

Василь Гумен

ШЕЇПІНГ

В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ



Федерація шейпінгу України

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Василь Гумен

**ШЕЙПІНГ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Монографія

Львів, 2016

УДК 796.412:378

ББК 75.6

Г 94

Рецензенти:

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

І. Р. Боднар

(Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського)

Кандидат педагогічних наук, професор

О. М. Жданова

(Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського)

Гумен В.

Г 94 Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів:
[монографія] / Василь Гумен. – Львів, 2016. – 228 с.

У монографії розглянуто і науково обґрунтовано доцільність застосування модифікованих шейпінг-програм у фізичному вихованні вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. На основі аналізу вітчизняних та закордонних літературних джерел виявлено проблеми системи фізичного виховання вищих навчальних закладів щодо змісту навчальних програм та ставлення студентів до урочної форми занять і їх оцінки. Дослідженнями автора доведено можливість застосування модифікованих шейпінг-програм в урочній формі фізичного виховання. Також досліджені провідні мотиви, які спонукають студенток до занять фізичними вправами. Перевірено ефективність досліджуваної та чинної програм з фізичного виховання щодо можливості самостійного вибору кожною студенткою інтенсивності виконання фізичних вправ залежно від самопочуття і стану їх працездатності у кожному занятті.

Видання буде корисним для науковців, дослідників системи фізичного виховання та викладачів вищих навчальних закладів.

Автор вдячний професорові Линцю Михайлу Михайловичу за правильні настанови як при заняттях спортом, так і при організації наукових досліджень.

ISBN 978-966-2328-79-5

© Гумен В., 2016

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ ІІІ–ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ	8
1.1. Огляд нормативно-правових документів та систем оцінки фізичного стану і фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України	8
1.2. Вплив занять фізичними вправами на різнобічний розвиток студентів (фізичний стан, фізичну підготовленість, академічну успішність та зацікавленість до занять)	17
1.3. Застосування нетрадиційних та допоміжних засобів у фізичному вихованні студентів	22
1.4. Шейпінг як система фізичного вдосконалення особистості	26
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ШЕЙПІНГ-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІІІ–ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ	34
2.1. Реакції організму студенток на тренувальні навантаження шейпінг-програм різної складності	35
2.2. Застосування шейпінг-програм в урочній формі занять з фізичного виховання студенток	61
2.2.1. Вплив занять за програмою «шейпінг-класік» на фізичну підготовленість та академічну успішність студенток	61
2.2.2. Вплив комплексних занять за програмами «шейпінг-класік» та «шейпінг-хореографія» на фізичну підготовленість студенток	74

РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІІІ-ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ	84
3.1. Зміст модифікованої шейпінг-програми	84
3.2. Реакції організму студенток на тренувальні навантаження модифікованої шейпінг-програми	119
3.3. Вплив різних за змістом урочних форм занять з фізичного виховання на формування зацікавленості студенток до рухової активності	126
3.4. Порівняльна ефективність впливу занять з фізичного виховання за чинною програмою та занять за модифікованою шейпінг-програмою на фізичну підготовленість, фізичний стан та академічну успішність студенток	148
3.4.1. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості та академічної успішності студенток	150
3.4.2. Порівняльний аналіз фізичного стану студенток	168
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ. ВИСНОВКИ	182
ЛІТЕРАТУРА	199

ВСТУП

Фізична культура є одним з найдавніших засобів зміцнення здоров'я, активного відпочинку і могутнім засобом виховання. Як невід'ємна частина загальної культури особистості, фізична культура є якісною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини. Вона забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку. У вищих навчальних закладах фізична культура найбільш повно реалізує свої функції через систему фізичного виховання, яке є невід'ємною частиною освіти та оптимізації поточного фізичного, функціонального та психічного стану особистості.

Аналіз реального стану справ у фізичному вихованні студентів дає підстави вважати, що його ефективність далека від бажаної. Зокрема, за літературними даними (М. Я. Виленский, 1991; Т. Ю. Круцевич, 2001; С. Ю. Ніколаєв, 2004; М. Дутчак, 2012; Н. О. Хлус, 2015) у переважної більшості студенток заняття з фізичного виховання частіше за все викликають поганий настрій, пригніченість. Понад 80% студенток відчують після них втому, млявість, дискомфорт. Понад 70% студенток практично не займаються фізичними вправами під час дозвілля. За даними досліджень Іванни Боднар (2000), у 80% студенток-першокурсниць Львова метою і мотивацією до занять з фізичного виховання слугують: соматичне здоров'я (36,5%), фізична підготовленість (23,3%), краса тіла (20%). Вирішення цих проблем позитивно вплине на ставлення студентської молоді до фізичної культури загалом. У численних працях (І. Р. Боднар, 2000; А. І. Драчук, 2001; В. В. Романенко, 2003; І. В. Семененко, 2011; С. А. Король, 2015 та ін.) і наших попередніх публікаціях (М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук, 2002; В. Гумен, 2003) показано низький рівень активності студентів на заняттях з фізичного виховання.

На тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах останніми роками спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Одним з пріоритетних завдань фізичного виховання у ВНЗ дослідники вважають мотиваційно-цінносне ставлення до фізичної культури, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами. Натомість спрямованість фізкультурних занять з фізичного виховання зі студентами у ВНЗ фахівці вважають оздоровчу спрямованість (К. О. Крапівіна, 1993; Т. Кір-дан, 2004; С. Футорний, 2012; В. Кійко, 2016 та ін.). В останнє десятиріччя в найбільш розвинутих країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності та якості життя (М. Nocon, 2008; F. Sofi, 2008; Z. Barabasz, 2011; J. Janssen, 2010; X. Сaмер, 2015 та ін.).

До найбільш суттєвих суб'єктивних факторів, які обумовлюють негативне ставлення студентів до занять фізичними вправами фахівці відносять: неорганізованість особистості (пасивність, невміння організувати активне дозвілля, раціонально використати вільний час, студентський побут в цілому тощо), відсутність особистої переконаності у необхідності занять фізичними вправами, недостатність і нестабільність інтересів і потреб студентів у застосуванні цінностей фізичної культури (П. Г. Терещенко, 1989; С. С. Синиця, 2000; В. М. Афонін, 2007; І. Ю. Хіміч, 2011 та ін.). Очевидно, центром уваги у діяльності кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти були суто формальні показники – підготовка до здачі навчальних нормативів і контрольних тестів, а не сам студент, його ціннісні орієнтації та потреби. Примусове припасування особистості під середні, нехай і науково обґрунтовані нормативи, явно заперечує ідею свободи особистості та гуманістичні принципи розвитку і виховання людини. Думається, що настав час усвідомлення такого поняття, як фізична культура особистості, і розробки технологій реального втілення її в життя. Саме справжня краса тіла, фізична досконалість, фізичне і психічне

здоров'я мають стати метою і мотивацією до активних занять фізичними вправами.

Низка фахівців (Л. М. Платонова, 1979; Г. К. Зайцев, 1993; В. Товт, 2001; М. М. Линець, Є. М. Свіргунець, В. М. Гумен, 2005; Ю. Коваленко, 2014 та ін.) вказують на важливість інтересу студентів до активних занять фізичними вправами як в урочних заняттях, так і на дозвіллі. Вірогідно, що існуючі форми занять з фізичного виховання в навчальних закладах призвели до трансформації мотиваційної сфери учнівської молоді. Підвищенню мотивації до занять фізичними вправами на заняттях з фізичного виховання можуть сприяти нові, нетрадиційні засоби і методи. Одним з таких засобів може бути шейпінг (И. В. Прохорцев, 1994; В. Гумен, М. Линець, 2002; Б. К. Ивлиев, 2006; С. Н. Журавлева, 2008; У. С. Шевців, 2009 та ін.).

РОЗДІЛ 1

СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

1.1. Огляд нормативно-правових документів та систем оцінки фізичного стану і фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України

В Україні вища освіта визначена однією з провідних галузей розвитку суспільства. Основною метою державної політики в галузі освіти є створення умов для розвитку особистості та організації навчально-виховного процесу відповідно до демократичних цінностей. Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства. Аналіз спеціальної літератури [42, 92, 103, 167, 168 та ін.] свідчить, що важливе значення у процесі фізичного виховання студентської молоді в конкретних соціально-економічних умовах належить якісному й ефективному нормативно-правовому та програмному забезпеченню.

Законодавство України про фізичну культуру і спорт базується на Конституції України. Правове регулювання відносин у галузі фізичної культури в навчально-виховній сфері регламентується Законами України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р., «Про освіту» від 23.05.1991 р., «Про вищу освіту» від 01.07.2014, Указами Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України» від 28.09.2004 р. № 1148, «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні» від 04.12.2005 р. № 1013, «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту»

від 02.08.2006 р. № 667, наказами Міністерства освіти і науки України від 27.12.2008 р. № 278 «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» та № 47 від 26.01.2015 року «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік».

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. Нормативною базою навчальних програм з фізичного виховання в Україні були Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, які прийшли на заміну комплексу «Готовий до праці і оборони СРСР» (ГПО). Натомість після низки трагічних випадків на уроках фізкультури в школах і заняттях з фізичного виховання у ВНЗ у 2008 році Державні стандарти та нормативні вимоги з фізичного виховання були переглянуті. Кабінетом Міністрів України була прийнята Постанова від 5.11.2008 року № 992 «Про визнання такою, що втратила чинність, постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року № 80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». Таким чином контрольні вправи, що визначали стан фізичної підготовленості населення України, були скасовані. На цей час державних актів, які б засвідчували перелік тестових процедур для оцінки фізичної підготовленості населення України, немає, що у свою чергу ускладнює контроль фізичної підготовленості студентів.

Основним програмним документом в галузі фізичного виховання на час становлення національної системи освіти в Україні є «Концепція фізичного виховання в системі освіти України» на 2012–2016 роки [108], яка покладена в основу розробки державних стандартів освіти учнівської і студентської молоді. У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» [228] проблема зміцнення здоров'я населення засобами фізичної культури і спорту ставиться в пряму залежність від фізичного виховання.

Шляхи подальшого удосконалення фізичного виховання відображені у положеннях Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки. Щодо удосконалення правового забезпечення у навчально-виховній сфері можна відмітити такі напрямки:

- забезпечення підготовки і видання підручників, посібників, навчальних програм з питань фізичного виховання і масового спорту з метою організації навчального процесу у навчальних закладах;
- сприяння діяльності студентських спілок фізкультурно-спортивної спрямованості, пов'язаній з розвитком фізичної культури і спорту в навчальних закладах;
- сприяння створенню та функціонуванню спортивних клубів у вищих навчальних закладах;
- розробка та затвердження в навчальних закладах системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я студентів, що навчаються в цих закладах;
- створення належних умов для забезпечення фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах в обсязі не менше 5–6 годин рухової активності на тиждень, у тому числі й відповідних умов для дітей-інвалідів.

У 2008 році з метою реформування фізичного виховання у навчальних закладах, збереження і поліпшення здоров'я учнівської та студентської молоді, відбулася колегія Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони

України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, від 27.11.2008 р. № 13/1, 10, 11/1 «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України», на якій були ухвалені 16 положень. Найбільш цікавими з нашої точки зору є наступне положення: посилювати контроль за проведенням занять з фізичної культури та фізичного виховання, підвищити їх якість, забезпечити пріоритетність технологій та методик, які оберігають, підтримують і розвивають здоров'я дітей та студентів, та забезпечити проведення занять з фізичної культури з 1 вересня по 1 жовтня без виконання контрольних нормативів.

Відповідно до рішення колегії Міністерство освіти і науки України видало наказ від 27.11.2008 р. № 1078 «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України», в якому надано план заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання у навчальних закладах України. Таким чином МОН України чітко прописала заходи щодо реформування навчальної дисципліни фізичне виховання у ВНЗ з 2009 року, передбачивши терміни виконання та відповідальних.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту України закладено концептуальні ідеї і погляди на організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на період до 2016 року. Щодо положень у фізичному вихованні в вищих навчальних закладах України, держава реалізовує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури. Державна політика спрямована на формування у різних груп населення, в тому числі і у студентської молоді, сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя. Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності повинно відбуватися на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини. Зміст і обсяг відповідних занять визначається на підставі науково

обґрунтованих норм для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуті. Завданнями держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти.

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 області розвитку базової фізичної культури. В реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді постають задачі, вирішення яких залежить від розробки та впровадження в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення, що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

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 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.

Державна навчальна програма не може врахувати всієї різноманітності інтересів та запитів студентів, що навчаються в різних за профілем навчальних

закладах, місцевих умов, національних та релігійних традицій тощо. Тому для забезпечення державних інтересів у фізичному вихованні студентів, визначення змісту і засобів розробляються програми трьох рівнів: базові, регіональні і робочі.

Головна мета базової програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих навчальних закладах.

Регіональні навчальні програми визначають рівні підготовленості студентів із врахуванням регіональних і національних особливостей, традицій, кліматичних та екологічних умов. Як регіон може виступати область, група регіонів однієї чи суміжних областей. Програми такого типу розробляються відповідними органами управління освітою.

Робочі навчальні програми розробляються безпосередньо кафедрами фізичного виховання конкретного вузу 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 виходячи з 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 та 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 [219].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах передбачає урочні та позаурочні форми. На думку фахівців [40, 122, 141, 241 та ін.], функції фізичної культури, які сприяють формуванню особистості, найповніше реалізуються через урочні 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 позаурочним формам занять. Фахівці пропонують для урочної форми занять запроваджувати індивідуальні тренувально-оздоровчі програми [12, 26, 110, 178, 224, 225, 237 та ін.]. На думку Коломійцевої О. (2002), при складанні програми для традиційних занять з фізичного виховання необхідно до 25 % вправ спрямувати на виховання професійно-важливих фізичних якостей, оскільки основні фізичні якості у студенток розвинуті нерівномірно. При цьому, наголошує автор, необхідно зважати на біологічні особливості жіночого організму, що стає можливим при застосуванні новітніх технологій.

Оцінювання фізичної, функціональної та професійної підготовленості (під професійною підготовленістю розуміється рівень розвитку фізичних якостей, необхідних для забезпечення якісної професійної діяльності) є однією з найважливіших ланок педагогічного процесу. У фізичному вихованні практикуються нормативні способи оцінювання якості фізичного виховання. Норматив виступає як уніфікований показник рівня, якого потрібно досягти у результаті спрямованої діяльності. Разом із тим він має і контрольно-оцінювальне значення. За результатами виконання нормативів судять про успішність реалізації поставлених завдань, про ефективність тих чи інших засобів, що використовувалися в навчальному процесі тощо. Тому цілком природною є тенденція до об'єктивізації контролю за станом фізичної підготовленості студентів, систематизації та уніфікації численних контрольних вправ і тестів, що використовуються в процесі фізичного виховання [93, 103, 119, 241 та ін.].

З відміною Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України постає питання визначення критеріїв ефективності процесу фізичного виховання. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів є одним з основних критеріїв оцінки з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Тестування фізичної підготовленості студентів передбачає виконання комплексу рухових дій, що дозволяє визначити і оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей – сили, пружкості, витривалості, спритності, гнучкості, які мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану і здоров'я. Водночас залежно від організації навчального процесу, засобів, що використовуються для вирішення тих чи інших завдань, обсяг тестів або контрольних вправ може доповнюватися [63, 64, 93, 126 та ін.]. Вибір додаткових тестів (контрольних вправ) здійснюється викладачем кафедри фізичного виховання і знаходить відображення в робочих навчальних програмах з певного виду діяльності.

Навчальною програмою з фізичного виховання для ВНЗ [219, 220] було передбачено декілька контрольних нормативів, що характеризують основні фізичні якості людини. Однак на думку низки фахівців [167, 195, 249 та ін.], така система оцінки є недосконалою. Т. Білоус (2009) пропонує для тестування фізичної підготовленості студентів застосовувати вправи поліатлону (вправи з різних видів спорту: плавання, легкої атлетики, гімнастики, лижного спорту та ін.), а для оцінки рівня фізичної підготовленості – застосовувати 100-бальну шкалу оцінки. Це, на думку автора, сприятиме підвищенню інтересу студентів до занять. На наш погляд, одним з пріоритетних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинно стати збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування у них цінностей здорового способу життя.

Водночас дослідники [113, 190, 236, 243 та ін.] негативно ставляться до контрольних нормативів і пропонують за основу оцінки успішності брати приріст показників здоров'я та фізичної підготовленості, тобто індивідуалізувати вимоги до оцінки. Це узгоджується з даними Сіренко Р. (2007), яка

довела, що деякі конституційні особливості сьгоднішніх студентів, зокрема обвід талії та ширина плечей і тазу, унеможливають високі досягнення у бігових дисциплінах, які потребують прояву прудкості і швидкісної витривалості. Медведев В. (2009) для оцінки з фізичного виховання пропонує застосовувати інтегральну комп'ютерну методику оцінки знань і вмінь студента, в якій першочергове значення в оцінці оздоровчого ефекту фізичного виховання має характер змін функціональних показників кардіо-респіраторної і м'язової систем організму студента від семестру до семестру.

Для оцінки фізичного стану молоді пропонується низка прямих і непрямих методів [8, 74, 77, 86, 157 та ін.]. Для обстеження спортсменів досить розповсюдженим є метод визначення аеробної працездатності. Однак тести з максимальним навантаженням є доволі важкими для організму студента, і для їх проведення необхідні певні умови, складне обладнання і присутність медичного персоналу. Тому в системі освіти для визначення рівня фізичного стану студентів основного навчального відділення застосовують доступніші тести: 12-хвилинний тест К. Купера, що передбачає біг, плавання чи їзду на велосипеді; тести Г. Апанасенка, С. Душаніна та інші. Водночас Королінська С. [109] пропонує доповнити оцінку показників фізичного стану студентів за системою Г. Апанасенко [8] з урахуванням медичних, психологічних та соціальних показників здоров'я, що дасть можливість повніше здійснювати контроль стану здоров'я студентської молоді. Вікторов В. [37] доповнив методику С. Душаніна [74] для первинного контролю фізичного стану людини Контрекс-3, що сприяло якіснішому оцінюванню його рівня.

Таким чином, нормативні акти регламентують регулярні заняття фізичними вправами студентів. Проте на практиці вони часто ігноруються. Потребують суттєвого удосконалення критерії оцінки ефективності фізичного виховання. Сьогодні на порядку денному стоїть пошук нових підходів до визначення пріоритетних напрямків фізичного виховання, його організації та змісту. На нашу думку, зважаючи на особистий практичний досвід автора щодо

застосування шейпінг-технологій в масовому оздоровчому спорті упродовж останніх 25 років, на часі застосування модифікованих шейпінг-технологій в урочній та позаурочній формах занять з фізичного виховання у ВНЗ з обов'язковими нормативами оцінки рівня фізичного розвитку, фізичного здоров'я та ставлення студентів до самостійних систематичних занять фізичними вправами упродовж навчання і на дозвіллі.

1.2. Вплив занять фізичними вправами на різнобічний розвиток студентів (фізичний стан, фізичну підготовленість, академічну успішність та зацікавленість до занять)

У другій половині XX століття фізіологи та лікарі встановили основні закономірності реакцій організму на фізичне навантаження. У дослідженнях науковців [4, 8, 95, 150, 158, 253, 258 та ін.] стверджується, що рівень здоров'я людини залежить від рівня її тренуваності. Автори довели, що саме аеробні можливості організму є одним з головних кількісних показників рівня здоров'я людини. Встановлено, що фізичне навантаження призводить до підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС), необхідного для забезпечення більшого хвилинного об'єму серця. З'ясовано низку закономірностей, що дозволяють використовувати цей показник як один з найважливіших при проведенні тестів для визначення впливу навантажень на організм людини. Існує лінійна залежність між ЧСС та інтенсивністю роботи в межах 50–90 % від максимально можливого навантаження. Потужність м'язової роботи адекватно відображає ЧСС, яка також збільшується в лінійній залежності від величини навантаження [5, 86, 158, 201, 202 та ін.].

Рухову активність доцільно розглядати як важливий чинник збереження високої фізичної та психічної працездатності. Разом із тим, дослідження [256] показали, що середній американець у віці від 10 до 17 років проводить 21

годину на тиждень біля телевізора. В середньому, це становить 3 години щодня. Також відмічено [251] прямий зв'язок між тривалістю перегляду телепередач і повнотою дітей та зворотній зв'язок з руховою активністю та фізичною підготовленістю.

На думку численних фахівців [7, 25, 76, 140, 158, 163, 177, 197, 247 та ін.], без урахування обсягу реальної рухової активності студентів рекомендації для академічних занять з фізичного виховання не можуть бути ефективними, оскільки фізична підготовленість людини прямо залежить від обсягу її рухової активності. Н. Хлус (2015) встановила, що за період навчання загальна рухова активність студенток знижується від 15,98% на 1-му курсі до 11,99 % на 4-му курсі; фізкультурно-оздоровча рухова активність – від 4,62 % на 1-му курсі до 3,25 % на 4-му курсі.

Дослідники [10, 12, 111, 112, 153, 225, 243 та ін.] довели, що рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників є низьким, і при цьому відсутня тенденція до його зростання упродовж навчання у вищому навчальному закладі. На їхню думку така ситуація властива більшості вищих навчальних закладів України. Натомість результати окремих досліджень не збігаються з цими даними. Зокрема Г. Іванова (2000) та С. Савчук (2002) стверджують, що рівень фізичної підготовленості студентів погіршується на 2-му і 3-му курсах, а на 4-му – покращується, повертаючись до рівня першого року навчання. Водночас О. Романчишин зі співавторами (2009) спостерігали у студентів педагогічного коледжу поліпшення рівня фізичної підготовленості у перші два роки навчання (2,84% і 3,31% відповідно) та стабілізацію з подальшим погіршенням результатів (-2,87%) на третьому та четвертому роках навчання. При тому рівень фізичної підготовленості дівчат залишався відносно нижчим упродовж всього періоду навчання. На нашу думку, в окремих навчальних закладах викладачі фізичного виховання більш сумлінно ставляться до своїх обов'язків як в урочний, так і в позаурочний час, на що студенти відповідають своєю старанністю у ставленні до занять фізичними вправами.

Дослідження Д. Бондарева та В. Гальчинського (2008) показали, що упродовж останніх 10-ти років фізичний стан студентів першого року навчання значно погіршився. Дослідники встановили, що у студентів-першокурсників особливо відстають у розвитку показники фізичної підготовленості, що характеризують загальну і силову витривалість, а також – загальну працездатність і функціональний стан дихальної системи. Разом із тим за останнє десятиріччя показники, що характеризують швидкість і спритність істотно не змінилися. Водночас кількість студентів з середнім рівнем фізичної підготовленості зменшилася за рахунок збільшення (з 20% до 50%) кількості студентів з рівнем фізичної підготовленості нижче середнього. Кількість студентів з високим рівнем фізичної підготовленості залишилася стабільною (близько 20%). Ці дані в цілому узгоджуються з даними звіту Державного комітету статистики України для контингенту осіб віком від 18 до 25 років [214].

В дослідженнях науковців виявлено низький рівень фізичного здоров'я студентів, особливо при оцінці функціонального стану серцево-судинної та м'язової систем організму. У науковій літературі є достатньо матеріалів, присвячених дослідженню окремих сторін здоров'я молодих людей у віці 17–20 років [1, 9, 14, 91, 139, 178, 212, 222 та ін.]. Так серед студенток-першокурсниць Р. Романенко та А. Драчуком (2004) виявлено 34–62% випадків відхилень у стані здоров'я, серед яких на основну медичну групу припадає 58–65%. Водночас найбільша кількість пропущених навчальних днів виявлена на третьому і четвертому курсах, що погоджується з дослідженнями інших фахівців. У такій ситуації розвиток рухових здібностей і підвищення рівня фізичної підготовленості ускладнено, оскільки ослаблений організм не в змозі адекватно справлятися з фізичними навантаженнями. В таких випадках необхідний індивідуальний підхід як до змісту та величини фізичних навантажень, так і до оцінки з фізичного виховання [116, 151, 244, 250 та ін.].

Результати, отримані О. Біліченко (2008), свідчать, що кількість студенток, які мають відхилення у стані здоров'я, за останні 5 років

збільшилася у 5–6 разів. Близько 38% студентів мають підвищену ЧСС, ознаки гіпотонії характерні для 10%, а гіпертензії – для 20% досліджуваних. На підставі отриманих даних автор робить припущення про необхідність збільшення обсягу фізичних вправ аеробного характеру, які необхідно включати до програми занять з фізичного виховання. Натомість окремі дослідники пропонують для покращення рівня фізичного здоров'я студентів використовувати в заняттях з фізичного виховання бігові навантаження безперервним методом з енерговитратами 48% від індивідуального максимуму. При цьому найефективнішим засобом для підвищення аеробних можливостей студентів основної медичної групи під час занять з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю є біг на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО), тобто біг з ЧСС 140–150 уд/хв [39].

Фахівцями [219] проведено масштабне дослідження впливу обсягу занять на стан здоров'я студентів ВНЗ (обстежено 286652 студентів вузів із 10-ти областей України). Вони встановили, що після подвійного збільшення обсягу занять з фізичного виховання (з 2-х до 4-х годин на тиждень) кількість хворих студентів вірогідно не зменшилася, а у 6-ти регіонах України навіть збільшилася. Відтак дослідження підтвердили гіпотезу про можливість негативного впливу неадекватно організованих занять з фізичного виховання на показники здоров'я студентів.

Серед причин негативного ставлення студентів до фізичного виховання можна виділити такі: незручний розклад, нецікаве проведення занять, відсутність можливості самостійно обрати цікавий вид рухової активності, погані умови для розвитку індивідуальних здатностей, недостатнє навантаження на заняттях, погана організація занять, неуважне ставлення викладача тощо [24, 53, 120, 135 та ін.]. Практично усіх цих причин можна уникнути, застосувавши у фізичному вихованні студентів новітні оздоровчі технології та надавши їм можливість вибору різновиду рухової активності. Зокрема впровадження у навчальний процес з фізичного виховання програми з використанням міні-

футболу сприяло збільшенню кількості студенток з високим, вищим за середній і середнім рівнями фізичної працездатності та відповідному зменшенню кількісного складу студенток з нижчим за середній і низьким рівнями фізичної працездатності. За даними численних фахівців рівень фізичного стану студенток, що займалися різними видами оздоровчої гімнастики, також більш виражено поліпшувався, ніж у їхніх однокурсниць, що відвідували заняття з фізичного виховання за чинною програмою [43, 56, 78, 79, 97, 187, 188 та ін.]. Доведено, що раціонально організований процес занять з фізичного виховання, систематичне проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи суттєво впливає на вдосконалення фізичних, інтелектуальних і духовних якостей молодшої особи, на формування свідомої потреби у зміцненні здоров'я та підготовку студента до певного виду професійної діяльності. Зокрема О. Шалєпа та О. Суворов (2007) стверджують, що ті студенти, які регулярно займалися фізичними вправами, відвідували спортивні секції та брали участь у змаганнях, відзначалися високою успішністю навчання, активністю у навчальних та громадських заходах, підвищеною мотивацією до досягнення успіху, ніж ті, хто нехтували фізичною культурою або займалися нерегулярно. У тих студентів, у яких превалювала мотивація до уникнення невдач, спостерігалася нижча успішність навчання та знижений інтерес до громадської діяльності. Фахівці припускають, що зростання рівня мотивації студентів на досягнення успіху в процесі навчання може бути досягнуте шляхом залучення їх до систематичної участі в спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі [230].

Таким чином можемо констатувати, що рівень фізичної підготовленості сучасних студентів є незадовільним. Особливо відстають показники, що характеризують загальну і силову витривалість, а також – загальну працездатність і функціональний стан серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я за останні 10–15 років має тенденцію до зростання. Позатим, доведено, що на фізичний стан і фізичну підготовленість студенток позитивно впливають заняття вправами аеробного

спрямування (ЧСС 120–150 уд/хв). Застосування в системі фізичного виховання новітніх оздоровчих систем дозволяє суттєво підвищити рівень фізичної працездатності студенток, а також досягти кращих показників розумової діяльності, академічної успішності та зацікавленості до занять, аніж відвідуючи традиційні заняття з фізичного виховання за чинною програмою.

1.3. Застосування нетрадиційних та допоміжних засобів у фізичному вихованні студентів

За результатами спостережень низки фахівців [11, 19, 23, 110, 115, 178 та ін.] заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах мають комплексний характер, тобто в одному занятті застосовуються вправи з різних видів рухової активності. Застосовуються переважно три групи вправ, а саме: легкоатлетичні та гімнастичні вправи і спортивні ігри. За даними І. Боднар [24], у ВНЗ Львова легкоатлетичні вправи застосовують у 35% занять з фізичного виховання, гімнастичні вправи – у 32%, ще 32% занять складають спортивні та рухливі ігри та естафети.

Попри це вченими ведуться теоретичні розробки побудови навчального процесу з фізичного виховання зі студентами з пріоритетним застосуванням одного виду рухової активності [26, 32, 105, 175, 195, 223 та ін.] з наступним співвідношенням матеріалу навчальної програми: вправи для забезпечення різнобічної фізичної підготовленості повинні займати 30%; матеріал базового виду спорту – 60%; теоретична підготовка – 10% навчального матеріалу. При тому фахівці наголошують, що принципово важливим є вибір додаткового обсягу вправ, що забезпечують розвиток тих фізичних якостей, які не підлягають ефективному розвитку в процесі занять за чинною програмою. Зазначений підхід не отримав широкого розповсюдження на практиці, проте значна частина дослідників вважають його перспективним.

В якості ефективного засобу фізичного виховання студенток автори [100, 117, 204, 239 та ін.] запропонували заняття атлетичною гімнастикою. Розроблена ними методика оздоровчого тренування за допомогою засобів атлетичної гімнастики передбачає виконання усіх вправ, у тому числі й у підготовчій частині, з обтяженнями. Проте дослідники зауважують, що дані заняття не забезпечують необхідного рівня розвитку витривалості та швидкісно-силових якостей студентів.

Фахівці [232, 233] пропонують у заняттях зі студентами застосовувати виконання вправ за коловою системою упродовж 35–50 хв. в аеробному режимі (ЧСС 115–135 уд/хв). Вправи рекомендують виконувати у поєднанні з методами психорегуляції та вольового обмеження обсягу легеневої вентиляції (за Бутейком К. П.).

На думку фахівців [29, 59, 87, 118, 218, 227 та ін.], використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів підвищує ефективність навчального процесу та інтерес до нього, сприяє зміцненню здоров'я. Значна частина досліджень [24, 217, 226, 156 та ін.] присвячена створенню тренажерів, систем контролю, оцінки і накопичення інформації про рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я студентської молоді на основі комп'ютерних технологій. Як допоміжні засоби для вивчення особливостей техніки виконання вправ, забезпечення наочності сприйняття техніки і тактики в спортивних іграх застосовують сучасні інформаційні технології [6, 13, 19, 94, 104, 106, 159 та ін.]. Для цього створені електронні підручники і посібники, мультимедійні енциклопедії тощо. Як приклад, застосування нового виду мистецтва – малювання на піску в якості відеокліпа, сприяє активізації процесів відновлення та вдосконалення сенсорних функцій тих, хто займається фізичними вправами.

Комп'ютерні фітнес-програми сприяють наданню допомоги студентам для проведення самостійних занять фізичними вправами. Серед різновидів таких програм слід відзначити навчальні (підготовка фахівців з оздоровчої

фізичної культури) та технічні (оснащення для занять фізичними вправами). Є програми для визначення індивідуального рівня здоров'я, фізичного стану, фізичного розвитку, ризику захворювань тощо [22, 29, 170, 222, 227 та ін.].

З метою підвищення функціонального стану організму і підтримання високого рівня аеробних спроможностей розроблено фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (бігові доріжки, велоергометри, веслувальні, лижні й степ-тренажери – степпери, катання на роликів ковзанах). Покращення гнучкості та амплітуди рухів, зниження маси тіла та корекцію форм тіла дослідила Н. Гоглювата (2002) при заняттях аквафітнесом. Натомість в степ-аеробіці застосовують спеціальні платформи висотою 10–30 см, використовують різноманітні обтяження (гантелі, пояси, накладки та ін.). В роуп-скіпінгу застосовують різного роду обтяження (гантелі, пояси, накладки, стрибки із скакалками тощо), а в супер-стронгу – важкі палиці, гантелі та амортизатори. В памп-аеробіці використовують перекладки, міні-штанги, гантелі та степ-платформи. Спеціальні м'ячі різного діаметру застосовують у заняттях фітбол-аеробікою, а спеціальні латексні або звичайні гумові стрічки використовують при заняттях тер-аеробікою [109а].

Фахівці [50, 55, 66, 97, 98, 142, 187, 189, 191, 199, 242, та ін.] показали, що застосування танцювальної аеробіки, шейпінгу та ритмічної гімнастики в заняттях з фізичного виховання сприяло зростанню інтересу студенток до занять фізичними вправами, покращенню рівня їхньої фізичної підготовленості та стану здоров'я. Ряд фахівців [43, 44, 57, 58, 88, 191 та ін.] відзначають важливість застосування комп'ютерних засобів при заняттях оздоровчими видами гімнастики та аквафітнесом для контролю змін форм та маси тіла, амплітуди рухів і при корекції порушень постави. Це, на думку авторів, дає можливість студентам більш свідомо ставитись до потреби занять фізичними вправами як під час навчання, так і на дозвіллі.

Важливого значення фахівці надають музичному супроводу занять фізичними вправами та застосуванню відеолідерів під час занять з метою

технічно досконалого показу фізичних вправ та естетичної оцінки рухової діяльності. На їхню думку, музичний супровід сприяє як кращому відчуттю темпу виконання вправ, так і зростанню у студентської молоді мотивації до занять з фізичного виховання. Застосування відеолідерів з музичним супроводом фахівці відносять до методів естетичного виховання [106, 136, 146, 180, 198, 240 та ін.]. Дослідники довели, що музичний супровід під час занять фізичними вправами сприяє розвитку музикальності тих, хто займається, а при відповідному підборі музичних творів підвищується емоційність та забезпечується вища дієвість (енергійність виконання) фізичних вправ.

Ю. Коджаспиров [101] довів, що застосування музично-ритмічної стимуляції студентів на заняттях з фізичного виховання сприяло покращенню фізичної активності студентів, позитивно впливало на настрій, увагу, розумову працездатність, якість виконання фізичних вправ, самопочуття студентів. В основній частині занять обсяг уваги студентів збільшився на 23,8%, а фізична активність зросла в середньому на 39,7%. При цьому ефект музично-ритмічної стимуляції не обмежувався власне заняттям, а поширювався і на подальшу діяльність студентів у формі бадьорості, гарного настрою, підвищеної працездатності.

На думку дослідників-лікарів [252, 254], прослуховування музики з одночасним виконанням вправ на розслаблення організму допомагає хворим з болями в спині почувати себе значно краще. У них не лише послаблюється больовий синдром, але й поліпшується сон. Для ефективного лікування лікарі пропонують до 25 хвилин музикотерапії на день. Водночас на десятому Всесвітньому конгресі з больових синдромів було відзначено, що методика музикальної терапії може скласти серйозну конкуренцію традиційним лікувальним підходам при лікуванні захворювань хребта.

Старогрецький філософ Платон [160] вважав, що «Виховання за допомогою музики є найбільш придатним тому, що ритм і гармонія найкраще проникають в глибину душі і найсильніше охоплюють її, привнісши з собою

красу, і роблять душу правильно вихованої людини красивою». На думку Т. Ротерс [181], застосування музичного супроводу занять фізичними вправами дає можливість поєднувати фізичне та духовне вдосконалення особистості на підставі гармонійного розвитку тіла і душі, сприяє вихованню почуття ритму, виразності і краси рухів, формуванню гарної постави і ходи.

Таким чином, фізичне виховання з пріоритетним застосуванням одного виду спорту і надалі залишається найбільш популярним при організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Серед засобів, які насамперед подобаються студентам, підвищують їхню фізичну активність, позитивно впливають на психофізичні показники студентів (увагу, пам'ять, розумову працездатність, почуття комфорту), зміцнюють здоров'я, фізичну підготовленість, є вправи атлетичної гімнастики, фітнес-тренування та оздоровчі види гімнастики з музичним супроводом.

Підводячи резюме, хочемо відзначити, що переважна більшість фахівців одностайно 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 у навчальному процесі з фізичного виховання будуть і надалі розширюватися.

1.4. «Шейпінг» як система фізичного вдосконалення особистості

У фізичному вихованні ВНЗ нині інтенсивно розвиваються фізкультурно-оздоровчі технології, за допомогою яких реалізується принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Практичним проявом цих технологій є різні фітнес-програми, які ґрунтуються на одному (наприклад, аеробіка, плавання, ритмічна гімнастика та ін.) або поєднанні кількох видів рухової

активності (наприклад, оздоровче плавання і біг, аеробіка і боді білдинг та ін.). Натомість шейпінг можна віднести до другої групи фітнес-програм.

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. Наріжним каменем у шейпінг-системі є уявлення про еталон фізичної досконалості, який уособлює доглянуту зовнішність, естетичну і сексуальну фігуру, вміння подати себе за допомогою гарної ходи, граціозної постави та вигідного добору одягу, зачіски, макіяжу. Кожна людина може наблизитися до свого еталону фізичної досконалості, який називають шейпінг-моделлю. Наблизитися на стільки, на скільки це можливо, з урахуванням способу та умов її життя, рис характеру, життєвих пріоритетів, матеріальних можливостей. На кожному етапі руху до шейпінг-еталону людина стає об'єктивно більш привабливою і здоровою, впевненішою в собі, своїх силах, позбавляючись комплексів, пов'язаних з недоліками зовнішності та фігури [46, 47, 51, 172, 173, 250].

Основними цілями шейпінг-системи є високий рівень здоров'я і красива фігура. Параметри тренування, їх спрямованість і навантаження, режими й раціони харчування персонально розробляються для кожної жінки на основі регулярного комплексного тестування і з урахуванням фази її фізіологічного циклу. Тобто головним принципом є індивідуальний підхід. Регулярний контроль величини навантаження проводиться за показниками частоти серцевих скорочень. Це дозволяє внести корективи у тренування відповідно до функціонального, психічного і фізичного стану жінки. Шейпінг не ставить на меті максимально розвинути м'язові об'єми, домогтися чітких обрисів м'язів у жінки. Більше того, ознаки мужності, мускулістичність, занижений вміст жиру в організмі є небажаними в жіночій статури. Доцільними вважаються делікатні жіночні «лінії» і форми, плавні обриси статури. Такий образ вважається більшістю жінок і мужчин найбільш притаманним жіночому організмові. На

відміну від атлетичної гімнастики, фітнесу тлумачення жіночої привабливості в шейпінгу набагато ширше, ніж просто побудова красивого тіла. В поняття жіноча привабливість включаються доглянута зовнішність, жіночність, сексуальність фігури, красива хода, граціозна постава, адекватні зачіска, макіяж, одяг [171].

Шейпінг-система передбачає кілька технологій індивідуального вдосконалення людини [17, 88, 173, 231]. Вибір виду технології – прерогатива самої жінки, він залежить від рівня домагань у процесі особистого вдосконалення. Заняття шейпінгом починаються за технологією, яка передбачає на першому етапі тренування з метою зміцнення систем організму в цілому та спалювання зайвого жиру (при потребі). Для дівчат віком від 6-ти до 13-ти років пропонується відео програма «Шейпінг-юні», призначена для гармонійного розвитку дітей і підлітків, виховання їх фізично та естетично розвинутими громадянами. Програма складена з врахуванням фізіологічних особливостей дитячого організму в період росту.

Для дівчат старших 14-ти років і жінок до 50-річного віку Міжнародна федерація шейпінгу пропонує відео програму «Шейпінг-класік», яка передбачає фізичне вдосконалення дівчат і жінок шляхом зміни складу і форм їх тіла. Обов'язковим доповненням до тренувань за програмою «шейпінг-класік» є раціональне харчування. Керуючись рекомендаціями комп'ютерної програми «Консультант з харчування», можна підібрати продукти харчування для кожної жінки залежно від спрямування занять.

З метою підготовки жінок до пологів і нормального перетікання періоду вагітності Міжнародна федерація шейпінгу пропонує технологію «Шейпінг для вагітних». Ця шейпінг-технологія була позитивно оцінена лікарями-акушерами. Її застосування дозволяє: поповнити дефіцит рухової активності у передпологовий період; забезпечити фізіологічно комфортне протікання метаболічних процесів у період вагітності; підтримати в необхідному тонусі «пологові» м'язи; створити позитивний емоційний фон у передпологовий

період; забезпечити додатковий до основного лікарського кваліфікований контроль за вагітною; забезпечити швидкий період відновлення після пологів і, в тому числі, швидке відновлення «допологової» фігури.

Шейпінг-хореографія покликана розвинути в жінки красиву ходу, граціозну поставу, досконалу координацію рухів, артистизм. Її мета – навчити жінку максимально красиво рухатися, створювати привабливий образ.

У вузькому тлумаченні під шейпінгом розуміється процес цілеспрямованих занять фізичними вправами з метою корекції тілобудови в цілому та окремих ланок тіла, яка здійснюється на підставі попереднього вивчення результатів тестування: 1) фізичного стану та індивідуальних параметрів тілобудови і порівняння їх з модельними характеристиками; 2) попередніх антропометричних вимірів (пропорцій, обхватів, кількісного складу тіла – жиру та м'язів) та візуальної оцінки фігури. Для раціональної організації шейпінг-тренування необхідно вирішити два завдання: 1) антропометричне та візуальне тестування; 2) визначення шляхів корекції тілобудови.

Антропометричне тестування включає в себе: 1) анамнез; 2) визначення обхватних розмірів рук, шиї, грудей, талії, тазу, стегна, гомілки, ніг; 3) визначення величини жирових складок тіла. Анамнез передбачає визначення довжини і маси тіла, довжин ніг і тулуба.

Візуальне тестування в шейпінгу необхідне для визначення ділянки впливу під час застосування вправ з обтяженнями з метою корекції форм тіла. При цьому також враховуються відхилення від належних параметрів пропорційності об'єму ланок тіла та підшкірних жировідкладень.

Визначення шляхів корекції тілобудови здійснюється на основі порівняння результатів антропометричного та візуального тестувань конкретної особи з модельними параметрами. Чинниками, які вимагають корекції, можуть бути: надмірна жирова маса; надмірно розвинені м'язові групи окремих ланок тіла; недостатній розвиток певних м'язових груп; порушення постави, що обумовлене недостатнім розвитком окремих м'язових груп; недостатньо

розвинені м'язові групи та надмірні жирові відкладення окремих частин тіла. Визначення вказаних чинників здійснюється за допомогою комп'ютерного опрацювання антропометричних та візуальних тестів.

Висока ефективність шейпінг-тренування для забезпечення бажаної, згідно з існуючими уявленнями, корекції тілобудови людини шляхом змін пропорцій, форм та обхватів досягається застосуванням різних за величиною фізичних навантажень. Контроль за інтенсивністю тренувальних навантажень здійснюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС), яка відповідає порогам аеробного та анаеробного обмінів. Для зменшення м'язової маси тренування проводять при ЧСС, вищій за ЧСС порогу анаеробного обміну, а для зменшення жирової маси тренування проводять при ЧСС нижчій за поріг аеробного обміну. Для одночасного зменшення і м'язової, і жирової маси тренування проводять в змішаному режимі енергозабезпечення (ЧСС від 140 до 165 уд/хв залежно від віку та тренуваності людини). Для стимулювання адаптації організму до фізичних навантажень шляхом забезпечення зворотного зв'язку між величиною навантаження та його спрямованістю проводиться корекція тренувальних впливів по закінченні кожного мезоциклу. Тривалість мезоциклу у жінок дорівнює тривалості індивідуального менструального циклу, у чоловіків – 30-ти дням.

Особливістю шейпінг-тренувань жінок є додатковий механізм формування фігури в цілому та окремих ланок тіла за рахунок тренування в аеробному й анаеробному режимах у певних фазах менструального циклу. Так, для зменшення м'язової та жирової маси тренування слід проводити в постменструальній фазі в режимі катаболічного тренування упродовж 30–45 хвилин. Для збільшення м'язової маси вправи необхідно виконувати у постовуляторній фазі в режимі анаболічного тренування упродовж 15–30 хвилин. Найменш розвинені м'язові групи пропрацьовуються в першу чергу. Якщо призначити вправи для розвитку м'язів грудей, то одночасно слід

виконувати вправи для м'язів спини, оскільки ці м'язи відповідають за поставу і є антагоністами [2, 18, 36, 132, 234].

Для зменшення жирової маси та надмірно розвинених м'язів застосовується тренування катаболічного спрямування. При недостатньому розвитку окремих груп м'язів, що призводить до непропорційних форм відповідних ланок тіла, виконуються тренування анаболічного спрямування цих груп м'язів. Катаболічне та анаболічне спрямування тренувань передбачають різні режими фізичних вправ і різне харчування.

Корекція порушень постави, які викликані слабкістю окремих м'язових груп, здійснюється анаболічним тренуванням відповідних м'язів, що спрямоване на збільшення їх сили без зростання маси. Недостатньо розвинені м'язи одних частин тіла та надмірна жирова маса інших частин тіла потребують комбінованого типу тренування катаболічного та анаболічного спрямування. Обов'язковою умовою ефективного тренування жінок в цьому випадку є те, що тренування різного спрямування проводять в певні фази менструального циклу. В постменструальній фазі акцент робиться на зменшенні жирової маси, а в постовуляторній – на збільшенні маси відповідних груп м'язів.

Оскільки тренування в катаболічній та анаболічній фазах супроводжуються різними біохімічними процесами в організмі, їх недоречно поєднувати в одному мікроциклі. Метою анаболічного тренування є покращення форм ланок тіла за рахунок збільшення об'єму та тонусу тих м'язів, які визначають ці форми. Вправи виконуються в постовуляторний період в анаеробному режимі. За допомогою режиму і раціону харчування створюються анаболічні умови, тобто позитивний енергетичний і білковий баланси, для забезпечення організму необхідним будівельним матеріалом для синтезу тканин [3, 35, 90, 174].

Коли необхідно одночасно збільшити і м'язову, і жирову маси окремої ланки тіла, використовується змішаний режим тренувань у поєднанні з висококалорійним харчуванням переважно білкового складу. Важливим також є порядок пропрацювання ланок тіла. Протягом першого мезоциклу доцільно

застосовувати вправи для м'язів грудей і спини. У наступному мезоциклі додаються вправи ще на одну-дві ланки тіла і т. д.

Важливим фактором стимулювання катаболічної та анаболічної фаз тренувань в шейпінгу є раціональне харчування. При цьому вимоги до нього – прямо протилежні. Для харчування в катаболічній фазі тренувань важливим є безбілкова їжа і знижена калорійність стосовно до потреби нормальної життєдіяльності організму, а при тренуваннях в анаболічній фазі в раціоні харчування повинна переважати білкова їжа калорійністю вищою за потреби для його нормальної життєдіяльності.

Відтак, аналіз літератури та особистого досвіду застосування шейпінг-технологій упродовж 25 років дозволяють зробити висновки про те, що шейпінг є самодостатньою системою удосконалення особистості, придатної для використання її під час проведення академічних занять з фізичного виховання студентської молоді. Застосування у програмах «шейпінг-класік» трьох відео-лідерів дає можливість викладачам з фізичного виховання варіативно підходити до розподілу студентів на три групи щодо фізичної працездатності для виконання фізичних вправ під час занять.

Резюме. Фізичне виховання вважається головним напрямом впровадження фізичної культури, покликаної забезпечувати розвиток фізичних і морально-вольових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Наявні програмно-нормативні документи з фізичного виховання вищих навчальних закладів України дають можливість керівникам вузів під персональну відповідальність забезпечити розвиток та модернізацію фізичного виховання студентів. Вищим навчальним закладам України рекомендовано збереження фізичного виховання як обов'язкової дисципліни з нарахуванням на неї кредитів, встановленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах,

програмах тощо на їх вибір. Переважна більшість фахівців одностайно 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.

Основними цілями 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 відеопрограм «шейпінг-класик» та «шейпінг-хореографія». Водночас ці програми можна змінювати залежно від вимог навчальних програм вищих навчальних закладів.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ШЕЙПІНГ-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІІІ–ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Шейпінг – це система фізичного та духовного вдосконалення людини (див. 1.5). Досконала людина – головна мета шейпінг-системи. На думку автора шейпінг-теорії Іллі Прохорцева: «Досконалість – це всеоб'ємна повнота всієї сукупної енергії і знань... Бути досконалим означає бути Єдиним зі всім сущим... У Досконалої людини існує Калокагатія (грецьк. kalos – прекрасний, agathos – добрий) – нерозривна єдність його зовнішньої краси (фізичного тіла) і внутрішньої краси («тонких» тіл, які формуються почуттями, думками, мотивами). Краса – це універсальний зв'язок людини з духом, це естетичне відчуття гармонії досконалої форми та її матеріально-енергетичного змісту» [173, С. 115–128].

Шейпінг-система передбачає кілька технологій індивідуального вдосконалення людини [171, 172, 173]. Наукові роботи і результати досліджень кінця ХХ сторіччя в галузях фізики, біології і філософії створили передумови для розширення цільових меж шейпінг-системи і послужили основою для розробки в ній нових технологій. Технологія передбачає сукупність методів обробки чи зміни стану чогось у процесі діяльності або способи впливу на щось відповідними засобами [193]. Натомість ми розуміємо під «технологією» дотримання послідовності й обсягу дій, методів, принципів, режимів, які дозволяють досягти оптимального рівня фізичного та духовного розвитку і фізичної підготовленості людини. Вибір виду технології – прерогатива самої людини, він залежить від рівня домагань у процесі особистого вдосконалення.

Метою шейпінгу є формування високого рівня здоров'я та красивої статури. У своїх дослідженнях ми розглядаємо можливість адаптації деяких з існуючих шейпінг-програм до програмних вимог з фізичного виховання вищих навчальних закладів України.

2.1. Реакції організму студенток на тренувальні навантаження шейпінг-програм різної складності

Для вивчення можливості застосування шейпінг-програм у фізичному вихованні студенток вищих навчальних закладів та реакції організму студенток на тренувальні навантаження шейпінг-програм різної складності нами була відібрана типова відеoproграма МФШ – «шейпінг-класік» №58, що відповідає класичній схемі побудови занять фізичними вправами. На думку Б. Шияна [241], успіх заняття визначається вже у процесі підготовки до нього, тому вдала організація занять неможлива без глибоких знань, запасу варіантів проведення занять, без вміння трансформувати «чужий досвід».

Відеoproграма «шейпінг-класік» складається з підготовчої, основної та заключної частин. Підготовча частина триває 3 хв 55 с і спрямована на активізацію вегетативних функцій та підготовку опорно-рухового апарату до виконання основної частини заняття (табл. 2.1). У теорії та фізіології спорту [4, 141, 164, 202] розрізняють загальну та спеціальну розминку. У шейпінг-програмах застосовують спеціальну розминку, яка за своїм змістом найближче підходить для вправ середньої координаційної складності, що спрямовані на роботу організму в аеробному режимі енергозабезпечення. В розминці задіяні ті ж системи і органи, що і при виконанні основної частини шейпінг-програми – руховий апарат, дихальна та серцево-судинна системи. Вправи, що за координацією роботи нервово-м'язової системи подібні до основних вправ, в розминці забезпечують необхідну підготовку центральної нервової системи. Всі

учасники виконують вправи за одним відеолідером. Наприкінці цієї частини заняття ЧСС має зростати до 120–140 уд/хв.

Основна частина відеопрограми «шейпінг-класік» подається трьома відеоінструкторами і триває 45 хв 40 с. Послідовність вправ сприяє поступовому підвищенню навантаження, створенню потрібних умов для найкращого перебігу процесу формування форм тіла та закріплення рухових навичок.

Таблиця 2.1

Спрямованість і тривалість фізичних вправ відеопрограми Міжнародної федерації шейпінгу «шейпінг-класік» №58

Блоки вправ	Спрямованість дії фізичних вправ	Тривалість вправ (хв, с)	Відпочинок (с)
Ввідний	Активізація вегетативних функцій, підготовка опорно-рухового апарату	3.55	15
1-й	М'язи передньої поверхні стегон	3.55	15
2-й	М'язи задньої поверхні стегон	4.05	15
3-й	М'язи внутрішньої поверхні стегон	3.55	20
4-й	М'язи передньої, задньої або внутрішньої поверхні стегон (додаткова вправа за вибором)	3.40	20
5-й	М'язи зовнішньої поверхні стегон	3.20	20
6-й	Великий сідничний м'яз	3.30	20
7-й	Великий і середній сідничні м'язи	4.00	20
8-й	Косі м'язи живота (талія)	4.40	20
9-й	Прямий м'яз живота (прес зверху, прес знизу)	4.00	20
10-й	Прямий та косі м'язи живота (додаткова вправа за вибором)	3.50	20
11-й	М'язи гомілок, або рук, або верхньої частини спини та грудної клітки (за вибором)	3.20	20
Заклучний	Зниження активності вегетативних функцій	5.25	-

За впливом на обхватні розміри окремих ланок тіла відеопрограма складається з 11-ти блоків вправ, з яких перші п'ять спрямовані на корекцію стегон, 6–7 – на корекцію сідниць, 8–9 – на корекцію талії. Десятий та одинадцятий блоки – додаткові вправи на прямий та косі м'язи живота, м'язи гомілок, спини та рук. Будь-яку вправу десятого і одинадцятого блоків студентки виконують за власним вибором. Це залежить від того, які м'язові групи на час занять є недостатньо розвиненими. Тривалість кожного блоку вправ від 3 хв 30 с до 5 хв. Деякі вправи розділені на дві частини, що робить заняття більш різноманітними, але спрямованість кожної з них від цього не змінюється. Спрямованість вправ та їх послідовність підібрані так, що кожна вправа логічно передуює наступній і впливає з попередньої, що також відповідає вимогам до структури занять фізичними вправами [122, 241].

Заняття проходять під музичний супровід. В підготовчій та основній частині заняття в основному використовується музика середнього темпу, а в заключній – повільного. Підготовчу та заключну частини шейпінг-програми всі учасниці виконують в одному темпі та за одним відеоінструктором. В основній частині шейпінг-програми передбачені різні за величиною навантаження на одні і ті ж групи м'язів, що досягається застосуванням трьох відеоінструкторів. Диференціація тренувальних впливів за навантаженням є такою: помірне навантаження – за першим відеоінструктором, середнє – за другим і вище за середнє – за третім.

Вправи першого блоку спрямовані на корекцію м'язів передньої поверхні стегон. Вихідне положення (в. п.) усіх трьох відеоінструкторів у першій частині вправ – «лежачи боком на лівому передпліччі». Кожен з трьох відеоінструкторів в різному темпі виконує певну кількість махів правою ногою. У другій частині з в. п. «лежачи боком на правому передпліччі» махи виконуються лівою ногою.

Вправи другого блоку складаються з двох частин і спрямовані на корекцію м'язів задньої поверхні стегон. В першій частині вправи за першим та

другим відеоінструкторами різняться тільки темпом виконання, а за третім відеоінструктором окрім вищого темпу вправи ускладнені ще й вихідним положенням. У другій частині вправ при виконанні нахилів тулуба другий відеоінструктор виконує вправу з в. п. «стійка ноги нарізно, лівою, палиця внизу», а третій відеоінструктор використовує додаткові навантаження – гантелі масою 0,5 або 1,0 кг.

Спрямування дії вправ третього блоку – м'язи внутрішньої поверхні стегон. В. п. для всіх відеоінструкторів – «лежачи на спині, ноги під прямим кутом». Одночасні махи обома ногами в сторони (відведення-приведення) за кожним з трьох відеоінструкторів виконуються з різними амплітудою і темпом.

Четвертий блок вправ – додаткові вправи для корекції стегон. На першому занятті, коли вправи основної частини студентки виконували за першим відеоінструктором, додатковою була вправа на м'язи задньої поверхні стегон, на другому і третьому заняттях – відповідно на м'язи зовнішньої та передньої поверхонь стегон.

У п'ятому блоці вправ (корекція форми зовнішньої поверхні стегон і сідниць) основною вправою є відведення-приведення стегон з в. п. «упор стоячи на колінах». Інтенсивність навантаження в першій і другій частинах вправ за першим та другим відеоінструкторами регулювалась темпом виконання, а за третім відеоінструктором була ще й ускладнена поза, в якій виконуються вправи.

В шостому та сьомому блоках вправ, що спрямовані на корекцію сідниць, різна інтенсивність досягається різними темпом і амплітудою виконання вправ. Махи ногами назад та назад – в сторону виконуються з в. п. «упор стоячи на колінах».

Нахили тулуба вправо (вліво) у восьмому блоці вправ (косі м'язи живота) за першим та другим відеоінструкторами виконуються з різними темпом та амплітудою. Вправи третього відеоінструктора ускладнені одночасними рухами руками та махами ногами.

Вправи дев'ятого блоку (прямий м'яз живота) складаються з трьох частин і різняться напрямками впливу на верхню або нижню ділянки живота (прес зверху та прес знизу) у першій частині та кутами нахилу тулуба з в. п. «упор сидячи позаду». У другій частині вправи виконуються з в. п. «лежачи спиною, руки за голову». В третій частині вихідні положення для першого та другого відеоінструктора – «лежачи спиною на передпліччях», а для третього – «лежачи спиною на передпліччях, ноги під кутом».

Десятий додатковий блок вправ є продовженням впливу на групу м'язів ділянки живота. Кожна учасниця обирає для виконання ті вправи, що залучають до роботи найменш розвинені м'язи. Під час експерименту студенткам було запропоновано на першому занятті виконувати вправи на верхню частину прямого м'яза живота, на другому – на нижню частину прямого м'яза і на третьому – на косі м'язи живота.

Вправи додаткового одинадцятого блоку студентки виконували в такому порядку: на першому занятті – вправи на м'язи гомілок, на другому – на триголові м'язи плеча і на третьому занятті – вправи на м'язи верхньої ділянки спини.

Відпочинок по завершенні підготовчої частини заняття (розминки) та кожного блоку вправ основної частини заняття тривав 15–20 с. З теорії фізичного виховання відомо, що легка робота втомлених м'язів в період відпочинку позитивно впливає на відновлення їх оперативної працездатності. Ефект активного відпочинку залежить від величини додаткового навантаження в перерві між тренувальними вправами чи їх серіями. Найбільший ефект дають вправи помірної інтенсивності. На думку Р. Енока [75], виконання вправ при активному відпочинку з великою або дуже низькою інтенсивністю не дає позитивного ефекту відновлення оперативної працездатності. Натомість навіть короткочасний активний відпочинок сприяє кращому відновленню організму, ніж пасивний відпочинок. За даними Е. Булич [33], ефективність активного відпочинку тривалістю 15–30 с становить 32,0%, тоді як пасивного – лише

26,0%. Учасниці експерименту використовували відпочинок між вправами для зміни вихідних положень та допоміжних засобів для виконання вправ (гімнастичні палки, гантелі, обтяжувачі та ін.) та для розтягувань м'язів, що виконували роботу у попередніх вправах.

Заключна частина заняття тривалістю 5 хв 25 с спрямована на зниження активності вегетативних функцій, на поступове приведення серцево-судинної та дихальної систем до стану спокою. Для цього застосовують вправи на розслаблення та помірне розтягування м'язів.

Метою цього етапу роботи було з'ясування реакції організму студенток на тренувальні навантаження різної складності (1–3-й відеоінструктори) при виконанні вправ типової відеопрограми – «шейпінг-класік».

За даними провідних науковців [2, 158, 162, 241 та ін.], фізичне навантаження є мірою впливу фізичних вправ на організм людини. Як відповідь на виконану роботу внутрішнім проявом навантаження є реакція організму. Для раціонального дозування навантажень упродовж занять з фізичного виховання викладач повинен уважно стежити за індивідуальними реакціями на них кожної студентки. З наукових джерел [3, 201] відомо, що інтегральним показником стану організму є частота серцевих скорочень. Дослідженнями науковців встановлено, що нижній рівень впливової зони знаходиться в межах 120–130 уд/хв, а верхня межа ЧСС після інтенсивного навантаження для студентської молоді основної медичної групи повинна складати 180–200 уд/хв [131, 161, 202].

У педагогічному експерименті взяли участь 100 студенток 2-го курсу Національного університету «Львівська політехніка». Учасниці експерименту почергово виконували всю програму спочатку за першим відеоінструктором, на наступному занятті – за другим, на третьому – за третім. Ті студентки, які не спроможні були виконати вправи в заданому програмою режимі за другим відеоінструктором (таких було 13 студенток), у наступних випробуваннях за третім відеоінструктором участі не брали.

Аналіз середньогрупових значень ЧСС при виконанні вправ типової відеопрограми «шейпінг-класік» за першим відеоінструктором (табл. 2.2, рис. 2.1) свідчить, що навантаження в цілому відповідає класичним вимогам до занять з фізичного виховання у навчальних закладах. Динаміка ЧСС свідчить про адекватність для всіх учасниць експерименту величини навантаження і координаційної складності вправ, що пропонують відеоінструктори. Хвилеподібна зміна ЧСС з досягненням максимального значення в його середині говорить про раціональний розподіл величини навантаження на організм.

Таблиця 2.2

Динаміка ЧСС студенток при виконанні програми «шейпінг-класік» №58 за першим, другим та третім відеоінструкторами (середнє арифметичне \pm стандартне відхилення)

Час вимірів ЧСС (хв, с)	Величини ЧСС та стандартного відхилення (уд/хв)		
	1-й відеоінструктор n = 100	2-й відеоінструктор n = 87	3-й відеоінструктор n = 52
0.00	76,9 \pm 8,2	76,7 \pm 6,5	75,9 \pm 5,6
3.55	138,2 \pm 6,3	131,3 \pm 5,4	130,1 \pm 4,9
8.05	141,1 \pm 4,9	145,7 \pm 6,4	151,9 \pm 5,9
12.25	138,5 \pm 5,0	142,4 \pm 5,8	147,7 \pm 3,4
16.35	131,2 \pm 4,5	133,7 \pm 5,0	135,9 \pm 2,7
20.35	122,8 \pm 5,1	136,4 \pm 5,3	138,3 \pm 5,8
24.35	139,8 \pm 6,4	142,2 \pm 8,6	147,8 \pm 5,3
28.05	158,8 \pm 5,2	162,9 \pm 4,5	172,6 \pm 5,0
32.25	156,3 \pm 5,2	163,6 \pm 4,8	164,6 \pm 2,9
37.25	130,8 \pm 6,7	143,2 \pm 4,9	147,4 \pm 6,0
41.45	130,2 \pm 2,7	136,5 \pm 3,9	144,4 \pm 4,9
45.55	133,6 \pm 3,4	134,6 \pm 4,9	136,1 \pm 4,7
49.35	127,2 \pm 5,2	130,4 \pm 11,6	132,4 \pm 4,0
55.00	118,7 \pm 5,6	119,9 \pm 6,8	121,1 \pm 4,4

До початку виконання вправ середньогрупова ЧСС всіх учасниць експерименту становила 76,9 уд/хв, що узгоджується з науковими даними [4, 165, 241] про середньостатистичну величину ЧСС сучасної молоді. Доволі високу ЧСС (138,2 уд/хв) по завершенні розминки, рівно ж як і високі індивідуальні розбіжності величини ЧСС на початку занять ($\sigma = \pm 8,2$ уд/хв), можна пояснити різною реакцією організму студенток на незнайомі вправи розминки. Слід зазначити, що 40,0% учасниць експерименту по завершенні розминки мали ЧСС вище 140 уд/хв і тільки 10,0% – нижче 130 уд/хв.

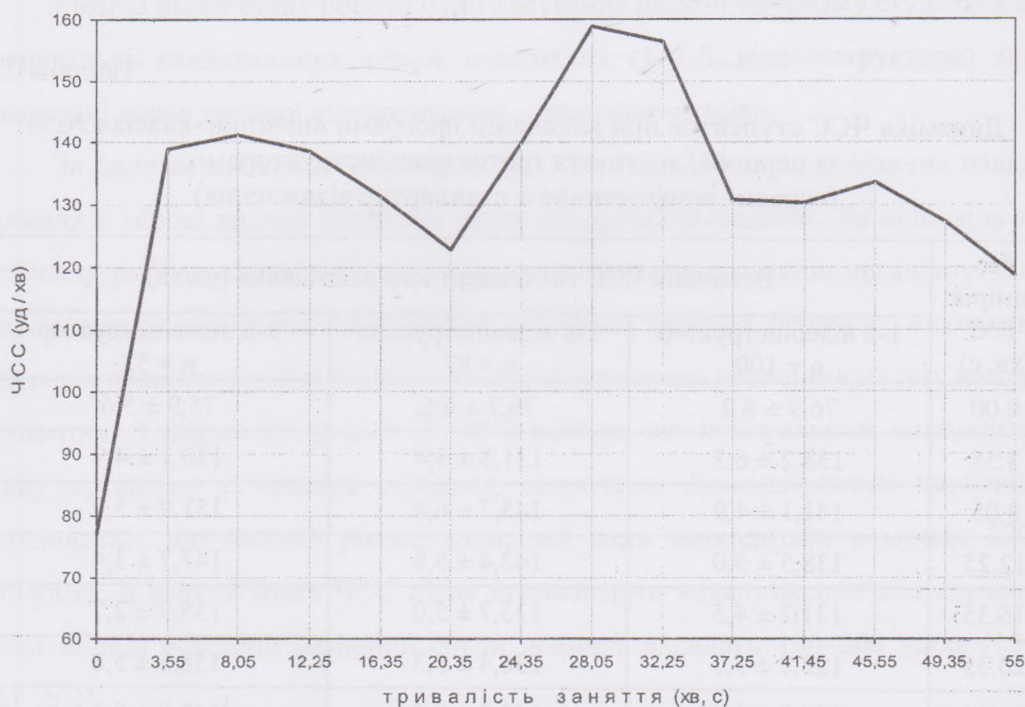


Рис. 2.1. Середньогрупова динаміка ЧСС студенток при виконанні програми «шейпінг-класік» за першим відеоінструктором (n=100)

Зростання ЧСС по завершенні першого блоку вправ лише на 2,9 уд/хв стосовно ЧСС після розминки можна пояснити завершенням процесів впрацювання та відносною легкістю вправ. Студентки виконували махи прямою ногою з незначною амплітудою і з в. п. «лежачи боком на передпліччі», що не вимагало залучення до роботи значної частини м'язових волокон. Вправа

доступна для переважної більшості досліджуваних, про що свідчать незначні індивідуальні розбіжності ЧСС ($\sigma = \pm 4,9$ уд/хв).

Виконання другого блоку вправ, що залучають до роботи м'язи задньої поверхні стегон, супроводжувалося незначним зниженням ЧСС до 138,5 уд/хв, що свідчить про стабільний режим функціонування вегетативних систем при цьому навантаженні. Однак зростання стандартного відхилення результатів вимірів ЧСС ($\sigma = \pm 5,0$ уд/хв) дає нам можливість припустити, що в повсякденному руховому режимі студенток групи м'язів задньої поверхні стегон задіяні недостатньо.

Подальше зниження ЧСС до 131,2 уд/хв по закінченні виконання вправ на корекцію м'язів внутрішньої поверхні стегон (третій блок вправ) свідчить про зниження величини навантаження. Вірогідно, що темп і амплітуда виконання махів прямими ногами в сторони з в. п. «лежачи на спині, ноги під прямим кутом», для дівчат віком 18–19 років є недостатніми.

Найнижчу ЧСС (122,8 уд/хв) упродовж виконання п'яти блоків вправ, спрямованих на корекцію стегон, зафіксовано по завершенні четвертого блоку вправ при згинанні-розгинанні гомілок з в. п. «лежачи руки перед грудьми». Імовірно, що без додаткового обтяження ці вправи малоефективні для вирішення завдань фізичного виховання студенток.

Виконання вправ п'ятого блоку, які спрямовані на корекцію зовнішніх поверхонь стегон і сідниць, супроводжувалось зростанням ЧСС до 139,8 уд/хв, що свідчить про їх суттєвий тренувальний ефект. Доволі високі індивідуальні розбіжності ЧСС ($\sigma = \pm 6,4$ уд/хв) по закінченні цього блоку вправ можна пояснити їх координаційною складністю та незвичним в. п. «упор стоячи на колінах».

Найвищі показники ЧСС (158,8 уд/хв) зафіксовано при виконанні шостого блоку вправ, спрямованих на корекцію сідниць. Це цілком природно, так як у цих вправах задіяні масивні м'язи, що вимагає підвищеного енергозабезпечення їх роботи. Окрім цього, виконання махів ногами назад з в. п.

«упор стоячи на колінах» упродовж 3-х хвилин, сприяє певному напруженню організму в цілому.

Зниження показників ЧСС по завершенні сьомого блоку вправ лише на 1,5 уд/хв відносно ЧСС у попередній вправі (спрямованість дії вправ однакова) свідчить як про нижчу складність вправ цього блоку, так і про часткову адаптацію організму учасниць експерименту до незвичного на початку попередньої вправи в. п. «упор стоячи на колінах». Водночас, значні величини стандартного відхилення в обох вправах (5,2 уд/хв), свідчать про недостатню тренуваність цих м'язів у значної кількості досліджуваних.

Виконання нахилів вліво-вправо з в. п. «стійка ноги нарізно» супроводжувалось значним зниженням ЧСС (130,8 уд/хв) по завершенні восьмого блоку вправ, що спрямовані на корекцію талії. Це відповідає рекомендаціям фахівців [122, 241] щодо динаміки функціональної активності в заняттях фізичними вправами. Однак слід відзначити високі індивідуальні розбіжності показників ЧСС ($\sigma = \pm 6,7$ уд/хв), що говорить про низький рівень підготовленості окремих студенток.

Вправи дев'ятого блоку викликали помірну активізацію серцево-судинної системи (ЧСС=130,2 уд/хв). Незначне стандартне відхилення ($\sigma = \pm 2,7$ уд/хв) свідчить про достатню тренуваність прямого м'яза живота у переважної більшості учасниць експерименту. Вірогідно, що цьому сприяла підготовка упродовж першого року навчання до здачі нормативу Державних тестів «піднімання в сід за 1 хв».

На першому занятті з-поміж додаткових вправ десятого блоку, студенткам було запропоновано виконувати вправи, що спрямовані на корекцію верхньої частини прямого м'яза живота (прес зверху). Це сприяло деякому зростанню рівня середньогрупової ЧСС (133,6 уд/хв). Незначна величина стандартного відхилення ($\sigma = \pm 3,4$ уд/хв) узгоджується з нашими припущеннями стосовно результатів попередньої вправи такого ж спрямування.

Зниження ЧСС до 127,2 уд/хв при виконанні вправ одинадцятого блоку можна пояснити тим, що на першому занятті з трьох вправ за вибором студентки виконували вправи, що залучають до роботи лише м'язи гомілок. Оскільки їх маса невелика і напруження було помірним, то і реакція серцево-судинної системи була адекватною. Це логічно, оскільки заняття підходить до завершальної частини і, згідно з теорією його побудови, навантаження слід поступово знижувати.

Вправи заключної частини заняття спрямовані на поступове приведення серцево-судинної та дихальної систем до стану спокою. Про правильний їх підбір свідчить величина середньогрупової ЧСС (118,7 уд/хв).

У процесі другого заняття 13 учасниць експерименту не змогли підтримувати темп виконання вправ, що пропонує другий відеоінструктор. Аналіз реакції організму 87 студенток, які виконали всі вправи за другим відеоінструктором, дає підстави стверджувати, що інтенсивність вправ основної частини заняття (підготовча та заключна частини заняття є однаковими для всіх учасниць експерименту) є вищою, аніж за першим відеоінструктором (табл.2.2, рис.2.2). Водночас середньогрупова ЧСС на початку занять (76,7 уд/хв) є майже такою ж, як і при виконанні вправ на попередньому занятті. Однак менша величина стандартного відхилення ($\sigma = \pm 6,5$ проти $\sigma = \pm 8,2$ уд/хв у першому випадку) та нижчі показники ЧСС по завершенні розминки (131,3 проти 138,2 уд/хв) підтверджують наші припущення щодо впливу на функціональний стан студенток новизни вправ у першому занятті.

По завершенні виконання вправ першого блоку спостерігаємо зростання ЧСС (145,7 проти 141,1 уд/хв), що свідчить про вищу інтенсивність вправ за другим відеоінструктором, ніж за першим. Це очевидно, так як темп виконання вправи у другому випадку був дещо вищим. Зростання стандартного відхилення ($\sigma = \pm 6,4$ проти $\sigma = \pm 4,9$ уд/хв) говорить про вищу складність вправ за другим відеоінструктором і, як наслідок, різну реакцію організму залежно від стану тренуваності.

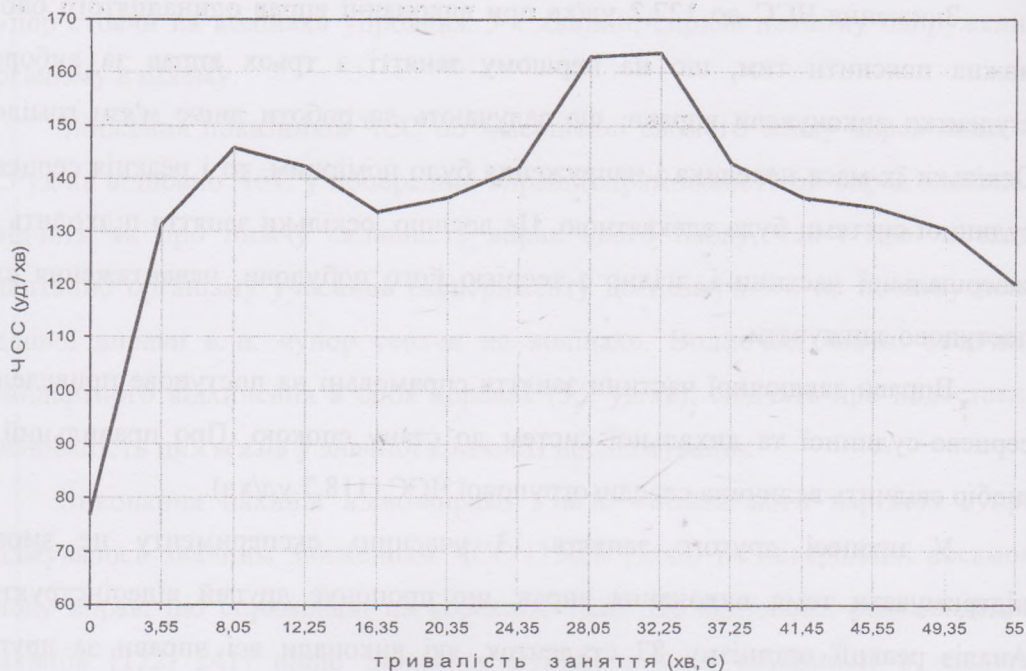


Рис. 2.2. Середньогрупова динаміка ЧСС студенток при виконанні програми «шейпінг-класік» за другим відеоінструктором (n=87)

Зростанню показників ЧСС на 3,9 уд/хв та стандартного відхилення на $\sigma = \pm 0,8$ уд/хв стосовно показників першого заняття після виконання вправ, що спрямовані на корекцію групи м'язів задньої поверхні стегон (другий блок), сприяли як вищий темп виконання вправ у першій частині блоку, так і ускладнення вправи у другій частині з використанням палиці при нахилах тулуба.

Динаміка зміни показників ЧСС по завершенні виконання третього блоку вправ повторює картину першого заняття. Зростання ЧСС на 2,5 уд/хв стосовно показників першого заняття зумовили ускладнена вправа і більша амплітуда при виконанні махів ногами в сторони з в. п. «лежачи на спині, ноги під прямим кутом».

Зростання ЧСС у другому занятті (136,4 уд/хв проти 122,8 уд/хв) при майже однакових значеннях стандартного відхилення зафіксовано при виконанні додаткової четвертої вправи. Це можна пояснити тим, що у другому занятті студентки виконували складнішу вправу, ніж у першому. Ця вправа

спрямована на корекцію зовнішньої поверхні стегна, – махи ногою в сторону-назад виконувалися з в. п. «лежачи боком на передпліччі».

Продовженням впливу на зовнішні поверхні стегон та сідниць були вправи п'ятого блоку. Зростання індивідуальних розбіжностей ЧСС ($\sigma = \pm 8,6$ проти $\sigma = \pm 5,3$ уд/хв) та підвищення рівня ЧСС на 5,8 уд/хв стосовно показників попереднього блоку свідчить про те, що у більшості учасниць експерименту середні сідничні м'язи недостатньо розвинені.

Суттєве зростання показників ЧСС (162,9 проти 142,2 уд/хв у попередньому блоці) при виконанні вправ на корекцію великих сідничних м'язів, порівняно з близькими за формою вправами п'ятого блоку, свідчить про значно вищу складність вправ шостого блоку, що збігається з висновками науковців [132, 141, 163 та ін.]. Невисокі індивідуальні розбіжності ЧСС ($\sigma = \pm 4,5$ уд/хв) свідчать про часткову адаптацію організму учасниць експерименту до цих вправ.

Вправи сьомого блоку також спрямовані на корекцію сідниць і різняться тривалістю впливу та амплітудами виконання. Якщо у першому занятті показники ЧСС були нижчі на 2,5 уд/хв, аніж у шостому блоці вправ, то у другому занятті вправи викликали зростання ЧСС на 0,7 уд/хв. Це можна пояснити тим, що даний блок вправ складається з трьох частин, кожна з яких є складнішою для виконання саме другим відеоінструктором.

Виконання вправ восьмого блоку викликали суттєву активізацію серцево-судинної системи – середньогрупова ЧСС зростає стосовно першого відеоінструктора на 12,4 уд/хв. Це природна реакція організму переважної більшості учасниць експерименту на тривале (упродовж майже 8 хв) навантаження в змішаному режимі енергозабезпечення в попередніх двох блоках вправ, що пропонує 2-й відеоінструктор.

По завершенні виконання вправ на прямий м'яз живота (дев'ятий блок) спостерігаємо незначне зниження ЧСС (від 143,2 до 136,5 уд/хв), оскільки учасниці експерименту виконували вправу неповного піднімання в сід з в. п. «лежачи руки за голову» з почерговим згинанням лівої та правої ніг. Проте

порівняно з першим відеоінструктором навантаження зросло, про що свідчить реакція серцево-судинної системи (ЧСС відповідно 130,2 та 136,5 уд/хв).

З додаткових вправ десятого блоку на другому занятті студентки виконували вправи на корекцію нижньої частини прямого м'яза живота. Незначне зниження ЧСС (від 136,5 до 134,6 уд/хв) порівняно з результатами попереднього блоку вправ, в якому виконувались такі ж вправи, свідчить про адаптацію організму до цих вправ за час занять за даною відеопрограмою.

В останньому блоці вправ основної частини шейпінг-програми студентки вправлялися з гантелями масою 0,5 кг, тренуючи триголові м'язи плеча. Ці м'язи у значній кількості студенток є недостатньо розвиненими, про що свідчать великі індивідуальні розбіжності ЧСС ($\sigma = \pm 11,6$ уд/хв) при відносно невисокій середньогруповій ЧСС (130,4 уд/хв).

При виконанні вправ заключної частини заняття реакція серцево-судинної системи у переважній більшості студенток була такою ж, як і в першому занятті. Це свідчить про доступність і помірну складність цих вправ для учасниць експерименту. Однак високі індивідуальні розбіжності показників ЧСС по завершенні заняття ($\sigma = \pm 6,8$ уд/хв) підтверджують наукові дані про те, що довготривалі заняття при ЧСС, вищих за 145–150 уд/хв, сприяють більшій втомі організму в цілому, аніж навантаження меншої потужності, і свідчать про значні розбіжності у якості відновних процесів студенток [122, 162, 246].

Порівнюючи динаміку ЧСС при виконанні вправ за першим та другим відеоінструкторами спостерігаємо більш плавні зміни ЧСС упродовж всього заняття за другим відеоінструктором. Це можна пояснити як частковою адаптацією до однакових за спрямованістю та формою вправ, так і відсівом найгірше фізично підготовлених студенток (13 осіб) і зростанням однорідності учасниць експерименту.

До виконання шейпінг-програми за третім відеоінструктором приступили 87 студенток, а закінчили його лише 52, що свідчить про її високу інтенсивність і недоступність майже для половини учасниць експерименту. Зіставлення

показників реакції серцево-судинної системи найбільш підготовлених студенток з аналогічними показниками студенток, які виконували вправи за першим і другим відеоінструкторами, також свідчить про суттєве зростання величини фізичного навантаження (табл. 2.2, рис. 2.3). Однак, як і за другим відеоінструктором, спостерігаємо зниження показників ЧСС та стандартного відхилення як до початку занять, так і по завершенні підготовчого блоку вправ, що узгоджується з даними науковців про функціональну економізацію при повторному виконанні одних і тих же вправ.

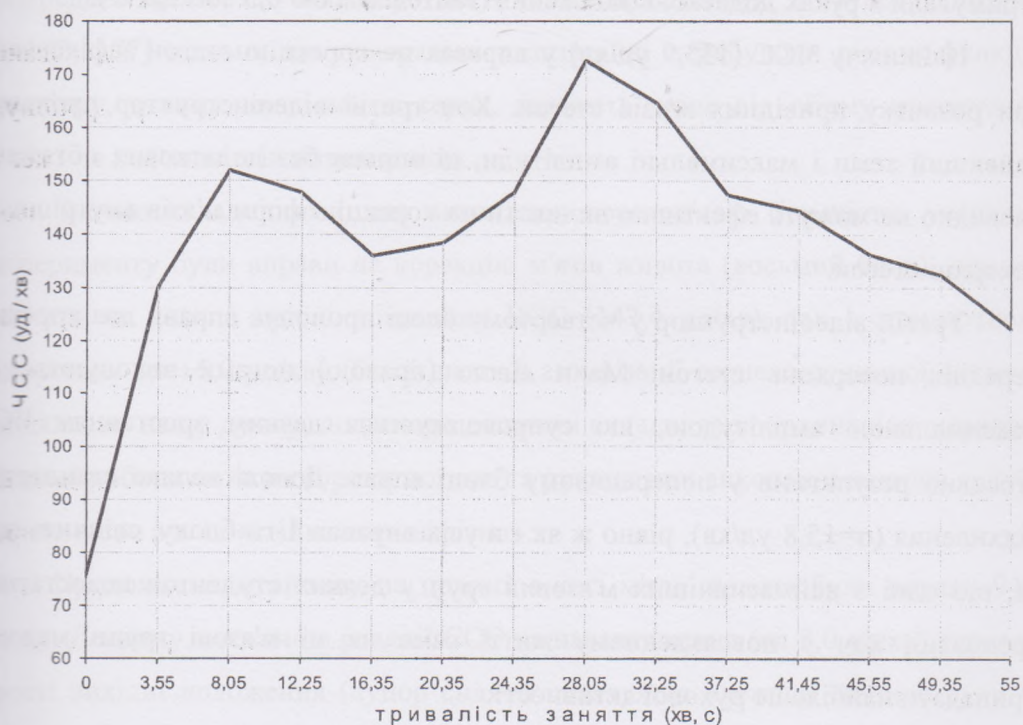


Рис. 2.3. Середньогрупова динаміка ЧСС студенток при виконанні програми «шейпінг-класік» за третім відеоінструктором (n=52)

Як і в попередніх двох заняттях, найвищу ЧСС (151,9 уд/хв) при виконанні перших п'яти блоків вправ, що спрямовані на корекцію стегон, зафіксовано у вправах першого блоку – корекція м'язів передньої поверхні стегон. Це природно, так як третій відеоінструктор пропонує найвищий темп і з

максимальною амплітудою. Окрім того почергово виконуються махи вперед – в сторони, що, окрім кравецького та чотириголового м'язів стегна, долучає до роботи ще й латеральний та медіальний широкі м'язи. Це доволі масивні м'язи і вони потребують значного енергозабезпечення.

Доволі високу ЧСС (147,7 уд/хв) спостерігаємо при виконанні вправи для групи м'язів задньої поверхні стегон (другий блок), що характерно для роботи масивних м'язів. Потребу в підвищеному енергозабезпеченні організму викликали вправи другої частини блоку, – при виконанні нахилів студентки утримували в руках додаткові обтяження (гантелі масою 0,5 або 1,0 кг).

Найнижчу ЧСС (135,9 уд/хв) у вправах на корекцію стегон зафіксовано при розвитку привідних м'язів стегон. Хоч третій відеоінструктор пропонує найвищий темп і максимальні амплітуди, ці вправи без додаткових обтяжень очевидно не можуть ефективно впливати на корекцію форм м'язів внутрішньої поверхні стегон.

Третій відеоінструктор у четвертому блоці пропонує вправи для корекції передніх поверхонь стегон. Махи лівою (правою) ногами виконуються з максимальною амплітудою, що супроводжується деяким зростанням ЧСС стосовно результатів у попередньому блоці вправ. Доволі велике стандартне відхилення ($\sigma = \pm 5,8$ уд/хв), рівно ж як і в усіх вправах 1-го блоку, свідчить про те, що одні з наймасивніших м'язових груп у деяких студенток недостатньо треновані, хоч у повсякденному житті саме на ці м'язові групи мало б припадати найбільше рухової активності.

Суттєве зростання ЧСС (до 147,8 уд/хв) зафіксовано при виконанні вправ на корекцію зовнішньої частини стегон (п'ятий блок). Це пояснюється тим, що у третьому занятті вправи на відведення-приведення стегон виконуються із складного в. п. «стійка на колінах, біля гімнастичної стінки, хват на рівні грудей», що створює додаткові координаційні складності для їх виконання.

Виконання махів ногами назад та назад-в сторону (шостий блок вправ) з максимальною амплітудою і у найвищому з поміж трьох відеоінструкторів

темпі з в. п. «упор стоячи на колінах» тривалістю понад 3 хв сприяло досягненню переважною більшістю учасниць експерименту доволі високої ЧСС (172,6 уд/хв). Це свідчить про високий тренувальний вплив цієї групи вправ як на конкретні м'язові групи, так і на вегетативні системи організму в цілому.

Продовженням впливу на сідничні м'язи були вправи сьомого блоку. Деякому зниженню показників ЧСС (до 164,6 уд/хв) при незначних значеннях індивідуальних розбіжностей цих показників ($\sigma = \pm 2,9$ уд/хв) сприяло, на нашу думку, покращення координації рухових та вегетативних функцій упродовж попередніх занять, що погоджується з науковими даними. З наукових джерел [5, 162, 177] відомо, що центральні адаптаційні перебудови різних функцій організму, в тому числі м'язів серця, залежать лише від об'єму працюючих м'язів і не пов'язані з їх локалізацією.

Значно складнішими для виконання переважною більшістю учасниць експерименту були вправи на корекцію м'язів живота (восьмий блок), про що свідчать як доволі високі показники ЧСС (147,4 уд/хв), так і стандартного відхилення ($\sigma = \pm 6,0$ уд/хв). Такій високій активізації серцево-судинної системи сприяли, на нашу думку, додатково долучені складні за координацією нервово-м'язової роботи махи в сторони ногами та руками при виконанні нахилів тулуба зправо-вліво з в. п. «стійка ноги нарізно».

Продовженням впливу на прямий і косі м'язи живота були вправи 9-го блоку. Деякому зниженню реакції ЧСС на навантаження (на 3,0 уд/хв) сприяли прості вихідні положення («упор сидячи позаду» та «лежачи спиною руки за голову») та значно легші, ніж у попередньому блоці, вправи за координацією нервово-м'язової роботи.

У десятому блоці вправ учасниці експерименту здійснювали нахили тулуба в сторони з в. п. «сід на правому (лівому) стегні». Вони сприяли значному зниженню активності вегетативних функцій, хоч середньогрупова ЧСС була дещо вищою, аніж в заняттях за другим відеоінструктором (136,1 проти 134,6 уд/хв).

В одинадцятому блоці досліджувані виконували вправи на корекцію постави. Рухи руками назовні, в середину і в сторони виконувались з в. п. «стійка ноги нарізно, руки вперед». Відносно легкі вправи сприяли планомірному зниженню ЧСС до 132,4 уд/хв в кінці основної частини заняття.

Вправи заключної частини сприяли подальшому зниженню активності вегетативних функцій, про що свідчить величина середньогрупової ЧСС (121,1 уд/хв).

Слід зазначити, що при виконанні вправ за третім відеоінструктором через достатньо високу інтенсивність 35 із 87 студенток не змогли завершити заняття в заданому режимі. Це свідчить про те, що для 40% непогано фізично підготовлених студенток, які вже пройшли випробування за першим і другим відеоінструкторами, запропоновані третім відеоінструктором навантаження мали надмірну величину. Це дає нам підстави вважати, що заняття за третім відеоінструктором можуть бути рекомендовані тільки добре підготовленим студенткам і з обов'язковим контролем величини ЧСС упродовж занять.

З метою більш глибокого вивчення реакції організму студенток на навантаження за 1-м, 2-м та 3-м відеоінструкторами ми проаналізували результати тільки тих студенток (52 особи), хто зміг пройти всі три випробування (табл. 2.3, рис. 2.4).

Як свідчать результати аналізу, динаміка ЧСС у стані спокою має такий самий характер, як і в загальній кількості студенток, які виконали шейпінг-програму за 1-м ($n=100$) та 2-м ($n=87$ осіб) відеоінструкторами і обумовлена, перш за все, емоційним збудженням. Зіставивши показники табл. 2.2 та 2.3, спостерігаємо дещо вищі значення ЧСС та стандартного відхилення у другому випадку за 1-м ($77,3 \pm 8,7$ проти $76,9 \pm 8,2$ уд/хв) та 2-м ($77,1 \pm 6,9$ проти $76,7 \pm 6,5$ уд/хв) відеоінструкторами, що дає нам підстави припустити, що з усіх студенток, які розпочали випробування, найбільш свідомо і відповідально до занять поставилися саме найкраще фізично підготовлені студентки, що в кінцевому результаті були спроможні виконати всю програму дослідження. З

кожним наступним заняттям ЧСС спокою мала тенденцію до зниження, але розбіжності не були статистично достовірними ($p > 0,05$).

Таблиця 2.3

Динаміка ЧСС студенток при виконанні програми «шейпінг-класік» за першим, другим та третім відеоінструкторами ($n=52$)

Час вимірів ЧСС (хв, с)	Величини ЧСС та стандартного відхилення (уд/хв)			t 1-2 відеоінструктори	t 1-3 відеоінструктори	t 2-3 відеоінструктори
	1-й відеоінструктор	2-й відеоінструктор	3-й відеоінструктор			
1	2	3	4	5	6	7
0.00	77,3 ± 8,7	77,1 ± 6,9	75,9 ± 5,6	0,54	0,01	8,90
3.55	138,2 ± 6,6	130,8 ± 5,6	130,1 ± 4,9	3,64	2,45	0,05
8.05	139,7 ± 5,3	145,1 ± 5,8	151,9 ± 5,9	6,24	2,96	4,67
12.25	133,9 ± 5,3	142,9 ± 6,0	147,7 ± 3,4	8,08	4,92	4,89
16.35	131,2 ± 3,8	133,5 ± 4,1	135,9 ± 2,7	1,22	1,11	7,62
20.35	123,6 ± 5,1	136,6 ± 4,7	138,3 ± 5,8	3,37	4,6	0,01
24.35	140,9 ± 6,6	141,2 ± 7,8	147,8 ± 5,3	0,76	1,17	4,21
28.05	158,4 ± 5,1	162,3 ± 4,3	172,6 ± 5,0	1,54	8,67	3,79
32.25	155,8 ± 5,1	162,1 ± 3,8	164,6 ± 2,9	7,54	4,24	7,87
37.25	129,9 ± 7,5	143,2 ± 5,1	147,4 ± 6,0	2,94	6,25	2,04
41.45	130,4 ± 2,7	136,7 ± 4,3	144,4 ± 4,9	2,36	1,74	1,23
45.55	133,4 ± 3,3	134,5 ± 5,1	136,1 ± 4,7	0,13	0,01	0,11
49.35	126,5 ± 5,1	131,2 ± 5,3	132,4 ± 4,0	6,58	5,83	0,44
55.00	118,9 ± 5,6	119,5 ± 6,6	121,1 ± 4,4	0,51	1,06	0,02

Примітка: $t_{кр}=2,01$ при $p < 0,05$; $t_{кр}=2,68$ при $p < 0,01$; $t_{кр}=3,51$ при $p < 0,001$

Реакція ССС зазначених студенток на вправи підготовчої частини, які були ідентичними для всіх учасниць експерименту, на другому занятті (2-й

відеоінструктор) була достовірно ($p < 0,001$) менш вираженою, а на третьому занятті (3-й відеоінструктор) залишилася практично без змін внаслідок пристосування до виду вправ і умов їх виконання. ЧСС в межах $130,1 \pm 4,9$ уд/хв є імовірно власне фізіологічною реакцією на фізичне навантаження.

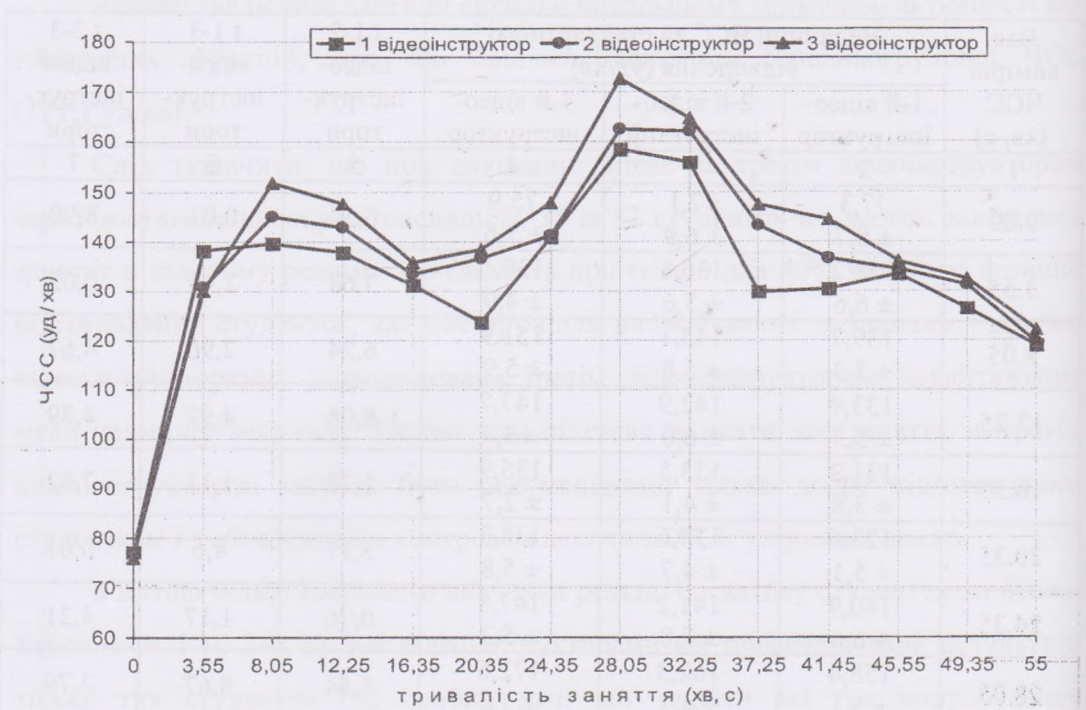


Рис. 2.4. Середньогрупова динаміка ЧСС студенток при виконанні програми «шейпінг-класік» за 1, 2 та 3-м відеоінструкторами ($n=52$)

Динаміка напруження фізіологічних функцій при виконанні першого блоку вправ основної частини заняття за першим, другим та третім відеоінструкторами обумовлена виключно зміною інтенсивності навантаження, оскільки ЧСС зростає з високим ступенем достовірності ($p < 0,001$).

Аналогічний характер реакції ССС зафіксовано і у загальній кількості студенток, що пройшли випробування за 1-м ($n=100$) та 2-м ($n=87$ осіб) відеоінструкторами. Абсолютні показники ЧСС за 1-м і 2-м відеоінструкторами у студенток, що пройшли всі три випробування, дещо нижчі (табл. 2.2, 2.3), що

цілком закономірно, оскільки вони мали найвищий рівень фізичної підготовленості.

Подібні результати зафіксовані у другому блоці вправ за 1-м відеоінструктором. Нижчі на 4,6 уд/хв середньогрупові показники ЧСС у 52-х студенток, що пройшли всі випробування, порівняно з ЧСС загальної кількості студенток (n=100 осіб), ми можемо пояснити тим, що м'язи задньої поверхні стегон не є достатньо тренуваними у переважній більшості слабше фізично підготовлених студенток. Очевидно, у повсякденній руховій активності студенток на ці м'язові групи припадає незначне навантаження, що не сприяє їх зміцненню. Потужність навантаження за другим та третім відеоінструкторами була дещо вищою, про що свідчить зростання ЧСС з високим ступенем достовірності ($p < 0,001$).

Динаміка ЧСС наприкінці 3-го блоку вправ (корекція м'язів внутрішньої поверхні стегон) мала такий же характер, як і в загальної кількості студенток у першому та другому заняттях. Ці вправи не викликали суттєвого зростання ЧСС навіть для слабо підготовленої більшості студенток. Натомість у третьому занятті (3-й відеоінструктор) спостерігаємо зростання інтенсивності навантаження, про що свідчить висока ступінь достовірності ($p < 0,001$) при помірному зростанні ЧСС. Це погоджується з нашими попередніми висновками щодо здатності краще фізично підготовлених учасниць експерименту виконувати вправи третього блоку (махи ногами в сторони) з максимальними амплітудою і темпом. Розглядаючи можливість застосування відеопрограм «шейпінг-класік» у фізичному вихованні студентської молоді, для підвищення потужності тренувального впливу на м'язи внутрішньої поверхні стегон необхідно застосувати спеціальні тренажери або різні за масою обтяжувачі для ніг, що, згідно з теорією фізичного виховання, сприятиме більшому напруженню м'язів [122, 141, 241 та ін.].

Включення в роботу різних м'язових груп у додатковому 4-му блоці вправ (корекція форми стегон) викликало різну реакцію ССС за кожним з трьох

відеоінструкторів. Особливо незначною була реакція ССС на навантаження при тренуванні м'язів задньої поверхні стегон (1-й відеоінструктор), що обумовлено, на нашу думку, як легкістю самої вправи порівняно з такого ж спрямування вправою 2-го блоку, так і залишковою втомою цих м'язових груп. Надмірна втома викликала природну потребу організму у відпочинку, про що свідчать як невисокі абсолютні показники ЧСС, так і вищі величини ЧСС у більш підготовлених студенток (123,6 уд/хв, при $n=52$) аніж у загальної кількості студенток (122,8 уд/хв при $n=100$ осіб). Зростання ЧСС на 13 уд/хв при виконанні вправ за другим відеоінструктором ми пояснюємо вищою координаційною складністю вправи, спрямованої на корекцію зовнішніх поверхонь стегон (2-й відеоінструктор). Натомість на третьому занятті (3-й відеоінструктор) досліджувані завершили цей блок вправ з ЧСС вищою на 1,7 уд/хв, аніж у другому занятті. Ця вправа є продовженням впливу на м'язи передньої поверхні стегон (1-й блок вправ), але значно легшою за координацією нервово-м'язової роботи, про що свідчать і нижчі показники ЧСС (138,3 уд/хв) порівняно з ЧСС 1-го блоку вправ (151,9 уд/хв). При застосуванні даної шейпінг-програми в урочній формі занять у ВНЗ необхідно, на нашу думку, виключити цей блок вправ взагалі або замінити його вправами іншої спрямованості, наприклад, вправами на корекцію постави. Це дасть можливість більш рівномірно розподілити навантаження на всі м'язові групи стегон упродовж заняття і сприятиме вирішенню одного з провідних завдань елективного компоненту навчальної програми з фізичного виховання для ВНЗ України – зміцнення здоров'я та удосконалення постави.

Зіставивши показники ЧСС за 1-м та 2-м відеоінструкторами для 5-го блоку (табл. 2.3) спостерігаємо незначне підвищення ЧСС (на 0,3 уд/хв) у студенток, що займалися за 2-м відеоінструктором. Очевидно, це не обумовлено зміною інтенсивності, оскільки розбіжності не були статистично достовірними ($p>0,05$). З метою більш раціонального розподілу навантаження доцільним було б, на нашу думку, скорегувати амплітуду вправ на корекцію

зовнішньої поверхні стегон для 1-го відеоінструктора так, щоб середньогрупова ЧСС була в межах 132–135 уд/хв, що сприятиме більш раціональному розподілу навантаження у цьому блоці вправ.

У 6-му та 7-му блоках вправ учасниці експерименту виконували ідентичні вправи, спрямовані на розвиток м'язів сідниць. Саме ці вправи у третьому занятті (3-й відеоінструктор) стали причиною для більшості студенток у призупиненні участі у подальших дослідженнях через неспроможність виконувати їх із заданою інтенсивністю. Динаміка напруження фізіологічних функцій при виконанні вправ за всіма трьома відеоінструкторами обумовлена виключно зміною інтенсивності навантаження, оскільки ЧСС зростала з високим ступенем достовірності ($p < 0,001$). У другому занятті при виконанні вправ 6-го блоку спостерігаємо тенденцію до підвищення інтенсивності ($p > 0,05$). Доцільним, на нашу думку, було б скорегувати амплітуду виконання вправ за 1-м відеоінструктором в бік її зменшення, що сприятиме зниженню напруження м'язово-вегетативних функцій. Подібний характер реакції ЧСС спостерігаємо і у загальної кількості студенток, що успішно завершили заняття за 1-м ($n=100$) та 2-м ($n=87$ осіб) відеоінструкторами. Незначне підвищення ЧСС (на 2,5 уд/хв) після виконання вправ 7-го блоку за 3-м відеоінструктором порівняно з показниками 2-го відеоінструктора можна пояснити тим, що саме ці вправи були найбільш прості і доступні за координаційною складністю для більшості студенток, що мали найвищий рівень фізичної підготовленості. З метою більш раціонального розподілу навантаження у цьому блоці вправ, на нашу думку, в заняттях за третім відеоінструктором доцільно використати додаткові обтяжувачі для ніг, що сприятиме зростанню напруження фізіологічних функцій. Це дасть можливість краще підготовленим учасницям виконувати всі вправи на розвиток м'язів сідниць в діапазоні ЧСС 170–180 уд/хв упродовж більш тривалого часу (7–8 хв), що матиме однаковий вплив на фізіологічні функції організму при заняттях за всіма трьома відеоінструкторами (див. рис. 2.4).

Реакція ССС на вправи 8-го та 9-го блоків, спрямованих на корекцію талії, знаходилася в аеробній зоні енергозабезпечення. Помірна ЧСС при виконанні вправ обох блоків у першому занятті (129,9 та 130,4 уд/хв відповідно) зумовлена як відсутністю додаткового навантаження (обтяжувачі, зовнішній опір та ін.) при виконанні нахилів тулуба в сторони, так і незначною амплітудою цих нахилів. На нашу думку, застосування в якості обтяжувачів гантелей масою 0,5 або 1,0 кг (по одній у кожному руку) з в. п. «стійка ноги нарізно, гантелі до плечей» або легкого грифу від штанги на плечі сприятиме деякому зростанню м'язового напруження, що покращить динаміку ЧСС у заняттях за першим відеоінструктором. Збільшення ЧСС при заняттях за другим і третім відеоінструкторами у вправах на корекцію талії обумовлено зростанням інтенсивності з високим ступенем достовірності ($p < 0,01$). Водночас абсолютні показники ЧСС за 1-м і 2-м відеоінструкторами у студенток, які пройшли всі три випробування (табл. 2.3) дещо нижчі від результатів загальної кількості студенток, які виконали програму тільки за 1-м ($n=100$) та 2-м відеоінструкторами ($n=87$ осіб, табл. 2.2), що погоджується з нашим попереднім припущенням щодо кращої фізичної підготовленості тих учасниць експерименту, що завершили всі випробування.

Інтенсивність вправ 10-го блоку мала тенденцію до зростання у кожному наступному занятті, однак динаміка напруження фізіологічних функцій при виконанні вправ за першим, другим та третім відеоінструкторами не обумовлена зміною інтенсивності навантаження, так як розбіжності не були статистично достовірними ($p > 0,05$). Це закономірно, оскільки всі три вправи (1–3-й відеоінструктори) були різного спрямування. У першому занятті досліджувані виконували вправи на корекцію верхньої ділянки прямого м'язу живота (неповне піднімання в сід з в. п. «лежачи на спині, ноги прямі»). Включення в роботу невеликих м'язових груп не потребувало значного енергозабезпечення, хоч довготривала робота одних і тих же м'язів, що і в попередніх двох блоках, сприяла деякому зростанню ЧСС (на 3,0 уд/хв

стосовно показників ЧСС у 9-му блоці вправ). У другому занятті акцент навантаження змістився на нижню частину м'язів живота, що також особливо не вплинуло на роботу серцево-судинної системи (ЧСС зросла лише на 1,1 уд/хв). Натомість суттєво зросли коливання показників ЧСС ($\sigma = \pm 5,3$ проти $\sigma = \pm 3,3$ уд/хв), що свідчить про значні індивідуальні розбіжності у рівні розвитку даної м'язової групи. Природну реакцію (зростання ЧСС до 136,1 уд/хв) викликали вправи третього заняття, спрямовані на корекцію талії, оскільки досліджувані виконували нахили тулуба в сторони з максимальною амплітудою упродовж тривалого часу (4 хв 10 с).

Незначну різницю ЧСС для 1-3-го відеоінструкторів в 11-му блоці вправ можна пояснити тим, що цей блок має три різні спрямування. Вправи виконувалися за вибором учасниць або за рекомендацією викладача. Очевидно, що включення в роботу різних м'язових груп викликало різну реакцію серцево-судинної системи. Упродовж експерименту досліджувані на першому занятті (1-й відеоінструктор) виконували вправу на корекцію групи м'язів гомілок. Незначні за масою м'язи не потребують значного енергозабезпечення, тому і реакція серцево-судинної системи була адекватною. Водночас, суттєве зниження середньогрупового стандартного відхилення у другому занятті з $\sigma = \pm 11,6$ уд/хв (при $n=87$) до $\sigma = \pm 5,3$ уд/хв (при $n=52$) при виконанні силових вправ з гантелями говорить про те, що ті студентки, які не змогли продовжувати заняття за третім відеоінструктором, достовірно були слабше фізично підготовлені ($p < 0,001$), що і викликало значно вищі індивідуальні розбіжності показників ЧСС.

Чіткі розмежування показників ЧСС після виконання 1-го (8.05 хв), 2-го (12.25 хв), 6-го (28.05 хв), 8-го (37.25 хв) та 9-го (41.45 хв) блоків вправ свідчать про пропорційне співвідношення між інтенсивністю навантаження та реакцією серцево-судинної системи, що погоджується з науковими даними [3, 131, 163, 202, 249 та ін.]. Різниця в показниках ЧСС між 1-2-м та 2-3-м відеоінструкторами у цих вправах складає від 5,0 до 7,7 уд/хв, що свідчить про

суттєве зростання напруження організму при виконанні вправ відеопрограми без використання додаткових обтяжень.

За даними Б. Шияна [241], у кожному занятті з фізичного виховання необхідно передбачити 2–3 коротких «піки навантаження». В заняттях студенток за програмою «шейпінг-класік» спостерігаємо один «пік навантаження» тривалістю майже 13 хв при ЧСС від 147,8 до 172,6 уд/хв – з п'ятого по восьмий блоки вправ. Ще 9 хв ЧСС була нижчою від 130,0 уд/хв і упродовж 33 хв середньогрупова ЧСС була в межах 130,0–147,8 уд/хв. Це свідчить про переважно аеробне спрямування даної шейпінг-програми. Відсутність декількох «піків» середньогрупових показників ЧСС говорить про більш рівномірний склад учасниць експерименту, що виявилися найкраще фізично підготовленими. Водночас, нижчі показники індивідуальних розбіжностей вимірів ЧСС у другому випадку (табл. 2.3) порівняно з попередніми результатами (табл. 2.2), узгоджуються з науковими даними [28, 163, 213 та ін.] щодо взаємозв'язку фізичної підготовленості і рівня адаптаційних можливостей організму людини.

Аналіз проведеного дослідження свідчить, що дана відеопрограма може бути рекомендована для використання в урочній формі занять з фізичного виховання у вищій школі зі студентками різної фізичної підготовленості, так як вона відповідає вимогам до побудови занять з фізичного виховання. Навантаження в цілому відповідає класичним вимогам до занять з фізичного виховання, а саме – поступове впрацьовування на початку занять, хвилеподібна зміна інтенсивності тренувальних впливів в основній частині та інтенсивне відновлення у заключній частині. Окрім цього, відеопрограма «шейпінг-класік» дає можливість строгої диференціації навантажень для значної кількості студенток, що одночасно займаються фізичними вправами. Наші результати погоджуються з думкою провідних вчених [121, 141, 241 та ін.] про те, що для занять з фізичного виховання характерною є чітка індивідуальна регламентація діяльності студентів і дозування навантаження. Це сприяє досягненню освітніх результатів занять.

2.2. Застосування шейпінг-програм в урочній формі занять з фізичного

виховання студенток

Низка фахівців [15, 19, 60, 112, 211, 230, 245 та ін.] вказують на зниження інтересу студентів до занять з фізичного виховання і необхідність пошуку нових цікавих технологій для організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. На думку дослідників нетрадиційних форм занять [46, 48, 80, 81, 85, 113, 166, 208, 237 та ін.], таким видом рухової активності може бути система «шейпінг», яка передбачає кілька технологій фізичного вдосконалення людини. Вивчення реакції організму студенток на тренувальні навантаження шейпінг-програм різної складності свідчать про можливість їх застосування в урочних заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Проте вимагає з'ясування впливу занять шейпінгом на фізичну підготовленість та академічну успішність студенток.

2.2.1. Вплив занять за відеопрограмою «шейпінг-класік» на фізичну підготовленість та академічну успішність студенток

Пошуковий експеримент був проведений зі студентками 2-го курсу Національного університету «Львівська політехніка». Метою наших досліджень було вивчення впливу занять за відеопрограмою «шейпінг-класік» на фізичну підготовленість та академічну успішність студенток. Упродовж навчального року згідно з розкладом занять студентки експериментальної групи (30 осіб) займалися шейпінгом за відеопрограмою «шейпінг-класік». Досліджувані виконували програму за 1-м або 2-м відеоінструктором, залежно від рівня підготовленості та самопочуття (див. 2.1). Студентки контрольної групи (30 осіб) відвідували заняття з фізичного виховання згідно з навчальною програмою для ВНЗ України III–IV рівнів акредитації. Наприкінці навчального року студентки обох груп тестувалися за діючими на той час нормативами оцінки фізичної підготовленості студентів [219]. Для визначення змін у стані

фізичної підготовленості студенток використані результати аналогічного тестування в кінці першого року навчання. Окрім цього студентки експериментальної групи на початку та наприкінці навчального року пройшли антропометричне тестування статури. Для аналізу результатів антропометричних тестувань нами розглянуті показники лише тих 15 студенток, які були присутні більше ніж на 80,0% занять.

Аналіз результатів досліджень стану фізичної підготовленості та академічної успішності студенток свідчить, що на початку експерименту (табл. 2.4) за дев'ятьма з десяти контрольних процедур студенток експериментальної та контрольної груп достовірних розбіжностей не було ($p > 0,05$). Лише у висі на зігнутих руках студентки контрольної групи достовірно ($p < 0,001$) переважали своїх колег з експериментальної групи.

Таблиця 2.4

Показники фізичної підготовленості та академічної успішності студенток 2-го курсу на початку педагогічного експерименту (n=30)

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		Експериментальна група	Контрольна група	
1	Біг на 2000 м (с)	670,4 ± 62,0	670,3 ± 57,9	0,01
2	Вис на зігнутих руках (с)	6,9 ± 1,7	11,9 ± 3,2	3,65
3	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	31,8 ± 3,9	32,3 ± 6,4	0,58
4	Стрибок у довжину з місця (см)	173,5 ± 12,7	173,0 ± 12,8	0,14
5	Біг на 100 м (с)	17,7 ± 0,9	17,8 ± 1,1	0,42
6	Човниковий біг 4x9 м (с)	11,0 ± 0,6	11,0 ± 0,7	0,06
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	16,7 ± 4,4	16,7 ± 5,1	0,02
8	Теорія (бали)	4,6 ± 0,5	4,6 ± 0,5	0,24
9	Відвідування занять (%)	78,1 ± 15,2	74,8 ± 7,7	1,06
10	Академічна успішність (бали)	3,7 ± 0,6	3,7 ± 0,6	0,19

Примітка: $t_{кр} = 2,04$ при $p < 0,05$; $t_{кр} = 2,75$ при $p < 0,01$; $t_{кр} = 3,65$ при $p < 0,001$

Це підтверджують майже однакові середні значення за показниками як фізичної підготовленості, так і академічної успішності студенток, що займалися шейпінгом, і тих, що займалися за чинною програмою з фізичного виховання. Досліджувані обох груп продемонстрували досить низькі швидкісні якості. Переважна більшість із них пробігли 100 м з результатом, що оцінюється в 1 бал за 5-ти бальною шкалою оцінки Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості студентів [64]. Деякі досліджувані не були оцінені навіть одним балом, показавши результат нижчий від 18,2 с, що відповідає 1 балу.

Значно кращі результати досліджувані обох груп показали у прояві загальної витривалості (біг на 2000 м).

Середні результати відповідають оцінці в 3 бали, що свідчить про задовільний рівень розвитку витривалості обстежуваних по завершенні 1-го курсу навчання. Водночас високі показники індивідуальних розбіжностей результатів у досліджуваних обох груп (стандартне відхилення $\sigma = \pm 57,9$ і $\sigma = \pm 62,0$ с) свідчать про суттєву неоднорідність результатів. У виконанні вправи «вис на зігнутих руках» студентки експериментальної групи показали результати, що оцінюються в 1 бал, тоді як переважна більшість студенток контрольної групи отримала 3 бали. Це можна пояснити тим, що упродовж навчання на 1-му курсі учасниці експерименту займалися під керівництвом різних викладачів і, змовірно, отримали різну фізичну підготовленість. Очевидно, що цілком випадково в експериментальній групі опинилися студентки, які мали нижчі показники, ніж їх однокурсниці з контрольної групи. У стрибках у довжину з місця студентки обох груп показали результати, що відповідають оцінці у 2 бали. Досить низький рівень підготовленості мали досліджувані обох груп і у виконанні вправи «піднімання в сід за 1 хв» – середня оцінка склала трохи вище 1-го балу. Натомість вправи на спритність (човниковий біг) і гнучкість (нахили тулуба) переважна більшість дівчат виконали на 3 бали. На нашу думку отримані результати свідчать про можливе переважно ігрове спрямування занять упродовж першого року навчання у вузі, що сприяло

розвитку витривалості та спритності. Рівню фізичної підготовленості відповідають і показники академічної успішності. На посередній рівень залікових оцінок (3,7 бала) не вплинули навіть доволі високі бали за теоретичні знання.

За час експерименту відбулися зміни в показниках фізичної підготовленості та академічної успішності як внутрішньогрупові, так і міжгрупові. Порівнюючи показники фізичної підготовленості та академічної успішності студенток експериментальної групи на початку та наприкінці експерименту (табл. 2.5), ми бачимо, що за чотирма з десяти показниками фізичної підготовленості відбулися достовірні ($p < 0,05-0,01$) позитивні зміни.

Таблиця 2.5

Зміни показників фізичної підготовленості та академічної успішності студенток експериментальної групи упродовж навчального року ($n=30$)

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту	
1	Біг на 2000 м (с)	670,4 ± 62,0	717,1 ± 71,8	2,62
2	Вис на зігнутих руках (с)	6,9 ± 1,7	9,8 ± 3,6	2,27
3	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	31,8 ± 3,9	37,2 ± 8,4	3,27
4	Стрибок у довжину з місця (см)	173,5 ± 12,7	171,3 ± 16,1	0,55
5	Біг на 100 м (с)	17,7 ± 0,9	17,6 ± 1,3	0,13
6	Човниковий біг 4x9 м (с)	11,0 ± 0,6	11,4 ± 2,0	5,27
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	16,7 ± 4,4	17,6 ± 5,9	0,63
8	Теорія (бали)	4,6 ± 0,5	4,8 ± 0,5	1,25
9	Відвідування занять (%)	78,1 ± 15,2	85,8 ± 8,7	3,01
10	Академічна успішність (бали)	3,7 ± 0,6	4,3 ± 0,7	3,23

Примітка: $t_{кр}=2,04$ при $p < 0,05$; $t_{кр}=2,75$ при $p < 0,01$; $t_{кр}=3,65$ при $p < 0,001$

Водночас достовірно погіршилися показники загальної витривалості ($p < 0,05$) та спритності ($p < 0,001$). Ще за трьома показниками (біг на 100 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи та теоретичні знання з фізичного

виховання і спорту) спостерігається тенденція до поліпшення результатів і за одним показником (стрибок у довжину з місця) – до погіршення. Позитивні зміни пояснюємо тим, що тренери з шейпінгу, які упродовж експерименту допомагали викладачеві університету проводити заняття зі студентками за відеопрограмою «шейпінг-класік», особливу увагу приділяли індивідуальній роботі зі студентками, що сприяло більш свідомому підходу до власної особи кожної студентки, а також специфікою впливу на розвиток фізичних якостей програми «шейпінг-класік».

Достовірні позитивні зміни у таких видах силового спрямування, як «вис на зігнутих руках» і «піднімання в сід за 1 хв» ($p < 0,05$ та $p < 0,01$ відповідно) можна пояснити тим, що всі 11 блоків вправ основної частини шейпінг-програми для корекції статури мають силове спрямування (див. 2.1). Натомість бальна оцінка нормативу зросла на 1 бал і становила у другому семестрі лише 3 бали з 5 можливих. Невисокі загалом результати ми пояснюємо різним впливом трьох блоків вправ шейпінг-програми (8–10 блоки), що спрямовані на корекцію м'язів талії і контрольної вправи. Для досягнення кращих показників у цій вправі доцільно один із трьох вказаних блоків вправ типової шейпінг-програми доповнити вправами на розвиток силової витривалості прямого м'яза живота. Достовірні позитивні зміни у відвідуванні занять з фізичного виховання за відеопрограмою «шейпінг-класік» обумовлені застосуванням музичного супроводу, естетичним оформленням місця занять та індивідуальним підходом до вибору величини навантаження [61, 102, 145, 196, 221, 235 та ін.].

У бігу на 2000 м відбулися достовірні негативні зміни. Це є скоріше наслідком змін економічності техніки бігу, оскільки заняття шейпінгом не включають бігових вправ, ніж негативних змін у рівні загальної працездатності. Достовірні негативні зміни відбулися також у рівні прояву спритності (за результатами човникового бігу 4x9 м), що скоріше також обумовлено відсутністю практики виконання подібних вправ, аніж погіршенням координаційних можливостей взагалі. В інших контрольних показниках

фізичної підготовленості зафіксовано тенденцію до поліпшення результатів. Достовірне зростання академічної успішності студенток є закономірним наслідком високого рівня відвідуваності занять з фізичного виховання та позитивних змін у рівні фізичної підготовленості студенток. Водночас зростання показників відвідування занять та академічної успішності свідчить про зростання зацікавленості студенток нетрадиційними видами гімнастики, що збігається з думкою численних фахівців [81, 89, 133, 185, 205 та ін.].

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що заняття шейпінгом недостатньо впливають на розвиток швидко-силових якостей та загальної витривалості. Проте вони позитивно впливають на розвиток спритності, силових якостей і гнучкості, підвищення зацікавленості студенток до занять фізичними вправами та на рівень теоретичних знань з фізичної культури особистості, про що свідчить зростання відвідуваності занять та вищий заліковий бал у другому семестрі порівняно з першим.

У студенток контрольної групи (табл. 2.6) за час експерименту у переважній більшості показників достовірних позитивних змін не відбулося ($p > 0,05$). Порівнюючи показники фізичної підготовленості та академічної успішності в першому та другому семестрах студенток контрольної групи, ми бачимо достовірне ($p < 0,001$) зростання лише з бігу на 100 м, що досить несподівано. Частіше за все у цьому віці у дівчат спостерігається стабілізація або навіть погіршення швидкісних якостей внаслідок значного зростання маси тіла за рахунок жирового компоненту. Водночас якісна оцінка результатів відповідає лише 1 балу на початку та 2-м балам наприкінці навчального року, що не можна вважати позитивним результатом для дівчат 18-річного віку. Також проявляється тенденція до покращення в показниках стрибка у довжину з місця, гнучкості та академічної успішності. Практично не змінилися результати човникового бігу, піднімання в сід за 1 хв та показники відвідування занять і теоретичної підготовленості, а у бігу на 2000 м та висі на зігнутих руках спостерігаємо тенденцію до погіршення результатів.

Таблиця 2.6

Зміни показників фізичної підготовленості та академічної успішності студенток контрольної групи упродовж навчального року (n=30)

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту	
1	Біг на 2000 м (с)	670,3 ± 57,9	702,0 ± 99,0	1,89
2	Вис на зігнутих руках (с)	11,9 ± 3,2	10,5 ± 2,9	0,01
3	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	32,3 ± 6,4	32,7 ± 5,2	0,09
4	Стрибок у довжину з місця (см)	173,00 ± 12,84	175,81 ± 14,50	1,20
5	Біг на 100 м (с)	17,8 ± 1,1	17,2 ± 1,3	3,92
6	Човниковий біг 4x9 м (с)	11,0 ± 0,7	10,9 ± 0,5	0,49
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	16,7 ± 5,1	17,1 ± 4,3	1,15
8	Теорія (бали)	4,6 ± 0,5	4,6 ± 0,6	0,20
9	Відвідування занять (%)	74,8 ± 7,7	74,5 ± 9,3	0,10
10	Академічна успішність (бали)	3,7 ± 0,6	3,9 ± 0,7	1,58

Примітка: t_{кр}=2,04 при p<0,05; t_{кр}=2,75 при p<0,01; t_{кр}=3,65 при p<0,001

Зіставивши між собою бальну оцінку лише нормативів фізичної підготовленості студенток на початку та наприкінці експерименту, спостерігаємо повну рівновагу залікових балів (середній сумарний бал складає 2,43 бала). Це дає підстави стверджувати, що заняття з фізичного виховання за вузівською програмою, які проводились зі студентками контрольної групи, деякою мірою позитивно впливали на розвиток швидко-силових якостей та гнучкості, але недостатньо – на розвиток сили та витривалості. Також заняття з фізичного виховання не зацікавили студенток, про що свідчить деяке зниження їх відвідування в другому семестрі порівняно з першим. Зниження результатів у бігу на 2000 м можна пояснити тим, що в зимовий період природна рухова активність студенток як експериментальної, так і контрольної груп знижувалася, заняття проводилися переважно у спортивних залах і не могли достатньою мірою цього компенсувати.

Вивчення міжгрупових розбіжностей наприкінці експерименту свідчить, що за чотирма показниками якості занять з фізичного виховання відбулися більш виражені достовірні ($p < 0,05-0,001$) позитивні зміни у студенток експериментальної групи (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Показники фізичної підготовленості та академічної успішності студенток наприкінці педагогічного експерименту ($n=30$)

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		Експериментальна група	Контрольна група	
1	Біг на 2000 м (с)	717,1 ± 71,8	702,0 ± 99,0	0,63
2	Вис на зігнутих руках (с)	23,6 ± 4,6	17,3 ± 3,0	9,26
3	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	37,2 ± 8,4	32,7 ± 5,2	3,82
4	Стрибок у довжину з місця (см)	171,3 ± 16,1	175,8 ± 14,5	0,13
5	Біг на 100 м (с)	17,6 ± 1,3	17,2 ± 1,3	0,62
6	Човниковий біг 4x9 м (с)	11,4 ± 2,0	10,9 ± 0,5	7,72
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	17,6 ± 5,9	17,1 ± 4,3	0,35
8	Теорія (бали)	4,8 ± 0,5	4,6 ± 0,6	1,30
9	Відвідування занять (%)	85,8 ± 8,7	74,5 ± 9,3	4,86
10	Академічна успішність (бали)	4,3 ± 0,7	3,9 ± 0,7	2,10

Примітка: $t_{кр}=2,04$ при $p < 0,05$; $t_{кр}=2,75$ при $p < 0,01$; $t_{кр}=3,65$ при $p < 0,001$

При цьому слід наголосити, що у тесті «вис на зігнутих руках» до початку експерименту достовірно кращі результати мали студентки контрольної групи. По закінченні експерименту студентки експериментальної групи не тільки надолужили відставання, а й достовірно ($p < 0,001$) випередили своїх колег з контрольної групи за результатами цього тесту. За рівнем прояву силової витривалості (піднімання в сід за 1 хв) вони також достовірно ($p < 0,001$) переважали студенток контрольної групи. Це підтверджує наше припущення, що значна кількість вправ відеопрограми «шейпінг-класік» має силове спрямування. З високим ступенем достовірності ($p < 0,001$) студентки

експериментальної групи переважали студенток контрольної групи за відвідуваністю занять.

Це підтверджує дані фахівців [82, 123, 134, 155, 183 та ін.] щодо зростання у студентської молоді інтересу до нетрадиційних видів занять фізичними вправами. Близька до значущої ($t=1,30$) перевага студенток експериментальної групи зафіксована і в рівні теоретичних знань щодо фізичної культури особистості. Це дає підстави сподіватися на більш активне використання засобів фізичної культури для збереження здоров'я та фізичної працездатності у подальшому. Студентки контрольної групи достовірно ($p<0,001$) переважали своїх колег з експериментальної групи лише за одним показником – результати човникового бігу 4x9 м. Це цілком природно, оскільки у заняттях з фізичного виховання за вузівською програмою чільне місце посідають спортивні ігри, складовою частиною яких є біг зі зміною напрямку руху. За іншими показниками фізичної підготовленості між студентками контрольної та експериментальної груп достовірних розбіжностей не встановлено ($p>0,05$). Більш високі темпи приросту фізичної підготовленості студенток експериментальної групи, аніж контрольної та значно краще відвідування занять з фізичного виховання, дали підстави викладачам і більш високо оцінити виконання студентками програмних вимог. Студентки експериментальної групи отримали в середньому на 0,4 бала вищу оцінку з фізичного виховання, ніж студентки контрольної групи ($p<0,05$). Отримані результати свідчать як про різне спрямування занять в експериментальній та контрольній групах, так і про ступінь їх впливу на організм студенток.

Водночас у бальній оцінці всі перераховані показники у студенток обох груп як на початку експерименту, так і наприкінці, суттєво не змінилися і залишилися на досить низькому рівні. Переважна більшість студенток експериментальної групи зовсім не покращили своїх результатів у бігу на 100 м – їхні результати відповідали 1-му балу. Натомість студентки контрольної групи, які упродовж навчального року на заняттях з фізичного виховання займалися

переважно підготовкою до здачі Державних тестів, покращили свої результати у цьому виді легкої атлетики на один бал (2 бали проти 1 балу на початку експерименту). У бігу на 2000 м досліджувані обох груп знизили свій рівень з 3 до 2-х балів. Середні результати в решті видів фізичної підготовленості відповідали 2-м балам якісної оцінки, що, згідно з вимогами Державних тестів, не можна вважати навіть задовільною фізичною підготовленістю. Низькі результати у переважній більшості нормативів можна пояснити як небажанням самих студенток продовжувати вдосконалюватися у цих видах рухової активності (див. 2.2), так і, можливо, надто високими деякими нормативами, зважаючи на оздоровче спрямування самих занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Водночас низькі результати у спритності можна пояснити тим, що у віці 18 років (а саме таким був вік студенток, які брали участь у педагогічному експерименті) дівчата не можуть удосконалюватися у спритності в міру фізіологічних змін їх організму [122, 132, 202, 241].

За даними науковців [84, 132, 241 та ін.], спритність – це здатність людини швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. Спритність лежить в основі спортивної майстерності і найкраще розвивається у дошкільному та молодшому шкільному віці. Натомість базовий компонент навчальної програми з фізичного виховання для основного загалу студентської молоді серед найважливіших компонентів фізичної підготовки пропонує зміцнення здоров'я та удосконалення власної статури, а не удосконалення у спортивній майстерності. З теорії фізичного виховання відомо, що у віці 17–22 роки (переважний студентський вік) спритність слабо піддається розвитку. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації ні в базовому компоненті (методична та фізична підготовка), ні в орієнтовному тижневому руховому режимі студентів для основної медичної групи не передбачає розвитку чи удосконалення спритності, однак у нормативах

Державних тестів «човниковий біг 4x9 м» – один з основних нормативів. На нашу думку логічно було б цей норматив взагалі вилучити з обов'язкових нормативів фізичної підготовленості студенток або замінити його на більш доступний і цікавий для дівчат цього віку.

Слід наголосити, що заняття шейпінгом, окрім оздоровчого спрямування, передбачають можливість корекції форм статури. З метою раціональної організації шейпінг-тренувань проводять антропометричні виміри параметрів статури. На відміну від більшості розповсюджених сьогодні фітнес-систем, в шейпінгу вважаються небажаними виражені м'язи та занижена (10,0–15,0%) кількість жиру в тілі. Слід розрізняти мускулистість (рельєфна видимість м'язів) та жіночність (м'якість форм тіла і відсутність мускулистості). Для кількісної оцінки привабливості використовують поняття шейпінг-рейтингу (від 0,0 до 100,0%). Антропометричний шейпінг-рейтинг – це кількісна оцінка наближення антропометричних параметрів статури до антропометричних параметрів шейпінг-моделі. Шейпінг-клас статури відображає ступінь її наближення до шейпінг-моделі [261].

Для аналізу ми обрали найбільш суттєві для оцінки параметрів статури антропометричні показники студенток, які займалися шейпінгом упродовж навчального року. Зіставивши ці показники на початку та наприкінці експерименту, ми можемо зробити висновки щодо впливу занять за відеопрограмою «шейпінг-класік» на тілобудову студенток (табл. 2.8).

Достовірно позитивні зміни спостерігаємо у показниках шейпінг-рейтингу та шейпінг-класу ($p < 0,01$), що свідчить про суттєве покращення не лише обхватних розмірів, а й загального шейпінг-враження про статуру переважної більшості досліджуваних, на що впливають не лише пропорції окремих частин тіла (тулуб, ноги), а й форми стегон, сідниць і талії. Очевидно, що заняття за шейпінг-програмою мали позитивний вплив на ці частини тіла, що погоджується з думкою авторів відеопрограми «шейпінг-класік». Водночас високі стандартні відхилення показників шейпінг-рейтингу ($\sigma = \pm 15,8\%$ та

$\sigma = \pm 18,6\%$ відповідно на початку та наприкінці експерименту) говорять про те, що окремі дівчата мали параметри статури зі значними відхиленнями від середньогрупових. Очевидно, що цим дівчатам недостатньо лише дворазових урочних занять шейпінгом на тиждень, щоб суттєво покращити параметри власної статури.

Таблиця 2.8

Антропометричні показники та оцінка статури студенток експериментальної групи (n=15)

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту	
1	Маса тіла (кг)	54,0 ± 4,4	54,0 ± 4,5	0,01
2	Обхват грудей (см)	84,4 ± 5,1	86,5 ± 4,4	1,61
3	Обхват талії (см)	64,5 ± 3,5	60,6 ± 5,3	3,02
4	Обхват сідниць (см)	92,3 ± 5,5	91,3 ± 4,9	2,66
5	Обхват стегна (см)	52,9 ± 2,4	52,6 ± 2,3	1,67
6	Обхват гомілки (см)	33,8 ± 2,0	33,7 ± 2,0	0,49
7	Відсоток жиру (%)	27,3 ± 4,5	25,5 ± 4,7	2,36
8	Шейпінг-рейтинг (%)	55,9 ± 15,8	63,0 ± 18,6	3,55
9	Шейпінг-клас (бали)	3,9 ± 0,8	3,5 ± 0,7	3,07

Примітка: $t_{кр} = 2,13$ при $p < 0,05$; $t_{кр} = 2,95$ при $p < 0,01$; $t_{кр} = 4,07$ при $p < 0,001$

Разом з тим, майже у всіх значно ($p < 0,01$) покращилися показники обхвату талії, що актуально для дівчат та жінок. Не менш важливим серед обхватних розмірів жіночої статури є обхват і форма сідниць, де також спостерігаємо достовірно позитивні зміни ($p < 0,05$). Відсоток жиру в організмі зменшився майже на 2,0%, хоч для частини досліджуваних цей показник досягнув значно вищих змін, про що свідчить доволі високий показник індивідуальних стандартних відхилень ($\sigma = \pm 4,7\%$). Також проявляється тенденція до покращення в показниках обхвату грудної клітки та обхвату

стегон. Натомість практично не змінилися показники обхвату гомілок та маси тіла. Це природно, так як саме ці два показники найближче відповідали модельним характеристикам і не потребували особливих змін. Слід звернути увагу на те, що середньогрупові показники жирової маси достовірно ($p < 0,05$) зменшились, а показники маси тіла залишилися незмінними. Отже відбулося заміщення жирової маси м'язовою, що можна розглядати як один з показників покращення фізичного здоров'я.

Отримані результати свідчать про те, що за допомогою шейпінгу можна ефективно та цілеспрямовано впливати на різні м'язові групи, покращувати тілобудову, наближатися до м'яких, жіночних форм тіла, які пропагуються шейпінгом. Натомість в спортивно-оздоровчих цілях типову програму «шейпінг-класік» використовують з метою зміцнення систем організму в цілому та спалювання зайвого жиру (див. 1.4). Необхідно також врахувати те, що заняття з шейпінгу тривали 55 хвилин на відміну від 80- або 90-хвилинної тривалості традиційних занять за програмою фізичного виховання. Але і цього часу було досить, щоб, займаючись два рази на тиждень і дотримуючись рекомендованого раціону шейпінг-харчування, студентки покращили форми та пропорції свого тіла, підвищили привабливість, що має суттєве значення для дівчат та жінок [130]. Про впевненості щодо привабливості своєї зовнішності свідчить участь переважної більшості студенток експериментальної групи у конкурсі красунь «Міс політехніка – 2002», що регулярно проводиться у цьому навчальному закладі. Слід відзначити, що отримані нами результати погоджуються з вимогами Навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації щодо переважного спрямування занять з фізичного виховання на корекцію статури та постави упродовж усіх років навчання у вузі.

2.2.2. Вплив комплексних занять за програмами «шейпінг-класік» та «шейпінг-хореографія» на фізичну підготовленість студенток

Наші попередні дослідження [130] показали, що заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах III–IV рівнів акредитації з застосуванням типової відеопрограми «шейпінг-класік» позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, приваблюють своєю структурою та змістом, сприяють розширенню знань про фізичну культуру особистості. Водночас встановлено, що вони недостатньо впливають на розвиток швидкісно-силових якостей та витривалості. Окрім того, відеопрограма «шейпінг-класік» має тривалість 55 хв, а заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах тривають 90 хв.

З метою наближення шейпінг-технологій до вимог навчальної програми за їх тривалістю та вдосконалення швидкісно-силових якостей і загальної витривалості студенток в урочних заняттях з фізичного виховання зі студентками Національного університету «Львівська політехніка», нами були застосовані дві відеопрограми Міжнародної федерації шейпінгу (МФШ) «шейпінг-класік» №61 та «шейпінг-хореографія» [261]. Природничий педагогічний експеримент тривав упродовж 2001–2002 навчального року. Згідно з розкладом занять 30 студенток 2-го курсу (експериментальна група) займалися шейпінгом та шейпінг-хореографією. Обидві програми досліджували виконували за 1-м або 2-м відеоінструктором, залежно від самопочуття і рівня підготовленості (див. 2.1). Наприкінці навчального року досліджувані тестувалися за нормативами оцінки фізичної підготовленості студентів [219]. Для визначення змін у стані фізичної підготовленості студенток використані результати аналогічного тестування наприкінці першого року навчання.

Спрямованість і послідовність вправ відеопрограми «шейпінг-класік» №61 (табл. 2.9) така ж, як і «шейпінг-класік» №58 (табл. 2.1). Різною є лише тривалість окремих вправ. Це пояснюється тим, що для кожної наступної відеопрограми повністю оновлюється музичний супровід для кожного блоку вправ.

Спрямованість і тривалість фізичних вправ відеопрограм
МФШ «шейпінг-класік» №61 та «шейпінг-хореографія»

Блоки вправ	Спрямованість дії фізичних вправ	Тривалість вправ (хв, с)	Відпочинок (с)
Ввідний	Активізація вегетативних функцій, підготовка опорно-рухового апарату	4.45	15
1-й	М'язи передньої поверхні стегон	4.15	15
2-й	М'язи задньої поверхні стегон	4.10	15
3-й	М'язи внутрішньої поверхні стегон	3.40	15
4-й	Додаткова вправа на м'язи передньої, задньої або внутрішньої поверхні стегон (на вибір)	3.25	20
5-й	М'язи зовнішньої поверхні стегон	3.55	20
6-й	Великий сідничний м'яз	3.35	20
7-й	Великий і середній сідничні м'язи	3.55	20
8-й	Прямий м'яз живота (прес)	4.40	20
9-й	Косі м'язи живота (талія)	4.50	20
10-й	Додаткові вправи на прямий та косі м'язи живота (за вибором)	3.15	20
11-й	Додаткові вправи на м'язи гомілок, спини, рук (за вибором)	3.25	20
12-й	Формування пластики та координації рухів	8.15	15
13-й	Вдосконалення пластики та координації рухів	3.50	20
14-й	Розвиток функціональних можливостей вегетативних систем та координаційних якостей	7.00	30
15-й	Формування виразності і краси рухів	8.00	20
Заключний	Зниження активності вегетативних функцій	3.00	-

Тривалість музичного супроводу відповідає тривалості виконання тієї чи іншої вправи. Натомість вправи хореографії (12 і 13-й блоки вправ) спрямовані на формування (вправи класичної хореографії для ніг і рук за вимогою екзерсису) та вдосконалення (хореографічні зв'язки вправ класичної хореографії для рук і ніг в довільній послідовності) пластики та координації рухів.

З метою розвитку функціональних можливостей вегетативних систем та координаційних якостей застосовано елементи танцю рок-н-рол (14-й блок вправ). Їх виконання пов'язане з необхідністю координувати рухи ланок тіла між собою із музикальним ритмом. Регулятором цих рухів слугує музикальний ритм.

Першу частину вправи слід виконувати за першим або другим відеоінструктором, залежно від рівня фізичної підготовленості конкретної особи. У другій частині блоку темп виконання вправи дещо вищий. Всім учасникам пропонується виконувати цю частину танцю в однаковому темпі. Величину індивідуального навантаження учасниці можуть довільно змінювати збільшуючи або зменшуючи амплітуду рухів. З метою формування виразності і краси рухів застосовані вправи подіумної ходи (15-й блок вправ). Вони прості за координацією і не потребують додаткових пояснень викладача під час їх виконання. Кожна учасниця занять має можливість, дивлячись у дзеркало, зримо зіставляти свої рухи з рухами відеоінструктора на екрані телевізора. Студенткам пропонувалося застосовувати звичайний, трохи укорочений крок. Повороти здійснювати переступанням, на носках та схрестно.

Аналіз вихідного та підсумкового стану фізичної підготовленості студенток експериментальної групи свідчить, що за всіма показниками діючих на той час Державних тестів відбулися позитивні зміни (табл. 2.10).

Найвищі темпи зростання результатів зафіксовано у рівні прояву гнучкості (18,5%) при виконанні нахилів тулуба вперед з положення сидячи, що підтверджує результати наших попередніх досліджень [49]. Це сприяло тому, що переважна більшість учасниць експерименту отримали за цим нормативом Державних тестів оцінку 5 балів. Високим темпам зростання гнучкості ймовірно сприяли заняття стретчингом у заключній частині кожного заняття. Високі темпи приросту тренуваності зафіксовано також у вправах силового спрямування для м'язів рук і живота (відповідно 16,5 та 9,8 %). Це сприяло зростанню оцінки за виконання зазначених нормативів Державних тестів із 3-х балів по завершенні 1-го курсу до 4-х балів наприкінці 2-го курсу навчання.

Зміни показників фізичної підготовленості студенток експериментальної групи упродовж навчального року (n=30)

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		Тзм, %
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту	
1	Біг на 2000 м (с)	678,6 ± 37,7	656,3 ± 35,8	3,3
2	Вис на зігнутих руках (с)	16,8 ± 4,6	19,8 ± 3,7	16,5
3	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	37,5 ± 4,8	41,3 ± 5,5	9,8
4	Стрибок у довжину з місця (см)	170,8 ± 13,9	180,0 ± 12,9	5,2
5	Біг на 100 м (с)	17,4 ± 0,9	17,2 ± 0,8	0,9
6	Човниковий біг 4x9 м (с)	11,7 ± 0,4	11,4 ± 0,5	2,3
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	17,2 ± 3,9	20,7 ± 4,2	18,5

Отримані результати погоджуються з думкою автора патенту «Спосіб тренувки тела человека типа «Шейпинг» И. В. Прохорцева [172] і з результатами наших попередніх досліджень щодо переважного силового спрямування занять шейпінгом.

Заняття шейпінгом та хореографією сприяли також суттєвому зростанню швидкісно-силових можливостей м'язів ніг і сідниць – у стрибках у довжину з місця темпи зростання результатів становили 5,2%. Це сприяло покращенню оцінки згідно з нормативами Державних тестів з одного на початку експерименту, до трьох балів – в кінці педагогічного експерименту. Зростання показників у бігу на 2000 м ($T_{зм}=3,3\%$) та човниковому бігу ($T_{зм}=2,3\%$) підтверджують думку фахівців [84, 132, 164, 241] щодо можливого переносу загальної тренуваності з однієї фізичної вправи на іншу, оскільки студентки, які займалися шейпінгом та хореографією упродовж навчального року, спеціально не тренували спритність та витривалість у цих чи навіть подібних вправах. На думку М. Линця [132], між руховими якостями існує складний діалектичний взаємозв'язок, який змінюється зі зміною віку і рівня фізичної підготовленості людини. Найнижчі темпи зростання ($T_{зм}=0,9\%$) зафіксовано у прояві

швидкісних можливостей студенток, що можна пояснити їх високою генетичною детермінованістю.

Аналіз динаміки середньогрупових показників ЧСС при виконанні вправ типових програм Міжнародної федерації шейпінгу «шейпінг-класік» №61 та «шейпінг-хореографія» за 1-м або 2-м відеоінструктором (залежно від самопочуття) в кінці експерименту свідчить, що навантаження в цілому відповідає вимогам до занять з фізичного виховання (рис. 2.5, табл. 2.11). Впродовж основної частини занять спостерігали хвилеподібні середньогрупові зміни функціональної активності в діапазоні ЧСС від 123,0 до 162,9 уд/хв.

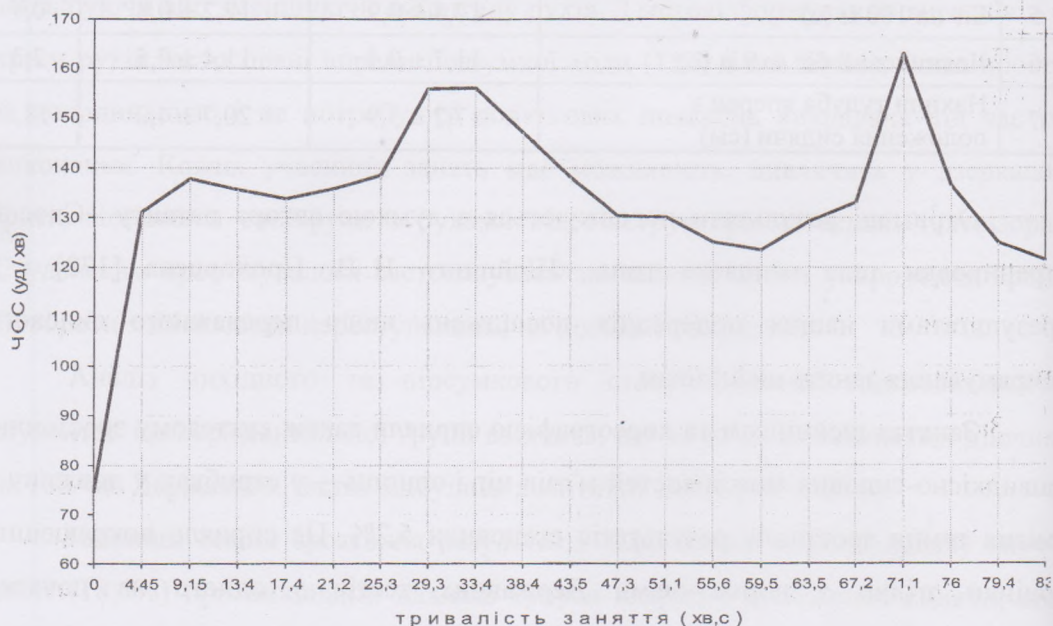


Рис. 2.5. Середньогрупова динаміка ЧСС студенток при виконанні відеопрограм «шейпінг-класік» №61 та «шейпінг-хореографія».

Середньогрупова ЧСС всіх учасниць експерименту упродовж 83 хвилин занять становила 129,4 уд/хв. Зареєстрована динаміка ЧСС свідчить про адекватність для учасниць експерименту величини навантаження і координаційної складності вправ, що пропонують відеоінструктори обох програм. Зіставивши результати цього експерименту з результатами пошукового експерименту (див. 2.1), ми спостерігаємо дещо нижчі показники ЧСС і більш плавну динаміку при

виконанні відеопрограм «шейпінг-класік» у природничому експерименті. До початку заняття та по завершенні ввідного блоку вправ середньогрупова ЧСС учасниць експерименту становила відповідно 74,5 та 131,1 уд/хв (рис. 2.5), що також дещо нижче показників ЧСС студенток у попередніх наших дослідженнях.

Таблиця 2.11

Динаміка ЧСС студенток при виконанні відеопрограм «шейпінг-класік» та «шейпінг-хореографія» (середнє арифметичне \pm стандартне відхилення; $n=30$)

Блоки вправ (порядок вимірів ЧСС)	Час вимірів ЧСС (хв, с)	Величини ЧСС та стандартного відхилення (уд/хв)
-	0.00	74,5 \pm 6,6
Ввідний	4.45	131,1 \pm 9,5
1-й	9.15	137,7 \pm 4,8
2-й	13.40	135,6 \pm 5,2
3-й	17.35	134,0 \pm 4,3
4-й	21.15	136,0 \pm 4,6
5-й	25.30	138,0 \pm 6,2
6-й	29.25	156,0 \pm 4,6
7-й	33.40	156,0 \pm 3,7
8-й	38.40	147,0 \pm 5,4
9-й	43.50	138,0 \pm 3,8
10-й	47.25	130,0 \pm 5,4
11-й	51.10	130,0 \pm 3,7
12-й (1-й вимір)	55.55	125,0 \pm 4,6
12-й (2-й вимір)	59.45	123,0 \pm 8,7
13-й	63.50	129,0 \pm 5,5
14-й (1-й вимір)	67.20	133,0 \pm 4,9
14-й (2-й вимір)	71.10	162,9 \pm 4,9
15-й (1-й вимір)	76.00	136,0 \pm 7,5
15-й (2-й вимір)	79.40	124,9 \pm 10,2
Заключний	83.00	121,5 \pm 10,0

До початку заняття та по завершенні ввідного блоку вправ середньогрупова ЧСС учасниць експерименту становила відповідно 74,5 та 131,1 уд/хв (рис. 2.5), що також дещо нижче показників ЧСС студенток у попередніх наших дослідженнях. На нашу думку, цьому сприяла краща тренованість відібраних для експерименту дівчат, оскільки при формуванні групи студентки були поінформовані про можливе довготривале виконання фізичних навантажень упродовж заняття, і, цілком імовірно, що зголосилися для занять в експериментальній групі ті, що були краще фізично підготовленими на відміну від випадково відібраних у першому експерименті. Натомість доволі високі значення індивідуальних розбіжностей показників ЧСС по завершенні ввідного блоку вправ ($\sigma = \pm 9,5$ уд/хв) узгоджуються з нашими попередніми висновками щодо впливу на реакцію ССС новизни вправ, що є характерними для цього блоку кожної наступної відеопрограми з шейпінгу.

Вправи перших п'яти блоків (корекція м'язів стегон) досліджувані також виконували при дещо нижчих значеннях ЧСС, аніж у першому експерименті, що, окрім кращої тренованості учасниць цього експерименту, можна пояснити і позитивним впливом одночасних занять шейпінгом і хореографією на зміцнення м'язів стегон і покращення працездатності серцево-судинної системи.

Окрім цього у другому експерименті досліджувані мали право вибору відеоінструктора залежно від самопочуття і власних координаційних можливостей. Не маючи на меті вдосконалення у вправності в окремих вправах, цілком природно, що студентки обирали для себе легші вправи, що і викликало деяке зниження ЧСС.

Про позитивний вплив 83-хвилинної програми занять шейпінгом на організм досліджуваних свідчать також стабільні показники ЧСС при виконанні складнокоординаційних і силових вправ на корекцію м'язів сідниць і талії (6–10 блоки). Цьому, на нашу думку, сприяли як хореографічні вправи, які студентки виконували упродовж навчального року, так і збільшення тривалості заняття в цілому. Водночас цілком природну реакцію ССС викликали високоінтенсивні

танцювальні вправи 15–16-го блоків (рок-н-рол). Суттєве зростання показників ЧСС при виконанні цих вправ ($162,9 \pm 4,9$ уд/хв) говорить про хорошу тренуваність опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи переважної більшості досліджуваних.

Важливим елементом експериментальної програми, на нашу думку, став передостанній вид рухової активності – подіумна хода. Заняття проходили в помірному темпі під музичний супровід і з використанням відеолідера, що сприяло поступовому зниженню активності вегетативних функцій. Заключний блок вправ було спрямовано на помірне розтягування м'язів та приведення організму до стану спокою. Проте доволі висока ЧСС по завершенні заняття ($121,5$ уд/хв), рівно ж як і великі індивідуальні розбіжності показників ЧСС (від $\sigma = \pm 7,5$ до $\sigma = \pm 10,2$ уд/хв) в останніх трьох вправах, говорять про недоцільність застосування рок-н-ролу наприкінці заняття. Ці вправи доцільно хвилин на 10–15 змістити до середини заняття.

Слід зазначити, що досягнення максимальних значень ЧСС (пік навантаження) в середині і наприкінці заняття говорять про нераціональний розподіл величини навантаження на організм упродовж всього заняття. На думку провідних вчених [122, 163, 241], доцільніше було б обидва піки навантажень розташувати ближче до середини заняття, що сприяло б більшому ефекту заняття в цілому і створенню кращих передумов переходу до іншої діяльності. Слід також зазначити, що моторна щільність занять ($92,2\%$) значно перевищувала рекомендовані її величини у спеціальній літературі. Отже, цілком очевидно, що застосування шейпінг-програм може сприяти підвищенню ефективності занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Проте класичні програми слід адаптувати до потреб і умов фізичного виховання у ВНЗ.

Резюме

В результаті проведених нами досліджень щодо можливого застосування типових відеопрограм Міжнародної федерації шейпінгу «шейпінг-класік» та

«шейпінг-хореографія» в урочній формі занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах III–IV рівнів акредитації виявлено таке:

1. За динамікою фізіологічного навантаження типові відеопрограми «шейпінг-класік» відповідають рекомендаціям провідних фахівців галузі.

2. За рівнем функціональної активності серцево-судинної системи навантаження упродовж виконання типових шейпінг-програм («шейпінг-класік» – від 130,1 до 172,8 уд/хв; «шейпінг-класік» плюс «шейпінг-хореографія» – від 131,1 до 162,9 уд/хв) знаходяться у впливовій зоні.

3. Заняття за програмою «шейпінг-класік» упродовж навчального року сприяли достовірному зростанню рівня розвитку сили та силової витривалості ($p < 0,05$) і достовірному ($p > 0,05$) погіршенню загальної витривалості і спритності (човниковий біг), а за чинною програмою з фізичного виховання для ВНЗ – достовірному ($p > 0,001$) погіршенню силових якостей та достовірному ($p < 0,001$) зростанню лише одного показника фізичної підготованості (човниковий біг).

4. Заняття упродовж навчального року за двома відеопрограмами («шейпінг-класік» плюс «шейпінг-хореографія»), поєднаними в одному занятті з фізичного виховання, сприяли ефективному зростанню ($T_{зм}$ від 0,9 до 18,5%) всіх показників фізичної підготовленості, що передбачені діючими на той час Державними тестами.

5. Заняття шейпінгом, на відміну від традиційних занять за чинною програмою фізичного виховання у ВНЗ, не тільки позитивно впливали на розвиток фізичних якостей ($T_{зм}$ від 0,9 до 16,5%) та рівень теоретичних знань з фізичної культури особистості, а й сприяли формуванню оптимальної тілобудови, підвищенню зацікавленості студенток до систематичних занять фізичними вправами (зростання відвідуваності занять на 17,7%) та зростанню академічної успішності (з 3,7 до 4,3 балів).

6. Відеопрограми «шейпінг-класік» за своєю тривалістю (55,0 хв) не відповідають нормативним вимогам до урочних форм занять з фізичного

виховання у ВНЗ. Об'єднання в одному занятті відеопрограм «шейпінг-класік» та «шейпінг-хореографія» дозволяє наблизити тривалість до нормативних вимог вищої школи, але водночас супроводжується надто великою моторною щільністю (92,2%), недостатньо раціональною динамікою фізіологічного навантаження та недостатнім рівнем відновлення функціональних систем в кінці заняття ($ЧСС=121,5\pm 10,0$ уд/хв).

7. З метою підвищення ефективності занять шейпінгом для вирішення завдань фізичного виховання у ВНЗ доцільно розробити адаптовані до умов вищої школи шейпінг-програми.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІІІ–ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Ефективність занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються [223]. Жодна з попередньо досліджених нами типових шейпінг-програм Міжнародної федерації шейпінгу (МФШ) не задовольняє в повній мірі вимоги програмно-нормативних завдань до фізичного виховання вищих навчальних закладів (ВНЗ). При розробці адаптованої до завдань фізичного виховання студенток модифікованої шейпінг-програми нами були враховані результати попередніх досліджень ефективності програм МФШ «шейпінг-класік» та «шейпінг-хореографія» [49, 130].

3.1. Зміст модифікованої шейпінг-програми

Модифікована шейпінг-програма розроблена на основі програми МФШ «шейпінг-класік». Методологія розробки модифікованої шейпінг-програми для урочних занять студенток ВНЗ базувалася на фундаментальних засадах теорії адаптації [143, 162], теорії формування рухових вмінь і навичок [18, 21, 69, 129, 207, 216 та ін.] та теорії розвитку фізичних якостей [84, 132, 162, 177 та ін.].

Наші попередні дослідження [49, 130] показали, що для підвищення ефективності програми «шейпінг-класік» у фізичному вихованні студенток, її необхідно доповнити вправами швидкісно-силового характеру та з розвитку

загальної витривалості, провести корекцію апробованих шейпінг-програм стосовно доцільності застосування деяких вправ у заняттях студенток, а також скорегувати тривалість та моторну щільність заняття. З цією метою ми вилучили з програми МФШ «шейпінг-класік» 4-й та 10-й блоки вправ, що спрямовані виключно на корекцію окремих ланок тіла і не мають суттєвого впливу на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму. Натомість ми суттєво збільшили її тривалість за рахунок 7-хвилинного блоку вправ танцювального рок-н-ролу, 6-хвилинного блоку подіумної ходи та двох блоків хореографії тривалістю по 3 хвилини. Загальна тривалість програми складає 68 хвилин. За структурою вона відповідає вимогам до урочних форм занять з фізичного виховання ВНЗ [141, 122, 241] і складається з підготовчого блоку вправ, 12-ти блоків вправ основної частини та заключного блоку вправ (табл. 3.1).

Підготовчий блок складають вправи, що спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи в аеробному режимі енергозабезпечення. В основній частині заняття відеоінструктори пропонують вправи на конкретні ланки тіла. Так 1–3 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). Заключний блок складають вправи стретчингу, які спрямовані на збереження рухливості у суглобах,

прискорення процесів відновлення організму та поступове приведення серцево-судинної і дихальної систем до стану спокою.

Таблиця 3.1.

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	Вдосконалення пластики та координації рухів	3.05	20
12-й	Формування виразності і краси рухів	6.10	15
Заключний	Зниження активності вегетативних функцій	2.55	-

В окремих блоках вправ модифікованої шейпінг-програми в якості відеолідера використано одного, двох або трьох відеоінструкторів. Підготовчий та заключний 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. Всі учасниці занять виконують ці вправи в одному темпі і в однаковій послідовності.

Вправи 1-4-ї частини танцювального рок-н-ролу демонструють два відеоінструктори. Ці вправи передбачають засвоєння окремих рухів танцю та виконуються з помірною інтенсивністю. Залежно від рівня особистих вмінь, танцювальних навичок та рівня функціональних можливостей організму кожна учасниця занять за власним вибором може вправлятися за першим чи другим відеоінструктором, що пропонують вправи різної складності і темпу виконання.

Решта вправ передбачають три відеоінструктори, що дозволяє учасницям занять шейпінгом виконувати різні за величиною навантаження. Отже тренувальні впливи за величиною навантаження є диференційованими; помірне навантаження передбачено при виконанні вправ за першим відеоінструктором, середнє – за другим і вище за середнє – за третім.

Фізичні вправи записані на відеоносіях і виконуються під музичний супровід. В підготовчій та переважній більшості основної частини заняття використовується музика середнього темпу, а в заключній – повільного. Натомість для вдосконалення танцювальних навичок застосовано музику швидкого темпу (рок-н-рол). За даними Т. Ротерс [181] існує прямий зв'язок фізичних вправ зі змістом музики: ліричний характер музики сприяє плавним, повільним рухам, веселий – швидким тощо. Темп виконання вправ задається ритмом музики. Ритм – це послідовне чергування музичних звуків різної тривалості. Їх легко відтворити рухами. При одному й тому ж ритмі музики вправи можна виконувати в різному темпі, що досягається відповідністю рухів тривалості музичних звуків. Ціла музична нота триває упродовж рахунку 1-«і», 2-«і», 3-«і», 4-«і». Відповідно половинній ноті відповідає рахунок 1-«і», 2-«і», четвертній – 1-«і», восьмій – 1 або «і» і т. д. Отож, якщо перший відеоінструктор виконує певний рух на рахунок 1-«і», 2-«і», то другий відеоінструктор виконує такий же рух на рахунок 1-«і», а третій відеоінструктор – на рахунок 1 або «і».

Таким чином, якщо перший відеоінструктор пропонує вправи в низькому темпі, то другий – в середньому, а третій – у високому. У такий спосіб досягається різна інтенсивність виконання цих вправ, що має важливе значення для урочної форми занять з фізичного виховання, де одночасно займаються студентки з різним рівнем фізичної підготовленості.

Кожний блок вправ основної частини шейпінг-програми складається з декількох частин, що робить заняття більш різноманітними, хоч спрямованість кожної з зазначених частин від цього не змінюється.

Короткочасні перерви між окремими частинами вправ (до 10 с) використовуються для зміни вихідного положення виконання вправ. Паузи можна також використати для додаткових пояснень викладачем техніки виконання вправ. Послідовність вправ основної частини підібрана так, що кожна вправа є логічним продовженням попередніх вправ.

При потребі корекції складу тіла вправи необхідно виконувати з різною ЧСС. Так для зменшення кількості підшкірного жиру в певній ділянці тіла, навантаження повинно бути помірним і реакція ССС не повинна виходити за межі впливової зони аеробного енергозабезпечення (ЧСС = 130,0–140,0 уд/хв) [14, 174, 203, 234 та ін.].

Для зменшення м'язової маси вправи необхідно виконувати в змішаному режимі енергозабезпечення – ЧСС повинна знаходитися в межах від 145,0 до 165,0 уд/хв.

При вирішенні завдання збільшення м'язової маси шейпінг-тренування набувають дещо іншого спрямування, характерного для занять з додатковим обтяженням чи з використанням тренажерів. Очевидно, що і харчування при цьому повинно бути адекватним, щоб забезпечувати організм необхідними поживними речовинами, вітамінами і мінералами [16, 174, 202, 234 та ін.].

Модифікована шейпінг-програма дозволяє:

- застосовувати в одному занятті вправи типової шейпінг-програми «шейпінг-класік», хореографії, танцювального рок-н-ролу та подіумної ходи, що дозволяє забезпечити комплексний вплив на організм студенток;

- дозувати індивідуальні навантаження за обсягом та інтенсивністю, застосовуючи строго регламентовані за тривалістю і впливом вправи для різних м'язових груп та їх виконання з оптимальним для кожної студентки фізичним навантаженням;

- забезпечити для всіх присутніх на заняттях студенток можливість досягати оптимальної моторної щільності заняття 70–80% [122, 241];

- забезпечити раціональний розподіл навантажень на організм, а саме – поступове впрацьовування на початку заняття, хвилеподібну зміну інтенсивності тренувальних впливів в основній частині та якісне відновлення у заключній частині заняття;

- застосовувати відеолідерів та музичний супровід для виконання вправ в якості допоміжних засобів при проведенні занять з фізичного виховання.

При структуризації матеріалу модифікованої шейпінг-програми ми користувалися методичними рекомендаціями О. Бубели, Р. Петрини та А. Сениці [31]. Для опису позицій при виконанні вправ хореографії застосовано рекомендації низки фахівців з хореографії і танців [27, 147, 149, 200, 240].

До підготовчого блоку (табл. 3.2) включені вправи помірної та середньої координаційної складності. Вони спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи в аеробному режимі енергозабезпечення. Для виконання спеціальної розминки задіяні ті ж системи організму, що і при виконанні основної частини шейпінг-програми – нервово-м'язова, дихальна та серцево-судинна системи. За координацією рухів вправи підготовчої частини забезпечують необхідну підготовку центральної нервової системи до подальшої роботи. Всі учасники виконують вправи за одним відеоінструктором. Наприкінці цієї частини заняття частота серцевих скорочень має зрости до величини впливової зони (130,0–140,0 уд/хв) [122, 163, 241].

Вправи підготовчого блоку

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1*	Основна стійка (о.с), кисті рук долонями на стегнах	1-2	Випад прямою правою вправо, праву руку вправо	5	Кисть піднята
		3-4	В.п.		
		5-6	Випад прямою правою вправо, напівприсід, нахил голови вправо		
		7-8	В.п.		
		9-10	Випад прямою лівою вліво, ліву руку вліво		Кисть піднята
		11-12	В.п.		
		13-14	Випад прямою лівою вліво, напівприсід, нахил голови вліво		
		15-16	В.п.		
1	О.с., поворот на 45° вправо	1	Напівприсід, праву руку в сторону, ліву руку перед грудьми	6	Кисті в кулак
		2	В.п., руки вперед		
		3	Напівприсід, ліву руку в сторону, праву руку перед грудьми		
		4	В.п., руки вперед		
		5-7	Те ж, що на 1-3		
		8	В.п., випад правою назад		
		9	Нахил прогнувшись, праву руку вгору, ліву руку назад		Кисті вільні
		10-11	Почергова зміна рук		Тулуб злегка пружинить
		12-15	Те ж, що на 10-11		
1	О.с., руки на пояс	1	Випад правою вправо, нахил вліво, праву руку вгору	6	Кисті вільні
		2	В.п.		
		3-4	Те ж, що на 1-2		
		5	Випад лівою вліво, нахил вправо, ліву руку вгору		
		6	В.п.		
		7	Те ж, що на 5		
		8	В.п. -широка стійка ноги нарізно		
		9	Нахил прогнувшись вліво, руки вперед		Кисті до носка лівої ноги
		10	Злегка припідняти тулуб		
		11	Нахил прогнувшись, руки вперед		
		12	Злегка припідняти тулуб		
		13	Нахил прогнувшись вправо, руки вперед		Кисті до носка правої ноги
		14-16	В.п.		

1	2	3	4	5	6
1	О.с.	1-2	Упор стоячи зігнувшись	6	
		3-4	Злегка припідняти тулуб		
		5-6	Упор присівши		
		7-8	В.п., руки вперед		
		9-10	Випад лівою вліво, руки вліво		Руки злегка зігнуті, кисті в замок
		11-12	В.п. – стійка вільно		
		13-14	Випад правою вправо, руки вправо		Руки злегка зігнуті, кисті в замок
		15-16	В.п.		
1	Стійка ноги нарізно, руки вниз	1	Напівприсід на правій, ліву зігнути назад, руки в сторони	7	Руки злегка зігнуті, кисті в кулак
		2	В.п., руки вперед		
		3	Напівприсід на лівій, праву зігнути назад, руки в сторони		Руки злегка зігнуті, кисті в кулак
		4	В.п., руки вперед		
		5-7	Те ж, що 1-3		
		8	В.п., руки в сторони		
		9	Напівприсід на правій, ліву зігнути, лікоть правої руки до лівого коліна		
		10	В.п., руки в сторони		
		11	Напівприсід на лівій, праву зігнути, лікоть лівої руки до правого коліна		
		12	В.п., руки вперед		
		13-15	Теж, що 9-11		
		16	В.п.		

Примітка. 1* – В табл. 3.2–3.14 цифри 1, 2, 3 – номер відеоінструктора на екрані телевізора

Вправи першого блоку (табл. 3.3) спрямовані на залучення до роботи м'язів передньої поверхні стегон і складаються з двох частин. У першій частині вправи рухи простіші за координацією, а у другій частині – зростають і координаційна складність рухів, і темп їх виконання. Основний зміст вправи – згинання-розгинання гомілки і стегна. Кожна частина даного блоку передбачає почергове навантаження на кожен ногу окремо.

Вправи 1-го блоку (для м'язів передньої поверхні стегон)

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
			<i>Перша частина вправи</i>		
			а) вправи для лівої ноги		
1	Основна стійка (о.с.)	1-2	Ліву вперед, напівприсід на правій	16	
		3-4	В.п.		
		5-6	Ліву зігнути з одночасним розгинанням гомілки, напівприсід на правій		
		7-8	В.п.		
2	О.с., руки на поясі	1	Ліву зігнути	16	
		2	Розігнути гомілку		
		3	Зігнути гомілку		
		4	В.п.		
		5	Ліву зігнути в сторону		
		6-8	Те ж, що на 2-4		
3	О.с.	1	Ліву вперед, напівприсід на правій, мах правою рукою вперед, лівою-назад	16	
		2	В.п.		
		3-4	Те ж, що на 1-2		
		5-6	Ліву в сторону, напівприсід на правій		
		7-8	В.п.		
			б) все повторити для правої ноги		
			<i>Друга частина вправи</i>		
			а) вправи для лівої ноги		
1	О.с.	1-2	Ліву вперед, напівприсід на правій	16	
		3-4	В.п.		
		5-6	Випад лівою назад		
		7-8	В.п.		
		9-10	Ліву зігнути в сторону з одночасним розгинанням гомілки		
		11-12	В.п.		
		13	Тулуб вправо на кут 90°		
		14	Випад лівою назад		
		15-16	В.п.		
					Плечі паралельно підлозі
2	О.с., руки на поясі	1	Ліву зігнути	16	
		2	В.п.		
		3	Ліву зігнути в сторону		
		4	В.п.		
		5	Тулуб вправо на кут 90°		
		6	Випад лівою назад		
		7-8	В.п.		
		9-16	Те ж, що на 1-8		
					Плечі паралельно підлозі

1	2	3	4	5	6	
3	О.с., руки на поясі	1	Ліву вперед			
		2	Зігнути гомілку			
		3	Розігнути гомілку			
		4	Зігнути гомілку			
		5-6	Те ж, що на 3-4			
		7	Розігнути гомілку			
		8	В.п.			
		9	Ліву зігнути			
		10	В.п.			
		11	Ліву зігнути в сторону			
		12	В.п.			
		13	Тулуб вправо на кут 90°			Плечі паралельно підлозі
		14	Випад лівою назад			16
		15-16	В.п.			
		б) все повторити для правої ноги	32			

Вправи другого блоку (табл. 3.4) спрямовані на залучення до роботи м'язів задньої поверхні стегон і складаються з трьох частин.

У першій частині студентки виконують нахил тулуба з одночасним напівприсідом за першим відеоінструктором. Водночас за другим і третім відеоінструкторами почергово для обох ніг виконуються згинання гомілки однієї ноги з одночасним напівприсідом на іншій. В якості додаткових обтяжень учасниці утримують в руках гантелі масою 0,5 або 1,0 кг.

У другій частині блоку почергово усі три відеоінструктори пропонують згинання гомілки однієї ноги з одночасним напівприсідом на іншій. При виконанні однакових за змістом вправ зростання інтенсивності для 2-го і 3-го відеоінструкторів відбувається за рахунок вищого темпу виконання вправи.

Третя частина включає поєднання махів гомілкою і руками назад з одночасним нахилом тулуба і повернення у вихідне положення. Різні амплітуди махів слугують різному навантаженню на організм студенток. Вправи третьої частини виконуються спочатку для однієї ноги, потім для іншої.

Вправи 2-го блоку (для м'язів задньої поверхні стегон)

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
			<i>Перша частина вправи</i>		
			а) вправи для лівої ноги		
1	Стійка ноги нарізно	1	Нахил вперед, напівприсід, руки до носків	8	В руках гантелі 0,5 кг
		2	В.п.		
		3-4	Те ж, що на 1-2		
2		1	Нахил вперед, напівприсід, руки до носків	8	В руках гантелі 0,5 кг
		2	В.п.		
		3	Ліву зігнути назад, руки назад		
		4	В.п.		
3	Стійка ноги нарізно	1	Нахил вперед, напівприсід, руки до носків	8	В руках гантелі 0,5 кг
		2	В.п.		
		3	Ліву назад, мах гомілкою, руки назад		
		4	В.п.		
			<i>Друга частина вправи</i>		
			а) вправи для лівої ноги		
1	Стійка ноги нарізно	1	Ліву зігнути назад, напівприсід на правій, руки назад	8	В руках гантелі 0,5 кг
		2	В.п.		
		3	Напівприсід на лівій, праву приставити до лівої		
		4	В.п.		
2	Стійка ноги нарізно	1	Ліву назад, мах гомілкою, руки назад	8	В руках гантелі 0,5 кг
		2	В.п.		
		3	Напівприсід на лівій, праву приставити до лівої		
		4	В.п.		
3	Стійка ноги нарізно правою	1	Ліву назад, мах гомілкою, руки назад	8	В руках гантелі 0,5 кг
		2	В.п.		
		3-4	Те ж, що на 1-2		
			<i>Третя частина вправи</i>		
			а) вправи для лівої ноги		
1	Стійка ноги нарізно	1	Ліву зігнути назад, руки назад	8	В руках гантелі 0,5 кг
		2	В.п.		
		3-6	Те ж, що на 1-2		
		7	Напівприсід на лівій, праву приставити до лівої		
		8	В.п.		

1	2	3	4	5	6
2	Стойка ноги нарізно правою	1	Нахил вперед, напівприсід на лівій, руки вперед	8	В руках гантелі 0,5 кг
		2	В.п.		
		3-4	Те ж, що на 1-2		
		5	Ліву назад, мах гомілкою, руки назад		
		6	В.п.		
		7-8	Те ж, що на 5-6		
3.	Стойка ноги нарізно правою	1	Нахил вперед, напівприсід на лівій, руки вперед	8	В руках гантелі 0,5 кг
		2	В.п.		
		3	Ліву назад, мах гомілкою, руки назад		
		4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
			б) вправи 1-3 частин повторити для правої ноги	24	

Третій блок вправ (табл. 3.5) спрямований на залучення до роботи м'язів внутрішньої поверхні стегон (гребінний, тонкий і три привідні м'язи). Махи ногами в сторону-вперед, напівприсіди і присіди виконуються з вихідного положення «широка стойка ноги нарізно, носки розведені в сторони», що сприяє більш повному навантаженню на вказані м'язи. За першим відеоінструктором необхідно почергово виконувати вправу спочатку 16 повторів напівприсіду на обох ногах, потім виконати по 12 повторів махів спочатку однією ногою, потім іншою.

Таблиця 3.5

Вправи 3-го блоку (для м'язів внутрішньої поверхні стегон)

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1	Широка стойка ноги нарізно	1-2	Напівприсід	16	Носки розведені в сторони
		3-4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
		1-2	Мах лівою вправо-вперед	12	Носки розведені в сторони
		3-4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
		1-2	Мах правою вліво-вперед	12	Носки розведені в сторони
		3-4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		

1	2	3	4	5	6
2	Широка стійка ноги нарізно	1	Напівприсід	40	Носки розведені в сторони
		2	В.п.		
		3	Напівприсід на правій, ногу на носок		
		4	В.п.		
		5	Напівприсід		
		6	В.п.		
		7	Напівприсід на лівій, ногу на носок		
		8	В.п.		
3	Широка стійка ноги нарізно	1-2	Присід	40	Носки розведені в сторони
		3-4	В.п.		
		5	Напівприсід		
		6	В.п.		
		7-8	Те ж, що на 5-6		

Четвертий блок (табл. 3.6) складають хореографічні вправи для засвоєння рухів ніг. Окрім цього дані вправи є продовженням тренувального впливу вправ попереднього блоку і сприяють як зміцненню м'язів внутрішньої поверхні стегон, так і розвитку еластичності м'язів і зв'язок, удосконалення рівноваги, рухливості в кульшових, колінних та гомілковостопних суглобах.

Хореографічна підготовка – це система вправ і методів виховання культури рухів і розширення арсеналу виразних засобів людини. Під хореографією (грецьке «хорео» – танець і «графо» – пишу) з початку XIX століття розуміють танцювальне мистецтво в цілому. На думку фахівців [107, 136, 149, 200] хореографія є важливим засобом естетичного виховання і розвитку творчих можливостей людини. Вправи хореографії спрямовані на формування виразності і краси рухів, що можливо лише за умови їх ефективної координації. Рухи кожної людини, за своєю сутністю, не є абстрактними – вони є проявом нашого духовного ставлення до світу в цілому. Окрім контролю з боку викладача у процесі виконання вправ, студенткам необхідно постійно наголошувати на необхідності здійснювати самоконтроль правильності виконання рухів. На думку І. Тоупбеє [260], краса рухів людини проявляється в досконалому самоконтролі, що дозволяє фізичному тілу і свідомості владарювати над часом і простором.

Вправи 4-го блоку (хореографічні вправи для ніг)

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1	Стійка, ноги в першій позиції, руки в другій позиції	1-2	Напівприсід, руки в підготовчу позицію	2	Руки в підготовчій позиції
		3-4	Ноги у вихідну позицію		
		5-6	Напівприсід, руки в першу позицію		
		7-8	В.п.		
		9-12	Присід, руки в підготовчу позицію		
		13-16	В.п.		
		1-12	Повторити 1-12		
		13-16	В.п., ноги і руки у другу позицію		
	Стійка, ноги і руки в другій позиції	1-2	Напівприсід, руки в підготовчу позицію		
		3-4	Ноги у вихідну позицію		
		5-6	Напівприсід, руки в першу позицію		
		7-8	В.п.		
		9-12	Присід, руки в підготовчу позицію		
		13-16	В.п.		
1	Стійка, ноги в третій позиції, руки в другій позиції	1-2	Напівприсід, руки в підготовчу позицію		
		3-4	Ноги у вихідну позицію		
		5-6	Напівприсід, руки в першу позицію		
1	Стійка, ноги в першій позиції, руки в другій позиції	7-8	В.п.		
		9-12	Присід, руки в підготовчу позицію		
		13-16	В.п.		
		1-12	Повторити 1-12		
		13-16	В.п., ноги в третю позицію, руки в другу позицію		
		1-2	Напівприсід, руки в підготовчу позицію		
		3-4	Ноги у вихідну позицію		
		5-6	Напівприсід, руки в першу позицію		
		7-8	В.п.		
		9-12	Присід, руки в підготовчу позицію		
		13-16	В.п.		
		1-12	Повторити 1-12		
		13-16	В.п.		
		1	Стійка, ноги в першій позиції, руки в другій позиції	<u>а) вправи для правої ноги</u>	
1	Витягнути праву на носок вперед				
2	В.п.				
3-4	Те ж, що на 1-2				
5-6	Напівприсід				
7-8	В.п.				
1	Витягнути праву на носок в сторону				
2	В.п.				
3-4	Те ж, що на 1-2				
5-6	Напівприсід				
7-8	В.п.				
1	Витягнути праву на носок назад				
2	В.п.				
3-4	Те ж, що на 1-2				

1	2	3	4	5	6
		5-6	Напівприсід		
		7-8	В.п.		
			<u>б) все повторити для лівої ноги</u>	2	
			<u>а) вправи для правої ноги</u>		
1		1	Мах правою вперед	2	Спина пряма
		2	В.п.		
		3-4	Те ж, що на 1-2		
		5-6	Встати на пальці ніг		Ноги випрямлені в колінах
		7-8	В.п.		
		1	Мах правою в сторону		Спина пряма
		2	В.п.		
		3-4	Те ж, що на 1-2		
		5-6	Встати на пальці ніг		Ноги випрямлені в колінах
		7-8	В.п.		
		1	Мах правою назад		Спина пряма
		2	В.п.		
		3-4	Те ж, що на 1-2		
		5-6	Встати на пальці ніг		Ноги випрямлені в колінах
		7-8	В.п.		

Хореографічна термінологія – система спеціальних найменувань, що використовуються для позначення вправ чи понять, які складно коротко пояснити чи описати [200, 240]. У світовій хореографії в даний час для записів елементів класичного танцю застосовують систему, яку ще у 1701 році запропонував француз Рауль Фейє. Застосування спеціальних термінів прискорює і полегшує процес навчання і дає можливість викладачеві коротко зробити запис хореографічних вправ, навчальних комбінацій, етюдів, композицій чи уроку в цілому. Разом з тим для широкого застосування в заняттях з фізичного виховання студентської молоді ця термінологія досить складна. З метою легшого сприйняття хореографічних вправ ми застосовуємо більш просту для розуміння і запам'ятовування гімнастичну термінологію.

Для скорочених записів ми застосовуємо три позиції ніг. Перша позиція – зімкнута стійка, носки назовні (в різні боки). Ноги розміщені на одній лінії з

рівномірним розподілом центра мас на обидві стопи, п'ятки разом. Друга позиція – широка стійка ноги нарізно, носки назовні. Ноги розміщені на одній лінії на віддалі однієї стопи з рівномірним розподілом центра мас на обидві стопи. Третя позиція – зімкнута стійка, права приставлена до середини лівої стопи, носки назовні.

Послідовність вправ підібрана нами згідно з вимогами екзерсису – хореографічні вправи в установленій послідовності.

Напівприсід виконується без відриву п'яток від підлоги за трьома позиціями ніг. При виконанні вправи центр маси тіла розподіляється на обидві ноги рівномірно. Згинання і розгинання ніг виконується плавно, без зупинки, коліна спрямовані в сторони, по лінії плечей. Постава пряма.

Присід виконується поетапно. Спочатку плавно виконується напівприсід, потім поступово піднімаються п'ятки, а ноги в колінах максимально згинаються. При розгинанні спочатку опускаються п'ятки на підлогу, потім випрямляються ноги в колінах. Згинання і розгинання повинні виконуватися плавно і в одному темпі. Темп середній. На початку вправи обидві руки переводяться з підготовчої позиції через першу позицію в другу. З початком згинання ніг руки опускаються з другої позиції в підготовчу, а з початком розгинання ніг руки знову переводяться через першу позицію в другу. Перевід рук з однієї позиції в іншу необхідно здійснювати плавно.

Витягування ноги на носок (батман тандю) сприяє розвитку сили ніг. Батман – це витягування ноги в будь-якому напрямку і повернення її у вихідне положення. Тандю в перекладі означає сильний, натягнутий, енергійний рух ногою. Батман виконується з першої або п'ятої позиції ніг. Зважаючи на спрямування занять для студенток, переважна більшість з яких не має спеціальної хореографічної підготовки, вправа виконується з першої позиції ніг. Махи ногою вперед, в сторону, назад виконуються витягнутою ногою до висоти середини голішки опорної ноги (45°).

Вправи п'ятого блоку (табл. 3.7) спрямовані на залучення до роботи м'язів зовнішньої поверхні стегон. Топографічно не виділяють м'язів, що належать до стегна збоку.

Таблиця 3.7

Вправи 5-го блоку (для м'язів зовнішньої поверхні стегна)

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
			<i>Перша частина вправи</i>		
			а) вправи для лівої ноги		
1	Лежачи на боці, обіпершись на праве передпліччя, ноги зігнуті в суглобах	1-2	Мах лівою вверх, випрямляючи в суглобах	16	Лівою рукою обіпертися в підлогу
		3-4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
2	Лежачи на боці, обіпершись на правий лікоть, голова на кисті, ноги злегка зігнуті в суглобах	1	Напівмах лівою вверх, випрямляючи в суглобах	16	Лівою рукою обіпертися в підлогу
		2	В.п.		
		3	Мах лівою вверх, випрямляючи в суглобах		
		4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
3	Лежачи на правому боці головою вниз на похилій лаві, обіпершись на лікоть, голова на кисті, ноги прямі	1	Напівмах лівою вверх	16	Лівою рукою обіпертися об лаву
		2	Зафіксувати ногу у верхньому положенні		
		3	Мах лівою вверх		
		4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
			а) вправи для правої ноги		
1	Лежачи на боці, обіпершись на ліве передпліччя, ноги зігнуті в суглобах	1-2	Мах правою вверх, випрямляючи в суглобах	16	Правою рукою обіпертися в підлогу
		3-4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
2	Лежачи на боці, обіпершись на лівий лікоть, голова на кисті, ноги злегка зігнуті в суглобах	1	Напівмах правою вверх, випрямляючи в суглобах	16	Правою рукою обіпертися в підлогу
		2	В.п.		
		3	Мах правою вверх, випрямляючи в суглобах		
		4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
3	Лежачи на лівому боці головою вниз на похилій лаві, обіпершись на лікоть, голова на кисті, ноги прямі	1	Напівмах правою вверх	16	Правою рукою обіпертися об лаву
		2	Зафіксувати ногу у верхньому положенні		
		3	Мах правою вверх		
		4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		

1	2	3	4	5	6
			<i>Друга частина вправи</i>		
			а) вправи для лівої ноги		
1	Лежачи на боці, обіпершись на правий лікоть, голова на кисті, ноги прямі	1	Напівмах лівою вверх	16	Лівою рукою обіпертися в підлогу
		2	В.п.		
		3	Мах лівою вверх		
		4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
2	Те ж, що в першій частині вправ	1-8	Те ж, що в першій частині вправ	16	Те ж, що в першій частині вправ
3	Те ж, що в першій частині вправ	1-8	Те ж, що в першій частині вправ	16	Те ж, що в першій частині вправ
			б) вправи для правої ноги		
1	Лежачи на боці, обіпершись на лівий лікоть, голова на кисті, ноги прямі	1	Напівмах правою вверх	16	Правою рукою обіпертися в підлогу
		2	В.п.		
		3	Мах правою вверх		
		4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
2	Те ж, що в першій частині вправ	1-8	Те ж, що в першій частині вправ	16	Те ж, що в першій частині вправ
3	Те ж, що в першій частині вправ	1-8	Те ж, що в першій частині вправ	16	Те ж, що в першій частині вправ

У відведенні стегна беруть участь чотириголовий м'яз стегна та сідничні м'язи (середній і малий), які включаються в роботу одночасно, як синергісти. Мах ногою вверх необхідно виконувати з максимально можливою амплітудою. Натомість при виконанні напівмаху ногу необхідно зупинити на половині максимально можливої амплітуди. Рух ноги має бути пружним.

Вправи шостого блоку (табл. 3.8) спрямовані на залучення до роботи м'язів сідниць і складаються з трьох частин. При виконанні вправ першої та третьої частин учасниці можуть застосовувати додаткові обтяження для ніг масою від 0,5 до 2,0 кг, що сприятиме збільшенню навантаження для м'язів сідниць та стегон при виконанні махів ногами. Обтяження необхідно закріпити в нижній частині гомілок. Ці вправи виконуються по чергово спочатку для однієї ноги, потім для другої. Водночас контроль реакції організму на навантаження слід здійснювати наприкінці кожної частини блоку, вимірюючи ЧСС, яка не повинна перевищувати 160,0 уд/хв.

Вправи 6-го блоку (для м'язів сідниць)

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
			<i>Перша частина вправи</i>		
			а) вправи для лівої ноги		
1	Упор стоячи на колінах	1-2	Мах лівою вверх	20	Нога зігнута в коліні
		3-4	В.п.		
		5	Мах лівою вверх, випрямляючи в колінному суглобі		
		6-7	Пружний рух прямою вниз-вверх		
		8	В.п.		
2	Упор стоячи на колінах	1	Мах лівою вверх до кута 45°	20	Нога зігнута в коліні
		2	Зафіксувати це положення ноги		
		3	Мах лівою вверх до кута 90°		
		4	Зафіксувати це положення ноги		
		5	Мах лівою вверх до кута 120°		
		6	Зафіксувати це положення ноги		
		7	Мах лівою вверх до максимально можливого кута		
		8	В.п.		
3	Упор стоячи на колінах	1	Мах лівою вверх до максимально можливого кута	10	Нога зігнута в коліні
		2	В.п.		
		3-8	Те ж, що на 1-2		
		9	Мах лівою вверх, випрямляючи в колінному суглобі		
		10	Опустити пряму ліву паралельно до підлоги		
		11	Мах прямою лівою вверх		
		12	Те ж, що на 10		
		13-14	Те ж, що на 11-12		
		15	Мах прямою лівою вверх		
		16	В.п.		
			б) все повторити для правої ноги:	20	
			- для 1 і 2-го інструктора	10	
			- для 3-го інструктора		
			<i>Друга частина вправи</i>		
1	Лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи на ширині плечей	1-2	Підняти таз максимально вверх	32	
		3-4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		

1	2	3	4	5	6
2	Лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи на ширині плечей	1-2	Підняти таз максимально вгору	32	
		3-4	В.п.		
		5	Підняти таз максимально вгору		
		6	Звести коліна		
		7	Розвести коліна		
		8	В.п.		
3	Лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи на ширині плечей	1	Підняти таз максимально вгору	32	
		2	В.п.		
		3-8	Те ж, що на 1-2		
			<i>Третя частина вправи</i>		
			а) вправи для лівої ноги		
1	Упор стоячи на колінах	1	Відвести ліву в сторону	20	Нога зігнута в коліні
		2-3	Пружний рух ноги до в.п.-в сторону		
		4	В.п.		
		5-6	Мах лівою вгору		
		7-8	В.п.		
2	Упор стоячи на колінах	1-2	Відвести ліву в сторону-вперед	20	Нога зігнута в коліні
		3-4	Мах лівою назад-вгору		
		5-6	Мах лівою в сторону-вперед		
		7-8	В.п.		
3	Упор стоячи на колінах	1-2	Відвести ліву в сторону-вперед	10	Нога зігнута в коліні
		3-4	Мах лівою назад-вгору		
		5-6	Мах лівою в сторону-вперед		
		7-8	Мах лівою назад-вгору		
		9-12	Те ж, що на 5-8		
		13-14	Мах лівою в сторону-вперед		
15-16	В.п.				
			б) все повторити для правої ноги	20	
			- для 1 і 2-го інструктора	10	
			- для 3-го інструктора		

Необхідно акцентувати увагу виконавців на тому, щоб при виконанні вправ спина була прямою (не сутулою). Піднімати і опускати таз у другій частині вправи необхідно з максимально можливими амплітудами.

Вправи сьомого блоку (табл. 3.9) спрямовані на розвиток функціональних можливостей вегетативних систем організму. Вони виконуються у формі танцю. Їх виконання пов'язане з необхідністю координувати рухи ланок тіла між собою і з музикальним ритмом. Як вважають фахівці [20, 62, 147 та ін.], танець – це сукупність виразних і організованих рухів, що втілені у

завершену художню форму. Регулятором і організатором цих рухів слугує музикальний ритм. Про музикальність людини говорять як про вміння погоджувати свої рухи з музикальним ритмом.

Таблиця 3.9

Танцювальні вправи 7-го блоку

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
			<i>Перша частина вправи</i>		
1-2	Стойка ноги нарізно	1	Мах лівою вправо-вперед	2	
		2	В.п.		
		3	Мах правою вліво-вперед		
		4	В.п.		
		5	Ліву до правої		
		6	Праву в сторону		
		7-8	Те ж, що на 5-6		
		9	Мах правою вліво-вперед		
		10	В.п.		
		11	Мах лівою вправо-вперед		
		12	В.п.		
		13	Праву до лівої		
		14	Ліву в сторону		
		15-16	Те ж, що на 13-14		
		1	Основна стойка		1-2
3-4	Крок лівою вперед				
5	Праву в сторону				
6	Поворот двома ногами на носках вправо на кут 45°			Мах двома руками вправо	
7	Поворот двома ногами на носках вліво на кут 90°			Мах двома руками вліво	
8	Поворот двома ногами на носках вправо на кут 45°			Те ж, що на 6	
9-10	Крок правою назад			Стопи ставити на одну лінію	
11-12	Крок лівою назад				
13	Праву в сторону				
14	Поворот двома ногами на носках вправо на кут 45°			Мах двома руками вправо	
15	Поворот двома ногами на носках вліво на кут 90°			Мах двома руками вліво	
16	Поворот двома ногами на носках вправо на кут 45°			Те ж, що на 14	

1	2	3	4	5	6		
2	Основна стійка	1-2	Крок правою вперед	4	Стопи ставити на одну лінію		
		3-4	Крок лівою вперед				
		5	Праву в сторону з одночасним поворотом двома ногами на носках вправо на кут 45°		Мах двома руками вправо		
		6	Поворот двома ногами на носках вліво на кут 90°		Мах двома руками вліво		
		7	Поворот двома ногами на носках вправо на кут 90°		Те ж, що на 5		
		8	Поворот двома ногами на носках вліво на кут 45°		Те ж, що на 6		
		9-10	Крок правою назад		Стопи ставити на одну лінію		
		11-12	Крок лівою назад				
		13	Праву в сторону з одночасним поворотом двома ногами на носках вправо на кут 45°		Мах двома руками вправо		
		14	Поворот двома ногами на носках вліво на кут 90°		Мах двома руками вліво		
		15	Поворот двома ногами на носках вправо на кут 90°		Те ж, що на 13		
		16	Поворот двома ногами на носках вліво на кут 45°		Те ж, що на 14		
					<i>Повторити першу частину вправи</i>		
					<i>Друга частина вправи</i>		
1	Основна стійка	1	Мах правою вліво-вперед, ліву на носок	8	Мах двома руками вправо		
		2	В.п.				
		3	Мах правою вліво-вперед, ліву на носок		Мах двома руками вліво		
		4	В.п.				
		5-8	Те ж, що на 1-4				
		9	Ліву в сторону		Коло лівою рукою проти годинникової стрілки		
		10	Праву до лівої				
		11-12	Те ж, що на 9-10				
		13	Праву в сторону		Коло правою рукою за годинниковою стрілкою		
		14	Ліву до правої				
		15-16	Те ж, що на 13-14				
2	Основна стійка	1	Мах правою вліво-вперед, ліву на носок				
		2	В.п.				
		3	Мах лівою вправо-вперед, праву на носок				

1	2	3	4	5	6
		4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
		9	Поворот на п'ятках вліво на кут 45°		Носки припідняті
		10	Поворот на носках вправо на кут 90°		П'ятки припідняті
		11	Поворот на п'ятках вліво на кут 90°		Те ж, що на 9
		12	Поворот на носках вправо на кут 45°		Те ж, що на 10
		13	Поворот на п'ятках вправо на кут 45°		Те ж, що на 9
		14	Поворот на носках вліво на кут 90°		Те ж, що на 10
		15	Поворот на п'ятках вправо на кут 90°		Те ж, що на 9
		16	Поворот на носках вліво на кут 45°	8	Те ж, що на 10
			<i>Третя частина вправи</i>		
1	Стійка ноги нарізно, руки перед грудьми	1-2	Ліву вліво на носок, руки вправо		Кисті в замок
		3-4	Ліву на п'ятку, руки вліво		
		5-6	Те ж, що на 1-2		
		7-8	Ліву до правої, руки перед грудьми		
		9-10	Праву вправо на носок, руки вліво		
		11-12	Праву на п'ятку, руки вправо		
		13-14	Те ж, що на 9-10		
		15-16	Праву до лівої, руки перед грудьми	8	
2	Стійка ноги нарізно, руки перед грудьми	1	Поворот лівою вліво на носку на кут 45°, руки вправо		
		2	Поворот лівою вправо на носку на кут 90°, руки вліво		
		3-4	Поворот лівою вліво на носку на кут 90°, руки вправо		
		5	Поворот лівою вправо на носку на кут 90°, руки вліво		
		6	Поворот лівою вліво на носку на кут 90°, руки вправо		
		7-8	О.с., руки перед грудьми		
		9	Праву вправо на носок, руки вліво		
		10	Поворот правою вліво на носку на кут 90°, руки вправо		
		11-12	Поворот правою вправо на носку на кут 90°, руки вліво		
		13	Поворот правою вліво на носку на кут 90°, руки вправо		
		14	Поворот правою вправо на носку на кут 90°, руки вліво		
		15-16	О.с., руки перед грудьми	8	
			<i>Четверта частина вправи</i>		
			Повторити вправи другої частини		
			<i>П'ята частина вправи</i>		
1-2	Основна стійка		Імпровізований танець рок-н-рол з використанням попередньо засвоєних рухів	2,5 хв	

Першу та другу частини вправи слід виконувати за першим або другим відеоінструктором, залежно від рівня фізичної підготовленості конкретної особи. Темп виконання першої частини вправи повільний, що дозволяє акцентувати увагу на точному відтворенні просторових та часових параметрів рухів. Засвоївши необхідні рухи, учасниці можуть більш продуктивно виконувати танець у другій частині, де темп дещо вищий. У третій частині вправи, при незмінному темпі рухів ускладнення досягається введенням нових танцювальних елементів. Четверта частина вправи ідентична другій. У найвищому темпі рок-н-рол виконується у п'ятій частині блоку. Всім учасницям пропонується виконувати цю частину танцю в однаковому темпі. Величину індивідуального навантаження учасниці можуть довільно змінювати збільшуючи або зменшуючи амплітуду рухів. Зважаючи на спрямованість дії вправи (розвиток функціональних можливостей вегетативних систем), пропонується для учасників рівень ЧСС має бути в межах 160,0–180,0 уд/хв.

Вправи восьмого блоку (табл. 3.10) спрямовані на залучення до роботи м'язів, що формують талію. Вони складаються з чотирьох частин. В першій частині учасниці виконують нахили тулуба вправо-вліво, при виконанні яких слід акцентувати увагу на спині, утримуючи її весь час прямою. При виконанні вправ за першим відеоінструктором руки повинні бути розслаблені і злегка зігнуті в ліктьових суглобах. У четвертій частині третій відеоінструктор виконує колові рухи тулубом по чергово в різні боки в площині перед собою. При виконанні колових рухів голову і спину завжди утримувати прямими.

Таблиця 3.10
Вправи 8-го блоку (для м'язів живота і спини)

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
			<i>Перша частина вправи</i>		
1	Стійка ноги нарізно	1-2	Нахил вправо, напівприсід, ліву приставити до правої, ліву руку вгору		Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		3-4	В.п.		

1	2	3	4	5	6
		5-6	Нахил вліво, напівприсід, праву приставити до лівої, праву руку вгору	12	Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		7-8	В.п.		
2	Стійка ноги нарізно, палиця за голову, хват широкий	1	Нахил вправо, напівприсід, ліву приставити до правої	12	Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		2	В.п.		
		3	Нахил вліво, напівприсід, праву приставити до лівої		Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
3	Стійка ноги нарізно, палиця вгору, хват широкий	1	Нахил вправо, напівприсід, ліву приставити до правої	12	Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		2	В.п.		
		3	Нахил вліво, напівприсід, праву приставити до лівої		Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
			<i>Друга частина вправи</i>		
1	Широка стійка ноги нарізно, руки вгору, кисти в замок	1-2	Нахил вправо, напівприсід на лівій	6	Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		3-4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
		9-10	Нахил вліво, напівприсід на правій		Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		11-12	В.п.		
		13-16	Те ж, що на 9-12		
2	Широка стійка ноги нарізно, палиця до грудей, хват широкий	1-2	Нахил вправо, напівприсід на лівій, палицю вгору	6	Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		3-4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
		9-10	Нахил вліво, напівприсід на правій, палицю вгору		Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		11-12	В.п.		
		13-16	Те ж, що на 9-12		
3	Широка стійка ноги нарізно, палиця вниз, хват широкий	1-2	Нахил вправо, напівприсід на лівій, коло палицею зліва направо	6	Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		3-4	В.п.		

1	2	3	4	5	6
		5-8	Те ж, що на 1-4		
		9-10	Нахил вліво, напівприсід на правій, коло палицею справа наліво		Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		11-12	В.п.		
		13-16	Те ж, що на 9-12	6	
			<i>Третя частина вправи</i>		
			Повторити вправи першої частини за всіма відео-інструкторами		
			<i>Четверта частина вправи</i>		
1	Основна стійка, руки вперед донизу	1-2	Нахил прогнувшись, руки вгору	14	Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		3-4	В.п.		
		5-6	Випад правою назад-вліво, нахил вліво, праву руку вгору, ліву руку назад		
		7-8	В.п.		
		9-10	Нахил прогнувшись, руки вгору		Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		11-12	В.п.		
		13-14	Випад лівою назад-вправо, нахил вправо, ліву руку вгору, праву руку назад		
		15-16	В.п.		
2	Стійка ноги нарізно лівою, палиця вниз, хват широкий	1-2	Нахил прогнувшись, напівприсід на лівій, палицю до носка лівої	14	
		3-4	В.п.		
		5-6	Нахил вправо, напівприсід на лівій, коло тулубом справа наліво		Палиця супроводжує тулуб
		7-8	В.п.		
	Стійка ноги нарізно правою, палиця вниз, хват широкий	1-2	Нахил прогнувшись, напівприсід на правій, палицю до носка правої	14	
		3-4	В.п.		
		5-6	Нахил вліво, напівприсід на правій, коло тулубом зліва направо		Палиця супроводжує тулуб
		7-8	В.п.		
3	Широка стійка, нахил, палиця вниз, хват середній	1-4	Колові рухи тулубом і палицею зліва направо	28	Палиця супроводжує тулуб
		5-8	Колові рухи тулубом і палицею справа наліво		Палиця супроводжує тулуб

Вправи дев'ятого блоку (табл. 3.11) спрямовані на зміцнення м'язів живота (прес зверху і знизу). Враховуючи значну тривалість блоку (5 хв 10 с), вправи складаються з п'яти частин. Черговість роботи м'язів наступна: спочатку працюють м'язи нижньої частини живота – прямий і внутрішні косі м'язи, потім м'язи верхньої частини живота – прямий і зовнішні косі м'язи. Це дає можливість рівномірно розподілити навантаження на всі м'язи живота упродовж тривалого виконання вправ всього блоку. Перші чотири частини вправи перший та другий відеоінструктори виконують з в. п. «сід зігнувши ноги, обіпершись на передпліччя». Більше навантаження за другим відеоінструктором зумовлене вищим темпом виконання вправи і більшою амплітудою рухів. Натомість для третього відеоінструктора додатково ускладнені ще й вихідні положення. Так у другій-четвертій частинах під час виконання вправ учасниці повинні весь час утримувати ноги в припіднятому положенні, що значно збільшує статичне навантаження на м'язи живота.

Таблиця 3.11

Вправи 9-го блоку (для м'язів живота)

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
			<i>Перша частина вправи</i>		
1	Сід зігнувши ноги, обіпершись на передпліччя	1-2	Зігнути ноги до грудей	10	
		3-4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-4		
		9-12	Те ж, що на 1-4		
		13-14	Випрямити ноги		
		15-16	В.п		
2	Сід зігнувши ноги, обіпершись на передпліччя	1-2	Зігнути ноги до грудей	10	
		3-4	В.п.		
		5-6	Пружні рухи ногами вгору-вниз		
		7-8	Те ж, що на 5-6		
		9-16	Те ж, що на 1-8		
3	Сід зігнувши ноги	1-2	Пружні рухи ногами вгору-вниз	10	Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах
		3-16	Те ж, що на 1-2		

1	2	3	4	5	6	
			<i>Друга частина вправи</i>			
1	Сід зігнувши ноги, обіпершись на передпліччя	1-2	Коліна вліво	10		
		3-4	В.п.			
		5-6	Коліна вправо			
		7-8	В.п.			
		9-12	Випрямити ноги			
		13-16	В.п.			
2	Сід зігнувши ноги, обіпершись на передпліччя	1-2	Коліна вліво	10		
		3-4	В.п.			
		5-6	Коліна вправо			
		7-8	В.п.			
		9-16	Те ж, що на 1-8			
3	Сід зігнувши ноги, припідняті над підлогою	1-2	Коліна вліво	10	Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах	
		3-4	В.п.			
		5-6	Коліна вправо			
		7-8	В.п.			
		9-16	Те ж, що на 1-8			
			<i>Третя частина вправи</i>			
1	Сід зігнувши ноги, обіпершись на передпліччя	1	Праву зігнути до грудей	10		
		2	В.п.			
		3-4	Те ж, що на 1-2			
		5	Ліву зігнути до грудей			
		6	В.п.			
		7-8	Те ж, що на 5-6			
2	Сід зігнувши ноги, обіпершись на передпліччя	1-2	Ноги зігнути до грудей	10	Ноги припідняті над підлогою	
		3-4	В.п.			
		5-8	Те ж, що на 1-4			
3	Сід зігнувши ноги, припідняті над підлогою	1	Ноги зігнути до грудей	10	Ноги припідняті над підлогою	
		2	В.п.			
		3-8	Те ж, що на 1-2			
			<i>Четверта частина вправи</i>			
1-3			Повторити вправи 2-ї частини	10		
			<i>П'ята частина вправи</i>			
1	Лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи на ширині плечей	1-2	Згинання тулуба на кут 15°	10		
		3-4	В.п.			
		5-8	Те ж, що на 1-4			
		9-10	Згинання тулуба вверх-вправо на кут 15°			
		11-12	В.п.			
		13-14	Згинання тулуба вверх-вліво на кут 15°			
		15-16	В.п.			
2	Лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи на ширині плечей	1-2	Згинання тулуба на кут 20-30°	10		
		3-4	В.п.			
		5-8	Те ж, що на 1-4			
		9-10	Згинання тулуба вверх-вправо на кут 20-30°			

		11-12	В.п.		
		13-14	Згинання тулуба вверх-вліво на кут 20-30°		
		15-16	В.п.	10	
3	Лежачи на спині, руки за головою, ноги вгору	1-2	Згинання тулуба на кут 20-30°	10	Ноги легко зігнуті в колінах
		3-4	В.п.		
		5-8	Те ж, що на 1-2		
		9-10	Згинання тулуба вверх-вправо на кут 20-30°		Ноги легко зігнуті в колінах
		11-12	В.п.		
		13-14	Згинання тулуба вверх-вліво на кут 20-30°		Ноги легко зігнуті в колінах
		15-16	В.п.		10

Вправи десятого блоку (табл. 3.12) спрямовані на вибірковий розвиток м'язів гомілок (перший відеоінструктор), або верхньої частини спини та грудної клітки (другий відеоінструктор), або рук (третій відеоінструктор). Вибір вправи у кожному окремому занятті залежить від особистої потреби учасниць занять. При виконанні вправи за першим відеоінструктором, необхідно звертати увагу учасниць на спину, плечі та живіт. Спина повинна бути прямою, без викривлень і прогинів. Плечі опущені і злегка розвернуті назад. Живіт підтягнутий. В якості підпори можна застосувати як безпосередньо виготовлену підпору, так і стіни залів, хореографічний станок чи інші зручні предмети.

Таблиця 3.12

Вправи 10-го блоку
(для м'язів гомілок; рук, верхньої частини спини та грудної клітки)

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
			<i>Перша частина вправи</i>		
1	Стойка ноги нарізно, руками обіпертися в підпору (стінку)	1	Встати на носки	16	Тулуб легко нахилений вперед
		2	В.п.		
		3-8	Те ж, що на 1-2		
2	Стойка ноги нарізно, гантелі 0,5 кг вниз	1-2	Руки в сторони	16	Руки легко зігнуті в ліктьових суглобах
		3-4	В.п.		
		5-6	Руки вгору – в сторони		
		7-8	В.п.		

1	2	3	4	5	6
3	Лежачи на похилій лаві, ногами вниз, руки назад, палицю під лопатки	1	Палицю вниз назад	16	В руках палиця, хват вузький
		2	В.п.		
		3-8	Те ж, що на 1-2		
		<i>Друга частина вправи</i>			
1	Стійка ноги нарізно, руками обіпертися в підпору (стінку)	1	Праву назад, лівою встати на носок	8	
		2	В.п.		
		3-8	Те ж, що на 1-2		
		9	Ліву назад, правою встати на носок		
		10	В.п.		
11-16	Те ж, що на 9-10				
2	Стійка ноги нарізно, напівнахил, руки з гантелями 0,5 кг вперед	1-2	Круги руками в сторони – у в.п.	16	Руки легко зігнуті в ліктьових суглобах
		3-4	Те ж, що на 1-2		
		5-6	Круг правою в сторону – у в.п.		
		7-8	Круг лівою в сторону – у в.п.		
3	Лежачи на похилій лаві, ногами вниз, руки назад	1	Палицю вверх	16	В руках палиця, хват середній
		2	Палицю за спину		
		3-8	Те ж, що на 1-2		
		<i>Третя частина вправи</i>			
1	Стійка на носках ноги нарізно лівою, руками обіпертися в підпору (стінку)	1	Опуститися на п'ятки	8	
		2	В.п.		
		3-6	Те ж, що на 1-2		
		7-8	В.п. стійка на носках ноги нарізно правою		
		9	Опуститися на п'ятки		
		10	В.п.		
		11-14	Те ж, що на 9-10		
15-16	В.п., стійка на носках ноги нарізно лівою				
2	Стійка ноги нарізно, лівою, напівнахил, руки з гантелями 0,5 кг вперед	1	Руки до плечей	8	
		2	В.п.		
		3-14	Те ж, що на 1-2		
		15	Руки до плечей		
		16	В.п., стійка ноги нарізно правою		
3	Упор лежачи на похилій лаві, руки на лаві	1-2	Зігнути руки		
		3-4	Розігнути руки		
		5-16	Те ж, що на 1-4		

При потребі більшого навантаження вправу можна виконувати без застосування підпори, натомість застосувавши додаткові обтяжувачі: гантелі, штанги та інше. При виконанні вправ з гантелями (2-й відеоінструктор) ноги і

спина повинні бути прямими. Залежно від індивідуальної силової підготовленості учасниць занять в третій частині блоку виконання вправи за третім відеоінструктором (згинання-розгинання рук) можна здійснювати як на похилій лаві, так і на підлозі.

Хореографічні вправи одинадцятого блоку (табл. 3.13) спрямовані на вивчення і вдосконалення рухів рук, формування раціональної постави. Ці вправи сприяють розвитку рухливості в суглобах рук і хребта, плавності та координації рухів.

Таблиця 3.13

Вправи 11-го блоку (хореографічні вправи для рук)

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1	Стійка, ноги в першій позиції, руки в підготовчій позиції	1-2	Руки в першу позицію		Рухи плавні, руки легко зігнуті в ліктьових суглобах
		3-4	Утримати руки в цій позиції		
		5-6	Руки в другу позицію		
		7-8	Утримати руки в цій позиції		
		9-10	Руки в третю позицію		
		11-12	Утримати руки в цій позиції		
		13-14	Руки в другу позицію		
		15-16	В.п.		
		1-2	Руки в першу позицію		
		3-4	Утримати руки в цій позиції		
		5-6	Праву руку в другу позицію, ліву руку в третю позицію		
		7-8	Утримати руки в цій позиції		
		9-10	Ліву руку в другу позицію		
		11-12	Утримати руки в цій позиції		
		13-14	Обидві руки в підготовчу позицію		
		15-16	В.п.		
		1-2	Руки в першу позицію		
		3-4	Утримати руки в цій позиції		
		5-6	Ліву руку в другу позицію, праву руку в третю позицію		
		7-8	Утримати руки в цій позиції		
		9-10	Праву руку в другу позицію		
		11-12	Утримати руки в цій позиції		
		13-14	Обидві руки в підготовчу позицію		
		15-16	В.п., ноги і руки в другій позиції		

	Стійка, ноги і руки в другій позиції	1-2	Нахил вліво, руки в третю позицію		Кисті розслаблені		
		3-6	Утримати руки в цій позиції				
		7-8	В.п.				
		9-10	Нахил вправо, руки в третю позицію				
		11-14	Утримати руки в цій позиції				
		15-16	В.п.				
1	Стійка, ноги і руки в другій позиції	1-2	Нахил вліво, праву руку в третю позицію, ліву руку в першу позицію				
		3-4	Утримати руки в цій позиції				
		5-8	В.п.				
		9-10	Нахил вправо, ліву руку в третю позицію, праву руку в першу позицію				
		11-12	Утримати руки в цій позиції				
		13-14	В.п.				
		15-16	Стійка, ноги в третій позиції, руки в другій позиції				
1	Стійка, ноги в третій позиції, руки в другій позиції	1-2	Нахил вперед, руки в третю позицію				
		3-4	В.п., руки в третій позиції				
		5-8	Утримати руки в цій позиції				
		9-10	Нахил назад, руки в третій позиції				
		11-12	В.п., руки в третій позиції				
		13-14	Утримати руки в цій позиції				
		15-16	В.п.				
		1-14	Повторити те ж, що на 1-14				
		15-16	В.п., руки в першу позицію				
		1-6	Хвилеподібні рухи руками			2	Рухи поперемінні
		7-8	Руки в другу позицію				
		9-14	Хвилеподібні рухи руками				
		15-16	Руки в підготовчу позицію				

Для скорочених записів вправ рук ми застосовуємо чотири позиції. Підготовча позиція – руки вниз, кисті спрямовані в середину, близько одна біля другої, але не дотуляються, в ліктях зігнуті так, щоб руки не торкалися тулуба. Перша позиція – руки заокруглені і підняті до рівня грудей. Друга позиція – руки відведені в сторони, злегка зігнуті в ліктях, долоні повернені вперед. Третя позиція – руки підняті догори, зігнуті в ліктях, кисті спрямовані до середини, близько одна до другої, але не дотуляються і знаходяться в такому положенні, що їх можна побачити, не піднімаючи голови. Вправи виконуються без застосування опори.

Вправи подіумної ходи (12-й блок вправ) є прості за координацією і не потребують перерви для відпочинку чи додаткових пояснень викладача під час їх виконання. Окрім цього відеоінструктор пропонує ці вправи у чіткій відповідності до ритму музики і кожна учасниця занять має можливість, дивлячись у дзеркало, зримо співставляти свої рухи з рухами відеоінструктора. З метою легшого засвоєння елементів подіумної ходи учасницям пропонується на перших заняттях під час ходьби ставити стопу передньої ноги дещо вліво (для правої ноги) або вправо (для лівої ноги) від намальованої або уявної на підлозі лінії. Таким чином учасниці зможуть природно здійснювати легкий обертальний рух тазом («підкрутку»), що сприятиме легшому засвоєнню техніки подіумної ходи. В гімнастичній термінології хода – це циклічні рухи без фази польоту. Видом переміщення в ходьбі є крок. Студенткам пропонується застосовувати звичайний та трохи укорочений крок. Повороти здійснювати переступанням, на носках та схресний. Під час ходи спину тримати прямо. Руки розслаблені, злегка округлені в ліктях, рухаються в такт кроків. При здійсненні кроку лівою ногою рух вперед-вліво здійснює права рука, а при кроку правою ногою – ліва рука. Голову весь час тримати прямо, дивлячись на декілька метрів вперед.

Вправи заключного блоку (табл. 3.14) спрямовані на прискорення процесів відновлення організму та поступове приведення серцево-судинної і дихальної систем до стану спокою.

Таблиця 3.14

Вправи заключної частини

№ інструктора	Вихідне положення	Рахунок	Зміст вправ	Дозування (раз)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1	Сід ноги нарізно, руки донизу, долонями обіпертися об підлогу	1-2	Нахил вліво з одночасним поворотом тулуба вліво, грудьми і руками торкнутися до підлоги		Руки на ширині плечей, лікті в сторони
		3-4	Підняти тулуб вгору		Руки на місці
		5-6	Опустити тулуб		
		7-14	Те ж, що на 3-6		
		15-16	В.п.		

1	2	3	4	5	6
		1-2	Нахил вправо з одночасним поворотом тулуба вправо, грудьми і руками торкнутися до підлоги		Руки на ширині плечей, лікті в сторони
		3-4	Підняти тулуб вгору		Руки на місці
		5-6	Опустити тулуб		
		7-14	Те ж, що на 3-6		
		15-16	В.п.		
1	Сід на лівому стегні, лівою рукою обіпертися об підлогу	1-2	Праву назад, прогнувшись в спині		Правою рукою взятися за гомілково-стопний суглоб правої ноги
		3-4	В.п.		
		5-12	Те ж, що на 3-4		
		13-14	Праву назад, прогнувшись в спині		
		15-16	В.п., праву на стопу перед коліном лівої, праву руку на коліно правої		
		1-2	Коловий рух правим коліном проти годинникової стрілки, стопа на місці		Коліном торкнутися підлоги
		3-4	В.п.		
		5-16	Те ж, що на 3-4		
		1-2	Ліву назад, прогнувшись в спині		
1	Сід на правому стегні, правою рукою обіпертися об підлогу	1-2	Ліву назад, прогнувшись в спині		Лівою рукою взятися за гомілково-стопний суглоб лівої ноги
		3-4	В.п.		
		5-12	Те ж, що на 3-4		
		13-14	Ліву назад, прогнувшись в спині		
		15-16	В.п., ліву на стопу перед коліном правої, ліву руку на коліно лівої		
		1-2	Коловий рух лівим коліном за годинниковою стрілкою, стопа на місці		Коліном торкнутися підлоги
		3-4	В.п.		
		5-16	Те ж, що на 1-4		
1	Сід зігнувши ноги, коліна розведені, руки на колінах	1	Максимально розвести коліна в сторони, допомагаючи зусиллями рук		Рухи повинні бути пружними
		2	В.п.		
		3-8	Те ж, що на 1-2		
		9	Нахил, руки вгору		
		10	В.п.		
		11-16	Те ж, що на 9-10		

1	Сід, руки в сторони, на підлозі	1	Нахил вправо, ліву руку вгору	Обіпертися на праве передпліччя
		2	В.п., ліва рука вгорі	
		3-6	Те ж, що на 1-2	
		7	Те ж, що на 1	
		8	В.п.	
		1	Нахил вліво, праву руку вгору	Обіпертися на ліве передпліччя
		2	В.п., права рука вгорі	
		3-6	Те ж, що на 1-2	
		7	Те ж, що на 1	
		8	В.п.	
1	Сід, стопу лівої покласти на стегно правої, правою рукою обіпертися в стопу, а лівою в коліно лівої	1	Нахил	Рухи повинні бути пружними
		2	В.п.	
		3-8	Те ж, що на 1-2	
1	Сід, стопу правої покласти на стегно лівої, лівою рукою обіпертися в стопу, а правою в коліно лівої	1	Нахил	Рухи повинні бути пружними
		2	В.п.	
		3-8	Те ж, що на 1-2	
1	Сід зігнувши ноги, підняту до кута 45° пряму праву взяти двома руками за гомілку	1-2	Зігнути праву до грудей	Стопу розігнути
		3-4	В.п.	
		5-16	Те ж, що на 1-4	
1	Сід зігнувши ноги, підняту до кута 45° пряму ліву взяти двома руками за гомілку	1-2	Зігнути ліву до грудей	Стопу розігнути
		3-4	В.п.	
		5-16	Те ж, що на 1-4	
1	Сід, руки вгору, кисті в замок	1-2	Нахил вправо	
		3-4	В.п.	
		5-8	Те ж, що на 1-4	
		9-10	Нахил вліво	
		11-12	В.п.	
		13-16	Те ж, що на 9-12	

Виконання вправ стретчингу повинно супроводжуватися відчуттям приємного розтягування м'язів, без больових відчуттів. Для музичного супроводу

вправ заключного блоку підібрано музику повільного темпу з музикальним ритмом 4/4.

Отже, адаптована нами для застосування в урочній формі занять з фізичного виховання студенток модифікована шейпінг-програма за структурою відповідає класичним вимогам до побудови занять фізичними вправами: підготовча, основна (1–12 блоки вправ) та заключна частина. В кожному занятті пропонуються вправи, що залучають до роботи практично всі скелетні м'язи. Динаміка рухової активності передбачає упродовж заняття вихід на пік навантаження (за ЧСС на рівень 160,0–180,0 уд/хв) з 36 хв по 44 хв заняття (при тривалості 68 хв), що погоджується з рекомендацією фахівців щодо фізіологічної кривої навантаження [141, 122, 241]. Перевагою запропонованої нами програми, порівняно з іншими видами рухової активності в заняттях з фізичного виховання, є можливість для кожної студентки обирати таке 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).

3.2. Реакції організму студенток на тренувальні навантаження модифікованої шейпінг-програми

Метою цього етапу роботи було з'ясування реакції організму студенток на тренувальні навантаження при виконанні вправ адаптованої до вимог фізичного виховання вищої школи модифікованої шейпінг-програми. З наукових джерел [3, 158, 161, 241, 248, 255 та ін.] відомо, що фізичне навантаження є мірою впливу фізичних вправ на організм людини, а реакція організму є внутрішнім проявом навантаження на організм. Для з'ясування величини реакції організму студенток на навантаження при виконанні ними вправ модифікованої шейпінг-програми нами було проведено виміри ЧСС всіх учасниць

експериментальної групи. Оскільки деякі вправи досліджуваної програми передбачають одного відеоінструктора, а деякі – двох або трьох, ми провели виміри ЧСС при виконанні вправ усіма учасницями експериментальної групи за першим відеоінструктором.

Аналіз узагальненої динаміки ЧСС при виконанні вправ модифікованої шейпінг-програми свідчить про доступність навантажень упродовж виконання всієї програми для студентської молоді – всі учасниці педагогічного експерименту виконали 68-хвилинну програму фізичних вправ при середній ЧСС $137,5 \pm 4,7$ уд/хв (табл. 3.2, рис. 3.1).

Таблиця 3.2

Динаміка ЧСС студенток (n=60) при виконанні модифікованої шейпінг-програми за першим відеоінструктором (середнє арифметичне \pm стандартне відхилення)

Блоки вправ	Час вимірів ЧСС (хв, с)	Величини ЧСС та стандартного відхилення (уд/хв)
-	00.00	$77,1 \pm 6,8$
Підготовчий	04.00	$130,5 \pm 6,3$
1-й	08.00	$137,2 \pm 4,2$
2-й	12.00	$135,0 \pm 4,2$
3-й	16.00	$133,0 \pm 4,1$
4-й	20.00	$132,2 \pm 3,8$
5-й	24.00	$136,3 \pm 4,5$
6-й	28.00	$152,5 \pm 6,5$
7-й	32.00	$154,8 \pm 5,0$
8-й	36.00	$128,5 \pm 5,0$
	40.00	$179,1 \pm 5,2$
9-й	44.00	$153,5 \pm 5,1$
10-й	48.00	$130,6 \pm 3,4$
11-й	52.00	$133,8 \pm 4,8$
12-й	56.00	$129,0 \pm 5,6$
13-й	60.00	$127,9 \pm 4,6$
	64.00	$125,4 \pm 3,6$
Заключний	68.00	$118,2 \pm 2,8$

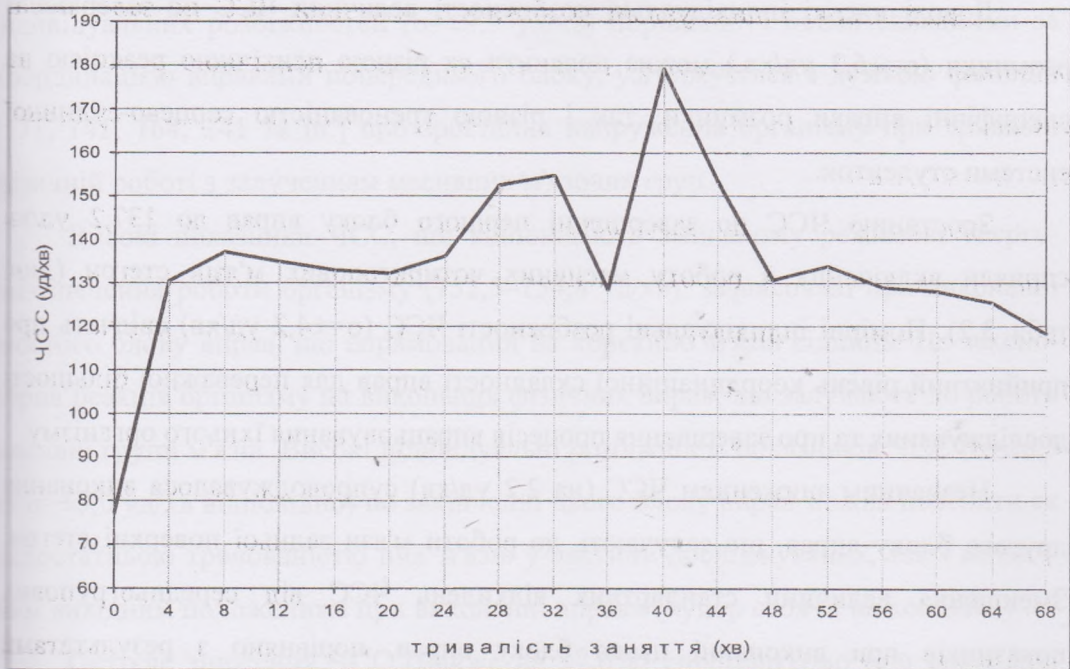


Рис. 3.1. Середньогрупова динаміка ЧСС в заняттях з фізичного виховання за модифікованою шейпінг-програмою за 1-м відеоінструктором (n=60)

До початку виконання вправ середньогрупова ЧСС спокою становила 77,1 уд/хв, що підтверджує наукові дані [3, 163, 202, 241, 257, 259 та ін.] про середньостатистичну величину ЧСС 18–19-річних дівчат. Натомість доволі високе стандартне відхилення ($\sigma = \pm 6,8$ уд/хв) говорить про суттєву неоднорідність ЧСС спокою учасниць експерименту.

Важливим завданням підготовчої частини заняття з фізичного виховання є забезпечення необхідної готовності всіх систем організму до повноцінного виконання вправ основної частини. За координацією роботи нервово-м'язової системи вправи підготовчої частини модифікованої шейпінг-програми подібні до вправ основної частини, переважна більшість яких є середньої координаційної складності. По завершенні спеціальної розминки середньогрупова ЧСС перебувала в межах впливової зони тренувальних навантажень і становила $130,5 \pm 6,3$ уд/хв.

Доволі високі індивідуальні розбіжності величини ЧСС по завершенні розминки ($\sigma = \pm 6,3$ уд/хв.) можна пояснити як різною психічною реакцією на специфічні вправи розминки, так і різною тренованістю серцево-судинної системи студенток.

Зростанню ЧСС по завершенні першого блоку вправ до 137,2 уд/хв сприяли включення в роботу масивних чотириголових м'язів стегон (див. табл. 3.2). Помірні індивідуальні розбіжності ЧСС ($\sigma = \pm 4,2$ уд/хв) свідчать про прийнятний рівень координаційної складності вправ для переважної більшості досліджуваних та про завершення процесів впрацьовування їхнього організму.

Незначним зниженням ЧСС (на 2,2 уд/хв) супроводжувалося виконання другого блоку вправ, що залучають до роботи м'язи задньої поверхні стегон. Зменшення величини стандартних відхилень ЧСС від середньогрупових показників при виконанні цього блоку вправ, порівняно з результатами попередніх наших досліджень (див. 3.1) зумовлено нижчим, ніж у попередніх шейпінг-програмах, темпом виконання цього блоку вправ, який задається музикальним супроводом заняття.

Помірні значення ЧСС по завершенні вправ третього блоку ($133,0 \pm 4,1$ уд/хв) підтверджують наші попередні дослідження щодо позитивного впливу одночасних занять шейпінгом та хореографією на зміцнення м'язів стегон і покращення працездатності серцево-судинної системи.

Подальше зниження ЧСС після виконання першої частини вправ класичної хореографії (блок вправ №4) свідчить про стабільний режим функціонування вегетативних систем при цьому навантаженні. Це погоджується з науковими даними [146, 180, 200 та ін.] про те, що вправи класичної хореографії викликають помірні реакції організму людини.

Виконання вправ на корекцію зовнішніх поверхонь стегон (п'ятий блок) сприяло зростанню ЧСС на 4,1 уд/хв. Зростання напруженості в діяльності ЧСС обумовлене тим, що при виконанні вправ цього блоку задіяні масивні чотириголові м'язи стегон і сідничні м'язи, які працюють як синергісти. Зростання

індивідуальних розбіжностей ($\sigma = \pm 4,5$ уд/хв) порівняно з більш складними за координацією вправами попереднього блоку, узгоджується з думкою фахівців [131, 141, 164, 241 та ін.] про зростання напруження організму при тривалій фізичній роботі з залученням масивних м'язових груп.

Високі показники ЧСС, що відповідають змішаному режимові енергозабезпечення роботи організму (152,5–154,8 уд/хв), зафіксовані при виконанні шостого блоку вправ, що спрямований на корекцію м'язів сідниць. Це закономірна реакція організму на виконання фізичних вправ, що залучають до роботи масивні групи м'язів. Високі індивідуальні розбіжності показників ЧСС ($\sigma = \pm 6,5$ та $\sigma = \pm 5,0$ уд/хв відповідно) по закінченні цього блоку вправ можна пояснити як недостатньою тренованістю цих м'язів у частини досліджуваних, так і незвичним вихідним положенням при виконанні вправи («упор стоячи на колінах»).

Суттєве зниження ЧСС (майже на 17,0%) спостерігаємо при виконанні першої частини вправ танцювального рок-н-ролу (сьомий блок). Воно зумовлене тим, що танцювальні вправи цього блоку виконуються у вертикальному положенні тіла, в повільному темпі і з помірною амплітудою рухів. Натомість зростання темпу виконання рок-н-ролу у другій і третій частинах танцювального блоку вправ сприяло зростанню середньогрупового показника ЧСС до 179,1 уд/хв, що створює передумови до ефективної адаптації організму студенток до роботи в аеробному та аеробно-анаеробному режимах енергозабезпечення. Помірні розбіжності індивідуальних показників ЧСС при виконанні танцювального рок-н-ролу у переважної більшості досліджуваних ($\sigma = \pm 5,2$ – $5,1$ уд/хв) говорять про достатню тренованість опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи переважної більшості учасниць експерименту.

Слід звернути увагу на доволі високі показники ЧСС (153,5 \pm 5,1 уд/хв) при виконанні наступного блоку вправ, спрямованого на зміцнення м'язів живота. В попередніх наших дослідженнях [50] при виконанні саме цього блоку вправ за першим відеоінструктором серцево-судинна система учасниць експерименту реагувала досить помірно (130,8 \pm 6,7 уд/хв). Доволі високі

значення ЧСС при виконанні цих вправ відразу по завершенні двох блоків вправ з залученням м'язів сідниць та високоінтенсивного блоку вправ танцювального рок-н-ролу при виконанні студентками модифікованої шейпінг-програми погоджуються з даними фахівців [131, 141, 163, 244, 259 та ін.] проте, що навіть помірні фізичні навантаження на фоні відносно втомленості супроводжуються досить вираженими пристосовними реакціями організму. Це природна реакція серцево-судинної системи учасниць експерименту на тривале (упродовж майже 12 хв) навантаження в змішаному режимі енергозабезпечення в попередніх трьох блоках вправ.

Натомість вправи дев'ятого блоку, що близькі за змістом до попереднього, супроводжувалися зниженням активності серцево-судинної системи (ЧСС=130,6 уд/хв). Незначне стандартне відхилення ($\sigma=\pm 3,4$ уд/хв) свідчить про достатню тренуваність м'язів живота у переважній більшості учасниць експерименту. Вірогідно, що окрім впливу вправ власне досліджуваної шейпінг-програми, цьому сприяла ще й підготовка до здачі нормативу Державних тестів «піднімання в сід за 1 хв».

Зростання середньогрупової ЧСС (на 3,2 уд/хв) та стандартного відхилення (на 1,4 уд/хв) по завершенні десятого блоку вправ можна пояснити тим, що студентки виконували саме ту з трьох вправ даного блоку, яка була спрямована на зміцнення найменш розвинутої групи м'язів кожної з учасниць експерименту. Цілком логічно, що ЧСС адекватно реагувала на зростання пов'язаного з цими рухами напруження у переважній більшості студенток.

Вправи другої частини класичної хореографії (блок вправ №11), як і при виконанні вправ першої частини, викликали помірну реакцію ЧСС (ЧСС=129,0 уд/хв). Водночас зростання індивідуальних розбіжностей (з $\sigma=\pm 3,8$ до $\sigma=\pm 5,6$ уд/хв) зумовлено підвищеною координаційною складністю другої частини вправ класичної хореографії порівняно з першою.

Подальшому зниженню середньогрупової ЧСС (на 3,6 уд/хв) сприяли помірні за величиною навантаження вправи подіумної ходи, що слугувало

покращенню функціонального стану вегетативної нервової системи та нервово-м'язового апарату.

Вправи заключної частини заняття, як і в типовій шейпінг-програмі, спрямовані на поступове приведення серцево-судинної та дихальної систем до стану спокою. Величина середньогрупової ЧСС (118,2 уд/хв) свідчить про раціональний їх підбір. Водночас поступове зниження індивідуальних розбіжностей учасниць експерименту упродовж останніх двох блоків вправ (з $\sigma = \pm 5,6$ до $\sigma = \pm 2,8$ уд/хв) говорить про достатню фізичну підготовленість переважної більшості учасниць експерименту до помірних тренувальних впливів (ЧСС в межах 120,0–140,0 уд/хв). Зі зростанням величини тренувальних впливів (ЧСС > 150,0 уд/хв) внутрішньогрупові розбіжності у рівні реакції організму на них суттєво зростають.

Динаміка ЧСС впродовж занять за модифікованою шейпінг-програмою свідчить про адекватність для всіх учасниць експерименту величини навантаження і координаційної складності вправ, що пропонує відеоінструктор. Поступове впрацювання на початку занять, хвилеподібна зміна інтенсивності тренувальних впливів в основній частині з досягненням максимального значення в другій її половині та інтенсивне відновлення у заключній частині говорять про раціональний розподіл величини навантаження на організм. Впродовж основної частини заняття спостерігалися хвилеподібні середньогрупові зміни функціональної активності в діапазоні від 125,4 до 179,1 уд/хв.

Зіставивши результати констатуючого експерименту з результатами пошукових експериментів (див. 3.1–3.2) ми спостерігаємо дещо нижчі показники ЧСС і більш плавну їх динаміку при виконанні першого-п'ятого та десятого-тринадцятого блоків вправ. Натомість у шостому-дев'ятому блоках вправ реакція організму на навантаження більш виражена. Отримана пульсограма заняття з фізичного виховання за модифікованою шейпінг-програмою у більшій мірі відповідає рекомендаціям фахівців [122, 141, 241 та ін.]. Отже, результати констатуючого експерименту переконливо свідчать, що

модифікована нами шейпінг-програма, яка поєднує в собі елементи типових відеопрограм МФШ «шейпінг-класік» та «шейпінг-хореографія», може бути використана для вирішення завдань фізичного виховання студенток як технічних, так і гуманітарних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації.

3.3. Вплив різних за змістом урочних форм занять з фізичного виховання на формування зацікавленості студенток до рухової активності

З метою вивчення ставлення до занять з фізичного виховання нами було проведено опитування студенток других курсів Національного університету «Львівська політехніка» та Львівської комерційної академії шляхом анкетування. Дві групи студенток по 30 осіб у кожній (контрольна група) відвідували заняття з фізичного виховання за вузівськими програмами. Інші дві рівноцінні групи студенток по 30 осіб у кожній цих же ВНЗ займалися за модифікованою нами шейпінг-програмою (експериментальна група). Опитування проводилося на початку та наприкінці навчального року.

На перше запитання: «Чи подобається Вам переглядати телепередачі про спорт?» на початку педагогічного експерименту 23,3% респондентів експериментальної групи та 30,0% контрольної груп дали позитивну відповідь (рис. 3.2).

Наприкінці експерименту питома вага тих, кому подобається переглядати спортивні телепередачі, серед студенток експериментальної групи зросла до 60,0%. Натомість у студенток контрольної групи інтерес до перегляду телепередач про спорт знизився до 25,0%. Понад 60,0% опитаних студенток як контрольної, так і експериментальної груп на початку навчального року лише інколи переглядали телепередачі про спорт.

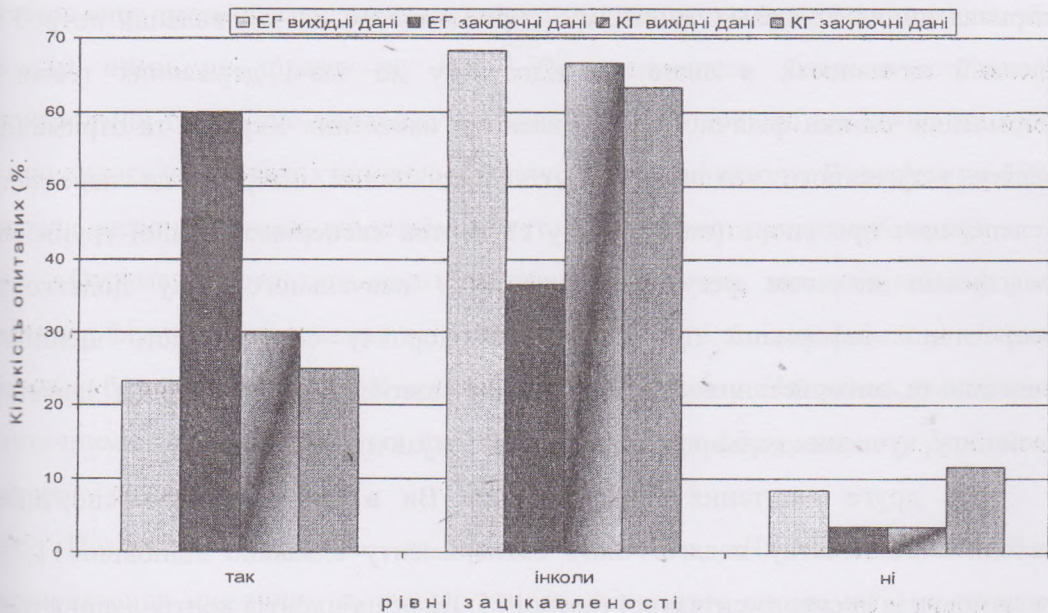


Рис. 3.2. Зацікавленість студенток до перегляду телепередач про спорт

Наприкінці експерименту кількість студенток, що інколи переглядають спортивні телепередачі, майже не змінилась для контрольної групи (62,0%) та зменшилась майже вдвічі (37,0%) – у студенток експериментальної групи. Чотири відсотки респондентів контрольної і 8,0% експериментальної груп на початку експерименту не проявляли зацікавленості до перегляду спортивних телепередач. Наприкінці педагогічного експерименту питома вага тих, кого не цікавлять спортивні телепередачі, серед студенток контрольної групи зростає більше ніж у двічі, а серед студенток експериментальної групи, навпаки, більше ніж у двічі зменшилася.

Отже, як свідчить аналіз відповідей на перше запитання, упродовж навчального року структура інтересів студенток експериментальної та контрольної груп суттєво змінилася – у перших спостерігалось виражене зростання зацікавленості до перегляду спортивних телепередач, а у других, навпаки – помітне зниження.

Зниженню інтересу до телепередач про спорт у студенток, що відвідували заняття з фізичного виховання у своїх навчальних закладах, на нашу думку,

сприяла чинна програма занять, що спрямована не на задоволення потреб у руховій активності, а лише на підготовку до здачі державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України та отримання заліку з фізичного виховання. Суттєве зростання інтересу до перегляду телепередач про спорт (на 36,7%) у студенток експериментальної групи ми пояснюємо впливом регулярної упродовж навчального року додаткової теоретичної інформації про спортивно-оздоровчу спрямованість шейпінг-системи та використанням, як допоміжних засобів для проведення занять з шейпінгу, сучасних кольорових телевізорів і музичного супроводу.

На друге запитання «Чи відвідуєте Ви в якості глядача спортивні заходи?» на початку педагогічного експерименту схвально відповіли 11,7% респондентів експериментальної групи і 25,0% респондентів контрольної групи (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Відвідування студентками спортивних заходів в якості глядача

Г р у п и	В і д п о в і д і					
	так	%	інколи	%	ні	%
Експериментальна група, вихідні дані	7	11,7	33	55,0	20	33,3
Експериментальна група, заключні дані	16	26,7	32	53,3	12	20,0
Контрольна група, вихідні дані	15	25,0	34	56,7	11	18,3
Контрольна група, заключні дані	13	21,8	33	55,0	14	23,2

Кількість тих, хто інколи відвідує спортивні заходи в якості глядача, була майже однакова в експериментальній і контрольній групах і становила відповідно 55,0% і 56,7%. Негативну відповідь на друге запитання дали 18,3% студенток контрольної і 33,0% експериментальної груп. Наприкінці педагогічного експерименту структура відповідей на друге запитання також суттєво змінилася. Серед студенток експериментальної групи більше ніж у два рази зросла кількість тих, хто відвідує спортивні заходи в якості глядача, за рахунок

зменшення питомої ваги тих, хто лише інколи відвідує спортивні заходи, або зовсім ними не цікавиться. На 3,2% зменшилась кількість студенток контрольної групи, що продовжують відвідувати спортивні заходи та на 1,7% зменшилось число тих, хто інколи відвідує спортивні заходи. Водночас на 4,9% зросло число студенток, що зовсім перестали відвідувати спортивні заходи.

Отримані результати дають підстави припустити, що традиційні форми занять з фізичного виховання не тільки не формують зацікавленості до спорту, як мали б це робити, а навіть викликають певну відразу. Натомість, емоційні, з музичним супроводом заняття шейпінгом сприяють формуванню у студенток інтересу до спорту.

Позитивну відповідь на третє запитання «Чи подобається Вам використання музичного супроводу занять фізичними вправами?» на початку експерименту дали 90,0% студенток експериментальної та 98,3% студенток контрольної груп (табл. 3.4). Всього 5,0% респондентів експериментальної та 1,7% контрольної груп не змогли визначитись щодо симпатії чи антипатії до музичного супроводу занять. Ще 5,0% респондентів експериментальної групи висловились негативно. Наприкінці педагогічного експерименту всі без винятку респонденти виявили бажання відвідувати заняття з фізичного виховання, які будуть проходити під музичний супровід.

Таблиця 3.4

Ставлення студенток до музичного супроводу занять фізичними вправами

Г р у п и	В і д п о в і д і					
	подобається	%	все одно	%	не подобається	%
Експериментальна група, вихідні дані	54	90,0	3	5,0	3	5,0
Експериментальна група, заключні дані	60	100,0	-	-	-	-
Контрольна група, вихідні дані	59	98,3	1	1,7	-	-
Контрольна група, заключні дані	60	100,0	-	-	-	-

Такі одноставні відповіді ми можемо пояснити як використанням якісних відеопрограм з шейпінгу, що супроводжуються сучасною музикою, для студенток експериментальної групи, так і можливим обміном думками і враженнями про заняття з музичним супроводом між студентками обох груп. Наші дані підтверджують дослідження А. Shreve, Р. Lone [1986]; В. Сосіної, Е. Фабіан; [1990], Т. Ротерс [2001] про те, що музичний супровід занять фізичними вправами є одним із ефективних засобів взаємозв'язку фізичного і естетичного виховання та стимулювання студенток до занять фізичними вправами.

На початку педагогічного експерименту лише 26,7% студенток експериментальної групи дали позитивну відповідь на четверте запитання «Чи подобається Вам сьогодні Ваша статура?» (рис. 3.3). Натомість, студентки контрольної групи були більше, ніж їхні однокурсниці, задоволені своєю статурою (33,2%), що погоджується з дослідженнями Т. Кірдан [98].

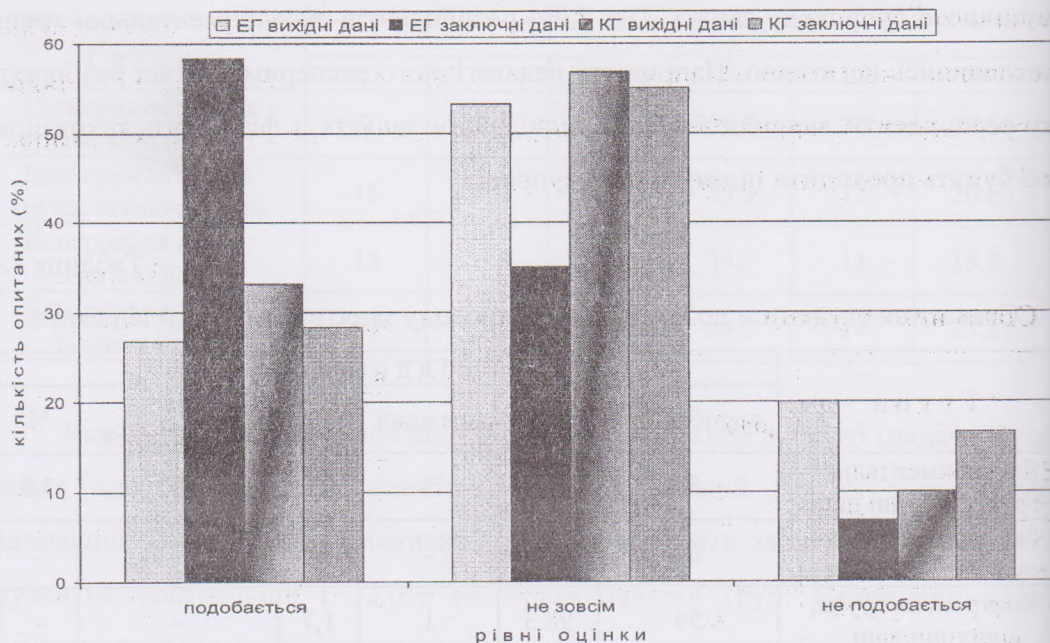


Рис. 3.3 Оцінка студентками власної статури

Кількість тих, хто не зовсім задоволений власною статурою, була майже однакова в експериментальній і контрольній групах і становила відповідно 53,3 і 56,8%. Кожна п'ята студентка (20,0%) в експериментальній групі та кожна десята (10,0%) в контрольній групі були незадоволені власною статурою. Наприкінці експерименту питома вага тих, кому подобається власна статура, серед студенток експериментальної групи зросла більше ніж у два рази (58,3%), тоді як у контрольній групі цей показник зменшився на 4,9%. Суттєві зміни спостерігаємо серед респондентів експериментальної групи, які сумніваються в достоїнствах власної статури або вона їм зовсім не подобається. Кількість тих, хто не зовсім задоволений власною статурою, зменшилася на 18,3%, а незадоволених – на 13,3%. Водночас майже не змінилася думка тих, хто сумнівався у достоїнствах власної статури у респондентів контрольної групи і зросла більше ніж на половину кількість незадоволених своєю статурою. Незважаючи на те, що заняття шейпінгом проводились без обов'язкового допоміжного засобу тілобудови – раціонального харчування [174, 234], в позитивних відповідях студенток експериментальної групи щодо задоволення власною статурою важливим, на нашу думку, було усвідомлення ними можливості суттєвого покращення власної тілобудови у процесі шейпінг-тренувань та набуті навички гарної постави і красивої ходи, що було обов'язковим доповненням до занять шейпінгом упродовж навчального року. Наші дані підтверджують рекомендації розробників шейпінг-технологій щодо спрямування їх впливу на організм людини [88, 172]. Водночас негативне ставлення до власної статури студенток, що відвідували заняття з фізичного виховання за чинною програмою, ми можемо пояснити недостатнім розумінням значущості фізичних вправ для формування статури і, як наслідок, відсутністю у студенток бажання відвідувати додаткові заняття з метою оптимізації тілобудови.

Аналогічну закономірність відповідям респондентів у попередньому запитанні спостерігаємо і у відповідях на наступне, п'яте запитання «Чи вважаєте Ви, що Вашу статуру можна покращити, відвідуючи заняття з

фізичного виховання у навчальному закладі?». Більшість студенток як експериментальної (66,6%), так і контрольної (60,0%) груп на початку експерименту були переконані в тому, що відвідуючи традиційні заняття з фізичного виховання у навчальному закладі, вони зможуть покращити власну статуру (табл. 3.5). Майже третина респондентів обох груп сумнівалися в позитивному результаті, а 5,0% респондентів експериментальної та 10,0% контрольної груп були переконані в негативному впливові вправ урочних форм занять з фізичного виховання на формування статури. Наприкінці навчального року структура відповідей респондентів обох груп суттєво змінилася. Переважна більшість студенток експериментальної групи (86,6%) була переконана у позитивному впливові занять шейпінгом на формування власної статури і лише 13,4% виявили сумніви. Таких студенток, які б висловили негативну думку щодо можливого впливу занять шейпінгом на формування гарної статури, не було зовсім. Водночас кількість опитуваних контрольної групи, що на початку експерименту мали позитивну думку, зменшилась рівно у два рази (з 60,0 до 30,0%) за рахунок збільшення питомої ваги тих, хто висловив негативну думку (кількість відповідей «ні» зросла з 10,0 до 36,7%).

Таблиця 3.5

Ставлення студенток до можливості покращення статури в процесі урочних занять фізичними вправами у навчальному закладі

Г р у п и	В і д п о в і д і					
	так	%	не зовсім	%	ні	%
Експериментальна група, вихідні дані	40	66,6	17	28,4	3	5,0
Експериментальна група, заключні дані	52	86,6	8	13,4	-	-
Контрольна група, вихідні дані	36	60,0	18	30,0	6	10,0
Контрольна група, заключні дані	18	30,0	20	33,3	22	36,7

Результати відповідей студенток, що займалися шейпінгом, підтверджують твердження автора патенту «Способ тренировки тела человека типа

«Шейпінг» [172] і результати наших попередніх досліджень [130] про позитивний вплив занять шейпінгом на корекцію статури. Результати відповідей студенток, що займалися за чинною вузівською програмою, підтвердили дослідження фахівців [89, 98, 117 та ін.] про негативний вплив традиційних занять з фізичного виховання на формування статури.

Відповідаючи на шосте запитання «Чи сподівається Ви продовжувати заняття фізичними вправами, коли фізичне виховання не буде обов'язковим як навчальна дисципліна?», більшість опитуваних як експериментальної (60,0%), так і контрольної груп (55,0%) на початку педагогічного експерименту були переконані в тому, що будуть продовжувати займатися фізичними вправами по завершенні обов'язкових відвідувань занять з фізичного виховання у навчальному закладі (рис. 3.4).

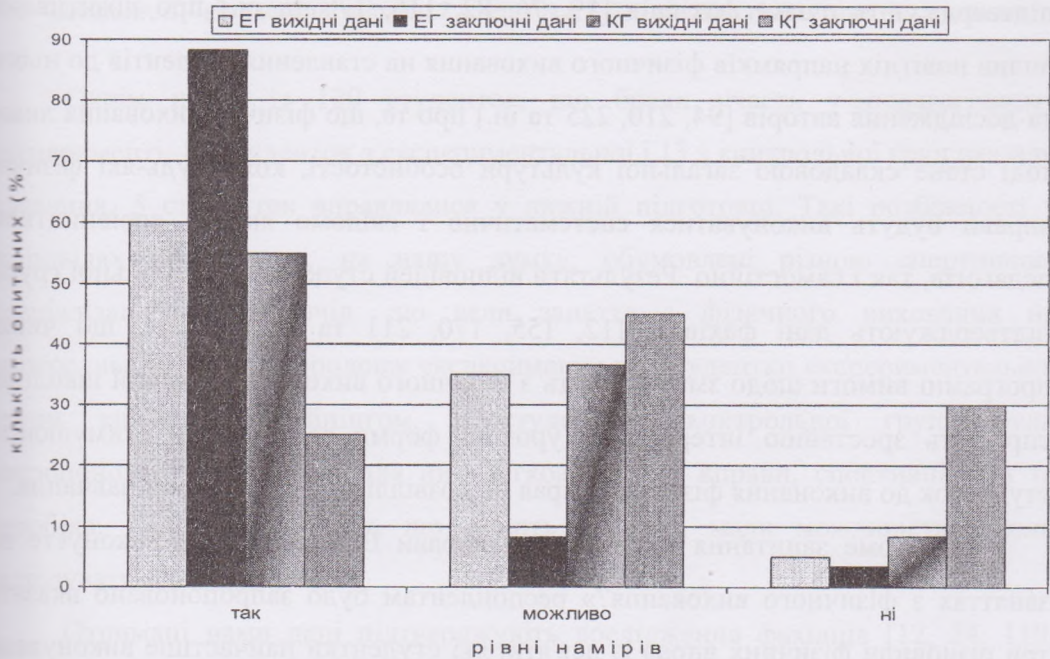


Рис 3.4. Наміри студенток продовжувати заняття фізичними вправами по завершенні обов'язкових занять з фізичного виховання у ВНЗ

Третина респондентів обох груп сумнівалися в своїх намірах, і лише 5,0% респондентів експериментальної і 8,4% контрольної груп вважали, що фізичними вправами вони будуть займатися тільки заради виконання обов'язкових

вимог навчальної програми. Діаметрально протилежні відповіді респондентів обох груп наприкінці педагогічного експерименту свідчать про суттєвий вплив на свідомість студенток різновидів фізичних вправ, що пропонують викладачі ВНЗ на заняттях з фізичного виховання. Переважна більшість студенток (88,3%), що займалися на заняттях з фізичного виховання шейпінгом, переконані у доцільності продовжувати займатися фізичними вправами упродовж всього життя. Водночас лише чверть опитуваних, що займалися за вузівською програмою з фізичного виховання, залишилися переконаними у необхідності виконання фізичних вправ у повсякденному житті. Натомість 45,0% студенток контрольної групи сумніваються і 30,0% переконані в тому, що по завершенні обов'язкових занять з фізичного виховання вони не будуть надалі продовжувати займатися будь-якими фізичними вправами. Отримані нами результати підтверджують думку фахівців [19, 76, 82, 115, 178 та ін.] про позитивний вплив новітніх напрямків фізичного виховання на ставлення студентів до нього та дослідження авторів [94, 210, 225 та ін.] про те, що фізичне виховання лише тоді стане складовою загальної культури особистості, коли будь-які фізичні вправи будуть виконуватися систематично і свідомо як під керівництвом педагогів, так і самостійно. Результати відповідей студенток контрольної групи підтверджують дані фахівців [12, 155, 170, 211 та ін.] про те, що чинні програмні вимоги щодо змісту занять з фізичного виховання у вищій школі не сприяють зростанню інтересу до урочної форми занять і не стимулюють студенток до виконання фізичних вправ на дозвіллі та по закінченні навчання.

На сьоме запитання «Які фізичні вправи Ви найчастіше виконуєте на заняттях з фізичного виховання?» респондентам було запропоновано вказати три різновиди фізичних вправ із дев'яти, які студентки найчастіше виконували на заняттях з фізичного виховання упродовж попереднього навчального року. Аналіз відповідей свідчить, що викладачі як комерційної академії, так і університету «Львівська політехніка» упродовж попереднього навчального року використовували у заняттях з дівчатами переважно чотири різновиди

фізичних вправ: легкоатлетичні вправи, спортивні ігри, аеробіку та гімнастичні вправи [табл. 3.6].

Таблиця 3.6

Фізичні вправи, які найчастіше виконували опитані студентки на заняттях з фізичного виховання

Г р у п и	В и д и в п р а в								
	1*	2	3	4	5	6	7	8	9
Експериментальна група, вихідні дані	60	60	-	5	-	5	40	-	10
Експериментальна група, заключні дані	-	-	-	-	60	-	-	-	-
Контрольна група, вихідні дані	54	55	-	-	-	31	27	-	13
Контрольна група, заключні дані	60	60	-	-	-	-	45	-	15

*Примітка: 1 – спортивні ігри, 2 – легкоатлетичні вправи, 3 – туризм, 4 – лижна підготовка, 5 – шейпінг, 6 – гімнастичні вправи, 7 – аеробіка, 8 – атлетична гімнастика, 9 – плавання

Окрім цього із 120 студенток, що брали участь у педагогічному експерименті, 10 студенток з експериментальної і 13 з контрольної груп вказали плавання, 5 студенток вправлялися у лижній підготовці. Такі розбіжності у відповідях опитуваних, на нашу думку, обумовлені різною спортивною спеціалізацією викладачів, що вели заняття з фізичного виховання на попередньому курсі. Упродовж експерименту всі студентки експериментальної групи займалися шейпінгом, а студенткам контрольної групи були запропоновані вже звичні для них легкоатлетичні вправи, спортивні ігри та аеробіка. Ще 15 студенток, що вміють плавати, мали можливість інколи відвідувати плавання.

Отримані нами дані підтверджують дослідження фахівців [12, 24, 110, 178] про переважне використання у заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ спортивних ігор та легкоатлетичних вправ з метою підготовки студентів до здачі нормативів державних тестів.

У відповідях на восьме запитання «Які фізичні вправи Ви хотіли б виконувати на заняттях з фізичного виховання?» опитуваним було запропо-

новано вибрати по три різновиди вправ і пронумерувати їх цифрами 1, 2, 3 в порядку значущості. Одиниці відповідає 3 бали, двійці – два і трійці – один бал. Рейтинг вправ визначався за сумою балів. Аналіз відповідей свідчить, що на початку навчального року більшість опитуваних як експериментальної (136 балів із 180 можливих), так і контрольної груп (80 балів) хотіли б на заняттях з фізичного виховання займатися шейпінгом (табл. 3.7, рис. 3.5).

Таблиця 3.7

Зацікавленість студенток до видів рухової активності

Групи	Види рухової активності								
	1*	2	3	4	5	6	7	8	9
Експериментальна група, вихідні дані	15	11	29	10	136	9	62	13	75
Експериментальна група, заключні дані	10	-	22	-	175	-	84	-	69
Контрольна група, вихідні дані	45	20	49	10	80	10	72	7	67
Контрольна група, заключні дані	37	30	15	-	126	-	83	-	69

*Примітка: тут і на рис. 3.5. – 1 – спортивні ігри; 2 – легкоатлетичні вправи; 3 – туризм; 4 – лижна підготовка; 5 – шейпінг; 6 – гімнастичні вправи; 7 – аеробіка; 8 – атлетична гімнастика; 9 – плавання

Це закономірно, оскільки до експериментальної групи було зараховано студенток, які при комплектуванні груп виявили бажання займатися шейпінгом. Проте не всі студентки експериментальної групи на початку занять шейпінгом були впевнені в перевагах цього виду рухової активності. Це можна пояснити тим, що для деяких студенток шейпінг асоціювався з аеробікою і вони не були переконані в тому, що це різні види фізичних вправ.

Вибір студенток контрольної групи ми пояснюємо тим, що упродовж попередніх двох років у цих навчальних закладах вже проводились факультативні заняття з шейпінгу і студентки отримали деяку інформацію про цей різновид рухової активності від тих, хто нею займався.

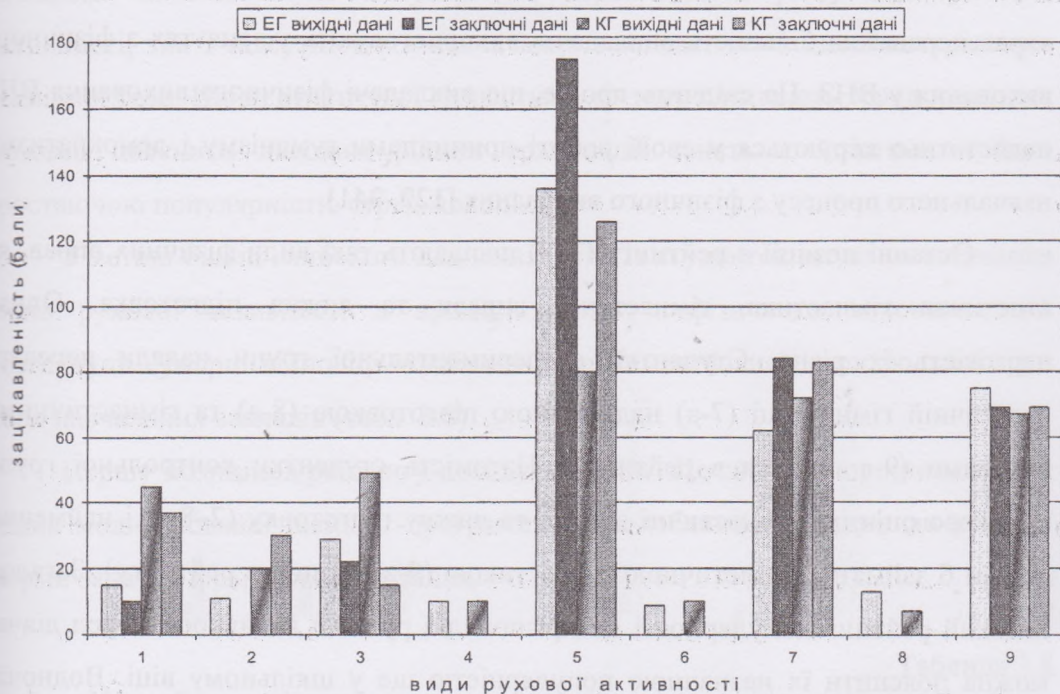


Рис. 3.5. Зацікавленість студенток до видів рухової активності

На другій і третій позиціях опинилися плавання та аеробіка в експериментальній групі і, в зворотному порядку, аеробіка та плавання в контрольній групі. Свідомий вибір студентками для занять нетрадиційних видів гімнастики погоджується з результатами наших попередніх досліджень [23, 120] та результатами досліджень інших фахівців [12, 25, 178]. Бажання студенток займатися плаванням також можна пояснити тим, що спортивні зали, в яких займалися студентки обох навчальних закладів, знаходяться поряд з єдиним у Львові діючим, на той час, студентським плавальним басейном, а також оздоровчою та емоційною привабливістю занять на воді.

Наступні позиції (4–6) у рейтингу відповідей опитуваних як експериментальної, так і контрольної груп, посідають туризм, спортивні ігри та легкоатлетичні вправи. Однак кількість відповідей студенток контрольної групи майже вдвічі переважає число відповідей симпатиків шейпінгу. Це закономірно, оскільки результати нашого опитування та результати досліджень

інших фахівців [12, 25, 178, 225 та ін.] свідчать, що саме ці два види фізичних вправ переважна більшість викладачів використовують у заняттях з фізичного виховання у ВНЗ. Це свідчить про те, що викладачі фізичного виховання ВНЗ недостатньо керуються у своїй роботі принципами гуманізму і демократизму навчального процесу з фізичного виховання [122, 241].

Останні позиції в рейтингу (7–9) посідають такі види фізичних вправ, як атлетична гімнастика, гімнастичні вправи та лижна підготовка. Однак черговість їх різна. Студентки експериментальної групи надали перевагу атлетичній гімнастиці (7-а) над лижною підготовкою (8-а) та гімнастичними вправами (9-а позиція в рейтингу). Натомість студентки контрольної групи однаково оцінили гімнастичні вправи та лижну підготовку (7–8-а) і найменше хотіли б займатися атлетичною гімнастикою (9-а позиція в рейтингу). Загалом низький рейтинг популярності цих різновидів рухової активності серед дівчат можна пояснити їх незначною популярністю ще у шкільному віці. Водночас вищий рейтинг атлетичної гімнастики у студенток експериментальної групи підтверджує нашу думку щодо розуміння студентками задач шейпінгу і атлетичної гімнастики, як вправ подібного спрямування.

Наприкінці навчального року структура інтересів студенток експериментальної та контрольної груп суттєво не змінилася. Перші три позиції також посідають шейпінг, аеробіка та плавання. Це свідчить про стійкий інтерес студенток до цих видів фізичних вправ.

Водночас студентки, що займалися на заняттях з фізичного виховання шейпінгом, відзначили ще лише два різновиди рухової активності – туризм та спортивні ігри. Натомість студентки, що відвідували традиційні заняття з фізичного виховання, серед менш значущих відзначили спортивні ігри, легкоатлетичні вправи та туризм (4–6-а позиції). Серед видів фізичних вправ, від яких студентки як контрольної, так і експериментальної груп зовсім відмовилися наприкінці педагогічного експерименту, опинилися лижна підготовка, гімнастичні вправи та атлетична гімнастика. На нашу думку, це можна

пояснити як зниження популярності перших двох різновидів фізичної активності, так і відсутністю в навчальних закладах необхідної матеріально-технічної бази. Щодо атлетичної гімнастики, то таку пасивність серед дівчат ми можемо пояснити високим рівнем організації занять шейпінгом та його зростаючою популярністю серед молоді.

З метою більш глибокого вивчення запитів студенток щодо застосування видів рухової активності в процесі занять з фізичного виховання, ми розглянули сумарні відповіді студенток експериментальної і контрольної груп обох навчальних закладів (табл. 3.8).

Першу позицію в рейтингу посідає шейпінг. Це свідчить про позитивний вплив модифікованої шейпінг-програми на уподобання студенток до урочної форми занять з фізичного виховання.

Таблиця 3.8

Уподобання студенток щодо вибору фізичних вправ для урочної форми занять з фізичного виховання (n=120)

№ з/п	Вид фізичних вправ	Сумарна кількість балів	
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту
1	Шейпінг	216	301
2	Плавання	142	138
3	Аеробіка	134	167
4	Туризм	78	37
5	Спортивні ігри	60	47
6	Легкоатлетичні вправи	31	30
7	Лижна підготовка	20	-
8	Атлетична гімнастика	20	-
9	Гімнастичні вправи	19	-

Водночас плавання перемістилося з другої на третю позицію, а аеробіка із 167 балами посіла другу позицію в рейтингу, що підтверджує думку фахівців [14, 81, 94 та ін.] про зростання інтересу студентської молоді до нетрадиційних

видів гімнастики. Зниженню інтересу до плавання, на нашу думку, сприяли об'єктивні чинники – заняття плаванням упродовж тривалого часу не проводились через ремонтні роботи в басейні. Це могло вплинути на зміну уподобань опитуваних.

Наприкінці навчального року більше ніж удвічі знизився інтерес студенток до туризму, який перемістився з 4-ї на 5-ту позицію, тоді як спортивні ігри, навпаки, піднялися в рейтингу на одну позицію вгору (з 5-ї на 4-ту). Це можна пояснити тим, що заняття з туризму зовсім не проводилися в цих навчальних закладах упродовж навчального року, що негативно позначилося на відповідях студенток. Натомість спортивні ігри є досить популярними в обох навчальних закладах. До певної міри це обумовлено тим, що значна кількість викладачів фізвиховання спеціалізувалися у минулому саме у спортивних іграх. Команди з окремих видів спортивних ігор виступають у змаганнях різних рангів, що висвітлюється в засобах масової інформації. Зокрема баскетбольна команда «Львівська політехніка» виступає у суперлізі України, а футбольна команда Львівської комерційної академії успішно виступає у студентських змаганнях. Це і сприяло, на нашу думку, зростанню інтересу до ігрових видів рухової активності.

Водночас не змінили ставлення студенток до легкоатлетичних вправ (6-та позиція в рейтингу) навіть регулярні заняття цим видом рухової активності упродовж навчального року в контрольних групах обох навчальних закладів і потреба здачі нормативів державних тестів. Відсутність у студенток інтересу до занять лижною підготовкою, атлетичною гімнастикою та гімнастичними вправами ми відзначили вище.

Аналіз відповідей на дев'яте запитання «Які причини перешкоджають Вам займатися фізичними вправами?» свідчить, що на початку експерименту основною причиною як для студенток експериментальної групи (118 балів із 180 можливих), так і для студенток контрольної групи (91 бал), була «нестача вільного часу» (табл. 3.9, рис. 3.6).

Причини, що перешкоджали студенткам займатися фізичними вправами

Групи	П р и ч и н и (бали)									
	1*	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Експериментальна група, вихідні дані	10	27	42	118	25	40	50	17	23	8
Експериментальна група, заключні дані	67	13	4	61	4	109	81	6	11	-
Контрольна група, вихідні дані	14	32	55	91	37	37	47	10	40	3
Контрольна група, заключні дані	6	30	78	33	59	15	22	58	59	-

*Примітка: тут і на рис. 3.6. – 1 – відчуваю себе здоровим, тому не бачу необхідності; 2 – відсутність бажання; 3 – відсутність можливості вибрати заняття за інтересом; 4 – не вистачає вільного часу; 5 – неякісний інвентар; 6 – невміння організувати свій вільний час; 7 – власна пасивність; 8 – відсутність контакту з викладачами; 9 – втомлююсь в процесі занять; 10 – слабка здоров'я

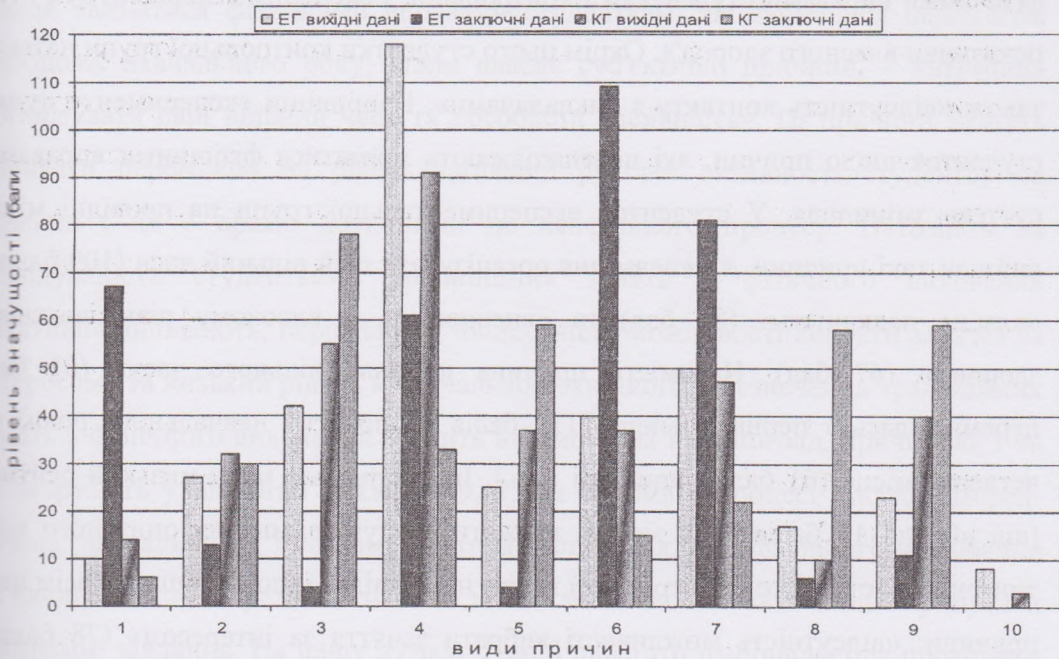


Рис. 3.6. Причини, що перешкоджали студенткам займатися фізичними вправами

Серед провідних причин студентки експериментальної групи назвали також «власну пасивність» (50 балів), «відсутність можливості вибрати заняття за інтересом» (42 бали) та «невміння організувати свій вільний час» (40 балів), а студентки контрольної групи – «відсутність можливості вибрати заняття за інтересом» (55 балів), «власну пасивність» (47 балів) та «втому в процесі занять» (40 балів). Суттєвий вплив на відвідування занять з фізичного виховання для респондентів експериментальної групи мали такі причини, як «відсутність бажання» (27 балів), «неякісний інвентар» (25 балів), «втома в процесі занять» (23 бали) та «відсутність контакту з викладачами» (17 балів). Натомість для респондентів контрольної групи аналогічний рейтинг значущості набули такі причини, як «невміння організувати свій вільний час» і «неякісний інвентар» (по 37 балів) та «відсутність бажання» (32 бали).

Останні місця у рейтингу причин, що перешкоджали займатися фізичними вправами студенткам і контрольної, і експериментальної груп були показники власного здоров'я. Окрім цього студентки контрольної групи назвали також «відсутність контакту з викладачами». Наприкінці експерименту думки студенток щодо причин, які перешкоджають займатися фізичними вправами, суттєво змінилися. У студенток експериментальної групи на провідні місця вийшли такі причини, як «невміння організувати свій вільний час» (109 балів), «власна пасивність» (81 бал) та «впевненість у високому рівні власного здоров'я» (67 бал). Натомість причина «обмаль вільного часу» (61 бал) перемістилась з першого місця (118 балів на початку навчального року) на четверте місце (61 бал наприкінці н. р.). Інші причини мали низький рейтинг (від «0» до 13 балів) і їх можна вважати не суттєвими для опитаного контингенту. У студенток контрольної групи на провідні місця вийшли зовсім інші причини: «відсутність можливості вибрати заняття за інтересом» (78 балів), «неякісний інвентар» і «втома в процесі занять» (по 59 балів) та «відсутність контакту з викладачами» (58 балів).

Як і в студенток експериментальної групи, причина «відсутність вільного часу» перемістилась з першого на п'яте місце. Інші причини вказували поодинокі респонденти і вони мали низький рейтинг (від «0» до 22 балів). Отримані дані підтверджують дослідження В. Базильчук (2004) щодо негативного впливу відсутності можливості обирати вид рухової активності за вподобаннями на відвідуваність занять з фізичного виховання.

Зіставивши відповіді на дев'яте запитання на початку та наприкінці експерименту можна зробити висновок, що студентки як контрольної, так і експериментальної груп стали більш свідомо і об'єктивно оцінювати причини, що перешкоджають систематичним заняттям фізичними вправами. Добре обладнані шейпінг-зали, сучасний музичний супровід і якісні відеопрограми, не зважаючи на високу щільність занять шейпінгом, сприяли значному зростанню зацікавленості студенток до цих занять. Головними чинниками, що перешкоджали займатися фізичними вправами студенткам, які займалися шейпінгом упродовж навчального року, стали власне суб'єктивні причини, – «невміння організувати свій вільний час» та «особиста пасивність». Ці причини можуть впливати переважно на рівень загальної рухової активності студенток на дозвіллі і не є прямо дотичними до навчального процесу. Натомість на відвідуваність студентками традиційних занять з фізичного виховання негативно впливають, перш за все, «відсутність можливості вибрати заняття за інтересом» та низький рівень матеріально-технічного забезпечення традиційних занять з фізичного виховання. Досить вагомою, на наш погляд, причиною, і на це звертають увагу інші фахівці [19, 25], є «втома в процесі занять». Передбачена навчальними програмами тривалість занять з фізичного виховання 90 хвилин один-два рази на тиждень не дає можливості повноцінно вирішувати програмні завдання. На нашу думку, було б набагато раціональніше проводити заняття по 60 хв тричі на тиждень. Це дало б можливість раціональніше використати відведений для занять час, сприяло б кращому засвоєнню навчального матеріалу і зростанню інтересу студентів до урочної форми занять з

фізичного виховання. Привертає до себе увагу і той факт, що причина «відсутності належного контакту з викладачами» з малозначущою на початку навчального року (10 балів) зростає майже в шість разів наприкінці навчального року і стала однією з провідних для студенток контрольної групи.

На десяте запитання «Що спонукає Вас займатися фізичними вправами?» на початку експерименту відповіді респондентів експериментальної і контрольної груп були подібні (табл. 3.10, рис. 3.7).

Таблиця 3.10

Мотиви, що спонукають студенток до занять фізичними вправами

Г р у п и	М о т и в и (бали)												
	1*	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Експериментальна група, вихідні дані	15	80	2	14	32	7	1	11 4	6	4	1	65	17
Експериментальна група, заключні дані	54	29	21	65	-	5	-	14 9	-	2	-	35	-
Контрольна група, вихідні дані	26	72	12	33	25	18	-	90	9	6	2	36	29
Контрольна група, заключні дані	12	26	8	19	24	23	-	81	-	-	60	19	95

*Примітка: тут і на рис. 3.7. – 1 – покращення настрою; 2 – зміцнення здоров'я; 3 – можливість спілкування; 4 – відчуття задоволення від фізичних вправ; 5 – розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість тощо); 6 – бажання випробувати свої сили; 7 – можливість отримати знання про фізичну культуру; 8 – можливість побудови гарної статури; 9 – виховання психічних якостей (сила волі, наполегливість тощо); 10 – можливість переключитися на інший вид діяльності; 11 – скласти державні тести фізичної підготовленості; 12 – прагнення особистої фізичної досконалості; 13 – потреба здачі заліку з фізичного виховання

Найбільш значущими мотивами до занять фізичними вправами респонденти обох груп назвали «можливість побудови гарної статури» (114 і 90 балів відповідно), «зміцнення здоров'я» (80 і 72 бали) та «прагнення особистої фізичної досконалості» (65 і 36 балів). Це свідчить як про однорідність опитуваних при формуванні складу експериментальної та контрольної груп, так і про важливість для переважної більшості студенток прагнення до зміцнення фізичного здоров'я та корекції форм власної статури, що узгоджується з дослідженнями інших науковців [10, 13, 90, 104, 107, 208]. Інші мотиви у студенток обох груп мали значно нижчий рейтинг.

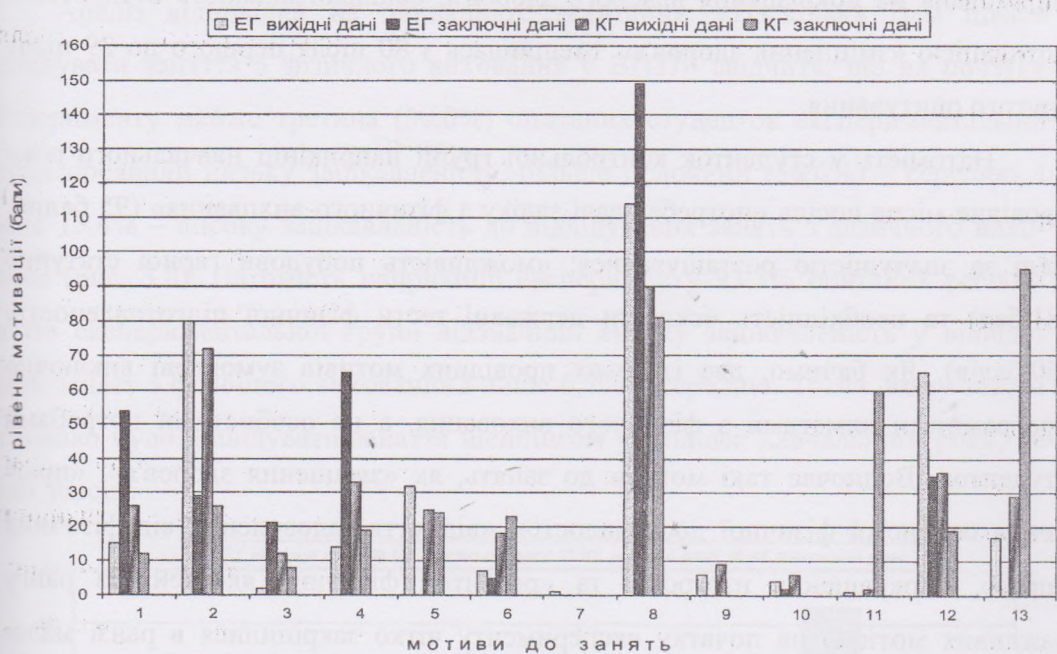


Рис. 3.7. Мотиви, що спонукають студенток до занять фізичними вправами

Наприкінці експерименту структура мотивів до занять фізичними вправами змінилась у досліджуваних як контрольної, так і експериментальної груп. Для студенток, котрі займалися шейпінгом, значущість «побудови гарної статури» залишилась на першому місці і зросла до 149 балів, а на друге і третє місце вийшли інші мотиви: «відчуття задоволення від фізичних вправ» (65 балів) та «покращення настрою» (54 бали). Важливим, на нашу думку, є відсутність у відповідях респондентів експериментальної групи наприкінці навчального року такого мотиву, як «потреба здачі заліку з фізичного виховання». Це свідчить як про високу популярність шейпінгу серед дівчат, так і про якість адаптованої до фізичного виховання у ВНЗ шейпінг-програми та її відповідність запитам студентської молоді.

Незважаючи на потребу здачі заліку з фізичного виховання та складання державних тестів фізичної підготовленості, студентки експериментальної групи не тільки залишились задоволеними змістом занять з використанням модифікованої шейпінг-програми, але й переконаними у тому, що шейпінг-програма

спрямована на покращення власного здоров'я, оскільки кількість студенток з мотивацією «зміцнення здоров'я» зменшилась з 80 після першого до 29 після другого опитування.

Натомість у студенток контрольної групи наприкінці навчального року провідне місце посіла «потреба здачі заліку з фізичного виховання» (95 балів). Далі за значущістю розташувалися: «можливість побудови гарної статури» (81 бал) та необхідність «скласти державні тести фізичної підготовленості» (60 балів). Як бачимо, два із трьох провідних мотивів зумовлені виключно програмними вимогами з фізичного виховання, а не особистими потребами студенток. Водночас такі мотиви до занять, як «зміцнення здоров'я», «прагнення особистої фізичної досконалості», «відчуття задоволення від фізичних вправ», «покращення настрою» та «розвиток фізичних якостей» із рангу важливих мотивів на початку експерименту чітко закріпилися в ранзі мало-значущих для студенток, що відвідували заняття з фізичного виховання за чинною програмою для ВНЗ.

Отримані результати підтверджують результати фахівців [25, 110, 209, 211, 215, 225 та ін.] про спрямованість занять з фізичного виховання у ВНЗ на підготовку до здачі нормативів державних тестів з фізичної підготовленості населення України, а не на задоволення потреб студентської молоді у самовдосконаленні. Наші дослідження також підтверджують результати фахівців [61, 176, 186, 189, 192, 206, 217, 224, 244 та ін.], що існуючі форми і зміст занять з фізичного виховання у ВНЗ призвели до трансформації мотиваційної сфери студентської молоді, відсутності у студентів, що займаються за чинною програмою з фізичного виховання, особистої переконаності у необхідності систематичних занять фізичними вправами упродовж всього свого життя. Проте при всьому розмаїтті мотивів до занять фізичним вихованням як до, так і після педагогічного експерименту, одним з головних мотивів для більшості студенток як експериментальної, так і контрольної груп було бажання вдосконалення власної статури.

Аналіз відповідей на одинадцяте запитання: «Наскільки Вам цікаво відвідувати заняття з фізичного виховання у ВНЗ?» свідчить, що на початку експерименту майже третина (30,0%) опитаних студенток експериментальної групи проявили низьку зацікавленість, більше половини (56,6%) – середню, і лише 13,4% – високу зацікавленість до відвідування занять з фізичного виховання (рис. 3.8). Натомість наприкінці експерименту 93,3% опитаних респондентів експериментальної групи відзначили високу зацікавленість у відвідуванні занять з фізичного виховання і лише 6,7% – середню. Таких, кому зовсім не цікаво було відвідувати заняття шейпінгом упродовж навчального року, не було зовсім.

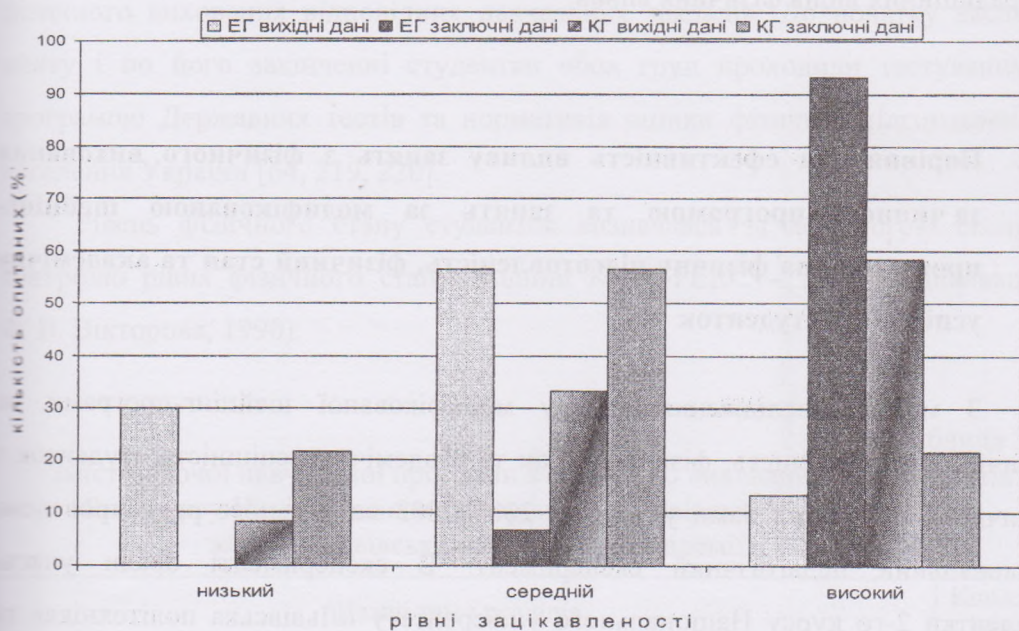


Рис. 3.8. Зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання

Серед респондентів контрольної групи на початку експерименту лише 13,3% проявили низьку, ще третина (33,3%) – середню і більше половини опитаних (58,4%) – високу зацікавленість до занять з фізичного виховання. Наприкінці експерименту зацікавленість студенток контрольної групи до відвідування занять з фізичного виховання значно знизилась. Низький рівень

зацікавленості зріс у 2,6 рази, а високий – знизився більше ніж удвічі. Кількість студенток, які проявляли середній рівень зацікавленості до занять з фізичного виховання, також зросла з 33,3 до 56,6% за рахунок зменшення тих, у кого на початку експерименту був високий рівень зацікавленості.

Отримані результати переконливо свідчать, що застосування модифікованої шейпінг-програми в урочних формах занять з фізичного виховання сприяли значному зростанню зацікавленості студенток до рухової активності, тоді як заняття за чинною програмою з фізичного виховання викликали протилежний ефект. Наші дані підтверджують дослідження низки авторів [14, 94, 111, 114, 124, 196, 204, 232 та ін.] про зростання зацікавленості студенток до нетрадиційних видів фізичних вправ.

3.4. Порівняльна ефективність впливу занять з фізичного виховання за чинною програмою та занять за модифікованою шейпінг-програмою на фізичну підготовленість, фізичний стан та академічну успішність студенток

З метою дослідження впливу модифікованої шейпінг-програми на фізичну підготовленість, фізичний стан та академічну успішність студенток з фізичного виховання нами упродовж 2002–2003 навчального року проведено порівняльний педагогічний експеримент. В експерименті брали участь студентки 2-го курсу Національного університету «Львівська політехніка» та Львівської комерційної академії. Методом випадкової вибірки було сформовано контрольну та експериментальну групи по 60 осіб у кожній. За станом здоров'я всі студентки належали до основної медичної групи і мали дозвіл на заняття фізичними вправами.

Контрольну групу склали дві академічні групи студенток (по одній в зазначених ВНЗ) по 30 осіб у кожній. Заняття з фізичного виховання проводили викладачі зазначених вузів згідно з навчальною програмою для ВНЗ України

III–IV рівнів акредитації. За час експерименту проведено 28 занять (по дві години кожне) згідно з розкладом зазначених навчальних закладів. Загальний зміст навчального матеріалу подається в табл. 3.11.

Експериментальну групу було сформовано із студенток цих же вищих навчальних закладів, котрі виявили бажання займатися шейпінгом в процесі академічних занять з фізичного виховання. Студентки експериментальної групи в системі урочних занять з фізичного виховання займалися шейпінгом за модифікованою шейпінг-програмою (див. 3.1). Як і зі студентками контрольної групи з ними було проведено 28 академічних занять. Заняття проводили інструктори з шейпінгу під нашим керівництвом та контролем викладачів фізичного виховання відповідних навчальних закладів. До початку експерименту і по його закінченні студентки обох груп проходили тестування за програмою *Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України* [64, 219, 220].

Рівень фізичного стану студенток визначався за допомогою експрес-контролю рівня фізичного стану людини КОНТРЕКС – 3 (за модифікацією © В. Вікторова, 1990).

Таблиця 3.11

Зміст робочої навчальної програми з фізичного виховання для студентів 2-го курсу Національного університету «Львівська політехніка» та Львівської комерційної академії

Назви тем і розділів	Кількість годин
1-й семестр	
Тема 1. Лекція «Здоровий спосіб життя».	2
Тема 2. Визначення фізичної та технічної підготовленості студентів. Оцінювання вихідного рівня підготовленості студентів за вправами Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України.	4
Тема 3. Загальна і спеціальна фізична підготовка:	
• Загальна і спеціальна витривалість	6
• Швидкісна витривалість	1
• Силова підготовка	2
• Спритність	2
• Гнучкість	1

Тема 4. Технічна підготовка:	
1. Оволодіння технікою:	
- човникового бігу (старт, біг по дистанції, виконання поворотів)	2
- стрибків у довжину з місця (підготовка до відштовхування, виконання польотної частини, приземлення)	4
2. Вдосконалення в техніці бігу на витривалість (біг з різною швидкістю, біг по прямій і повороту, біг по різній місцевості)	4
Всього годин за перший семестр	28
2-й семестр	
Тема 1. Лекція «Професійно-прикладна фізична підготовленість».	2
Тема 2. Загальна і спеціальна фізична підготовка:	
• Загальна і спеціальна витривалість	4
• Швидкісна підготовка	1
• Силова підготовка	4
• Спритність	2
• Гнучкість	1
Тема 3. Технічна підготовка:	
1. Вдосконалення в техніці бігу на короткі дистанції (старт і стартовий розбіг, біг з низького старту, біг по дистанції, фінішування, довжина та частота кроків, робота рук, постановка ніг, дихання при бігу).	3
2. Вдосконалення в техніці бігу на витривалість (біг з різною швидкістю, біг по прямій і повороту, біг по перетятій місцевості).	4
3. Вдосконалення в техніці стрибків у довжину з місця.	3
Тема 4. Визначення фізичної та технічної підготовленості студентів. Оцінювання підсумкового рівня підготовленості студентів за вправами Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України.	4
Всього годин за другий семестр	28
Всього годин за навчальний рік	56

3.4.1. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості та академічної успішності студенток

Аналіз результатів досліджень рівня фізичної підготовленості та академічної успішності студенток контрольної та експериментальної груп (табл. 3.12) свідчить, що до початку експерименту студентки контрольної групи переважали своїх колег з експериментальної групи за рівнем розвитку швидко-кісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця – $p < 0,001$), сили (вис на зігнутих руках – $p < 0,001$), силової витривалості (піднімання в сід за 1 хв –

$p < 0,001$) та спритності (човниковий біг 4x9 м – $p < 0,05$). За іншими показниками фізичної підготовленості, теоретичною підготовленістю, відвідуваністю занять з фізичного виховання та академічними оцінками з фізичного виховання за перший курс достовірних розбіжностей не встановлено ($p > 0,05$).

Таблиця 3.12

Показники фізичної підготовленості та академічної успішності студенток до початку порівняльного педагогічного експерименту

№ з/п	Види випробувань	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		Експериментальна група	Контрольна група	
1	Біг на 2000 м (с)	724,4 ± 57,8	707,3 ± 66,4	1,44
2	Вис на зігнутих руках (с)	10,5 ± 4,4	14,6 ± 5,7	6,07
3	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	31,6 ± 6,1	37,1 ± 6,8	4,42
4	Стрибок у довжину з місця (см)	166,5 ± 11,8	174,8 ± 12,5	3,71
5	Біг на 100 м (с)	17,9 ± 1,2	18,1 ± 1,1	0,66
6	Човниковий біг 4x9 м (с)	11,8 ± 0,7	11,5 ± 0,5	2,27
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	14,9 ± 4,4	15,1 ± 4,2	0,39
8	Теорія (бали)	4,2 ± 0,6	4,3 ± 0,6	1,49
9	Відвідування занять (%)	74,7 ± 10,9	77,9 ± 12,5	1,46
10	Академічна успішність (бали)	3,9 ± 0,6	4,1 ± 0,5	1,68

Примітка: $t_{кр} = 1,98$ при $p < 0,05$; $t_{кр} = 2,62$ при $p < 0,01$; $t_{кр} = 3,37$ при $p < 0,001$

Аналізуючи якісні оцінки виконання нормативів фізичної підготовленості до початку експерименту (табл. 3.13), слід відзначити, що студентки контрольної групи із семи залікових нормативів отримали 34 оцінки «відмінно», тоді як студентки експериментальної групи отримали лише 8 відмінних оцінок.

Якісна оцінка виконання нормативів фізичної підготовленості студенток 2-го курсу до початку та наприкінці педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	Кількість оцінок від «0» до «5» балів					
		0	1	2	3	4	5
Біг на 2000 м	ЕГ вих.	11	13	21	11	4	-
	ЕГ закл.	-	14	25	14	7	-
	КГ вих.	5	20	14	12	7	2
	КГ закл.	4	23	9	11	10	3
Вис на зігнутих руках	ЕГ вих.	9	20	23	5	3	-
	ЕГ закл.	3	7	15	14	8	13
	КГ вих.	4	4	15	14	9	14
	КГ закл.	-	12	13	12	5	18
Піднімання в сід за 1 хв	ЕГ вих.	17	14	15	10	4	-
	ЕГ закл.	6	11	3	12	17	11
	КГ вих.	3	14	12	12	12	7
	КГ закл.	4	13	7	16	9	11
Стрибок у довжину з місця	ЕГ вих.	11	27	22	-	-	-
	ЕГ закл.	4	19	17	15	5	-
	КГ вих.	3	23	21	7	5	1
	КГ закл.	4	20	23	9	4	-
Біг на 100 м	ЕГ вих.	19	19	17	5	-	-
	ЕГ закл.	18	13	20	5	4	-
	КГ вих.	21	20	16	3	-	-
	КГ закл.	21	21	13	4	1	-
Човниковий біг 4х9 м	ЕГ вих.	14	25	8	11	2	-
	ЕГ закл.	9	18	10	20	3	-
	КГ вих.	10	20	13	14	3	-
	КГ закл.	13	20	14	12	1	-
Нахили тулуба вперед з положення сидячи	ЕГ вих.	4	2	12	24	10	8
	ЕГ закл.	-	2	1	5	16	36
	КГ вих.	1	5	14	21	9	10
	КГ зак	1	2	8	16	18	15

Студентки контрольної групи на відмінно виконували тести силового спрямування та з розвитку гнучкості, а їх колеги з експериментальної групи – лише контрольні вправи для визначення рівня гнучкості.

В атестації на «добре» і «задовільно» перевага студенток з контрольної групи була менш вираженою. Так студентки контрольної групи отримали 12 оцінок в 4 і 3 залікових бали, а в експериментальній групі таких оцінок було 8. Переважна більшість студенток обох груп до початку педагогічного

експерименту не змогли задовільно скласти контрольні нормативи на задовільну оцінку (рис. 3.9).

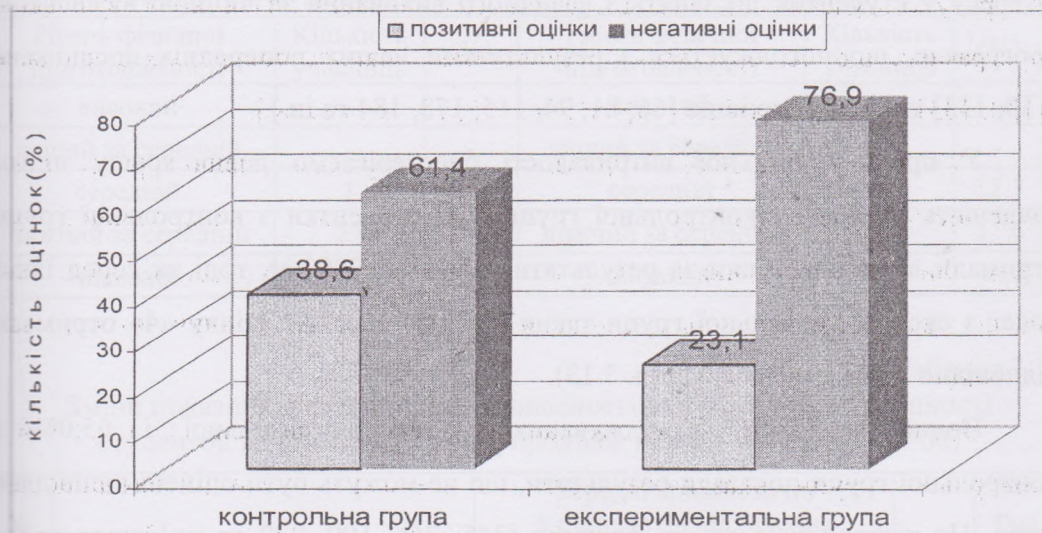


Рис. 3.9. Співвідношення позитивних (від «3» до «5» балів) і негативних (від «0» до «2» балів) оцінок за виконання студентками нормативів Державних тестів до початку експерименту.

Отримані результати підтверджують думку фахівців [25, 116, 138, 227, 229] щодо недоцільності застосування для оцінки академічної успішності з фізичного виховання у вищих навчальних закладах лише результатів виконання Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Найнижчі показники студенток обох груп були у швидкісно-силових видах і прудкості. Лише 11,0% досліджуваних отримали позитивні оцінки у стрибках у довжину з місця і 7,0% – у бігу на 100 м. У бігу на 100 м студентки експериментальної групи дещо переважали своїх колег з контрольної групи, але перевага була недостовірною ($p > 0,05$). За результатами тестування прояву прудкості та спритності жодна зі студенток не отримала відмінної оцінки. Отримані результати, на нашу думку, можуть бути наслідком як недостатньої

обґрунтованості Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, так і низької ефективності занять з фізичного виховання упродовж навчання на першому курсі та відсутності інтересу у студенток до занять з фізичного виховання за чинною вузівською програмою, що погоджується з результатами наших попередніх досліджень [130, 133] та інших фахівців [66, 81, 94, 115, 178, 184 та ін.].

У прояву загальної витривалості спостерігаємо дещо кращу підготовленість студенток контрольної групи. Дві студентки з контрольної групи отримали відмінні оцінки за результати у бігу на 2000 м, тоді як серед їхніх колег з експериментальної групи таких не було зовсім. Оцінку «4» отримали відповідно 7 і 4 студентки (табл. 3.13).

Водночас 75,0% досліджуваних з експериментальної і 65,0% з контрольної групи показали результати, що не можуть бути оцінені вище двох балів. Це підтверджує думку фахівців [346, 76а, 100, 232 та ін.] щодо недостатнього впливу традиційних занять з фізичного виховання у ВНЗ на розвиток загальної витривалості.

Теоретичні знання студенток оцінювалися згідно з прослуханими ними на першому курсі двома лекціями про роль фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей та забезпечення здоров'я і фахової дієздатності студентської молоді. Отримані студентками високі бали (середній бал склав 4,2) за теоретичну підготовленість сприяли доволі високій академічній успішності досліджуваних (3,9–4,1 бала), хоч загальний рівень фізичної підготовленості переважної більшості учасниць експерименту був нижчим за середній та низький (табл. 3.14).

За час експерименту відбулися як внутрішньогрупові, так і міжгрупові зміни в показниках фізичної підготовленості, відвідуваності занять та академічної успішності. Так у студенток контрольної групи відбулися достовірні зміни ($p < 0,01$) лише за одним показником фізичної підготовленості – рухливість у кульшових суглобах та суглобах хребта (табл. 3.15).

Таблиця 3.14

Оцінка результатів випробувань фізичної підготовленості студенток експериментальної та контрольної груп до початку педагогічного експерименту

Експериментальна група (n=60)			Контрольна група (n=60)		
Рівень фізичної підготовленості	Кількість учасниць	(%)	Рівень фізичної підготовленості	Кількість учасниць	(%)
високий	-	-	високий	-	-
вищий за середній	-	-	вищий за середній	-	-
середній	1	1,7	середній	7	11,7
нижчий за середній	27	45,0	нижчий за середній	31	51,6
низький	32	53,3	низький	22	36,7

Таблиця 3.15

Зміни показників фізичної підготовленості та академічної успішності студенток контрольної групи упродовж навчального року (n=60)

№ з/п	Види випробувань	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t	Тзм (%)
		до початку експерименту	наприкінці експерименту		
1	Біг на 2000 м (с)	707,3 ± 66,4	706,5 ± 68,6	0,12	0,1
2	Вис на зігнутих руках (с)	14,6 ± 5,7	14,6 ± 6,0	0,09	-
3	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	37,1 ± 6,8	37,5 ± 6,9	0,78	1,1
4	Стрибок у довжину з місця (см)	174,8 ± 12,5	173,3 ± 12,9	1,31	-0,9
5	Біг на 100 м (с)	18,1 ± 1,1	18,0 ± 1,2	0,75	0,6
6	Човниковий біг 4x9 м (с)	11,5 ± 0,5	11,6 ± 0,6	1,09	-0,9
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	15,1 ± 4,2	16,3 ± 3,8	2,92	7,6
8	Теорія (бали)	4,3 ± 0,6	4,2 ± 0,5	1,86	-2,3
9	Відвідування занять (%)	77,9 ± 12,5	73,8 ± 9,6	3,07	-5,4
10	Академічна успішність (бали)	4,1 ± 0,5	4,0 ± 0,5	1,76	-2,5

Примітка: $t_{кр}=2,00$ при $p<0,05$; $t_{кр}=2,66$ при $p<0,01$; $t_{кр}=3,46$ при $p<0,001$

Темпи приросту склали 7,6%. Результати ще двох показників мали незначну тенденцію до покращення (на 0,6% у швидкості та на 1,1% у силовій витривалості м'язів живота). У рівні прояву швидко-силових якостей та швидкості спостерігається тенденція до погіршення (на 0,9%), а рівень прояву загальної витривалості та сили не змінився. Зниження інтересу до занять з

фізичного виховання та відсутність суттєвих змін у стані фізичної підготовленості вірогідно негативно позначилися на якості засвоєння теоретичних знань (-2,3%), що у свою чергу відбилося на зниженні академічної успішності за диференційованим заліком на 2,5%.

Аналізуючи зміни якісних оцінок виконання нормативів фізичної підготовленості студентками контрольної групи до початку та наприкінці експерименту (табл. 3.13) спостерігаємо незначне збільшення кількості відмінних оцінок у другому випадку (з 34 до 48). Натомість зовсім не змінилася кількість виконань нормативів на 3 і 4 бали. Це свідчить про те, що у 14 випадках спостерігається зростання від незадовільного рівня до середнього та вищого за середній.

Баланс позитивних і негативних оцінок всіх учасниць експерименту залишився негативним (рис. 3.10), а це означає, що переважна більшість студенток по закінченні навчання на другому курсі, як і рік назад, не змогли скласти контрольні нормативи державних тестів на задовільну оцінку. Отже, заняття за чинною програмою фізичного виховання упродовж навчального року не мали суттєвого позитивного впливу на рівень якісної оцінки фізичної підготовленості студенток.

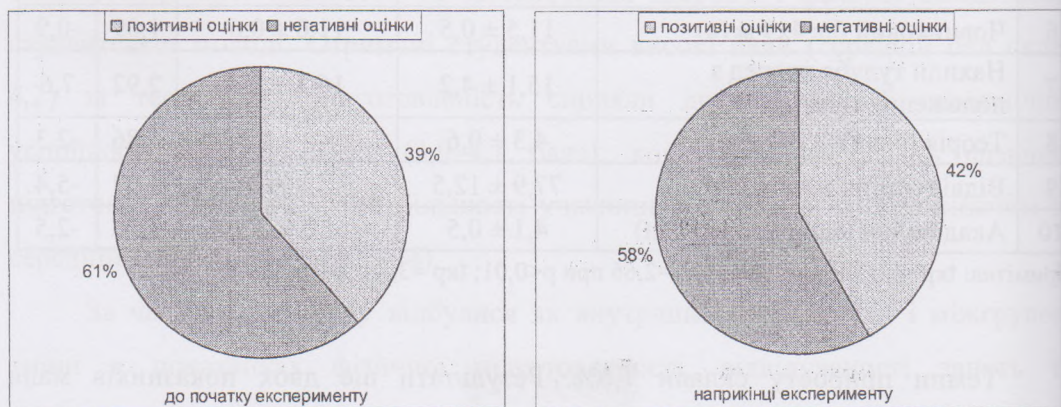


Рис. 3.10. Співвідношення позитивних (від «3» до «5» балів) і негативних (від «0» до «2» балів) оцінок за виконання студентками контрольної групи нормативів Державних тестів до початку та наприкінці експерименту

Найбільшу кількість позитивних оцінок як до початку, так і наприкінці експерименту, студентки контрольної групи отримали за виконання нормативів з рівня прояву гнучкості (66,7% до початку та 81,7% — наприкінці експерименту), сили м'язів рук і плечового пояса (58,3–61,7%) та силової витривалості м'язів живота (51,7–60,0% відповідно). Ледь помітне середньогрупове покращення результату в бігу на 2000 м (всього на 0,8 с) і посередній рівень якісної оцінки цих показників (35,0–40,0% позитивних оцінок) можна пояснити як небажанням самих студенток удосконалюватися в цьому виді фізичної підготовленості (див. 3.2), так і відсутністю можливості регулярно займатися бігом через сезонні кліматичні умови.

Найнижчий рівень позитивних оцінок досліджувані контрольної групи отримали за результати у прояву швидко-силових якостей (21,7% як до початку так і наприкінці експерименту) та пружкості (5,0 і 8,3% відповідно).

Слід зауважити, що загалом доволі високий середньогруповий показник академічної успішності з предмету «фізичне виховання» (4,0 бали) став можливим завдячуючи високим оцінкам, які студентки отримали за теоретичну підготовленість ($4,2 \pm 0,5$ бали). На нашу думку залікові вимоги у навчальних закладах потребують подальшого вивчення і корекції у спрямуванні переважного впливу на академічну успішність не теоретичних знань, а власне відвідуваності і доступних нормативів з фізичної підготовленості.

Загалом заняття з фізичного виховання за чинною вузівською програмою мало вплинули на рівень фізичної підготовленості студенток контрольної групи. Лише дві із 60-ти досліджуваних покращили свою фізичну підготовленість на один рівень: з «нижчого за середній» одна студентка досягнула «середнього» рівня і ще одна – «вищого за середній» (табл. 3.16).

Подібні зміни у стані фізичної підготовленості до певної міри можуть бути як наслідком відвідуваності занять, яка з високим ступенем достовірності ($p < 0,01$) погіршилася, так і пасивністю самих студенток під час занять за чинною навчальною програмою.

Оцінка рівня фізичної підготовленості студенток контрольної групи до початку та наприкінці педагогічного експерименту (n=60)

До початку експерименту			Наприкінці експерименту		
Рівень фізичної підготовленості	Кількість учасниць	(%)	Рівень фізичної підготовленості	Кількість учасниць	(%)
високий	-	-	високий	-	-
вищий за середній	-	-	вищий за середній	1	1,7
середній	7	11,7	середній	8	13,3
нижчий за середній	31	51,6	нижчий за середній	29	48,3
низький	22	36,7	низький	22	36,7

Це узгоджується з результатами наших попередніх досліджень [50, 52, 133] та інших фахівців [12, 81, 96, 99, 111, 178 та ін.], що заняття з фізичного виховання за традиційними вузівськими програмами не сприяють формуванню у студентів зацікавленості до них.

У студенток експериментальної групи за час експерименту відбулися більш виражені позитивні зміни, ніж у їхніх колег з контрольної групи, за всіма показниками (табл. 3.17).

Найвищі темпи зростання ($p < 0,001$) виявлені у розвитку сили м'язів рук і плечового пояса (26,4%), рухливості у кульшових суглобах і суглобах хребта (24,7%) та силовій витривалості м'язів живота (18,9%), що погоджується з даними численних фахівців [132, 141, 163, 241 та ін.] про високу тренуємість цих фізичних якостей.

Покращенню гнучкості сприяли, на нашу думку, додаткові розтягування м'язів по завершенні кожного блоку вправ та зростання силових якостей упродовж занять за модифікованою шейпінг-програмою. Позитивні зміни силових показників підтверджують думку авторів програми «шейпінг-класік», взятої нами за основу при розробці модифікованої шейпінг-програми, про її переважно силове спрямування [172, 261].

Зміни показників фізичної підготовленості та академічної успішності студенток експериментальної групи упродовж навчального року (n= 60)

№ з/п	Види випробувань	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t	Тзм (%)
		до початку експерименту	наприкінці експерименту		
1	Біг на 2000 м (с)	724,4 ± 57,8	697,1 ± 47,6	7,38	3,9
2	Вис на зігнутих руках (с)	10,5 ± 4,4	13,7 ± 5,7	9,73	26,4
3	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	31,6 ± 6,1	38,2 ± 5,9	8,71	18,9
4	Стрибок у довжину з місця (см)	166,5 ± 11,8	175,9 ± 13,3	8,68	5,5
5	Біг на 100 м (с)	17,9 ± 1,2	17,5 ± 1,2	7,68	2,3
6	Човниковий біг 4x9 м (с)	11,8 ± 0,7	11,3 ± 0,6	7,65	4,3
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	14,9 ± 4,4	19,1 ± 3,5	11,48	24,7
8	Теорія (бали)	4,2 ± 0,6	4,6 ± 0,5	6,53	9,1
9	Відвідування занять (%)	74,7 ± 10,9	87,3 ± 7,9	12,06	15,6
10	Академічна успішність (бали)	3,9 ± 0,6	4,6 ± 0,6	8,61	16,5

Примітка: $t_{кр}=2,00$ при $p<0,05$; $t_{кр}=2,66$ при $p<0,01$; $t_{кр}=3,46$ при $p<0,001$

Значно нижчі, але високодостовірні ($p<0,001$) позитивні зміни виявлені у прояву швидкісно-силових якостей (5,5%), спритності (4,3%) та загальної витривалості (3,9%). Очевидно цьому посприяло включення до класичної шейпінг-програми рок-н-ролу, що дозволило позитивно вирішити одне з найважливіших завдань фізичного виховання – підвищення загальної працездатності організму. Враховуючи те, що численні фахівці [4, 125, 131, 141 та ін.] вказують на позитивний взаємозв'язок між рівнем загальної витривалості та здоров'ям і інтелектуальними можливостями людини, можна рекомендувати модифіковану шейпінг-програму до застосування в урочних формах фізичного виховання 18–19-річних студенток.

Найменше виражені, але попри те високодостовірні ($p<0,001$) позитивні зміни зафіксовані у рівні розвитку швидкісних якостей (2,3%). Це цілком

погоджується з даними фундаментальних досліджень [76, 132, 163 та ін.] щодо консервативності та генетичної детермінованості зазначеної фізичної якості.

Комфортні умови шейпінг-залів, музичний супровід занять та можливість індивідуально обирати оптимальний для кожної студентки рівень інтенсивності фізичного навантаження (1-й, 2-й та 3-й відеоінструктори) та координаційної складності вправ сприяли значному зростанню (на 15,6%; $p < 0,001$) відвідуваності занять. Зростання інтересу до занять з фізичного виховання, у свою чергу, позитивно позначилося на ефективності засвоєння теоретичних знань (на 9,1%, $p < 0,001$) та академічній успішності (на 16,5%, $p < 0,001$).

Зміни фізичних якостей слугували змінам якісних оцінок виконання студентками експериментальної групи нормативів державних тестів наприкінці навчального року (табл. 3.26). Якщо за результатами випробувань до початку експерименту всього 8 студенток експериментальної групи отримали відмінні оцінки за виконання лише одного нормативу – нахили тулуба вперед з положення сидячи, то внаслідок занять шейпінгом упродовж навчання на другому курсі вже 36 студенток виконали цей норматив на «відмінно» та ще 13 і 11 студенток виконали на «відмінно» відповідно «вис на зігнутих руках» і «піднімання в сід за 1 хв». На загал до початку експерименту лише 1,9% студенток експериментальної групи виконали нормативи Державних тестів фізичної підготовленості населення України на «відмінно», а по його закінченні – 14,3%. Отже кількість відмінних оцінок зросла більше ніж у сім разів. При цьому кількість виконань нормативів на 4 бали також зросла з 23 до 60, тобто у 2,6 рази. Кількість задовільних оцінок також зросла на 28,8%. Зазначені позитивні зміни у якісній оцінці успішності студенток експериментальної групи спонукали до різкої зміни у співвідношенні позитивних і негативних оцінок (рис. 3.11).

Отже за час експерименту кількість виконань нормативів Державних тестів фізичної підготовленості населення України на 3 бали і вище зросла у 2,1 рази.

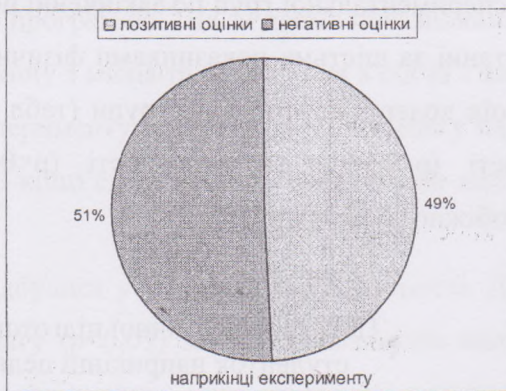
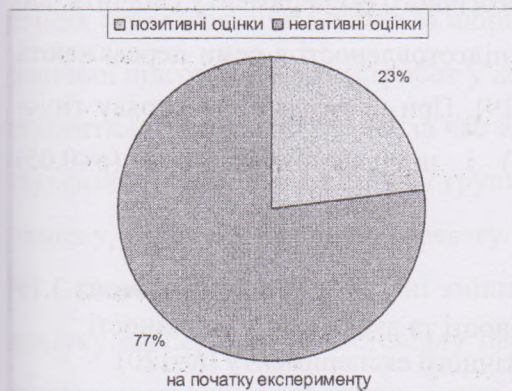


Рис. 3.11. Співвідношення позитивних (від «3» до «5» балів) і негативних (від «0» до «2» балів) оцінок за виконання студентками експериментальної групи нормативів Державних тестів до початку та наприкінці експерименту

Заняття шейпінгом упродовж навчального року сприяли суттєвому поліпшенню рівня фізичної підготовленості студенток експериментальної групи (табл. 3.18). Кількість студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості зменшилась на 36,6%. Натомість зросла кількість тих, котрі покращили рівень своєї фізичної підготовленості до «нижчого за середній» на 13,3% та «середнього» на 23,3%.

Таблиця 3.18

Оцінка рівня фізичної підготовленості студенток експериментальної групи до початку та наприкінці педагогічного експерименту (n=60)

До початку експерименту			Наприкінці експерименту		
Рівень фізичної підготовленості	Кількість учасниць	(%)	Рівень фізичної підготовленості	Кількість учасниць	(%)
високий	-	-	високий	-	-
вищий за середній	-	-	вищий за середній	-	-
середній	1	1,7	середній	15	25,0
нижчий за середній	27	45,0	нижчий за середній	35	58,3
низький	32	53,3	низький	10	16,7

Зіставлення рівня фізичної підготовленості студенток контрольної і експериментальної груп по закінченні педагогічного експерименту свідчить, що останні за шістьма показниками фізичної підготовленості з семи переважають своїх колег з контрольної групи (табл. 3.19). При цьому у рівні прояву гнучкості ($p < 0,001$) та спритності ($p < 0,01$) і швидкісних якостей ($p < 0,05$) розбіжності вірогідні.

Таблиця 3.19

Показники фізичної підготовленості та академічної успішності студенток наприкінці педагогічного експерименту ($n=120$)

№ з/п	Види випробувань	Середні арифметичні ± стандартні відхилення		t
		Експериментальна група	Контрольна група	
1	Біг на 2000 м (с)	697,1 ± 47,6	706,5 ± 68,6	0,93
2	Вис на зігнутих руках (с)	13,7 ± 5,7	14,6 ± 6,0	0,79
3	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	38,2 ± 5,9	37,5 ± 6,9	0,76
4	Стрибок у довжину з місця (см)	175,9 ± 13,3	173,3 ± 12,9	1,12
5	Біг на 100 м (с)	17,5 ± 1,2	18,0 ± 1,2	2,42
6	Човниковий біг 4x9 м (с)	11,3 ± 0,6	11,6 ± 0,6	3,14
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	19,1 ± 3,5	16,3 ± 3,8	4,09
8	Теорія (бали)	4,6 ± 0,5	4,2 ± 0,5	4,45
9	Відвідування занять (%)	87,3 ± 7,9	73,8 ± 9,6	8,28
10	Академічна успішність (бали)	4,6 ± 0,6	4,0 ± 0,5	5,09

Примітка: $t_{кр}=1,98$ при $p < 0,05$; $t_{кр}=2,62$ при $p < 0,01$; $t_{кр}=3,37$ при $p < 0,001$.

Лише у рівні розвитку силових якостей, як і до початку експерименту, перевага залишилася на боці студенток контрольної групи, але вона стала недостовірною ($p > 0,05$). Слід нагадати, що до початку експерименту розбіжності в цьому компоненті фізичної підготовленості були високо достовірними ($p < 0,001$) на користь студенток контрольної групи. Оскільки за час експерименту вони нівелювалися, то є підстави стверджувати, що заняття

шейпінгом виявилися більш ефективними для розвитку силових якостей 18–19-річних студенток, ніж заняття за чинною програмою. Ще за двома показниками фізичної підготовленості (стрибок у довжину з місця та піднімання в сід за 1 хв) студентки контрольної групи за час експерименту втратили свою перевагу над студентками експериментальної групи. В кінці експерименту вже останні мали помітну, хоч і недостовірну, перевагу.

Особливо великі відносні зміни відбулися у рівні прояву спритності. До початку експерименту достовірну перевагу ($p < 0,05$) за цим показником мали студентки контрольної групи, а по його закінченні – вже студентки експериментальної групи достовірно ($p < 0,05$) переважали своїх однокурсниць. Ці зміни у стані розвитку спритності цілком закономірні, оскільки студентки експериментальної групи виконували нові і досить складні за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухи, а у заняттях зі студентками контрольної групи використовувалися переважно вправи, що були змістом фізичного виховання ще у загальноосвітній школі.

Досить цікавим, на наш погляд, є аналіз структури успішності студенток за різними контрольними вправами (рис. 3.12–3.13).

Студентки обох груп найуспішніше виконують нормативи з нахилів тулуба з положення сидячи, вису на зігнутих руках та піднімання в сід за 1 хв. Це дає підстави стверджувати, що вони були близькими до оптимальних для цієї вікової групи жінок. В той же час нормативи з інших видів випробувань видаються явно завищеними, оскільки понад 60% студенток експериментальної та контрольної груп не можуть їх виконати навіть на задовільну оцінку. Особливо це стосується нормативу в бігу на 100 м, який по закінченні експерименту на позитивну оцінку виконали лише 8,3% студенток контрольної та 15,0% експериментальної груп. Вище зазначене ставить на порядок денний проведення масштабних досліджень щодо оптимізації Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України.

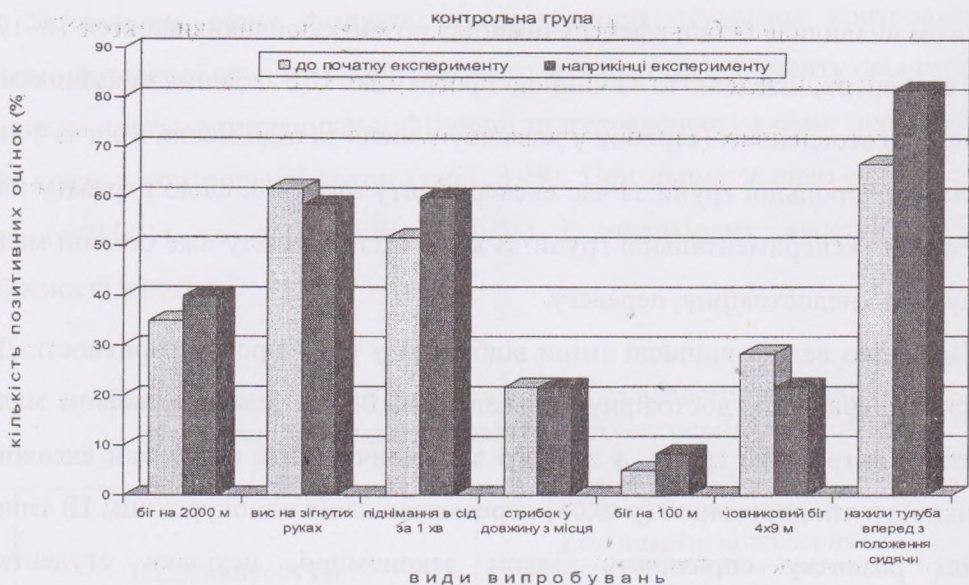


Рис. 3.12. Відносна кількість позитивних оцінок за видами випробувань у студенток контрольної групи до початку та наприкінці експерименту

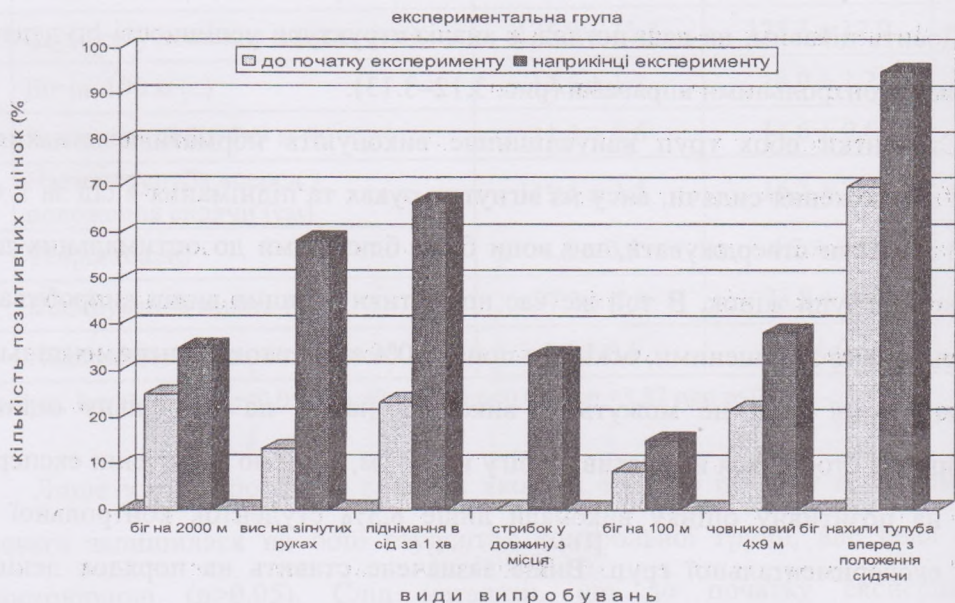


Рис. 3.13. Відносна кількість позитивних оцінок за видами випробувань у студенток експериментальної групи до початку та наприкінці експерименту

Теоретичні знання студенток оцінювалися за змістом прослуханих ними на другому курсі двох лекцій про здоровий спосіб життя та професійно-прикладну фізичну підготовку. Достовірно ($p < 0,001$) вищим показникам теоретичної підготовленості студенток експериментальної групи могли сприяти додаткові знання, які вони мали можливість набути під час занять шейпінгом упродовж навчального року. Оскільки тривалість безпосередньо рухової активності за модифікованою шейпінг-програмою складала 68 хв, то на кожному занятті тренери з шейпінгу, які разом з викладачами навчальних складів проводили заняття зі студентками експериментальної групи, додатково ще декілька хвилин надавали теоретичну інформацію з питань фізичного вдосконалення. При цьому в переважній більшості студентки самі виявляли інтерес до тих чи інших питань їхньої фізичної активності і, особливо, щодо впливу на параметри статури, естетичності ходи та стану загальної працездатності організму.

Відвідуваність занять з фізичного виховання за час експерименту у студенток контрольної групи порівняно з першим курсом достовірно ($p < 0,01$) знизилась, а у студенток експериментальної групи достовірно ($p < 0,001$) зросла. Це зайвий раз підтверджує, що заняття шейпінгом виявилися не тільки більш ефективними за якістю тренувальних впливів на організм, а й в більшій мірі задовольняли індивідуальні потреби особистості. Право вибору, як відомо, є ознакою з суттєвих ознак рівня демократизації суспільства.

Зіставляючи якісні оцінки виконання нормативів фізичної підготовленості студентками наприкінці експерименту, слід відзначити, що кількість позитивних оцінок зросла у досліджуваних обох груп. Проте у студенток контрольної групи зростання склало лише 1,6%, тоді як у їхніх колег з експериментальної групи – 6,1%.

Загальна кількість позитивних оцінок (від «3» до «5» балів) у студенток експериментальної групи на 6,9% більша, ніж у їхніх колег із контрольної групи (рис. 3.14). Слід нагадати, що до початку експерименту перевага була на

користь студенток контрольної групи на 15,5%. Отже за якісними показниками фізичної підготовленості за час експерименту студентки експериментальної групи не тільки ліквідували суттєве відставання від студенток контрольної групи, а й вийшли вперед.

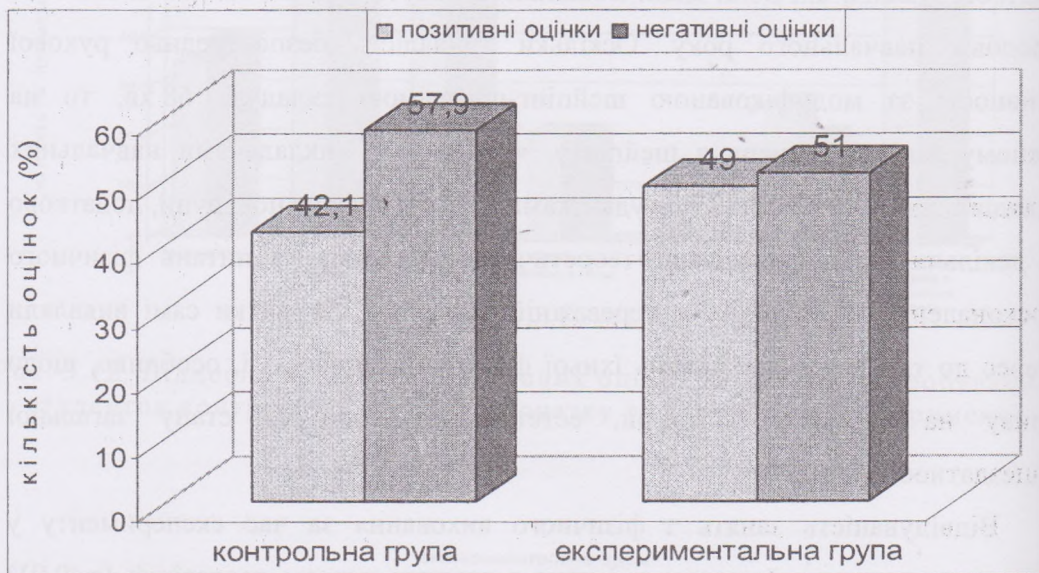


Рис. 3.14. Співвідношення позитивних (від «3» до «5» балів) і негативних (від «0» до «2» балів) оцінок за виконання студентками нормативів Державних тестів наприкінці експерименту

Позитивним змінам якісної оцінки фізичної підготовленості відповідають зміни рівнів фізичної підготовленості студенток обох груп наприкінці експерименту (рис. 3.15).

Коли до початку експерименту студентки контрольної групи мали значно вищі показники рівня фізичної підготовленості, то по його закінченні вже студентки експериментальної групи стали їх суттєво переважати (рис. 3.15).



Рис. 3.15. Рівні оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості студенток експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту

Так з «низьким» рівнем фізичної підготовленості залишилося лише 16,7% студенток експериментальної групи, тоді як у контрольній групі їх кількість становила 36,7%. Натомість з «нижчим за середній» та «середнім» рівнями фізичної підготовленості значно більше (на 21,7%) студенток експериментальної групи. Щоправда слід відзначити, що у контрольній групі одна студентка досягла «вищого за середній» рівня фізичної підготовленості. Отже, загалом і за оцінками рівня фізичної підготовленості у студенток експериментальної групи відбулися більш виражені позитивні зміни, що свідчить про високу ефективність запропонованої програми фізичного виховання 18–19-річних дівчат.

Децю кращі показники якісної оцінки рівня фізичної підготовленості, вищий бал за знання теорії фізичної культури та вища відвідуваність занять з фізичного виховання сприяли і кращій академічній успішності досліджуваних з експериментальної групи. Якщо на початку експерименту залікові бали були майже на 5,0% вищими у студенток контрольної групи, то наприкінці

експерименту вже експериментальна група на 13,0% переважала своїх колег з контрольної групи за рівнем академічної успішності з фізичного виховання.

Нами вперше експериментально доведено, що академічні заняття з адаптованою до завдань фізичного виховання вищих навчальних закладів модифікованою шейпінг-програмою дозволяють отримати вищий позитивний ефект у рівні фізичної підготовленості та академічної успішності студенток, ніж традиційні заняття переважно легкоатлетичними вправами та елементами спортивних ігор, безпосередньо спрямованими на підготовку до здачі Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості згідно з рекомендаціями Навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. При цьому заняття шейпінгом сприяють задоволенню соціальних потреб 18–19-річних дівчат, про що свідчить достовірне зростання відвідуваності та розширення і поглиблення знань щодо фізичної культури особистості.

3.4.2. Порівняльний аналіз фізичного стану студенток

Аналіз результатів досліджень рівня фізичного стану студенток контрольної та експериментальної груп свідчить, що до початку педагогічного експерименту (табл. 3.20) за переважною більшістю окремих показників фізичного стану та комплексним показником фізичного стану і його оцінкою достовірних розбіжностей між ними не було ($p > 0,05$).

Лише у швидкості реакції ($p < 0,001$) студентки контрольної групи достовірно переважали своїх колег з експериментальної групи. Натомість за показниками артеріального тиску студентки експериментальної групи були достовірно ($p < 0,05$) ближчими до оптимальних вікових норм, ніж студентки контрольної групи. При цьому показники артеріального тиску у студенток обох груп знаходилися в межах вікової функціональної норми [5, 95, 202 та ін.].

Середній рівень фізичного стану студенток як контрольної, так і експериментальної груп підтверджує наше попереднє припущення про те, що

упродовж першого року навчання у вузі заняття з фізичного виховання були спрямовані переважно на підготовку до здачі Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, що недостатньо сприяло покращенню рівня їх фізичного стану.

Таблиця 3.20

Показники оцінки рівня фізичного стану студенток за КОНТРЕКС-3 до початку педагогічного експерименту

№ з/п	Види випробувань	Середні арифметичні ± стандартні відхилення				t
		Експериментальна група (n=60)		Контрольна група (n=60)		
		показники	бали	показники	бали	
1	Вік (років)	18,5 ± 0,9	18,5	18,6 ± 0,7	18,6	0,71
2	Маса тіла (кг)	57,0 ± 5,8	25,7	57,0 ± 6,1	25,9	0,02
3	Артеріальний систолічний тиск (мм рт. ст)	110,8 ± 11,5	25,1	116,3 ± 11,6	19,2	2,51
	Артеріальний діастолічний тиск (мм рт. ст)	68,5 ± 9,1		76,5 ± 9,9		4,50
4	ЧСС спокою (уд /хв)	77,7 ± 8,6	12,6	78,0 ± 9,7	12,8	0,38
5	Нахили тулуба вниз з положення стоячи (см) – гнучкість	15,4 ± 3,6	6,5	14,9 ± 4,1	6,0	0,50
6	Захоплення лінійки, що падає (см) – швидкість реакції	18,1 ± 3,5	1,2	15,8 ± 2,9	2,5	3,72
7	Стрибок у висоту з місця (см) – вибухова сила	31,3 ± 7,0	0,9	31,3 ± 7,1	1,3	0,05
8	Піднімання прямих ніг до кута 90° за 20 с (разів) – швидкісна витривалість	14,1 ± 2,0	2,7	14,3 ± 1,8	2,7	0,52
9	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 30 с (разів) – силова витривалість	16,5 ± 3,9	1,2	17,3 ± 4,6	3,5	0,90
10	Біг на 2000 м (с) – загальна витривалість	724,4 ± 57,8	5,0	707,3 ± 66,4	12,1	1,44
11	ЧСС через 2 хв після 20 присідань за 40 с (уд/хв) – якість відновних процесів	91,3 ± 13,6	14,7	87,7 ± 14,1	18,9	1,45
12	Комплексний показник фізичного стану (бали)	114,1 ± 25,2		123,5 ± 34,5		1,88
13	Оцінка рівня фізичного стану	середній		середній		

Примітка: $t_{кр}=1,98$ при $p<0,05$; $t_{кр}=2,62$ при $p<0,01$; $t_{кр}=3,37$ при $p<0,001$

До початку педагогічного експерименту 18,3% студенток експериментальної групи за комплексною оцінкою мали рівень фізичного стану «нижчий за середній», 80,0% – «середній» і 1,7% – «вищий за середній» (рис. 3.16). З «високим» рівнем фізичного стану в експериментальній групі не було жодної студентки.

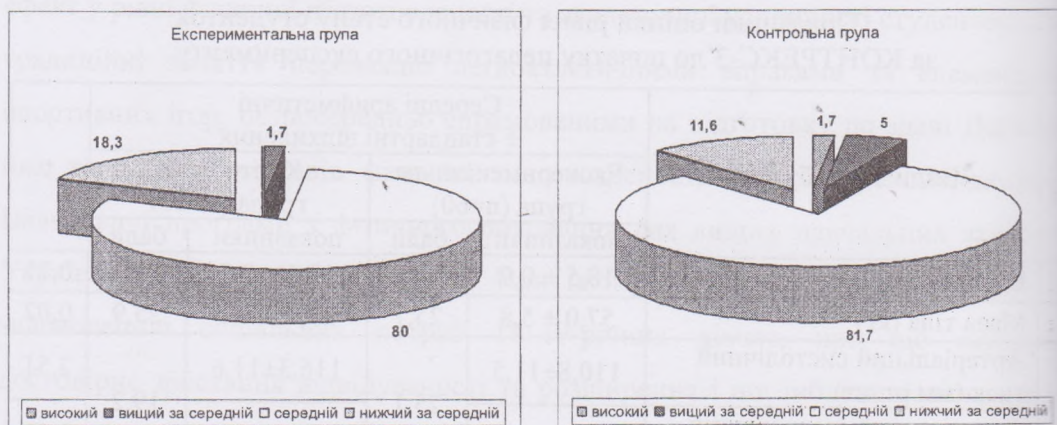


Рис. 3.16. Рівень фізичного стану студенток до початку педагогічного експерименту

Серед студенток контрольної групи 11,6% досліджуваних мали рівень фізичного стану «нижчий за середній», що на 6,7% менше ніж у експериментальній групі. Натомість серед них було більше таких, котрі мали фізичний стан «вищий за середній» (на 3,3%) і одна учасниця експерименту мала «високий» рівень фізичного стану. Проте ці розбіжності у рівні оцінки фізичного стану студенток контрольної та експериментальної груп статистично недостовірні (табл. 3.20).

За час педагогічного експерименту відбулися як внутрішньогрупові зміни у показниках оцінки фізичного стану студенток обох груп, так і зміни міжгрупових розбіжностей за цими показниками.

Так у студенток контрольної групи (табл. 3.21) достовірні зміни ($p < 0,05 - 0,001$) відбулися у шести компонентах фізичного стану (2–5 і 9) та у комплексному показнику фізичного стану. При цьому не всі зміни можна оцінювати

позитивні. Зокрема це стосується маси тіла (-1,8 бала), артеріального тиску (-1,3 бала), ЧСС у стані спокою (-2,1 бала) та силової витривалості (-1,5 бала). Зростання артеріального тиску та ЧСС у стані спокою свідчить про підвищення напруженості в діяльності серцево-судинної системи [16, 202, 203].

Таблиця 3.21

Зміни показників оцінки рівня фізичного стану студенток контрольної групи за КОНТРЕКС-3 упродовж навчального року (n=60)

№	Види випробувань	Середні арифметичні ± стандартні відхилення				t
		до початку експерименту		наприкінці експерименту		
		показники	бали	показники	бали	
1	Вік (років)	18,6 ± 0,7	18,6	19,6 ± 0,7	19,6	-
2	Маса тіла (кг)	57,0 ± 6,1	25,9	58,2 ± 4,6	24,1	4,01
3	Артеріальний систолічний тиск (мм рт. ст.)	116,3 ± 11,6	19,2	118,9 ± 12,5	17,9	3,54
	Артеріальний діастолічний тиск (мм рт. ст.)	76,5 ± 9,9		79,0 ± 9,7		3,46
4	ЧСС спокою (уд/хв)	78,0 ± 9,7	12,8	79,6 ± 7,5	10,7	2,83
5	Нахили тулуба вниз з положення стоячи (см) – гнучкість	14,9 ± 4,1	6,0	16,3 ± 3,8	7,5	3,28
6	Захоплення лінійки, що падає (см) – швидкість реакції	15,8 ± 2,9	2,5	15,9 ± 3,2	2,7	0,21
7	Стрибок у висоту з місця (см) – вибухова сила	31,3 ± 7,1	1,3	31,4 ± 7,3	1,5	0,15
8	Піднімання прямих ніг до кута 90° за 20 с (разів) – швидкісна витривалість	14,3 ± 1,8	2,7	14,7 ± 2,2	3,9	1,85
9	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 30 с (разів) – силова витривалість	17,3 ± 4,6	3,5	16,3 ± 3,7	2,0	2,30
10	Біг на 2000 м (с) – загальна витривалість	707,3 ± 66,4	12,1	706,5 ± 68,6	26,2	0,13
11	ЧСС через 2 хв після 20 присідань за 40 с (уд/хв) – якість відновних процесів	87,7 ± 14,1	18,9	86,8 ± 10,0	21,9	0,55
12	Комплексний показник фізичного стану (бали)	123,5 ± 34,5		138,0 ± 47,5		3,17
13	Оцінка рівня фізичного стану	середній		середній		-

Примітка: $t_{кр}=1,98$ при $p<0,05$; $t_{кр}=2,62$ при $p<0,01$; $t_{кр}=3,37$ при $p<0,001$

Достовірно погіршення рівня силової витривалості ($p < 0,05$) може опосередковано свідчити про те, що збільшення маси тіла ($p < 0,001$) зумовлене зростанням питомої ваги жирової тканини.

Разом з тим, хоч і не достовірно ($p > 0,05$) зростання інших компонентів фізичного стану (за винятком гнучкості – $p < 0,01$) зумовило вірогідне ($p < 0,01$) покращення комплексного показника фізичного стану студенток контрольної групи (в середньому на 14,5 бала). Проте загальногрупова оцінка їхнього фізичного стану залишилася на рівні «середньої».

Зіставлення оцінок рівня фізичного стану студенток контрольної групи до початку і по закінченні педагогічного експерименту свідчить, що у його структурі відбулися незначні зміни (рис. 3.17).

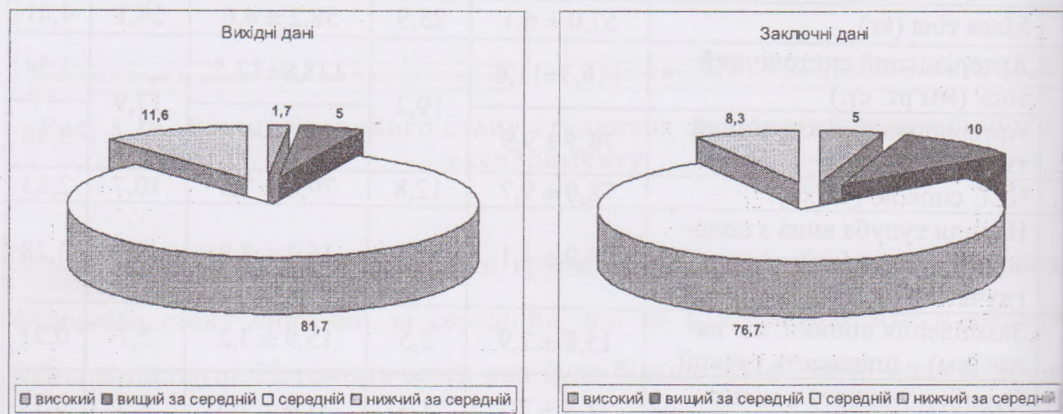


Рис. 3.17. Зміни оцінок рівня фізичного стану студенток контрольної групи упродовж педагогічного експерименту

Кількість студенток з рівнем фізичного стану «нижчим за середній» зменшилась на 3,3%. На 5,0 відсотків зменшилась також кількість студенток з «середнім» рівнем фізичного стану. Відповідно на 5,0 і 3,3% зросла кількість студенток, що мали «вищий за середній» та «високий» рівень фізичного стану. Отже, незважаючи на погіршення окремих компонентів фізичного стану студенток контрольної групи, в цілому спостерігається тенденція до покращення його комплексного показника.

Разом з тим слід звернути увагу на тенденцію до погіршення функціонального стану серцево-судинної системи студенток контрольної групи. Імовірно це є наслідком спрямованості програмного матеріалу на підготовку до здачі Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України і недостатньої кількості вправ аеробного спрямування. Наші дані підтверджують результати досліджень фахівців [12, 25, 71, 72, 73, 110, 225 та ін.] щодо низької ефективності традиційних вузівських програм з фізичного виховання у вирішенні завдань зміцнення здоров'я студентів та покращення їхнього фізичного стану.

У студенток експериментальної групи за час дослідження відбулися більш виражені зміни практично за всіма показниками фізичного стану, ніж у їхніх однокурсниць з контрольної групи (табл. 3.22). При цьому майже всі компоненти фізичного стану та його комплексний показник покращилися з високим ступенем вірогідності ($p < 0,001$).

Лише маса тіла мала тенденцію до зменшення ($t=1,81$), що у поєднанні зі значним зростанням показників сили, швидкості, витривалості та гнучкості свідчить про зменшення жирової маси і збільшення питомої ваги м'язової маси у структурі тіла і зростання функціональних можливостей скелетних м'язів.

Показники артеріального тиску, як і до початку експерименту, залишилися в межах функціональної норми. Проте, якщо до початку педагогічного експерименту і систолічний, і діастолічний тиск у більшості досліджуваних експериментальної групи був на нижній межі функціональної норми, що може свідчити про деяку загальну втому їхнього організму, то наприкінці початкового року у переважній більшості студенток цей показник наблизився до оптимального. Це підтверджує результати численних досліджень [5, 125, 111, 259 та ін.] щодо позитивного впливу на серцево-судинну систему тривалих регулярних фізичних навантажень (середня ЧСС= $137,5 \pm 4,7$ уд/хв). Саме такий режим функціонування серцево-судинної системи передбачається упродовж життя за модифікованою шейпінг-програмою (див. 3.2).

Зміни показників оцінки рівня фізичного стану студенток експериментальної групи за КОНТРЕКС-3 упродовж навчального року (n=60)

№ з/п	Види випробувань	Середні арифметичні ± стандартні відхилення				t
		до початку експерименту		наприкінці експерименту		
		показники	бали	показники	бали	
1	Вік (років)	18,5 ± 0,9	18,5	19,5 ± 0,9	19,5	-
2	Маса тіла (кг)	57,0 ± 5,8	25,7	56,5 ± 4,0	28,7	1,81
3	Артеріальний систолічний тиск (мм рт. ст.)	110,8 ± 11,5	25,1	114,5 ± 8,7	24,7	3,92
	Артеріальний діастолічний тиск (мм рт. ст.)	68,5 ± 9,1		74,8 ± 6,1		7,20
4	ЧСС спокою (уд/хв)	77,7 ± 8,6	12,6	75,2 ± 6,4	15,0	5,98
5	Нахили тулуба вниз з положення стоячи (см) – гнучкість	15,4 ± 3,6	6,5	21,0 ± 2,5	12,0	12,6
6	Захоплення лінійки, що падає (см) – швидкість реакції	18,1 ± 3,5	1,2	14,9 ± 3,3	4,1	11,1
7	Стрибок у висоту з місця (см) – вибухова сила	31,3 ± 7,0	0,9	33,9 ± 6,7	2,3	5,90
8	Піднімання прямих ніг до кута 90° за 20 с (разів) – швидкісна витривалість	14,1 ± 2,0	2,7	16,7 ± 2,1	8,6	10,2
9	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 30 с (разів) – силова витривалість	16,5 ± 3,9	1,2	18,3 ± 3,4	4,8	5,30
10	Біг на 2000 м (с) – загальна витривалість	724,4 ± 57,8	5,0	697,1 ± 47,6	19,4	7,38
11	ЧСС через 2 хв після 20 присідань за 40 с (уд/хв) – якість відновних процесів	91,3 ± 13,6	14,7	80,3 ± 7,1	25,1	8,36
12	Комплексний показник фізичного стану (бали)	114,1 ± 25,2		164,2 ± 37,0		12,8
13	Оцінка рівня фізичного стану	середній		вищий за середній		-

Примітка: t_{кр}=1,98 при p<0,05; t_{кр}=2,62 при p<0,01; t_{кр}=3,37 при p<0,001

Високодостовірне зниження ЧСС (p<0,001) у стані спокою та при виконанні функціональної проби (через 2 хв після 20 присідань за 40 с) у студенток експериментальної групи свідчить про зростання економічності і ефективності в діяльності серцево-судинної системи. Відомо [4, 158, 202], що хвилинний

об'єм кровообігу залежить від систолічного об'єму і ЧСС. Зниження ЧСС у стані спокою свідчить про зміцнення міокарду, що у свою чергу сприяє зростанню систолічного об'єму крові. Серцево-судинна система і кров є важливими складниками кардіо-респіраторної системи, від ефективності роботи якої залежить рівень працездатності організму. Очевидно, що зниження ЧСС у стані спокою та після стандартного навантаження свідчить про зростання рівня загальної фізичної працездатності організму студенток, які упродовж навчального року займалися шейпінгом. Позитивні зміни у всіх компонентах фізичного стану студенток експериментальної групи зумовили значне зростання (на 50,1 бала) його комплексного показника.

Зіставлення оцінок рівня фізичного стану студенток експериментальної групи до початку педагогічного експерименту і по його закінченні свідчить, що у його структурі відбулися суттєві позитивні зміни (рис. 3.18).

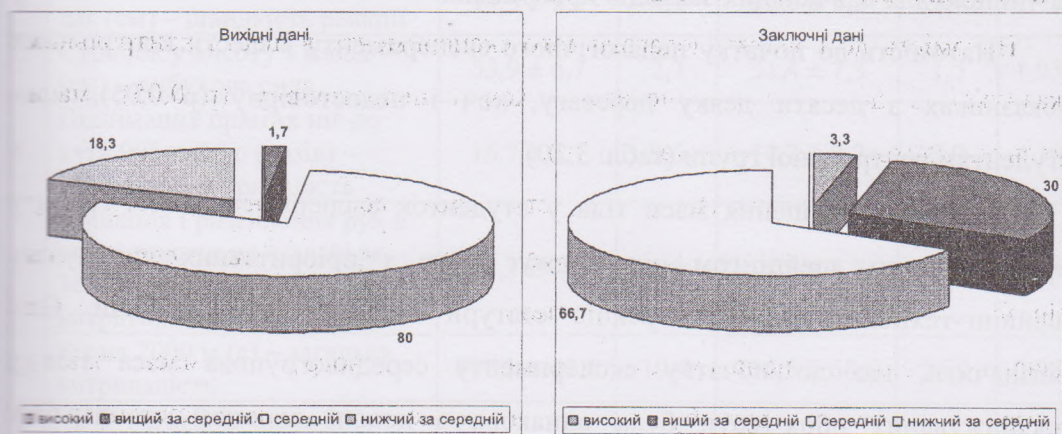


Рис. 3.18: Зміни оцінок рівня фізичного стану студенток експериментальної групи упродовж педагогічного експерименту

Слід наголосити на тому, що за час педагогічного експерименту всі студентки експериментальної групи покращили фізичний стан. Зокрема серед них не залишилося жодної з оцінкою фізичного стану «нижчий за середній», а на початку експерименту таких було 18,3%. Значно зменшилась (на 13,7%) також кількість таких, які мали фізичний стан, що відповідав оцінці «середній».

Натомість кількість студенток з оцінкою фізичного стану «вищий за середній» зросла з 1,7% до 30,0%, а ще дві студентки (3,3%) досягли високого рівня фізичного стану. До початку педагогічного експерименту лише одна студентка мала рівень фізичного стану «вищий за середній», а високого рівня фізичного стану не мала жодна. Зазначені позитивні зміни у рівні фізичного стану студенток експериментальної групи спричинили до того, що комплексна середньогрупова оцінка рівня їх фізичного стану з «середнього» до початку експерименту зросла до «вищого за середній» наприкінці експерименту.

Зіставлення показників фізичного стану студенток експериментальної та контрольної груп по закінченні експерименту свідчить про переконливу перевагу перших (табл. 3.23). У восьми компонентах фізичного стану із дванадцяти студентки, які займалися шейпінгом, достовірно ($p < 0,05 - 0,001$) переважали своїх однокурсниць, які відвідували заняття з фізичного виховання за чинною для навчальних закладів програмою.

Натомість до початку педагогічного експерименту в шести контрольних показниках з десяти деяку перевагу, хоч і недостовірну ($p > 0,05$), мали студентки контрольної групи (табл. 3.20).

Суттєве зменшення маси тіла у студенток експериментальної групи у процесі занять шейпінгом підтверджує одне з пріоритетних спрямувань шейпінг-технологій – це корекція статури і складу тіла людини. Слід відзначити, що до початку експерименту середньогрупова маса тіла у досліджуваних обох груп була однаковою з доволі високим стандартним відхиленням (5,8–6,1 кг, табл. 3.19), що свідчить про значні внутрішньогрупові розбіжності цього показника. Натомість по завершенні педагогічного експерименту маса тіла зменшилась у студенток експериментальної групи і зросла у їхніх колег з контрольної групи. При цьому стандартне відхилення суттєво зменшилось у студенток обох груп, що свідчить про зростання однорідності учасниць педагогічного експерименту за цим показником.

Таблиця 3.23

Показники оцінки рівня фізичного стану студенток за КОНТРЕКС-3
наприкінці педагогічного експерименту

№ з/п	Види випробувань	Середні арифметичні ± стандартні відхилення				t
		Експериментальна група (n=60)		Контрольна група (n=60)		
		показники	бали	показники	бали	
1	Вік (років)	19,5 ± 0,87	19,5	19,6 ± 0,7	19,6	0,71
2	Маса тіла (кг)	56,5 ± 4,0	28,7	58,2 ± 4,6	24,1	2,12
3	Артеріальний систолічний тиск (мм рт. ст.)	114,5±8,7	24,7	118,9±12,5	17,9	2,18
	Артеріальний діастолічний тиск (мм рт. ст.)	74,8 ± 6,1		79,0 ± 9,7		2,82
4	ЧСС спокою (уд/хв)	75,2 ± 6,4	15,0	79,6 ± 7,5	10,7	3,56
5	Нахили тулуба вниз з положення стоячи (см) – гнучкість	21,0 ± 2,5	12,0	16,3 ± 3,8	7,5	7,79
6	Захоплення лінійки, що падає (см) – швидкість реакції	14,9 ± 3,3	4,1	15,9 ± 3,2	2,7	1,71
7	Стрибок у висоту з місця (см) – вибухова сила	33,9 ± 6,7	2,3	31,4 ± 7,3	1,5	1,93
8	Піднімання прямих ніг до кута 90° за 20 с (разів) – швидкісна витривалість	16,7 ± 2,1	8,6	14,7 ± 2,2	3,9	4,16
9	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 30 с (разів) – силова витривалість	18,3 ± 3,4	4,8	16,3 ± 3,7	2,0	3,15
10	Біг на 2000 м (с) – загальна витривалість	697,1 ± 47,6	19,4	706,5 ± 68,6	26,2	0,93
11	ЧСС через 2 хв після 20 присідань за 40 с (уд/хв) – якість відновних процесів	80,3 ± 7,1	25,1	86,8 ± 10,0	21,9	4,10
12	Комплексний показник фізичного стану (бали)	164,2 ± 37,0		138,0 ± 47,5		3,29
13	Оцінка рівня фізичного стану	вищий за середній		середній		-

Примітка: $t_{кр}=1,98$ при $p<0,05$; $t_{кр}=2,62$ при $p<0,01$; $t_{кр}=3,37$ при $p<0,001$

Показники артеріального тиску у досліджуваних обох груп знаходяться в межах функціональної норми. Проте у студенток експериментальної групи

наприкінці експерименту як систолічний, так і діастолічний тиск крові наблизився до оптимального. Це свідчить про позитивний вплив занять за модифікованою шейпінг-програмою на серцево-судинну систему.

Водночас у досліджуваних з контрольної групи наприкінці експерименту артеріальний тиск змістився до верхньої межі функціональної норми, що, на думку фахівців [3, 131, 162, 201], може бути наслідком загальної втоми. Особливо слід наголосити на зростанні діастолічного тиску крові, що може бути результатом перенапруження організму та недостатньо якісного протікання процесів відновлення. Цьому могли сприяти як високі навантаження на заняттях з фізичного виховання, так і невідповідність між нормативними вимогами і обсягом рухової активності студенток.

З високою достовірністю ($p < 0,001$) відбулися зміни на користь занять шейпінгом у прояві гнучкості. Це підтверджує спрямованість занять шейпінгом на розвиток еластичності м'язів та інших м'яких тканин опорно-рухового апарату. В шейпінгу, на відміну від розповсюджених західних фітнес-систем, ознаки сили і мужності вважаються небажаними складовими жіночого образу. Тут мають цінність делікатні жіночні «лінії» і форми, які неможливо розвивати без достатньої пластичності рухів. Зростання рухливості у суглобах свідчить про суттєве покращення функціонального стану опорно-рухового апарату.

У швидкості реакції до початку педагогічного експерименту студентки експериментальної групи достовірно ($p < 0,001$) поступалися студенткам з контрольної групи. Однак за час експерименту вони не тільки ліквідували суттєве відставання, а й показали дещо кращі результати ($t = 1,71$). Це дає підстави стверджувати, що запропонована модифікована шейпінг-програма дозволяє отримати більш високі темпи приросту швидкісних якостей, ніж традиційні легкоатлетичні та ігрові вправи.

У рівні прояву вибухової сили близька до достовірної ($t = 1,93$) перевага також на боці студенток, які займалися шейпінгом.

Високовірогідні розбіжності на користь студенток експериментальної групи зафіксовані у рівні прояву швидкісної ($p < 0,001$) та силової ($p < 0,01$) витривалості, що обумовлене як комплексним впливом на скелетні м'язи і функціональні системи енергозабезпечення організму вправ з програми «шейпінг-класік», так і включенням до модифікованої шейпінг-програми шестихвилинного блоку вправ танцювального рок-н-ролу з послідовним підвищенням темпу виконання вправ. Позитивні зміни у рівні прояву швидкісної та силової витривалості студенток експериментальної групи свідчать про значне покращення роботи креатинфосфатної та гліколітичної систем енергозабезпечення м'язової роботи.

У рівні прояву загальної витривалості достовірних розбіжностей між студентками контрольної та експериментальної груп не встановлено. Проте темпи приросту цього показника у студенток експериментальної групи були значно вищими. Так до початку експерименту середньогруповий показник у студенток контрольної групи був на 17,1 с кращий, ніж у студенток експериментальної групи. По закінченні експерименту вже студентки експериментальної групи на 9,4с переважали досліджуваних з контрольної групи. Окрім цього у студенток експериментальної групи значно зменшилось (на 17,6%) стандартне відхилення від середньогрупового показника, що свідчить про зростання однорідності студенток експериментальної групи і за цим показником фізичного стану. Отримані результати підтвердили наше припущення, що збільшення тривалості шейпінг-програми з 55 до 68 хвилин та включення до неї блоку вправ танцювального рок-н-ролу дозволить суттєво підвищити її ефективність у вирішенні завдань фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах.

Одним із важливих показників фізичного стану є якість процесів відновлення організму після стандартного навантаження. Покращення швидкості відновлення після таких навантажень свідчить як про зростання потужності функціональних систем організму, так і про зростання економічності в їх роботі

при виконанні фізичного навантаження [131, 165, 201, 202]. Саме такі зміни за час педагогічного експерименту відбулися у студенток експериментальної групи. Якщо до початку педагогічного експерименту вони дещо поступалися студенткам з контрольної групи за цим показником фізичного стану, то наприкінці експерименту вже з вірогідністю 99,9% ($t=4,10$) переважали їх.

Суттєва перевага студенток експериментальної групи над їх однокурсницями з контрольної групи за більшістю показників фізичного стану обумовила й достовірну ($p<0,01$) перевагу і за комплексним показником фізичного стану. Середньогрупова оцінка рівня фізичного стану за час експерименту у студенток експериментальної групи з «середнього» зросла до «вищого за середній», а у студенток контрольної групи як до початку експерименту, так і по його закінченні залишилась на «середньому» рівні. Це переконливо свідчить, що систематичні заняття за модифікованою шейпінг-програмою більш ефективно впливають на покращення фізичного стану 18–19-річних дівчат, ніж заняття за чинною програмою.

Резюме

В результаті проведених нами досліджень щодо впливу адаптованої до вимог фізичного виховання вищої школи модифікованої шейпінг-програми на зацікавленість до занять фізичними вправами, фізичну підготовленість, фізичний стан та академічну успішність студенток з фізичного виховання нами виявлено таке:

1. Використання шейпінгу в заняттях з фізичного виховання сприяло підвищенню інтересу до телепередач про спорт та відвідування спортивних заходів.

2. Заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах за чинною програмою не сприяли формуванню стійкого інтересу до фізичної культури в цілому і не стимулювали студенток продовжувати заняття фізичними вправами по закінченні передбачених навчальною програмою занять.

3. Застосування відеолідерів та музичний супровід занять з фізичного виховання сприяв підвищенню зацікавленості студенток до їх відвідування.

4. В системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах частіше за все застосовуються спортивні ігри та легкоатлетичні вправи.

5. На заняттях з фізичного виховання переважна більшість опитаних студенток хотіли б займатися шейпінгом або аеробікою.

6. Одним з головних мотивів, що може спонукати дівчат до занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах, є прагнення побудови гарної статури.

7. Заняття за модифікованою шейпінг-програмою сприяли більш ефективному, ніж заняття за чинною вузівською програмою фізичного виховання, розвитку фізичних якостей та зростанню відвідуваності занять і академічної успішності студенток ($p < 0,05-0,001$).

8. Урочні заняття за адаптованою до вимог фізичного виховання вищої школи модифікованою шейпінг-програмою сприяли більш ефективному зростанню рівня фізичного стану 18–19-річних студенток, ніж заняття за чинною вузівською програмою.

9. Застосовані у модифікованій шейпінг-програмі комплекси вправ різнобічного впливу на опорно-руховий апарат і функціональні системи організму студенток та індивідуалізація тренувальних навантажень (1–3-й відеоінструктори) дозволили досягнути позитивних змін у всіх компонентах їхнього фізичного стану.

10. Реакції організму на виконання вправ модифікованої шейпінг-програми (ЧСС від 125,4 до 179,1 уд/хв) є в межах впливової зони і свідчать про доступність і ефективність навантажень для 18–19-річних студенток.

11. Експериментально доведена ефективність адаптованої до вимог фізичного виховання вищої школи модифікованої шейпінг-програми дозволяє рекомендувати її для застосування в урочних формах занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства. Від якості організації і проведення занять з фізичного виховання залежить рівень фізичного здоров'я студентів та ставлення до фізичної культури в подальшому їхньому житті.

В результаті аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукових досліджень відомо, що урочна форма занять з фізичного виховання студентів потребує корекції щодо підвищення їх ефективності [40, 68, 94, 116, 169, 226 та ін.]. Традиційно програми з фізичного виховання студентів зорієнтовані на середньостатистичні вікові норми. Вони лишень декларують можливість диференційованого підходу з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студентів [67, 72, 78, 83, 89, 96, та ін.]. Проте науково обґрунтованих методик такого підходу розроблено ще недостатньо [24, 71, 92, 99, 103]. Численні фахівці [19, 65, 81, 98, 111, 231, 237 та ін.] вказують на необхідність пошуку нових нетрадиційних підходів щодо організації та проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ. Результати наших досліджень [49, 53, 58, 59, 133] також свідчать про негативне ставлення переважної більшості студенток до чинної вузівської програми з фізичного виховання та їхнє бажання займатися на заняттях з фізичного виховання видами рухової активності за вибором, у тому числі такими відносно новими видами рухової активності, як аеробіка та шейпінг.

Зі всього розмаїття мотивів до занять з фізичного виховання переважна більшість опитаних студенток віддають перевагу вдосконаленню власної

статури, зміцненню здоров'я та підвищенню фізичної працездатності. Проте заняття за чинною програмою часто призводять до деформації мотивів і, як наслідок, одним з головних – стає потреба отримання заліку.

Окремі фахівці [42, 78, 80, 85, 144, 194, 231, 237] стверджують, що одним із перспективних підходів щодо удосконалення змісту фізичного виховання у вищих навчальних закладах може бути застосування шейпінг-програм, оскільки вони сприяють гармонійному розвитку людини, її фізичному та духовному вдосконаленню. Наші попередні дослідження підтверджують цю точку зору. Особливої актуальності проблема фізичного виховання у ВНЗ набуває в контексті інтеграції освіти України до Болонського процесу [116, 192, 203]. Виходячи з вищенаведеного є підстави стверджувати, що проблема організації і проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ до сьогодні недостатньо вирішена і є актуальною.

Для проведення пошукового педагогічного експерименту нами була відібрана відеопрограма Міжнародної федерації шейпінгу «шейпінг-класік», яку було застосовано в урочній формі занять з фізичного виховання зі студентками 2-го курсу Національного університету «Львівська політехніка». На першому етапі пошукового експерименту ми досліджували реакції організму студенток на тренувальні навантаження різної складності, що передбачені програмою «шейпінг-класік», вивчали зміни показників фізичної підготовленості та академічної успішності досліджуваних. У процесі досліджень реакцій організму студенток на навантаження було встановлено, що типова програма «шейпінг-класік» дозволяє індивідуалізувати величину навантажень залежно від рівня фізичної та функціональної підготовленості студенток. Заняття за першим відеоінструктором доступні студенткам основного навчального відділення. Учасниці експерименту (100 осіб) повністю виконали вправи зазначеної програми. Динаміка середньогрупових показників ЧСС всіх учасниць упродовж виконання основної частини програми була в межах від 122,8 до 158,8 уд/хв. Водночас лише 87 студенток зі 100 за другим і

52 зі 100 за третім відеоінструкторами змогли завершити виконання вправ усієї програми. Це означає, що за другим, а тим паче за третім відеоінструкторами виконувати фізичні вправи можуть лише ті студентки, які мають достатньо високий рівень фізичної та функціональної підготовленості. Це актуально для занять з фізичного виховання у ВНЗ, так як практично кожна студентка може підібрати для себе оптимальне фізичне навантаження. Тобто в конкретному занятті з фізичного виховання 13% студенток – учасниць експерименту могли б виконувати вправи лише за першим відеоінструктором, 35% – за другим, а найбільш підготовлені (52%) – за третім відеоінструктором. При цьому для кожної з них тренувальний вплив виконуваних фізичних вправ на опорно-руховий апарат та функціональні системи був би близьким до оптимального і сприяв би ефективному протіканню адаптаційних процесів без загрози до виникнення перевтоми.

За динамікою впливу на організм студенток досліджувана шейпінг-програма відповідала вимогам до структури занять з фізичного виховання. Нами доведено, що заняття шейпінгом позитивно впливають на розвиток силових якостей ($p < 0,05$) та на рівень теоретичних знань з фізичної культури особистості ($p < 0,01$). Спостерігаємо також тенденцію до покращення рівня розвитку пружкості та гнучкості. Водночас достовірно погіршувалися показники загальної витривалості ($p < 0,05$) та спритності ($p < 0,001$).

Нами також було експериментально підтверджено, що заняття шейпінгом ефективно впливають на різні м'язові групи, що дозволяє цілеспрямовано здійснювати корекцію статури, наближаючи її до існуючих у суспільстві стандартів. Отримані нами результати погоджуються з дослідженнями І. В. Прохорцева [172] про можливість спрямованої корекції статури в заняттях шейпінгом за програмою «шейпінг-класік».

Заняття шейпінгом учасниці експерименту відвідували регулярніше ($p < 0,01$), ніж їхні однокурсниці з загальних груп. Очевидно, що займатися шейпінгом на заняттях з фізичного виховання студенткам було більш цікаво.

ніж відвідувати традиційні заняття, що проводяться згідно з вимогами чинної навчальної програми.

Нами також підтверджено думку фахівців [12, 24, 40, 66, 97, 165], що традиційні заняття з фізичного виховання не стимулюють дівчат до збільшення рухової активності та не сприяють підвищенню інтересу студенток до занять фізичними вправами.

На цьому етапі досліджень нами було вперше показано, що заняття шейпінгом можна включати в урочну форму фізичного виховання, оскільки на загал вони відповідають вимогам до структури занять з фізичного виховання, сприяють підвищенню мотивації до занять та покращенню рівня фізичної підготовленості й академічної успішності студенток. Проте за тривалістю заняття (55 хв) програма «шейпінг-класік» не відповідає прийнятним у ВНЗ вимогам навчальної програми. Окрім того заняття за програмою «шейпінг-класік» недостатньо ефективні для розвитку загальної витривалості та спритності. Тому для досягнення повної відповідності шейпінг-програм за структурою і змістом урочній формі занять з фізичного виховання у ВНЗ, виникла необхідність збільшення її тривалості та доповнення її змісту відповідними вправами для більш ефективного вирішення завдань з розвитку основних фізичних якостей, необхідних для успішної побутової та майбутньої професійної діяльності студенток.

Другий етап пошукового педагогічного експерименту ми проводили з метою наближення шейпінг-програми до вимог навчальної програми з фізичного виховання ВНЗ за тривалістю й тренувальним впливом на підвищення загальної працездатності організму та різнобічний розвиток фізичних якостей. Для вирішення цих завдань нами упродовж одного заняття з фізичного виховання застосовані дві відеопрограми: «шейпінг-класік» та «шейпінг-хореографія». У процесі досліджень впливу занять за вказаними програмами на фізичну підготовленість студенток нами встановлено, що вони в найбільшій мірі сприяли розвитку гнучкості (на 18,5%) та сили м'язів рук і

живота (відповідно на 16,5 та 9,8 %). Менш виражені (від 0,93 до 5,21%) позитивні зміни були встановлені нами у поєднаному впливові занять за зазначеними програмами на розвиток швидкісно-силових якостей, загальної витривалості та спритності.

Реакції організму на навантаження свідчать про їх доступність для студентської молоді. Впродовж основної частини занять спостерігали близько до рекомендованих у спеціальній літературі [122, 141, 241] хвилеподібні середньогрупові зміни функціональної активності серця в діапазоні від 123,0 до 162,9 уд/хв. Проте, за динамікою впливу на організм студенток, поєднання в одному занятті двох відеопрограм «шейпінг-класік» та «шейпінг-хореографія» не в повній мірі відповідає загальноприйнятим вимогам до динаміки фізичних навантажень в урочних заняттях з фізичного виховання. Досягнення другого піку максимальних значень ЧСС (перший пік навантаження був посередині основної частини) наприкінці заняття говорить про нераціональний розподіл величини навантаження на організм упродовж основної частини заняття. Окрім цього моторна щільність заняття (92,2%) значно перевищувала рекомендовані величини у спеціальній літературі [122, 141, 241], що вимагало додаткової корекції рухових завдань. На цьому етапі досліджень дістали подальшого розвитку дані Прохорцева І. В. [172] та результати наших попередніх досліджень [130] щодо переважного силового спрямування занять шейпінгом. Нами вперше було показано, що поєднання в урочних заняттях з фізичного виховання студенток ВНЗ вправ за програмою «шейпінг-класік», класичної хореографії, танцювальних елементів та подіумної ходи позитивно впливає на рухливість у кульшових суглобах та суглобах хребта, сприяє розвитку сили м'язів рук, спини і живота. Разом з тим результати пошукового експерименту свідчать про необхідність посилення тренувального впливу на розвиток швидкісно-силових якостей, загальної витривалості та спритності.

Отримані результати попередніх досліджень і власний багаторічний досвід автора в застосуванні шейпінг-програм у масових оздоровчих заняттях

слугували підставою для розробки модифікованої шейпінг-програми, що адаптована до вимог вищої школи. Методологія розробки цієї програми для урочних занять студенток вищих навчальних закладів базувалася на фундаментальних засадах теорії адаптації [143, 162], теорії формування рухових вмінь та навичок [18, 21, 69, 129, 216 та ін.] та теорії розвитку фізичних якостей [28, 84, 128, 132, 177 та ін.]. Послідовність вправ підібрана так, щоб кожна наступна вправа була логічним продовженням попередніх вправ. Найінтенсивніші вправи сконцентровані в середині основної частини заняття. Це відповідає принципам і вимогам до побудови урочних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах [122, 141, 241]. При складанні програми ми прагнули урізноманітнити її зміст, тому кожний блок вправ формували з декількох частин, не змінюючи при цьому загального його спрямування.

Модифікована шейпінг-програма записана на відеоносії. В якості відеолідера використано одного, двох або трьох відеоінструкторів, що дозволяє більш повно реалізувати принцип індивідуалізації навчального процесу. Оскільки функціональні можливості організму та його морфологічні властивості у різних студенток різні, це дозволяє учасницям занять отримувати диференційовані навантаження залежно від рівня їхньої фізичної підготовленості і самопочуття у конкретному занятті: помірне навантаження передбачено при виконанні вправ за першим відеоінструктором, середнє – за другим і вище за середнє – за третім.

Важливим, на нашу думку, є застосування в модифікованій шейпінг-програмі вправ хореографії та рок-н-ролу. Якщо переважна більшість вправ модифікованої шейпінг-програми дозволяє розвивати фізичні якості та спрямовано корегувати статуру, то вправи хореографії та рок-н-ролу дають кожній студентці ще й можливість долучитися до танцювального мистецтва. У попередніх дослідженнях нами було встановлено, що в урочній формі занять студенток недоцільно відразу застосовувати складні хореографічні зв'язки

вправ. Застосування таких вправ можливе лише після попереднього вивчення відносно простих рухів класичної хореографії, але такі заняття повинні бути розділені в часі. Наприклад, в першому семестрі студентки вивчають вправи класичної хореографії для рук і ніг, а в другому семестрі вдосконалюються у поєднанні хореографічних зв'язок цих вправ у довільній послідовності.

Вправи подіумної ходи сприяють формуванню виразності і краси рухів. Рухи кожної людини є проявом її духовного ставлення до світу в цілому. Водночас виховання у студенток самоконтролю рухів, на думку І. Тоунбеє (1961), дозволить фізичному тілу і свідомості владарювати над часом і простором. Усвідомлена корекція рухів щодо їх краси і виразності, сприятиме духовному та естетичному вихованню студенток через формування красивих рухів і гарної статури, що погоджується з думкою численних фахівців [27, 136, 137, 149, 200, 248 та ін.] про те, що хореографія і хода є важливим засобом естетичного виховання.

Упродовж порівняльного педагогічного експерименту ми досліджували реакції організму студенток на фізичні навантаження при виконанні вправ модифікованої шейпінг-програми. Отримані результати дають підстави стверджувати, що фізичні навантаження згідно з цією програмою за першим відеоінструктором доступні для всіх учасниць експерименту – середньогрупова ЧСС упродовж всього заняття становила $137,5 \pm 4,7$ уд/хв. Динаміка ЧСС свідчила про адекватність для всіх учасниць експерименту величини навантаження і координаційної складності вправ, що пропонують відеоінструктори. Поступове впрацьовування на початку занять, хвилеподібна зміна інтенсивності тренувальних впливів в основній частині з досягненням максимального значення в другій її половині та ефективного відновлення у заключній частині говорять про раціональний розподіл величини навантаження на організм.

Виконання вправ підготовчого блоку тривалістю 4 хв сприяло зростанню ЧСС від 77,1 до 130,5 уд/хв. Отримані результати погоджуються з думкою

фахівців [122, 141, 241] щодо спрямування вправ підготовчого блоку на активізацію вегетативних функцій і підготовку опорно-рухового апарату до активних і тривалих вправ.

Упродовж основної частини занять спостерігалися хвилеподібні середньогрупові зміни функціональної активності серця в діапазоні від 125,4 до 179,1 уд/хв. Навантаження зростало поступово, що створювало сприятливі передумови для позитивного перебігу реакцій вегетативних систем, процесу розвитку фізичних якостей та закріплення рухових навичок.

Натомість по закінченні виконання вправ заключної частини заняття середньогрупова ЧСС становила $118,2 \pm 2,8$ уд/хв. Отже вправи заключної частини заняття сприяли зниженню активності вегетативних систем організму, створенню передумов до якісного протікання процесів відновлення, що відповідає вимогам до побудови занять фізичними вправами.

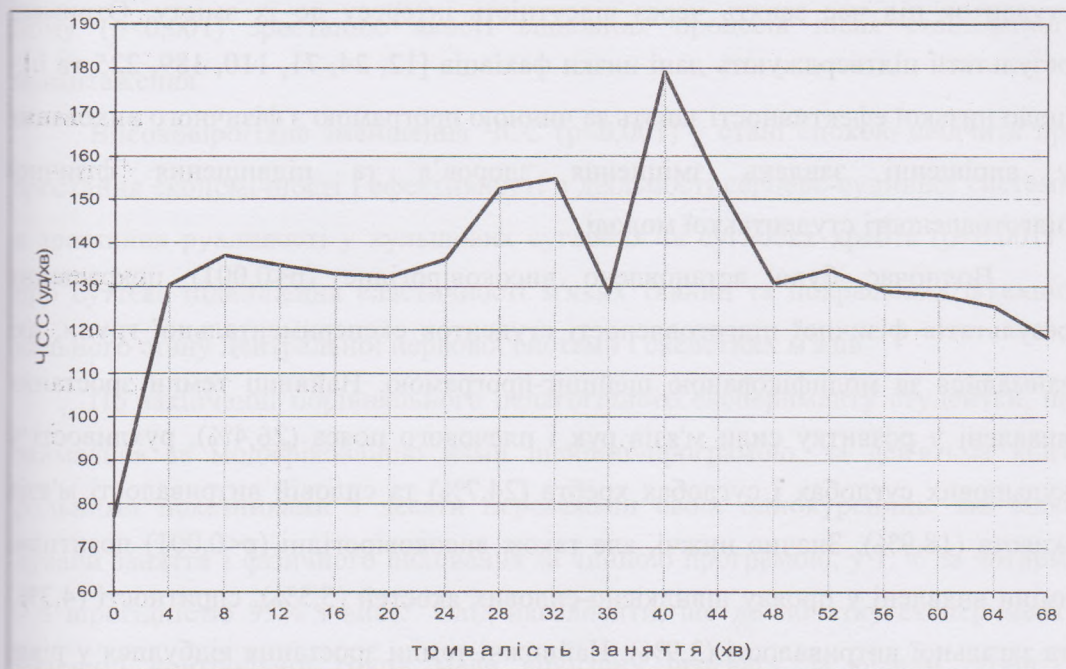


Рис. 4.1. Середньогрупова динаміка ЧСС в заняттях з фізичного виховання за модифікованою шейпінг-програмою за 1-м відеоінструктором (n=60)

За динамікою впливу на організм студенток досліджувана програма в повній мірі відповідає загальноприйнятим вимогам до занять з фізичного виховання і може бути рекомендована до застосування у вищих навчальних закладах.

Аналіз результатів дослідження впливу академічних занять з фізичного виховання на фізичну підготовленість, фізичний стан та академічну успішність студенток свідчить, що у студенток, які займалися за чинною програмою фізичного виховання, відбулися вірогідні зміни ($p < 0,01$) лише за одним показником фізичної підготовленості – рухливість у кульшових суглобах та суглобах хребта. У рівні прояву швидко-силових якостей та спритності спостерігалася тенденція до погіршення (на 0,9%), а рівень прояву загальної витривалості та сили не змінився. Такі результати у стані фізичної підготовленості студенток контрольної групи, на нашу думку, можуть бути як наслідком зниження відвідуваності занять ($p < 0,01$), так і пасивністю самих студенток під час занять через відсутність інтересу до їх змісту. Отримані результати підтверджують дані низки фахівців [12, 24, 71, 110, 189, 225 та ін.] щодо низької ефективності занять за чинною програмою з фізичного виховання у вирішенні завдань зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості студентської молоді.

Водночас було встановлено високовірогідне ($p < 0,001$) покращення результатів фізичної підготовленості студенток експериментальної групи, які займалися за модифікованою шейпінг-програмою. Найвищі темпи зростання виявлені у розвитку сили м'язів рук і плечового пояса (26,4%), рухливості у кульшових суглобах і суглобах хребта (24,7%) та силовій витривалості м'язів живота (18,9%). Значно нижчі, але також високовірогідні ($p < 0,001$) позитивні зміни виявлені у прояву швидко-силових якостей (5,5%), спритності (4,3%) та загальної витривалості (3,9%). Найнижчі темпи зростання відбулися у рівні розвитку швидкісних якостей (2,3%), що цілком погоджується з даними

фундаментальних досліджень щодо їх консервативності та генетичної детермінованості.

Практично всі компоненти фізичного стану (8 із 10-ти) також покращилися з високим ступенем вірогідності ($p < 0,001$). Показники артеріального тиску, як і до початку експерименту, залишилися в межах функціональної норми. Мала місце також тенденція до зменшення маси тіла ($t=1,81$). Позитивні зміни в усіх компонентах фізичного стану сприяли значному зростанню (на 50,1 бала за методикою С. Душаніна в модифікації Ф. В. Вікторова) загального рівня фізичного стану. При цьому, середньогрупова оцінка фізичного стану з «середнього», на початку експерименту, зросла до «вищого за середній». Високовірогідні ($p < 0,001$) позитивні зміни у рівні прояву швидкісної та силової витривалості студенток свідчать про суттєве покращення роботи креатин-фосфатної та гліколітичної систем енергозабезпечення. Про покращення функціональних можливостей організму студенток можна судити й по вірогідному ($p < 0,001$) зростанню якості відновних процесів після стандартного навантаження.

Високовірогідне зменшення ЧСС ($p < 0,001$) у стані спокою свідчить про зростання економічності і ефективності в діяльності серцево-судинної системи, зростання рухливості у кульшових суглобах та суглобах хребта ($p < 0,001$) – про суттєве підвищення еластичності м'яких тканин та покращення функціонального стану центральної нервової системи і скелетних м'язів.

По закінченні порівняльного педагогічного експерименту студентки, що займалися за модифікованою нами шейпінг-програмою, за дев'ятьма контрольними показниками з десяти переважали своїх однокурсниць, які відвідували заняття з фізичного виховання за чинною програмою, у т. ч. за чотирма – з вірогідністю 95% і вище. Слід наголосити, що до початку експерименту учасниці контрольної групи мали вірогідну перевагу за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей ($p < 0,05$) та силової витривалості.

Дослідження ставлення студенток до урочних занять з фізичного виховання показало, що основною з причин низької фізичної активності студенток на заняттях з фізичного виховання є «відсутність можливості вибрати заняття за інтересом», що підтверджує дані досліджень низки фахівців [19, 110, 178, 208, 225 та ін.]. Це логічно, оскільки серед бажаних видів фізичних вправ на заняттях з фізичного виховання, переважний інтерес студентки виявили до шейпінгу, аеробіки, плавання та туризму.

Свідомий вибір студентками для занять у переважній більшості нетрадиційних видів фізичних вправ погоджується з результатами наших попередніх досліджень [20, 49, 50, 53, 130, 133] та результатами досліджень інших фахівців [12, 24, 65, 113, 178, 225 та ін.].

Отримані нами результати свідчать про те, що заняття з фізичного виховання за чинною програмою недостатньо сприяли формуванню у студенток зацікавленості до фізичної культури в цілому і не стимулювали їх до продовження занять фізичними вправами по закінченні передбаченого навчальним планом ВНЗ обов'язкового відвідування зазначених занять. Водночас результати наших досліджень щодо позитивного впливу на зацікавленість студенток до занять фізичними вправами застосування технічно досконалого відеопоказу вправ з органічно підібраним музичним супроводом погоджуються з твердженням Т. Ротерс (2001) про необхідність змін системи фізичного виховання в спрямуванні гармонійного розвитку особистості та естетизації процесу фізичного виховання у навчальних закладах.

Слід відзначити той факт, що загальне навантаження в заняттях за модифікованою шейпінг-програмою, завдяки диференціації тренувальних впливів, є доступним для всіх студенток, що віднесені до основної медичної групи. Наші результати погоджуються з висловленою ще в IV-му столітті до н. е. старогрецьким філософом Аристотелем думкою, що фізичне виховання особистості полягає в досягненні фізичної досконалості, при тому, на відміну

від спортивних занять, жодних надмірностей у фізичних навантаженнях тут не повинно бути.

В результаті проведених досліджень проблеми фізичного виховання у ВНЗ III–IV рівнів акредитації нами отримано наукові результати трьох рівнів новизни:

- уперше показано, що шейпінг-програми («шейпінг-класік» та «шейпінг-хореографія») доцільно застосовувати в урочній формі занять з фізичного виховання у ВНЗ III–IV рівнів акредитації, оскільки вони відповідають вимогам до структури занять з фізичного виховання, популярні серед молоді, дозволяють диференціювати фізичні навантаження (три рівні складності та інтенсивності вправ в реальному масштабі часу) для кожної студентки, сприяють зростанню зацікавленості студенток до систематичних занять фізичними вправами, покращенню рівня їх фізичної підготовленості, фізичної працездатності та фізичного стану;

- уперше доведено, що застосування модифікованої шейпінг-програми в урочній формі занять з фізичного виховання дозволяє отримати вищий позитивний ефект у рівні фізичної підготовленості, загальної працездатності та фізичного стану студенток ВНЗ III–IV рівнів акредитації ніж при традиційних заняттях за чинною навчальною програмою.

Дістали подальшого розвитку:

- знання щодо індивідуалізації занять фізичними вправами в урочній формі фізичного виховання. Зокрема, при використанні в процесі фізичного виховання модифікованої нами шейпінг-програми студентки мають можливість самостійно обирати один з трьох рівнів завдань за складністю та інтенсивністю виконання фізичних вправ у відповідності до їхнього самопочуття та поточного стану фізичної працездатності;

- знання щодо структури провідних мотивів, які спонукають студенток до систематичних занять фізичними вправами: 1) удосконалення статури; 2) зміцнення здоров'я; 3) прагнення особистої фізичної досконалості;

4) отримання задоволення від занять фізичними вправами; 5) потреба здачі заліку з фізичного виховання;

- дані Прохорцева І. В. (1994) та наших попередніх досліджень (М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук, 2002) щодо переважного впливу занять за програмою «шейпінг-класік» на розвиток силових якостей та удосконалення статури.

Підтверджено:

- результати досліджень Петрова О. П. (1989); Смолевського В. М., Ивлиева Б. К. (1992); Крапівіної К. О. (1997); Романенко В. В. (2003) та ін. щодо зростання у студентської молоді інтересу до нетрадиційних видів занять фізичними вправами;

- дані фахівців (Боднар І. Р., 2001; Базильчук В. Б., 2004; Добровольська Н. О., 2005; Хлус Н. О., 2015 та ін.) про те, що традиційні заняття з фізичного виховання не стимулюють дівчат до збільшення рухової активності та не сприяють підвищенню інтересу студенток до занять фізичними вправами;

- дані (Заціорський В. М., 1970; Линець М. М., 1997; Шиян Б. М., 2001; Круцевич Т. Ю., 2008) щодо позитивного переносу загальної тренуваності з однієї вправи на іншу;

- дані фахівців (Морель Ф. Р., 1971; Мессерера Асафа, 1990; Ротерс Т. Т., 2001; Сосина В. Ю., 2009) про те, що вправи класичної хореографії викликають помірні реакції організму людини;

- результати досліджень Матвєєва Л. П. (1991); Линця М. М., Андрієнко Г. М. (1993); Платонова В. Н. (2004) та ін. про те, що навіть помірні фізичні навантаження на фоні відносної втоми супроводжуються досить вираженими пристосовними реакціями організму;

- дані фахівців (Shreve A., Lone P., 1986; Сосина В. Ю., Фабиан Э. М., 1990; Ротерс Т. Т., 2001) про те, що музичний супровід занять фізичними вправами є одним із ефективних засобів взаємозв'язку фізичного і естетичного виховання та стимулювання студенток до занять фізичними вправами;

- дані фахівців (Петров О. П., 1989, Гордійчук С., 2001; Товт В., Михайлович С., 2001; Прокопова Л., 2002; Базильчук В. Б., 2004, Хлус Н. О., 2015 та ін.) про те, що чинні програмні вимоги щодо змісту занять з фізичного виховання у вищій школі не сприяють зростанню інтересу до урочної форми занять і не стимулюють студенток до виконання фізичних вправ на дозвіллі та по закінченні навчання;

- дані фахівців (Боднар І. Р., 2000; Романенко В. В., 2003; Базильчук В. Б., 2004) про переважне використання у заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ спортивних ігор та легкоатлетичних вправ з метою підготовки студентів до здачі нормативів державних тестів;

- дані фахівців (Базильчук В. Б., 2004., Бесараб Ю. І., Сергєв-Терелов Г. М., Трофименко В. В., 2004 та ін.) про те, що основною з причин низької фізичної активності студенток на заняттях з фізичного виховання є «відсутність можливості вибрати заняття за інтересом»;

- дані В. Базильчук (2004) про те, що відсутність у студентів можливості обирати вид рухової активності за вподобаннями негативно впливає на відвідуваність занять з фізичного виховання;

- дані численних досліджень (Матвеев Л. П., 1991; Линець М. М., 1997; Платонов В. Н., 2004 та ін.) щодо різних темпів приросту фізичних якостей під впливом занять фізичними вправами. Зокрема найвищі адаптаційні зміни відбулися у розвитку силових якостей та гнучкості, а найменші у розвитку швидкісних якостей.

ВИСНОВКИ

1. Метою фізичної культури і спорту визнано постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення. Фізичне виховання вважається головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Названі завдання вирішуються під час занять у вищих навчальних закладах за чинною програмою з фізичного виховання не повною мірою. Наявні програмно-нормативні документи з фізичного виховання вищих навчальних закладів України дають можливість керівникам вузів під персональну відповідальність забезпечити розвиток та модернізацію фізичного виховання студентів. Фахівці наголошують на необхідності пошуку і впровадження новітніх нетрадиційних та допоміжних засобів у процес фізичного виховання студентів, оскільки вважають, що застосування традиційних засобів сьогодні не сприяє формуванню інтересу до регулярних занять фізичними вправами, а також покращенню показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, академічної успішності студентів. Відтак актуальним є пошук нових підходів до організації і проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

2. Шейпінг є комплексною системою, яка поєднує фізичне та духовне удосконалення людини, що передбачає заняття фізичними вправами в різних (аеробному та анаеробному) режимах у різні фази менструального циклу жінок у поєднанні з раціональним харчуванням, хореографією, модою тощо. Перевагами шейпінгу є націленість на формування жіночної сексуальної фігури шляхом зміни складу і форм тіла, а відтак – високого рівня здоров'я; індивідуалізація фізичного навантаження і харчування; оперативний контроль величин навантаження і поточний контроль показників фігури, що дозволяє терміново вносити корективи відповідно до мети занять; об'єктивність контролю, яка досягається застосуванням відповідного обладнання і

комп'ютерного забезпечення. Наслідком актуальності шейпінгу серед студентської молоді є проведення дисертаційного дослідження щодо застосування шейпінг-технологій в урочних формах фізичного виховання.

3. Проведення занять з фізичного виховання зі студентками ВНЗ із застосуванням типових відеопрограм «шейпінг-класік» та «шейпінг хореографія» супроводжуються змінами в їхньому організмі, що близькі до рекомендованої провідними фахівцями галузі динаміки фізіологічного навантаження (Матвеев Л. П., 1991; Шиян Б. М., 2002; Круцевич Т. Ю., 2008), а за рівнем інтенсивності навантаження знаходилися у впливовій зоні (ЧСС від $130,1 \pm 9,5$ до $162,9 \pm 4,9$ уд/хв). Вони сприяли ефективному розвитку силових якостей, гнучкості та рівня теоретичних знань (приріст від 5,2 до 18,5%) і недостатньому розвитку швидкості, спритності та загальної витривалості (приріст від 0,9 до 3,3%) студенток. Аналогічні заняття за чинною програмою з фізичного виховання студентів ВНЗ сприяли вірогідному зростанню лише швидкості ($p < 0,001$) та погіршенню рівня розвитку силових якостей ($p < 0,001$).

4. Пошукові дослідження дали підстави стверджувати, що застосування типових шейпінг-програм в урочній формі занять з фізичного виховання студенток ВНЗ за умов їх модифікації відповідно до мети і завдань фізичного виховання у вищій школі, може сприяти суттєвому зростанню його ефективності. Зокрема доцільно їх доповнити вправами швидко-силового спрямування та з розвитку загальної витривалості, а також скорегувати тривалість занять, динаміку фізіологічного навантаження та моторну щільність.

5. Заняття шейпінгом в урочній формі фізичного виховання у ВНЗ за модифікованою шейпінг-програмою, на відміну від занять за чинною програмою фізичного виховання, сприяли не тільки більш вираженому зростанню фізичної підготовленості студенток, а й формуванню оптимальної психології та підвищенню їхньої зацікавленості до систематичних занять фізичними вправами (зростання відвідуваності на 17,7%).

6. Однією з суттєвих переваг занять фізичними вправами за шейпінг-програмами над заняттями за чинною програмою фізичного виховання для ВНЗ є можливість самостійного вибору інтенсивності виконання фізичних вправ (1–3-й відеоінструктори) кожною студенткою залежно від самопочуття і стану її працездатності у кожному занятті.

7. Заняття за модифікованою шейпінг-програмою сприяли більш ефективному, ніж заняття за чинною вузівською програмою фізичного виховання, розвитку фізичних якостей та зростанню відвідуваності занять і академічної успішності студенток ($p < 0,05–0,001$).

8. Реакції організму на виконання вправ модифікованої шейпінг-програми (ЧСС від 125,4 до 179,1 уд/хв) знаходяться в межах впливової зони і свідчать про доступність і ефективність навантажень для 18–19-річних студенток основної медичної групи.

9. Урочні заняття за модифікованою шейпінг-програмою сприяли більш ефективному зростанню рівня фізичного стану 18–19-річних студенток, ніж заняття за чинною вузівською програмою ($p < 0,05–0,001$). Застосовані комплекси вправ різнобічного впливу на опорно-руховий апарат і функціональні системи організму студенток та індивідуалізація тренувальних навантажень (1–3-й відеоінструктори) дозволили досягнути позитивних змін у всіх компонентах їхнього фізичного стану ($p < 0,05–0,001$).

10. Експериментально доведена ефективність адаптованої до вимог фізичного виховання вищої школи модифікованої шейпінг-програми дозволяє рекомендувати її для застосування в урочних формах занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авсарагов Г. Р. Особенности физического воспитания студентов вузов в различные периоды учебного процесса / Г. Р. Авсарагов // Учебные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – №5. – С. 3–5.
2. Акопянц М. Б. Сила плюс грація / М. Б. Акопянц, Б. А. Подливаев. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 160с.
3. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / Амосов М. М. – К., 1990. – 154 с.
4. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Амосов Н. М. – М. : «Издательство АСТ» ; Д. : «Издательство Сталкер», 2003. – 464 с.
5. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К. : Здоровья, 1989. – 216 с.
6. Андрущенко Л. Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов / Л. Б. Андрущенко, И. В. Лосева, И. В. Орлан // Теория и практика физической культуры, 2004. – №11.
7. Анікеев Д. Рухова активність у способі життя студентської молоді / Д. Анікеев // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – №4. – С. 47–52.
8. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры, 1988. – №4. – С. 29.
9. Астахова Е. В. Задачи, проблемы и перспективы физического воспитания студентов / Е. В. Астахова // Проблемы высшей школы. Республиканский научно-методический сборник. – Киев, 1987. – Вып. 63. – С. 55–60.
10. Афанасьев В. В. Оцінка фізичного стану студентів навчального відділення настільного тенісу НТНУ «КПІ» / В. В. Афанасьев, В. К. Щербаченко // За ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХДАДМ, 2009. – №1. – С. 5–7.

11. Афонін В. М. Дослідження ставлення студентів до спорту як до форми фізичного виховання у ВНЗ / В. М. Афонін, Л. М. Кізло, Б. Л. Ясинівський // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини. – Львів : ЛДФА, 2007. – С. 5–6.
12. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Базильчук Віра Богданівна. – Львів, 2004. – 224 с.
13. Бальсевич В. К. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 15–18.
14. Батюк А. Вплив нетрадиційних форм фізичної культури на стан здоров'я студентської молоді / А. Батюк // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т.3. – С. 18–20.
15. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Умань, 2004. – 22 с.
16. Бельский И. В. Магия туризма / Бельский И. В. – Минск : Мога-Н., 1994. – 305 с.
17. Бендюков М. А. Перспективы развития шейпинга как интегрированной системы психофизической тренировки / М. А. Бендюков, И. В. Прохорцев // Труды I-й науч.-практ. конф. по проблемам шейпинга. – Санкт-Петербург, 1994. – С. 5–9.
18. Берштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Берштейн Н. А. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
19. Бесараб Ю. І. Перспективи впровадження нових форм і методів фізичного виховання студентів вищих закладів освіти / Ю. І. Бесараб, Г. М. Сергєв-Терехов, В. В. Трофименко // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці : ЧТЕІ КНТЕ, 2004. – Вип. 2. – С. 129–132.

20. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность / Блок Л. Д. – М.: Искусство, 1987. – 502 с.

21. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

22. Богданов С. Н. Обучение предмету «Физическое воспитание» с использованием персонального компьютера / С. Н. Богданов, М. М. Чубаров, Ю. Т. Жуковский // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №8. – С. 32–33.

23. Боднар І. Підготовка фахівців з шейпінгу в умовах ступеневої системи освіти / І. Боднар, В. Гумен, М. Линець // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №2–3. – С. 30–32.

24. Боднар І. Актуальні проблеми процесу фізичного виховання студентів / І. Боднар // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – №3. – С. 10–15.

25. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Боднар Іванна Романівна. – Львів, 2000. – 165 с.

26. Боднар І. Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів І-ІІІ груп здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Р. Боднар. – Львів, 2014. – 37 с.

27. Бондаренко Л. А. Методика хореографічної роботи в школі і позашкільних закладах / Бондаренко Л. А. – К.: Музична Україна, 1968. – 193 с.

28. Бондарчук А. П. Взаимоотношения между отдельными видами упражнений и внутри них в процессе развития спортивной формы. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. – К.: Олимпийская литература, 2005. – С. 131–174.

29. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физической культуры, 2004. – №10

30. Бубела О. Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерних технологій : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Бубела Олексій-Олег Юліанович. – Львів, 2002. – 196 с.

31. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Сениця. – Львів : ЛДДФК, каф. ТіМГ, 2001. – 101 с.

32. Булате В. Г. Система применения длительных нагрузок циклического характера в физическом воспитании студентов специального учебного отделения ВУЗа : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / В. Г. Булате. – К., 1981. – 18 с.

33. Булич Э. Г. Физическая культура и здоровье / Булич Э. Г. – М. : Знание, 1991. – 64 с.

34. Бутенко И. А. Анкетный опрос как общение социолога с респондентом : учебное пособие / Бутенко И. А. – Москва : Высшая школа, 1989. – 301 с.

35. Ведерников В. В. Медицинские аспекты шейпинга / В. В. Ведерников, О. Б. Соколова // Труды I-й науч.-практ. конф. по проблемам шейпинга, – Санкт-Петербург, 1994. – С. 22–25.

36. Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Вейдер Джо. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.

37. Викторов Ф. В. Способ экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЭКС-3) / Ф. В. Викторов // Теория и практика физической культуры, 1990. – №1. – С. 26–28.

38. Виленский М. Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования : методология

и теория / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №11. – С. 27–30.

39. Вихляев Ю. М. Підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю / Ю. М. Вихляев, І. Ю. Хіміч // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків, 2008. – №12. – С. 19–21.

40. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / Вовк В. М. – Лугацьськ : изд. ЗУГУ, 2000. – 176 с.

41. Галайдюк М. Формування здорового способу життя як складова соціальної політики держави / М. Галайдюк, Т. Краснобаєва // Теор. і мет. фіз. вих. і сп. – 2012. – С. 123–125.

42. Гармаш Н. В. Правові засади соціально-педагогічної роботи у вищому закладі освіти / Н. В. Гармаш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків, 2005. – №18. – С. 3–12.

43. Гоглювата Н. Напрямки становлення і розвитку аквафітнесу / Н. Гоглювата // Молода спортивна наука України : Збірн. наук. ст. з галузі фіз. культ. та спорту. – Львів : ЛДФК, 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 196–198.

44. Гордійчук С. Застосування шейпінг-технологій у фізичному вихованні студентів : [магістерська робота] / Світлана Гордійчук. – Львів : ЛДФК, 2001. – 40 с.

45. Гречихин В. Г. Лекции по методике и технике социологических исследований : [учеб. пособие] / Гречихин В. Г. – Москва : МГУ, 1988. – 232 с.

46. Григорьев В. И. Влияние занятий шейпингом на функциональное состояние студенток / В. И. Григорьев, В. Н. Григорьева // Тезисы докладов респ. конф. «Формы и методы активизации учебного процесса по физ. восп. студентов высших и средних спец. учеб. заведений». – Ашхабад, 1992. – Ч. II. – С. 26–27.

47. Гумен В. «Шейпінг» як система фізичного вдосконалення особистості / В. Гумен, М. Линець // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДДФК, 2002. – Вип. 6. – Том 1. – С. 205–208.

48. Гумен В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності / В. Гумен // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : Матеріали III міжрегіональної науково-практичної конференції. – Львів, 2002. – С. 87–89.

49. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2003. – Т. 2. – С. 303–306.

50. Гумен В. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. Гумен // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 4. – С. 104–110.

51. Гумен В. Підготовка та ефективне використання фахівців з шейпінгу в рекреаційно-оздоровчій сфері / В. Гумен // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів : ЛДДФК, 2004. – С. 248–250.

52. Гумен В. Реакції організму студенток на тренувальні навантаження при заняттях шейпінгом / В. Гумен // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : Матеріали міжнар. наук-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 155–158.

53. Гумен В. М. Вплив занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах на зацікавленість студенток до рухової активності / В. М. Гумен, М. М. Линець // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці : ЧТЕІ КНТЕ, 2004. – Випуск 2. – С. 16–22.

54. Гумен В. Вплив модифікованої шейпінг-програми на фізичну підготовленість та академічну успішність студенток вищих навчальних закладів

/ В. Гумен // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – Т. 3. – С. 159–163.

55. Гумен В. М. Особливості застосування модифікованої шейпінг-програми у фізичному вихованні студенток вищих навчальних закладів / В. М. Гумен // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : Матеріали III регіональної науково-практичної конференції. – Львів : ЛДФА, 2005. – С. 62–64.

56. Гумен В. М. Вплив занять шейпінгом на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. М. Гумен, М. М. Линець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – №18. – С. 13–21.

57. Гумен В. Шейпінг-програма для урочних занять з фізичного виховання студенток / В. Гумен // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – №7. – С. 19–23.

58. Гумен В. М. Щодо можливості застосування шейпінг-програм у фізичному вихованні вищих навчальних закладів / В. М. Гумен, Л. М. Драпінська // Сб. статей НИЦ «Знание» по матер. XV междунар. заочної науково-практ. конф. «Развитие науки в XXI веке». – Харьков, 2016. – 2 часть. – С. 148–154.

59. 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)

60. Гумен В. М. Вплив занять фізичними вправами на фізичний стан та зацікавленість до занять студентів вищих навчальних закладів / В. М. Гумен, Л. М. Драпінська, І. Т. Тимкович // Сб. статей НИЦ «Знание» по матер. XVII

междунар. заочної научно-практ. конф. «Развитие науки в XXI веке». – Харьков, 2016. – 2 часть. – С. 38–41.

61. Гулько П. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту / П. Гулько // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 3. – С. 83–87.

62. Дени Г. Все танцы : сокр. пер. с франц. / Г. Дени, Л. Дассвиль. – Киев : Муз. Украина, 1983. – 342 с.

63. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. Затверджено Наказом Міністерства освіти України від 25.05.98 р. №188 [Куроченко, 2004. – С. 498–503].

64. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.

65. Добровольська Н. О. Використання нетрадиційних фізичних вправ для оздоровлення студентської молоді / Н. О. Добровольська, Л. П. Середенко, С. Є. Бережна // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : Тези доп. І всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 1993. – Ч. І. – С. 43–44.

66. Добровольская С. В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентками : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. пед. наук / С. В. Добровольская. – Минск, 2005. – 20 с.

67. Долженко Л. Регламентация навантажень у процесі фізичного виховання студентів / Л. Долженко / Теор. і мет. фіз. вих. і сп. – 2012. – №4. – С. 67–72.

68. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / Домашенко Анатолій Васильович. – К., 2003. – 337 с.

69. Донской Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Донской Д. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.

70. Драпінська Л. М. Огляд нормативно-правових документів фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України / Л. М. Драпінська, В. М. Гумен, У. С. Шевців // Сб. статей НИЦ «Знание» по матер. XV междунар. заочної научно-практ. конф. «Развитие науки в XXI веке». – Харьков, 2016. – 2 часть. – С. 155-158.

71. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Драчук Андрій Іванович. – Вінниця, 2001. – 198 с.

72. Дудорова Л. Ю. Соціально-педагогічні аспекти організації здорового способу життя студентської молоді / Л. Ю. Дудорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. проф. Ермакова С. С. – Харків, 2005. – №8. – С. 24–30.

73. Дутчак М. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України / М. Дутчак, С. Трачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – №2 (8). – С. 11–16.

74. Душанин С. А. Самоконтроль физического состояния / С. А. Душанин, Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко. – К. : Здоров'я, 1980. – 26 с.

75. Энока Р. М. Основы кинезиологии / Энока Р. М. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 400 с.

76. Євстратов П. І. Здоров'я і фізичне виховання / П. І. Євстратов, Ю. Ю. Мосейчук // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці : ЧТЕІ КНТЕ, 2004. – Випуск 2. – С. 182–186.

77. Євнух М. І. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М. І. Євнух, І. М. Григус // Спортивна наука України. – К., 2011. – №9. – С. 62–67.

78. Жданова О. Зміни рівня фізичної працездатності студенток молодших курсів під впливом занять шейпінгом і туризмом / О. Жданова, В. Василькова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали

V Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів : ЛДІФК, 2006. – С. 103–106.

79. Жданова О. Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку / О. Жданова, У. Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів : ЛДІФК, 2006. – С. 85–87.

80. Журавлева С. Н. Психолого-педагогические особенности формирования имиджа женщин в условиях активного шейпинга : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / Журавлева Светлана Николаевна. – Санкт-Петербург, 2008. – 196 с.

81. Завійська В. Вивчення рівня зацікавленості студенток Львівської комерційної академії до занять з шейпінгу в навчальному процесі / В. Завійська, Л. Лукашевич // Молода спортивна наука України. – Львів, 2004. – Т.3. – С. 121–123.

82. Зайнетдинов М. А. Индивидуализация самостоятельной работы как фактор совершенствования процесса физического воспитания студентов основного учебного отделения нефтяных вузов : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. / М. А. Зайнетдинов. – Санкт-Петербург, 1993. – 25 с.

83. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 21–24.

84. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

85. Зубков О. С. Шейпинг – одна из форм оздоровительной физической культуры / О. С. Зубков // Тезисы докладов республиканской конференции «Формы и методы активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших и средних спец. учебных заведений». – Ашхабад, 1992. – Ч. I. – С. 53–54.

86. Иващенко Л. Я. Прогнозирование величин нагрузок в оздоровительной тренировке у лиц разного возраста и уровня физической подготовленности / Л. Я. Иващенко // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – №10. – С. 36–39.

87. Иванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 / Г. Є. Иванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.

88. 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.

89. Івчатова Т. Технологія корекції статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас тіла / Т. Івчатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №1. – С. 77–80.

90. Кабот С. Шейпинг-диета / Кабот С. : [пер. с англ. О. Ворониной]. – М. : КРОН-ПРЕС, 1998. – 288 с.

91. Калина М. Тенденції формування здорового способу життя у країнах Європи / М. Калина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – №4. – С. 42–46.

92. Канішевський С. М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні / С. М. Канішевський // Фізична підготовленість та здоров'я населення : зб. наук. матеріалів міжнар. наук. симпозіуму. – О., 1998. – С. 30–32.

93. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства : видання друге, стереотипне / Канішевський С. М. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

94. Канішевський С. М. Використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти / Канішевський С. М. – Тернопіль, 2000. – 201 с. – (Наукові записки Тернопільського держ. пед. університету. Серія Педагогіка №7).

95. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – Москва : Физкульт. и спорт, 1988. – 208 с.
96. Кисельов В. И. Заняття по фізическому воспитанию и индивидуальная активность студентов / В. И. Кисельов, П. Х. Шарпова, В. П. Куликов // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – №6. – С. 7–9.
97. Кійко В. Використання оздоровчої аеробіки як засобу професійно-прикладної підготовки студентів гуманітарного профілю / В. Кійко, Г. Курочко, Х. Глібович, Р. Сіренко // Молода спортивна наука України: за заг. ред. Є. Приступи. – 2016. – Вип. 20, Том 3, 4. – С. 80–84.
98. Кірдан Т. Покращення статури як один із мотивів фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / Т. Кірдан // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 3. – С. 156–158.
99. Клименко Г. Удосконалення фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах / Г. Клименко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2000. – № 2–3. – С. 86–92.
100. Коваленко Ю. Дослідження впливу атлетичної гімнастики на показники фізичного стану студенток / Ю. Коваленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2014. – Випуск 18 (Том 1). – С. 102–108.
101. Коджаспиров Ю. Г. Музыка как психофизиологическое средство организации учебно-тренировочных занятий / Ю. Г. Коджаспиров // Теория и практика физической культуры. – 1975. – №3. – С. 53–55.
102. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю. Г. Коджаспиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
103. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична

культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 16 с.

104. Козіна Ж. Л. Творчий аспект у застосуванні у спортивній практиці інформаційних технологій / Ж. Л. Козіна, О. Ю. Блудов, А. В. Григор'єв, Т. С. Єрмаков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2007. – №12. – С. 285–290.

105. Козлов В. И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед наук. / В. И. Козлов. – Москва, 1995. – 16 с.

106. Колоколова В. М. Пути нравственного, умственного и эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями / В. М. Колоколова // Теория и практика физ. культуры. – 1958. – Вып 12. – С. 889–896.

107. Конорова Е. Ритмика в театральной школе / Е. Конорова. – М. : Искусство, 1947. – 137 с.

108. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки / розпорядження Кабінету Міністрів України №828-р від 31.08.2011 року.

109. Королінська С. В. Комплексна діагностика стану здоров'я студентів фармацевтичного університету / С. В. Королінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (XXII), 2006. – №7. – С. 60–63.

110. Король С. А. Удосконалення фізичного виховання студентів технічних спеціальностей засобами спортивного орієнтування : дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Король Світлана Анатоліївна. – Суми, 2015. – 188 с.

111. Корягін В. М. До питання вдосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ. Про сучасні технології у фізичній культурі / В. М. Корягін // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини. – Львів : ЛДФА, 2007. – С. 48–49.

112. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. - 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. - Х., 2003. - 20 с.

113. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів [навч. посіб.] / К. Крапівіна. - Львів, 1977. - С. 13-78.

114. Крапівіна К. О. Наука про йогу / К. О. Крапівіна. - Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2001. - 120 с.

115. Крапівіна К. О. Оздоровча гімнастика як фактор гармонійного розвитку студентської молоді / К. О. Крапівіна // Всеукр. наук.-практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». - Львів, 1993. - Ч. 1. - С. 44-45.

116. Кремень В. Г. Вища освіта України і Болонський процес: [навч. посібник] / В. Г. Кремень. - Тернопіль : Навч. книга, Богдан, 2004. - 384 с.

117. Кривенко А. Вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний стан студенток / А. Кривенко // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України. - Тернопіль, 2004. - С. 287-290.

118. Крылова Л. Г. К вопросу инновационных технологий в физкультурном образовании студентов-магистрантов / Л. Г. Крылова // Здоровье для всех : сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. - Пинск, 2013. - Ч. 1. - С. 84-86.

119. Круцевич Т. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів / Т. Круцевич, О. Подлесний // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. - 2008. - №2. - С. 69-73.

120. Круцевич Т. Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Круцевич Т. Ю. - К. : Здоров'я, 1985. - 116 с.

121. Круцевич Т. Ю. Основные направления совершенствования национальной системы физического воспитания молодежи / Круцевич Т. Ю. - Олим-

пийський спорт и спорт для всех. – 2001. – 350 с. (Тезиси V междунар. науч. конгр.)

122. 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.

123. Кузьо У. П. Перспективи розвитку шейпінг-системи в Україні / У. П. Кузьо // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : Матеріали II регіональної наук.-практ. конф. – Львів, 2000. – С. 44–45.

124. Куниця В. В. Формування рухової культури у процесі фізичного виховання студентів вищих економічних навчальних закладів / В. В. Куниця, А. А. Москальов, М. М. Лахнюк // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці : ЧТЕІ КНТЕ, 2004. – Випуск 2. – С. 132–134.

125. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

126. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт. Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту / Куроченко І. О. – Київ : Білоцерківська друкарня, 2004. – 1148 с.

127. Кутек Т. Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. Б. Кутек. – Львів, 2001. – 23 с.

128. Ладика П. Розвиток координаційних здібностей веслувальників-початківців : [методичні рекомендації] / П. Ладика. – Т. : ТНПУ, 2007. – 92 с.

129. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям / Лапутин А. Н. – К. : Здоров'я, 1986. – 216 с.

130. 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.

131. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.

132. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.

133. Линець М. М. Формування зацікавленості студенток до урочних форм занять з фізичного виховання / М. М. Линець, Є. М. Свіргунець, В. М. Гумен // Соціально-гуманітарні та психолого-педагогічні науки: Зб. наук. праць викладачів гуманітарного інституту. – Хмельницький : ХНУ, 2005. – С. 159–163.

134. Линець М. М. К вопросу использования шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений / М. М. Линець, В. М. Гумен, Б. К. Ивлиев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №3. – С. 39–42.

135. Линець М. М. Застосування шейпінг-програм у фізичному вихованні студенток вищих навчальних закладів / М. М. Линець, Є. М. Свіргунець, В. М. Гумен // Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук : зб. наук. пр. викл. Хмельницького нац. гуманітар. ун-ту. – Хмельницький, 2006. – С. 127–201.

136. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.

137. Ловицкая И. В. Комплексы под музыку / Ловицкая И. В. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 88 с.

138. Лубышева Л. И. Теоретико-методическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №6. – С. 9–12.

139. Магльований А. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова // Львів : Медична газета України, 1998. – 250 с.

140. Магльований А. В. Характеристика показників фізичної працездатності студенток медичного університету / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, О. А. Дзівенко. – Одеса : Фізіологічний журнал, 2010. – Т. 48. – №2. – С. 262.

141. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л. П.; [учеб. для ин-тов физ. культуры]. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

142. Махонін О. Д. Деякі аспекти занять шейпінгом / О. Д. Махонін, С. О. Махоніна, Я. М. Закала // Львівський державний мед. ун-тет : І Всеукраїнська наук.-практич. конференція «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». – Львів, 1993. – Ч. І. – С. 45–46.

143. Меерсон Ф. З. Общий механизм адаптации и профилактики / Ф. З. Меерсон. – М. : Медицина, 1979. – 296 с.

144. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Меншин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.

145. Меркулова З. До питання формування культури рухової діяльності у процесі фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів / З. Меркулова // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2003. – Т. 2. – С. 210–212.

146. Мессерер А. М. Уроки классического танца / Мессерер А. М. – М. : Искусство, – 1967. – 552 с.

147. Мессерер Асафа. Танец. Мысль. Время / Асафа Мессерер. – М. : Искусство, 1990. – 265 с.

148. Мильштейн О. А. Философско-социологические исследования физической культуры и спорта (ежегодн.) / О. А. Мильштейн. – М., 1988. – С. 51–66.

149. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 111 с.

150. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / Мурза В. П. – К. : Здоров'я, 1991. – 254 с.

151. Ніколаєв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / Ніколаєв Сергій Юрійович. – Луцьк, 2004. – 231 с.

152. Новицький Ю. В. Організаційно-методичний підхід в індивідуалізації процесу фізичного виховання студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Новицький. – К., 1997. – 24 с.

153. Носко М. О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / И. О. Носко, А. Г. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків, 2000. – №22. – С. 14–19.

154. Осипов Г. В. Рабочая книга социолога / [Г. В. Осипов, Д. М. Гвишиани и др.]. – М. : Наука, 1977. – 511 с.

155. Петров О. П. Формирование у студентов мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / О. П. Петров. – Алма-Ата, 1989. – 25 с.

156. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / Пильненький Володимир Володимирович. – Львів, 2006. – 194 с.

157. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – К. : Здоровья, 1989. – 168 с.

158. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страшко. – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.

159. Піонтковський Д. В. використання інформаційних технологій у процесі фізичного виховання майбутніх інженерів комп'ютерних систем і мереж / Д. В. Піонтковський // Вісник Чернігів. держ. пед. універ. – Чернігів, 2008. – Т. 1. – С. 122–125.

160. Платон. Государство / т. 3. – С. 401–402.
161. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
162. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
163. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
164. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
165. Платонова Л. М. Факторы, стимулирующие интерес студенчества к занятиям физической культурой и спортом / Л. М. Платонова // Теория и практика физ. культуры. – 1979. – №11. – С. 39–41.
166. Погасій Л. К. Шейпінг – це здоров'я і краса / Л. К. Погасій, С. С. Сторчак, М. С. Короп // Фізичне виховання в школі. – 1997. – №3. – С. 34–39.
167. Попрошаєв О. В. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєв, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х., 2010. – №8. – С. 74–76.
168. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : [навч. посібник] / Присяжнюк С. І. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
169. Проблеми вищої школи : [науково-методичний збірник]. – Київ : Вища школа, 1994. – 110 с. (80 випуск).
170. Прокопова Л. Комп'ютерна програма формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів / Л. Прокопова // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДДФК, 2002. – Випуск 6. Том 1. – С. 353–357.

171. Прохорцев И. В. Способ моделирования женской одежды «Шейпинг-стиль» : [патент №2075301 на изобретение от 12.09.1993 года] / Прохорцев И. В. – Российская Федерация, 1993. – 3 с.

172. Прохорцев И. В. Способ тренировки тела человека типа «Шейпинг» : [патент №2007205 на изобретение от 15.02.1994 года] / Прохорцев И. В. – Российская Федерация, 1994. – 3 с.

173. Прохорцев И. В. Шейпинг-парадигма. Преклонение перед истиной / И. В. Прохорцев // Труды 1-ой международной научной катарсис-конференции. – Санкт-Петербург : МФШ, 1999. – С. 115–128.

174. Прохорцев И. В. Шейпинг-питание / И. В. Прохорцев, А. И. Пшенин, Е. В. Сергеева. – Санкт-Петербург : ООО «Невская жемчужина», 2001. – Ч. 1. – 96 с.; 2002. – Ч. 2. – 208 с.

175. Пшенична Л. П. Адаптація студентів гуманітарних факультетів до занять фізкультурою у вищому учбовому закладі на аналізі координації рухів / Л. П. Пшенична, А. П. Козацька, З. І. Філатова, О. В. Булейченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків, 2006. – №7. – С. 103–105.

176. Реблиц Г. Задачи и содержание физического воспитания в вузах ГДР / Г. Раблиц // Межвузовский сборник : Вопросы физического воспитания студентов. – Л., 1978. – С. 96.

177. Романенко В. А. Двигательные способности человека / Романенко В. А. – Донецк : Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.

178. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Романенко Віктор Васильович. – Вінниця, 2003. – 218 с.

179. Ротерс Т. Т. Варіативні програми для загальноосвітніх шкіл. Ритміка 1–4 класи / Ротерс Т. Т. – Луганськ : Знання, 2002. – 20 с.

180. Ротерс Т. Т. Ритмическое развитие личности школьника / Ротерс Т. Т. – Луганск : Знание, 1998. – 170 с.

181. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе / Ротерс Т. Т. – Луганськ : Альма матер, 2001. – 279 с.

182. Ротерс Т. Т. Уроки ритмики в школе : [учебное пособие для учителей] / Ротерс Т. Т. – Луганск : Знание, 2003. – 212 с.

183. Самар Х. Анализ сферы оздоровительной физической культуры в Палестине / Х. Самар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №3. – С. 110–113.

184. Семененко В. Особливості організації процесу фізичного виховання у технічному вищому навчальному закладі / В. Семененко, В. Білецька // Теор. і мет. фіз. вих. і сп. – 2011. – №3. – С. 74–77.

185. Сердюк И. Особенности телосложения студенток-первокурсниц технических специальностей / И. Сердюк // Теор. і мет. фіз. вих. і сп. – 2011. – №1. – С. 72–74.

186. Сеница С. С. Анализ эффективности занятий по физическому воспитанию со студентами в группах различной направленности / С. С. Сеница // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IV наук. конгрес. – К., 2000. – С. 430.

187. Сеница С. Динаміка морфофункціональних показників студенток під впливом занять оздоровчою аеробікою / С. Сеница, Л. Шестерова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – №3. – С. 78–83.

188. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Сичова. – Дніпроп., 2012. – 20 с.

189. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичного виховання і спорту : за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків, 2005. – №15. – С. 44–51.

190. Сіренко Р. Р. Характеристика працездатності студентів та її взаємозв'язок з фізичними станом і підготовленістю / Р. Р. Сіренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2007. – №12. – С.46–49.

191. 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.

192. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі : [навч. посіб.] / Слєпкань З. І. – К. : Вища школа, 2005. – 239 с.

193. Словник іншомовних слів / [за редакцією Мельничука О. С.], – К. : Головна редакція Української радянської енциклопедії, 1985. – 968 с.

194. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.

195. Снастин Э. М. Эффективность физического воспитания студентов подготовительного отделения в зависимости от соотношения материала учебной программы : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. / Э. М. Снастин. – К., 1982. – 24 с.

196. Соловьева Е. Б. Статистические аспекты выбора упражнений для занятий шейпингом в студенческих группах / Е. Б. Соловьева, А. Д. Скачков // Теория и практика физ. культуры. — 2006. — №2. — С. 15–17.

197. Сонькин В. Д. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре / В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева, О. В. Тиунова // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №8. – С. 7–13.

198. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоров'я, 1986. – 64 с.

199. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : [альбом] / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Радянська школа, 1990. – 225 с.

200. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : [учеб. пособие для студентов вузов] / Сосина В. Ю. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.

201. Спортивная медицина : учебник для ин-тов физ. культуры / [под ред. В. Л. Карпмана]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

202. Спортивная физиология : учебник для ин-тов физ. культуры / [под ред. Я. М. Коца]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

203. Степко М. Ф. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес : [матеріали до першої лекції] / [М. Ф. Степко, Я. Я. Болюбаш, К. М. Лемківський, Ю. В. Сухарніков]. – Київ, 2004. – 24 с.

204. Таран В. А. Новые виды физической активности женщин в процессе физического воспитания в вузе / В. А. Таран, В. А. Щербина, Э. Г. Амянц // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 3. – С. 438–439.

205. Таран Ю. И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20–35 лет : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. / Ю. И. Таран. – Київ, 1998. – 16 с.

206. Терещенко П. Г. О некоторых путях оптимизации учебного процесса и повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в вузе / П. Г. Терещенко // Проблемы комплексного развития массовой физической культуры и спорта в Казахстане. – Алма-Ата, 1989. – С. 24–29.

207. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – М. : Советский спорт, 1992. – 192 с.

208. Тимкович І. В. Про сучасні технології у фізичній культурі / І. В. Тимкович, І. Т. Тимкович // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини. – Львів : ЛДФА, 2007. – С. 66–68.

209. Тимошкин В. Н. Структура двигательной активности студенток и ее совершенствование в процессе обучения в вузе : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. / В. Н. Тимошкин. – М., 1993. – 24 с.

210. Тимцуник С. Ф. Мотиваційно-організаційний етап підготовки і самостійних занять фізичною культурою / С. Ф. Тимцуник // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці : ЧТЕІ КНТЕ, 2004. – Випуск 2. – С. 171–182.

211. Товт В. Мотиваційний компонент фізичного виховання студентської молоді / В. Товт, С. Михайлович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДДФК, 2001. – Випуск 6. – Том 2. – С. 406–409.

212. Томенко О. Особливості світогляду у сфері фізичної культури і здоров'я студентів вищих навчальних закладів Сумської області / О. Томенко, С. Лазоренко // Теорія і методика фіз. вих. і сорту. – 2010. – №4. – С. 57–60.

213. Туманян Г. С. Раздельная физическая тренировка. Стратегия подготовки чемпионов / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 357–426.

214. Україна спортивна в цифрах і коментарях. – Київ : Держ. ком. молод. політ., спорту і туризму України, 2000. – С. 27–35.

215. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / Фалькова Наталя Іванівна. – Донецьк, 2002. – 183 с.

216. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / Фарфель В. С. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

217. Ференчук Б. Новітні комп'ютерні технології, як засіб підвищення ефективності фізичного виховання студентів / Б. Ференчук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДДФК, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 213–215.

218. Филенко Л. Компьютерные обучающие программы при самостоятельной подготовке студентов высших учебных заведений физической культуры / Л. Филенко, Ю. Горбатенко // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. – 2008. – №4. – С. 70–73.

219. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. – Київ : Міністерство освіти і науки України, 2003. – 44 с.
220. Фізичне виховання: Базова навчальна програма для вузів України 3–4 рівнів акредитації. – Київ : Міністерство освіти і науки України. – 1998. – 25 с.
221. Френкин А. А. Эстетика физической культуры / А. А. Френкин. – М. : Физкультура и спорт, 1963. – 151 с.
222. Футорный С. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентів / С. Футорний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – №3. – С. 52–56.
223. Хаскелл У. Л. Двигательная активность, спорт и здоровье в будущем тысячелетии / У. Л. Хаскелл // Наука в олимпийском спорте «Спорт для всех». – 2000. – С. 25–35.
224. Хіміч І. Ю. Дефіцит рухової активності як фактор погіршення здоров'я, зниження розумової і фізичної працездатності студентів вузів / І. Ю. Хіміч // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – №8. – С. 43–48.
225. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Хлус Наталія Олександрівна. – Львів, 2015. – 188 с.
226. Хрипко А. Аналіз соціально-психологічних факторів, що визначають ефективність рухової активності студентів у процесі фізичного виховання / А. Хрипко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : НУФВіС України. – 2002. – №1. – С. 75–78.
227. Хрипко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Хрипко Людмила Володимирівна. – К., 2003. – 226 с.

228. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (Указ Президента України №963/98 від 1 вересня 1998 року).

229. Шалєпа О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Шалєпа Олександр Григорович. – Х., 2002. – 218 с.

230. Шалєпа О. Г. Роль фізичного виховання у розвитку рівня мотивації студентів щодо досягнення успіху в процесі навчання в Харківському гуманітарно-педагогічному інституті / О. Г. Шалєпа, О. А. Суворов // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2007. – Випуск №12. – С. 41–44.

231. Шанкіна В. В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг : [учеб. пособие] / Шанкіна В. В. – Рязань : Рязан. гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2006. – 64 с.

232. Шафранський І. В. Використання нетрадиційних фізичних вправ для оздоровлення студентської молоді / І. В. Шафранський, М. М. Сіньков // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини. – Львів : ЛДФА, 2007. – С. 78–79.

233. Шафранський І. В. «Ліпобробіка» як метод оздоровчих тренувань / І. В. Шафранський, В. М. Яськів // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини. – Львів : ЛДФА, 2007. – С. 93–94.

234. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – Т. 1. – 160 с. ; Т. 2. – 309 с. ; Т. 3. – 152 с.

235. Шевців У. Динаміка антропометричних показників шейпінг-тестувань школярів / У. Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів : ЛДФК, 2006. – С. 82–85.

236. Шевців У. Оцінка психічного та соціального здоров'я дівчат-старшокласниць за методикою САН / У. Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнар. участю. – Львів : ЛДІФК, 2008. – С. 106–111.

237. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Шевців Уляна Станіславівна. – Львів, 2009. – 234 с.

238. Шенкман С. Что такое стретчинг / С. Шенкман. – М. : Физкультура в школе, 1987. – №10.

239. Шилько В. Г. Организация физического воспитания студентов в классическом университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий / В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №3. – С. 2–6.

240. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

241. 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.

242. Шукатка О. В. Дослідження аеробіки як засобу підвищення фізичної активності студенток / О. В. Шукатка // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини. – Львів : ЛДФА, 2007. – С. 96–97.

243. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в Європейський простір : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. П. Ядвіга // – К., 2011. – 22 с.

244. Barabasz Z. Analiza poziomu wytrzymałości Krazeniowo-oddechowej studentów uniwersytetów Lwowskich na tle badań populacyjnych akademickiej z Polskiej Słowacji / Z. Barabasz, E. Zadarko, O. Shyyan, Y. Nakonechnyy, I. Pavlova // *Physical activity, health and sport*. – 2011. – №4. – P. 66–73.

245. Bodnar I. Forms of physical education that are preferred by pupils of different demographic and medical groups, by teachers and parents / Ivanna Bodnar // *Journal of Physical Education & Health. Social Perspective*. – 2013. – Vol. 2, is. 4. – P. 19–26. – ISSN 2084 – 6002c

246. Brooks G. A. *Exercise Physiology* / G. A. Brooks, T. D. Faney // *Human bioenergetics and its applications*. – Ontario : Rexdale, 1984. – P. 63

247. Bouchard C. *Physical activity, fitness, and health*. Champaign / C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens // IL: *Human Kinetics*. – (Eds.). (1994)

248. Cooper M. *Aerobics for Women* / M. Cooper, K. H. Cooper // New York: M. Evans and Company, Inc., 1972.

249. Coule E. F. Effects of detraining of cardiovascular responses to exercise: Role of blood volume / E. F. Coule, M. K. Hemmert, A. R. Coggan // *Journal of Applied Physiology*, 1986. – №60. – P. 95–99.

250. Daszykowska J. Wybrane zagadnienia czasu wolnego i rekreacji ruchowej / J. Daszykowska // *Zeszyty naukowe WSiZ: problemy współczesnej turystyki i rekreacji*. – Rzeszów : Wyd. WSiZ, 2001. – №3. – P. 195–209.

251. Dietz W. H. Do we fatten our children at the television set? Obesity and television in children and adolescents / W. H. Dietz, S. L. Gortmaker // *Pediatrics*, (1985). 75, 807–812. 2. Tucker L. A. (1990). Television viewing and physical fitness in adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 315–320.

252. Ennis C. D. *Physical Education Curriculum Priorities: Evidence for Education and Skillfulness* / C. D. Ennis // *Quest*. – 2011. – Vol. 63 (1). – P. 5–18.

253. Hickson R. C. Effects of frequency of training, reduced training on aerobic power and left ventricular responses / R. C. Hickson, J. C. Kanacis, A. M. Moore, S. Rich // *Medicine and science in sports and Exercise*, 1981. – №13. – P. 93.

254. Janssen I. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth / I. Janssen, A. Leblanc // International journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. – 2010. – P. 7–40.

255. Martin J The proper se of legislation in the promotion of health and prevention : experiens and appraisal of a public health physician. In : Health legislation at the down of the XXI st century / J. Martin // International Digest of Health Legislation, special issue. – 1998. – Vol. 49, №1. – P. 179–206.

256. Nellson A. C. Neilson report on television / A. C. Nellson // New York : Author, 1990.

257. Nocon M. Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis / Marc Nocon, Theresa Hiemann, Falk Muller-Riemenschneider [et. al.] // European journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation. – 2008. – Vol. 15, issue : 3. – SAGE Publications. – P. 239–246.

258. Shreve A. Working Woman. A Guide To Fitness & Health / A. Shreve, P. Lone. – Toronto : The C.V. Mosby Company, 1986.

259. Sofi F. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies / F. Sofi, A. Capalbo, F. Cesari [et. al.] // European journal pf Cardiovascular Prevention & Rehabilitation. – 2008. – Vol. 15. – P. 247–257.

260. Toyntee I. «Some Notes on Paintings of Contemporary Games» / I. Toyntee // The London Magazine, 1. – 1961. – P. 57–60.

261. <http://www.shaping.com>

Наукове видання

Василь Гумен

ШЕЙПІНГ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Монографія

Формат 70×100/16. Папір офсет. Гарнітура «Таймс».

Ум. друк. арк. 18,38. Наклад 300. Зам. № 12.

Львівський державний університет фізичної культури

Редакційно-видавничий відділ
79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38(032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 3354 від 24.12 2008 р.

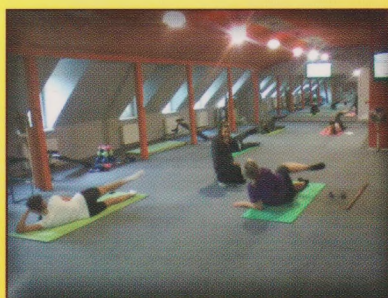
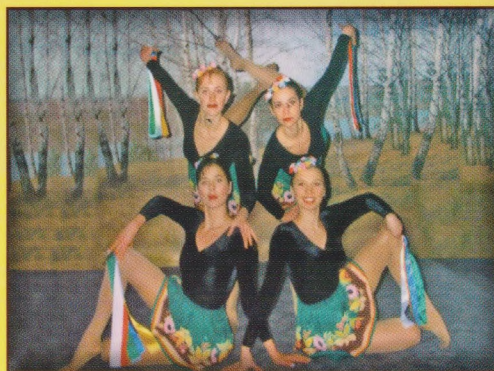
Друк ТзОВ НВФ «Українські технології»

Львів, Зелена, 251
Тел./факс (032) 244-20-08

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 4732 від 12.06 2014 р.



Гумен Василь Мар'янович – чемпіон України з легкої атлетики. Співзасновник і Президент Федерації шейпінгу України. Є автором двадцяти наукових праць та навчальних програм з дисципліни "Шейпінг" для магістерського курсу, для підготовки спеціалістів та для слухачів курсів підвищення кваліфікації тренерів-викладачів з шейпінгу.



Мар'яна Притула,
триразова чемпіонка
України з шейпінгу

