

НАУКА І ОСВІТА

SCIENCE AND EDUCATION – НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ

№8/СХХV, СЕРПЕНЬ, 2014

ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА

Науково-практичний журнал
Південного наукового Центру НАПН України.
Рік заснування – жовтень 1997
Постановою Президії ВАК України №1-95/6 від 06.10.2010 р.
журнал внесено до переліку ВАК України за фахом педагогіка.
Постановою Президії ВАК України №1-05/7 від 10.11.2010 р.
журнал внесено до переліку ВАК України за психологічними науками.

Редакційна колегія

ЧЕБИКІН Олександр, д. психол. н., професор, академік НАПН України
(*головний редактор*) (Україна),
БОГУШ Алла, д. пед. н., професор, академік НАПН України
(*заступник гол. редактора, педагогіка, методика*) (Україна),
БЕДНІЙ Григорій — д. психол. н., професор (США),
БОГДАНОВА Інна, д. пед. н., професор (Україна),
ВЕЛИТЧЕНКО Леонід, д. психол. н., професор (Україна),
КАЛІНА Надія, д. психол. н., професор (Україна),
КАРПОВА Елла, д. пед. н., професор (Україна),
КУРЛЯНД Зінаїда, д. пед. н., професор (Україна),
ЛИНЕНКО Алла, д. пед. н., професор (Україна),
МАКСИМЕНКО Юрій, д. психол. н., професор (Україна),
МАРТИНОВА Раїса, д. пед. н., чл.-кор. НАПН України (Україна),
ПРОХОРОВ Олександр, д. психол. н., професор (Росія),
САННІКОВА Ольга, д. психол. н., професор (Україна),
СИМОНЕНКО Світлана, д. психол. н., професор (Україна),
СНІГУР Людмила, д. психол. н., професор (Україна),
ТУРБОВСЬКИЙ Яків, д. пед. н., професор (Росія)
ЧИЖИК Олександр, д. психол. н., професор (США),
БАЛЮК Анна (*відповідальний секретар*)

ББК 74я 54
Н 34
УДК 37 (05) "54-02"

Журн. науково-практичний.
Педагогіка і психологія.
Зареєстровано 11.06.1997 р. серія КВ № 2802
© Південний науковий Центр НАПН України, 2013

Рекомендовано до друку спільним засіданням членів
Вченої Ради ПНЦ НАПН України та Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського» 28.08.2014 р. (Протокол № 1).
Здано до набору 29.08.2014 р. Підп. до друку 01.09.2014.
Формат 60х90/16. Папір друк. №1.
Друк офсетний. Обл.-вид. арк. 14. Ум. друк. арк. 26.
Наклад 150 прим. Зам. № 66.
Комп'ютерна верстка А. С. Балюк
Редакція англійських текстів А. С. Балюк

*Видається за сприяння Державного закладу
"Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського"*

Адреса редакції:
65020 Одеса, вул. Старопортофранківська, 26,
тел. (048) 723-40-98 (*голови. редактор, заст. голови. редактора; відповідальний секретар*),
E-mail: naukaivosvita2006@rambler.ru

НАУКА І ОСВІТА

SCIENCE AND EDUCATION – НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ

№8/CXXV, AUGUST, 2014

PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY

Scientific and practical journal of South scientific center of NAPS of Ukraine

Foundation year – October, 1997

by Resolution of Presidium of the Higher Certifying Commission of Ukraine №1-95/6 of October 6, 2010

the journal is included in the list of the Higher Certifying Commission of Ukraine on the specialty Pedagogy.

By Resolution of Presidium of the Higher Certifying Commission of Ukraine №1-05/7 of November 10, 2010

the journal is included in the list of the Higher Certifying Commission of Ukraine on Psychological sciences

Editorial board

CHEBYKIN Oleksiy, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Academician of NAPS of Ukraine (*editor-in-chief*) (Ukraine)

BOHUSH Alla, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of NAPS of Ukraine (*assistant editor, Pedagogy, Methodology*), (Ukraine)

BEDNY Grygoriy, Doctor of Psychological Sciences, Professor (USA)

BOHDANOVA Inna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Ukraine)

VELYTCHENKO Leonid, Doctor of Psychological Sciences, Professor (Ukraine)

KALYNA Nadia, Doctor of Psychological Sciences, Professor (Ukraine)

KARPOVA Ella, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Ukraine)

KURLAND Zinayida, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Ukraine)

LYNENKO Alla, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Ukraine)

MAXIMENKO Yuriy, Doctor of Psychological Sciences, Professor (Ukraine)

MARTYNOVA Rayisa, Doctor of Pedagogical Sciences, Corresponding Member of NAPS of Ukraine (Ukraine)

PROHOROV Oleksandr, Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

SANNYKOVA Olha, Doctor of Psychological Sciences, Professor (Ukraine)

SYMONENKO Svitlana, Doctor of Psychological Sciences, Professor (Ukraine)

SNYHUR Lyudmyla, Doctor of Psychological Sciences, Professor (Ukraine)

CHIZHIK Oleksandr, Doctor of Psychological Sciences, Professor (Ukraine)

BALIUK Anna (*executive secretary*)

BBC 74я 54

Н 34

UDC 37 (05) "54-02"

Scientific and practical journal.

Pedagogy and Psychology.

Registered on June 6, 1997. Series KB № 2802

© South Ukrainian scientific Center of

NAPS of Ukraine, 2013

Recommended for printing by members of Academic Council of SSC of NAPS of Ukraine and State Institution "South National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky",

28.08. 2014 (Minutes № 1).

Submitted for type-setting on 29.08.2014.

Signed for printing on 01.09.2014.

Format 60x90/16. Printing paper №1.

Offset printing. Accounting and publishing sheet 14.

Conv. printing sheet 26.

Circulation 150 copies. Order № 66.

Computer layout by A. S. Baliuk

Edition of English texts by A. S. Baliuk

Issued under the auspices of State institution

"South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"

Editorial office address:

26 Staroportofrankivs'ka St, Odessa, 65020;

Tel. (048) 723-40-98 (*editor-in-chief, assistant editor, executive editor*);

e-mail: NaukaiOsvita2006@rambler.ru

МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШЕЙПИНГОМ

В статье исследована эффективность оздоровительной методики «шейпинг» со студентками. В исследовании принимали участие девушки-студентки, желающие скорректировать свою фигуру. Проведенный педагогический эксперимент включал в себя применение «шейпинг программы» - целенаправленный комплекс упражнений с определенной последовательностью воздействия и учетом индивидуальных параметров фигуры для каждой девушки на основе компьютерной программы. Эффективность методики подтверждается благоприятной динамикой физического развития и показателей функционального состояния занимающихся студенток.

Ключевые слова: шейпинг, студентки, методика, компьютерная программа, физическое развитие, функциональное состояние.

Постановка проблемы. Привлечение и формирование осознанного положительного отношения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом остается весьма острой проблемой [3]. В вузах девушки 18-21 летнего возраста, если они ранее не занимались определенным видом спорта, часто не проявляют интереса к таким вузовским видам спорта, как спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт и др. Большие тренировочные нагрузки, высокие контрольные нормативы и требования в спортивных отделениях отпугивают многих студенток, не привыкших к регулярным занятиям физическими упражнениями [1]. Вместе с тем, в этом возрасте происходит процесс физических и функциональных изменений в организме девушек (пропорций частей тела, роста и веса, показателей состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем и др.). Это обуславливает необходимость особой заботы о двигательном аппарате, осанке, технике и координации движений у молодежи, прежде всего у девушек, подчеркивает важность систематического выполнения специальных физических упражнений, направленных на профилактику низкой физической подготовленности, скованности в движениях, угловатости, что сказывается не только на снижении общей работоспособности, но и на формировании низкого уровня самооценки [2].

Анализ научных исследований. Формальное участие в непривлекательных занятиях физической культурой приводит к нежеланию активно заниматься, к неудовлетворенности студенток результатами такой деятельности, к возникновению преждевременной усталости и, как следствие, к снижению общего уровня физической подготовленности занимающихся, плохой посещаемости занятий, что отрицательно сказывается на их здоровье и дальнейшей трудовой и семейной жизни.

Немаловажно и то, что система образования, в целом, и вузы, в частности, помимо специальных задач, должны решать и задачи сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов. Поэтому вуз должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студентов. В настоящее время эта работа приобретает системный характер, внедряются новые технологии оздоровления, диагностики, повышается уровень материально-технической базы вузов [5, 7]. Таким образом, в настоящее время продолжается поиск способов оптимизации психофизического состояния студенток, формирования у них положительной мотивации к занятиям физической культурой в целом, создаются программы по использованию современных

средств физической культуры с целью повысить эффективность учебного процесса в вузе.

В последнее десятилетие у девушек-студенток отмечается повышенный интерес к новым нетрадиционным видам физкультурно-оздоровительной деятельности. В возрасте 18-21 года девушки уделяют особое внимание красоте, гибкости, подвижности своего тела и поэтому стремятся заниматься упражнениями, которые способствуют развитию гармоничного телосложения, поскольку это привлекает внимание у представителей противоположного пола. Они предпочитают средства, связанные с музыкой, пластикой, артистичностью, в первую очередь для них важны положительные эмоции, возможность эстетически воздействовать на свой организм при помощи физических упражнений.

По мнению многих авторов [2, 3, 5, 7], девушки отдают предпочтение физической активности, где учитывались бы комплексы упражнений, оказывающих разностороннее влияние на морфологические и функциональные показатели женского организма, а также их влияние на представление о женственности. Одной из таких систем является шейпинг.

Шейпинг – это современная система физического и духовного совершенствования человека. Шейпинг появился на свет как «способ тренировки, направленный на коррекцию состава тела» [6]. В шейпинге предпочтительны мягкие, женственные формы, которые достигаются с помощью шейпинг – воздействий. Его содержание определяется идеями стремления личности к красоте и гармонии. Основой системы служит представление об эталоне физического совершенства, называемым шейпинг моделью, обладающей главными признаками женской красоты и привлекательности. Гармонично сложенное тело является одним из основных признаков здоровья человека, поскольку, как известно, недостатки телосложения затрудняют работу внутренних органов и систем организма [4, 6].

В связи с этим, становится очевидной необходимость изучения и научного обоснования эффективности применения занятий шейпингом в физической культуре студенток высших учебных заведений.

Цель работы: теоретическое обоснование, разработка и апробация методики индивидуализации коррекции морфофункционального состояния студенток, занимающихся шейпингом в процессе физического воспитания.

Задачи работы:

1. Обосновать индивидуальные тренировочные режимы и дифференцированный подход к оценке функционального состояния женского организма в системе «шейпинг».

2. Апробировать эффективность разработанной методики индивидуальной коррекции морфофункционального состояния студенток, занимающихся шейпингом.

Методы и организация исследования. Спе-

циалисты отмечают, что кафедры физического воспитания вузов слабо ориентированы на формирование и развитие индивидуальности студента, учет его разнообразных способностей, интересов [2, 3, 5]. Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения существующих взглядов на исследуемую проблему, касающуюся совершенствования процесса физического воспитания студенческой молодежи.

В процессе педагогических наблюдений уточнялся и корректировался фактический объем и интенсивность предложенных нагрузок оздоровительной направленности, в зависимости от результатов тестирования функционального состояния испытуемых и субъективной оценки их самочувствия. Объектом наблюдения явилось выполнение испытуемыми разработанных методических подходов к использованию средств физического воспитания, а также реакции студенток на нагрузку. О ней судили по экспресс-тестам и внешним признакам утомления.

Для оценки физического развития при обследовании использовался метод антропометрии. Антропометрия включала: а) измерение массы и длины тела; б) определение обхватных размеров шеи, рук, грудной клетки, груди, талии, ягодиц, бедер, голени, запястья; в) замеры жировых складок на плече сзади, животе, туловище сбоку, бедре спереди и сзади. Все вышперечисленные сведения вносились в компьютер. Использовались общепринятые методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе кафедры теории и методики физической культуры Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины на протяжении учебного года и был организован с соблюдением общепринятых принципов.

Для изучения показателей физического развития нами было обследовано 38 студенток педагогических специальностей. В ходе педагогического эксперимента все девушки 2 раза в неделю по 60 минут занимались по программе шейпинг. Студентки были разделены на две относительно равноценные группы по всем оцениваемым показателям. Занимающиеся по «традиционной» шейпинг программе составили контрольную группу (n=18) студенток. В ней занятия проводились только с использованием классического шейпинга, без учета индивидуального морфофункционального состояния студенток. В экспериментальной группе (n=20) была предложена методика занятий шейпингом, способствующая целенаправленному внесению коррекции телосложения студенток с учетом идеальных значений для данного контингента по результатам специальной компьютерной программы «Шейпинг».

Различия в методике тренировки заключались во включении в структуру занятий экспериментальной группы, кроме классического шейпинга, занятий по выполнению физических упражнений на тренажерах, направленных на индивидуализацию коррекции мор-

фофункционального состояния студенток. Предложенные в компьютерной программе комплексы упражнений и методика их применения направлены на коррекцию частей тела, не соответствующих норме. В процессе тренировки комплексы упражнений корректировались по мере индивидуального подхода к каждому занимающемуся. Одни комплексы упражнений были разработаны с целью увеличения объема частей тела – для наращивания мышечной массы, другие – уменьшению за счет снижения жировых отложений. Комплексы упражнений объединялись по преимущественному воздействию, и осуществлялась методика их применения.

Выявленные отклонения от идеальных значений служили ориентиром для направленного воздействия по коррекции отдельных частей тела посредством занятий шейпингом. Направленные воздействия оказались только на те части тела девушек, которые выходили за пределы идеальных значений. Ориентируясь на идеальные значения, определялось направление коррекции каждой из частей тела, и подбирались специальные индивидуальные программы с соответствующей методикой тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение.

Структура практического раздела занятий шейпингом

в экспериментальной группе включала выполнение упражнений, разделенных на 11 блоков (серий) – для последовательного прорабатывания отдельных мышечных групп (табл.1).

Сравнительный анализ исследуемых показателей у студенток, занимавшихся по программе эксперимента, с полученными данными контрольной группы свидетельствует о том, что в начале исследования уровень физического развития занимавшихся в экспериментальной и контрольной группе, был однороден, и достоверного различия между ними не было.

Оценка физического развития в формирующем педагогическом эксперименте имела свои специфические особенности. Это связано с тем, что в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента оценивались индивидуальные положительные сдвиги в показателях физического развития.

Коррекция фигуры предполагает изменение соотношения между отдельными элементами состава тела. В процессе годичных занятий по большинству показателей при направленном воздействии на отдельные части тела произошли положительные изменения.

Таблица 1

Структура занятий шейпингом в экспериментальной группе

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ		
Блоки, направленные на проработывание мышечных групп	Продолжительность (мин)	Часть занятия
1	Разминка	I Вводная
2	Бедро (спереди)	II Основная
3	Бедро (сзади)	
4	Бедро (внутри)	
5	Бедро сбоку	
6	Ягодичные мышцы	
7	Пресс (сверху)	
8	Пресс (снизу)	
9	Область талии	
10	Индивидуальный блок - первая зона - вторая зона - третья зона	
11	Заминка	IV Заключительная

Положительные индивидуальные сдвиги в показателях физического развития контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента представлены в табл. 2.

В результате проведенного педагогического эксперимента уровень показателей физического развития оценивался по индивидуальным сдвигам от условной модели. Чем меньше расхождение с условной моделью, тем ближе индивидуальные значения, приближающиеся к ней. Достоверные изменения отмечены по 15-ти показателям ($t=2.02-3.6$; при $p<0.05-0.01$). Так, например, расхождения показателей обхвата та-

лии в контрольной группе с модельными значениями составили 3.56 ± 3.96 см, в экспериментальной - на достоверном уровне меньше 1.47 ± 0.91 см ($t=2.75$; при $p<0.05$). При этом следует особо отметить изменения по показателю состава тела. Достоверные изменения свидетельствуют об уменьшении жировых отложений в проблемных зонах и увеличении мышечной массы студенток в экспериментальной группе ($t=2.17$; при $p<0.05$). По другим показателям, имеется лишь положительная динамика, приближающаяся к достоверным.

Таким образом, индивидуальная коррекция отдельных частей тела студенток экспериментальной группы имела достоверный ($p < 0.05-0.01$) положительный характер по большинству показателей. Разработанная методика индивидуальной коррекции фигуры оказалась более эффективной по сравнению с общепринятой.

Достоверные положительные изменения выявлены в состоянии сердечно-сосудистой системы по по-

казателю ЧСС в состоянии покоя. В контрольной группе до эксперимента значение ЧСС отмечалось 80.28 ± 10.3 уд/мин, после его проведения наблюдалось снижение 74.73 ± 10.3 уд/мин, $t=2.17$; при $p < 0.05$. Аналогичная тенденция была отмечена в экспериментальной группе: в начале эксперимента ЧСС составлялось 79.43 ± 10.8 уд/мин, по окончании педагогического эксперимента 75.29 ± 14.9 уд/мин.

Таблица 2

Уровень достоверности положительных индивидуальных сдвигов в физическом развитии контрольной и экспериментальной группах в конце педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа ($X \pm m, n=18$)	Экспериментальная группа ($X \pm m, n=20$)	t	p
Масса тела (кг)	3.46 ± 2.84	2.05 ± 1.27	2.37	< 0.01
<i>Обхваты:</i>				
Плечо правое (см)	1.14 ± 0.86	0.80 ± 0.57	1.68	> 0.05
Плечо левое (см)	1.09 ± 0.80	0.77 ± 0.56	1.72	> 0.05
Грудная клетка (см)	2.70 ± 2.04	1.54 ± 0.86	2.77	< 0.05
Бюст (см)	3.09 ± 2.48	1.78 ± 0.86	2.62	< 0.05
Талия (см)	3.56 ± 3.96	1.47 ± 0.91	2.75	< 0.05
Ягодицы (см)	2.79 ± 2.31	1.26 ± 0.71	3.39	< 0.05
Бедро правое (см)	2.37 ± 1.78	1.07 ± 0.64	3.64	< 0.05
Бедро левое (см)	2.41 ± 1.80	1.07 ± 0.68	3.69	< 0.05
Голеня правая (см)	1.13 ± 1.01	0.54 ± 0.47	2.76	< 0.01
Голеня левая (см)	1.14 ± 0.99	0.53 ± 0.47	2.89	< 0.01
<i>Жировые складки:</i>				
Плеча сзади (мм)	2.13 ± 1.69	1.06 ± 1.02	2.78	< 0.01
Живот снизу (мм)	2.96 ± 2.35	1.86 ± 1.51	2.02	< 0.05
Бедра спереди (мм)	4.51 ± 3.56	2.49 ± 1.38	2.79	< 0.01
Бедра сзади (мм)	4.02 ± 3.18	2.05 ± 2.10	2.65	< 0.01
Сбоку туловища (мм)	2.11 ± 2.01	0.96 ± 0.86	2.77	< 0.01
Состав тела (% жира)	3.18 ± 2.59	1.98 ± 1.29	2.17	< 0.05

Выводы. В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, при относительно одинаковом уровне физического развития, отмечались статистически достоверные приросты показателей, характеризующих положительное изменение соотношения частей тела. Результаты проведенных исследований определили возможность составления тренировочных программ для студенток, занимающихся шейпингом, с учетом идеальных значений – моделей, для данного контингента занимающихся, с применением компьютерной технологии «Шейпинг». Сравнительный анализ данных физического развития в ходе педагогического эксперимента показал, что все студентки экспериментальной и контрольной групп улучшили свое телосложение. Следовательно, занятия шейпингом по общепринятой программе, без учета индивидуального морфофункционального состояния сту-

денток имеет положительную динамику в показателях физического развития. Однако программа индивидуализации по коррекции телосложения студенток экспериментальной группы является более продуктивной, что свидетельствует об эффективности предложенной оздоровительной методики индивидуализированной коррекции телосложения студенток, занимающихся шейпингом. Последняя может быть адаптирована к использованию в учебном процессе по физическому воспитанию студенток в условиях дру- гих вузов.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в предполагаемом целенаправленном изучении влияния физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом на различные функциональные системы организма женщин различного возраста, а также их телосложение.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреасян К. Б.* Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. Б. Андреасян. – М.: РГАФК, 1996. – 23 с.
2. *Афонская А. О.* Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. О. Афонская. – Тула, 2004. – 19 с.
3. *Боченкова Е. В.* Влияние физического воспитания на личность занимающегося [Текст] / Е. В. Боченкова, Н. М. Губская. // Тезисы XXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Юга России. – Краснодар, 2000. – С. 15-16.
4. *Конников И. А.* К вопросу о сущности эстетического / И. А. Конников // Эстетическое сознание личности [Текст]. – М., 1983. – С. 47-76.
5. *Постол О. Л.* Методика оздоровления студентов вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 222 с.
6. *Прохорцев И. В.* Шейпинг – новый вид оздоровительной массовой физической культуры [Текст] / И. В. Прохорцев, Е. Е. Маслакова // Спорт и здоровье: Сб. науч. тр. – СПб., НИИФК, 1992. – С. 64-68.
7. *Сысоев В. В.* Формирование у студентов непрофильных педагогических специальностей потребности в физическом самосовершенствовании [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Сысоев. – Брянск, 2003. – 190 с.

REFERENCES

1. *Andreasyan, K.B.* (1996). Modelirovaniye godichnogo tsikla podgotovki v sportivnoy aerobike [Modeling the annual cycle of training in sports aerobics]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow: RGAFK [in Russian].
2. *Afonskaya, A.O.* (2004). Effektivnost metodiki formirovaniya osnovnykh priyemov ozdorovitel'noy aerobiki u studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Efficacy of the method of formation of basic techniques of improving aerobics of students in physical education]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Tula [in Russian].
3. *Bochenkova, Ye.V., & Gubskaya, N.M.* (2000). Vliyaniye fizicheskogo vospitaniya na lichnost zanimayushchegosya [Effect of physical training on a person's identity]. *Proceedings of: the XXVII nauch. konf. studentov i molodyih uchenyih vuzov Yuga Rossii – the XXVII Scientific Conference of Students and Young Scientists from Higher Schools of the South of Russia*. (pp.15-16). Krasnodar [in Russian].
4. *Konnikov, I.A.* (1983). K voprosu o sushchnosti esteticheskogo [On the essence of aesthetic]. *Esteticheskoye soznanie lichnosti* – *Aesthetic Consciousness of a Person*. (pp. 47-76). Moscow [in Russian].
5. *Postol, O.L.* (2004). Metodika ozdorovleniya studentok vuzov na zanyatiyakh po fizicheskomu vospitaniyu s primeneniym traditsionnykh i netraditsionnykh sredstv [The technique of health improvement of higher school female students in physical education classes using both traditional and non-traditional means]. *Candidate's thesis*. Khabarovsk [in Russian].
6. *Prokhortsev, I.V.* (1992). Sheyping – novyy vid ozdorovitel'noy massovoy fizicheskoy kultury [Shaping as a new kind of a healthcare mass physical culture] *Sport i zdorovye – Sports and Health*. (pp. 64-68). St. Petersburg: NIIFK [in Russian].
7. *Sysoyev, V.V.* (2003). Formirovaniye u studentov neprofilnykh pedagogicheskikh spetsialnostey potrebnosti v fizicheskom samosovershenstvovanii [Formation of non-core pedagogical specialties students needs in physical self-improvement]. *Candidate's thesis*. Bryansk [in Russian].

А. А. Скидан, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевський

МЕТОДИКА ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОЇ КОРЕКЦІЇ ТІЛОБУДОВИ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ

У статті досліджено ефективність оздоровчої методики «шейпінг» зі студентками. У дослідженні брали участь дівчата-студентки, що бажали скорегувати свою фігуру. Проведений педагогічний експеримент мівтив у собі застосування «шейпінг програми» - цілеспрямований комплекс вправ з певною послідовністю впливу та урахуванням індивідуальних параметрів фігури для кожної дівчини на основі комп'ютерної програми. Ефективність методики підтверджується сприятливою динамікою фізичного розвитку і показників функціонального стану студенток, які займаються шейпінгом.

Ключові слова: шейпінг, студентки, методика, комп'ютерна програма, фізичний розвиток, функціональний стан.

A.A. Skidan, S. V. Sevdalev, Ye. P. Vrublevskiy

METHOD OF INDIVIDUALIZED CORRECTION OF BODY SHAPE OF STUDENTS WHO DO SHAPING

The paper studies the effectiveness of improving "shaping" technique with students. The study involved female students wishing to adjust their shape. The pedagogical experiment included the use of "the shaping program" - a focused set of exercises with a specific sequence of exposure and tailored to the individual parameters of the figure for

each girl based on a computer program. The exercises and methods proposed in the computer program had focus on the correction of body parts that do not comply. Identification of deviations from the ideal values served as benchmarks for targeting to correct body parts by shaping classes. Directional effects were only on those parts of the girls who went beyond the ideal values. Focusing on common values, the compensation direction of each of the body parts was chosen and special individual programs with the appropriate training method were determined. Efficacy confirmed by favorable dynamics of physical development and functional status of students was involved. As a result of the pedagogical experiment in the experimental group compared with the control, at relatively the same level of physical development, there was a statistically significant increment of indicators characterizing the positive change in the balance of the body. The results of these studies have identified the possibility of drawing up training programs for students who do shaping. Comparative analysis of physical development in the pedagogical experiment showed that all the students of the experimental and control groups improved their physique. Consequently, classes of shaping by the standard program, without regard to individual morphofunctional status of students had a positive trend in terms of physical development. However, individualization program for the correction of students' body in the experimental group is more productive, indicating the effectiveness of the proposed methods of improving individualized correction of students' physique who do shaping. The work can be adapted for use in the learning process of physical education students in terms of other universities.

Keywords: shaping, students, methods, computer program, physical development, functional status.

Подано до редакції 07.08.14

З М І С Т

<i>Артеменко Б.О., Глазирін І.Д.</i> Вплив морфофункціонального розвитку та нейродинамічних і психофізіологічних функцій на якість ігрової діяльності волейболістів різного ігрового амплуа.....	7
<i>Ахметзянова Л.Р., Али Е.Ю.</i> Особенности адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья.....	11
<i>Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.</i> Адаптационные возможности дошкольников.....	16
<i>Борщенко В.В.</i> Упровадження педагогічних умов формування організаційної культури майбутніх учителів початкової ланки освіти.....	21
<i>Босенко А.И., Орлик Н.А., Клименко Е.В., Страшко С.В., Дышель Г.А.</i> Динамика физической работоспособности девушек-спортсменок на протяжении оварийно-менструального цикла.....	24
<i>Буховець Б.О.</i> Бобат-терапія в корекції психо-моторного розвитку дітей з органічним ураженням ЦНС.....	30
<i>Воскобойнікова Г.Л.</i> Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини.....	35
<i>Головченко О.І., Востоцька І.Ф., Осипова І.Л.</i> Оцінка мотивації та самостійності до занять фізичної культури студентів вищого навчального закладу.....	40
<i>Горовой В.А.</i> Взаимосвязь познавательного-проектировочного компонента физической рекреации, объема двигательной активности и физической подготовленности студентов.....	44
<i>Джуринський П.Б.</i> Формування зацікавленості до занять оздоровчим фізичним вихованням школярів молодшої школи.....	49
<i>Долинський Б.Т., Писаренко Г.С., Бондар С.В., Славов Д.Д.</i> Педагогічні основи підготовки майбутніх учителів початкової школи до валеологічного виховання молодших школярів.....	54
<i>Евтухова Л.А., Тютрюмова Д.В., Босенко А.И.</i> Оценка параметров свода стопы школьников в норме и при различных режимах нагрузки.....	58
<i>Єжова О.О., Васильченко Я.А.</i> Нормативно-правові засади студентського самоврядування у вищих навчальних закладах України.....	64
<i>Еремина И.Д.</i> Проблемы адаптации студенчества к новым культурным реалиям в зеркале социологических методов.....	67
<i>Жара Г.І., Білоус В.В.</i> Проектування спеціальної підготовки до надання невідкладної допомоги в екстремальних видах спорту.....	72
<i>Заїкіна Г.Л., Соїна Л.М.</i> Особливості морфо-функціональних показників школярів 8-9 років навчально-виховного комплексу.....	78
<i>Запорожець О.П.</i> Психофізіологічні прояви адаптації організму гімнастів молодшого шкільного віку до фізичних навантажень.....	83
<i>Калиниченко І.О.</i> Фізіолого-гігієнічне обґрунтування індивідуально-диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей шкільного віку.....	87
<i>Колокольцев М.М.</i> Эффективность вариативного компонента физического воспитания школьников с включением в него упражнений из национальных видов спорта.....	92
<i>Коляда Н.В.</i> Особливості сформованості психологічного здоров'я студентів під час навчання в інституті фізичної культури.....	97
<i>Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Ричок Т.М., Міщенко В.С., Дудник О.К.</i> Вегетативна регуляція ритму серця у спортсменів з різним рівнем сенсомоторного реагування.....	102
<i>Латіна Г.О.</i> Вікова динаміка адаптаційно-резервних можливостей організму учнів в процесі впровадження здоров'язберігаючих технологій.....	106
<i>Лизогуб В.С., Пустовалов В.О., Супрунович В.О., Коваль Ю.В.</i> Підготовленість футболістів 13-14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи..	110
<i>Лизогуб В.С., Юхименко Л.І., Хоменко С.М., Кожемяко Т.В.</i> Нейрофізіологічне та вегетативне забезпечення переробки слухової інформації в осіб з різним рівнем функціональної рухливості нервових процесів.....	114
<i>Міненко А.О.</i> Дослідження актуальних питань розвитку творчих здібностей молодших школярів в педагогічній діяльності учителя початкової школи.....	119
<i>Мірошниченко О.А.</i> Психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності.....	123
<i>Михалюк Є.Л., Малахова С.М.</i> Вплив дозованих фізичних тренувань, проведених під контролем моніторів пульсу, на функціональний стан студентів з первинною артеріальною гіпертензією.....	128
<i>Моисеенко Е.В.</i> Особенности адаптации человека к условиям Антарктики.....	133
<i>Осипенко Е.В.</i> Формирование физического здоровья у учащихся и ступени образования посредством применения инновационной методики комплексной дыхательной гимнастики.....	138
<i>Осипенко Е.В., Севдалев С.В.</i> Особенности проведения спортивного часа в учреждениях общего	

середнього образования гомельського регіона.....	143
<i>Петренко Ю.О., Меньших О.Е.</i> Особливості фізичного розвитку студентів у процесі навчання.....	148
<i>Плахтій П.Д.</i> Особливості змін білкового метаболізму і морфологічної картини крові в організмі лабораторних тварин під впливом трутневого гомогенату і фізичних тренувань.....	153
<i>Подрігало Л.В., Ровна О.О.</i> Дослідження рухливості суглобів ніг у хлопчиків-таєквондистів з різним терміном занять.....	157
<i>Подрігало Л.В., Пашкевич С.А., Галічева К.С.</i> Визначення функціонального стану колінних суглобів студентів, що займаються футболом та виявлення групи ризику виникнення патологічних станів колінного суглобу.....	161
<i>Приймаков А.А., Присяжнюк С.И., Омельчук Е.В.</i> Динаміка біологічного візраста студентів спеціальної медичної групи в річному циклі фізичного виховання.....	166
<i>Скиба О.О., Дяченко Ю.Л.</i> Фізіолого-гігієнічна оцінка впливу ранньої спортивної спеціалізації на показники функціонального стану організму юних спортсменів.....	172
<i>Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П.</i> Методика індивідуалізованої корекції телоскладу студенток, займаючихся шейпінгом.....	177
<i>Твердохліб М.М., Дяченко С.В.</i> Адаптація дітей до навчальної діяльності в сучасних загальноосвітніх навчальних закладах.....	182
<i>Тодоров П.І.</i> Розвиток «вибухової» сили у дівчат 13-14 років на заняттях із вільної боротьби.....	186
<i>Циганівська О.І.</i> Самосвідомість як психологічний інструмент мотивації потреби у достатній руховій активності в умовах вищого навчального закладу.....	191
<i>Шлык Н.И.</i> Вариабельність серцевого ритма у дослідюваних 16-21 года с учетом індивідуального типу вегетативної регуляції.....	196
<i>Шмалей С.В., Щербина Т.І., Малюк Н.Г.</i> Розвиток валеологічної компетентності старшокласників в умовах оздоровчого середовища гімназії.....	203
<i>Шуба В.В.</i> Організація навчально-тренувального процесу параолімпійців при урахуванні психолого-педагогічних умов.....	208
<i>Шуба Л.В.</i> Рухливі ігри, як розвиток рухових якостей у школярів початкової школи.....	212
Наші автори.....	217

CONTENTS

<i>Artemenko B.A., Hlazyrin I.D.</i> Influence of morpho-functional development, neurodynamic and psychophysiological functions on quality of playing activity of volleyball players of various playing positions.....	7
<i>Akhmetzianova L.R., Ali E.Yu.</i> Adaptation peculiarities of children with disabilities.....	11
<i>Babenkova Ye.A., Fedorovskaia O.M.</i> Adaptation abilities of preschool children.....	16
<i>Borshchenko V.V.</i> Implementation of pedagogical conditions of forming future primary school teachers' organizational culture.....	21
<i>Bosenko A.I., Orlyk N.A., Klymenko O.V., Strashko S.V., Dyshel G.A.</i> Dynamics of physical performance of female athletes during ovarian menstrual cycle.....	24
<i>Bukhovets B.O.</i> Bobath therapy in correction of psycho-motor development of children with organic lesion of the central nervous system.....	30
<i>Voskoboinikova G.L.</i> Conception of integrated assessment of adaption abilities in forming and strengthening individual human health.....	35
<i>Holovchenko O.I., Vostotska I.F., Osyпова I.L.</i> Evaluation of university students' independence and motivation to exercises.....	40
<i>Gorovoy V.A.</i> Interrelation between the informative and designing component of physical recreation, volume of physical activity and physical fitness of students.....	44
<i>Dzhurynskyi P.B.</i> Formation of primary school pupils' interest in health-giving physical education.....	49
<i>Dolynskyi B.T., Pysarenko G.S., Bondar S.V., Slavov D.D.</i> Pedagogical bases of preparation of future primary school teachers to valeological education of junior schoolchildren.....	54
<i>Yevtukhova L.A., Tiutriumova A.I Bosenko A.I.</i> Estimation of parameters of schoolchildren's foot arch in the norm and at different load modes.....	58
<i>Yezhova O.A., Vasylychenko Ya.A.</i> Regulatory framework of student self-government in higher education institutions of Ukraine.....	64
<i>Yeremina I.D.</i> The problems of students' adaptation to new cultural reality in the mirror of sociological methods.....	67
<i>Zhara H.I., Bilous V.V.</i> Designing specific training for providing emergency aid in extreme sports.....	72
<i>Zaikina A.L., Soina L.M.</i> Peculiarities of morphological and functional parameters of training-educational complex pupils aged 8 to 9.....	78
<i>Zaporozhets O.P.</i> Psycho-physiological manifestations of adaptation of primary school age gymnasts' organism to physical exercise.....	83
<i>Kalynyuchenko I.A.</i> Physiological and hygienic justification of individual and differentiated approach to physical education of schoolchildren.....	87
<i>Kolokoltsev M.M.</i> Effectiveness of variative component of pupils' physical education with the inclusion of national sports exercises.....	92
<i>Koliada N.V.</i> Peculiarities of formed psychological health of students during studying at institute of physical culture.....	97
<i>Korobeinikov H.V., Rychok T.M.</i> Vegetative regulation of heart rate of sportsmen with different level of sensomotor reaction.....	102
<i>Latina H.O.</i> Age dynamics of adaptive and reserve capacities of student's body in the implementation of health-saving technologies.....	106
<i>Lyzohub V.S., Pustovalov V.O., Suprunovych V.O., Koval Yu.V.</i> Preparedness of 13- and 14-year-old football players with different individual and typological properties of higher part of the central nervous system...	110
<i>Lyzohub V.S., Yukhymenko L.I., Khomenko S.M., Kozhemiako T.V.</i> Neurophysiological and vegetative maintenance of auditory information processing of people with different levels of functional mobility of nervous processes.....	114
<i>Minenok A.A.</i> Investigation of topical issues of development of junior schoolchildren's creative abilities in pedagogical activity of primary school teacher.....	119
<i>Miroshnichenko E.A.</i> Physiological factors of adaptation of personality to extreme terms of vital functions.....	123
<i>Mykhaliuk Ye.L., Malakhova S.N.</i> Influence of pre-dosed training carried out under the control of pulse monitors on the functional status of students with primary arterial hypertension.....	128
<i>Moiseyenko Ye.V.</i> Peculiarities of human adaptation to Antarctic conditions.....	133
<i>Osipenko E.V.</i> The physical health formation of primary school pupils by means of the innovative technique of complex breathing exercises.....	138
<i>Osipenko Ye.V., Sevdalev S.V.</i> Sports hour in institutions of general secondary education in Gomel region..	143
<i>Petrenko Y.A., Menshykh O.E.</i> Peculiarities of students' physical development in learning process.....	148
<i>Plahytiy P.D.</i> Peculiarities of changes in protein metabolism and morphological composition of the blood in the body of laboratory animals under the influence of the drone homogenate and physical training.....	153
<i>Podrihalo L.V., Pashkevych S.A., Halicheva K.S.</i> The determining of the knee joints functional state of the students practicing as soccer players and the identification of risk group with the knee pathological state.....	157

<i>Podrigalo L.V., Rovnaya O.A.</i> Investigation of joints motion of boys taekwon-do practitioners with different maturity classes.....	161
<i>Pryimakov A.A., Prisyazhnyuk S.I., Omelchuk E.V.</i> The dynamics of biological age of the students of special medical group in the annual cycle of physical education.....	166
<i>Skyba O.A., Dyachenko J.L.</i> Physiological-hygienic estimation of early sport specialization influence on functional status of young athletes' organism.....	172
<i>Skidan A.A., Sevdalev S.V., Wrublewski E.P.</i> Method of individualized correction of body shape of students who do shaping.....	177
<i>Tverdokhleby N.M., Djachenko S.V.</i> Adaptation of children in learning activities in modern schools.....	182
<i>Todorov P.I.</i> Dynamics of "explosive" girls force of 13-14 years at freestyle wrestling classes.....	186
<i>Tsyhanivska O.I.</i> Self-awareness as a psychological tool of motivation needs in sufficient physical activity in conditions of a higher educational institution.....	191
<i>Shlyk N.I.</i> Heart rate variability for 16-21 years old testees with regard to individual types of vegetative regulation of heart.....	196
<i>Shmaliei S.V., Shcherbyna T.I., Maliuk N.G.</i> The development of valeology competence of schoolchildren in the conditions of gymnasium recreation space.....	203
<i>Shuba V.V.</i> Psychological and pedagogical conditions of organization of teaching and training process for Paralympians.....	208
<i>Shuba L.V.</i> Outdoor games as means of primary school pupils' motor qualities development.....	212
Our authors.....	217