

Серед основних також необхідно виділити комп'ютерні програми, які використовуються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення [7], зокрема для оцінки фізичного розвитку дитини [1], діагностики постави людини, у прикладній фізичній підготовці фахівців, адаптивному фізичному вихованні [11], діагностичні та тренажерні системи в фізичній реабілітації [12].

Висновки

1. На сьогодні не існує усталеної класифікації інформаційних технологій у сфері фізичної культури і спорту.

2. Розроблена класифікація ІТ за областю їх використання відповідно до прикладних завдань, які вирішуються у спорті, підготовці фахівців галузі, фізичному вихованні, фізичній реабілітації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці класифікації інформаційних технологій за критерієм їх функціональних характеристик відповідно до використання у освітній галузі «Фізичне виховання і спорт».

Література

1. Бондар о.м. сучасні технології контролю фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання: метод. рек. / О.М. Бондар, Н.М. Гончарова, Н.Л. Носова, – К.: НУФВСУ, 2012. – 47 с.
2. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Электронный учебник / И.А. Воронов; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. -СПб.: изд-во СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005 - 80с., ил.
3. Кашуба В. О. Автоматизированные системы анализа технико-тактических действий спортсменов в спортивных играх / Кашуба В.О., Юхно Ю.О., Хмельницька І.В. // Науково-практичний журнал «Спортивний вісник Придніпров'я» - Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2013. – № 1. - С. 87-95.
4. Кашуба В. О. Використання хронометричних систем у спортивних змаганнях./ Кашуба В.О., Юхно Ю.О., Хмельницька І.В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. нац. університету ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. - № 4(20) С. – 434-442.
5. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: уч. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
6. Федоров А.И. Информационные технологии в физической культуре и спорте: – Челябинск: УралГАФК, 2003. – 96 с.
7. Chien, Wai-Tong. (2007). 'Improving health education through information technology: a commentary on Bond'. International Journal of Nursing Studies. 1282– 1279.
8. Chung, J.Ch. (2007). Information Technology, Organizational Structure, and New Product Development-The Mediating Effect of Cross-Functional Team Interaction, Engineering Management. IEEE Transactions. 54:4, P. 687-698.
9. Fuss Franz K., Subic A., Ujihashi S. The Impact of Technology on Sport II / CRC Press: Taylor & Francis Group. – October 11, 2007. – 940 p.
10. Heysung, P. (2004). "Factors that Affect Information Technology Adoption by Teachers" Retrieved Jan 2008, From <http://www.umi.com/dissertations/fulcit/3126960>
11. Kashuba V.A., Khmel'nitskaya I.V. Computer systems for monitoring of hard hearing schoolchild's motorics // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014.- № 2. - С. 46-49.
12. What Social Robots Can and Should Do / Proceedings of Robophilosophy 2016 / TRANSOR 2016 // Editors: Seibt, J., Norskov, M., Schack Andersen, S. – October 2016 – 424 p. / ISBN print: 978-1-61499-707-8, ISBN online: 978-1-61499-708

Янченко І.М., Хапсаліс Г.Л.

Київський національний торговельно-економічний університет

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СВОЇХ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ПОДАЛЬШІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті наводяться результати аналізу науково-педагогічної літератури та анкетування студентів Київського національного торговельно-економічного університету, щодо формування інтересу до занять шейпінгом для вдосконалення своїх фізичних можливостей та самореалізації у подальшій професійній діяльності.

Ключові слова: шейпінг, фітнес, фізична культура, формування інтересу, професійна діяльність.

Янченко І.Н., Хапсаліс Г.Л. Формирование интереса к занятиям шейпингом у студентов высших учебных заведений для совершенствования своих физических возможностей и самореализации в дальнейшей профессиональной деятельности. В статье приводятся результаты анализа научно-педагогической литературы и анкетирования студентов Киевского национального торгово-экономического университета с целью формирования интереса к занятиям шейпингом для совершенствования своих физических возможностей и самореализации в дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: шейпинг, фитнес, физическая культура, формирование интереса, профессиональная деятельность.

Yanchenko I.M., Khapsalis G.L. Formation of interest to shaping in students of higher schools to improve their physical resources and for their self-realization in future professional activities. To the article the results of analysis of scientifically-pedagogical literature and questionnaire of students of the Kyiv national trade and economic university are driven with an aim to forming of interest in engaging in shaping for the improvement of the physical possibilities and self-realization in further professional activity.

The goal of researching is a theoretical basis of effect of shaping exercises, form the students' interest to this type of fitness, help the stimulation of the interest to Physical Culture as a kind of health improvement and rising of work productivity.

Research aim - in theory to ground efficiency of engaging in shaping, form interest of students in this type of fitness, to assist stimulation of interest in a physical culture, as to the means of strengthening of health and increase of efficiency of labour.

Research tasks:

- 1. To investigate and analyses scientific literature from pedagogics, psychology, theory and methodology of physical education, aesthetics, different types of fitness and define position of the investigated problem.*
- 2. To conduct the questionnaire of students with the aim of research of them physical preparedness and changes that took place under act of engaging in shaping.*
- 3. To investigate possibility of the use of shaping for forming of proof interest of students to engaging in this kind of fitness, and also relations are of students to physical education on the whole.*

Key words: *shaping, physical education, stimulation of interest*

Фізична культура є не тільки засобом виховання та поліпшення фізичної підготовки студентів, а нерідко основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я у період становлення і формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, могутнім джерелом підвищення рівня фізичної і розумової працездатності. Тому наша мета допомагати студентам формувати інтерес до занять фізичною культурою, яка складається з багатьох напрямків фізичного виховання, оскільки дає можливість озброїти молодих людей не тільки знаннями, а й уміннями та позитивним досвідом. Зазначимо, що у вищих навчальних закладах найкращі умови для сприяння соціальної адаптації студентів шляхом формування культури здоров'я створюються у процесі засвоєння ними дисциплін валеологічної спрямованості у позааудиторній роботі, а також на заняттях з фізичного виховання [3].

Всі ми знаємо, що фізкультура і спорт – невід'ємна частина життя людини. Але як показує час, з розвитком науково-технічного прогресу людство стає фізично менш активним. Зараз, як у літніх, так і у молодих людей спостерігається недолік рухових та фізичних навантажень, що призводить до уповільнення обміну речовин і зниження активності клітин людського організму. В результаті у людей слабка фізична витривалість і зайва вага. Вирішити ці проблеми можна за допомогою фізичної культури і спорту.

Останнім часом дуже актуальним є пошук нових нетрадиційних форм і методик проведення занять з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Однією з таких форм проведення занять зі студентами є оздоровчий фітнес, який складається з сукупності різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається [1]. Рациональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм, багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді. Одним із таких видів рухової активності є шейпінг, який об'єднує у собі вправи аеробіки і атлетичної гімнастики, та є однією з новинок оздоровчого фітнесу для корекції фігури і підвищення тонуусу м'язів.

Під час занять шейпінгом навантажуються всі м'язи тіла: груди, талія, стегна, сідниці і т. інш. Вправи виконуються у помірному темпі та під музичний супровід. Відрізняється від аеробіки, де жирові запаси організму витрачаються загалом у процесі тренування, а у шейпінгу їх витрата найбільшою мірою відбувається у відновний період і служить для заповнення "калорій", витрачених на тренуванні. [6]. Регулярні заняття таким видом фітнесу, як шейпінг, надають організму оздоровчу і зміцнюючу дію [2, 8]. Окрім цього, студенти оволодівають здатністю диференціювати напруження і розслаблення м'язів, виконувати різноманітні рухи у взаємодії з музикою. Також такий вид фізичних навантажень активно впливає на естетичне виховання молоді та адаптацію її в соціумі і підготовку для подальшої трудової діяльності.

Оздоровча спрямованість занять досягається підбором загально-розвиваючих гімнастичних вправ для різних частин тіла, що виконуються багато разів потоковим способом з інтенсивністю, що змінюється під ритмічну музику у різному темпі.

Загально розвиваючі вправи направлені на розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей: гнучкості, витривалості, сили, швидкості, які необхідні для загального фізичного стану. Специфічною особливістю занять зі студентами шейпінгом – є застосування сучасної музики, що значно підвищує емоційний фон занять. Музичний супровід дає добрий ефект під час виконанні розминки для суглобів, м'язів, підвищуючи функціональні можливості організму, серцево-судинної системи, піднімаючи емоційний стан, загальну культуру поведінки [4].

Велике значення під час занять з шейпінгу відводиться ритмічній музиці. Позитивні емоції викликають у студентів прагнення виконувати рухи енергійно, що підсилює ефект дії на організм.

Ю.А. Усачев [5], Е.В. Конєва [7] звертають увагу на те, що під впливом проведення занять з шейпінгу у студентів розвивається увага, вони привчаються концентруватися на тому, що їм викладають, роблять це легко і весело, без особливої напруги. Шейпінг розвиває бадьорість духу, життєрадісність, винахідливість і самостійність. Студенти стають спритними, витонченими, координованими і вільними у рухах, красиво сидять, рухаються легко і граціозно. Головний же результат занять даним видом фітнесу – внутрішня дисципліна, причому це досягається не роботою, яка втомлює, а радісною для студентів діяльністю, що відповідає природним схильностям їх до ритму, краси, культури рухів.

При систематичних заняттях шейпінгом під музичний супровід і посиленій м'язовій роботі наростає м'язова маса і втрачається надмірний жир, але ж обмежена рухова діяльність викликає збільшення запасу жиру, тому ми намагаємося формувати інтерес у студентів до занять даним видом фітнесу з метою створення здорового й красивого тіла.

На сьогоднішній день, знайдена недостатня кількість наукових досліджень як сформувати інтерес у студентів до занять з шейпінгу, що й стало причиною для вивчення даного питання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність занять з шейпінгу, сформувати інтерес студентів до даного виду фітнесу, сприяти стимуляції інтересу до фізичної культури, як засобу укріплення здоров'я і підвищення ефективності праці.

Задачі дослідження:

1. Дослідити і проаналізувати наукову літературу з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, естетики, різних видів фітнесу і визначити положення досліджуваної проблеми.
2. Провести анкетування студентів з метою дослідження їх фізичної підготовленості і змін, які відбулися під впливом

занять шейпінгом.

3. Дослідити можливість використання шейпінгу для формування стійкого інтересу студентів до занять даним видом фітнесу, а також відношення молоді до фізичного виховання в цілому.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження за студентами, використовуючи анкетування.
3. Метод математичної статистики для обробки анкет студентів.

Результати дослідження. Враховуючи всі обставини, які склалися у сучасному суспільстві по відношенню до фізичної культури, студентам було запропоновано заняття з шейпінгу під музичний супровід, як виду фізичної діяльності та одного з популярних видів оздоровчого фітнесу, для самовдосконалення, покращення самопочуття, адаптації у суспільстві і боротьби зі своїми комплексами. Контроль за всім вищезгаданим ми здійснювали за допомогою анкетування студентів та за результатами їх тестування.

Ми провели анкетування студентів КНТЕУ 1-2 курсів. Заняття проводилися на базі спортивного комплексу КНТЕУ зі студентами ФМТП (факультет міжнародної торгівлі та права). В експерименті брали участь 120 студентів, які відвідували тільки секції з шейпінгу, плавання та легкої атлетики. Інші студенти в експерименті участі не брали.

Анкета

1. Після якого виду навантаження ви почуваєте себе більш комфортно?

	Шейпінг	Плавання	Легка атлетика
I курс	43%	38%	19%
II курс	52%	42%	6%

2. Які види фізичного навантаження ви б хотіли використовувати для самостійних занять?

	Шейпінг	Плавання	Легка атлетика
I курс	69%	16%	15%
II курс	75%	15%	10%

3. Чи подобаються Вам заняття шейпінгом?

	Так	Ні	Не знаю
I курс	60%	20%	30%
II курс	78%	15%	7%

4. Чи вважаєте ви заняття шейпінгом допомогою для оволодіння вашою майбутньою професією?

	Так	Ні	Не знаю
I курс	64,4%	21,4%	14,2%
II курс	75%	25%	0%

Проведений аналіз виявив, що студенти віддають перевагу заняттям з шейпінгу, так як це позитивно впливає на їх психофізичний стан, підвищує адаптацію до життя у соціумі у позаучбовий час, допомагає оволодінню професією. Музичний супровід курсу з шейпінгу створює для студентів позитивний психоемоційний фон під час занять. Також було виявлено, що з кожним роком студентам дається легше розучування рухів і вправ, що пояснюється позитивним впливом даного виду фітнесу на розвиток культури рухів та концентрацію уваги студентів.

Для аналізу фізичного розвитку і його зміни у динаміці навчального року, були проведенні заміри рівня фізичної підготовленості і функціонального стану студентів факультету міжнародної торгівлі та права 1-2 курсів під впливом занять з шейпінгу.

На підставі дослідів, що відображені у таблицях 1, 2 можна констатувати факт приросту показників фізичної підготовленості від початку (вересень) до закінчення (травень) навчального року у межах від 10 % до 29 %. Підвищення обумовлене систематичністю і цілеспрямованістю занять спортивної спеціалізації «Шейпінг». Заняття фізичної культурою відбувалися за окремим графіком поза сіткою навчальних годин. Це є додатковим засобом організації дозвілля студентської молоді, надає можливість займатися фізичними вправами у зручний час. Обов'язкові заняття з шейпінгу відбувалися один раз на тиждень. Викладачі стимулюють зацікавленість даним видом спортивної діяльності, надаючи спеціальні домашні завдання для самостійної роботи для розвитку рухових якостей, показників підготовленості, корекції статури і фігури.

Таблиця 1

Зміна показників рівня фізичного розвитку, фізичної підготовки студентів ФМТП I курс

Показники	Первинні дані	Вторинні дані	Різниця	K 1 *
				K 2*
Сила (піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв.), кількість разів: норма для дівчат – 47 разів	34	44	10	72 %
				94 %
Сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), кількість разів: норма для дівчат – 24 разів	12	19	7	50%
				79 %
Стрибки зі скалкою, 30 сек кількість разів: норма для дівчат – 80 разів	65	77	12	81 %
				96 %

Таблиця 2

Зміна показників рівня фізичного розвитку, фізичної підготовки студентів ФМТП II курс

Показники	Первинні дані	Вторинні дані	Різниця	K 1*
				K 2*
Сила (піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв.), кількість разів: норма для дівчат – 47 разів	38	46	8	81%
				99%
Сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), кількість разів: норма для дівчат – 24 разів	17	22	5	71%
				92 %
Стрибки зі скакалкою, 30 сек кількість разів: норма для дівчат – 80 разів	72	80	8	90%
				100%

*К 1, К 2 – коефіцієнт відповідності нормативам для даної вікової групи.

Досягнення результатів (приріст показників сили, швидкості, спритності) додатково стимулюють інтерес і бажання займатися шейпінгом.

Висновки

1. Аналіз наукової літератури виявив, що заняття шейпінгом позитивно впливають на стан здоров'я студентів, сприяють удосконаленню фізичних якостей молоді, корекції фігури, постави, підвищують емоційний стан людини. Єдність музики і рухів є складовою частиною занять шейпінгом, тому це привертає увагу молоді своєю емоційністю і можливістю вдосконалити свій фізичний стан, адаптуватися у соціумі, відчувати себе впевненим. Адже тільки через інтерес до власного розвитку, самовдосконалення можна вийти на здоровий спосіб життя.

2. Проведення опитування виявило, що заняття з шейпінгу формують інтерес до даного виду оздоровчого фітнесу, позитивно впливають на психофізичний стан студентів, підвищують їх адаптацію до життя у соціумі, допомагають в оволодінні професії.

3. За результатами теоретичного і емпіричного аналізу, ми можемо сказати, що заняття шейпінгом є найбільш оптимальним засобом для студентів у плані розвитку легкості, точності, економічності, плавності рухів, формування постави, ходи, поліпшення статури, зниження ваги тіла, підйому емоційного стану, настрою, бадьорості духу.

Література

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М.Булатов, Ю.О.Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Г.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2012. – Т. 2. – С. 320-353.
2. Vasileva N.Yu., Zorenko O.M., Esin V.N. Sheyping i ego znachenie v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentok : Sb. nauch. tr. III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sotsialno-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi», Ulyanovsk, 27 fevralya 2015 g. –S.61-63.
3. Галіздра А.А Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Теорія і методика фізичного виховання. – 2004. -№3 – С. 41-43.
4. Grigorev V.I., Grigoreva V.N. Vliyanie zanyatiy sheyplngom na funktsionalnoe sostoyanie studentok: Tezisy dokl. respub. konf. «Formy i metody aktivizatsii uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu studentok vysshih i srednih spetsialnyih uchebnyih zavedeniy», 7-9 aprelya 1992 g. – Ashhabad, 1992. - Ch. II. – S. 26-27.
5. Zinchenko V.B. Fitnes-tehnolohiyi u fizychnomu vykhovanni: navch. posibnyk / V.B. Zinchenko, Yu.O.Usachov. – K.: NAU, 2011. - 152 s.
6. Кирильченко С.М. Дослідження у студентів потреб і індивідуальних мотивів до занять фізичною культурою та спортом / С.М. Кирильченко, А. О. Аркуша // Теорія і методика фіз. виховання. – 2007. – № 12. – С. 35-41.
7. Fizicheskaya kultura: uchebn. posobie / Pod obsch. red. E.V. Konevoy. – Rostov n/D: Feniks, 2006. – 558 s.
8. Fizkulturno-ozdorovitelnyie tehnologii formirovaniya fitnes-kulturyi studentov: uchebnoe posobie / Pod red. Yu.A. Usacheva. – Kiev: Izdatelstvo «Logos», 2015. – 200 s.