

В зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья студентов, цели самостоятельных занятий могут быть следующими:

- *лечебная* (восстановление здоровья и отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате перенесенных заболеваний);
- *оздоровительная* (для последующего рабочего восстановления и укрепления здоровья в выходные дни, в период экзаменационной сессии и каникул);
- *развивающая/тренирующая* (для увеличения уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации в избранном виде спорта).

Студент совместно с преподавателем определяет конкретные задачи самостоятельных занятий на семестр, экзаменационную сессию, каникулы и учебный год в целом.

Для достижения поставленной цели и задач подготовки под руководством преподавателя составляется индивидуальный план самостоятельных занятий. В его содержание входят: средства тренировочных занятий (гимнастические упражнения, легкая атлетика, спортивные игры и т. п.), объем (количество занятий в месяц и время, затраченное на них) и интенсивность (частота сердечных сокращений за 10 с или в 1 мин.).

Оздоровча спрямованість шейпінгу

Т.В.Маленюк

Кіровоградський державний педагогічний університет

ім. В. Винниченка

Актуальність. В Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я молоді, що зумовлено нестабільністю суспільства, неповноцінним харчуванням, недостатньою медичною допомогою, забрудненням довкілля, зниженням рухової активності і життєвого рівня людей. Ця проблема викликає занепокоєння, адже від здоров'я молоді значною мірою залежить доля майбутнього нашої держави [5].

Одне із центральних місць у суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового покоління, підготовка дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливого значення набуває вдосконалення системи освіти. Тому студентська молодь повинна здобувати знання, набувати умінь і навичок стосовно формування здорового способу життя з допомогою нетрадиційних систем оздоровлення [2].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування шейпінгу як сучасного засобу оздоровлення молоді.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури [1, 2, 3, 4, 5] засвідчує, що одним із ефективних засобів оздоровлення і підвищення рухової активності молоді є шейпінг. Вчені дають різні визначення шейпінгу, але за змістом вони співпадають.

Шейпінг – система занять фізичними вправами, яка містить ритмічну та атлетичну гімнастику з метою формування досконалої фігури.

Шейпінг – унікальний метод корекції фігури і підвищення тонусу м'язів.

Шейпінг – різновид аеробного тренування, призначений для вдосконалення - і і фізичного тіла людини за допомогою цілеспрямованих тренувань окремих м'язових

груп, з використанням додаткових засобів (гімнастичні палиці, гантелі, скакалки, м'ячі тощо).

Синонімами шейпінгу є тонізуюча аеробіка, джаз-гімнастика, диско-гімнастика, фанк-аеробіка (рухи із суперпопулярних танців: реп, хаус, свінг, хіп-хоп), стріт-денс (рухи танців чорношкірих американців), салсу (латиноамериканська аеробіка).

Поєднання дихальних вправ і шейпінгу має низку переваг перед заняттями цими ж оздоровчими дисциплінами, але окремо, а саме:

- 1) регулярні заняття призводять до зниження ваги тіла;
- 2) силове навантаження дозволяє підтягнути м'язи проблемних зон, зробити їх більш пружними;
- 3) правильне (збалансоване і раціональне) харчування – одна із складових шейпінгу, що сприяє зниженню ваги тіла, а тим, кому це необхідно, допоможе збільшити вагу;
- 4) дихальні вправи забезпечують загальне оздоровлення організму, нормалізують роботу органів і систем організму;
- 5) індивідуальні заняття за самостійно підбраною програмою гарантують повний психологічний комфорт;
- 6) засвоєння простих комплексів вправ породжує інтерес до занять, створює мотиваційну базу для продовження тренувань – індивідуальних або групових;
- 7) поєднання правильного дихання і шейпінгу сприяє придбанню психічного здоров'я.

Займатися шейпінгом можуть всі без винятку – незалежно від віку, статі, фізичного стану і рівня тренуваності. Навіть найбільш закоренілий ледар найде для себе кілька простих рухів, які допоможуть йому почувати себе бадьоріше і здоровіше.

Оздоровчий ефект від занять з шейпінгу досягається за рахунок добору режимів роботи м'язів, кількості занять на тиждень та їхньої тривалості (з урахуванням можливостей осіб, які тренуються), тобто від правильного планування компонентів навантаження [5].

Оздоровчий ефект від занять шейпінгом проявляється у наступних показниках:

- приріст максимального споживання кисню (на 10-30%);
- нормалізація м'язово-жирового складу тіла. Швидкість процесу визначається станом особи, рівнем її здоров'я, кількістю занять, сумлінним дотриманням наданих рекомендацій;
- загальне підвищення опірності організму за рахунок збільшення потужності й стабільності механізму загальної адаптації;
- зміцнення м'язів і зв'язок (опорно-рухового апарату).

Крім можливості змусити працювати всі м'язи тіла і підвищити життєвий тонус, шейпінг виступає ефективним засобом корекції тих ділянок тіла, котрі цього потребують найбільше. До таких проблемних частин належать бюст, стегна, сідниці, живіт, тому ці ділянки тіла потребують спеціальної корекції, яку може надати шейпінг. Отже, комплекс вправ, який використовується у шейпінгу, може згодитися тим, хто хоче скоректувати свою фігуру в певній ділянці.

Цільова спрямованість шейпінгу полягає у наступному:

- 1) шейпінг ставить собі за мету забезпечити добру вентиляцію легень;
- 2) відчувати себе сильним, бадьорим, активним;
- 3) підвищити тонус організму;
- 4) поліпшити самопочуття;
- 5) здійснити корекцію фігури на окремих ділянках тіла;

- б) здійснити боротьбу з целюлітом;
- 7) рухи в шейпінгу досить прості, тому підходять для людей різного віку.

Одна із позитивних рис, яка притаманна шейпінгу, це те що з його допомогою можна подолати целюліт. Целюліт – хвороба розбалансованого організму, в якому втрачена гармонія. Це хвороба способу життя. Механізм утворення целюліту полягає у тому, що шлаки, які виробляються організмом, відкладаються у підшкірній клітковині, а це, в основному, жирові відкладення. В результаті у проблемних зонах (на стегнах, сідницях, животі) утворюються горби і нерівності, «апельсинова шкіра», яка робить тіло в'ялим, брезким і просто непривабливим.

Проблема целюліту не виникає раптово, дисбаланс між циркуляцією лімфи і тканинно-мінеральним балансом розвивається з роками. Від целюліту страждають 90 – 95% жінок усього світу. Целюліт виникає не тільки у повних немолодих жінок, а і у багатьох струнких молодих дівчат.

У сучасному житті практично всім людям відомий механізм утворення целюліту, але не всі знають, як боротися з ним за допомогою шейпінгу. Адже поєднання засобів аеробіки і атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерної діагностики і контролю за ефективністю занять сприяють цілеспрямованій зміні статури й оздоровленню організму за рахунок спеціальної програми фізичних вправ і відповідної системи харчування.

Таким чином, шейпінг – засіб гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, залучення широких верст населення до занять фізичною культурою, одна із доступних і ефективних систем оздоровлення. Шейпінг несе у собі позитивні емоції, викликає рівновагу між психічною і фізичною сферами активності, сприяє до нормалізації психічних процесів.

Рухова активність пов'язана з психоневрологічними характеристиками організму і психічним станом людини. Під час інтенсивних занять шейпінгом у центральній нервовій системі виділяються ендорфіни. За своїм хімічним складом вони схожі на наркотичні речовини, мають той же ефект дії: знижують біль і втому, викликають приємне відчуття веселості і задоволення. Тривалий вплив регулярних навантажень з шейпінгу призводять до оздоровлення і підвищення стійкості організму до хвороб, покращення статури і фігури, що у свою чергу позитивно впливає на утвердження життєлюбних позицій, оптимізму.

Особливість занять шейпінгом – взаємозв'язок рухів і музики, тому актуальним є питання впливу музики на організм людини. Спеціально підібрана, за своїм функціональним впливом на організм, музика може заспокоювати або збуджувати нервову систему, сприяти підвищенню або зниженню тону м'язів, впливати на працездатність, регулювати функціональні показники дихальної та серцево-судинної систем, які залежать від висоти, сили, тембру, характеру музичного твору.

Музичний ритм організовує рухи, впливає на емоційний стан, психіку людей. Добре підібрана відповідно до рухів музика поступово розвиває музичну пам'ять, музичну і рухову культуру. Виразність рухів підкреслюється гарною поставою, красивим поворотом голови, умінням приймати необхідні пози і положення тіла, ніг, рук, підтримувати стійку рівновагу. Рухатися вправно – це означає виконувати вправи емоційно, свідомо, швидко перебудовувати режим рухів залежно від характеру музики.

Кожній людині властивий свій індивідуальний ритм, який визначається психологічними особливостями. Наприклад, флегматик буде виконувати вправи дещо сповільнено, плавно; сангвінік – швидко і енергійно; рухи холерика будуть відрізнятися поривністю, різкістю. Проте незалежно від того який темперамент, вправи краще

всього засвоювати у повільному ритмі. Темп прийде пізніше. Підбір музики залежить від характеру вправ, а темп і ритм визначають інтенсивність навантаження.

Висновки. Не всім людям від природи дароване міцне здоров'я, ідеальна фігура, сильний дух, але напрямки для їх досягнення відкриті перед кожним. Ідеал краси досяжний, найкращий засіб досягнення – заняття шейпінгом.

Шейпінг – це не тільки комплекс вправ і тренінгів, а й – спосіб життя, дотримання якого забезпечує відмінну фізичну форму, дарує життєву енергію, красу, гарний настрій, тобто сприяє оздоровленню.

Література:

1. Гумен В. Вплив модифікованої шейпінг-програми на фізичну підготовленість студенток вищих навчальних закладів // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – Випуск 9. – Том 1. – С. 289 – 392.

2. Кібальник О.Я. Оптимізація рівня рухової активності підлітків 13 – 15 років шляхом впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 9. – С. 73 – 77.

3. Ковальчук Н. Проблеми фізичної активності жінок // Тези доповідей Всеукр. наук.-прак. конф. «Актуальні проблеми підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту» (м. Івано-Франківськ 9 – 10 черв. 2000 р.); редкол.: О.М. Вацеба та ін. – Івано-Франківськ: ПФ Екор, 2000. – С. 48 – 49.

4. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток /М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2. – С. 34 – 37.

5. Шевченко О.В. Педагогічні умови оздоровлення сучасної молоді засобами шейпінгу //Зб. наук. праць XVI Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка «Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку»; редкол.: О.А. Семенюк та ін. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. – Частина 2. – С. 64 – 68.

Фізкультурно-художнє свято як позакласна форма роботи зі старшими підлітками з ослабленим здоров'ям

**О.В. Маркова, ст. викл. кафедри
медико-біологічних основ і фізичної реабілітації,
Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка**

Урок фізичної культури є обов'язковим для учня школи, він є завершеною і обмеженою в часі частиною навчально-виховного процесу, а позакласна фізкультурно-оздоровча діяльність створює умови для доцільного проведення дозвілля вихованців,