

вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт . — Луцьк, 2019. — С. 52-58. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2994>

4.Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>

5.Ковальова Н.В. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку / Ковальова Н.В., Підгайна В.О. // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського. -2016. С.79–84. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2856>

6.Лабзеева Д. С., Дегтярева Д. И. Zumba как самостоятельное фитнес-направление //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – №. 4. – С. 161. [http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/16c/ZHumal-FViST-\\_4-\\_26\\_.pdf#page=160](http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/16c/ZHumal-FViST-_4-_26_.pdf#page=160)

7.Vendramin B. et al. Health benefits of Zumba fitness training: A systematic review. – 2016. – Т. 8. – №. 12. – С. 1181-1200.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1934148216301897>

8.Ljubojević A., Jakovljević V., Popržen M. Effects of Zumba fitness program on body composition of women //SportLogia. – 2014. – Т. 10. – №. 1. – С. 29-33.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1934148216301897>

### References

1.Dutchak M.V. (2013), Theoretical substantiation of the qualification characteristics of fitness trainer / M.V. Dutchak, M.M. Vasilenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - № 2. - Pp. 17-21. (in Ukr.)

2.Eremenko N., Kovaleva N., Bobrenko S. (2020), The impact of practical fitness classes on the physical development of first-year students // Physical culture, sports and health of the nation. - №. 10. - P. 28-33. (in Ukr.)

3.Kovaleva N. (2019). Efficiency of recreational and health-improving activities with elements of sports games for women of the first period of mature age / N. Kovaleva, N. Eremenko, V. Kovalev, L. Nazarenko, N. Konstantinovskaya // Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainsky Eastern European National University. Issue. 36. Physical education and sports. — Lutsk, 2019. — P. 52-58. (in Ukr.)

4.Iremenko, N. (2019), Modern approaches to the formation of students' health culture in the process of physical education / N. Iremenko, N. Kovaleva, S. Bobrenko // Physical Culture, Sports and Health of the Nation: Coll. of sciences. wash. - No. 7 (26). - Vinnytsia: Planer LLC. - P. 57-63. (in Ukr.)

5.Kovaleva N.V. (2016), Estimation of efficiency of the improving and recreational program of schoolboys of senior school age / Kovaleva NV, Pidgaynaya VA // Proceedings of the international scientific-practical conference "Physical culture, sports and health of the nation". Vinnytsia State Pedagogical University named after Коцюбинського. P.79-84. (in Ukr.)

6.Labzееva D.S, Degtyareva D.I., (2018), Zumba as an independent fitness direction // Physical education and sports training. - No. 4. - P. 161. (in Russ.)

7.Vendramin B. et al. (2016), Health benefits of Zumba fitness training: A systematic review. – Т. 8. – №. 12. – С. 1181-1200. (in En.)

8.Ljubojević A., Jakovljević V., Popržen M. (2014), Effects of Zumba fitness program on body composition of women //SportLogia. – Т. 10. – №. 1. – С. 29-33. (in En.)

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).12

Козлова Т. Г.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Бойко Г. Л.

к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

### МЕТОДИКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ КОРЕКЦІЇ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ

В статті охарактеризовано методу індивідуальної корекції морфофункціонального стану студенток, що займаються шейпінгом. Зазначено, що основним змістом занять в групах є виконання спеціально розроблених програм, в яких тривалість занять класичним шейпінгом становить 60 хв: розминка (4-5 хв), основна (45-50 хв) і заключна (3-5 хв) частини. Виявлено, що особливістю початку занять шейпінгом є зміна характеру музики і вправ, що виконуються в різних частинах заняття: різноманітні по темпу, ритмічному малюнку. Це сприяє підтримці емоційного настрою, інтересу до занять.

**Ключові слова:** шейпінг, студентки, морфофункціональний стан, фізичне виховання.

**Kozlova T., Boyko G. Methods of individual correction of morpho-functional condition of shaping students. The article describes the method of individual correction of the morphofunctional state of students engaged in shaping. It is noted that the**

main content of classes in groups is the implementation of specially designed programs in which the duration of classes in classical shaping is 60 minutes: warm-up (4-5 minutes), main (45-50 minutes) and final (3-5 minutes) parts. It was found that the peculiarity of the beginning of shaping classes is a change in the nature of music and exercises performed in different parts of the class: different in pace, rhythmic pattern. This helps to maintain emotional mood, interest in classes.

Harmonious physical development is an important condition for human health. Chronic diseases are often the cause of various disorders of physical development, especially in children and adolescents, leading to a decrease in total body size, defects of the musculoskeletal system, postural disorders, the shape of the chest, legs, feet. At the same time, favorable socio-economic and sanitary-hygienic living conditions improve physical development, reduce the incidence of both children and adults. Physical education classes, in particular shaping classes, are also important. In addition, it is known that the best way to form a culture of body and movement - is athletic gymnastics, shaping, aerobics and dancing. Especially wide direction.

Athletic gymnastics in shaping is an integral part of the training system. In contrast to the conventional, athletic gymnastics in shaping solves problems that are aimed mainly at the problem parts of the body of those involved.

**Key words:** shaping, students, morphofunctional state, physical education.

**Постановка проблеми.** Гармонійний фізичний розвиток є важливою умовою здоров'я людини. Хронічні захворювання найчастіше є причиною різних порушень фізичного розвитку, особливо у дітей та підлітків, приводячи до зменшення тотальних розмірів тіла, дефектів опорно-рухового апарату (порушення постави, форми грудної клітки, ніг, стоп). У той же час, сприятливі соціально-економічні та санітарно-гігієнічні умови життя покращують фізичний розвиток, знижують захворюваність, як дітей, так і дорослих. Також важливе значення мають заняття з фізичного виховання, зокрема, заняття шейпінгом. Крім того, відомо, що найкращий спосіб формування культури тіла і рухів - це заняття атлетичною гімнастикою, шейпінгом, аеробікою і танцями. Особливо широкий напрям отримала фітнес-аеробіка з її різними напрямками (скульптура тіла, кардіофанк, гідроаеробіка, ритмічна гімнастика; калланетика, сайкл, рибок, слайд, резист-бол, сайкл-аеробіка, бокс-аеробіка і карате-аеробіка, йога-аеробіка і ін.

Атлетична гімнастика в шейпінгу невід'ємна частина системи тренування. На відміну з загальноприйнятою, атлетична гімнастика в шейпінгу вирішує завдання, що спрямовані, головним чином, на «проблемні частини» тіла тих, хто займається.

Атлетична гімнастика призначена для людей практично здорових різного віку і статі, але, оскільки використовувані вправи пов'язані зі значним м'язовим і фізичним навантаженням, атлетичну гімнастику розглядають в першу чергу як розвиваючий засіб фізичного виховання. Вона задовольняє прагнення людей мати сильні і красиві м'язи, рельєфну мускулатуру, ефективно стимулює прагнення до самовираження через красу тіла. В широкому розумінні атлетична гімнастика розглядається як комплекси силових вправ формування пропорційної фігури. Структура заняття включає силові вправи статодинамічного характеру і елементи аеробіки, що дозволяє домагатися спрямованої дії на статуру і позитивного психоемоційного стану тих, хто займається.

**Аналіз літературних джерел.** Ю. А. Усачев, Е. В. Конєва 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 руках, 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 здібностям 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. [2]. Однак в даний час, недостатньо наукових розробок, методик оцінки і корекції фігури, а також індивідуальної корекції морфофункціонального стану студенток, що займаються шейпінгом.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз, узагальнення передового практичного і багаторічного власного досвіду роботи, спеціальної літератури дозволив запропонувати методику і організацію проведення занять з шейпінгу зі студентками.

Основним змістом занять в групах є виконання спеціально розроблених програм, в яких тривалість занять класичним шейпінгом становить 60 хв: розминка (4-5 хв), основна (45-50 хв) і заключна (3-5 хв) частини. Складання комплексів вправ в шейпінгу здійснюється відповідно до основних завдань, що вирішуються в кожній частині тренувального заняття.

У діючій системі фізичного виховання студентів використовуються в основному три рівні організації занять різного ступеня регламентації:

- академічний (обов'язкові заняття в сітці навчального розкладу);
- факультативний (самодіяльні заняття в секціях, клубах за інтересами);
- самостійний (індивідуальні та групові заняття спортивного або фізкультурного кондиційного характеру спортивно-ігрові заняття у вільному регламенту і т.п.).

У підготовчій частині використовуються загальнопідготовчі вправи, а саме: вправи виборчого впливу на окремі групи м'язів для всього тіла і вправи на гнучкість. Вправи підбираються невисокої координаційної загального часу заняття.

У зміст розминки тренувального заняття доцільно включати найбільш прості, доступні і, в основному відомі засоби. Для них не потрібно ні спеціального обладнання, ні великого простору. Потрібно тільки вище підняти коліна і енергійно розмахувати руками. Щоб підготувати до майбутньої роботи серцево-судинну і м'язову системи, застосовують загальноприйнятні вправи: швидка ходьба, біг підтюпцем, стрибки зі скакалкою і т.п.

При складанні програми силового тренінгу необхідно враховувати рівень підготовленості та індивідуальні особливості тих, хто займається. Шейпінг для повних і для худих має відмінності. Методика шейпінгу для бажаючих поправитися (за рахунок нарощування м'язової маси, а не жиру) містить більше елементів атлетизму. При цьому включаються вправи з різними обтяженнями, в парах з опором.

Відносна легкість і доступність вправ, що входять до складу програм, можливість їх подальшого ускладнення робить заняття шейпінгом не тільки доступними, а й перспективними для студенток різного віку і рівня фізичної підготовленості. В цілому, заняття будуються в розрахунок на їх регулярне проведення протягом тривалого періоду часу при послідовному розв'язанні задач відповідно до відомих дидактичних принципів.

В основній частині заняття інтенсивність і складність вправ вища, у виконанні їх задіяні велика кількість м'язових груп в положеннях стоячи, сидячи та лежачи. Велика частина вправ виконується за участю в роботі наступних суглобів: колінного, тазостегнового, плечового. Сюди включаються переكاتи, випади, нахили та ін. Вправи аеробного характеру (ходьба, звичайний біг, обертання і ін.). Координаційно нескладні вправи тут виконуються з різним темпом: помірним, середнім і швидким.

Зміст практичного заняття класичним шейпінгом включає 12-15 вправ, спрямованих на різні ланки. Основні дії визначаються чотирма ділянками тіла:

- 1) стегно (м'язи-згиначі і розгиначі, що приводять і відводять);
- 2) тазова ділянка (сідничні м'язи);
- 3) тулуб (м'язи живота, спини, плечового поясу);
- 4) гомілка (литкові м'язи, гомілкові, підошовні).

Характер вправ визначається темпом, напруженістю, амплітудою і повторюваністю. Вправи виконуються під музику, під відеозапис в різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах і т.д.), зі зміною вихідних положень після серії рухів. Частота серцевих скорочень після закінчення першої частини програми становила 120-130 уд / хв.

Для розвитку м'язової маси необхідно застосовувати методи строго регламентованої вправи:

- 1) методи стандартно-повторного (методи стандартно-повторно-інтервального вправи) повторні і комбіновані та інтервальний. Інтервальний метод передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку;
- 2) методи вибірково-направленої вправи.

При використанні цих методів вправи можуть виконуватися як в рівномірному (стандартному), так і в змінному (варіативній) режимах. Виконання серії вправ однаковою і різної тривалості з постійними і строго регламентованими паузами відпочинку слід вважати типовим для даних методів в шейпінгу.

Вправи з використанням інтервальних методів можуть виконуватися в одній або декількох серіях. Для збільшення м'язової маси в режимах інтервального роботи використовується круговий метод.

Виконуючи вправи, слід враховувати:

1. Основна спрямованість вправи (конкретно на який м'яз направлено: триголовий м'яз гомілки, латеральна або медіанна головки литкового м'яза, камбаловидний м'яз і ін.).
2. Початкове положення. Наприклад, стоячи в нахилі з піднятою вгору головою, ноги нарізно.
3. Опис вправи (зведення-розведення рук в сторони з гантелями 3 кг).
4. Виконання вправи (темп, вага обтяження, кількість повторень).
5. Методичні вказівки (виконувати до відмови, з повною амплітудою і т.д.).

На заняттях шейпінгом велике значення мають музичний і відео супровід як фактор, що впливає на емоційне забарвлення занять. Підбір музики здійснювався з урахуванням кількості акцентів в хвилину (ударних часткою такту) і інтересів займаються. Слід враховувати вплив музики на організм тих, хто займаються, оскільки музика впливає на ритмічні і емоційні характеристики. Підбір відеозапису і фонограми повинен враховувати в першу чергу відсутність пауз не тільки між окремими вправами, а й між окремими їх серіями.

Особливістю початку занять шейпінгом є зміна характеру музики і вправ, що виконуються в різних частинах заняття: різноманітні по темпу, ритмічному малюнку. Це сприяє підтримці емоційного настрою, інтересу до занять. Для першої частини заняття доцільно використовувати фонограму з вираженим ритмом (в стилі «диско»). В основній частині заняття навантаження наближається до найбільшого піку.

У заключній частині здійснюється плавний перехід до мелодійної, заспокійливої музики і зниження темпу, що сприяє швидкому переключенню на досягнення значної релаксації груп м'язів. Виконуються вправи на розслаблення і розтягування: виси на перекладині або вправи на гнучкість на гімнастичних снарядах, з власною вагою в парах, застосовувався легкий біг. Заключна частина дозволяє серцево-судинній системі поступово прийти на знижений режим роботи.

**Висновки.** Отже, методика індивідуальної корекції морфофункціонального стану студенток, що займаються шейпінгом забезпечує для кожної студентки можливості займатися в з урахування сомотипу. Запропонований розподіл фізичного навантаження в тижневому циклі, на с думку студенток, для них більше підходить і менш утомливо. При заняттях за запропонованою методикою вже через кілька місяців помітна позитивна динаміка в індивідуальній корекції морфофункціонального стану студенток, що займаються шейпінгом.

Таким чином, заняття шейпінгом, об'єднуючи сучасні технології системи занять фізичними вправами, забезпечують студенткам можливість не тільки створити пропорційну форму тіла, але і навчитися красиво рухатися, впливають на привабливість для людини протилежної статі, а також мають позитивний вплив на морфофункціональний стан, що в свою чергу покращує фізичне здоров'я тих, хто займається.

#### Література

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія і методика фізичного виховання. К. Олімп. Література. 2012. Т. 2. 320-353 с.

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. No3. 41-43 с.
4. Grigorev V.I., Grigoreva V.N. Vliyanie zanyatiy sheyplngom na funktsionalnoe sostoyanie studentok: Tezisy dokl. respub. konf. «Formy i metodyi aktivizatsii uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu studentok vysshih i srednih spetsialnyh uchebnyihzavedeniy», 7-9 aprelya 1992 g. – Ashhabad, 1992. - Ch. II. – S. 26-27.
5. Zinchenko V. B. Fitnes-tekhnohohiyi u fizychnomu vykhovanni: navch. posibnyk. – K. NAU. 2011. 152 s.
6. Кирильченко С. М. Дослідження у студентів потреб і індивідуальних мотивів до занять фізичною культурою та спортом // Теорія і методика фіз. виховання. 2007. No 12. 35-41 с.
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.

#### Reference

1. Bulatova M. (2012) Modern physical culture and health technologies in physical education // Theory and methods of physical education. K. Olympus. Literature.. T. 2. 320-353 s.
2. Vasileva N., Zorenko O., Esin V. (2015) Sheyping i ego znachenie v sistema fizicheskogo vospitaniya studentok: Sb. nauch. tr. III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sotsialno-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi», Ulyanovsk, 27 fevralya. –С.61-63.
3. Galizdra A. (2004) Characteristics of factors influencing the health of students of higher educational institutions // Theory and methods of physical education. No3. 41-43 p.
4. Grigorev V., Grigoreva V. (1992) Vliyanie zanyatiy sheyplngom na funktsionalnoe sostoyanie studentok: Tezisy dokl. respub. konf. «Formy i metodyi aktivizatsii uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu studentok vysshih i srednih spetsialnyh uchebnyihzavedeniy», 7-9 aprelya 1992 g. - Ashhabad. - Ch. II. - P. 26-27.
5. Zinchenko V. (2011) Fitnes-tekhnohohiyi u fizychnomu vykhovanni: navch. posibnyk. - K. NAU. 152 p.
6. Kirilchenko S. (2007) Research of students' needs and individual motives for physical culture and sports // Theory and methods of physics. education. No 12. 35-41 p.
7. Fizicheskaya kultura: uchebn. allowance / Under obsch. red. E.V. Konevoy. - Rostov n / D: Phoenix. 2006. 558 s.
8. Fizkulturno-ozdorovitelnyie tehnologii formirovaniya fitnes-kulturyi studentov: uchebnoe posobie / Pod red. Yu.A. Usacheva. Kiev: Logos Publishing House, 2015. 200 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).13  
УДК 378.016:796.894

**Корзан Т.І.**  
**кандидат фіз. вих. та спорту наук, викладач**  
**Львівське вище професійне училище комп'ютерних технологій та будівництва**  
**Смірнова Л.М.**  
**старший викладач**  
**Національний університет «Львівська політехніка»**  
**Павлось Г.В.**  
**старший викладач**  
**Національний університет «Львівська політехніка»**  
**Зелікова Т.І.**  
**старший викладач**  
**Національний університет «Львівська політехніка»**

#### КОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ НА СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СТУДЕНТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗАСОБАМИ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті обґрунтовано організаційно-методичне забезпечення занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти засобами дистанційних технологій, спрямованих на розвиток їхньої фізичної активності в режимі навчального дня. Стаття визначає дидактичний потенціал таких технологій у формуванні психофізіологічного стану студентів. Емпірично проаналізовано стан психофізіологічних функцій студентів в процесі практичного упровадження експериментальної програми. Відмінними рисами такої програми є поетапний розвиток рухової активності та диференціація на кожному засобів, методів навчання; спрямованості фізичних навантажень; дозування навантажень для кожного заняття; видів і змісту контролю, самоконтролю. Дослідна перевірка засвідчила високу ефективність запропонованої програми її реалізації. Доведено, що раціонально організовані заняття за експериментальною програмою фізичного виховання в умовах дистанційного навчання дозволяють реалізовувати навчальний процес без негативних наслідків для стану психофізіологічних функцій студентів, але й сприяють покращанню їхнього стану.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студент, дистанційне навчання, фізична активність, психофізіологічні функції.