

Підготовка фахівців з шейпінгу в умовах ступеневої системи освіти

Резюме

Реформирование экономических отношений, системы образования, популярность шейпинга среди молодежи, его отличие от традиционных методик физического воспитания, внедрение шейпинг-технологий в учебный процесс по физическому воспитанию студентов требуют усовершенствования учебных программ специализаций в подготовке специалистов, магистров и курсантов факультета повышения квалификации.

Summary

The reforming of economical relations, education system, popularity of shaping among youth, its difference from conventional techniques of physical training, intrusion of shapings-technologies in educational process in physical education of the students demand improvement of the educational programs of specializations in training of the specialists, masters and cadets of faculty of improvement of professional skills.

Актуальність. Діяльність кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти нині спрямовується не на студента, його ціннісні орієнтації і потреби, а на підготовку до складання навчальних нормативів та державних тестів. Такий підхід у фізичному вихованні явно заперечує ідею свободи особистості і гуманістичні принципи розвитку та виховання людини [1, 2].

За даними наших досліджень, краса тіла (20 %), фізична підготовленість (23,3 %), соматичне здоров'я (36,5 %) слугують метою та мотивацією до занять з фізичного виховання у 80 % випускниць загальноосвітніх шкіл Львова.

Старшокласниці вказують на те, що спортивна екіпіровка (5,3 %), відсутність можливості вибрати заняття за інтересами (4,3 %), відсутність душевої кімнати (3 %), знарядь (2,4 %), музичного супроводу (1 %) суттєво погіршують їх ставлення до занять фізичними вправами. Серед причин негативного ставлення молодих людей до фізичного виховання також були названі: відсутність індивідуального підходу, примусовість, надмірний розвиток м'язів, відсутність у програмі з фізичного виховання засобів, цікавих для дівчат. Красивий інтер'єр, естетичне вбрання, сучасна музика, індивідуалізація навантаження й режиму харчування, наявність душевих кімнат імовірно сприятимуть підвищенню інтересу дівчат до регулярних занять фізичними вправами.

Мета дослідження: підвищити інтерес студенток до занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Методи та організація дослідження. У Національному університеті "Львівська політехніка", Львівській комерційній академії, Інституті менеджменту, Українській академії дизайну впроваджено до навчального процесу шейпінг. Студентки можуть обрати форму занять: заняття за традиційною програмою з фізичного виховання або шейпінг-тренування.

Заняття проводяться один (два) рази на тиждень за розкладом академічних занять з фізичного виховання. Залікові вимоги для студенток, які відвідують заняття з шейпінгу, дещо розширені. Окрім складання нормативів державних тестів та програмних вимог з фізичного виховання, вони повинні проявити знання основ шейпінгу, координованість рухів, витривалість, правильність виконання вправ за інструктором.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз досвіду вищезгаданих закладів освіти свідчить, що впровадження шейпінгу в навчальний процес із фізичного виховання дозволяє врахувати інтереси дівчат, індивідуалізувати процес фізичного виховання, поліпшити соматичне і психічне здоров'я, сприяє підвищенню мотивації студенток до рухової активності. Не розв'язаною залишається проблема, що програма з шейпінгу триває 55 хвилин, а академічні заняття передбачають 90 хвилин. На часі є вивчення ефективних засобів, що могли б гармонійно доповнювати існуючі шейпінг-програми і сприяти органічному розвитку студенток.

Шейпінг (від англ. *shape* — форма), котрий задумувався як засіб для підвищення фізичної привабливості жінки, виник у Санкт-Петербурзі. Заявка на визнання винаходу, що дістав назву *шейпінг*, була подана в Радянському Союзі в грудні 1988 р. З 22 грудня 1997 р. розвитком шейпінгу в нашій державі займається Федерація шейпінгу України. Вона є дійсним членом і офіційним представником Міжнародної федерації шейпінгу. В Україні шейпінг офіційно визнаний Державним комітетом молодіжної політики, спорту і туризму України (нині Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту) як вид спорту, що не входить до програми Олімпійських ігор. Розроблено систему присвоєння спортивних розрядів і звань.

Шейпінг — це система, що включає кілька технологій індивідуального вдосконалення [3, 4].

Вибір виду технології — прерогатива самої жінки, він залежить від рівня домагань у процесі особистого вдосконалення. Під технологією ми розуміємо дотримання послідовності й обсягу дій, методів, принципів, режимів, що дозволяють досягти оптимального рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Мета шейпінг-системи — високий рівень здоров'я і красива фігура. Параметри тренування, їх спрямованість і навантаження, режими й раціони харчування персонально розробляються для кожної жінки на основі регулярного комплексного тестування і з урахуванням фази її фізіологічного циклу, оскільки індивідуальний підхід є головним принципом. Регулярний контроль навантаження проводиться за показниками частоти серцевих скорочень. Це дозволяє внести корективи у тренування відповідно до функціонального, психічного і фізичного стану жінки.

Шейпінг не ставить на меті максимально розвинути м'язові об'єми, домогтися чітких обрисів мускулів у жінки. Більше того, ознаки мужності, мускулістості, занижений вміст жиру в організмі є небажаними в жіночій стату-

рі. Більшість жінок і чоловіків вважають найбільш притаманним жіночому організмові жіночні об'єми й форми, плавні обриси статури. Шейпінг допомагає кожній жінці наблизитися до своєї фізичної досконалості наскільки це можливо з урахуванням умов її життя, рис характеру, життєвих цінностей, моральних і матеріальних можливостей. На відміну від атлетичної гімнастики, фітнесу тлумачення жіночої привабливості в шейпінгу набагато ширше, ніж просто побудова красивого тіла. У поняття *жіноча привабливість* включають не тільки досконалисть фігури, а й доглянуту зовнішність, жіночність, сексуальність фігури, естетичність створеного образу, красиву ходу, граціозну поставу, вигідну зачіску, макіяж, одяг. Шейпінг — комплексна система, що об'єднує як засоби не тільки фізичні вправи і принципи харчування, а й мистецтво (шейпінг-хореографію), моду (шейпінг-стиль), екстер'єр (шейпінг-доглянутість) [5].

Шейпінг-хореографія покликана розвинути у жінки красиву ходу, граціозну поставу, досконалу координацію рухів, артистизм, оригінальність образу. Її мета — навчити жінку максимально вигідно рухатися, триматися, створювати привабливий образ.

Головна мета шейпінг-стилю — зробити зовнішній образ жінки досконалим при змінах у тенденціях і напрямках моди. Основний принцип шейпінг-стилю при виборі одягу, зачіски, макіяжу — керуватися гранично скрупульозним аналізом фігури і зовнішності жінки, з урахуванням переваг і недоліків фігури, напрямів у сучасному світі моди.

Концепція шейпінг-доглянутості передбачає дотримання правил і прийомів догляду за шкірою, волоссям, зубами з метою створення та підтримання доглянутої зовнішності.

Отже, шейпінг визнано в Україні повноцінним неолімпійським видом спорту. Поширюється його популярність серед жінок різного віку і створюються мережі шейпінг-залів у 12 областях України. Кафедри фізич-

ного виховання закладів освіти впроваджують шейпінг-тренування до навчального процесу. Проте традиційна освіта за спеціальностями "фізичне виховання" і "олімпійський та професійний спорт" не передбачає вивчення шейпінгу як засобу ефективного фізичного виховання молоді, а отже, і не готує фахівців відповідної спеціалізації.

З утворенням самостійної держави, формуванням нового інформаційного, політичного, економічного простору проблеми кадрового забезпечення галузі фізична культура і спорт набули в Україні стратегічного значення [2]. Виходячи з цього у Львівському державному інституті фізичної культури на кафедрі теорії і методики олімпійського та професійного спорту у співпраці з Федерацією шейпінгу України зроблено першу спробу підготовки таких фахівців на базі спеціальності "олімпійський та професійний спорт".

На викладання додаткової спеціалізації "шейпінг" для магістрантів у 2000–2001 навчальному році було відведено 162 години, у тому числі 54 години теоретичних (таблиця) і 72 години практичних занять. До змісту лекційного матеріалу входять такі питання: виникнення шейпінгу в Україні, основні поняття шейпінг-системи, методика антропометричного, медичного, функціонального тестування в шейпінгу, методика катаболічного та анаболічного тренувань, особливості шейпінг-програм для різних категорій населення (діти, підлітки, вагітні, жінки похилого віку), основи шейпінг-харчування, організаційні та комерційні засади функціонування шейпінгу в сучасних умовах.

Під час практики магістранти мали можливість удосконалити власну фігуру, оскільки користувалися правом відвідувати заняття з шейпінгу. На практичних заняттях передбачено ознайомлення з програмами *shaping* —

№ з/п	Тема	Обсяг годин			
		Лекції	Семінари	Практичні	Самостійні
1	Соціальні основи шейпінгу	2	2	—	—
2	Анатомічні та морфологічні особливості жіночого організму	2	2	—	—
3	Технічні засоби забезпечення на заняттях шейпінгом	2	—	—	2
4	Методика занять з жінками різного віку	2	—	2	4
5	Методика занять з дітьми та підлітками	2	—	2	4
6	Основи шейпінг-тестування	2	—	4	2
7	Анаболічні тренування в шейпінгу	2	—	—	2
8	Шейпінг-харчування	2	—	—	2
	Обмін речовин та енергобаланс в організмі людини				
9	Шейпінг-хореографія та шейпінг-стиль	2	—	2	—
10	Економічні засади розвитку шейпінгу	2	2	—	2
	Конкурси та змагання				
	Разом:	20	6	10	18

classic (класична програма з шейпінгу для жінок і дівчат віком від 14 років) і *shaping-juni* (для дітей 6—13-річного віку), "вічна молодість" (програма для жінок похилого віку, які страждають на остеохондроз хребта, та на стадії реабілітації після серцево-судинних захворювань). Магістранток навчали проводити антропометричні тестування. Для отримання заліку вони мали проявити знання теоретичного розділу програми, розробити програму анаболічного тренування та шейпінг-харчування згідно з результатами тестування.

Обов'язкова участь у змаганнях з шейпінгу дозволяє оцінити вміння й навички, здобути магістрантками в процесі регулярних занять.

По закінченні курсу магістрантки повинні знати теоретичні, організаційні та методичні основи роботи з дітьми, підлітками та жінками різного віку в оздоровчому напрямі системи "шейпінг" та підготовки спортсменів до участі в змаганнях; вміти застосовувати у практичній діяльності набуті знання з оздоровлення громадян та підготовки кваліфікованих спортсменів.

Магістрантки, які успішно склали заліки з теоретичної та практичної підготовки, мають право проводити заняття з шейпінгу у дитячо-юнацьких спортивних школах, освітніх закладах. Ті, хто захистили магістерські роботи з проблематики шейпінгу, отримують ліцензію

Федерації шейпінгу України на право проведення занять у професійних шейпінг-залах України.

Висновок

Шейпінг суттєво відрізняється від традиційного фізичного виховання та спортивного тренування. До тренера з шейпінгу ставляться дещо інші вимоги, ніж до викладача фізичного виховання чи тренера з олімпійських видів спорту. Тренер з шейпінгу повинен мати глибокі знання з питань харчування в ана- і катаболічній фазах тренування, вміти враховувати індивідуальні особливості показників медичного анамнезу жінки, мати уявлення про нові напрями моди, музики. Він мусить володіти знаннями про нові розробки у галузі косметики, особистої гігієни. Ці знання випускники закладів вищої освіти з фізичного виховання і спорту можуть отримати за програмою додаткової спеціалізації "шейпінг" як на рівні

спеціаліста, так і на рівні магістра. Тому, на нашу думку, підготовка фахівців з шейпінгу в рамках спеціальностей "фізичне виховання" й "олімпійський та професійний спорт" є актуальною і доцільною.

1. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей галузі фізичної культури і спорту. — Львів: ЛДІФК, 2001. — Вип. 5.— Т. 1. — С.45—47.

2. Лисенко І. Побудова системи післядипломної освіти фізкультурних кадрів: постановка проблеми // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2000. — № 1. — С.107—110.

3. Пат. №2075301. Российская федерация. Способ моделирования женской одежды "Шейпинг-стиль" / И.В. Прохорцев (Российская федерация). Опубл.12.09.1993.— 3 с.

4. Пат. №20007205. Российская федерация. Способ тренировки тела человека типа "Шейпинг"/ И.В. Прохорцев (Российская федерация). Опубл. 15.02.1994.— 3 с.

5. *Shaping* / Буклет. Харків. 2000.— 6 с.