

## ВПЛИВ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Василь ГУМЕН

*Федерація шейпінгу України*

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність.** У фізичному вихованні студенток ВНЗ склалась проблемна ситуація, сутність якої полягає у невідповідності між рівнем соціальних вимог і рівнем фізичної підготовленості та здоров'я студенток [3]. Ставлення студенток до фізичної культури в подальшому житті залежить від якості організації і проведення занять з фізичного виховання. У свою чергу ефективність занять в значній мірі залежить від змісту програм, за якими вони здійснюються [1, 2, 3, 7 та інші]. Наші попередні дослідження [4, 5, 8] показали, що заняття з фізичного виховання з використанням типових шейпінг-програм Міжнародної федерації шейпінгу позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, приваблюють своєю структурою та змістом, сприяють підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичними вправами. У той же час встановлено, що за тривалістю та моторною щільністю занять з фізичного виховання вказані програми потребують корекції.

**Мета дослідження:** вивчити вплив модифікованої шейпінг-програми на фізичну підготовленість та академічну успішність студенток ВНЗ.

**Завдання дослідження:** експериментально з'ясувати ефективність використання модифікованої шейпінг-програми у фізичному вихованні студенток ВНЗ.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-педагогічної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; педагогічний педагогічний експеримент; методи статистичної обробки.

**Організація дослідження.** Методом випадкової вибірки у Національному інституті „Львівська політехніка” та Львівській комерційній академії було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи студенток 2-го курсу загальної освіти по 60 осіб у кожній. Студентки КГ займалися за традиційною програмою фізичного виховання для ВНЗ, а студентки ЕГ – за модифікованою нами до завдань з фізичного виховання шейпінг-програмою тривалістю 68 хв. Особливістю модифікованої шейпінг-програми є заміна додаткових 4-го та 10-го блоків вправ фізичної культури МФШ „шейпінг-класік” на вправи класичної хореографії та застосування вправ подіумної ходи та танцювального рок-н-ролу. Ця відео програма має наступний розподіл величини навантаження за трьома відеоінструкторами: 1-й інструктор – мале навантаження, 2-й – середнє, 3-й – велике. Досліджувані виконували програму за 1-м або 2-м відеоінструкторами в залежності від навантаження. Дана програма складається з ввідного блоку вправ тривалістю 4хв, основного блоку вправ основної частини (60хв) та заключного блоку вправ (4хв). В основній частині заняття відеоінструктори пропонують вправи на конкретні ланки тіла: 1-й блок вправ – на передню поверхню стегна; 2-й – на задню поверхню стегна; 3-й – на внутрішню поверхню стегна; 4-й – перший блок класичної хореографії; 5-й – на

зовнішню поверхню стегна; 6-7-й – на сідниці; 8-й – танцювальний блок (рок-н-рол); 9-10-й – на прямий та косі м'язи живота; 11-й – блок додаткових вправ на м'язові групи гомілки, розгиначі рук та м'язові групи верхньої частини спини; 12-й – другий блок класичної хореографії; 13-й – блок подіумної ходи. Наприкінці кожного блоку вправ пульсометрами PULS-MESSUHR, TSM, Hamburg вимірювалась величина ЧСС учасниць експерименту. До початку експерименту і по його закінченні студентки обох груп проходили тестування за програмою Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Порівняльний педагогічний експеримент тривав упродовж першого та другого семестрів 2002 – 2003 н. р.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів дослідження рівня фізичної підготовленості та академічної успішності студенток КГ та ЕГ (табл. 1) свідчить, що на початку експерименту у семи з десяти показників достовірних розбіжностей між ними не було ( $p > 0,05$ ). Лише у висі на зігнутих руках ( $p < 0,001$ ), підніманні в сід за 1 хв ( $p < 0,01$ ) та стрибках у довжину з місця ( $p < 0,05$ ) студентки КГ достовірно переважали своїх колег з ЕГ.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості та академічної успішності студенток на початку порівняльного педагогічного експерименту (n=120)**

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		Експериментальна група	Контрольна група	
1	Біг на 100 м, (с)	17,7 ± 1,2	18,1 ± 1,1	0,55
2	Біг на 2000 м, (с)	724,4 ± 57,8	707,3 ± 66,4	0,14
3	Стрибок у довжину з місця, (см)	166,5 ± 11,8	175,3 ± 12,5	2,01
4	Вис на зігнутих руках, (с)	10,5 ± 4,4	14,6 ± 5,7	5,34
5	Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	31,6 ± 6,1	37,1 ± 6,8	2,98
6	Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,8 ± 0,7	11,5 ± 0,5	0,02
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	14,9 ± 4,4	15,1 ± 4,2	0,82
8	Теорія, (бали)	4,2 ± 0,6	4,3 ± 0,6	0,18
9	Відвідування занять, (%)	74,7 ± 10,9	77,9 ± 12,5	0,19
10	Залікові оцінки, (бали)	3,9 ± 0,6	4,1 ± 0,5	0,70

Примітка:  $t_{кр} = 2,00$  при  $p < 0,05$ ;  $t_{кр} = 2,66$  при  $p < 0,01$ ;  $t_{кр} = 3,46$  при  $p < 0,001$

За час експерименту відбулися як внутрішньогрупові, так і міжгрупові зміни в показниках фізичної підготовленості та академічної успішності. Так студентки ЕГ (табл. 2) за час експерименту достовірно поліпшили силові показники (вис на зігнутих руках та піднімання в сід за 1 хв,  $p < 0,001$ ), результати у бігу на 2000м ( $p < 0,001$ ) та гнучкості ( $p < 0,05$ ). Водночас бачимо тенденцію до поліпшення результатів у бігу на 100 м, стрибках у довжину з місця та спритності (човниковий біг). Заняття шейпінгом сприяли також суттєвому поліпшенню показників теоретичної підготовленості та відвідуваності занять ( $p < 0,001$ ) та академічної успішності ( $p < 0,05$ ). Це дає підстави стверджувати, що заняття шейпінгом за модифікованою нами шейпінг-програмою позитивно впливають на фізичну підготовленість та академічну успішність студенток. Отже сприяють вирішенню завдань навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ.

Таблиця 2

**Зміни показників фізичної підготовленості та академічної успішності студенток експериментальної групи упродовж навчального року (n= 60)**

№	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту	
1	Біг на 100 м, (с)	17,7 ± 1,2	17,6 ± 1,2	1,85
2	Біг на 2000 м, (с)	724,4 ± 57,8	697,1 ± 47,6	3,65
3	Стрибок у довжину з місця, (см)	166,5 ± 11,8	175,9 ± 13,3	1,80
4	Вис на зігнутих руках, (с)	10,5 ± 4,4	13,7 ± 5,7	3,66
5	Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	31,6 ± 6,1	38,2 ± 5,9	4,76
6	Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,8 ± 0,7	11,4 ± 0,6	1,62
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	14,9 ± 4,4	19,1 ± 3,5	2,40
8	Теорія, (бали)	4,2 ± 0,6	4,6 ± 0,5	8,12
9	Відвідування занять, (%)	74,7 ± 10,9	87,3 ± 7,9	6,81
10	Залікові оцінки, (бали)	3,9 ± 0,6	4,6 ± 0,6	2,33

Примітка:  $t_{кр}=2,00$  при  $p<0,05$ ;  $t_{кр}=2,66$  при  $p<0,01$ ;  $t_{кр}=3,46$  при  $p<0,001$

Студентки КГ (табл. 3) за час експерименту достовірно поліпшили свої показники лише у рівні розвитку гнучкості ( $p<0,05$ ).

Таблиця 3

**Зміни показників фізичної підготовленості та академічної успішності студенток контрольної групи упродовж навчального року (n=60)**

№	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту	
1	Біг на 100 м, (с)	18,1 ± 1,1	18,0 ± 1,2	0,43
2	Біг на 2000 м, (с)	707,3 ± 66,4	706,5 ± 68,6	0,84
3	Стрибок у довжину з місця, (см)	175,3 ± 12,5	173,3 ± 12,9	0,12
4	Вис на зігнутих руках, (с)	14,6 ± 5,7	14,6 ± 6,0	0,98
5	Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	37,1 ± 6,8	37,5 ± 6,9	0,44
6	Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,5 ± 0,5	11,6 ± 0,6	0,28
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	15,1 ± 4,2	16,3 ± 3,8	2,30
8	Теорія, (бали)	4,3 ± 0,6	4,2 ± 0,5	0,11
9	Відвідування занять, (%)	77,9 ± 12,5	73,8 ± 9,6	1,15
10	Залікові оцінки, (бали)	4,1 ± 0,5	4,0 ± 0,5	1,09

Примітка:  $t_{кр}=2,00$  при  $p<0,05$ ;  $t_{кр}=2,66$  при  $p<0,01$ ;  $t_{кр}=3,46$  при  $p<0,001$

Тенденція до поліпшення спостерігається також у рівні прояву загальної та силовій витривалості. Натомість у відвідуванні занять та рівні академічної успішності спостерігається тенденція до зниження показників. В інших контрольних показниках суттєвих змін не відбулося. Наші дослідження підтверджують дані авторів [2, 6, 7].

Зіставлення показників фізичної підготовленості, відвідуваності занять та академічної успішності студенток контрольної та експериментальної груп по закінченні експерименту свідчить, що програма занять останніх була більш ефективною (табл. 4).

Таблиця 4

**Показники фізичної підготовленості та академічної успішності студенток наприкінці педагогічного експерименту (n=120)**

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		Експериментальна група	Контрольна група	
1	Біг на 100 м, (с)	17,6 ± 1,2	18,0 ± 1,2	0,10
2	Біг на 2000 м, (с)	697,1 ± 47,6	706,5 ± 68,6	0,34
3	Стрибок у довжину з місця, (см)	175,9 ± 13,3	173,3 ± 12,9	0,31
4	Вис на зігнутих руках, (с)	13,7 ± 5,7	14,6 ± 6,0	0,46
5	Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	38,2 ± 5,9	37,5 ± 6,9	0,58
6	Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,4 ± 0,6	11,6 ± 0,6	0,10
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	19,1 ± 3,5	16,3 ± 3,8	4,85
8	Теорія, (бали)	4,6 ± 0,5	4,2 ± 0,5	2,41
9	Відвідування занять, (%)	87,3 ± 7,9	73,8 ± 9,6	2,01
10	Залікові оцінки, (бали)	4,6 ± 0,6	4,0 ± 0,5	2,67

Примітка:  $t_{кр}=2,00$  при  $p<0,05$ ;  $t_{кр}=2,66$  при  $p<0,01$ ;  $t_{кр}=3,46$  при  $p<0,001$

За дев'ятьма контрольними показниками з десяти студентки ЕГ переважають студенток КГ, у т.ч. за чотирма – з імовірністю 95% і вище. Слід наголосити, що на початку експерименту студентки КГ мали достовірну перевагу за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей ( $p<0,05$ ) та силової витривалості м'язів рук ( $p<0,001$ ) м'язів черева ( $p<0,01$ ). По закінченні експерименту вже студентки експериментальної групи мали, хоч і не достовірну, перевагу над своїми колегами з контрольної групи за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей м'язів ніг та силової витривалості м'язів черева. Студентки КГ зберегли незначну перевагу лише за силовою витривалістю м'язів рук (вис на зігнутих руках).

Слід також відзначити позитивний вплив занять шейпінгом на розвиток загальної і силової витривалості та гнучкості. Це природньо щодо спрямування вправ класичної шейпінг – програми. Покращенню результатів у бігу на 2000 м, на нашу думку, сприяли вправи шейпінг-програми, які досліджували виконували переважно при ЧСС 130-145 ск/хв., та застосування блоку танцювального рок-н-ролу, що сприяло зміцненню опорно-рухового апарату.

### Висновки

1. Сучасний стан фізичного виховання студентів спонукає до розбіжностей між рівнем їх фізичної підготовленості та рівнем соціальних вимог до неї.
2. Заняття за модифікованою до вимог фізичного виховання вищої школи шейпінг-програмою сприяють більш ефективному розвитку фізичних якостей та зростанню відвідуваності занять і академічної успішності студенток ( $p<0,05 - 0,001$ ).

## Література

- Астахова Е. В. Задачи, проблемы и перспективы физического воспитания студентов // Проблемы высшей школы: Республ. науч.-метод. сб. К.: 1987. - Вып. 63. - С. 55-60.
- Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: Автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. і сп. - Львів, 2004. - 22 с.
- Бобнар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Дис.... кан. наук з фіз. вих. і сп. - Львів, 2000. - 165 с.
- Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. - Львів:НВФ „Українські технології”, 2003. - Т.2. - С. 303-306.
- Гумен В. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. - Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. - Т.4. - С.104-110.
- Звзійська В., Лукасевич Л. Вивчення рівня зацікавленості студенток Львівської комерційної академії до занять з шейпінгу в навчальному процесі // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. - Львів:НВФ „Українські технології”, 2004. - Т.3. - С. 121 - 123.
- Зубков В. А. К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. - 1993.- №7. - С. 15-17.
- Янець М., Гумен В., Гордійчук С. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2002. - №2-3. - С.134-137.

---

## INFLUENCE OF THE MODIFIED SHAPING-PROGRAM ON PHYSICAL READINESS AND THE ACADEMIC PROGRESS OF STUDENTS (GIRLS) OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Vasyl HUMEN

*Federation of shaping of Ukraine  
Lviv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** Work is devoted to a problem of application of shapings-technologies in physical training of students. Efficiency of application of the modified shaping-program in higher educational institutions was experimentally proved, influence of employment by shaping on physical readiness of students (girls) was defined.

**Key words:** shaping-program, physical training, higher educational institutions.

---