

УДК 796.417.2

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ШЕЙПІНГУ  
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ****Людмила ДРАПІНСЬКА<sup>1</sup>, Уляна ШЕВЦІВ<sup>1</sup>, Наталія СЕМАЛЬ<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,<sup>2</sup>Ужгородський національний університет, м. Ужгород, Україна,

e-mail: shypkalyudmila@ukr.net

**Анотація.** У статті проаналізовано види оздоровчої рухової активності. Надано програмно-нормативні документи, згідно з якими Міністерство освіти і науки України надає відповідні рекомендації щодо висвітлювання позитивного досвіду модернізації фізичного виховання вищих навчальних закладів та впровадження новітніх технологій в урочну та позаурочну форми занять фізичними вправами. Розглянуто проблему застосування шейпінг-технологій в урочній формі занять з фізичного виховання в системі освіти України. Зроблено аналіз запроваджених у навчальний процес адаптованих шейпінг-програм різної складності.

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

**ОСОБЕННОСТИ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ШЕЙПИНГА  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ****Людмила ДРАПІНСЬКА<sup>1</sup>,  
Уляна ШЕВЦІВ<sup>1</sup>, Наталія СЕМАЛЬ<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Львовский государственный университет  
физической культуры, г. Львов, Украина,<sup>2</sup>Ужгородский национальный университет,  
г. Ужгород, Украина,

e-mail: shypkalyudmila@ukr.net

**Аннотация.** В статье дан анализ видов двигательной активности, которые преимущественно применяют в занятиях школьников и студенток в урочное и внеурочное время. Представлено программно-нормативные документы, согласно которым Министерство образования и науки Украины предоставляет соответствующие рекомендации в отношении освещения положительного опыта модернизации физического воспитания высших учебных заведений и внедрения новейших технологий в урочную и внеурочную формы занятий физическими упражнениями. Рассматривается проблема применения шейпінг-технологий в урочной форме занятий по физическому воспитанию в системе образования Украины. Сделан анализ внедренных в учебный процесс адаптированных шейпінг-программ различной сложности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студентки, учебный процесс, шейпінг-технологии.

**SHAPING IN THE USE OF PHYSICAL  
EDUCATION STUDENTS****Lyudmila DRAPINSKA<sup>1</sup>,  
Uljana SHEVTSIV<sup>1</sup>, Natalia SEMAL<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Lviv State University of Physical Culture,  
Lviv, Ukraine,<sup>2</sup>Uzhgorod National University,  
Uzhgorod, Ukraine,

e-mail: shypkalyudmila@ukr.net

**Abstract.** This article provides an analysis of the types of motor activity, which are mainly used in the training of students in curricular and extracurricular time. Presented software and normative documents according to which the Ministry of education and science of Ukraine provides appropriate recommendations highlight the positive experience of modernization of physical education of higher educational institutions and introduction of new technologies in curricular and extracurricular forms of physical exercises. Discusses the problem of shaping technologies in arachni the form of training in physical education in the education system of Ukraine. The analysis implemented in the educational process adapted shaping programs of varying complexity.

**Keywords:** physical education, student, educational process, shaping technology.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Згідно з навчальною програмою, розробленою ініціативною групою вчених на замовлення Міністерства освіти України, у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладів використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення. Від якості організації і проведення занять зі студентами залежить рівень їхньої фізичної підготовленості та здоров'я. На сьогодні виникла історична і соціальна

потреба перегляду основної спрямованості системи фізичного виховання молоді України. Така постановка питання зумовлена фактом значного погіршення здоров'я молоді, що є результатом малоефективного фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Натомість у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять. Водночас фахівці [1, 10, 14] вказують на незначну ефективність традиційних форм занять у зміцненні здоров'я студентів та їхньої підготовки до професійної діяльності. Фізичне виховання не виконує свої функції і потребує пошуку нових нетрадиційних засобів і науково обґрунтованих шляхів удосконалення навчального процесу [1, 4, 6, 13 та ін.]. Одним з таких видів рухової активності може бути шейпінг [5, 8, 10, 15 та ін.].

Указом Президента України № 344/2013 від 25 червня 2013 року «Про національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» схвалено Національну стратегію розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, яка передбачає модернізацію освіти та науки, з урахуванням нових тенденцій в освіті в галузі розвитку базової фізичної культури. Вирішення цих завдань залежить від розроблення та впровадження в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення [11].

Згідно з листом 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 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 [9].

Робочі навчальні програми розробляють безпосередньо кафедри фізичного виховання конкретного вишу на основі базових і регіональних програм та з урахуванням матеріальної бази, спеціалізації викладацького складу, традицій навчального закладу, інтересів студентів і особливостей майбутньої професійної діяльності. Засоби для реалізації практичного розділу програми визначають викладачі кафедр з урахуванням наявних для занять умов. Це робить процес фізичного виховання творчим, підвищує інтерес студентів до занять.

Навчальні програми з фізичного виховання повинні відповідати таким критеріям: вирішувати комплекс освітніх, розвивальних, виховних завдань; мати виразну гуманістичну і оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості; будуватися на науково обґрунтованих підходах; вирішувати проблему індивідуалізації навчального процесу та диференційованої організації занять з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості та інтересів студентів; мати обов'язковий та варіативний компоненти; мати можливості для змін, корекції відповідно до потреб часу, контингенту, нових наукових даних; вирішувати проблему переходу до акцентованого використання окремих видів спорту як засобу фізичного виховання.

Останнім часом значно збільшилася кількість досліджень щодо проблем фізичного виховання студентів. Однак спроби вписати ці новації в рамки традиційно організованого педагогічного процесу не дають достатнього результату. Дехто з авторів (А. І. Драчук 2001; С. М. Канішевський, 2008; І. Р. Боднар, 2012 та ін.) зазначають, що організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації та інтересів значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Таким чином, фізичне виховання у ВНЗ, як навчальна дисципліна, потребує нових підходів до організації занять, відбору змісту, форм і методів навчання з урахуванням особливостей фізичної культури кожного студента.

**Метою** нашого дослідження є визначення особливості використання шейпінгу в навчальній формі занять з фізичного виховання вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації.

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

**Організація дослідження.** Дослідження складалося з двох етапів. На першому вивчено нормативно-правові документи і літературні джерела щодо можливості впровадження новітніх технологій в урочну форму занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації. Другий етап містить порівняння структури і змісту адаптованих до урочних форм навчання шейпінг-програм різної складності.

**Зв'язок роботи з важливими науковими завданнями.** Робота виконується згідно з темою НДР кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» на 2016–2020рр.

**Результати дослідження.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах передбачає навчальні та позанавчальні (факультативні) форми. На думку фахівців [2, 7, 14, 16 та ін.], функції фізичної культури, які сприяють формуванню особистості, найповніше реалізуються через навчальні форми фізичного виховання.

Доведено, що стійких передумов для виховання здорових і всебічно розвинутих майбутніх фахівців можна досягнути лише за обсягу занять фізичними вправами в межах 10–12 годин на тиждень. Імовірно, саме тому значна кількість наукових досліджень присвячена позанавчальним формам занять. Натомість для навчальної форми занять пропонується запроваджувати індивідуальні тренувально-оздоровчі програми. Наші дослідження доводять, що найбільше спроб долучити до навчальної форми занять дівчат мають такі різновиди фізичних вправ, як фітнес, аеробіка та шейпінг.

Фітнес (англ. *fitness* – пристосованість, здатність до витривалості) – це напрям масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на поліпшення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратися негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ у музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дає змогу закріпити досягнуті результати [12]. Фітнес сприяє оптимальній якості життя, оскільки 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 поліпшення кардіореспіраторної системи. Водночас аеробіка представлена як комплекс фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки тощо), які виконують під музику, тому вона зветься ритмічна гімнастика.

З метою підвищення функціонального стану організму і підтримання високого рівня аеробних можливостей розроблено фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (бігові доріжки, велоергометри, веслувальні, лижні й степ-тренажери – степ-пери, катання на роликівих ковзанах) [6]. Поліпшення гнучкості та амплітуди рухів, зниження маси тіла та корекцію форм тіла дослідила Н. Гоглювата (2002) на заняттях аква-фітнесом.

Останнім часом з'явилося багато різновидів фізичних вправ для дівчат, що дотепер не були введені до навчальних програм вищих навчальних закладів. Це такі фізичні вправи, як каланетика, стретчинг, сучасні танці, шейпінг та інші. Натомість у системі освіти найбільшої популярності в останні роки набувають різновиди аеробіки та шейпінг. Саме ці два види фізичних вправ є предметом наукових досліджень щодо можливого застосування їх в урочних формах занять з фізичного виховання. 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 [8]. Завершеними й науково-обґрунтованими методиками застосування шейпінгу в урочній формі занять з фізичного виховання є модифікована програма шейпінг-тренуван-

ня 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).

Модифікована програма шейпінг-тренування для дівчат-старшокласниць У. Шевців, 2009 [15] триває 38 хвилин (при тривалості відпочинку при зміні вправ 2 хв 40 с), що узгоджується з розкладом урочних занять у школі, де повний урок триває 45 хвилин. Відрадно, що моторна щільність уроку для усіх учасниць становить 78,5%. Слід відзначити, що це надзвичайно високий показник рухової активності учнів під час уроку з фізичного виховання в школі. За динамікою фізіологічного навантаження на організм школярок (табл. 1) ця шейпінг-програма відповідає рекомендаціям провідних фахівців з галузі [7, 16].

Таблиця 1

**Динаміка показників ЧСС школярок-старшокласниць, які займалися за модифікованою програмою шейпінг-тренування під час уроку (n=59)[15]**

Вправи	Час вимірів ЧСС (хв, с)	Величина ЧСС (ск./хв)
Початок вправ	00,00	70,37±3,19
Розминка	3,55	129,19±2,88
1-ша вправа	8,05	136,58±6,51
2-га вправа	12,25	124,17±2,39
3-тя вправа	16,40	157,5±2,14
4-та вправа	20,20	155,42±3,36
5-та вправа	24,10	131,36±4,35
6-та вправа	28,25	159,08±8,85
7-ма вправа	31,35	150,37±13,24
8-ма вправа	35,30	123,02±2,23
Заминка	38,15	116,24±2,23
Кінець уроку	45,00	97,20±25,47

З реакції організму школярок на тренувальні навантаження упродовж усього уроку видно, що запропоновані навантаження є прийнятними для дівчат-старшокласниць. Середня ЧСС упродовж заняття мала хвилеподібний характер. На початку заняття – стрімке зростання показників ЧСС, в основній частині – хвилеподібність за рахунок зміни інтенсивності та різноплановості вправ, у заключній частині – поступове зниження ЧСС до вихідних показників. Згідно з показниками реакції організму школярок на тренувальні навантаження ця шейпінг-програма може бути рекомендована для застосування на шкільних уроках з фізичного виховання для старшокласниць. Модифікована програма шейпінг-тренування для дівчат-старшокласниць за своєю тривалістю (38 хв) та допустимою величиною навантаження на організм усіх учасниць занять відповідає нормативним вимогам до урочних форм занять з фізичного виховання у загальноосвітніх школах або у тих ВНЗ I–II рівнів акредитації, де урок триває 45 хвилин.

Модифікована шейпінг-програма для навчальних занять з фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації В. Гумена, 2016 [4] розроблена для 18–19-річних дівчат. За структурою вона відповідає вимогам до навчальних форм занять з фізичного виховання ВНЗ і складається з підготовчого блоку вправ, 12-ти блоків вправ основної частини та заключного блоку вправ (табл. 2).

Таблиця 2

**Спрямованість і тривалість блоків фізичних вправ  
модифікованої шейпінг-програми**

Блоки вправ	Спрямованість дії фізичних вправ	Тривалість вправи (хв, с)	Відпочинок (с)
Підготовчий	Активізація вегетативних функцій, підготовка опорно-рухового апарату	4,10	15
1-й	М'язи передньої поверхні стегон	4,25	15
2-й	М'язи задньої поверхні стегон	3,30	20
3-й	М'язи внутрішньої поверхні стегон	4,00	25
4-й	Формування пластики та координації рухів	2,10	20
5-й	М'язи зовнішньої поверхні стегон	4,20	20
6-й	Великий і середній сідничні м'язи	7,40	30
7-й	Розвиток функціональних можливостей вегетативних систем та координаційних якостей	7,05	40
8-й	Косі м'язи живота та м'язи спини	5,20	25
9-й	Прямий м'яз живота	5,10	20
10-й	М'язи гомілок або рук, або верхньої частини спини та грудної клітки (за вибором)	3,40	15
11-й	Удосконалення пластики та координації рухів	3,05	20
12-й	Формування виразності і краси рухів	6,10	15
Заклучний	Зниження активності вегетативних функцій	2,55	-

Загальна тривалість програми становить 68 хвилин (при тривалості відпочинку при зміні вправ 4 хв 40 с). Моторна щільність заняття для усіх учасниць – 77% при тривалості усього заняття 80 хвилин.

Підготовчий блок становлять вправи, що спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи в аеробному режимі енергозабезпечення. В основній частині заняття відеоінструктори пропонують вправи на конкретні групи м'язів. Так, 1–3-й та 5-й блоки вправ зорієнтовані на зміцнення м'язів стегон. Вправи хореографії (4 та 11-й блоки) слугують формуванню пластики та координації рухів. Найтриваліший 6-й блок вправ спрямований на корекцію м'язів сідниць. Вправи танцювального рок-н-ролу (7-й блок) застосовано з метою отримання тренувального ефекту з розвитку аеробних функціональних можливостей організму та координаційних якостей. Наступні два блоки вправ (8 та 9-й) зорієнтовані на зміцнення прямого та косих м'язів живота. Десятий блок вправ надає можливість впливати на м'язові групи гомілок або рук, або верхньої частини спини та грудної клітки. Вибір вправи для виконання в кожному окремому занятті кожна студентка здійснює самостійно або за рекомендацією викладача. З метою формування виразності і краси рухів застосовано вправи подіумної ходи (12-й блок). Заклучний блок становлять вправи стретчингу, які спрямовані на збереження рухливості в суглобах, прискорення процесів відновлення організму та поступове приведення серцево-судинної і дихальної систем до стану спокою.

В окремих блоках вправ модифікованої шейпінг-програми як відеолідер використано одну, два або три відеоінструктори. Підготовчий та заклучний блоки вправ, вправи хореографії, п'яту частину вправ танцювального рок-н-ролу та вправи подіумної ходи всім учасницям доцільно виконувати за одним відеоінструктором, оскільки вони не ставлять надто високих вимог до фізичної працездатності. Усі учасниці занять виконують ці вправи в одному темпі і в однаковій послідовності. Фізичні вправи записані на відеоносіях і виконуються під музичний супровід. Це полегшує роботу викладачеві, який свій час може використати для контролю за правильністю виконання вправ та для візуального спостереження щодо впливу навантаження на організм кожного студента.

На нашу думку, серед різновиду шейпінг-програм, записаних на відеоносіях, які наявні сьогодні на теренах України, для застосування в навчальній формі занять з фізичного виховання зі студентками ВНЗ найбільш повно відповідає саме модифікована шейпінг-програма В. Гумена [4], яку можна брати за основу при адаптації її для занять 15–17-річних дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації.

#### **Висновки:**

1. За даними літературних джерел переважна більшість фахівців позитивно ставляться до застосування у фізичному вихованні студентської молоді новітніх нетрадиційних та допоміжних засобів при виконанні фізичних вправ. Особливу увагу фахівці приділяють музичному супроводу занять і застосуванню відеолідерів. Сфери застосування нетрадиційних технологій в навчальному процесі з фізичного виховання будуть і надалі розширюватися.

2. Основними завданнями шейпінг-системи є високий рівень здоров'я і красива статура. Розроблено кілька технологій індивідуального вдосконалення людини. Для студенток вищих навчальних закладів найбільш повно можливе застосування модифікованих шейпінг-програм. Водночас ці програми можна змінювати залежно від вимог навчальних програм вищих навчальних закладів.

3. З'ясовано, що шейпінг є самодостатньою системою удосконалення особистості, придатною для використання її під час проведення академічних занять з фізичного виховання студентської молоді. Застосування у шейпінг-програмах двох–трьох відеолідерів дає можливість викладачам з фізичного виховання варіативно підходити до розподілу студентів на групи щодо їх фізичної працездатності для виконання фізичних вправ під час занять.

#### **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. – Луганськ : Изд. 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 / В. 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. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич – Київ : Олімп. література. – 2012. – Т. 1. – 392 с. ; Т. 2. – 368 с.
8. 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.
9. Лист Міністерства освіти і науки України № 1/9–454 від 25.09.15 р. «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» від 26 січня 2015 року № 47.
10. 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.
11. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України № 344/2013.

12. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

13. 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.

14. Шевців У. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / Уляна Шевців, Ірина Грибовська // Спортивна наука України. – 2015. – Режим доступу: [http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/viewFile/336/325](http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/viewFile/336/325). – ISSN 1993–5757.

15. 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.

16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. / Шиян Б. М. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.; Ч. 2. – 248 с.

*Стаття надійшла до редколегії 9.11.2016*

*Прийнята до друку 17.11.2016*

*Підписана до друку 30.12.2016*