

- J. Kiyev : Olimpiyskaya literatura (in Ukrainian).
5. Michenko, V. C. (1990). Funktsionalna yozmozhnosti sportsmenov [Athletic Functionality]. K. :Zdorove (in Russ.).
 6. Platonov, V. N. (1995). Sovremennaya Sistema sportivnoy podgotovki. Nagruzka v sportivnoy trenirovke [Modern system of sporting preparation. Loading is in the sporting training]. Moskva : SAAN (in Russ.).
 7. Solodkov, A. S., & Sologub, Ye. B. (2001). Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya :uchtbn. dlya vesshikh uchebnykh zavedeniy fizicheskoy kyl'turu [Human physiology. Overall. Sports. Age : textbook for higher education institutions of physical education]. Moskva : Terra-Sport, Olimpiya Press (in Russ.).
 8. Yushko, A. V., Balamutova, N. M., Bloshenko, E. I., & Sheyko, L. V. (2020). Vozrastnie osobennosti reaktsii serdechno-sosudistoy sistemi yunih plovtsov na dozirovannuyu fizicheskuyu nagruzku. [Age features of the reaction of the cardiovascular system of young swimmers to the dosed physical activity]. Naukoviy chasopis pitaniya Natsional'nogo pedagogichnogo universitetu im. M. P. Dragomanova. 3 (123) 20. 172 – 176. (in Ukrainian).
 9. Andersen, K. L., Shephard, R. L., Denolin, H., Varnauskas, E., & Masironi, R. (2001). Fundamentals of exercise testing. World Health Organization. Jeneva. 133p.
 10. Berger, J. (1994). Belastung und Beanspruchung als Grundkonzept der Herausbildung der kurperlichen und sportlichen Leistungsfahigkeit. In Trainingwissenschaft. Berlin : Sportverlag. P. 268 – 281.
 11. Costill, D. L., Triksso, B. O., & Furberg B. (1994). Adaptations of skeletal muscle during of training in sprint to endurance swimming. Swimming Medicine. Baltimore : University Park Press.
 12. Hartley, L. G. Cardiac function and endurance. Endurance in Sport. Oxford : Blackwell Scientific Publication. P 72 – 79.
 13. Perini, R., Tironi, A., Cautero, M., Di Nino, A., Tam, E., & Capelli C. (2006). Seasonal training and heart rate and blood pressure variabilities in young swimmers. Eur. J Appl. Physiol. No 97. P.395 – 403.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).06
УДК 378.147796.412

Бойко Г. Л.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського
Козлова Т. Г.
Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського
Стоцька О.Р.
Здобувач вищої освіти 1 курсу магістратури
кафедри біобезпеки і здоров'я людини КПІ імені Ігоря Сікорського

ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ ШЕЙПІНГУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Перспектива застосування шейпінгу для збереження здоров'я та фізичного розвитку студенток здобувачів вищої освіти. У даній роботі розглядається питання перспективи використання тренувальної методики шейпінгу у контексті розробки програми курсу фізичного виховання для закладів вищої освіти. Численні наукові дослідження свідчать, що на сьогоднішній день питання збереження здоров'я населення України, а також проблема якісної фізичної підготовки молодого покоління набирають дедалі більшої актуальності. Значна кількість української молоді є здобувачами вищої освіти. Даний етап життя включає у себе низку факторів, які негативним чином можуть впливати на стан фізичного та психічного здоров'я людини. У той же час, достовірно встановлено, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на функціональний стан організму та психічний стан особистості людини. Результати опитувань показали, що вагома частка студентів не мають можливості самостійно організувати для себе заняття, спрямовані на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я. Водночас, завдання розробки та організації таких занять знаходяться у межах компетенції закладів вищої освіти. У рамках даної статті визначено, що шейпінг, як окрема методика фізичного розвитку, має хороший потенціал застосування під час занять із фізичного виховання у вищій школі. Коротко подано ключові принципи шейпінгу, що дозволяє одразу ознайомитися з даною системою. Наведено достовірні факти позитивного впливу тренувань із застосуванням шейпінг-технологій на здоров'я та фізичний розвиток людини, зокрема на серцево-судинну та дихальну системи. Таким чином, на основі шейпінгу перспективно розробити низку програм фізичного виховання, які можуть бути успішно запроваджені у освітній процес закладів вищої освіти. Завдяки наявності таких курсів стає можливим ефективно вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я та належної фізичної підготовленості молодого покоління.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, тренування, шейпінг, студенти, молодь.

Boyko G.L., Kozlova T.G. Prospects for the use of shaping to preserve the health and physical development of students of higher education. This paper considers the prospects of using the training methodology of shaping in the context of developing a program of physical education for higher education institutions. Numerous scientific studies show that today the issues of preserving the health of the population of Ukraine, as well as the problem of quality physical training of the younger generation are becoming increasingly important. A significant number of Ukrainian youth are students of higher

education institutions. This stage of life includes a number of factors that can negatively affect a person's physical and mental health. At the same time, it is well established that regular physical activity has a positive effect on the functional state of the body and mental state of the individual. Survey results show that a significant proportion of students do not have the opportunity to organize their own activities aimed at physical development and health promotion. At the same time, the tasks of developing and organizing such classes are within the competence of higher education institutions. This article defines that shaping, as a separate method of physical development, has a good potential for use in physical education classes in higher education. The key principles of shaping are briefly presented, which allows you to get acquainted with this system at once. There are reliable facts of the positive impact of training with the use of shaping technologies on human health and physical development, in particular on the cardiovascular and respiratory systems. Thus, based on shaping, it is promising to develop a number of physical education programs that can be successfully implemented in the educational process of higher education institutions. The availability of such courses makes it possible to effectively address the problem of maintaining and promoting the health and fitness of the younger generation.

Key words: health, physical education, training, shaping, students, youth.

Постановка проблеми. У сучасних реаліях дуже важливим питанням є стан фізичного та психічного здоров'я населення України. За результатами наукових досліджень у даній сфері визначено, що деякі органічні розлади, а також розлади психіки зустрічаються все частіше серед українців. Ряд таких розладів детерміновані низькою фізичною активністю та відсутністю регулярних фізичних навантажень. Особливою проблемою стоїть питання погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості української молоді [3,8]. Відомо, що значна кількість молодих людей тривалий час навчаються у закладах вищої освіти. У зв'язку з цим, такі заклади мають можливість безпосередньо позитивним чином впливати на стан здоров'я молодого покоління за рахунок організації різноманітних курсів фізичного виховання оздоровчого та розвивального характеру. Для успішного виконання цього завдання перспективним є застосування шейпінгу. На основі даної системи можна розробити ефективні програми фізичного виховання [7,9].

Аналіз літературних даних. Проблемами стану здоров'я населення України у цілому та студентської молоді зокрема, займаються дослідники Дудник С. В., Кошеля І. І., Шушпанов Д. Г. та інші. Розробкою та аналізом систем фізичного виховання займаються Дюков В. М., Скуріхіна Н. В. Вахрушева П. В. та інші. Дослідженням впливу занять з шейпінгу на здоров'я людини та розвитком даної спортивної методики займалися Сергіна Т.І., Маслова Л.П., Доронцев А. В., Кортава Ж. Г. та інші.

Мета дослідження – провести аналіз даних стосовно стану здоров'я населення України у цілому, та молоді зокрема. Ознайомитися із методикою шейпінгу, як спортивно-оздоровчої системи, виявити ключові принципи даної системи. Визначити вплив тренувань за методикою шейпінгу на здоров'я та фізичний розвиток людського організму. Виявити перспективність використання шейпінгу у контексті розробки програм фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Належний рівень здоров'я та фізичного розвитку української молоді є надзвичайно важливим фактором розвитку та процвітання України, як держави. Опублікована велика кількість даних, проаналізувавши які можна зробити висновок, що молоде покоління приділяє недостатню увагу своєму здоров'ю та фізичній підготовленості. Водночас із тим, науковими дослідженнями достовірно встановлено, що регулярні та дозовані фізичні навантаження позитивно впливають на здоров'я людини. [1,2,3,4,5,8].

Надзвичайно вагомою є підтримка державних установ у контексті належного фізичного розвитку студентської молоді. Заклади вищої освіти повинні створювати умови та надавати можливості підтримувати хороший рівень фізичної підготовленості та здоров'я особам, які здобувають освіту. Сучасні дослідження висвітлюють дані, що вагома кількість студентів не мають змоги самостійно організувати собі належну систему тренувань. Тому дуже важливим є організація курсів фізичного виховання для студентів та ефективне включення таких курсів у освітній процес [4].

Так як, значна частина студентської молоді – це молоді дівчата, важливо звертати увагу на такі системи фізичного розвитку, які цілеспрямовано розроблялися з урахуванням потреб та особливостей жіночого організму. До таких систем відноситься шейпінг.

Шейпінг - це система фізичних тренувань, яка спрямована на покращення та гармонізацію форми тіла. Дана методика орієнтована, у першу чергу, на жінок [7,9]. Тренування за цим підходом переслідують дві взаємодоповнюючі цілі. Перша ціль – корекція форми шляхом нарощування м'язів у певних, чітко визначених зонах тіла. Друга ціль – корекція форми шляхом зменшення об'єму м'язів та жирової тканини в тих, чи інших зонах тіла. У процесі тренувань з шейпінгу виокремлюється 2 етапи – катаболічний та анаболічний. Під час катаболічного етапу в межах організму створюються умови енергетичного дисбалансу, внаслідок чого запускаються процеси розщеплення запасних поживних речовин та активне включення їх у метаболізм. Внаслідок цього відбувається процес зменшення об'єму м'язової та жирової тканини у визначених зонах тіла. Під час анаболічного етапу в межах організму створюються оптимальні умови для приросту об'єму м'язової тканини у визначених зонах тіла. Для цього необхідно достатню кількість певних нутрієнтів на основі яких відбувається синтез міоцитів та міофібрил. Крім того, за методикою шейпінгу надзвичайно важливим моментом є розподіл катаболічних та анаболічних тренувань з урахуванням фізіологічного циклу жіночого організму. Катаболічні тренування мають відбуватися у першу половину фізіологічного циклу, вважається що у цей період метаболізм не створює необхідних анаболічних умов у межах організму, як наслідок гіпертрофія скелетної мускулатури буде відносно малою. Під час таких тренувань пульс має бути у межах 120 – 150 уд./хв. Анаболічні тренування відбуваються у другу половину фізіологічного циклу, після закінчення овуляції. У цей період метаболізм створює належні анаболічні умови в яких гіпертрофія скелетної мускулатури буде високопродуктивною. Під час тренувань на цьому етапі пульс знаходиться у межах 150 – 220 уд./хв. [6,7,9].

Дуже важливим аспектом шейпінгу, як цілісної системи є організація збалансованого харчування, що відповідає вимогам тренувального процесу. Рекомендації щодо розробки правильного режиму харчування наведені у відповідних літературних джерелах [7].

Перед початком тренування, відповідно до вимог методики шейпінгу, необхідно пройти медичний огляд та вхідний тестовий контроль. Основними вправами, яким надається перевага під час тренувань із застосуванням шейпінг-технологій є вправи спрямовані на розвиток передньої поверхні стегна, задньої поверхні стегна, зовнішньої та внутрішньої бічних поверхонь стегна, сідничних м'язів, верхньої та нижньої частин прямого м'язу живота, косих м'язів живота, м'язів спини та рук. На кожну із зазначених зон відводяться окремі вправи. Конкретні комплекси вправ можна знайти у відповідній методичній літературі [6,7,9].

Тренування розпочинається із аеробної розминки тривалістю 5 хв. Доцільно проводити розминку суглобів, застосовуючи колові оберти. Далі йде блок основних вправ для розвитку м'язів стегон (4 вправи). 5 вправа відводиться на додаткове навантаження проблемної зони стегна, яка визначається в процесі вхідного тестування. 6 вправа виділяється на розвиток сідничних м'язів. Після цього йде комплекс вправ на розвиток м'язів живота (3 вправи). За необхідності, після цього комплексу виділяється вправа для навантаження м'язів спини та вправа для навантаження м'язів рук. Після виконання силового блоку йде блок вправ на розвиток еластичності м'язів. Це класична схема тренування за методикою шейпінгу. Авторами статті зазначається, що вправи для розвитку м'язів спини та рук треба включати обов'язково, але підбирати такі вправи необхідно з урахуванням індивідуальних особливостей конкретної особи. Це запобігатиме дисбалансу розвитку скелетних м'язів [5,7].

На основі вище описаної шейпінг-технології можливо розробити програму курсу фізичного виховання для студенток різних факультетів та закладів вищої освіти. Курс може бути розрахований на 2 заняття на тиждень, тривалістю 2 академічні години. Такий курс має вагомий перспективи застосування.

Ряд досліджень показали, що тренування із застосуванням шейпінг-технологій позитивним чином впливають на фізичний стан людини. Експериментальні дослідження із залученням студентів виявили, що заняття шейпінгом розвивають такі фізичні якості організму, як швидкість скорочення м'язів, витривалість м'язів під час виконання фізичної роботи та гнучкість опорно – рухового апарату [6]. Дослідження з участю жінок віком від 17 до 52 років показали, що під час тренувань особи, які займалися шейпінгом упродовж 6 місяців мають кращі показники роботи серцево-судинної системи, порівняно з особами, які займалися вперше. Так, наприклад у нетренованих жінок середнє значення частоти серцевих скорочень становило 151 уд./хв., а у тренованих жінок – 133 уд./хв. Треновані жінки 23% часу тренування займалися з показниками ЧСС, які не перевищували 120 уд./хв. Нетреновані жінки лише 8,3% часу тренування змогли займатися у такому діапазоні. Вище зазначені дані свідчать, що шейпінг позитивно впливає на функціональні можливості серцево-судинної системи [9]. Інші дослідження з участю жінок віком 35 – 45 років показали, що заняття шейпінгом позитивно впливають на функціональні показники дихальної системи. Так, до проведення педагогічного експерименту, перед тренуванням та після тренування середній показник частоти дихальних рухів у групі дослідження становив 14,6 та 22,7 відповідно. Після проведення експерименту ці показники становили 12,9 та 19,6 відповідно. Показник відновлення дихання у цій групі до педагогічного експерименту та після нього становив 4,1 хв. та 2,5 хв. відповідно. Наведені дані свідчать про те, що заняття за методикою шейпінгу розвивають функціональні можливості дихальної системи у осіб, що регулярно тренуються [5].

Висновки. Для належного розвитку української держави надзвичайно важливою умовою є здорове та фізично розвинене молоде покоління. Студентський період здійснює вагомий вплив на життя молоді людини в цілому та на стан фізичного здоров'я зокрема. Дослідження свідчать, що деякі показники здоров'я української молоді є незадовільними. У той же час, достовірно встановлено, що регулярні фізичні навантаження позитивним чином впливають на стан здоров'я людини, а також розвивають функціональні властивості різноманітних систем організму, підвищуючи фізичні можливості та підготовленість особистості. Завдяки наявності регулярних тренувань людина може вести повноцінне життя. Зважаючи на це, надзвичайно важливим завданням є розробка, запровадження та вдосконалення різноманітних програм фізичного виховання здобувачів вищої освіти України. Важливо розробляти спеціалізовані курси для студенток, так як молоді дівчата мають свої індивідуальні особливості та потреби. У даному контексті дуже перспективною системою є шейпінг. Шейпінг – це система, яка розроблена з урахуванням наукових даних і дозволяє всебічно розвивати організм жінки. Науковими дослідженнями встановлено, що тренування з використанням шейпінг-технологій дозволяє розвивати фізичні властивості людини, такі як швидкість, витривалість та гнучкість. Позитивним чином заняття з шейпінгу впливають на функціонування певних систем організму людини, що у перспективі може покращити стан фізичного та психічного здоров'я. Також тренування за даною методикою дозволяють корегувати зовнішній вигляд та фізичну форму тіла, відповідно до потреб кожної окремої особистості. З огляду на наведені факти, можна зробити висновок що шейпінг є перспективною системою для розробки різноманітних курсів фізичного виховання для студентів. Такі курси можуть бути успішно запроваджені у освітній процес закладів вищої освіти України.

Література

1. Арсентьева К. А. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье молодежи. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири : Материалы XII Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (19 апреля 2019 г.), м. Иркутск, 19 квіт. 2021 р. 2019. С. 306–309.
2. Били-Лазарь А. А., Вахрушева П. В., Вольский В. В. Роль физической культуры в жизни студентов-программистов. Проблемы современной науки и образования. 2018. № 13(133). С. 98–101.

3. Дудник С. В., Кошеля І. І. Тенденції стану здоров'я населення в Україні. Здоров'я населення: тенденції та прогнози. 2016. № 4 (40). С. 67 – 77.
4. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. Ученые записки. 2010. № 12(70). С. 69 - 74.
5. Королева Л. В. Оздоровительный эффект занятий на основе аэробики и шейпинга с женщинами 35-45 лет по результатам динамики функциональных показателей. Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2017. Т. 16, № 2. С. 181–187.
6. Кортава Ж. Г., Федякин А. А. Оздоровительно-тренировочное воздействие занятий шейпингом на организм женщин. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. 2012. № 4.
7. Система "Шейпинг" в программе физического воспитания для студентов вузов : учебн. - метод. пособ. / Т. И. Сергина та ін. Казань : КФУ, 2014. 44 с.
8. Шушпанов Д. Г. Регіональний профіль здоров'я населення України: стан, тенденції, детермінанти. Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України. 2015. 5 (15). С. 77–82.
9. Экспериментальная модель секционных занятий шейпингом в медицинском вузе / И. В. Забродина та ін. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. 6 (160). С. 48–53.

References

1. Arsent'eva, K. A. (2019). Vliyanie malopodvizhnogo obraza zhizni na zdorov'e molodezhi. In Aktual'ny'e problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Vostochnoj Sibiri : Materialy XII Oblastnoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov, magistrantov, aspirantov i molodyx ucheny'x. Irkutsk.
2. Bili-Lazar', A. A., Vaxrusheva, P. V., & Vol'skij, V. V. (2018). Rol' fizicheskoy kul'tury v zhizni studentov-programmistov. Problemy' sovremennoj nauki i obrazovaniya., (13(133)), 98–101.
3. Dudnyk, S. V., & Koshelia, I. I. (2016). Tendentsii stanu zdorovia naseleeniya v Ukraini. Zdorovia naseleeniya: tendentsii ta prohnozy, (4 (40)), 67 - 77.
4. Il'ina, N. L. (2010). Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psixologicheskoe blagopoluchie cheloveka. Ucheny'e zapiski, (12(70)), 69 - 74.
5. Koroleva, L. V. (2017). Oздorovitelnyy effekt zanyatij na osnove aerobiki i sheypinga s zhenschinami 35-45 let po rezul'tatam dinamiki funktsionalnyh pokazateley. Vestnik Smolenskoj gosudarstvennoy meditsinskoj akademii, 16(2), 181–187.
6. Kortava, Zh. G., & Fedyaikin, A. A. (2012). Oздorovitelno-trenirovochnoe vozdeystvie zanyatij sheypingom na organizm zhenschin. Vestnik Adyigeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya, (4).
7. Sergina, T. I., Maslova, L. P., Vorobeva, I. V., Zalyal'eva, O. V., Faleeva, S. A., & Merkulov, A. N. (2014). Sistema "Sheyping" v programme fizicheskogo vospitaniya dlya studentov vuzov. Kazan: KFU.
8. Shushpanov, D. G. (2015). Regional'nyj profil' zdorov'ya naseleeniya Ukraini: stan, tendenczii, determinanti. Soczial'no-ekonomicheskie problemy sushasno go periodu Ukraini., (5 (15)), 240–244.
9. Zabrodina, I. V. (2018). Eksperimental'naya model' sektsionnykh zanyatij sheypingom v meditsinskom vuzе. Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta., (6 (160)), 48–53.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).07
УДК 796.071.42:378.6

Вихляев Ю.М.
доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физического воспитания та здоров'я
Дудорова Л.Ю.
доктор педагогических наук, профессор,
завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ.

РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ РОЛЬ І МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В роботі розглянута роль і місце рекреаційних технологій в системі фізичної культури, яка потребує перебудови у зв'язку зі зміною умов життя (малорухливість, тотальна інформатизація, автоматизація побуту, психологічні стреси) населення України.

Фахівці фізичної терапії, після закінчення немедичних університетів починають втрачати свої позиції у забезпеченні ефективної роботи спортивно-оздоровчих центрів у зв'язку з переходом своєї спеціальності у медичну галузь, (яка визнає тільки дипломи медичних університетів), і перегляду дисциплін, що вивчаються. Дисципліни спортивно-оздоровчого спрямування починають випустити, а замість них вводять клінічні дисципліни, які знадобляться при роботі в спортивно-оздоровчих центрах у другу чергу, а ось особливості впливу виконуваних вправ на організм, методика навчання тих чи інших вправ та проведення оздоровчо-рекреаційного заняття – в першу чергу. Тобто, фахівці фізичної терапії орієнтують на роботу в медичних установах, чим оголяють нішу забезпечення фахівцями спортивно-оздоровчих центрів. Цю нішу, на наш погляд, повинні з часом зайняти фахівці спеціалізації «фітнес і рекреація», але для цього необхідно переорієнтувати їх навчання на засвоєння знань, практичних умінь та навичок зі актуалізації та підсилення ефективності відновних і рухових вправ рекреаційними чинниками у роботі з пацієнтами з різними нозологіями.