

УДК 796.32

Синіговець Л. І., Борсук М. П., Шевцов О. О.

## МЕТОДИКА І КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ

*В статті розглянуто методику розвитку та поетапного контролю рухових здібностей студенток у процесі позанавчальних занять шейпінгом. Обговорені структурні й організаційні компоненти занять, визначений кумулятивний вплив засобів шейпінгу на стан рухових здібностей студенток відносно різних етапів і програм підготовки. Виявлені кількісні параметри контрольних вправ рухового тестування в результаті поетапного контролю, що дозволили внести корективи у побудову програм, комплектування засобів і методів занять з шейпінгу.*

**Ключові слова:** шейпінг, студентки, позанавчальні заняття, рухові здібності, етапний контроль.

**Постановка проблеми.** Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді. На це звертається увага у державних документах, що регламентують фізичне виховання у закладах вищої освіти, а також у дослідженнях фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Так, за даними ряду авторів встановлено, що в період навчання у закладах вищої освіти кількість студентів підготовчої та спеціальної медичної групи зростає від 5,3 % на першому курсі до 14,4 % на четвертому. Відповідно, спостерігається зменшення кількості студентів, що належать до основної групи, – від 84,0 % до 70,2 %. У зв'язку з цим одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентської молоді через її залучення до активного здорового способу життя [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження авторів [3; 4; 7 та ін.] свідчать про низький рівень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студентів. Автори відзначають недостатній рівень вирішення основних завдань фізичного виховання студентів. У результаті цього велика частина випускників фізично не здатна виконувати професійні обов'язки з необхідною якістю й інтенсивністю. Знижується працездатний потенціал молоді, від якого залежить соціальне й економічне благополуччя України.

Наукові здобутки вітчизняних фахівців складають теорію й методику розвитку рухових здібностей людини. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених розвитку рухових здібностей саме дівчат-студенток. В освітній процес впроваджено різноманітні засоби й педагогічні методи впливу на фізичну підготовленість студенток. Ряд авторів відзначають зниження мотивації й інтересу студентів до занять з фізичного виховання.

Результати цих досліджень вказують на одноманітність навчального матеріалу, недостатню ефективність застосування чинних методик і форм проведення занять. Тому перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання студентів популярних видів рухової активності, залучення студентів до позанавчальних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах і які можуть мати певні переваги щодо стимулювання активності студентів у досягненні оздоровчої мети, а також використання нових, сучасних видів рухової діяльності, які спонукають студентів до занять фізичними вправами. Сучасні молоді дівчата виокремлюють заняття шейпінгом серед інших видів рухової активності. Різноманітність виконання вправ під сучасну музику у танцювальному стилі з високим емоційним фоном занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів надають можливості шейпінгу утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це зумовлює інтерес науковців до розробки організаційно-методичних аспектів використання таких занять в освітньому процесі зі студентками та вивчення особливостей впливу цих занять на їхній організм [1; 6].

Доведено, що шейпінг має великі можливості щодо організації здорового способу життя, залучення до культури рухів, розвитку рухових здібностей, емоційного підйому. Окрім високої емоційної привабливості, відповідні заняття за умови оптимальних рухових навантажень здатні викликати

потужний оздоровчий ефект, що зумовлює пошуки шляхів диференціації їхньої величини відповідно до індивідуальних можливостей [2; 5].

Незважаючи на численні наукові дослідження [2; 5; 6; 7] актуальною залишається проблема розвитку рухових здібностей дівчат і пошуку новітніх й ефективних засобів шейпінгу й методів їх використання, які б могли урізноманітнити зміст програм фізичного виховання, задовольнити інтереси студенток та якісніше впливати на розв'язання проблеми розвитку їхніх рухових здібностей. А звідси виникає необхідність розробки методики розвитку рухових здібностей студенток, які обрали видом своєї рухової активності заняття з шейпінгу, та її впровадження до навчальної програми з фізичного виховання у ЗВО та у позанавчальний процес фізичного виховання.

Шейпінг, як відомо, розроблена фахівцями школи аеробіки й бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості [8]. Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики.

**Формулювання мети роботи.** Метою дослідження є теоретичне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка методики розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами шейпінгу.

#### **Завдання дослідження**

1. На основі теоретичних узагальнень проблеми розвитку рухових здібностей та практичного досвіду розробити програму занять шейпінгом для студенток закладів вищої освіти у позанавчальний час.

2. Експериментально перевірити дієвість методики розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами шейпінгу за допомогою поетапного контролю.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Експериментальні дослідження проводилося в період з вересня 2016 по травень 2017 року в умовах оздоровчих груп шейпінгу, в яких займалися студентки Глухівського національного університету імені Олександра Довженка. У педагогічному експерименті взяло участь 30 студенток, віком від 17 до 20 років. На підставі стажу занять студенток були сформовані дві групи: експериментальна та контрольна. Контрольну групу (КГ) склали студентки (n=15), які займалися 1–2 роки і вирішували завдання першого етапу програми шейпінгу, в експериментальну групу (ЕГ) входили студентки (n=15), які мали достатній тренувальний досвід, групою на заняттях вирішувались завдання другого етапу програми.

Під час визначення рівня розвитку рухових здібностей використовувались такі тести: нахил тулуба вперед з положення сидячи; човниковий біг 4x9 м; біг 100 м; підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв.; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; максимальна кількість стрибків за 20 с; рівновага на одній нозі на опорі.

Контроль стану рухових здібностей студенток контрольної й експериментальної груп проводився на початку експерименту (вихідний стан), через 6 місяців (поточний стан) і наприкінці експерименту, через 10 місяців (етапний стан).

Завдання поетапного контролю – діагностика кумулятивних змін в стані рухових здібностей студенток у межах завершеного циклу оздоровчого фітнес-тренування. Він передбачає тестування та інші діагностичні процедури. Оцінка проводилась за порівнянням з вихідним й етапним результатом виконання контрольного тесту. Отримані дані давали змогу внесення необхідних коректив до тренувального процесу.

Програма занять шейпінгом для студенток у позанавчальний час складалась з двох етапів.

Основні завдання першого етапу (контрольна група):

– зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);

– нормалізувати масу тіла;

– підвищити рівень фізичної підготовленості.

Основні завдання другого етапу (експериментальна група):

– корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності;

– активно розвивати рухові здібності;

– використовувати рецепти раціонального харчування.

Основним засобом шейпінгу були фізичні вправи, які залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом складала 50–60 хв. Тренування складалося зі спеціалізованої розминки (20 % тренувального часу), основної частини (70 %), вправи якої були спрямовані на корекцію фігури та розвиток рухових якостей, а також заключного сегменту (10 %), в межах якого використовувались засоби стретчингу й релаксації.

Під час складання програми заняття потрібно враховувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу:

- для м'язів грудей, спини, рук – 40–90 с, 7–15 повторень кожного руху в підході;
- м'язів стегон, сідниць – 90–150 с, 15–25 повторень;
- м'язів живота – 150–180 с, 15–20 повторень.

У структурі заняття з шепінгу виділялись такі зони працездатності:

- зона працездатності перед початком фізичного навантаження;
- зона входження до процесу тренувального навантаження;
- зона відносно стійкого стану працездатності;
- зона зниження фізичної працездатності.

Функціональні зрушення в організмі, що відбуваються в кожній з цих зон, забезпечують оптимальні умови використання енергії у процесі роботи. Досягнення оздоровчого ефекту під час занять з шепінгу залежить не тільки від структури заняття, але й від індивідуально-диференційованого підходу до підбору і його побудови. У процесі занять з шепінгу для забезпечення їх різноманітності використовувались такі способи організації: фронтальний, індивідуальний або круговий метод.

Загальна структура уроку з шейпінгу мала різні варіанти у змісті та тривалості відповідних частин уроку. На початкових заняттях була відсутня силова серія вправ, а за її рахунок подовжувалася аеробна частина. Для контрольної групи було впроваджено більше часу для розминки та силових вправ за рахунок зменшення кількості аеробних вправ.

У підготовчій частині заняття використовувались вправи, які забезпечували:

- поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження;
- збільшення рухливості в суглобах.

Основна частина заняття була спрямована на:

- збільшення частоти серцевих скорочень до рекомендованого рівня під час занять фітнесом;
- підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);
- підвищення витрат калорій під час виконання спеціальних вправ.

Залежно від вирішуваних на занятті завдань та цільової спрямованості заняття, до основної частини були внесені танцювально-хореографічні й коригувальні елементи, спрямовані на корекцію статури та розвиток музично-ритмічних здібностей, подальшу силову частину тренування та стретчинг.

У завершальній частині заняття використовувались вправи, які дозволяють:

- поступово знизити навантаження;
- знизити частоту серцевих скорочень до близької до норми.

Результати експериментальних досліджень свідчать про значні процентні прирости показників рухових здібностей студенток експериментальної групи відносно контрольної. Найбільші відсоткові прирости спостерігались під час визначення поточного стану (після 6 місяців занять) розвитку рухових здібностей.

У таблицях 1, 2 представлена динаміка показників тестування рухових студенток контрольної та експериментальних груп за результатами поетапного контролю.

Результати педагогічного експерименту виявили позитивну динаміку змін досліджуваних показників студенток експериментальної групи, про що свідчать такі факти: достовірна зміна показників фізичної підготовленості в тестах "Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів" ( $14,75 \pm 0,85$  разів до експерименту і  $20,10 \pm 1,21$  разів після експерименту ( $t = 16,18$ ,  $p < 0,001$ ), "Підйом з положення лежачи в сід за 1 хв., кількість разів"  $44,25 \pm 2,73$  разів до експерименту і  $60,15 \pm 3,5$  разів після експерименту ( $t = 16,02$ ,  $p < 0,001$ ), результат виконання тесту "Нахил тулуба вперед сидячи на підлозі, см" підвищився від  $5,0 \pm 0,00$  см до  $22,20 \pm 1,32$  см ( $t = 58,19$ ,  $p < 0,001$ ), "Біг 100 м, с" від  $14,75 \pm 0,79$  с до  $13,20 \pm 1,76$  с ( $t = 38,82$ ,  $p < 0,001$ ), результат тесту "Максимальна кількість стрибків за 20 с, кількість разів" підвищився від  $53,00 \pm 3,20$  разів до  $58,75 \pm 3,35$  разів ( $t = 5,55$ ,  $p < 0,001$ ), у тесті "Човниковий біг 4x9 м, с" результат змінився від  $10,03 \pm 0,61$  с до  $9,19 \pm 0,54$  с ( $t = 4,65$ ,  $p < 0,001$ ), "Рівновага на одній нозі на опорі, кількість разів" – від  $13,15 \pm 0,37$  разів до  $14,95 \pm 0,22$  разів ( $t = 18,76$ ,  $p < 0,001$ ).

У контрольній групі ці зміни недостовірні на початку експерименту ( $p > 0,05$ ), а наприкінці дослідження у деяких випадках мають тенденцію до погіршення.

Дані контрольних випробувань (рис. 1), вказують на більш значні відсоткові прирости рухових здібностей студенток та поточному етапі контролю.

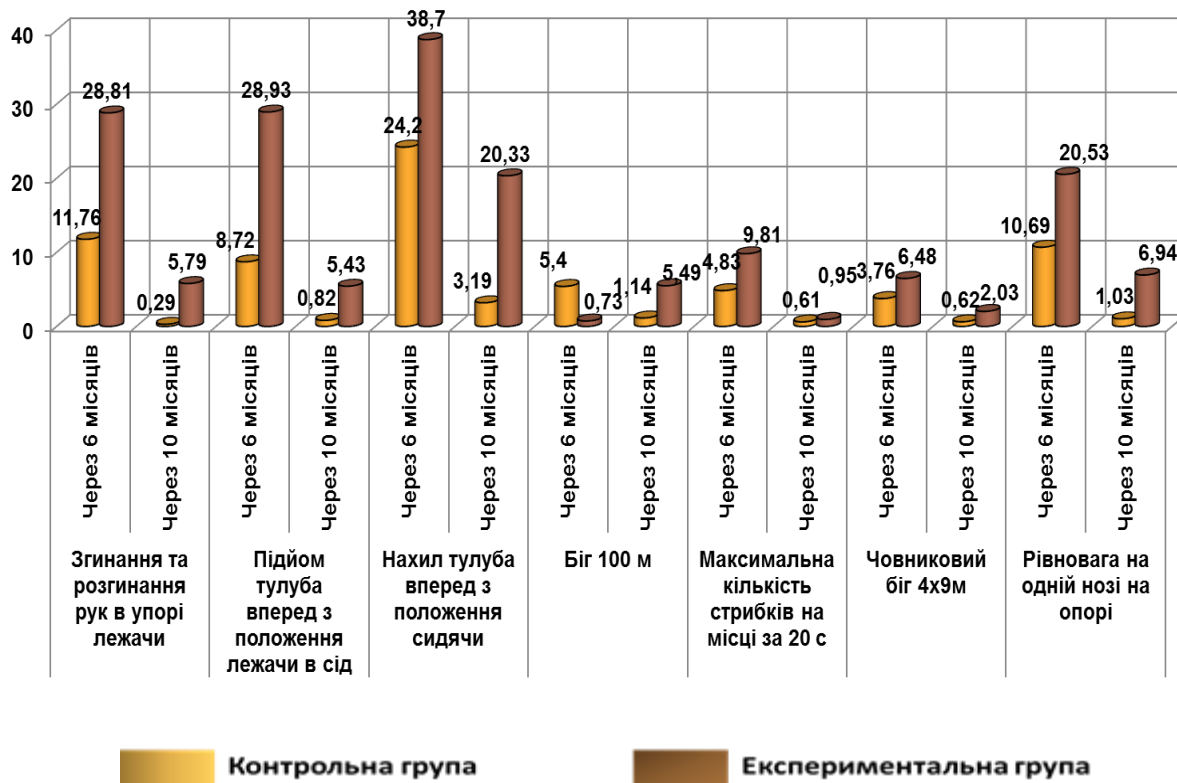
**Динаміка показників рухових здібностей студенток контрольної групи  
на різних етапах контролю**

Назва тесту	Період тестування	Статистичні показники					Порівнювані етапи контролю
		̄x	S	m	t	p	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	На початку	15,3	0,92	0,21	1,42	<0,001	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	17,1	0,91	0,2	-1,46	>0,05	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	17,15	1,09	0,24	-2,30	<0,001	На початку експерименту – Через 10 місяців
Підйом тулуба вперед з положення лежачи в сід, к-ть разів	На початку	44,7	2,94	0,66	-0,23	>0,05	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	48,6	2,72	0,61	-3,13	<0,001	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	49	2,94	0,66	-5,06	>0,05	На початку експерименту – Через 10 місяців
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	На початку	12,6	0,5	0,11	1,49	>0,05	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	15,65	0,93	0,21	5,92	<0,001	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	16,15	1,09	0,24	3,93	<0,001	На початку експерименту – Через 10 місяців
Біг 100 м, с	На початку	14,90	0,79	0,18	-11,14	<0,001	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	14,15	1,57	0,35	-5,07	<0,001	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	13,50	1,36	0,30	-33,05	<0,001	На початку експерименту – Через 10 місяців
Максимальна кількість стрибків за 20 с, к-ть разів	На початку	54,85	3,75	0,84	1,12	>0,05	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	57,5	3,15	0,71	2,36	<0,05	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	57,85	3,75	0,84	2,89	<0,01	На початку експерименту – Через 10 місяців
Човниковий біг 4x9 м, с	На початку	10,10	0,66	0,15	0,64	>0,05	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	9,72	0,53	0,12	-1,17	>0,05	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	9,66	0,6	0,13	-1,48	>0,05	На початку експерименту – Через 10 місяців
Рівновага на одній нозі на опорі, с	На початку	13,1	0,31	0,07	-0,47	>0,05	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	14,5	0,51	0,11	5,36	<0,001	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	14,65	0,49	0,11	5,94	<0,001	На початку експерименту – Через 10 місяців

Таблиця 2

**Динаміка показників  
рухових здібностей студенток експериментальної групи  
на різних етапах контролю**

Назва тесту	Період тестування	Статистичні показники					Порівнювані етапи контролю
		̄	S	m	t	p	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	На початку	14,75	0,85	0,19	1,96	>0,05	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	19,0	1,12	0,25	-5,87	<0,001	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	20,1	1,21	0,27	-8,10	<0,001	На початку експерименту – Через 10 місяців
Підйом тулуба вперед з положення лежачи в сід, к-ть разів	На початку	44,25	2,73	0,61	0,50	>0,05	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	57,05	3,12	0,7	-9,13	<0,001	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	60,15	3,5	0,78	-10,92	<0,001	На початку експерименту – Через 10 місяців
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	На початку	5,0	0,1	0,08	14,24	<0,001	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	18,45	1,15	0,26	-8,47	<0,001	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	22,2	1,32	0,3	-15,8	<0,001	На початку експерименту – Через 10 місяців
Біг 100 м, с	На початку	14,75	0,79	0,18	-9,85	<0,001	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	14,65	1,53	0,34	-3,54	<0,001	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	13,20	1,76	0,39	-38,82	<0,001	На початку експерименту – Через 10 місяців
Максимальна кількість стрибків за 20 с, к-ть разів	На початку	53,0	3,2	0,71	1,68	>0,05	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	58,2	3,32	0,74	-0,68	>0,05	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	58,75	3,35	0,75	-0,80	>0,05	На початку експерименту – Через 10 місяців
Човниковий біг 4x9 м, с	На початку	10,03	0,61	0,14	0,32	>0,05	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	9,38	0,53	0,12	2,03	<0,05	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	9,19	0,54	0,12	2,65	<0,01	На початку експерименту – Через 10 місяців
Рівновага на одній нозі на опорі, с	На початку	13,15	0,37	0,08	-0,47	>0,05	На початку експерименту – Через 6 місяців
	Через 6 місяців	15,85	0,37	0,08	-2,48	<0,05	Через 6 місяців – Через 10 місяців
	Через 10 місяців	16,95	0,22	0,05	-2,49	<0,05	На початку експерименту – Через 10 місяців



**Рис. 1. Динаміка процентних приростів показників фізичної підготовленості студенток контрольної і експериментальної груп в результаті поетапного контролю**

Поетапне тестування дозволило змінювати програму занять через певні відрізки часу і застосовувати вправи, які дозволяють розвивати ту чи іншу рухову здібність в експериментальній групі. Зіставлення результатів тестування експериментальної і контрольної груп показує, що експериментальна методика дала більш суттєві позитивні результати, а застосована нами методика у процесі позанавчальних занять студенток надає сприятливого впливу на розвиток рухових здібностей студенток.

#### **Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.**

Аналіз науково-методичної літератури на основі теоретичного узагальнення проблеми розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти дозволив вивчити стан нинішньої практики фізичного виховання студенток та засвідчити недостатню розробленість досліджуваної проблеми. З'ясовано, що ефективність занять шейпінгом залежить від змісту програм, засобів педагогічного впливу та методів їх використання для покращення розвитку рухових здібностей студенток, а саме, індивідуально-диференційованих підходів до організації, побудови програм фізичних вправ, що дозволяє реалізувати ефективні засоби впливу на розвиток їх рухових здібностей. Важливим моментом управління навчально-тренувальним процесом є поетапний контроль розвитку рухових здібностей студенток.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення кількісних і якісних критеріїв оцінки розвитку рухових здібностей студенток у процесі занять шейпінгом на різних етапах навчально-тренувальної підготовки.

#### **Використані джерела**

1. Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В. Г. Арефьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту ; під ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2004. – № 16. – С. 33–40.
2. Білокопитова Ж. А. Основи теорії шейпінгу / Ж. А. Білокопитова. – К. : Науковий світ, 2000. – 33 с.
3. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студента / М. Я. Виленский // Среднее профессиональное образование. – 1995. – № 4–6. – 1996. – С. 1–3.
4. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я. – № 7. – 2004. – С. 130–132.

5. Жамардїй В. О. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій / В. О. Жамардїй // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – Вип. 139. – Т. II. – С. 59–62.
6. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навчальний посібник / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту : у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.
8. Отравенко О. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник [для студентів спеціальності: 014:12 Середня освіта "Фізична культура"] / Олена Отравенко, Ольга Отравенко. – Старобільськ : Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка". 2017. – 152 с.

*Sinigovets L. I., Borsuk M. P., Shevtsov O. O.*

#### METHOD AND CONTROL OF MOTOR ABILITIES OF FEMALE STUDENTS IN THE SHAPING TRAINING PROCESS

*In the article the method of development and stage-by-stage control of motor abilities of students in the process of extra-curricular occupations by shaping is considered.*

*The data of literary sources testify to the existing contradictions between the current tendency to decrease the level of development of motor abilities of students and the increasing level of modern requirements in the social and economic spheres of their life, on the one hand; on the other hand, between the high effective potential of the influence of fitness equipment and insufficient research and implementation of innovative methods of development of motor abilities in shaping classes in the educational process of students of higher educational institutions.*

*The purpose of the research is theoretical substantiation, development and experimental verification of the method of development of motor abilities of students of higher educational institutions by means of shaping.*

*The article deals with the structural and organizational components of the classes and the cumulative influence of shaping means on the state of motor skills of female students in relation to different stages and training programs. The quantitative parameters of control exercises of motor testing were revealed as a result of step-by-step control, which allowed making adjustments to the construction of programs, acquisition of tools and methods of training with shaping. As a result of the step-by-step control of the development of female students' motor abilities of control and experimental groups in the process of drawing shaping revealed significant interest increases.*

*The results of theoretical and experimental studies have shown that shaping has great potential for organizing a healthy lifestyle, involving the movements of cultures, development of motor abilities of students. In addition to the high emotional attractiveness, appropriate classes with optimal motor loads can cause a powerful health effect, which leads to the search for ways to differentiate their size in accordance with the individual possibilities of students.*

**Key words:** *shaping, students, extra-curricular classes, motor skills, stage control.*

*Стаття надійшла до редакції 12.03.2018 р.*