

Авторська програма з комбінованого шейпінгу як засіб покращення фізичної підготовленості студенток

Анастасія Демченко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: покращити рівень фізичної підготовленості студенток 17–20 років засобами комбінованого шейпінгу.

Матеріал і методи: використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. В експерименті брали участь 30 студенток віком 17–20 років неспеціальних факультетів Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Результати: розроблено авторську програму секційних занять з комбінованого шейпінгу для студенток 17–20 років. Виявлено позитивний вплив засобів комбінованого шейпінгу на фізичну підготовленість студенток.

Висновки: доведено ефективність програми секційних занять з комбінованого шейпінгу за динамікою основних показників фізичної підготовленості студенток.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, програма, студенти, комбінований шейпінг.

Вступ

Фізичне виховання є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, підвищення фізичної підготовленості, збереження здоров'я та соціалізації у сучасному житті. Тому пріоритетом фізичного виховання у ВНЗ є створення умов для опанування студентами основних засобів підвищення фізичної працездатності та їх функціонального стану [11].

Однією з основних проблем підвищення рівня фахової дієздатності студентів різних спеціальностей є забезпечення належного рівня фізичного стану, який складається з таких компонентів, як рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я майбутніх фахівців. Проте на даний момент рівень як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості студентів ВНЗ постійно знижується [8].

Вивчення динаміки вищевказаних показників за весь період навчання студентів у вузі показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно понижуються. У старшокурсників, які не відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами та спортом, чітко проявляється зниження фізичної підготовленості, працездатності та погіршення стану здоров'я.

Оскільки багато студентів вищих навчальних закладів освіти мають відхилення у стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, сутулість, недостатній розвиток рухових здібностей тощо), виникає необхідність моніторингу їхнього фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я [4; 11].

Різде зниження рівня фізичної підготовленості і фізичного стану призводить не лише до зниження продуктивності студентської діяльності та появи цілою рядом характерних порушень у стані фізичного здоров'я студентів, а і до подальшого зниження продуктивності і тривалості їх професійної діяльності, що наносить суттєвої шкоди економічному рівню суспільства [10]. Питання вдосконалення фізичної підготовки студентства останнім часом роз-

глядалися у роботах дослідників [1]. Недостатня рухова підготовленість особливо характерна для студентів факультетів нефізичного виховання [3].

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 (Т. Ю. Круцевич, 2008; С. А. Абрамов, 2012; Н. С. Малець, 2015; Т. В. Маленюк, А. В. Косівська, 2015 та ін.).

Науковці (Є. В. Бірюк, 1986; В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 1995 та ін.) вважають, що в програмах фізичного виховання та дієвим засобом гармонійного розвитку інтелектуальних і рухових якостей студенток сприятиме використання найбільш популярних серед студентів видів фізичних вправ, за рахунок нових можливостей емоційного фактора [9].

Серед сучасних популярних видів рухової активності виділяють шейпінг. Система шейпінг – нетрадиційна система оздоровлення, спрямована на формування досконалої фігури, підвищення тону м'язів, зміцнення опорно-рухового апарату та покращення діяльності функціональних систем організму.

Комбінований шейпінг, на нашу думку, являється однією з найбільш доступних і ефективних систем фізичного виховання та дієвим засобом гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом та вдосконалення фізичної підготовленості студентів, що й обумовило розробку і впровадження експериментальної авторської програми з комбінованого шейпінгу у навчально-виховний процес студенток неспеціальних факультетів Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка з метою вдосконалення їх фізичної підготовленості.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до плану НДР кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Мета дослідження: покращити рівень фізичної підготовленості студенток 17–20 років засобами комбінова-

ного шейпінгу.

Завдання дослідження: 1. Розробити авторську програму секційних занять з комбінованого шейпінгу для студенток 17–20 років. 2. Виявити позитивний вплив засобів комбінованого шейпінгу на фізичну підготовленість студенток. 3. Довести ефективність програми секційних занять з комбінованого шейпінгу за динаміку основних показників фізичної підготовленості студенток.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні використано наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. В експерименті брали участь 30 студенток віком 17–20 років неспеціальних факультетів даного ВНЗ.

Педагогічне тестування проводилося упродовж трьох років (2013–2016) і містить шість етапів дослідження. На початку і по завершенню кожного навчального року за допомогою педагогічного тестування визначалися показники рівня загальної фізичної підготовленості студенток (табл. 1). Для цього використовувалась частина Державних тестів і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України для студентської молоді та відповідна організація і методика їх проведення [2].

Таблиця 1

Показники, що характеризують рівень загальної фізичної підготовленості студенток

| Комплекс показників рухових можливостей | | |
|--|---------------------|----------------|
| Тести | Показники | Одиниці виміру |
| Біг 30 м | Швидкість | с |
| Спортивна ходьба 1200 м | Витривалість | хв |
| Стрибок у довжину з місця | Вибухова сила | см |
| Згинання-розгинання рук в упорі лежачи | Силова витривалість | рази |
| Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв | Силова витривалість | рази |
| Присідання на двох ногах | Силова витривалість | рази |
| Нахил тулуба вперед сидячи | Гнучкість | см |
| Човниковий біг 4x9 | Координація рухів | с |

У ході дослідження було розроблено авторську програму секційних занять з комбінованого шейпінгу і впроваджено її у навчальний процес фізичного виховання студентів Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. У даній роботі застосовувався термін «комбінований шейпінг», який передбачає раціональне поєднання вправ із шейпінгу з елементами аеробіки, вправами з фіт-болу, з гантелями, скакалками і стретчинг-вправами. Тобто головною умовою авторської програми є поєднання вправ із шейпінгу з іншими видами фізичної активності, що вдало доповнюють і підсилюють дію одна одної, і роблять заняття цікавими та оригінальними. Методичною особливістю побудови занять з комбінованого шейпінгу є послідовне

виконання роботи силового характеру, аеробної спрямованості й стретчингу.

Окремі тренування авторської програми мають здебільше комбінований характер, тобто передбачають застосування декількох комплексів вправ різного спрямування. Наприклад, на одному тренуванні є можливість впливати на розвиток загальної витривалості та покращити гнучкість і рухливість суглобів всього тіла, на іншому тренуванні – впливати на розвиток координаційних здібностей і спритності та покращити силові здібності окремих м'язових груп за допомогою відповідно підібраних комплексів вправ із запропонованих у програмі 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 залежать від завдань, поставлених тренером, загального плану тренувань та етапу підготовки спортсменів. Відповідно регулюється і величина навантаження та інтенсивність тренування. Тривалість окремого тренування складає 60–80 хвилин.

Позитивний вплив таких тренувань на організм займаючихся неодноразово доведений та висвітлений у науково-методичній літературі. Завдяки тренуванням з комбінованого 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 [5–7].

З метою визначення ефективності впровадження авторської програми оздоровчо-тренувальних занять з комбінованого шейпінгу та її впливу на фізичну підготовленість студенток, було проаналізовано динаміку зміни середньогрупових показників фізичної підготовленості впродовж трьох років навчання і порівняння показників першого і шостого етапів дослідження.

Результати, одержані в процесі дослідження, оброблялися за допомогою математико-статистичних методів і включали розрахунки наступних параметрів:

1. Розмах середньої арифметичної величини (\bar{X}).
2. Середнє квадратичне відхилення (σ).
3. Коефіцієнт варіації (V).
4. Середня помилка середнього арифметичного (m).
5. Достовірність змін (P) визначалася на основі t-критерію Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення

На шести етапах дослідження, що проводилось на початку і по завершенню кожного навчального року за результатами педагогічного тестування, були визначені індивідуальні показники фізичної підготовленості студенток експериментальної групи, які відвідували заняття з комбінованого шейпінгу. За допомогою методів математичної статистики розраховувалися середньогрупові показники фізичної підготовленості студенток експериментальної групи. З метою встановлення ефективності розробленої авторської програми і визначення відсоткового приросту досліджуваних показників було проведено порівняння по-

казників першого і шостого етапів дослідження.

У таблиці 2 та на рисунку 1 представлена динаміка зміни середньогрупових показників фізичної підготовленості студенток 17–20 років упродовж трьох навчальних років.

Аналіз динаміки зміни середньогрупових показників фізичної підготовленості студенток ЕГ упродовж трьох навчальних років виявив загальну тенденцію до їх покращення.

Так, швидкісні здібності студенток збільшилися на 10,1%, тобто час подолання відстані на 30 м був меншим, ніж на першому етапі. Таке збільшення показника є достовірним ($P < 0,05$), але порівняно з іншими показниками незначно, адже розроблена програма навчально-тренувальних занять з комбінованого шейпінгу не містила вправ, які спрямовані на розвиток швидкісних здібностей студенток. Крім того, на думку низки фахівців (П. В. Волков, В. Н. Платонов, Б. М. Шиян, В. П. Філін тощо) розвиток швидкісних здібностей у значній мірі є генетично обумовленим.

Загальна витривалість студенток проявила тенденцію до зростання, зрушення результатів спортивної ходьби на 1200 м виявилися не надто суттєвими (10,1%), але достовірними ($P < 0,05$). Отриманий результат спричинений тим, що у рамках розробленої методики з шейпінгу не було передбачено кросової підготовки, тривалих вправ циклічного характеру, які б сприяли підвищенню рівня розвитку загальної витривалості.

Аналізуючи показники вибухової сили студенток, виявлено, що вони достовірно ($P < 0,05$) покращилися, результат стрибка у довжину з місця збільшився на 14,8%. Обґрунтувати дещо незначну зміну показника, на наш погляд, можна дослідженнями фахівців. Так, у наукових працях В. Н. Платонов виділяє три види сили: максимальну, вибухову і силову витривалість, а розроблена методика занять з шейпінгу в основному містила вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості (як з вагою власного тіла, так і з додатковим обтяженням) під час занять з комбінованого шейпінгу і цей факт мав свої позитивні наслідки. Силова витривалість достовірно ($P < 0,05$) збільшилася упродовж досліджуваного періоду. Так, результати вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи покращилися на 367,4%, а піднімання тулуба в сід з положення лежачи – на 45,8%. Більш суттєві зміни спостерігалися за силовою витривалістю м'язів верхнього плечового поясу на протигагу м'язам тулуба. Отримані результати можна пояснити особливостями жіночого організму і наявністю проблемних зон.

Показники гнучкості достовірно ($P < 0,05$) покращилися упродовж досліджуваного періоду. Адже на шостому етапі дослідження результат вправи нахил тулуба вперед з положення сидячи збільшився на 117,7%. Цей факт є цілком

закономірним, адже методика навчально-тренувальних занять з шейпінгу містила достатню кількість вправ, спрямованих на розвиток гнучкості (стретчинг).

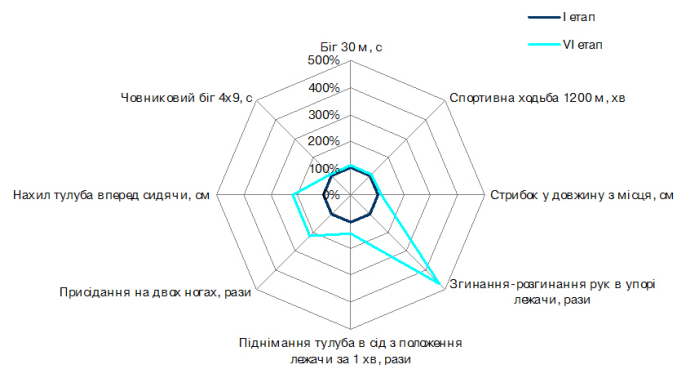


Рис. 1. Динаміка зміни середньогрупових показників фізичної підготовленості студенток

Висновки

1. Пріоритетом фізичного виховання у ВНЗ є створення умов для опанування студентами основних засобів підвищення фізичної працездатності та їх функціонального стану.

2. Комбінований шейпінг являється однією з найбільш доступних і ефективних систем фізичного виховання та дієвим засобом гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом та вдосконалення фізичної підготовленості студентів.

3. У ході проведеного дослідження розроблено авторську програму секційних занять з комбінованого шейпінгу для студенток неспеціальних до фізичного виховання факультетів і впроваджено її у навчально-виховний процес з фізичного виховання Центрального українського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

2. Доведено ефективність програми секційних занять з комбінованого шейпінгу за динамікою основних показників фізичної підготовленості студенток. Усі досліджувані показники фізичної підготовленості студенток достовірно і досить суттєво покращилися за результатами трьох років занять за розробленою авторською програмою. Отже, покращення рівня фізичної підготовленості студенток 17–20 років підтверджено.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях плануємо підтвердити ефективність даної авторської програми на основі динаміки зміни морфо-функціональних показників студенток впродовж трьох навчальних років.

Таблиця 2
Динаміка зміни середньогрупових показників фізичної підготовленості студенток

| № з/р | Тести | $\bar{X} \pm m$ | | $\Delta X, \%$ | P |
|-------|--|-----------------|-------------|----------------|-------|
| | | I етап | VI етап | | |
| 1. | Біг 30 м, с | 5,47±0,04 | 4,92±0,02 | 10,10 | <0,05 |
| 2. | Спортивна ходьба 1200 м, хв | 9,39±0,07 | 8,44±0,05 | 10,10 | <0,05 |
| 3. | Стрибок у довжину з місця, см | 149,60±3,39 | 171,70±2,63 | 14,80 | <0,05 |
| 4. | Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, рази | 8,13±1,19 | 38,00±1,03 | 367,40 | <0,05 |
| 5. | Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, рази | 29,50±0,92 | 43,00±0,49 | 45,80 | <0,05 |
| 6. | Присідання на двох ногах, рази | 25,17±0,87 | 54,00±0,62 | 114,50 | <0,05 |
| 7. | Нахил тулуба вперед сидячи, см | 14,70±1,50 | 32,00±0,39 | 117,70 | <0,05 |
| 8. | Човниковий біг 4x9, с | 11,90±0,07 | 10,76±0,02 | 9,50 | <0,05 |

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Гринько, В.М., Куделко, В.Е. (2017), "Вплив занять аеробного характеру на спеціальну витривалість студентів у групах зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) настільний теніс", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5(61), С. 48-52.
2. Міністерство молоді та спорту України (2016), Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15>.
3. Зайцев, С.С. (2010), "Оценка факторов, определяющих отношение студентов технического вуза к занятиям физическим воспитанием", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1, С. 21-25.
4. Коробко, С.В., Щербина, З.И., Куделко, В.Э., Буймиштова, Л.В., Тесленко, В.А., Павленко, Е.Е. (2003), *Оценка физического состояния и физической подготовленности студентов*, НФАУ, Харьков.
5. Косівська, А.В. (2015), "Вплив засобів шейпінгу на морфо-функціональні показники рухової функції студенток неспеціальних факультетів вищої школи", *Педагогіка. Современная наука. Новый взгляд: сборник научных докладов*, Часть 2, С. 79-83.
6. Косівська, А.В. (2016), "Покращення функціонального стану серцево-судинної системи студенток засобами шейпінгу", *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, № 2, С. 74-79.
7. Маленюк, Т.В., Косівська, А.В. (2015), "Секційні заняття – пріоритетна форма організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу)", *Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 4, С. 38-42.
8. Маляр, Н.С. (2015), "Оптимізація процесу фізичного виховання студентів ВНЗ методом колового тренування", *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Випуск 3 К2(57)15, С. 217-220.
9. Мартинова, Н.П. (2014), "Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(39), С. 62-65.
10. Новицкая, Н.А. (2015), "Организация занятий физическим воспитанием студентов высших учебных заведений с учетом их интересов и индивидуального физического развития", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(50), С. 111-116.
11. Пустоляков, Л.Н., Болгар, М.А. (2015), "Опанування основними засобами підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності та функціонального стану здоров'я студентів за допомогою фізичних вправ", *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Випуск 3 К2(57)15, С. 279-282.

Стаття надійшла до редакції: 11.03.2018 р.
Опубліковано: 30.04.2018 р.

Анотация. Анастасія Демченко. Авторская программа по комбинированному шейпингу как средство улучшения физической подготовленности студенток. Цель: улучшить уровень физической подготовленности студенток 17–20 лет средствами комбинированного шейпинга. **Материал и методы:** использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. В эксперименте принимало участие 30 студенток возрастом 17–20 лет неспециальных факультетов Центральноукраинского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченка. **Результаты:** разработана авторская программа секционных занятий по комбинированному шейпингу для студенток 17–20 лет. Выявлено положительное воздействие средств комбинированного шейпинга на физическую подготовленность студенток. **Выводы:** доказана эффективность программы секционных занятий по комбинированному шейпингу по динамике основных показателей физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, программа, студентки, комбинированный шейпинг.

Abstract. Anastasiia Demchenko. Author's program from combined shaping as a means of improving the physical preparedness of female students. Purpose: to improve the level of physical preparedness of female students aged 17–20 by means of combined shaping. **Material & Methods:** the following research methods were used: analysis and generalization of literary sources, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The experiment involved 30 female students aged 17–20 years of non-special faculties of the Central State Pedagogical University named after Vladimir Vinnichenko. **Results:** the author's program of sectional sessions on combined shaping for students of 17–20 years is developed. The positive effect of combined shaping on the physical fitness of female students has been revealed. **Conclusions:** the program of sectional sessions on combined shaping on the dynamics of the basic indicators of the physical readiness of female students.

Keywords: physical education, physical preparedness, program, students, combined shaping.

References

1. Grinko, V.M. & Kudelko, V.E. (2017), "Effect of aerobic character employments on the special endurance of students in groups with sports orientation (sectional exercises) table tennis", *Slobozans'kij naukovy-sportivnij visnik*, No. 5, pp. 48-52. (in Ukr.)
2. Ministry of Youth and Sports of Ukraine (2016), Tests and norms for the annual evaluation of physical preparedness of the population of Ukraine, available at: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15>.
3. Zaycev, S.S. (2010), "Evaluation of the factors determining the attitude of technical college students to physical education", *Slobozans'kij naukovy-sportivnij visnik*, No. 1, pp. 21-25. (in Russ.)
4. Korobko, S.V., Scherbina, Z.I., Kudelko, V.E., Buymistrova, L.V., Teslenko, V.A. & Pavlenko, E.E. (2003), *Otsenka fizicheskoho sostoyaniya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov* [Assessment of physical condition and physical preparedness of students], NFAU, Kharkov. (in Russ.)
5. Kosivs'ka, A.V. (2015), "Influence of shaping means on morpho-functional parameters of motor function of students of higher school of non-specialty faculties", *Pedagogika. Sovremennaya nauka. Noviy vzglyad: sbornik nauchnykh dokladov*, Part 2, pp. 79-83. (in Ukr.)
6. Kosivs'ka, A.V. (2016), "Improvement of the functional state of the cardiovascular system of students by means of shaping", *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya nacji: zbirnyk naukovykh prats'*, Vol. 2, pp. 74-79. (in Ukr.)
7. Malenyuk, T.V. & Kosivs'ka, A.V. (2015), "Section sessions – a priority form of organization of the process of physical education of students (shaping as an example)", *Pedahohika, psychohohiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vyhovannia i sportu*, No. 4, pp. 38-42. (in Ukr.)

8. Malyar, N.S. (2015), "Optimization of the process of physical education of students of higher educational institutions by method of circular training", *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, Vol. 3 K2(57)15, pp. 217-220. (in Ukr.)
9. Martynova, N.P. (2014), "New types of aerobics as a means of developing the motor skills of students in higher education", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 1, pp. 62-65. (in Ukr.)
10. Novitskaya, N.A. (2015), "Organization of physical education classes for students of higher educational institutions, taking into account their interests and individual physical development", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 6, pp. 111-116. (in Russ.)
11. Pustolyakov, L.N. & Bolgar, M.A. (2015), "Mastering the main means of improving physical fitness, physical ability and functional state of students by using physical exercises", *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, Vol. 3 K2(57)15, pp. 279-282. (in Ukr.)

Received: 11.03.2018.
Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Демченко Анастасія Василівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61000, Україна.

Демченко Анастасія Васильевна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61000, Украина.

Anastasiia Demchenko: Kharkiv state academy of physical culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61000, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-1555-2927

E-mail: nastys.kosivskaya@gmail.com