

УДК 796.412-055.25

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Уляна ШЕВЦІВ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті, на основі проміжних результатів дослідження, аналізується можливість застосування модифікованої шейпінг-програми на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць.

Мета дослідження – аналіз впровадження модифікованої шейпінг-програми в уроки фізичної культури для дівчат-старшокласниць.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати за літературними джерелами можливості оптимізації змісту шкільних уроків фізкультури.
2. Апробувати модифіковану шейпінг-програму на уроці фізичної культури для дівчат-старшокласниць.

Ключові слова: урок фізичної культури, дівчата-старшокласниці, модифікована шейпінг-програма, блоки вправ, зміст програми.

Постановка проблеми. Відомо, що використання різноманітних засобів, видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань та підвищенню працездатності. Проте, на сьогодні, постає серйозна проблема щодо учнів старших класів: лише третина з них (38,5 %) залучена до фізкультурно-оздоровчої роботи, 40 % – за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи. В результаті 11-й клас закінчує 80 % хворих випускників [1]. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат старшого шкільного віку, адже саме вони – майбутні матері, а недостатній рівень їх здоров'я може негативно вплинути на майбутню репродуктивну функцію.

Ефективність уроків фізичної культури залежить від змісту програми за якою вони проводяться [2]. Проте, проведене нами опитування школярів старших класів, виявило їх незадоволеність традиційним змістом шкільних занять. Результати наших досліджень також свідчать про відсутність інтересу у старшокласниць до уроків фізичної культури. Разом з тим, результати опитування свідчать, що сучасну дівчину цікавить формування іміджу: гарна фігура, хода, елегантність. Тому, на нашу думку, доцільно запровадити такі заняття для школярів, які би допомогли задовольнити їх запити, покращити відвідування уроків фізичної культури та сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Всім зазначеним ознакам відповідає шейпінг, який, з нашої точки зору, можливо проводити на шкільних уроках для старшокласниць.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження можливостей використання сучасних новітніх технологій на шкільних уроках фізичної культури дівчат-старшокласниць, мало чисельні. Останнім часом цю проблему освітлювали: Т. Суворова (2003), Г. Безверхня (2004), І. Пухальська (2002), О. Кібальник (2006), А. Огністий, М. Мединський (2000). Проте, питання заміни традиційного уроку фізичної культури на сучасні новітні технології недостатньо вивчені. Тому пошук ефективних шляхів організації уроку фізичної культури для дівчат-старшокласниць є актуальним.

Робота виконується згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 роки за темою 3.1.3. "Організаційно-педагогічні умови оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах".

Метою дослідження є аналіз можливостей впровадження модифікованої шейпінг-програми в уроки фізичної культури для дівчат-старшокласниць.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати за літературними джерелами можливості оптимізації змісту шкільних уроків фізкультури.
2. Апробувати модифіковану шейпінг-програму на уроці фізичної культури для дівчат-старшокласниць.

Методи дослідження:

1. Аналіз теоретичної та методичної літератури.
2. Метод аналізу та синтезу.
3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами було запроваджено у продовж 2005-06 навчального року адаптована шейпінг-програма Міжнародної федерації шейпінгу (МФШ) у Львівському фізико-математичному лицейі. За нею займалися 17 дівчат-старшокласниць 10-А класу, які склали експериментальну групу. Решта учениць 10-Б класу займалися за програмою традиційних уроках фізичної культури. Проведене у підсумку дослідження свідчить, що в експериментальній групі покращилися показники відвідування занять: за педагогічного експерименту (ПЕ) у дівчат контрольної групи (КГ) був 73 %, експериментальної групи (ЕГ) – 75 %, після педагогічного експерименту (ПЕ) у дівчат КГ названий показник дорівнював (74,81 %) у дівчат ЕГ (85 %). Разом з тим, ми виявили, що заняття за вище згадану програмою не мали позитивного впливу на формування окремих рухових якостей. Тому було продовжено подальше удосконалення змісту шейпінг-програми.

Програма шейпінг-тренування розроблена на основі програм МФШ “шейпінг-класік” та “шейпінг-юні”. Наші дослідження [4; 5; 6] показали, що для підвищення ефективності програми “шейпінг-класік”, яка впроваджена в урок фізичної культури для старшокласниць необхідно частково змінити та доповнити вправами для розвитку загальної витривалості та швидко-силових якостей, а також адаптувати програму до тривалості шкільного уроку. Для цього ми виключили з програми 3-ій та 4-ий блоки вправ (вправи для м'язів внутрішньої та зовнішньої поверхонь стегна), які спрямовані суто на корекцію певних частин тіла і не мають суттєвого впливу на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму. Проте, ми включили вправи танцювального характеру (2,5 хв – рок-н-рол) та бігово-стрибковий блок тривалістю 3,55 хв. У результаті тривалість програми становила 38 хв, що дало можливість її використання на шкільному уроці.

Програма записана на відео касету, виконується під сучасну музику, складається з вступної, основної та заключної частин. Основна частина включає 8 блоків вправ (табл. 1).

У підготовчій частині програми виконуються вправи, які спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи в аеробному режимі енергозабезпечення. В основній частині, три відеоінструктори, які пропонують різні рівні складності, демонструють вправи для конкретної частини тіла. Так, у 1-му та 2-му блоках відеоінструктори виконують вправи для зміцнення м'язів передньої та задньої поверхні стегна. Вправи 3-го та 7-го блоків (бігово-стрибкові та танцювальні) зорієнтовані на розвиток координаційних якостей. Четвертий блок вправ скеровано на корекцію великого та середнього м'язів сідниць, наступні 5-ий та 6-ий блоки – на зміцнення прямого та косих м'язів живота. Восьмий блок використовується для навантаження м'язів гомілок, або рук, або верхньої частини спини. Вибір вправи здійснює вчитель, враховуючи результати антропометричного тестування, або сама учасниця заняття. Заключний блок складають вправи розтягування та поступове приведення усіх систем організму до стану спокою. Переважно для підготовчої та заключної частини використовують музику повільного темпу, для основної частини – середнього (1-5-ий, 6-ий і 8-ий блоки вправ) та швидкого темпу (3-ий та 7-ий блоки).

Таблиця 1

**Модифікована програма шейпінг-тренування
для дівчат-старшокласниць**

Блоки вправ	Область дії вправи	Тривалість вправ (хв, с)	Відпочинок (с)
Ввідний	Активізація вегетативних функцій організму та опорно-рухового апарату	3,35	20
1-ий	М'язи передньої поверхні стегон	3,55	15
2-ий	М'язи задньої поверхні стегон	4,05	15
3-ій	Бігово-стрибковий блок	3,55	20
4-ий	Великий і середній сідничні м'язи	3,20	20
5-ий	Прямий м'яз живота (прес зверху, прес знизу)	3,30	20
6-ий	Косі м'язи живота (талія)	4,00	15
7-ий	Танцювальний рок-н-рол	2,30	20
8-ий	М'язи груп верхньої частини спини, або рук, або гомілок	4,00	15
Заключний	Зниження вегетативних функцій організму	2,45	–

Кожна вправа основної частини, в свою чергу, поділяється ще на кілька під-частин, що робить заняття більш різноманітним, хоча при цьому напрям дії вправи не змінюється. Між виконанням кожного блоку вправ використовуються короткочасні перерви від 15 с до 20 с, які надають можливість короткого відпочинку, а також зміни вихідного положення. Ці мікро паузи можуть бути використані викладачем для пояснення виконання тої чи іншої вправи. Послідовність вправ є такою, що кожна наступна вправа є логічним продовженням попередніх.

Модифікована шейпінг-програма дозволяє в одному занятті застосувати вправи програм «шейпінг-класік», «шейпінг-юні», бігово-стрибкові та танцювальні вправи, що дає можливість індивідуального підходу при їх виборі для школярок: дозування обсягу та інтенсивності навантажень, забезпечення моторної щільності основної частини уроку, яка коливається в межах 70-80 %, що є нормою. Одночасно забезпечується раціональний розподіл навантаження на організм: ввідна частина – поступове впрацювання, основна – інтенсивна робота та заключна – поступове відновлення.

Висновок

Аналіз фахової літератури та досвід оздоровчих занять свідчать, про можливість використання оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі.

Проміжні результати нашого дослідження, яке ще триває, свідчать про можливість застосування модифікованої шейпінг-програми в урочних формах занять з фізичного

виховання. Також ми констатуємо відсутність мотивації старшокласниць до традиційних уроків фізичної культури.

Таким чином, підтверджена необхідність продовження роботи у даному напрямку та експериментальному виявленні ефективності застосування модифікованої шейпінг-програми на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць.

Перспективи подальших досліджень: В подальшому ми передбачаємо впровадження шейпінг-технологій на уроках фізичної культури в інших школах м. Львова.

Список літератури

1. *Присяжнюк С.І.* Критерії оцінювання успішності студентів з предмету “Фізичне виховання” // Фізичне виховання в школі. – 2003. – № 2. – С. 35-38.
2. *Фізична культура 5-12 класи.* Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, – К.: Перун, 2005. – 272 с.
3. *Жданова О.М., Шевців У.С.,* Зміни стану фізичної підготовленості школярів під впливом експериментального змісту уроків фізичної культури // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів: ЛДФК, 2006. С. 54-57.
4. *Шевців У.* Використання модифікованої шейпінг-програми в урочній формі фізкультурних занять старшокласниць // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10: Т. 1. – Львів: НФВ “Українські технології”, 2006. – С. 137-141.
5. *Шевців У.С.* Ефективність шейпінг-тренування старшокласниць на шкільних уроках фізичної культури // Спортивна наука України: Електронне вид. – 2006. – № 5(6). – С. 63-68.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ШЕЙПИНГ-ПРОГРАММЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК-СТАРШЕКЛАСНИЦ

Уляна ШЕВЦІВ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье, на основе промежуточных результатов исследования, анализируется возможность использования модифицированной шейпинг-программы на уроках физической культуры для девушек-старшекласниц.

Цель исследования – анализ внедрения модифицированной шейпинг-программы на уроках физической культуры для девушек-старшекласниц.

Задачи исследования:

1. Проанализировать за литературными данными возможности оптимизации содержания школьных уроков физической культуры.
2. Апробировать модифицированную шейпинг-программу на уроках физической культуры для девушек-старшекласниц.

Ключевые слова: урок физической культуры, девушки-старшекласницы, модифицированная шейпинг-программа, блоки упражнений, содержание программы.

**THE PARTICULARITIES OF THE APPLICATION
OF THE MODIFIED SHAPING PROGRAM FOR SCHOOL GIRLS
DURING PHYSICAL CULTURE LESSONS**

Uljana SHEVTSIV

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. Based on the results of the research the article analyses the possibility for application of the modified shaping program during physical culture lessons for school girls.

The object of the research: to analyze the introduction of the modified shaping program for school girls during the physical culture lessons.

The tasks of the research:

1. With the help of the professional literature to analyze the possibilities of the optimization the contents of physical culture lessons.
2. To test the modified shaping program for school girls during the physical culture lessons.

Key words: physical culture lessons, school girls, modified shaping program, the block of the exercises, the content of the program.