. Мартынюк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 97–101.

8. Московченко О. Ю. Индивидуальное здоровье человека: аспект биологической, психофизиологической и социальной адаптации / О. Ю. Московченко // Валеология, 2000 – № 4. – С. 8–13.

9. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.

10. Фізичне виховання : [навч. посіб.] / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.