

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧЕНИЦЬ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Уляна ШЕВЦІВ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Робота присвячена впровадженню шейпінгу на уроках фізичної культури для старшокласниць та вивченню стану фізичної підготовленості школярок під впливом експериментальних уроків. Система шейпінг-тренування є популярною серед дівчат-підлітків, вона спрямована на фізичне вдосконалення, поліпшення форм, пропорцій та тіло будови загалом.

Ключові слова: урочна форма, шейпінг-система, фізичне вдосконалення, старшокласниці, фізична підготовленість, позитивні результати.

В Україні впродовж двох десятиліть активно поширюються нові, сучасні технології оздоровчих видів гімнастики та сучасного танцю. На сьогодні великою популярністю у молоді на заході України користується система шейпінг. При сучасному ритмі розвитку технологій шейпінгу, зростанні його популярності серед дівчат шкільного віку, питання вивчення особливостей методики побудови занять і адаптація їх до уроку фізичної культури для дівчат 15 – 17 років здобуває надзвичайну актуальність.

Шейпінг (з англ. Shape – форма) – комплексна система, метою якої є фізичне вдосконалення не тільки за рахунок фізичних вправ, але й за рахунок мистецтва (шейпінг-хореографія), та духовного вдосконалення (шейпінг „тонких тіл”).

Шейпінг – це система фізичних вправ із певним режимом харчування і медико-діагностичним контролем. Основа шейпінгу – повний комп'ютерний аналіз індивідуального добору вправ для корекції фігури.

Мета дослідження – порівняти показники фізичної підготовленості школярок, які займалися на уроках фізкультури шейпінгом і які займалися за шкільною програмою фізичної культури.

Досягнення поставленої мети передбачало такі завдання:

1. Виконати бібліографічний пошук.
2. Вивчити показники фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць.
3. Запровадити шейпінг на шкільних уроках фізкультури у старших класах.

Методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методичної літератури;
- 2) педагогічне тестування;
- 3) математико-статистична обробка даних.

Організація та методика дослідження. Під час педагогічного експерименту ми проводили тестування фізичної підготовленості школярок 10-11 класів СЗШ № 93 контрольної групи (КГ), які займалися за традиційною програмою уроків фізичної культури, та експериментальної (ЕГ), учасниці якої займалися шейпінгом за програмою, яку запропонували ми. Всього було протестовано 118 школярок віком 15-16 років. Для цього нами використовувались такі тести: біг на 100 м, човниковий біг (4x9 м), стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, стрибки через скакалку, біг на 2000 м, тест на гнучкість.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів досліджень свідчить, що до початку експерименту достовірних розбіжностей між показниками школярок контрольної та експериментальної груп не було ($p < 0,05$). Це підтверджують приблизно

однакові на початку експерименту значення всіх показників фізичної підготовленості школярок (табл. 1).

Порівняння показників фізичної підготовленості школярок контрольної та експериментальної групи після педагогічного експерименту свідчить про достовірні зміни у багатьох із них (табл. 1).

Так, у школярок, які займалися за шейпінг-програмою відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання тренуваності за шістьма показниками із семи, лише у рівні розвитку швидкості (біг на 100 м) не зареєстровано достовірних змін ($p > 0,05$).

У школярок контрольної групи, які займалися за традиційною шкільною програмою ($p \leq 0,05$) зареєстровано зростання показників фізичної підготовленості за чотирма параметрами. За трьома показниками (біг на 100 м, піднімання в сід за 1 хв, човниковий біг 4x9) у школярок цієї групи достовірних змін не виявлено ($p > 0,05$).

Найнижчі показники школярок обох груп до початку педагогічного експерименту були зафіксовані у швидкісно-силових видах та спритності. За показниками стрибка у довжину з місця, на початку експерименту середній показник суттєво не відрізнявся у дівчат контрольної ($147,41 \pm 12,89$) та експериментальної груп ($154,64 \pm 18,34$), хоча й був дещо вищим в експериментальній групі. В кінці експерименту середній показник поліпшився: у контрольній групі – на 4,5, в експериментальній групі – на 14,1 порівняно з вихідними даними. Таким чином, в експериментальній групі показники виявилися достовірно кращими у порівнянні з контрольною групою ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Зміни показників фізичної підготовленості школярок експериментальної та контрольної груп за час педагогічного експерименту

№п/п	ТЕСТИ	ЕГ (n=59)		$t_{\text{роз.}}$	КГ (n=59)		$t_{\text{роз.}}$
		x			x		
		До ПЕ	Після ПЕ		До ПЕ	Після ПЕ	
1	Біг на 2000м (хв, с)	11,88	11,58	2,22	12,35	11,91	1,78
2	Біг на 100м (с)	17,02	17,15	1,01	16,40	16,38	4,57
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, (разів)	10,34	13,73	3,51	10,71	11,54	1,38
4	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	35,93	39,61	4,00	35,00	35,86	2,13
5	Стрибок у довжину з місця (см)	154,64	168,76	2,95	147,41	151,92	1,84
6	“Човниковий” біг 4x9 (с)	12,05	11,77	2,49	11,54	11,66	3,67
7	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	12,31	15,29	3,99	9,27	10,69	0,77

Примітка. t -критичне – 2,01.

У результатах загальної витривалості спостерігаємо дещо кращі показники дівчат експериментальної групи ($11,88 \pm 2,56$) порівняно із показниками дівчат контрольної групи ($12,35 \pm 0,95$). Водночас 84,7 % досліджуваних з експериментальної та контрольної груп показали результати, що були оцінені не вище ніж три бали. Це, на нашу думку, свідчить про недостатній вплив традиційних уроків фізичної культури на загальну витривалість.

Результати силових випробувань (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), не відрізнялися у дівчат контрольної та експериментальної груп на початку експерименту. Порівняно з вихідними даними кінцеві дані зросли у контрольній групі на 0,8 (до експерименту середній показник становив $10,71 \pm 4,86$, після – $11,54 \pm 5,10$) ($p > 0,05$); в експериментальній – на 3,4 (до експерименту $10,34 \pm 5$, після – $13,73 \pm 5,55$) ($p < 0,05$).

Аналіз розвитку спритності, за результатами тесту “човниковий” біг 4x9 не виявив суттєвих відмінностей між контрольною ($11,54 \pm 1,09$) та експериментальною ($12,05 \pm 1,11$) групами на початку експерименту. Кінцеві дані порівняно з вихідними у контрольній групі не поліпшилися ($11,23 \pm 0,85$), тоді як в експериментальній групі середній показник складав

11,77±1,22 і порівняно з вихідними даними зріс на 0,3, хоча в обох випадках різниця статистично не достовірна ($p < 0,05$).

Найвищий темп зростання виявлено у розвитку гнучкості дівчат експериментальної групи. Середній показник до початку педагогічного експерименту становив 12,31±6,52, після – 15,29±6,04 ($p < 0,001$). Розвиткові гнучкості, на нашу думку, сприяли додаткові розтягування м'язів після кожного блоку вправ упродовж уроку за програмою шейпінг-тренування.

Показники, отримані після педагогічного експерименту, підтверджують ефективність уроку за шейпінг-програмою для дівчат-старшокласниць.

Висновок

Проаналізувавши отримані результати педагогічного експерименту, можна стверджувати, що стан фізичної підготовленості суттєво поліпшили школярки експериментальної групи, які займалися за шейпінг-програмою. У тих школярок, які займалися за традиційною програмою шкільного уроку, не виявлено суттєвих змін у показниках фізичної підготовленості.

Таким чином, заняття за шейпінг-програмою позитивно вплинули на фізичну підготовленість дівчат-школярок.

Список літератури

1. Гумен В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності / Василь Гумен // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 87 – 89.
2. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай. – К. : Оріони, 2001. – 152 с.
3. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту спец. 24.00.02 „Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / Кібальник Оксана Яківна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.
4. Круцевич Т. Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47 - 50.
5. Способ тренировки тела человека типа «Шейпинг»: патент Российская Федерация / Прохорцев В. – № 2007205 ; опубл. 15.02.94.
6. Шевців У. Оздоровчий вплив шейпінгу на організм школярок [Текст] Уляна Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 89 – 91.

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧЕНИЦ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уляна ШЕВЦІВ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Работа посвящена внедрению шейпинга на школьных уроках физической культуры для старшеклассниц, изучению состояния физической подготовленности учениц под влиянием эксперимента. Система шейпинг направлена на физическое совершенствование девушек, улучшения форм, пропорций, телосложения и пользуется популярностью среди девушек-подростков.

Ключевые слова: урочная форма, шейпинг-система, физическое совершенствование старшеклассницы, физическая подготовленность, положительные результаты.

A LEVEL OF SCHOOLGIRLS FITNESS AT THE PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Uljana SHEVTSIV

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. A scientific article is devoted to the efficiency of shaping among schoolgirls. The problem of their fitness is analysed at the experimental lessons. Shaping is considered to be very popular among teenagers and it is oriented physical perfection.

Key words: shaping system, physical perfection, senior schoolgirl, physical fitness, positive results.