

ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА З КОМБІНОВАНОГО ШЕЙПІНГУ ДЛЯ СТУДЕНТОК НЕСПЕЦІАЛЬНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Косівська Анастасія

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто найбільш популярні види рухової активності серед студентської молоді та визначено, що найбільш ефективним серед них є шейпінг. Розроблено експериментальну авторську програму з комбінованого шейпінгу та запропоновано впровадити її у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровчо-тренувальна програма, комбінований шейпінг, студенти.

Вступ. Вчені [5, 6] відмічають необхідність внесення змін до фізичного виховання студентської молоді шляхом створення умов вільного вибору студентами змісту занять з фізичного виховання. Останнім часом значної популярності серед молоді набувають відносно нові види фізичної активності, такі як аеробіка, стретчинг, пілатес, фітнес, йога, степ-аеробіка, аква-аеробіка, фітбол-аеробіка та деякі інші [1, 4, 7]. Для сучасної студентської молоді подібні системи фізичних вправ оздоровчої спрямованості є найбільш привабливими.

Зв'язок дослідження з науковими та практичними завданнями. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (№ державної реєстрації 0115U006754).

Метою нашого дослідження стала розробка оздоровчо-тренувальної програми з комбінованого шейпінгу для студенток неспеціальних факультетів педагогічних вищих навчальних закладів.

Завдання дослідження:

1. Вивчення доступної науково-методичної літератури з теми дослідження;
2. Розробка експериментальної оздоровчо-тренувальної програми занять з «комбінованого шейпінгу»;
3. Впровадження розробленої програми у навчально-тренувальний процес студентів з фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та педагогічний експеримент.

Матеріали дослідження. Шейпінг – це різновид аеробного тренування, який містить ритмічну та атлетичну гімнастики і призначений для формування досконалої фігури, за допомогою цілеспрямованих тренувань окремих м'язових груп, з використанням додаткових засобів (гімнастичні палки, гантелі, скакалки, м'ячі тощо).

Шейпінг – це унікальний метод корекції фігури і підвищення тону м'язів. Шейпінг несе у собі позитивні емоції, викликає рівновагу між психічною і фізичною сферами активності, призводить до нормалізації психічних процесів.

Шейпінг – це не тільки комплекс вправ і тренінгів, а у першу чергу, – це спосіб життя, дотримання якого забезпечує відмінну фізичну форму, дарує життєву енергію, красу, гарний настрій, тобто сприяє оздоровленню [8].

А комбінований шейпінг, на нашу думку, є однією з найбільш доступних і ефективних систем фізичного виховання та дієвим засобом гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, залучання студентської молоді до здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом.

Термін «комбінований шейпінг» ми застосовуємо для більш конкретної характеристики змісту розробленої нами програми. Мається на увазі, що оздоровчо-тренувальна програма побудована на основі вправ з шейпінгу (його головних методів і принципів), але у поєднанні з елементами аеробіки, елементами фітнесу, вправами з фіт-болами, вправами зі скакалками і стретчинг-вправами. Тобто, головною умовою програми є саме комбінування вправ з шейпінгу, які являються базовими, з іншими видами фізичної активності, що вдало доповнюють і підсилюють позитивний вплив шейпінгу на організм студентської молоді, а також роблять заняття більш цікавими та оригінальними. Методичні особливості побудови занять з «комбінованого шейпінгу» полягають у послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості й стретчингом.

Позитивний вплив тренувань з шейпінгу на організм займаючихся неодноразово доведений та висвітлений у науково-методичній літературі. Шейпінг здійснює загальнофізіологічний вплив на організм, покращує обмін речовин, позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну та травну системи, розвиває силу, гнучкість, швидкість, координацію рухів, тренує загальну і силову витривалість організму, активізує імунні сили організму, дозволяє знизити надмірну вагу і навіть поліпшити настрій [2]. Отже, завдяки тренуванням з шейпінгу відбувається підвищення загального рівня фізичної підготовленості та окремих її показників, спостерігається покращення морфо-функціональних показників займаючихся, що свідчить про оздоровчий ефект на стан організму в цілому [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена нами оздоровчо-тренувальна програма на рік (128 год) складається з 5 розділів: загальна (36 год / 28,125%) і спеціальна (36 год / 28,125%) фізична підготовка, технічна підготовка (24 год / 18,75%), хореографічна підготовка (24 год / 18,75%), теоретична підготовка (8 год / 6,25%), і включає три періоди – підготовчий, основний і підтримуючий.

Підготовчий період (два місяці). Основні завдання цього періоду – попереднє розучування техніки рухових дій, формування рухових умінь; досягнення термінового тренувального ефекту; запуск механізмів термінової адаптації.

Основний період (шість місяців) – спрямований на розв'язання наступних завдань: деталізоване розучування техніки рухових дій; формування рухових навичок; досягнення відставленого тренувального ефекту; покращення параметрів фізичного стану і розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості; досягнення довготривалої адаптації.

Підтримуючий період (два місяці) – передбачає вирішення таких завдань: досягнення кумулятивного тренувального ефекту; стабілізація параметрів фізичного стану і розвитку, функціональної та фізичної підготовленості на досягнутому рівні; формування мотивації до ведення здорового способу життя.

Нами розроблено 15 комплексів спеціалізованих вправ певної спрямованості з метою формування гарної, пропорційної тілобудови, розвитку рухових здібностей та підвищення рівня функціональних можливостей організму. Окремі тренування мають здебільшого комбінований характер, тобто передбачають застосування декількох комплексів вправ різного спрямування. Наприклад, на одному тренуванні ми можемо впливати на розвиток загальної витривалості та покращення гнучкості і рухливості суглобів всього тіла або впливати на розвиток координаційних здібностей та покращення силових здібностей окремих груп м'язів за допомогою відповідно підібраних вправ із запропонованих комплексів. Варіанти комбінування існують різноманітні.

Але можуть бути тренування і однієї певної спрямованості, а саме: тренування силової спрямованості; тренування аеробної спрямованості; тренування витривалісного характеру; тренування відновлювального характеру і т. д.

Вибір, поєднання, кількість і спрямованість вправ (комплексів вправ) для окремого тренування залежить від завдань, поставлених на занятті, рівня фізичної підготовленості студенток та етапу навчання. Відповідно регулюється і величина навантаження та інтенсивність тренування. Величина навантаження може бути малою, помірною, значною і великою. Інтенсивність тренувань може бути низькою, середньою та високою. Тривалість окремого тренування складає 60 - 80 хвилин. Кількість тренувань на тиждень – 2.

Висновки. Отже, розроблена нами оздоровчо-тренувальна програма може знайти застосування у фізичному вихованні студентів вищих та середніх спеціальних навчальних закладів, учнів всіх типів освітніх закладів, а також у професійній підготовці та підвищенні кваліфікації викладачів фізичного виховання і тренерів з шейпінгу. В сучасних умовах організації та реалізації фізичного виховання у вищих закладах освіти, де пріоритетною формою викладання фізичного виховання є секційна форма, розроблена нами оздоровчо-тренувальна програма з комбінованого шейпінгу є актуальною та може слугувати підґрунтям для створення робочої програми однієї з секцій фізичного виховання вищого навчального закладу.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях ми плануємо експериментально підтвердити ефективність розробленої програми шляхом впровадження її у навчальний процес з фізичного виховання неспеціальних факультетів Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Список використаної літератури

1. Акимова М. Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. ст. IV междунар. науч. конф. / под ред. проф. Ермакова С. С. Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. С. 9–11.

2. Косівська А. В. Вплив засобів шейпінгу на морфо-функціональні показники рухової функції студенток неспеціальних факультетів вищої школи. Педагогика. Современная наука. Новый взгляд: сб. науч. докл. Вроцлав, 2015. Часть 2. С. 79 – 83.

3. Косівська А. В. Підвищення рухової активності і оздоровлення молоді засобами шейпінгу. Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського і професійного спорту та реабілітації в навчальних закладах України: зб. наук. праць XII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. КДПУ ім. В. Винниченка. Кіровоград: ПП Ексклюзив-систем, 2014. С. 74–77.

4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. Теория и практика. М.: Федерация аэробики России, 2002. Т.1. 232 с.

5. Луценко Л. С., Зинченко И. А. Особенности влияния комплексных форм занятий спортивной и оздоровительной направленности на физическую подготовленность студентов. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2008. №1–2. С. 23–26.

6. Назаренко Л. Д., Костюшкина Л. И., Красникова Н. В. Тестирование уровня ритмичности на занятиях оздоровительной аэробикой. Теория и практика физической культуры. 2005. №4. С. 57–60.

7. Череповська О. А., Палагнюк Т. В. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I–III курсів ВНЗ. – Львів: видавництво Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2006. 40 с.

8. Шевченко О. В., Виноградова Л. С. Основи шейпінгу: [навчальний посібник]. Харків: ПП Озеров, 2013. 156 с.