

## ВИКОРИСТАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ В УРОЧНІЙ ФОРМІ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Уляна ШЕВЦІВ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Одним із основних завдань сучасної школи є збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Аналіз результатів наукових досліджень та практики роботи шкіл свідчить про наявність значної кількості перешкод на шляху успішного вирішення названого завдання. Науковці (С.Білітюк, 2000; О.Митчик, 2001; І.Востоцька, 2001; С.Костикова, 2001) наголошують, що через відсутність чіткої системи фізичного виховання 53 % дітей мають послаблене здоров'я і затримку у фізичному розвитку, 63 % – порушення постави, 55 – 50 % учнів потерпають від різних неврозів. Наголошується, що за час навчання у школі кількість здорових дітей зменшується у 3 – 4 рази.

Необхідно зазначити, що фахівці акцентують увагу не лише на зниженні рівня здоров'я учнів, але й на рівні їхньої фізичної підготовленості та рухової активності [1].

Такий стан потребує пошуку нових форм та методичних підходів до виконання фізичної підготовки і зміцнення здоров'я школярів, зокрема перегляду змісту змісту шкільної фізичної культури.

Фізична культура як навчальний предмет передбачена в усіх класах загальноосвітньої школи та належить до обов'язкових предметів поряд із рідною мовою, літературою, природознавством, математикою, історією України. Зміст предмету визначається програмою, а практична реалізація здійснюється на уроках фізичної культури, відвідування яких є обов'язковим.

Особливої уваги потребують учні 1 – 11 класів. У старшому шкільному віці відбувається статеве дозрівання, розвиток організму в 15 – 17 років продовжується, проте цей процес відбувається більш повільно і рівномірно [3].

У цьому віці відбуваються значні зміни не лише в фізичному, а і у психологічному розвитку школярів, закладаються основи майбутнього здоров'я, майбутніх звичок, інтересів, формується характер і свідомість. Ось чому в підлітковому віці так важливо заохочувати дітей до регулярних занять фізичними вправами. Це допоможе скоротити години сидіння в школі та вдома перед екраном телевізора чи комп'ютера, а також сформує у школярів свідому потребу в систематичних заняттях фізичною діяльністю.

Під час розпочато дослідження, мета якого – експериментальна перевірка ефективності шейпінг-технологій на шкільних уроках фізичної культури. Активну участь в його проведенні надає Львівське громадське об'єднання "Агентство краси міста", яке входить до Федерації шейпінгу України і діє відповідно до ліцензії Львівської Федерації шейпінгу.

Завданням модифікованої програми є виконання класичної шейпінг-програми, яка складається з 8 вправ і заминку. Кожна вправа триває 4 хвилини. Кількість повторів кожної вправи збережена традиційною для шейпінгу, так само як і наявність на

відеозапису трьох інструкторів, які демонструють варіанти вправ різної складності та інтенсивності, що дає змогу індивідуального підходу, з огляду на рівень фізичного стану дівчат. В середині та по завершенню кожної вправи проводиться контроль за впливом навантажень на організм.

Експеримент проводиться на базі Львівського фізико-математичного ліцею, який орендується для проведення шейпінг-тренувань і відповідним чином обладнаний. Десятикласниці, які складають експериментальну групу, в продовж 2005 – 2006 навчального року, замість традиційних уроків фізичної культури, займаються шейпінгом.

Нами проведено анкетування за участю 53 дівчат, яке дало змогу встановити причини шейпінг – тренування на формування позитивної мотивації старшокласниць до уроків фізичних занять нового змісту. Для його проведення нами була розроблена анкета. Відповіді на питання анкети дозволили з'ясувати ставлення старшокласниць до традиційного та нового змісту шкільних уроків фізичної культури. Нами отримані наступні відповіді про недоліки традиційних уроків фізичної культури (табл.1)

Таблиця

**Розподіл варіантів відповідей про причини незадоволеності уроками фізичної культури (% до загальної кількості респондентів)**

№	Причини	%
1	Надмірне фізичне навантаження	5,5
2	Недостатнє фізичне навантаження	5,5
3	Одноманітність	28
4	Не задовольняє зміст занять	38
5	Поганий інвентар	16
6	Відсутність видів занять, які подобаються	5

Проведене до та після запровадження нового змісту шкільних уроків фізкультури анкетування дає змогу констатувати також наступне.

Більшість школярок (66%) свій стан здоров'я до експерименту оцінювали як добрий, 44,4% – як задовільний. Після експерименту розподіл респондентів на групи за обраними відповідями був таким: 11% опитаних оцінюють свій стан здоров'я як відмінний; 66% – як добрий і лише 22% назвали його задовільним.

Опитування, проведене після експерименту, дало такі результати: 94,5% школярок позитивно відносяться до нового змісту уроків і лише 5,5% своє ставлення назвали невизначеним.

Результати анкетування показали, що 50% школярок до експерименту регулярно пропускали уроки; 39% – робили це інколи, лише 5% респондентів зазначили постійну відвідуванню занять. Основними мотивами відвідування шкільних уроків фізкультури дівчата назвали: 39% – настанови вчителів; 22% – бажання отримати позитивну оцінку. Результати опитування після експерименту показали, що жодна старшокласниця не пропускала уроків постійно; 44% – інколи пропускали заняття, одночасно аналогічно

кількість відповідей свідчила про те, що дівчата не пропустили жодного заняття фізкультури нового для них змісту.

Після занять модифікованою шейпінг-програмою змінився також зміст мотивації до систематичних занять: 88% опитаних вказали, що спонукає їх до занять прагнення мати гарну фігуру та 22% – прагнення покращити свій стан здоров'я;

На початку експерименту, окрім шкільних уроків фізичної культури, постійно виконували фізичні вправи лише 16% опитаних школярок; періодично – 16,5% та дуже рідко – 44%; не виконують взагалі – 16%; займалися іншими видами фізичних вправ – 5,5%. Основною причиною фізкультурної “пасивності” більшість дівчат називали брак часу, неорганізованість, відсутністю знань, умінь та навичок необхідних для організації самостійних оздоровчих занять. По завершенню проведеного експерименту встановлено, що 55% старшокласниць почали займатися фізичними вправами, 16% – постійно, 11% вказало – що займаються, але дуже рідко, такий ж відсоток займається, але періодично; 16,6% вказали, що виконують вправи шейпінгу та займаються на тренажерах.

Проведене дослідження показало, що провідними мотивами занять шейпінгом на шкільних уроках є удосконалення форм фігури (83,3%), натомість на питання чи задоволені школярки своєю фігурою до експерименту 67% відповіли швидше так, ніж ні; 22% – швидше ні, ніж так; по 5,5% опитаних обрали варіанти “так” і “ні”.

Відповіді на питання анкети про доцільність змін у змісті шкільних уроків фізкультури були наступними: 77% висловились за необхідність змін, 11% – назвали зміни бажаними. На питання: “Яким видам занять Ви віддали б перевагу?” – 83% школярок вказали на шейпінг.

Як висновок слід підкреслити, що наведені результати свідчать про відсутність інтересу у старшокласниць до традиційних уроків фізичної культури, натомість сучасну змістову цікавить формування іміджу: гарна фігура, хода, елегантність. Тому доцільно запровадити школяркам такі заняття, які допоможуть позбавитися недоліків фігури, зайвої ваги, набути правильної осанки, ходи, краси рухів.

**Висновок.** Всім зазначеним ознакам відповідає шейпінг, який можливо і доцільно запровадити на шкільних уроках для старшокласниць. Проведене анкетування засвідчило, запропонована методика сприяє підвищенню інтересу до шкільних уроків фізичною культурою та формуванню мотивації до їх систематичного відвідування.

## Література

1. Брандолько В.В. Проблемы физкультурного образования студентов гуманитарных и технических вузов // *Теория и практика физической культуры.* - 1991. - № 4. - С. 35.
2. Бруцкая Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 232 с.
3. Савина В.Ю., Фабіан Э.М. Ритмічна гімнастика. - К.: Радянська школа, 1990. - С. 4-28.
4. Шейпинг В.И. Буклет Шейпинг. - Санкт-Петербург, 1994. - 12 с.

## ВИКОРИСТАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ В УРОЧНІЙ ФОРМІ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Уляна ШЕВЦІВ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Анотація.** Робота присвячена впровадженню на шкільних уроках фізичної культури для старшокласниць шейпінгу та вивченню ставлення школярок до нового змісту урочної форми занять. Шейпінг-система спрямована на фізичне і естетичне вдосконалення дівчат, сприяє покращенню тілобудови, їх форм та пропорцій, що має суттєве значення для підлітків.

**Ключові слова:** урочна форма, шейпінг-система, фізичне вдосконалення старшокласниць, анкетування, позитивні результати.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ШЕЙПИНГ-ПРОГРАММЫ В УРОЧНОЙ ФОРМЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СТАРШЕКЛАСНИЦ

Уляна ШЕВЦІВ

*Львовский государственный институт физической культуры*

**Аннотация.** Работа посвящена введению на школьных уроках физической культуры для старшекласниц шейпинга, изучению отношения школьниц к новому содержанию урочной формы занятий. Шейпинг-система направлена на физическое и эстетическое совершенствование девушек, содействует улучшению телосложения, их форм и пропорций, что имеющее существенное значение на девушек-подростков.

**Ключевые слова:** урочная форма, шейпинг-система, физическое совершенствование старшекласниц, анкетирование, положительные результаты.

## THE USE OF MODIFIED SHAPING-PROGRAM IN FIXED FORMS OF PHYSICAL TRAININGS OF SENIOR SCHOOLGIRLS

Ulyana SHEVTSIV

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** The work is devoted to the question of introduction of shaping at physical culture lessons for senior schoolgirls and to the study of their attitudes to the new form of lessons. Shaping system is directed on the physical and aesthetic perfection of girls, assists to the improvement of body structure its forms and proportions, which has a the substantial value for the girl-teenagers.

**Key words:** fixed form, shaping-system, physical perfection, schoolgirls, questionnaire, positive results.