

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И МОТИВАЦИИ

В статье исследована эффективность оздоровительной методики шейпинг с женщинами зрелого возраста на основе учета их морфофункционального состояния и особенностей мотивационной сферы. В исследовании принимали участие женщины первого (21-35 лет) и второго (36-50 лет) зрелого возраста желающие заниматься шейпингом. Проведенный педагогический эксперимент включал в себя выявление критериев индивидуального подхода и применение шейпинг программ, основанных на показателях исходного уровня морфофункционального состояния и мотивационной направленности женщин разных возрастных групп. Эффективность методики подтверждается благоприятной динамикой физического развития, показателей функционального и психоэмоционального состояния занимающихся женщин.

Ключевые слова: шейпинг, женщины зрелого возраста, морфофункциональное состояние, мотивация, здоровье.

Постановка проблемы. В соответствии с современными представлениями о путях сохранения здоровья и продления жизни людей зрелого возраста выделяется несколько актуальных проблем. Одна из них связана с целесообразностью совершенствования научно-теоретических и технологических основ оптимизации двигательной активности как образа жизни человека [1, 2]. При этом подчеркивается, что в основе технологий, содержащих различный режим двигательной активности в повседневной жизни людей, должно находиться понятие об индивидуальном подходе к занимающимся. Собственно же, педагогический процесс, связанный с организацией двигательной активности, целесообразно строить с учетом психофизических особенностей, пола, возраста и общего состояния здоровья людей зрелого возраста [3, 5].

В современных условиях, когда здоровье значительной части населения подвергается массированному воздействию многочисленных отрицательных факторов социально-экономического, экологического, психологического и культурного характера, весьма актуальным является использование средств оздоровительной культуры. Причем, особое место в оздоровительной физической культуре уделяется организации работы с женским контингентом, для которых физическая активность имеет особое значение [3].

Одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса зрелого возраста, обусловлена тем, что постепенно проявляются процессы угасания функциональных возможностей организма. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение [6, 8]. Важным моментом в формировании личной физической культуры является организация физкультурно-спортивной деятельности занимающихся с учетом их интересов.

Анализ научных исследований. Современная женщина уделяет все больше внимания своему внешнему виду и здоровью. Занятия физической культурой стали частью имиджа женщин разного возраста. На смену монотонным, однотипным физическим упражнениям пришли современные оздоровительные системы и технологии [3, 4, 8].

Сегодня шейпинг стал относиться к оздоровительным системам, основной целью которого является содействовать стремлению занимающихся к укреплению здоровья, приобретению физического и психического благополучия посредством тренировок. Методика занятий шейпингом во многом определяется направленностью программы, индивидуальным подходом к каждому занимающемуся в зависимости от возраста, типа телосложения, его функциональных, физических и психоэмоциональных кондиций [3, 4, 7].

Цель работы: разработать и экспериментально обосновать оздоровительную методику занятий шейпингом с женщинами разного зрелого возраста с учетом индивидуальных особенностей и мотивации.

Задачи работы:

1. Обосновать индивидуальный подход к оценке морфофункционального состояния женщин разного зрелого возраста, занимающихся шейпингом.

2. Разработать методику оздоровительных занятий шейпингом для женщин разного зрелого возраста с учетом индивидуальных особенностей и мотивации.

3. Апробировать эффективность разработанной оздоровительной методики шейпинг для оптимизации морфофункционального и психоэмоционального состояния женщин разного зрелого возраста.

Методы и организация исследования. Исследование проводилась на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра с участием женщин разного социального статуса занимающихся шейпингом. В исследовании принимали участие 76 женщин в возрасте от 21 до 50 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение одиннадцати месяцев занятий.

Перед началом исследования был проведен социологический опрос женщин данного возраста, с целью изучения побудительных мотивов к оздоровительным занятиям шейпингом. Все женщины прошли тестирование с помощью специальной автоматизированной компьютерной программы "Шейпинг". Программа включает в себя измерение антропометрических показателей, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем, двигательной подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам социологического опроса на первом этапе были выявлены наиболее значимые побудительные мотивы к занятиям шейпингом у женщин зрелого возраста. Мотивы, распределились следующим образом:

1. Снижение веса тела и коррекция фигуры – 38%.
2. Укрепление здоровья – 24%.
3. Улучшение психоэмоционального состояния – 15%.
4. Развитие и поддержание физических качеств – 12%.
5. Смена вида деятельности – 11%.

Таким образом, для женщин зрелого возраста наиболее приоритетными мотивами к занятиям шейпингом являются мотивы улучшения состояния внешности, здоровья и психоэмоционального состояния.

На основании общего социологического исследования был проведен второй этап анализа мотивов занятий шейпингом женщинами разного зрелого возраста. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Рейтинг мотивов занятий шейпингом женщинами разного зрелого возраста

Побудительные мотивы	Группы женщин зрелого возраста	
	21-35 лет (n=37)	36-50 лет (n=39)
	%	%
Улучшение психоэмоционального состояния	10	20
Укрепление здоровья	14	35
Развитие и поддержание физических качеств	12	12
Снижение веса тела и коррекция фигуры	54	21
Смена вида деятельности	10	12

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что структура мотивов занятий шейпингом у женщин первого и второго зрелого возраста оказалась различной. В первом зрелом возрасте 54% опрошенных женщин считают, что их фигура нуждается в совершенствовании и на первом плане мотив "снижение веса тела и коррекция фигуры", а мотив здоровья на второй позиции рейтингового списка (14%). С наступлением второго зрелого возраста женщин происходит своеобразное переструктурирование мотивационной сферы женщин – внешняя мотивация отходит на второй план (21%), на лидирующие позиции выходит мотив укрепления здоровья (35%). Следует отметить, что чем моложе женщины, тем значимыми оказываются мотивы внешнего вида.

Следовательно, в группах шейпинга, где занимаются женщины разного зрелого возраста, наблюдается разнонаправленность ожидаемых результатов от занятий. С возрастом, значимость одних побудительных мотивов уменьшается, а других, напротив, возрастает. В связи с этим, мы проследили, насколько реализуются наиболее значимые мотивы женщин в ходе педагогического эксперимента.

С учетом приоритетных мотивов занимающихся женщин разного зрелого возраста были созданы 2 группы. Первая группа контрольная, где занятия проводились с женщинами от 21 до 35 лет (n=37) с направленностью на коррекцию телосложения; вторая – экспериментальная, занятия в которой проводились с женщинами от 36 до 50 лет (n=39) с доминирующей направленностью на улучшение функционального состояния. В обеих группах ставилась также задача улучшения психоэмоционального состояния.

Занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились по разработанной тренировочной программе, с учетом индивидуальных морфофункциональных значений для данного контингента по результатам специальной компьютерной программы "Шейпинг". Занятия продолжительностью 60 минут проводились три раза в неделю.

В ходе педагогического эксперимента было дополнено содержание подготовительной части занятий – введены упражнения на коррекцию осанки, в основу которых были положены элементы ритмических танцев. В основную часть занятия включены силовые упражнения, выполняемые в аэробном режиме и направленные на коррекцию телосложения, и упражнения на укрепление мышц спины.

Упражнения подбирались с учетом типа телосложения, а также были введены упражнения суставной гимнастики и, в том числе для положения кистей и пальцев рук, которые влияют на психоэмоциональное состояние [10]. В ходе занятия интенсивность нагрузки индивидуально регулировалась в зависимости от состояния занимающихся и стоящих задач. Заключительная часть включала упражнения постизометрической релаксации на мышцы спины.

Для коррекции психоэмоциональной сферы занимающимся женщинам были предложены домашние задания: использование водных процедур с ароматерапией. Оценка эффективности оздоровительно-тренировочных занятий шейпингом осуществлялась по результатам тестирования до эксперимента и в ходе 11 месяцев занятий.

Перед началом эксперимента все женщины исследуемых групп относительно своего роста имели превышение массы тела по сравнению с нормативными. Причем, чем старше женщины, тем больше наблюдается превышение: в группе 21-35 лет оно составило, в среднем, 4 кг, в группе 36-50 лет – 9 кг ($<0,05$). Анализ средних показателей процентного содержания жира также показал, что между группами женщин разного зрелого возраста наблюдаются различия ($>0,05$) – чем старше женщины, тем выше у них процентное содержание жира. В частности, перед экспериментом в группе женщин 21-35 лет исследуемый показатель составил $33,6 \pm 0,8\%$, в группе 36-50 лет содержание жира на уровне $35,7 \pm 1,2\%$.

Анализируя данные исследований обхватных размеров тела женщин перед началом эксперимента, необходимо отметить, что с возрастом величина обхватных размеров больше по исследуемым показателям тела ($>0,05$). Результаты обследований представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика показателей физического развития женщин контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n=37)			Экспериментальная группа (n=39)		
	До эксперимента	После эксперимента	p	До эксперимента	После эксперимента	p
Длина тела (см)	166,1±1,3	166,1±1,3	>0,05	166,0±1,0	166,0±1,0	>0,05
Масса тела (кг)	68,8±1,2	61,1±1,2	<0,05	73,0±3,2	62,0±1,3	<0,05
% жира	33,6±0,8	24,8±0,7	<0,05	35,7±1,2	26,6±3,8	<0,05
ИМТ	25,1±0,3	22,1±0,2	<0,05	27,3±0,7	23,2±0,4	<0,05
<i>Обхваты:</i>						
Запястья (см)	15,9±0,4	15,3±0,2	>0,05	17,1±0,7	16,1±0,6	>0,05
Шея (см)	33,1±0,5	32,6±0,4	>0,05	32,0±0,8	29,7±0,6	<0,05
Грудь (см)	93,3±1,1	92,0±0,8	>0,05	95,0±1,8	91,9±0,9	>0,05
Талия (см)	73,5±2,0	67,4±1,6	<0,05	75,4±2,1	69,3±1,4	<0,05
Ягодицы (см)	102,7±1,7	98,6±0,8	<0,05	104,0±1,8	99,1±0,3	<0,05
Бедро (см)	65,0±1,7	58,9±1,2	<0,05	67,4±1,3	61,3±0,7	<0,05
Голень верх. (см)	35,8±1,2	34,1±0,6	>0,05	36,9±1,2	35,0±0,6	>0,05
Голень ниж. (см)	21,7±0,4	21,4±0,4	>0,05	21,9±0,4	21,2±0,3	>0,05

В ходе проведения экспериментальной программы, отмечена положительная динамика изменений показателей физического развития занимающихся женщин. В результате педагогического воздействия, выразившегося в проведении 160 занятий общей продолжительностью 160 часов, в показателях физического развития произошли следующие изменения. Во всех возрастных группах наблюдается снижение показателя массы тела: в контрольной группе женщин 21-35 лет на 11,2%, в экспериментальной группе женщин 36-50 лет на 15%.

Измерение жирового компонента показало, что также во всех исследуемых группах процентное содержание данного компонента стало меньше, в контрольной группе снижение составило на 26,7%, в экспериментальной – на 25,4%. При этом снижение массы тела, процентного содержания жира в

организме и индекса массы тела (ИМТ) у женщин, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах отмечается достоверными изменениями ($p < 0,05$).

Анализ измерений обхватных размеров свидетельствует о высокой эффективности экспериментальной методики для формирования гармоничного телосложения женщин как первого (21-35 лет), так и второго (36-50 лет) зрелого возраста. Так обхват талии у женщин, занимающихся в контрольной группе уменьшился на 8,3% ($p < 0,05$), в экспериментальной группе – на 8,1% ($p < 0,05$); снижение обхвата ягодиц у женщин КГ и ЭГ составило 3,9% и 4,7% ($p < 0,05$). Обхват бедра у женщин КГ и ЭГ уменьшился – 9,3% и 9% ($p < 0,05$); обхват груди снизился на 1,4% и 3,2% ($> 0,05$). У женщин, занимающихся в экспериментальной группе наблюдается достоверное снижение показателя обхвата шеи на 7,2% ($p < 0,05$), в контрольной всего лишь на 1,5% ($> 0,05$). Обхват голени максимальный уменьшился на 5,1% – в экспериментальной группе женщин, в контрольной – 4,7%; минимальный на 3,2% и 1,4% ($p > 0,05$).

Рассматривая полученные данные физического развития с позиции реализации основного мотива занятий для женщин контрольной группы (возраст 21-35 лет) по снижению веса тела и коррекции фигуры, можно отметить, что их желание удовлетворяется.

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга позволила женщинам всех возрастов, эффективно скорректировать показатели своего физического развития.

Контроль динамики состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем производился на основании определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое, измерения артериального давления (АД) в покое, и задержки дыхания на вдохе (проба Штанге).

Сравнительный анализ функциональных показателей проводился с целью выяснения воздействия предложенной методики на функциональные системы организма женщин разного зрелого возраста (таблица 3).

Таблица 3

Динамика показателей функционального состояния женщин контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n=37)			Экспериментальная группа (n=39)		
	До эксперимента	После эксперимента	p	До эксперимента	После эксперимента	p
ЧСС в покое (уд/мин)	76,2±2,4	71,2±2,8	<0,05	86,2±1,4	82,9±1,4	<0,05
Проба Штанге (с)	42,0±7,4	47,2±8,3	>0,05	40,7±3,6	44,8±4,7	>0,05
АДС в покое (мм.рт.ст.)	120,5±2,1	113,5±2,1	<0,05	126,9±1,3	118,1±2,7	<0,05
АДД в покое (мм.рт.ст.)	76,8±2,2	70,2±1,5	<0,05	81,5±1,2	75,1±1,5	<0,05

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 36-50 лет 86,2±1,4 уд/мин ($p < 0,05$).

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 71,2±2,8 уд/мин, в группе женщин в возрасте 36-50 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 5 уд/мин, а в группе женщин второго – на 3,3 уд/мин.

Данные измерения задержки дыхания на вдохе, проведенные после педагогического эксперимента, показали, что время задержки увеличилось у всех женщин. Так, в контрольной группе показатель увеличился на 12,3%, в экспериментальной группе на 10% ($p > 0,05$).

За время занятий также наблюдается снижение артериального давления. В первой возрастной группе женщин, в среднем, систолическое давление снизилось со 120,5±2,1 мм.рт.ст. до 113,5±2,1 мм.рт.ст. ($p < 0,05$), диастолическое со 76,8±2,2 мм.рт.ст. до 70,2±1,5 мм.рт.ст. ($p < 0,05$). Во второй возрастной группе женщин, в среднем, систолическое давление уменьшилось со 126,9±1,3 мм.рт.ст. до 118,1±2,7 мм.рт.ст. ($p < 0,05$), а диастолическое со 81,5±1,2 мм.рт.ст. до 75,1±1,5 мм.рт.ст. ($p < 0,05$).

Динамика функциональных показателей указывает на положительный оздоровительный эффект, полученный в течение одиннадцати месяцев занятий по методике шейпинг с учетом индивидуальных морфофункциональных значений для данного контингента.

Рассматривая полученные данные функционального состояния с позиции реализации основного мотива для женщин экспериментальной группы по укреплению здоровья, можно сказать, что данное желание женщин в возрасте 36-50 лет становится реальным. С помощью цветовой методики, разработанной М. Люшером [9], проводилось исследование уровня психоэмоционального состояния женщин разного зрелого возраста. По оценке цветового теста до эксперимента в контрольной группе (21-35 лет) только у 35,1% (13 человек из 37) женщин определяется комфортное психоэмоциональное состояние, в то время как у 48,7% (18 человек) выявляется промежуточное и дискомфортное состояние у 16,2% женщин (6 человек). Во второй возрастной группе (36-50 лет) комфортное состояние наблюдается также меньше, чем у половины женщин (только у 30,8% или 12 человек из 39), промежуточное состояние испытывали – 28,2% (11 человек), дискомфорта – 41% (16 человек). На рисунке представлены изменения в показателях цветового теста Люшера.

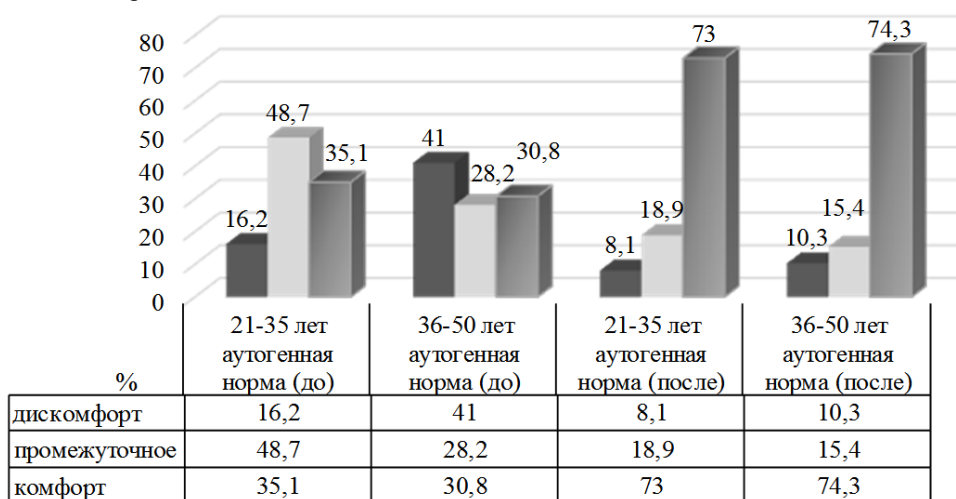


Рис. Динамика показателей психоэмоционального состояния женщин разного зрелого возраста в процессе педагогического эксперимента (21-35 лет, n=37 и 36-50 лет, n=39)

После занятий шейпингом количество женщин 21-35 лет, испытывающих промежуточное состояние снизилось до 18,9% (с 18 человек в начале эксперимента, до 7 человек после его завершения), в состоянии дискомфорта отмечается лишь 8,1% женщин (3 человека), в состоянии комфорта находятся 73% женщин (27 человек). Во второй возрастной группе женщин с комфортным состоянием уже 74,3% занимающихся (29 человек), испытывающих состояние дискомфорта снизилось до 10,3% (с 16 человек в начале исследования, до 4 человек после), а промежуточное состояние до 15,4% (6 человек).

Следовательно, во всех возрастных группах улучшилось психоэмоциональное состояние занимающихся, достоверно (для 5% уровня значимости) увеличилось количество женщин, у которых отмечается оптимальное психоэмоциональное состояние.

Выводы. Таким образом, по результатам анкетирования и педагогического эксперимента было установлено следующее:

1. Женщины зрелого возраста выбирают несколько мотивационных направлений для занятий шейпингом, при этом с переходом из одной возрастной группы в другую меняется приоритетная направленность.

2. У женщин первого зрелого возраста (21-35 лет) определена доминирующая направленность в занятиях шейпингом на коррекцию телосложения, а в возрастной группе 36-50 лет – на улучшение функционального состояния. Коррекция психоэмоционального состояния выражала интересы занимающихся обеих групп.

3. Выявлены критерии индивидуального подхода в разработке шейпинг-программ, основанных на показателях исходного уровня морфофункционального состояния, двигательной подготовленности и мотивации женщин разного возраста.

4. Результаты педагогического эксперимента с использованием индивидуальных тренировочных шейпинг программ показали, что подбор используемых средств и методика проведения занятий позволили в контрольной и экспериментальной группах достоверно ($p < 0,05$) улучшить показатели: массы тела, процентное содержания жира в организме, индекс массы тела, обхватные размеры талии, ягодиц, бедра, частоту сердечных сокращений в покое, оптимизировать артериальное давление и психоэмоциональную сферу занимающихся.

5. Предложенная методика предварительного ранжирования на основании мотивации индивидов, исходного уровня их морфофункционального состояния и цели занятий, а также включение в

оздоровительный процесс апробированных дополнительных тренирующих средств и воздействий, подтвердила свою эффективность в занятиях с женщинами разного зрелого возраста и может быть рекомендована для тренеров-преподавателей и инструкторов по шейпингу при проведении занятий в фитнес-клубах, оздоровительных центрах, группах здоровья.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в целенаправленном изучении влияния занятий шейпингом на различные функциональные системы организма женщин зрелого возраста и их телосложение с учетом гендерной дифференциации занимающихся.

Использованные источники

1. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая активность / В.К. Бальсевич // Вопросы философии, 1981. – №8. – С. 79-89.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
3. Бендюков М.А. Перспективы развития шейпинга как интегративной системы психофизической тренировки / М. А. Бендюков, И. В. Прохорцев // Тр. I науч-практ. конф. по проблемам шейпинга. – СПб., 1994. – С. 5-9.
4. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 319 с.
5. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. – №1. – С. 11-17.
6. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры, 2002. – №8. – С. 6-14.
7. Михалени В.Н. Учет особенностей женского организма при занятиях физическим воспитанием / В.Н. Михалени // Физическое воспитание: учеб. пособие. – Минск: Дизайн Про, 1998. – С. 5-17.
8. Панков В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе женщин / В.А. Панков // Теория и практика физической культуры, 2002. – №6. – С. 20-22.
9. Собчик Л.Н. Метод цветowych выборов. Модификация восьмицветового теста Люшера / Л.Н. Собчик // Практикум по психодиагностике. – СПб.: Речь, 2007. – 128 с.
10. У Вейсинг Секреты цигун-терапии / У Вейсинг. – СПб.: Издательский Дом "Нева"; М.: "Олма-Пресс", 1999. – С. 288.

Skidan A., Vrublevsky E.

THE HEALTH-IMPROVING SHAPING-UP EXERCISES WITH MATURE AGE WOMEN ON THE BASE OF THEIR MORPH FUNCTIONAL STATE AND MOTIVATION

The effectiveness of health-improving methodology of shaping with mature age women on the base of their morph functional state and peculiarities of the motivational sphere was researched in the article. Participants of the research were women of first (21-35 ages) and second (36-50 ages) mature age, who want to do shaping. This pedagogical experiment included detection of the most priority stimulating motives of mature age women towards shaping activity. The multidirectionality of motives in different women age groups is defined. The importance of one type of motives is reduces and other type, contrariwise, increases with age. The realization of more important motives of women is retraced in the course of the pedagogical experiment. The processing of the dimension of anthropometric indicators, functional state of cardiovascular, respiratory system, motor preparedness of women doing shaping were conducted with the help of special computer-aided program "Shaping". Training shaping programs with orientation to the build correction, improvement of functional and psycho emotional state of women doing shaping were worked out on the basis of the data. The criteria of individual approach in development of shaping programs, that are based on the indicators of initial level of morpho functional state, motor preparedness and motivation of different age women are detected. The effectiveness of the suggested methodology with the help of individual training programs is confirmed by the favorable dynamics of physical development, indicators of functional and psycho emotional state of women doing shaping.

Key words: *shaping, mature age women, morph functional state, motivation, health.*

Стаття надійшла до редакції 13.09.2015 р.