

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ
ШЕЙПІНГ-ТЕХНОЛОГІЙ У РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ
З РІЗНИМИ ВЕРСТВАМИ НАСЕЛЕННЯ

Людмила Драпінська¹, Віра Семенюк²

¹Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів,

²Технологічний коледж Національного університету

«Львівська політехніка», м. Львів

Анотація. У статті проаналізовано види оздоровчих шейпінг-технологій, які застосовують в рекреаційних заняттях з жінками різного віку. Надано програмно-нормативні документи, згідно з якими Уряд України надає відповідні рекомендації щодо впровадження новітніх технологій у різні форми занять фізичними вправами. Проведено аналіз запроваджених у рекреаційні заняття адаптованих шейпінг-програм різної складності.

Ключові слова: фізична рекреація, шейпінг-технології, жінки різного віку, оздоровча рухова активність.

Abstract. The article analyzes the types of health-shaping technologies, which are used in recreational activities pursuits with women of all ages. We presented programs and normative documents according to which the Government of Ukraine provides appropriate recommendations for implementation of new technologies in different forms of physical exercises. We made an analysis of introducing of various adapted shaping programs of different complexity level into the recreational classes.

Key words: physical recreation, shaping technology, women of different ages, health activity.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Починаючи з другої половини ХХ століття, посилюється роль оздоровчої рухової активності у світі. Водночас в Україні до ХХІ століття не спостерігався значний прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. У 2016 році Указом Президента України було схвалено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року [3], яка визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності. Метою Національної стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. Водночас Кабінет Міністрів України затвердив План заходів щодо реалізації на 2018 рік

Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні [4]. У пп.7 та 8 є наступні завдання: Залучення інститутів громадянського суспільства, у тому числі молодіжних та дитячих громадських організацій, до проведення заходів з підвищення оздоровчої рухової активності населення та сприяння впровадженню всеукраїнськими спортивними федераціями у навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах популярних серед дітей та молоді видів спорту. Таким чином Уряд України сподівається, що у суспільстві будуть створені умови для оздоровчої рухової активності та здорового способу життя.

Метою нашого дослідження є визначення особливості застосування шейпінг-технологій у рекреаційних заняттях із різними верствами населення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, документальний метод.

Результати дослідження. З метою реалізації завдань Уряду [4] та досягнення мети Національної стратегії [3] зусиллями фахівців Федерації шейпінгу України та Львівського державного університету фізичної культури впроваджуються у навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах популярні серед дітей та молоді шейпінг-технології. Окрім цього запроваджено новітні шейпінг-технології в рекреаційних заняттях із різними верствами населення [5].

Шейпінг – це комплексна система фізичного та духовного вдосконалення людини, яка об'єднує заняття фізичними вправами, принципи харчування, мистецтво (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію шейпінг-доглянутості [1].

Шейпінг–система передбачає кілька технологій індивідуального вдосконалення. 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, які дозволяють досягти оптимального рівня фізичного розвитку і фізичної підготованості. Різні технології записані на відеоносії як шейпінг-програми різної складності.

Шейпінг-програма для дітей від 6 до 12 років («шейпінг-юні») спрямована на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток дітей та підлітків, на профілактику сколіозу, розвиток гнучкості, пластики та артистичності. Відеопрограма передбачає три рівні складності виконання. Один відеолідер пропонує вправи для дітей віком 6–8 років, другий – для дітей 9–10 років і третій – для дівчаток 11–12 років. Вправи відрізняються своєю складністю та інтенсивністю. Тривалість програми 45 хвилин.

Для дівчат віком 13–15 років передбачено технологію «шейпінг-хореографія», яка сприяє розширенню рухового діапазону підлітків, вихованню їх фізично та естетично розвиненими людьми. Тривалість програми 55 хвилин.

Можливість урочного застосування шейпінг-технологій запропонувала Уляна Шевців [6]. Її авторська модифікована програма шейпінг-тренування для дівчат-старшокласниць триває 38 хвилин, що узгоджується з розкладом урочних занять у школі, де повний урок триває 45 хвилин.

Студентки закладів вищої освіти мають можливість виконувати вправи згідно модифікованої шейпінг-програми для навчальних занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації [2], адаптованої для занять 18–19-річних дівчат. За структурою вона відповідає вимогам до навчальних форм занять з фізичного виховання і складається з підготовчого блоку вправ, 12-ти блоків вправ основної частини та заключного блоку вправ. Тривалість програми 68 хвилин.

Натомість на дозвіллі жінки різного віку можуть відвідувати заняття шейпінгом у спеціалізованих шейпінг-залах згідно технологій «шейпінг-класік», «шейпінг-терапія», «шейпінг для вагітних» та «здорова спина», які мають оздоровчу спрямованість.

Водночас при застосуванні раціонального харчування та дотримуючись тренувань строго згідно рекомендацій катаболічної та анаболічної фаз тренувань, відвідувачі занять за технологією «шейпінг-класік» (55хв), окрім оздоровлення організму, мають можливість фізичного вдосконалення шляхом зміни складу свого тіла. Кожна жінка може наблизити свої форми до свого ідеалу – стати шейпінг-моделлю. «Шейпінг-модель» – це еталон жінки, яка має доглянуту зовнішність, жіночну, естетичну та сексуальну фігуру і вміє створити привабливий образ за допомогою красивої ходи, граціозної постави, вигідного підбору рухів, поз, жестів, одягу, зачіски та макіяжу.

Жінки, які страждають значним ожирінням, можуть відвідувати заняття шейпінгом за програмою «шейпінг-терапія». Заняття спрямовані на профілактику серцево-судинних захворювань і остеохондрозу хребта, на підвищення рівня здоров'я та функціональних можливостей організму.

Займатися згідно технології «шейпінг для вагітних» можна упродовж всього терміну протікання вагітності. Програма покликана поповнити можливий небажаний дефіцит рухової активності в період вагітності та підготувати жінку до максимального успішних родів.

Шейпінг-технологія «здорова спина» відноситься до розділу «шейпінг-терапія» і орієнтована на осіб, які мають серйозні проблеми з остеохондрозом хребта.

Висновок. За даними літературних джерел розроблено і застосовується в рекреаційних заняттях з різними верствами населення кілька шейпінг-технологій індивідуального вдосконалення людини. Є шейпінг-програми як для дітей від 6-ти років, так і для жінок різного віку, які мають оздоровчу спрямованість.

Список використаних джерел:

1. Драпінська Л. Сучасні технології у фізичному вихованні [Електронний ресурс] / Л. Драпінська // Інноваційний розвиток науки нового тисячоліття : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Ужгород, 2017. – Ч. 3. – С. 92–95. – Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/ua/conf/sport/archive/388>
2. Гумен В. М. Особливості застосування модифікованої шейпінг-програми у фізичному вихованні студенток вищих навчальних закладів / В. М. Гумен // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : матеріали III Регіон. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДФА, 2005. – С. 62–64.
3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України № 42/2016 від 9 лютого 2016 року.
4. План заходів щодо реалізації на 2018 рік Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : розпорядження Кабінету Міністрів України № 653-р від 8 вересня 2016 р.
5. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступа. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
6. Шевців У. С. Шейпінг у фізичному вихованні дівчат-старшокласниць: організ.-метод. рек. / У. Шевців, О. Жданова. – Львів : ЛДУФК, 2009. – 52 с. – ISBN 978–966–552–109–6.