

УДК 796.011.3:796.411-057.875

**ПРОГРАМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І–ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ  
З ВИКОРИСТАННЯМ ШЕЙПІНГ-ТЕХНОЛОГІЙ****Людмила ДРАПІНСЬКА, Уляна ШЕВЦІВ***Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна, e-mail: shypkalyudmila@ukr.net*

**Вступ.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах покликане виховувати в студентської молоді позитивне ставлення до занять фізичними вправами [1, 3, 5]. Натомість фахівці (У. Шевців, 2009; В. Гумен, 2016 та інші) свідчать, що традиційні форми занять із фізичного виховання не тільки мало сприяють формуванню позитивного ставлення до них студентської молоді, а й можуть викликати негативну реакцію. Отже, пошук нових організаційно-методичних форм фізичного виховання студентської молоді є актуальним.

**Мета** – розробити програми фізичного виховання студенток закладів вищої освіти І–ІІ рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової і методичної літератури, соціологічні дослідження, педагогічні експерименти.

**Результати дослідження.** Для вивчення можливості застосування шейпінг-технологій на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти проведено педагогічне спостереження та констатувальний педагогічний експеримент щодо тренувального впливу таких занять за програмою Міжнародної федерації шейпінгу «шейпінг-класік», модифікованої шейпінг-програми для вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації В. Гумена [1] та авторської шейпінг-програми для старшокласниць У. Шевців [5]. Ці програми відповідають класичній схемі побудови занять фізичними вправами в навчальній формі занять із фізичного виховання [4]. На підставі отриманих результатів розроблено програму фізичного виховання студенток закладів вищої освіти І–ІІ рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій. Динаміка рухової активності передбачає упродовж заняття вихід на пік навантаження в середній частині заняття, що збігається з рекомендацією фахівців щодо фізіологічної кривої навантаження (Шиян, 2002; Круцевич, 2012). Перевагою запропонованої програми порівняно з іншими видами рухової активності в заняттях з фізичного виховання є те, що кожна студентка може отримати індивідуальне навантаження, яке відповідає стану її працездатності в реальному масштабі часу (1-й, 2-й чи 3-й відеоінструктори; з додатковими обтяженнями чи без тощо).

У програмі фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів І–ІІ рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій є такі можливості:

- застосовувати в одному занятті елементи вправ типових шейпінг-програм «шейпінг-класік», «шейпінг-юні» та «шейпінг-хореографія», сучасних танців та подіумної ходи, що дає змогу забезпечити комплексний вплив на організм студенток;
- дозувати індивідуальні навантаження за обсягом та інтенсивністю;
- на заняттях забезпечити всім студенткам можливість досягати оптимальну моторну щільність заняття;
- забезпечити раціональний розподіл навантажень на організм, а саме – поступове впрацьовування на початку заняття, хвилеподібну зміну інтенсивності тренувальних впливів в основній частині та відновлення у завершальній частині заняття.

**Висновок.** Експериментально доведено ефективність авторської програми фізичного виховання студенток закладів вищої освіти І–ІІ рівнів акредитації з використанням шейпінг-

технологій дає змогу рекомендувати її для застосування в навчальних та позанавчальних формах занять із фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації.

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

#### **Список використаних джерел**

1. Гумен В. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : [монографія] / Василь Гумен. – Львів, 2016. – 227 с.
2. Про фізичну культуру і спорт : закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Сороколіт Н. Моніторинг стану здоров'я студентів I–II курсів / Наталія Сороколіт, Мар'яна Кухар // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2019. – С. 533–538.
4. Фізичне виховання : навч. програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. – Київ : Міністерство освіти і науки України, 2003. – 44 с.
5. Шевців У.С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Шевців Уляна Станіславівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2009. – 18 с.