

4. Teale W. Better Start Before Kindergarten: Computer Technology, Interactive Media and the Education of Preschoolers / K. Paciga, J. Lisy, W. Teale // ASIA-PACIFIC Journal of Research in Early Childhood Education. 2013. Volume 7. – №2. – P. 85-104.
5. Williams L. Physical Therapy in Preschool Classrooms: Successful Integration of Therapy into Classroom Routines / Lippincott Williams // Journal of Pediatric Physical Therapy. – 2003 – Volume 15(2). – P. 93-104.

УДК 378.091.3:796

Маленюк Т.В., Косівська А.В.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ЗАНЯТТЯ З ШЕЙПІНГУ ЯК ОДИН ІЗ НАПРЯМКІВ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Розроблено методику занять з шейпінгу в умовах секційної роботи. Через вісім місяців систематичних занять виявлено тенденцію до підвищення рівня фізичної підготовленості студенток 17 – 19 років. Встановлено недостовірні ($P>0,05$) зміни за показниками швидкісних здібностей, загальної витривалості і вибухової сили. Виявлено достовірне ($P<0,05$) збільшення показників силової витривалості м'язів розгиначів рук і черевного пресу, а також гнучкості. Доведено позитивний вплив секційних занять з шейпінгу на показники фізичної підготовленості студенток, що, у свою чергу, сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання у вищій школі.

Ключові слова: шейпінг, секційні заняття, студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість.

Маленюк Т.В., Косивская А.В. Занятия шейпингом как одно из направлений повышения эффективности физического воспитания в высшей школе. Разработана методика занятий шейпингом в условиях секционной работы. Через восемь месяцев систематических занятий выявлена тенденция к повышению уровня физической подготовленности студенток 17 – 19 лет. Установлены недостоверные ($P>0,05$) изменения показателей скоростных способностей, общей выносливости и скоростной силы. Выявлено достоверное ($P<0,05$) увеличение показателей силовой выносливости мышц разгибателей рук и брюшного пресса, а также гибкости. Доказано положительное влияние секционных занятий шейпингом на показатели физической подготовленности студенток, что, в свою очередь, способствует повышению эффективности физического воспитания в высшей школе.

Ключевые слова: шейпинг, секционные занятия, студентки, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Malenuk T.V., Kosivska A.V. Employments on shaping as one of the ways of increasing the effectiveness of physical education in higher school. Purpose of the research: to investigate the influence of the shaping on indicators of physical preparedness of students 17 - 19 years old of non-specialized faculties of higher educational institutions. Objectives of the research: 1) to develop a methodology of sectional shaping employments for students; 2) to investigate the influence of the shaping on indicators of physical preparedness of students. Research was organized at the Department of Physical Education in Kirovograd State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko. 60 students participated in the research. The developed methodology of sectional employments on shaping was based on rational combination of aerobic exercises and exercises of strength direction, wellness gymnastics, stretching and relaxation. After eight months of systematic employments on shaping statistically unreliable distinction ($P>0,05$) in the change of morphological indicators is detected. Thus, the indicator of body length increased by 0,03 % and body weight reduced by 1,31 %. A general tendency to increasing physical preparedness of students is detected. Unreliable distinction ($P>0,05$) in the change of speed abilities, general endurance and explosive strength was installed. Thus, the indicators of speed abilities decreased by 1,67 % general endurance – by 1,63 % and explosive strength increased by 4,98 %. Reliable ($P<0,05$) increase of indicators of strength endurance of muscles extensors of hands by 115,25 %, strength endurance of abdominal muscles – by 7,38 % and flexibility – by 29,93 % is detected. The positive influence of the employments on shaping in conditions of sectional work on indicators of physical preparedness is detected. It is proved that the introduction of authoring methodology sectional employments on shaping in the practice promotes increase of effectiveness of physical education in higher school.

Key words: shaping, sectional employments, students, physical education, physical preparedness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах освіти має оздоровче спрямування. Для досягнення даної мети у процесі фізичного виховання у вищій школі необхідно використовувати традиційні і нетрадиційні засоби та методи фізичного удосконалення. Дана інформація закріплена у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 року. У зв'язку з цим особливу увагу приділяють пошуку сучасних оздоровчих видів діяльності, які б були доступними для фахівців фізичного виховання і цікавими для студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із напрямків інтенсифікації фізичного виховання у вищих закладах освіти є удосконалення організації навчального процесу, що, у свою чергу, передбачає поступовий і планомірний перехід від обов'язкової форми організації занять до факультативних форм фізичного самовдосконалення студентів. За допомогою впровадження сучасних нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у навчальний процес, можна досягти підвищення ефективності фізичного виховання. В.В. Іваночко [2, с. 42] стверджує, що одним із популярних видів спортивно-оздоровчої діяльності серед студентської молоді є шейпінг.

Шейпінг – нетрадиційна система оздоровлення, спрямована на корекцію «проблемних» ділянок фігури тіла, за рахунок поєднання засобів аеробіки, атлетичної гімнастики та відповідної системи харчування. Оздоровчий вплив занять з

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

шейпінгу здійснюється за рахунок раціонального планування компонентів фізичного навантаження і проявляється у покращенні діяльності функціональних систем організму, нормалізації м'язово-жирового складу тіла, підвищенні опірності організму та зміцненні опорно-рухового апарату [1, 4, 8]. Позитивний вплив засобів шейпінгу на емоційно-вольову сферу студенток доведено на основі порівняльного аналізу психологічних показників: самооцінка емоційного стану, кольорова матриця настроїв, особистісна і ситуативна тривожність, вольова саморегуляція, наполегливість, самовладання [5, 6]. Розкриті особливості структури і змісту занять з шейпінгу зі студентами [7]. Здійснена спроба наукового обґрунтування навчально-тренувальної програми з шейпінгу для студентської молоді [3]. Виходячи з означеного, можна відмітити, що питання впровадження факультативних занять з шейпінгу у навчальний процес з фізичного виховання у вищій школі та вивчення його впливу на рухову функцію студентської молоді є досить актуальним.

Наукова робота виконана відповідно до плану НДР кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури, а також кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Мета дослідження – вивчити вплив засобів шейпінгу на показники фізичної підготовленості студенток 17 – 19 років неспеціальних факультетів Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Завдання дослідження: Розробити методiku секційних занять з шейпінгу для студенток. Дослідити вплив засобів шейпінгу на показники фізичної підготовленості студенток 17 – 19 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розв'язання означених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, метод антропометричних вимірювань, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження було організовано на кафедрі фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. У дослідженні брали участь 60 студенток віком від 17 до 19 років: 30 студенток відвідували обов'язкові заняття з фізичного виховання за традиційною програмою (контрольна група – КГ) і 30 – секційні заняття з шейпінгу (експериментальна група – ЕГ). На початку педагогічного експерименту були визначені показники фізичної підготовленості студенток (вересень 2013 рік). Для цього використано комплекс тестів: біг 30 м з високого старту; спортивна ходьба 1200 м; стрибок у довжину з місця; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хвилину; нахил тулуба вперед. Крім того, були визначені морфологічні показники: довжина і маса тіла. Проаналізувавши вихідні показники фізичної підготовленості і морфологічні дані, ознайомившись з науко-методичною літературою, передовим тренерським досвідом, нами була розроблена авторська методика секційних занять з шейпінгу, яка базується на раціональному поєднанні вправ аеробного і силового спрямування, оздоровчої гімнастики, стретчингу і релаксації. Визначені основні завдання нашої методики: зміцнити здоров'я, нормалізувати масу тіла, підвищити рівень рухової активності і фізичної підготовленості студенток. Загальна тривалість заняття з шейпінгу – 60 хвилин. У структурі заняття виділено три частини: спеціалізовану розминку, яка має аеробне спрямування; основну частину, яка містить вправи направлені на загальну корекцію фігури та розвиток рухових здібностей, і заключну частину, у межах якої використовувалися вправи стретчингу та релаксації. Методика секційних занять з шейпінгу передбачає індивідуальне регулювання навантаження за рахунок раціонального планування компонентів фізичного навантаження, врахування типу будови тіла і побажань студенток, а також корегування режиму і раціону харчування. Для визначення ефективності розробленої методики секційних занять з шейпінгу, ми повторно визначили показники фізичної підготовленості та морфологічні показники студенток (травень 2014 рік) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка морфологічних показників та фізичної підготовленості студенток

№ п/п	Показники	Групи	(X±m)		ΔX, %	P
			Перший етап	Другий етап		
Морфологічні показники						
1	Довжина тіла, см	КГ	164,00±3,00	165,00±0,95	0,43	>0,05
		ЕГ	164,96±1,33	165,00±1,30	0,02	>0,05
2	Маса тіла, кг	КГ	56,50±1,31	56,80±1,42	0,53	>0,05
		ЕГ	57,25±1,43	56,50±1,22	-1,31	>0,05
Показники фізичної підготовленості						
1	Біг 30 м, с	КГ	5,51±0,05	5,51±0,06	0	>0,05
		ЕГ	5,47±0,04	5,41±0,05	-1,09	>0,05
2	Спортивна ходьба 1200 м, хв.	КГ	9,34±0,07	9,50±0,09	1,71	>0,05
		ЕГ	9,20±0,06	9,05±0,07	-1,63	>0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	167,03±3,26	167,00±3,55	-0,02	>0,05
		ЕГ	150,50±3,52	158,00±3,27	4,98	>0,05
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	КГ	12,80±1,79	13,00±1,89	1,56	>0,05
		ЕГ	8,13±1,18	17,50±1,80	115,25	<0,05
5	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз	КГ	33,60±1,38	32,00±1,47	-4,76	<0,05
		ЕГ	29,80±0,94	33,00±1,04	7,38	<0,05
6	Нахил тулуба вперед, см	КГ	14,22±1,05	14,00±1,14	-1,55	>0,05
		ЕГ	14,70±1,50	19,10±1,18	29,93	<0,05

За морфологічними показниками студенток ЕГ і КГ спостерігалася статистично недостовірна відмінність ($P>0,05$) у зміні результатів. Так, у студенток КГ показник довжина тіла (164,00 см) збільшився на 1,00 см, що становить 0,43 % приросту. Показник маси тіла (56,50 кг) збільшився на 0,30кг, що становить 0,53 % приросту. У студенток ЕГ показник довжини тіла (164,96 см) збільшився на 0,04 см, що становить 0,03 % приросту. Середній показник маси тіла (57, 25 кг) зменшився на 0,75 кг, що становить 1,31 % від'ємного приросту. Отже, під впливом засобів шейпінгу відбувається

нормалізація маси тіла студенток, що пов'язано з виконанням вправ аеробного спрямування. У подальшому дослідженні, з метою корекції «проблемних» ділянок фігури, слід розширити блок морфологічних показників наступними: окружність грудної клітки, талії, тазу, стегна, гомілки і плеча. Аналізуючи показники фізичної підготовленості студенток КГ, ми виявили недостовірну відмінність ($P>0,05$) у їх зміні. Виняток становить показник часу подолання дистанції 30 м (5,51 с), який залишився без змін. Середній показник часу проходження дистанції 1200 м (9,34 хв.) збільшився на 0,16 хв., що становить 1,71 % від'ємного приросту.

Показник дальності стрибка у довжину (167,03 м) зменшився на 0,03 м, що становить 0,02 % від'ємного приросту. Середнє значення згинання і розгинання рук в упорі лежачи (12,80 раз) зросло лише на 0,20 рази, що становить 1,56 % приросту. Середній результат піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (33,60 раз) зменшився 1,60 раз, що становить 4,76 % від'ємного приросту. Середньостатистичне значення результату нахил тулуба вперед (14,22 см) зменшилося на 0,22 см, що становить на 1,55 % від'ємного приросту. Отримані результати свідчать про недостатню ефективність методики обов'язкових занять з фізичного виховання за традиційною програмою. Тому що виявлено зниження показників загальної витривалості, вибухової сили, силової витривалості м'язів черевного пресу і гнучкості, що у свою чергу, викликає труднощі у виконанні нормативних вимог навчальної програми, а також сприяє зниженню інтересу і мотивації до занять з фізичного виховання. Систематичні заняття з шейпінгу в умовах секційної роботи позитивно вплинули на показники фізичної підготовленості студенток ЕГ. Статистично недостовірною різницею ($P>0,05$) спостерігалася у зміні показників швидкісних здібностей, загальної витривалості і вибухової сили. Так, середній показник часу подолання дистанції 30 м (5,47 с), скоротився на 0,06 с, що становить 1,67 % приросту. За даними проходження дистанції 1200 м спостерігалися аналогічні зміни показника (9,20 хв.), який скоротився на 0,15 хв., що становить 1,63 % приросту. Показник дальності стрибка у довжину з місця (150,50 см) збільшився на 8,50 см, що становить 4,98 % приросту. Недостовірну різницю у зміні швидкісних показників можна пояснити тим, що авторська методика занять з шейпінгу не передбачала значний обсяг вправ швидкісного спрямування. Крім того, на думку Б.М. Шияна (2010) високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій спостерігаються у дівчат з 11 – 12 до 14 – 15 років. Не звертаючи увагу на значні обсяги вправ аеробного спрямування, час проходження дистанції 1200м скоротився недостовірно. Це пов'язано з тим, що дана вправа не є специфічною для занять з шейпінгу, тому не надає об'єктивної інформації стосовно розвитку загальної витривалості. Методика занять з шейпінгу містила незначну кількість стрибкових вправ, тому цей чинник вплинув на недостовірне покращення показників вибухової сили.

Статистично достовірною різницею ($P<0,05$) спостерігалася у зміні показників силової витривалості та гнучкості. Середнє значення згинання і розгинання рук в упорі лежачи (8,13 раз) зросло на 8,37 раз, що становить 115,25 % приросту. Середньостатистичний результат піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (29,80 раз) зріс на 3,20 раз, що становить 7,38 % приросту. Середнє значення результату нахил тулуба вперед (14,70 см) зросло на 4,40см, що становить 29,93 % приросту. Цей факт пов'язаний з тим, що на заняттях з шейпінгу достатня увага приділялася зміцненню м'язів черевного пресу, як одній із «проблемних» ділянок жіночої фігури. Крім того, студентки із задоволенням виконували вправи для зміцнення м'язів верхнього плечового поясу з гантелями.

ВИСНОВКИ

Розроблена методика секційних занять з шейпінгу для студенток включає вправи аеробного і силового спрямування, оздоровчої гімнастики, стретчингу і релаксації. Передбачається індивідуальне регулювання фізичного навантаження, врахування типу будови тіла і побажань студенток, а також корегування режиму харчування. За результатами дослідження виявлено недостовірну різницю ($P>0,05$) у зміні морфологічних показників студенток під впливом засобів шейпінгу. Показник довжини тіла збільшився 0,03 %, а маси тіла зменшився на 1,31 %, що підтверджує позитивний вплив засобів шейпінгу на нормалізацію маси тіла. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студенток контрольної групи показав недостовірну відмінність ($P>0,05$) у їх зміні, що свідчить про відсутність позитивного впливу обов'язкових занять з фізичного виховання за традиційною програмою на фізичну підготовленість студенток. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студенток експериментальної групи показав загальну тенденцію до їхнього покращення. Статистично недостовірною різницею ($P>0,05$) спостерігалася у зміні показників швидкісних здібностей, які зменшилися лише на 1,67 % і загальної витривалості – на 1,63 %. Показник вибухової сили збільшився на 4,98 %. Водночас, виявлено достовірне ($P<0,05$) збільшення показників силової витривалості м'язів розгиначів рук на 115,25 %, силової витривалості м'язів черевного пресу – на 7,38 % і гнучкості – на 29,93 %. Отримані результати дослідження дають підстави стверджувати, що впровадження авторської методики секційних занять з шейпінгу у практику сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання у вищій школі.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Завданнями подальшої наукової роботи має стати вивчення та обґрунтування впливу засобів шейпінгу на морфологічні показники студенток, з метою корекції фігури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник / О.В. Жабокрицька, В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2005. – 388 с.
2. Іваночко В.В. Аналіз сучасних проблем фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / В.В. Іваночко, І.Б. Грибовська, Т.І. Яворський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. « Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/ 36. наук. пр. /За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 2(43)14. – С. 38 – 43.
3. Косівська А.В. Оздоровчо-тренувальна програма з шейпінгу для студенток I – II курсів неспеціальних факультетів вищих навчальних закладів /А.В. Косівська //Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали V Всеукр. практ. конф.; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 146 – 151.
4. Косівська А.В. Підвищення рухової активності і оздоровлення молоді засобами шейпінгу / А.В. Косівська // 36. наук. пр. XII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. КДПУ ім. В. Винниченка «Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського і

професійного спорту та реабілітації в навчальних закладах України». – Кіровоград: ПП «Ексклюзив-Систем», 2014. – С. 74–77.

5. Malenyuk T.V. Optymizatsiya emotsiyno-vol'ovoyi sfery studentok zasobamy sheypinhu / T.V. Malenyuk // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi /zb. nauk. pr. – Vypusk 12. – Tom 1 – Vinnytsya, 2011. – S. 232 – 235.

6. Shevchenko O.V. Osnovy sheypinhu. Navchal'nyu posibnyk /O.V. Shevchenko, L.S. Vynohradova. – Kharkiv: PP Ozerov, 2013. – 156 s.

УДК 796.011.3–057.87

Маляр Н.С.

Тернопільський національний економічний університет

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

У статті розкрито методику організації та проведення колового тренування; визначені параметри фізичного навантаження та відпочинку на станціях при виконанні вправ з урахуванням вікових особливостей студентів. Метою дослідження було виявлення можливостей та розкриття особливостей використання методу колового тренування в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Ключові слова: фізичне виховання, колове тренування, методика, параметри навантаження, студенти.

Маляр Н.С. Оптимизация процесса физического воспитания студентов вуз методом круговой тренировки. В статье подана методика организации и проведения круговой тренировки; определены параметры физической нагрузки и отдыха на станциях во время исполнения упражнений с учетом возрастных особенностей студентов. Целью исследования было определение возможностей и раскрытия особенностей использования метода круговой тренировки в процессе физического воспитания студентов ВУЗ.

Ключевые слова: физическое воспитание, круговая тренировка, методика, параметры нагрузки, студенты.

Maliar N.S. Optimization of physical education Students high school method circular training. In the article are shown the method of organizing and conducting circular training in physical education students; determined the parameters physical load and rest on stations when performance exercise age-appropriate students. In this paper, we want more broadly reveal the features of this method in practice. Methodical recommendations of the method of circular training for the development of basic physical qualities of students developed on the basis of summarizing the experience of teachers departments Physical Culture and Sports of Ternopil National Economic University, Department of Physical Education of Ternopol National Pedagogical University V. Hnatiuk and teachers of physical training schools of Ternopol city. Research confirmed the effectiveness of circular training even when used in 50% of classes. In studies using circular training the students significantly increased the level of force increased dynamometry of right and left hand in both boys and girls, increased the estate power. Analysis of changes in physical fitness can also notice effective influence of circular training to improve the static strength endurance and speed of movement. As a result of this research can be argued that the use of the method of circular training in physical education of university students will improve their level of physical fitness. The method of circular training necessary to use in combination with other methods of physical education.

Key words: physical education, circular training, methods, parameters of load, students.

Постановка проблеми. Однією з основних проблем підвищення рівня фахової дієздатності студентів різних спеціальностей є забезпечення належного фізичного стану, який складається з таких компонентів, як рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стан здоров'я майбутніх фахівців. Проте, рівень як загальної так і спеціальної фізичної підготовленості студентів ВНЗ постійно знижується [3–5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останній час чимало наукових досліджень присвячено оптимізації навчального процесу з фізичного виховання з метою підвищення рівня розвитку рухових якостей студентів. Для цього фахівці пропонують використовувати різноманітні засоби, форми та методи фізичного виховання [1–5]. У процесі занять фізичною культурою для розвитку фізичних якостей студентів автори рекомендують застосовувати такі методи: ігровий, змагальний, повторний, перемінний, інтервальний, до «відмови», коловий [1–4]. Для оптимізації навчального процесу студентів з фізичного виховання цікавим, на нашу думку, є застосування методу колового тренування. Тому, у даній роботі, ми хочемо більш широко розкрити особливості застосування даного методу в практичній площині.

Мета дослідження – виявити можливості та розкрити особливості використання методу колового тренування в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної та спортивної літератури, вивчення практичного досвіду викладачів ВНЗ, аналіз всесвітньої мережі Інтернет, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Методичні рекомендації застосування методу колового тренування для розвитку основних фізичних якостей студентів розроблялися на основі узагальнення досвіду роботи викладачів кафедр фізичної культури та спорту Тернопільського національного економічного університету, кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка та вчителів фізичної культури шкіл м. Тернополя. Дослідження підтвердили ефективність колового тренування навіть при використанні його в 50 % занять. На заняттях з використанням колового тренування у студентів значно підвищився рівень розвитку сили, зросла динамометрія правої та лівої кисті як у юнаків, так і у дівчат, збільшилася станова сила. Аналіз змін фізичної підготовленості дозволяє також відмітити ефективний вплив колового тренування на покращення статичної силової витривалості та швидкості рухів [2].