

Вплив тренувань з шейпінгу на розвиток духовних якостей студентів

Охріменко О.В., Верещагіна О.П., Котегова Л.І.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація:

Представлені основні напрямки тренування з шейпінгу та наведені результати їх впливу на розвиток духовних якостей студентів. Тренування з шейпінгу психомоторної спрямованості є духовним наповненням занять по фізичній культурі і веде до розвитку духовних якостей студентів. Заняття шейпінгом сприяють підвищенню пізнавальних процесів студентів, морфологічного стану студентів. Встановлено, що оптимальним для активізації пізнавальних процесів студентів є фізичне навантаження при частоті серцево-судинних скорочень рівню 120-137 ударів в хвилину.

Охріменко А.В., Верещагіна Е.П. Котегова Л.І. Воздействие тренировок по шейпингу на развитие духовных качеств. Представленные основные направления тренировки по шейпингу и приведены результаты их воздействия на развитие духовных качеств студентов. Тренировка психомоторной направленности является духовным наполнением занятий по физической культуре и ведет к развитию духовных качеств студентов. Занятие шейпингом оказывают содействие повышению физического, психического, морфологического состояния студентов. Установлено, что оптимальным для активизации познавательных процессов студентов является физическая нагрузка при частоте сердечно-сосудистых сокращений равной 120-137 ударов в минуту.

Okhrimenko A.V., Vereschagina E.P. Kotegova L.I. Influence of trainings on shaping on development of spiritual qualities. In this article the presented basic directions of training on shaping and the results of their affecting are resulted development of spiritual qualities of students. Aging of a psychomotor directedness is spiritual filling up of exercises on physical training and conducts to developing spiritual qualities of students. Exercises by shaping assist raise of physical, mental, morphological state of students. It is installed, that for activation of cognitive processes of students the exercise stress is optimum at frequency of cardiovascular reducing equal 120-137 shocks in one minute.

Ключові слова:

шейпінг, фізичне виховання, студенти, функціональний стан, духовні якості.

шейпинг, физическое воспитание, студенты, функциональное состояние, духовные качества.

shaping, physical education, students, functional state, spiritual qualities.

Вступ.

Фізичне виховання людини практично невіддільно від інших видів виховання. Об'єктивною стороною їх органічного взаємозв'язку є, з одного боку, єдність фізичного і духовного розвитку людини; з іншої – основні соціальні закономірності побудови системи виховання в суспільстві.

В процесі фізичного виховання здійснюються не лише фізичний розвиток індивіда, зміцнення його здоров'я, досягнення високого рівня сили, пружності, витривалості, координації рухів, хорошого функціонального стану, фізичної готовності до праці, але також відбувається осмислення сенсу фізичного виховання, спортивної етики; накопичення знань в області спортивної гігієни; з'являється переконаність у важливості підтримки хорошого фізичного стану для кожної людини; виробляються стійкі звички до регулярних фізичних вправ, дотримання відповідних гігієнічних норм [12]. При правильній побудові виховного процесу на заняттях по фізичній культурі змінюються і багато ціннісних орієнтацій студентів [8]. Так, в ході наукових досліджень [12] було встановлено, що досить виражені показники розвитку сили, спритності, витривалості, ряду функціональних реакцій мають високочисельні кореляційні зв'язки з результатами тестування таких високих особових проявів, як відчуття гідності, сміливість, благородство, поблажливість, або навпроти брехливість, хитрість, схильність до пристосовництва, підлабузництва. Не дивлячись на те, що ці зв'язки лише опосередковані імовірнісні, вони, безумовно, в цілому ряді випадків мають місце і свідчать про те, що в ході виконання фізичних вправ визначається досить виражена тенденція в розвитку тих або інших особових якостей. Проте всі ці можливості фізичного виховання можуть залишитися лише можливостями, якщо не будуть реалізовані за допо-

могою відповідно-направленої грамотної діяльності педагога.

На жаль, на сьогоднішній день організація і проведення учбових занять по фізичному вихованню у вищих учбових закладах не на належному рівні [2, 6, 11]. Заняття по фізичній культурі не викликають зацікавленості у студентів і не відповідають їх сьогоденним вимогам. За даними літературних джерел [2, 6], у більшості студентів (приблизно 79%) заняття по фізичній культурі найчастіше викликають негативні емоції – пригніченість, поганий настрій, дискомфорт. Слабка мотивація або її відсутність на заняттях робить неможливим досягнення основних (вищеперелічених) цілей фізичного виховання. Досягненню високого рівня мотивації студентів, оптимізації учбового процесу, а також вихованню духовних якостей може сприяти вживання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Однією з фітнес-програм, що заслуговують на наш погляд увагу фахівців, є шейпінг. Шейпінг дозволяє удосконалюватись тому хто ним займається як фізично, так і естетично. У основі тренувань із шейпінгу лежить принцип раціонального використання потенціалу напрямів ритмопластик і силових гімнастик, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфофункціональних показників організму [3].

Робота виконана згідно з планом кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету ім. Б.Хмельницького.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – вивчити вплив тренувальних занять з шейпінгу на формування духовних якостей студентів.

Для вирішення поставленої мети були обстежені 150 студентів ЧНУ різних педагогічних спеціальностей у віці 17 – 21-го року, що відвідували тренувальні

заняття по шейпінгу.

Методи і організації дослідження. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури; комплексна діагностична методика психомоторного розвитку Б.Б. Косова [7, 10], адаптована нами для студентів; антропометрія (вимір довжини тіла, талії, живота, сідниць, стегон; визначення масо-ростового індексу Кетле, фізіологічні методи визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) Артеріального тиску систолічного (АТ сист), діастолічного (АТ діаст), середнього (АТ середн.); педагогічні методи (педагогічне спостереження і педагогічне тестування), методи математичної статистики.

Сто п'ятдесят учасників дослідження за станом здоров'я відносилися до основної і підготовчої медичних груп. Заняття проводилися два рази на тиждень з педагогом по шейпінгу згідно навчального розкладу ЧНУ тривалістю 90 хвилин (30 хвилин - лекція і 60 хвилин – практичне заняття) і двічі самостійно удома за завданням педагога.

Лекції були присвячені теоретичним знанням по шейпінгу: «Теорія оздоровчого тренування», «Структура занять шейпінгом», «Зміст занять шейпінгом», «Вчення і управління рухами», «Управління навантаженням», «Вправи на розтягання (стретчинг)», «Музичний супровід», «Управління масою і складом тіла», «Поєднання фізичного тренування і харчування при управлінні масою і складом тіла», «Контроль фізичного стану при заняттях шейпінгом», «Функціональні тести» «Антропометричні виміри».

Підготовча частина заняття (15 хвилин) включала стрибкові, танцювальні вправи, стретчинг [1, 13].

Основна частина (20-35 хвилин) складалася з комплексів фізичних вправ психомоторної спрямованості. Під час виконання цих вправ здійснювалося навантаження на всі м'язові групи.

У заключній частині (10 хвилин) були вправи на розслаблення, дихання [1].

Під час виконання рухових завдань студенти стежили за правильним диханням, яке полегшувало виконання вправ [4].

З метою визначення оздоровчої ефективності програми впродовж всього заняття реєструвалося ЧСС, на початку і в кінці вимірювався АТ.

Перед початком і в кінці виконання запропонованої нами програми проводилося анкетування студентів [5, 9].

Результати дослідження.

Аналіз показників самопочуття, морфофункціонального стану, фізичної підготовленості дозволив виявити деякі відхилення стану здоров'я студентів: в 44% виявлені ознаки тахікардії, в 46% - надлишкова маса тіла, в 20% - головний біль, в 38% - слабкість, в 13% - АТ сист. перевищувало норму в середньому на 10 мм. ртутного стовпа, АТ діаст. було виявлено в 12%. Згідно результатів анкетування такий стан здоров'я студентів пояснюється інтелектуальним, емоційним перенапруженням, нераціональною організацією праці, відпочинку і харчування. Лише 3% студентів, окрім занять по фізичному вихованню займалися руховою діяльністю (на момент тестування).

Дослідження рівня фізичного стану студентів показало, що 28% студентів мали низький рівень фізичного стану, 40% - нижче середнього, 27% середній і 5% нижче середнього.

Опитування студентів відносно успішності їх навчання у Виші показав, що 9% навчаються на відмінно, 43% - (на добре і відмінно), більшість навчаються на задовільно.

Анкетування студентів, що прийшли на спеціалізацію шейпінг вперше, дозволило з'ясувати, що більшість з них мали шкідливі звички і не вели здоровий спосіб життя. Так 56% систематично палили, 61% вживали спиртні напої: раз на місяць – 8%, щонеділі - 3%. Нераціонально харчувалися – 67%, не дотримувалися режиму харчування – 78%.

Отримані результати дають підстави вважати, що в студентському колективі не дотримуються норми і правила здорового способу життя, багато хто не усвідомлює наслідку шкідливих звичок, що приводить до хвороб і пропусків занять. 57% студентів не знали свій пульс у спокої.

На пропозицію визначити свій рівень зацікавленості в заняттях по фізичному вихованню відповіді студентів, що прийшли вперше на заняття по шейпінгу, були наступними: більше половини (61%) визначила свій рівень зацікавленості як середній, 12% - як низький, 13% - високий. В 14% інтерес до занять і фізичних вправ повністю був відсутній. Більшість студентів (87%), що вибрали шейпінг із запропонованих на їх вибір видів спорту, керувалися лише модою на цей вид і не мали чіткого уявлення, чим же їм доведеться займатися.

Запропонована нами програма по шейпінгу була направлена на розвиток:

1) довольності рухів (умінь зберігати темп і інтенсивність рухових дій в умовах будь-яких перешкод (наприклад, педагог виконує інше, що «збиває» вправу); перемикається в координації рухів по показу, по мовній команді в будь-якому темпі; умінні в думках виконувати по мовних командах ланцюжок рухів в різному темпі (повороти тіла, рухи руками, ногами);

2) розрізняльній чутливості (умінь тонко розрізняти рух по параметрах простору, (амплітуді, напрямку, траєкторії рухів), зусиль, часу (темпу, ритму і ін.);

3) руховій пам'яті і мислення (умінь виразно і адекватно сприймати і запам'ятовувати власні рухові дії);

4) руховій уяві (умінь створювати нові вправи, направлені на розвиток рухових якостей, психомоторних здібностей, умінь складати комплекси вправ для занять шейпінгом; аналізувати і планувати опанування нових рухових дій);

5) самоконтролю (контролювати свої рухи і коректувати відповідно до умов, що змінюються, їх виконання).

Для успішної реалізації запропонованої нами програми ми керувалися наступними принципами:

1) з'єднання навчальних і виховуючих дій на студентів, що пов'язані з вирішенням завдань розвитку психомоторики і виховання особистості;

2) постійний педагогічний для психологотипу

контроль індивідуального розвитку студентів в процесі їх психомоторного вдосконалення (така інформація необхідна для реалізації диференційованого підходу);

3) формування позитивної мотивації студентів за допомогою доброзичливої демократичної взаємодії педагога із студентами (при оцінюванні рівня підготовленості студентів враховувалося не стільки виконання середніх нормативів, скільки індивідуальний прогрес, технічне виконання вправи, а також творчий підхід в пошуку нових рухів);

4) максимально можливе надання ініціативи, вибору, самостійності (надання студентам права вибирання засобів і методів тренування);

5) послідовність і узагальненість в організації вправ на психомоторний розвиток.

Впродовж всього семестру наголошувалася висока відвідуваність занять студентами, що, у свою чергу, свідчить про значну стимулюючу роль психомоторних вправ. З кожним заняттям зростала зацікавленість студентів. Вони брали активну участь в обговоренні матеріалів лекцій, пропонували теми, що цікавлять їх.

Результати досліджень дозволяють стверджувати, що використання розробленої нами програми протягом навчального року сприяло позитивним змінам за всіма показниками ($P < 0,05$).

Під дією систематичних занять шейпінгом із запропонованої нами програми простежується достовірне поліпшення самопочуття. Так, 68% студентів оцінили своє здоров'я як добре, 22% - як відмінне, 82% студенток відзначили підвищення фізичної і розумової працездатності. Слід звернути увагу на той факт, що достовірно змінився і рівень знань студентів по спеціальних і загальноосвітніх предметах. А це вказує на розвиток їх вольових якостей (завзятість, наполегливості), на підвищення організованості і відповідальності.

Кількість студентів з низьким рівнем фізичного стану змінилася з 28% до 5%, нижче середнього – з 40% до 15%, середнього збільшилося до 50%, 23% досягли вище середнього, 7% - високого. Багато студентів відмовилися від шкідливих звичок, усвідомили значення здорового способу життя і його перевага.

Всі студенти продемонстрували уміння грамотно, відповідно до принципів фізичного виховання, складати комплекси вправ.

Впродовж всього дослідження спостерігалася поступове поліпшення показників фізичного, психічного і морфологічного стану студентів. Слід також відзначити значне поліпшення техніки виконання вправ студентами, що підтверджується статистично достовірними позитивними змінами за всіма основними по-

казниками психомоторних тестів ($P < 0,05$). Так зокрема в ході досліджень було встановлено, що оптимальним для активізації пізнавальних процесів студентів є фізичне навантаження при частоті серцево-судинних скорочень рівною 120-137 ударів в хвилину.

Висновки:

1. Тренування з шейпінгу психомоторної спрямованості є духовним наповненням занять по фізичній культурі і веде до розвитку духовних якостей студентів.

2. Заняття шейпінгом сприяють підвищенню фізичного, психічного, морфологічного стану студентів.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем дії тренування з шейпінгу на розвиток духовних якостей студентів.

Література:

1. Альтер М. Дж. Наука о гибкости / Альтер М. Дж. – К.: Олимпийская литература, 2001-С.353-368.
2. Бондаревский Е. Физическая подготовленность; средства и методы оздоровления физической культуры / Е. Бондаревский // Физическая культура и здоровый образ жизни. Тез. всесоюзных науч.-практ. конф. – М., 1990. – С.15.
3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: Учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. - Волгоград: ВГАФК, 2001. - С. 138.
4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 139с.
5. Кашуба Е.В. Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в ДОНГАУ / Е.В. Кашуба, В.В. Небесная, И.А. Гридина // Актуальні проблеми фізичного виховання в вузі: Респуб л. збірка наук. праць III -ої Всеукраїнської наук.-практич. конф. – Донецьк: Дон ДМУ ім. Горького, 2001 – С. 173-175.
6. Клименко Г. Удосконалення фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах / Г. Клименко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2002. - №2. – 3. - С.86-92.
7. Косов В.В. Психомоторное развитие младших школьников / В.В. Косов – М.: Академия педагогических наук СССР, 1989 – С. 105.
8. Красуля А.Б. Ценностные ориентации и отношение современных студентов к физической культуре и спорту / А.Б. Красуля // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов под ред. С.С. Ермакова – Харьков, 2002. - №8. - С.80-86.
9. Ломакина Е.Д., Сверкаев В.Г. Результаты исследования образа жизни студентов начальных курсов некоторых вузов города Майкопа / Е.Д. Ломакина, В.Г. Сверкаев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов под ред. С.С. Ермакова. - Харьков, 2002. - №8. - С. 86-91.
10. Познавательные процессы у спортсменов / Под ред. Б.Б. Косова – М., ВНИИФК, 1973; 1976. - Том I - II.
11. Сеница С. Анализ эффективности занятий по физическому воспитанию со студентами в группах различной направленности / С. Сеница // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, редакції спортивної медицини та реабілітації: Четвертий міжнар. наук. конгрес. – Київ, 2000. – С.130.
12. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том I. - С.63.
13. Хоули Э.Г. Оздоровительный фитнес / Э.Г. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2003. - С.200-368.

Надійшла до редакції 24.09.2009р.

Охріменко Олександр Васильович
Верещагіна Олена Петрівна
Котегова Людмила Іванівна
vereshchaginalp@gmail.com