

## ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ШЕЙПІНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ І–ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Людмила ДРАПІНСЬКА

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: shupkalyudmila@ukr.net*

**Вступ.** На сьогодні виникла історична й соціальна необхідність перегляду основної спрямованості системи фізичного виховання молоді України. Це зумовлено фактом значного погіршення здоров'я молоді, що є результатом малоефективного фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Фахівці вказують на незначну ефективність традиційних форм занять у зміцненні здоров'я студентів та їх підготовці до професійної діяльності. Фізичне виховання не виконує свої функції та потребує пошуку нових нетрадиційних засобів і науково обґрунтованих шляхів удосконалення навчального процесу [1, 2, 3, 6, 10 та ін.]. Одним із таких видів рухової активності може бути шейпінг [5, 7, 8, 9 та ін.].

**Метою** нашого дослідження є визначення відмінності системи шейпінгу від інших різновидів оздоровчих видів гімнастики та вивчення можливості застосування шейпінг-технологій в урочній формі занять з фізичного виховання вищих навчальних закладів І–ІІ рівні акредитації.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Останнім часом з'явилося багато різновидів фізичних вправ для дівчат, що дотепер не використовували в навчальних програмах вищих навчальних закладів. Це такі фізичні вправи, як атлетична гімнастика, каланетика, стретчинг, сучасні танці, шейпінг тощо. Натомість у системі освіти найбільшої популярності останнім часом набувають різновиди аеробіки та шейпінг. Саме ці два види фізичних вправ є предметом наукових досліджень на предмет можливого застосування їх в урочних формах занять з фізичного виховання. Завершеними й науково-обґрунтованими методиками застосування шейпінгу в урочній формі занять з фізичного виховання є модифікована програма шейпінг-тренування для дівчат-старшокласниць [11] та модифікована шейпінг-програма для урочних занять з фізичного виховання студенток ВНЗ III–IV рівнів акредитації [4]. За тривалістю програми для дослідження й адаптації її до урочної форми занять у ВНЗ І–ІІ рівнів акредитації ми обираємо модифіковану шейпінг-програму В. Гумена.

**Висновки.** Шейпінг є самодостатньою системою удосконалення особистості, придатною для використання її під час проведення академічних занять з фізичного виховання студентської молоді. Виявлено, що для студенток вищів найбільш повно можливе застосування модифікованих шейпінг-програм. Водночас ці програми можна змінювати залежно від вимог навчальних програм вищих навчальних закладів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентки, навчальний процес, шейпінг-технології.

### Список літератури

1. Боднар І. Актуальні проблеми процесу фізичного виховання студентів / Іванна Боднар // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 3. – С. 10–15.
2. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / Вовк В. М. – Луганск : ЗУГУ, 2000. – 176 с.
3. 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.

4. Гумен В. Шейпінг-програма для урочних занять з фізичного виховання студенток / Василь Гумен // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 7. – С. 19–23.
5. Ивлиев Б. К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ивлиев Борис Константинович. – Москва, 2006. – 231 с.
6. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Львів : ЛНУ, 2006. – 300 с.
7. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / Михайло Линець, Василь Гумен, Сергій Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2/3. – С. 134–137.
8. Скидан Г. Методична спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять шейпінгом зі студентками / Г. Скидан, С. Савдалев, Є. Врублевський // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 4. – С. 65–72.
9. Шанкина В. В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг : [учеб. пособие] / Шанкина В. В. – Рязань : Рязан. гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2006. – 64 с.
10. Шевців У. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів / Уляна Шевців, Ірина Грабовська // Спортивна наука України. – 2015. – Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/viewFile/336/325>. – ISSN 1993–5757.
11. 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.