

вправах: човниковий біг 4х9 метрів, метання набивного м'яча, теплінг-тесті, — у середньому оцінка становить 4 бали. Оцінка рівня розвитку швидкісної сили ніг (стрибках в довжину і висоту з місця) та швидкості бігу на місці й комплексного прояву швидкості і спритності (біг на 30 метрів „змійкою”), у порівнянні з попередніми вправами відстає майже на 1 бал.

#### *Висновки.*

1. Результати проведеного нами дослідження показали, що рівень розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей школярів 12-15 річного віку оцінюється в 3,5 бали.

2. У хлопчиків у віковому періоді від 12 до 15 років спостерігається покращення результатів тестів швидкісного і швидкісно-силового характеру у стрибках в довжину з місця (31,8%), метанні набивного м'яча (45,5%), бігу 30 метрів „змійкою” (5,8%) і бігу на місці (5,9%), проте оцінки за ці вправи погіршуються в середньому з 3,8 до 3,2 бала.

Можна припустити, що це пов'язано з невідповідністю нормативів фізичному розвитку дітей (невиправдано різкому завищенні нормативів з віком), або неадекватним застосуванням засобів, передбачених програмою з фізичної культури.

3. На підставі отриманих результатів нами були розроблені практичні рекомендації для оптимізації процесу навчання та розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей для вчителів фізичної культури, які проводять уроки з учнями 12-15 років. Їх впровадження планується провести у наступному навчальному році в школах м. Львова.

#### **Література:**

1. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта: Учеб. Для ст-в ВУЗов фізичної культури и фак-в фізичного виховання ВУЗов.* — К.: Олимпийская литература, 2001. — 293 с.
2. Васецька О.Г. *Про проблеми державних тестувань з легкоатлетичних дисциплін // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Мат-ли II регіональної н-пр.конф.* — Львів, ЛДФЕІ, 2003. — С.32.
3. Романенко В.А. *Двигательные способности человека.* Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. — 336 с.

## **ДИНАМІКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ШЕЙПІНГ-ТЕСТУВАНЬ ШКОЛЯРОК**

УЛЯНА ШЕВЦІВ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

У сучасних програмах з фізичного виховання школярів основна увага приділяється збереженню та зміцненню здоров'я, розвитку основних фізичних якостей та підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів. Сучасні школярі

не завжди мають стійку, позитивну мотивацію до шкільних уроків фізкультури. Підвищенню мотивації можуть сприяти зміни традиційного змісту занять. Урізноманітнити і зробити більш цікавими уроки може шейпінг.

Шейпінг – (з англ. Shape - форма) - це комплексна система фізичного та духовного вдосконалення, яка направлена на підвищення привабливості та рівня фізичних якостей. Навантаження в шейпінг-тренуваннях розробляються персонально для кожної дівчинки на основі регулярного комплексного тестування [Гумен В., 2002].

Нами були запровадженні шейпінг-тренування для 17 школярок 10-А класу Львівського фізико-математичного ліцею. Школярам була запропонована модифікована програма шейпінг-класік, тривалістю 41 хвилина. Контрольна група школярок кількістю 17 осіб відвідувала заняття з фізичної культури за програмою для загальноосвітніх шкіл. До початку експерименту і по його завершенні школярки проходили тестування.

Антропометричні тестування враховували обхватні розміри різних частин тіла дівчат та виміри 12 шкіро-жирових складок в різних ділянках тіла за допомогою коліпера.

Комп'ютерне опрацювання результатів антропометричних тестувань за спеціальною програмою дозволило нам визначити компоненти маси тіла: кількість жиру в організмі, підшкірного жиру та безжирової маси. Аналіз результатів шейпінг-тестів школярок експериментальної групи, а саме їх антропометричних показників свідчить про достовірні результати покращення ( $p < 0.05$ ) більшості з них.

Аналіз отриманих результатів показав, що за час педагогічного експерименту помітно знизилася середні показники маси тіла та зменшилися обхвати найбільш проблемних зон фігури дівчат: в області талії, сідниць, стегон. Так, обхват талії зменшився з 66,64 см при першому тестуванні до 65,28 см при повторному, обхват сідниць - з 95,91 см до 94,34 см. Проте, в таких показниках як обхват гомілки зафіксовано незначне збільшення обхвату: з 34,56 см до 35,86 см. Загалом середня вага тіла також зменшилася: з 59,45 кг при першому тестуванні, до 57,86 кг - при повторному. Аналізуючи середні показники ваги дівчат до і після педагогічного експерименту можна констатувати її зниження на 1,6 кг. Різниця між величинами статистично достовірна ( $p < 0,05$ ).

На основі відхилень показників підшкірних жировідкладень від шейпінг моделі комп'ютерна програма визначає шейпінг-клас фігури. Взагалі їх існує п'ять, де перший – найвищий, а п'ятий – найнижчий. Перший і другий шейпінг-класи – це фігура шейпінг-моделі, яка оцінюється візуально на шейпінг-конкурсах. Третій, четвертий і п'ятий шейпінг - класи визначаються комп'ютерною програмою. Аналіз результатів дослідження показав позитивні зміни шейпінг-класу фігури дівчат за час педагогічного експерименту. На початку педагогічного експерименту у 35% старшокласниць був п'ятий шейпінг-клас фігури, тобто найнижчий, а у 53% - четвертий і лише 12% школярок мали третій шейпінг-клас фігури (рис.1).

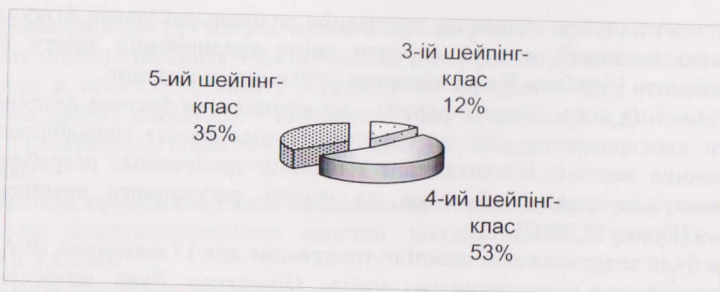


Рис.1 Розподіл школярок на групи за шейпінг-класом фігури на початку педагогічного експерименту

Після п'яти місяців занять антропометричний рейтинг підвищився (з 45,94% до 55,82% при максимальному – 100%), шейпінг-клас також значно покращився (середнє значення до педагогічного експерименту складало 4,24 бали після п'яти місяців занять – 3,71 балів. Після педагогічного експерименту у 6% школярок був п'ятий шейпінг-клас фігури, тобто найнижчий, а у 59% - четвертий і у 35% школярок став третій шейпінг-клас фігури (рис. 2).

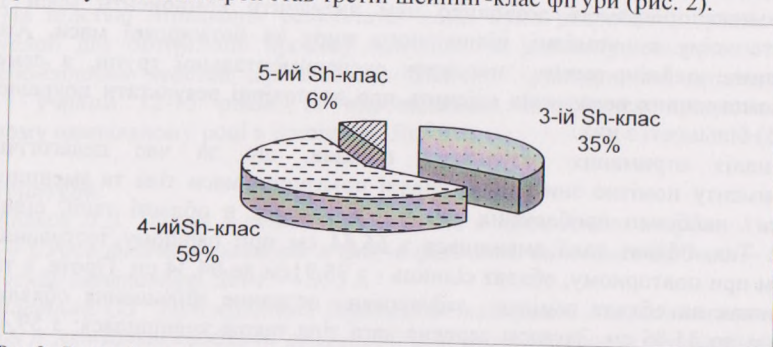


Рис.2. Розподіл школярок на групи за шейпінг-класом фігури після п'яти місяців занять

В усіх інших показниках спостерігається тенденція до покращення та наближення до шейпінг моделі. Дані зміни свідчать про те, що за допомогою шейпінгу можна ефективно і цілеспрямовано впливати на різні м'язеві групи, покращувати тілобудову, наближатися до м'яких плавних жіночих форм тіла, які пропагуються шейпінгом.

Отже, результати нашого дослідження підтвердили поширену на сьогодні точку зору про ефективність занять шейпінгом. Можна зробити висновок, що результати систематичних занять шейпінгом найбільш помітні у показниках маси тіла школярок. Свідченням цього служить зменшення кількості жиру в організмі, удосконалення фігури, зростання шейпінг-класу фігури у більшості школярок експериментальної групи. Заняття шейпінгом значно покращили їх тілобудову, пропорції, а це має суттєве значення для дівчат старшого шкільного віку.