

Таким чином можна зробити підсумок, що рівень стрілецької підготовки українських спортсменів є не достатньо високим, щоб конкурувати з лідерами світового біатлону. Отже система стрілецької підготовки потребує вдосконалення та розширення напрацьованих методик.

Список використаних джерел:

1. Глебов В.А, Фирстова Н.В. Стрелковая подготовка биатлонистов // Спортивная и оздоровительная направленность занятий лыжным спортом. – Омск, 2001. – С. 52-53.
2. Зубрилов, Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне / Р. А. Зубрилов. – М. : Советский спорт, 2013.
3. Зубрилов, Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста / Р. А. Зубрилов. – Київ : Олімп. літ., 2010. – 293 с.
4. Кедяров А.П. К Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / А.П. Кедяров. Науч.-исслед. ин-т физ.культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: Полирек, 2007. – 104 с.
5. Крупський В. Підвищення спеціальної стрілецької підготовки лижників-біатлоністів до основних змагань сезону // Крупський В., Кільчицький В. // Молода спортивна наука України Збірник наукових праць у галузі фізичної культури та спорту Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2012. – Т. 1. – С. 127-131.
6. Степнов А.И. Особенности тренировочного процесса юных биатлонистов // А.И. Степнов // Учеб. пос. – Омск, 2002. – С. 23-25.
7. Трояновська М.М., Підвищення стрілецької підготовки біатлоністів з використанням комп'ютерно-електронної установки // М.М. Трояновська, М.Г. Лазаренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черн. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка; голов ред. М.О. Носко. – Чернігів, 2012. – Вип. 98. – С. 197-200.

Драпінська Л.М.

аспірант,

Науковий керівник: Шевців У.С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Львівський державний університет фізичної культури

імені Івана Боберського

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

В Україні головним нормативно-правовим актом, який визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» зі змінами та доповненнями від 17.11.2009 р. № 1724-VI. У статті 26 «Фізична культура у сфері освіти» зазначено, що фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя.

Згідно листа Міністерства освіти і науки України №1/9-454 від 25.09.15 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах і на виконання Закону України «Про вищу освіту», наказу Міністерства освіти і науки України від 26 січня 2015 року №47 «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік» Міністерство надає відповідні рекомендації щодо висвітлювання на офіційному Веб-сайті Міністерства позитивного досвіду модернізації фізичного виховання вищих навчальних закладів та впровадження новітніх технологій в урочну та позаурочну форми занять фізичними вправами. Також рекомендується медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я.

Метою нашого дослідження є вивчення можливості застосування шейпінг-технологій в урочній формі занять з фізичного виховання вищих навчальних закладів I-II рівні акредитації. Для вирішення даного завдання, а також з метою отримання інформації про кількісні і якісні зміни фізіологічних показників при застосуванні шейпінгу в урочній формі занять з фізичного виховання, ми провели констатуючий педагогічний експеримент на базі Технологічного коледжу Національного університету «Львівська політехніка». Нами були апробовані та досліджені типова відеопрограма Міжнародної федерації шейпінгу «шейпінг-класік» тривалістю 55 хвилин [7], авторська шейпінг-програми для старшокласниць У. Шевців [5] та модифікована шейпінг-програма для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації В. Гумена [2], які відповідають класичній схемі побудови занять фізичними вправами в урочній формі занять з фізичного виховання.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах передбачає урочні та позаурочні форми. На думку фахівців [В. Вовк, 2000; Т. Круцевич, 2012; У. Шевців, І. Грабовська, 2015 та ін.] функції фізичної культури, які сприяють формуванню особистості, найповніше реалізуються через урочні форми фізичного виховання. Фахівці вважають, що оптимальний руховий діапазон студентів повинен складати 10-12 годин на тиждень, в той час як на заняття за розкладом припадає 2 або 4 години, а в деяких ВНЗ і всього дві години на два тижні. Тому значна кількість наукових досліджень присвячена позаурочним формам занять. Водночас для урочної форми занять пропонується запроваджувати індивідуальні тренувально-оздоровчі програми. Наші дослідження доводять, що найбільше спроб долучити до урочної форми занять дівчат мають такі різновиди фізичних вправ, як оздоровчі види гімнастики, сучасні танці та хореографія.

Значна кількість досліджень визначає як вид рухової активності фітнес. Натомість під поняттям фітнес розуміють оптимальну якість життя, яке охоплює соціальні, інтелектуальні, духовні та фізичні компоненти. Фахівці з фізичної культури відзначають, що в основі фітнес-програм лежать засоби і методи впливу на розвиток фізичних якостей та покращення кардіореспіраторної системи. Сюди ж відносять давно відомі різновиди аеробіки і будь які фізичні вправи з допоміжними засобами, які виконуються в аеробному

режимі. Однак важко уявити собі можливість застосування цих новітніх різновидів фізичних вправ у навчальному процесі в урочній формі занять.

Дослідження фахівців [1, 4, 5 та ін.] довели, що застосування танцювально-спортивної аеробіки та шейпінгу в заняттях з фізичного виховання сприяло зростанню інтересу студенток до занять фізичними вправами, покращенню рівня їхньої фізичної підготовленості та стану здоров'я та сприяло студентам більш свідомо ставитись до потреби занять фізичними вправами як упродовж навчання, так і на дозвіллі. Зважаючи на гуманістичні та демократичні засади розвитку освіти в Україні предметом наших наукових досліджень нами було обрано систему «шейпінг» для застосування в урочних формах занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах I-II рівнів акредитації.

Шейпінг – це комплексна система фізичного та духовного вдосконалення людини, яка об'єднує заняття фізичними вправами, принципи харчування, мистецтво (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію шейпінг-доглянутості. Науково-обґрунтованою методикою застосування шейпінгу в урочній формі занять з фізичного виховання є модифікована програма шейпінг-тренування для дівчат-старшокласниць Уляни Шевців (2009) та модифікована шейпінг-програма для урочних занять з фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації Василя Гумена (2006).

Тривалість рухового діапазону шейпінг-тренування старшокласниць складає 38 хвилин (при тривалості відпочинку при зміні вправ 2хв 40сек.), що погоджується з розкладом урочних занять в тих навчальних закладах, де заняття згідно розкладу навчального закладу триває 45 хвилин. Моторна щільність заняття для усіх учасниць складає 78,5%. Слід відзначити, що це надзвичайно високий показник рухової активності для занять з фізичного виховання. Значна частина вправ виконуються в аеробному режимі при ЧСС в межах 125-140 ск/хв. Виконання танцювальних вправ сприяло зростанню частоти серцевих скорочень до 150-159 ск/хв (рис. 1).

Найвища ЧСС зафіксована при виконанні вправ танцювального рок-н-ролу, що сприяло розвитку функціональних можливостей організму та танцювальних рухів, які так необхідні молоді при організації відпочинку на дозвіллі. Кожному конкретному учневі вправу рекомендує вчитель, який повинен знати слабші сторони учнів за час постійного спостереження за ними упродовж навчання. В заключній частині заняття (заминці) основу складають вправи на розтягування м'язів.

Загальна тривалість модифікованої шейпінг-програми для ВНЗ III-IV рівнів акредитації складає 68 хвилин (сумарний час відпочинку між вправами 4хв 40сек.). Моторна щільність заняття для усіх учасниць складає 77% при тривалості усього заняття 80 хвилин.

За динамікою фізіологічного навантаження на організм школярів та студенток досліджувані нами шейпінг-програми відповідають рекомендаціям провідних фахівців галузі [3; 6].



Рис. 1. ЧСС школярки, які займалися за модифікованою програмою шейпінг-тренування для старшокласниць (n=59)

Для занять шейпінгом використовуються спеціально обладнані зали. Красивий інтер'єр залів, індивідуалізація тренувальних навантажень і режиму харчування, відеопрограми, записані під сучасну, популярну музику, новітні технології контролю за пульсом під час занять, медичні та антропометричні тестування і опрацювання результатів з використанням комп'ютерної техніки сприяють підвищенню інтересу студенток до регулярних занять шейпінгом.

Список використаних джерел:

1. Гумен В. М. Застосування нетрадиційних та допоміжних засобів у фізичному вихованні вищих навчальних закладів України / В. М. Гумен, У. С. Шевців, Л. М. Драпінська // *Materialy XII Mezinarodni vedecko – prakticka konference «PREDNI VEDECKE NOVINKY – 2016»*. – Praha, 2016. – Dil 2. – P. 11-16. – (http://www.rusnauka.com/Page_ru.htm)
2. Гумен В. Шейпінг-програма для урочних занять з фізичного виховання студенток / В. Гумен // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова*. – Харків, 2006. – №7. – С. 19-23.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. література. – 2012. – Том 1. – 392 с.; Методика фізичного виховання різних груп населення. – 2012. – Том 2. – 368 с.
4. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2002. – № 2-3. – С. 134-137.
5. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Шевців Уляна Станіславівна. – Львів, 2009. – 234 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
7. <http://www.shaping.ru>