

УДК 796.011.3 - 055.25

ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ШЕЙПІНГ-ЮНІ» НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ольга ЖДАНОВА^{1,2}, Уляна ШЕВЦІВ²

^{1,2}Політехнічний університет, м. Ополе, Польща

²Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Робота полягає в обґрунтуванні впровадження програми «шейпінг-юні» на уроках фізичної культури для дівчаток середнього шкільного віку. Система шейпінг-тренування є популярною серед дівчат, вона спрямована на фізичне вдосконалення, формування гарної постави та профілактику сколіозу. Доведено доцільність запровадження програми «шейпінг-юні».

Ключові слова: урок фізкультури, зміст програми «шейпінг-юні», дівчатка середнього шкільного віку.

Постановка проблеми. Сучасний стан здоров'я населення вимагає пошуку нових шляхів удосконалення фізичного виховання молодого покоління [1]. На шкільних уроках фізкультури повинна бути можливість використовувати новітні, популярні в молодіжному середовищі види оздоровчої гімнастики, які б сприяли подальшому підвищенню мотивації учнів до відвідування шкільних уроків та рухової активності на дозвіллі. Оздоровчі види гімнастики в нашій країні є наймасовішими видами рухової активності, а також одним з основних засобів фізичного виховання [3, 6]. Велика різноманітність гімнастичних вправ і методів їх використання, що становлять зміст гімнастики, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму. Однією з таких програм є «шейпінг-юні».

Сам 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-юні» – це програма, яка спрямована на формування гнучкості, пластики, координації, артистичності, на розвиток м'язів, що забезпечують формування гарної постави та профілактику сколіозу в дітей та підлітків.

Ефективність уроків фізичної культури залежить від змісту програми, за якою вони проводяться [6]. Проте, проведене опитування школярів [8], виявило їх незадоволення традиційним змістом шкільних занять. Результати досліджень свідчать також про відсутність інтересу до уроків фізичної культури в дівчат середнього і старшого шкільного віку. Разом з тим результати опитування свідчать, що сучасну дівчину цікавить формування іміджу: гарної фігури, легкої ходи, елегантності. Тому, на нашу думку, доцільно запропонувати школяркам такий зміст занять, який би відповідав їх запитам, поліпшив відвідування уроків фізичної культури та сприяв підвищенню рівня фізичної підготовленості. Всім наведеним ознакам відповідає шейпінг, який, з нашої точки зору, можливо проводити на шкільних уроках.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження можливостей використання сучасних новітніх технологій для дівчаток середнього шкільного віку на шкільних уроках фізичної культури – малочисельні. Останнім часом цій проблемі присвячували дослідження: О. Аксьонова (2005), Н. Москаленко (2007), І. Масляк (2006), О. Кібальник (2006), Л. Петрина (2006). Проте питання заміни традиційного змісту уроку фізичної культури на сучасні новітні технології вивчені недостатньо. Тому пошук ефективних шляхів оптимізації уроку фізичної культури для дівчат середнього шкільного віку є актуальним.

Метою дослідження є обґрунтувати використання програми «шейпінг-юні» для дівчат середнього шкільного віку в процесі шкільного фізичного виховання.

Завдання.

1. Проаналізувати за літературними джерелами можливості оптимізації змісту шкільних уроків фізкультури.
2. Запровадити програму «шейпінг-юні» на шкільних уроках фізкультури.

Методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методичної літератури;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) математичні методи статистичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження. З вересня 2009 до березня 2010 навчального року ми запровадили шейпінг-програму Міжнародної федерації шейпінгу (МФШ) у Львівській загальноосвітній школі №82. За нею займалися 15 дівчат-старшокласниць 8–А класу, які становили експериментальну групу. Одночасно учениці 8-Б класу займалися за програмою традиційних уроків фізичної культури. У відео-програмі «шейпінг – юні» передбачено 3 види навантажень для різної вікової групи: перший інструктор – демонструє вправи для дівчат віком 6-9 років, другий – 10-12 років, а третій інструктор – 13-16 років. Школярки виконували програму за третім інструктором. Заняття проводилися 2 рази на тиждень, усього було проведено 51 заняття.

Записана на відеокасету програма «шейпінг-юні» виконувалася під сучасну музику, складалася із вступної, основної та заключної частин. Основна частина мала 9 блоків вправ (табл.1).

Ввідна частина тривала 3хв 35с і була спрямована на підготовку організму до виконання основної частини заняття. У фізіології спорту розрізняють загальне та спеціальне розминання [10]. У програмі «шейпінг-юні» використовують спеціальне ання яка найбільше підходить до вправ середньої координаційної складності, що спрямовані на роботу організму в аеробному режимі енергозабезпечення.

Таблиця 1

Програма шейпінг-юні для дівчат середнього шкільного віку

Блоки вправ	Область дії вправи	Тривалість вправ (хв, с)	Відпочинок (с)
Ввідний	Активізація вегетативних функцій організму та опорно-рухового апарату	3,35	20
1-й	Вправи танцювального характеру	3,55	15
2-й	М'язи груп верхньої частини спини	4,05	15
3-й	Бігово-стрибковий блок	3,55	20
4-й	М'язи стегна	3,20	20
5-й, 6-й	Великий і середній сідничні м'язи	3,30	20
7-й	Косі м'язи живота (талія)	4,00	15
8-й	Прямий м'яз живота (прес зверху, прес знизу)	2,30	20
9-й	М'язи гомілки	4,00	15
Заключний	Зниження вегетативних функцій організму	2,45	–

Усі дівчата виконували ввідний блок програми однієї інтенсивності за одним інструктором. В основній частині третій відеоінструктор демонстрував вправи для конкретної частини тіла. Так, у 1-му та 3-му блоках (танцювальний та бігово-стрибковий) вправи зорієнтовано на розвиток координаційних якостей. Вправи 2-го блоку використовують для формування правильного стереотипу постави, виправлення можливих деформацій і профілактики можливих травм хребта. Вправи 4-го блоку виконуються для зміцнення м'язів передньої та задньої верхньої стегна. П'ятий та шостий блоки вправ спрямовані на корекцію великих та середніх м'язів сідниць, наступні 7-й та 8-й блоки – на зміцнення прямого та косих м'язів живота. Дев'ятий блок використовується для навантаження м'язів гомілок. Тривалість заключної частини становила 2,45 хв і була спрямована на зниження активності вегетативних функцій, поступове приведення серцево-судинної та дихальної систем до стану спокою. Для цього застосовувалися вправи на розслаблення та помірне розтягування м'язів.

Для підготовчої та заключної частини переважно використовувалася музика повільного темпу, для основної частини – середнього (2,4 та 5-8 блоки вправ) та швидкого темпу (1,3 та 9 блоки вправ).

Кожна вправа основної частини своєю чергою, поділялася ще на кілька під-частин, що робило заняття різноманітнішим, хоча при цьому напрям дії вправи не змінювався. Між виконанням кожного блоку вправ використовувалися короткочасні перерви від 15 с до 20 с, які надавали можливість короткого відпочинку, а також зміни вихідного положення. З теорії фізичного виховання виходить те, що навіть легка робота втомлених м'язів у період відпочинку позитивно впливає на відновлення їх оперативної працездатності [5, 9].

Ці мікропаузи вчитель використовував для пояснення виконання тієї чи іншої вправи. Послідовність вправ є такою, що кожна наступна вправа є логічним продовженням попередніх.

Програма «шейпінг-юні» дозволяє в одному занятті застосувати вправи, спрямовані на формування гарної постави, профілактики сколіозу, бігово-стрибкові та вправи танцювального характеру, що дає можливість індивідуального підходу при їх виборі для школярів: 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.

Результати нашого дослідження свідчать про те, що програма «шейпінг-юні» може бути застосована на шкільних уроках фізкультури. «Шейпінг-юні», за динамікою впливу на організм школярів і тривалістю заняття (40 хв) відповідає вимогам до структури уроків фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Використання новітніх технологій (відеопоказ) та музичного супроводу сприяють раціональному дозуванню навантажень упродовж цілого уроку, а також дозволяють диференціювати тренувальні навантаження, згідно з індивідуальними особливостями, рівнем фізичної та функціональної підготовленості школярів. За умов забезпечення шкіл шейпінг-програмами, матеріально-технічним інструментарієм (телевізором та відеомагнітофоном) та простим інвентарем (килимки, палиці, манжети, гантелі) стане можливим і доцільним застосовувати шейпінг на шкільних уроках фізичної культури.

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

Результати нашого дослідження вказують на можливість застосування програми «шейпінг-юні» в урочних формах занять з фізичного виховання. Також ми констатуємо відсутність мотивації дівчат середнього шкільного віку до традиційних уроків фізичної культури [8].

Таким чином, підтверджено необхідність продовження роботи в цьому напрямі та експериментальному виявленні ефективності застосування шейпінг-програми на уроках фізичної культури для дівчат середнього шкільного віку.

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

Список літератури

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: автореф. дис... канд. пед. наук. – Запоріжжя, 2005. – 22с.
2. 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.
3. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай. – К. : Оріони, 2001. – 152 с.
4. 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” / О. Я. Кібальник. – Л., 2008. – 20 с.
5. Круцевич Т. Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47-50.
6. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми. – 2007 – № 1/2. – С. 16-21.

7. Семененко В. Підвищення інтересу шестирічних дітей до уроку фізичної культури засобами аквааеробіки / В'ячеслав Семененко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 2. – С. 177-180.
8. Шевців У. Пошук шляхів підвищення інтересу дівчат-старшокласниць до шкільних уроків фізичної культури / Уляна Шевців // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 2. – С. 94-97.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2003. – 248 с.
10. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности : пер. с англ. / Дж. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. литература, 1997. – С. 374-387.

**ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ШЕЙПИНГ-ЮНИ»
НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧЕНИЦ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Ольга ЖДАНОВА, Уляна ШЕВЦИВ

*Политехнический университет, г. Ополе, Польша
Львовский государственный университет физической культуры*

Аннотация. Работа посвящена обоснованию внедрения программы «шейпінг-юні» на уроках физической культуры для учениц среднего школьного возраста. Система шейпінг-тренировки является популярной среди девушек, она направлена на физическое совершенствование, формирование красивой осанки и профилактики сколиоза. Доведена целесообразность внедрения программы «шейпінг-юні».

Ключевые слова: урок физкультуры, программа «шейпінг-юні», ученицы среднего школьного возраста, содержание программы.

**EXPEDIENCY OF IMPLEMENTATION OF PROGRAM “SHAPING-UNI”
FOR GIRLS OF MIDDLE SCHOOL AGE ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE**

Olga ZHDANOVA, Ulyana SHEVTSIV

*Opole University of Technology, Poland
Lviv State University of Physical Culture*

Annotation. The work is devoted to reasoning the «shaping-uni» program implementation on the lessons of physical culture for girls of middle school age. The shaping-training system is very popular among girls. It is aimed at physical improvement, formation of good posture and prevention of scolliosis. The expediency of implementation of program «shaping-uni» is proved.

Key words: lesson of physical culture, the content of «shaping-uni» program, girls of middle school age.