

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ШЕВЦІВ УЛЯНА СТАНІСЛАВІВНА

УДК 796.412 – 057.874

**ТЕХНОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ
У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ
(НА ПРИКЛАДІ ШЕЙПІНГУ)**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп
населення

АВТОРЕФЕРАТ

**на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання і спорту**

Львів – 2009

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі рекреації та оздоровчої фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор
ЖДАНОВА ОЛЬГА МИКОЛАЇВНА,
Львівський державний університет фізичної культури, завідувач кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор
КРУЦЕВИЧ ТЕТЯНА ЮРІЇВНА,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент
СУВОРОВА ТЕТЯНА ІВАНІВНА,
Інститут фізичної культури і здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту.

Захист відбудеться 11 червня 2009 року о 13.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури за адресою: 79000 м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79000 м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 8 травня 2009 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

М.М.Линець

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Критична ситуація зі станом здоров'я населення України значною мірою стосується школярів. У шкільному віці мають закладатися основи здоров'я, однак науковці свідчать про те, що 90% випускників шкіл мають відхилення у стані здоров'я (Сухарев О.Г., 1991; Апанасенко Г.Л., 1992; Круцевич Т.Ю., 1999; Андреева О.В., 2002; Благій О.Л., 2005; Глова Г.В., 2007). За даними А.В.Домашенка (2000) та інших авторів, кількість здорових випускників шкіл становить від 5 до 25%, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість.

Особливу тривогу викликає стан здоров'я дівчат старшого шкільного віку (Єдинак Г.А., 2002; Ваніна О.Г., 2002; Петрина Л.А., 2006; Суворова Т.І., 2008), недостатній рівень якого негативно впливає на їхню майбутню репродуктивну функцію.

Заняття фізичною культурою мають відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я, підготовці всебічно розвиненої особистості, адже саме у школі формується відповідальне ставлення до власного здоров'я, важливі теоретичні знання та практичні навички для його збереження.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання (Шиян Б.М., 2001; Безверхня Г.В., 2003; Круцевич Т.Ю., 2003; Ротерс Т.Т., 2006; Степанова І.В., 2007; Москаленко Н.В. та ін., 2007; Кібальник О.Ю., 2008). Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації учнів до уроків фізичної культури є відсутність можливості вибору форми занять, незадоволеність традиційним змістом шкільної фізкультури.

У зв'язку з цим є актуальною проблема запровадження в урочні форми роботи зі школярами новітніх технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Одним з таких новітніх підходів до організації уроків фізичної культури для дівчат-старшокласниць є шейпінг-тренування. Незважаючи на популярність шейпінгу серед дівчат, у літературі не знайдено інформації щодо можливостей його використання на шкільному уроці фізкультури. Вивчення цього питання є актуальним і потребує науково-методичного обґрунтування.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 роки за темою 3.1.3 "Організаційно-педагогічні умови оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах", номер державної реєстрації 0106V011724.

Роль автора у виконанні цієї теми полягала у вивченні фізичного стану і фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць, мотивів та інтересів школярок до уроків фізичної культури, у розробці комбінованої шейпінг-програми та впровадженні її в урочну форму занять.

Мета – обґрунтування технології впровадження оздоровчого виду гімнастики (шейпінгу) в уроки фізичної культури для підвищення інтересу

дівчат-старшокласниць до систематичних занять, рівня їхнього здоров'я та фізичної підготовленості.

Завдання:

1. Вивчити та проаналізувати проблему підвищення ефективності шкільних уроків фізкультури, використання в процесі їх проведення сучасних видів рухової активності.
2. Запропонувати технологію впровадження (складники та послідовність) одного з оздоровчих видів гімнастики у процес фізичного виховання в школі.
3. З'ясувати мотиви та інтереси дівчат-старшокласниць до різних видів рухової активності та рівень їхнього задоволення змістом уроків фізичної культури. Встановити рівень фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, морфо-функціонального та психічного розвитку дівчат-старшокласниць.
4. Розробити комбіновану шейпінг-програму та експериментально обґрунтувати доцільність її використання в урочних формах фізкультурних занять старшокласниць.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дівчат старшого шкільного віку в загальноосвітній школі.

Предмет дослідження – технологія впровадження однієї з новітніх фізкультурно-оздоровчих програм шейпінгу в урочні форми занять фізичним вихованням.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; соціологічні методи; медико-біологічні методи; психологічні методи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи:

- уперше доведено, що впровадження новітнього фізкультурно-оздоровчого виду гімнастики (шейпінгу) на шкільних уроках фізичної культури є ефективним і має суттєвий вплив на активізацію зацікавленості, відвідуваності таких уроків, підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості старшокласниць;
- доповнено наукову інформацію щодо формування мотивації до фізкультурної активності школярок шляхом пропаганди позитивного впливу занять шейпінгом на організм дівчат;
- визначено мотиви, які впливають на формування мотивації старшокласниць до самовдосконалення засобами фізичного виховання;
- уточнено дані щодо покращення відвідуваності занять нового змісту, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я старшокласниць, активізації інтересу до систематичної рухової активності за допомогою використання шейпінгу в умовах уроку фізичної культури.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що виявлено структуру мотивів та інтересів дівчат-старшокласниць до занять нового змісту, чинники формування мотивації школярок до фізичного

самовдосконалення; внесено зміни і доповнення до змісту уроків (згідно з чинною програмою); впроваджено шейпінг-програму в урочну форму занять дівчат старшого шкільного віку (Львівський фізико-математичний лицей та середня загальноосвітня школа №93 м.Львова); розроблено організаційно-методичні рекомендації “Шейпінг у фізичному вихованні дівчат-старшокласниць” для вчителів фізичної культури, а також студентів ВНЗ, які вивчають курс теорії і методики фізичного виховання.

Про впровадження результатів наукового дослідження у практику діяльності Львівського державного університету фізичної культури, Львівського фізико-математичного лицю та Львівської середньої загальноосвітньої школи №93 свідчать відповідні акти впровадження (2005-2006, 2007 рр.).

Особистий внесок дисертанта полягає у постановці проблеми, формуванні завдань та виборі адекватних методів їх вирішення; аналізі спеціальної літератури з проблеми, що досліджується; проведенні педагогічних досліджень; аналізі та узагальненні отриманих результатів, упровадженні результатів дослідження в практику. Автор провела педагогічний експеримент та статистичну обробку результатів дослідження.

Матеріали дослідження можуть бути використані для розробки навчальних програм з фізичного виховання, спецкурсів для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, для проведення курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, поповнення арсеналу засобів фізичного виховання, які використовуються на шкільних уроках.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень представлені у доповідях на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях: “Молода спортивна наука України” (Львів, 2000, 2002, 2006 – 2008), “Фізична культура, спорт та здоров’я” (Харків, 2008), Перша міжнародна наукова конференція молодих вчених (Київ, 2008), “Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку” (Кіровоград, 2008), на міжрегіональній науково-практичній конференції “Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення” (Львів, 2000, 2002, 2004, 2006), конференціях професорсько-викладацького складу Львівського державного університету фізичної культури, засіданнях наукового гуртка аспірантів Львівського державного університету фізичної культури (2006 – 2009 рр.).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 19 статтях, з них 13 одноосібних, 8 опубліковано у наукових фахових виданнях ВАК України. Видано друком методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів. У роботах, виконаних у співавторстві, дисертант збрала й опрацювала матеріал, проаналізувала експериментальні дані, сформулювала висновки.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Текст дисертаційної роботи викладено на 234 сторінках. Він складається зі змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п’яти розділів, висновків, списку використаних джерел і

додатків. Цифрові дані подано у 26 таблицях, текст проілюстровано 26 рисунками. У роботі використано 267 літературних джерел, з яких 14 – іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми; визначено мету і завдання дослідження; розкрито предмет і об'єкт, наукову новизну та практичне значення роботи, представлено особистий внесок автора; окреслено сферу апробації та впровадження у практику результатів дослідження.

У першому розділі **“Стан фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл”** проаналізовано та узагальнено наукові праці з проблеми дослідження. Літературний огляд висвітлює: законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів на сучасному етапі; формування інтересу та мотивації школярів до занять фізичною культурою; характеристику сучасних форм фізкультурно-оздоровчих видів рухової активності і перспективи їх використання у фізичному вихованні школярів; особливості змісту занять за програмою “шейпінг” для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дівчат-старшокласниць.

За результатами літературного аналізу виявлено, що попри наявність великої кількості досліджень, присвячених удосконаленню фізичного виховання, існує необхідність подальшої розробки та використання в школі новітніх фізкультурно-оздоровчих видів гімнастики. У фаховій літературі не висвітлено можливості застосування шейпінгу в урочній формі фізкультурних занять школярів, що робить актуальним дослідження цієї проблеми.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** описано зміст і застосування взаємодоповнюючих методів дослідження, адекватних його об'єкту, предмету, меті й завданням, а саме: аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів, педагогічного тестування, педагогічних спостережень, соціологічних, медико-біологічних та психологічних методів дослідження, математико-статистичної обробки результатів дослідження.

Дослідження проводилося кількома етапами.

Перший етап (2005-2006 рр.) передбачав вивчення, аналіз та узагальнення літературних джерел і нормативно-правових документів щодо сучасного стану фізичного виховання школярів (теоретичний розділ роботи). Проведено пошуковий експеримент, який передбачав запровадження скороченої та адаптованої шейпінг-програми у процес шкільного уроку для десятикласниць Львівського фізико-математичного ліцею м.Львова.

Другий етап (2006-2007 рр.) було присвячено розробці анкети для вчителів фізичної культури та учнів; розробці комбінованої шейпінг-програми, визначенню об'єкта і предмета дослідження, уточненню його мети і завдань. Було проведено опитування 106 вчителів середніх загальноосвітніх шкіл м.Львова з використанням анонімної анкети, розробленої відповідно до загальноприйнятих рекомендацій. На цьому етапі також розроблено анкету та проведено опитування 190 школярів 10-11 класів.

На третьому етапі (2007-2008 рр.) впроваджено шейпінг-тренування на уроках для школярок 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи №93 м.Львова. Ми записали на відеоносії комбіновану шейпінг-програму, у якій поєднано скорочену відео програму «шейпінг-класік» та фрагменти програми «шейпінг-юні» Міжнародної федерації шейпінгу. Таким чином, програма «шейпінг-класік» доповнена вправами танцювального характеру, біговими і стрибковими вправами з програми «шейпінг-юні», які здатні покращити результати складання Державних тестів, за якими оцінюється фізична підготовленість населення України. Тривалість програми – 38 хвилин. У відео програмі шейпінг-тренувань передбачено три види навантажень: перший відеоінструктор демонструє вправи низької інтенсивності, другий – середньої, третій відеоінструктор – високої інтенсивності. Заняття проводилися за розкладом уроків в обладнаному теле- і відеоапаратурою залі середньої загальноосвітньої школи (СЗШ) №93 м.Львова. Уроки проводили вчитель фізичної культури навчального закладу та сам дослідник (у пошуковому експерименті), що унеможливило будь-які відхилення від умов експерименту. Школярки контрольної групи на уроках фізичної культури займалися за навчальною програмою для СЗШ. Заняття проводилися згідно з розкладом.

Четвертий етап (квітень – жовтень 2008 р.) передбачав проведення опитування школярок для виявлення їхнього ставлення до запропонованого змісту уроків фізичної культури, а також обробку результатів анкетування, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення дисертаційної роботи.

У третьому розділі **“Технологія впровадження шейпінгу в урочні форми фізичного виховання школярок”** викладено структуру мотивів та інтересів дівчат-старшокласниць до уроків фізичної культури з точки зору вчителів фізичної культури і самих школярок. Досліджено можливість застосування шейпінгу на уроках фізичної культури та вплив скороченої шейпінг-програми на фізичну підготовленість школярок.

Результати опитування вчителів фізичної культури та школярок дозволили встановити низку суб'єктивних чинників, які впливають на фізкультурну активність дівчат старшого шкільного віку. Основним фактором зниження рухової активності учнів учителі, як і науковці, називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Практично всі вчителі-респонденти (90%) висловилися за необхідність упровадження в традиційний зміст уроків сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, популярних серед старшокласниць, як чинника активізації їхньої зацікавленості шкільною фізкультурною.

Аналіз результатів анкетування показав: учителі вважають прийнятною заміну (повну або часткову) змісту традиційних уроків фізичної культури для дівчат-старшокласниць різновидами аеробіки (26%), шейпінгу (24%), ритмічної гімнастики (18%), а також фітнесу та бодіфлексу (по 16%). Тобто це ті засоби, які, на думку вчителів, найбільше відповідають запитам дівчат: формують

фігуру, гнучкість, пластичність, відчуття ритму, уміння рухатися тощо. Такі прагнення зазначені у більшості анкет, які заповнили старшокласниці під час опитування.

У процесі опитування школярок було виявлено, що лише 14% дівчат позитивно ставляться до традиційного уроку фізкультури, а кількість тих, які ставляться негативно, утричі більша (57%). Не визначили своє ставлення 29% опитаних.

Найголовніша причина незадоволення уроками фізичної культури – одноманітність (32,2% відповідей), школярки вважають зміст уроків нецікавим для себе (21,3% відповідей), а також називають причиною незадоволення відсутність тих видів рухової активності, які їм подобаються (16,4% відповідей). Можемо припустити, що урізноманітнення змісту шкільного уроку фізичної культури за рахунок тих видів фізичних вправ, які подобаються більшості дівчат-старшокласниць, активізує їхнє зацікавлення уроками фізичної культури.

Результати обробки анкет свідчать: 21% дівчат бажали б займатися шейпінгом; спортивним іграм надають перевагу 14% старшокласниць, плаванню – 12%. Разом з тим 35% школярок надали перевагу не однопредметним заняттям, а заняттям комплексного характеру: спортивним іграм та плаванню – 12,8%; шейпінгу та різним видам рухової активності – 10,9%; шейпінгу та плаванню – 11,3% опитаних учениць.

Недостатній обсяг рухової активності засвідчили 87,2% дівчат-старшокласниць. Практично третина опитаних ніколи не займалися фізичними вправами у позанавчальний час. Встановлено, що лише 9,7% опитаних школярок не хворіють і систематично відвідують заняття фізичною культурою впродовж навчального року. Понад половину опитаних (59,8%) інколи пропускають уроки, регулярно – 11,9%, звільнені через хворобу 18,6%.

Відповіді школярок на питання анкети про доцільність змін у змісті шкільних уроків фізкультури були такими: 47% висловилися за необхідність змін, 43% назвали зміни бажаними, і лише 10% опитаних відповіли, що зміни не обов'язкові (рис. 1). Отож 90% старшокласниць вважають, що зміст сучасного уроку фізичної культури потребує модернізації.

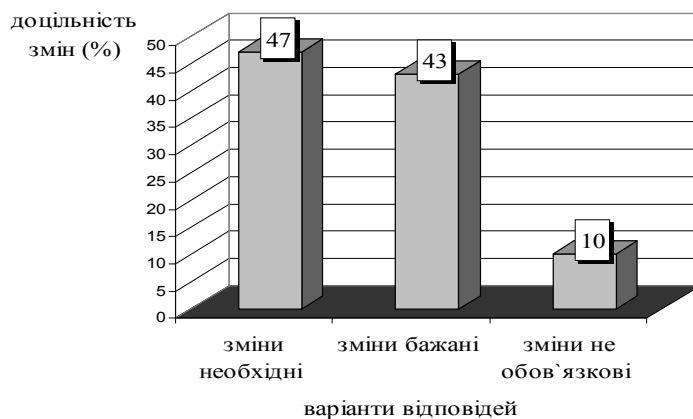


Рис. 1. Відповіді школярок про доцільність змін у змісті шкільних уроків фізкультури

Беручи до уваги отримані результати опитування, ми адаптували до вимог школи та впровадили в рамках пошукового експерименту скорочену відео програму “шейпінг-класік”.

У зв'язку з тим, що фізичну підготовленість школярів традиційно оцінюють Державними тестами фізичної підготовленості населення України, результати проведеного пошукового експерименту виявляли за їхньою допомогою. Порівняння показників фізичної підготовленості школярів експериментальної та контрольної груп свідчить, що різниця між ними зросла на користь дівчат, які займалися за шейпінг-програмою.

Результати рухових випробувань були достовірно кращими в експериментальній групі ($p < 0,05$). Найбільший приріст спостерігався у результатах “човникового” бігу, виконання згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вправ на гнучкість. У дівчат контрольної групи кращими були лише показники швидко-силових якостей та загальної витривалості ($p < 0,05$).

Зроблено висновок, що для підвищення ефективності змісту шейпінг-програми у фізичному вихованні школярів доцільно доповнити її вправами швидко-силового характеру та для розвитку загальної витривалості.

Четвертий розділ **“Ефективність впровадження шейпінг-програми у фізичне виховання школярів старших класів”** присвячений розробці експериментальної програми та її впровадженню на уроці фізичної культури.

Пошукові дослідження показали, що програма “шейпінг-класік”, впроваджена в урок фізичної культури, потребує часткових змін. Для цього ми вилучили з програми два блоки вправ, які спрямовані суто на корекцію певних частин тіла і не мають значного впливу на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму. Разом з тим ми долучили до програми вправи танцювального характеру (2,5 хв – рок-н-рол) та стрибково-біговий блок тривалістю 3,55 хв.

Комбінована програма шейпінг-тренування для проведення основного експерименту складалася з підготовчої, основної та заключної частин. Основна частина містила вісім блоків вправ (табл. 1).

Таблиця 1

Структура та зміст шейпінг-програми
для дівчат-старшокласниць

Блоки вправ	Напрямок і зона дії вправи	Тривалість (хв, с)	Відпочинок (с)
Ввідний	Активізація вегетативних функцій організму та опорно-рухового апарату	3,35	20
1-й	М'язи передньої поверхні стегон	3,55	15
2-й	М'язи задньої поверхні стегон	4,05	15
3-й	Стрибково-біговий блок	3,55	20
4-й	Великий і середній сідничні м'язи	3,20	20
5-й	Прямий м'яз живота (прес зверху, прес знизу)	3,30	20
6-й	Косі м'язи живота (талія)	4,00	15
7-й	Танцювальний рок-н-рол	2,30	20
8-й	М'язи груп верхньої частини спини або рук, або гомілок	4,00	15
Заключний	Повернення вегетативних функцій організму до вихідного стану, розтягування (вправи на гнучкість)	2,45	–

Під час педагогічного експерименту ми вивчали рівень фізичного здоров'я школярок за методикою Г.Л.Апанасенка.

Порівняльний аналіз змін рівня фізичного здоров'я старшокласниць контрольної та експериментальної груп після експерименту (рис. 2) достеменно свідчить, що в експериментальній групі стало значно більше дівчат із середнім, вищим за середній та високим рівнями фізичного здоров'я, ніж у контрольній групі.

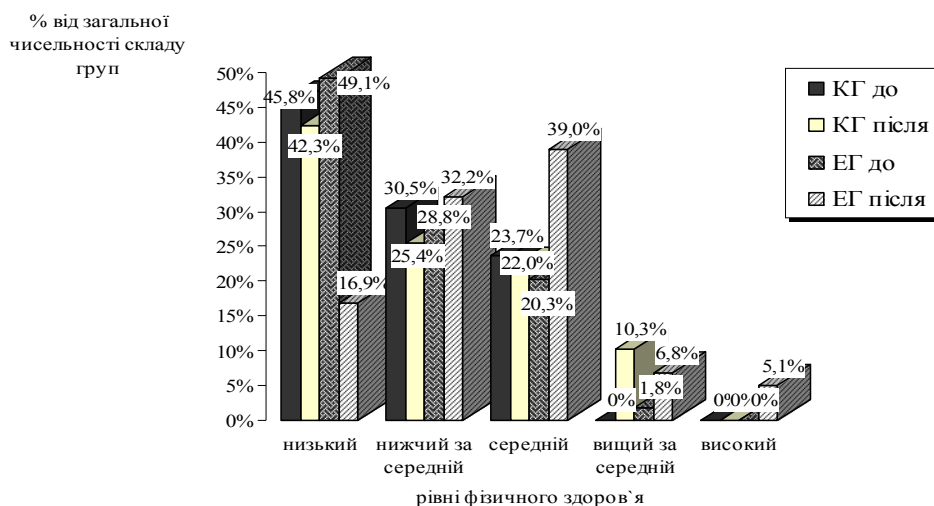


Рис. 2. Зміни чисельного складу дівчат-старшокласниць із різними рівнями фізичного здоров'я у контрольній та експериментальній групах за період експерименту

Так, приріст кількості школярок з високим рівнем фізичного здоров'я в експериментальній групі становив 5,1%, натомість у контрольній групі взагалі не виявлено школярок з високим рівнем фізичного здоров'я. Проте приріст кількості школярок із вищим за середній рівнем фізичного здоров'я в експериментальній групі склав 6,8%, а у контрольній – 10,3%. Ще переконливіші дані щодо кількості школярок із середнім рівнем фізичного здоров'я: у контрольній групі їх кількість складала 22% і зросла всього на 1,7%, а в експериментальній групі цей показник становив 39% і кількісно зріс на 18,7%. В експериментальній групі стало значно менше дівчат, які мали низький рівень фізичного здоров'я (на 32,2%), що не можна сказати про склад контрольної групи, де покращення становило всього 3,5%. Натомість у контрольній групі з'явилися старшокласниці з вищим за середній рівнем фізичного здоров'я (10,3%), хоча до початку педагогічного експерименту таких учениць не було.

Упродовж експерименту вивчали зміни кількісного складу груп досліджуваних, сформованих за рівнями фізичної підготовленості згідно з результатами складання Державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України.

До початку експерименту переважна більшість дівчат контрольної та експериментальної груп мали низький, нижчий за середній та середній рівні

фізичної підготовленості. Найменший відсоток складала школярки з високим та вищим за середній рівнями.

Після проведення педагогічного експерименту зафіксовано збільшення кількісного складу школярок експериментальної групи з вищим за середній та високим рівнями фізичної підготовленості.

Так, в експериментальній групі кількість школярок із вищим за середній і високим рівнями фізичної підготовленості збільшилася відповідно у 2,7 і 5,1 рази. Кількість дівчат із середнім рівнем фізичної підготовленості зменшилася у півтора рази, а із нижчим за середній та низьким в 1,9 і 2,6 рази відповідно. У контрольній групі, як і в експериментальній, спостерігалася однакова тенденція до зниження кількісного складу школярок із нижчим за середній та середнім рівнями фізичної підготовленості – в 1,1 рази та збільшення у 1,5 рази кількості школярок з рівнем вищим за середній. Проте це збільшення не було таким вираженим, як в експериментальній групі.

В умовах педагогічного експерименту школярки експериментальної групи, які займалися за шейпінг-програмою, суттєво покращили фізичну підготовленість. У них відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання тренуваності за шістьма показниками з семи. Лише за показниками розвитку швидкості (біг на 100 м) не зареєстровано достовірних змін ($p > 0,05$). У школярок контрольної групи, які займалися за традиційною шкільною програмою, зростання фізичної підготовленості зареєстровано за трьома показниками. За чотирма показниками (біг на 2000 м, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, тестування гнучкості) у школярок цієї групи достовірних змін не виявлено ($p > 0,05$).

За період педагогічного експерименту відбулися зміни в показниках психічного та соціального здоров'я старшокласниць, які досліджувалися за методикою САН. Дівчата експериментальної групи після проведення експерименту в середньому оцінили своє самопочуття на $6,4 \pm 1,35$ бали (при максимальній оцінці 9 балів), контрольної групи – на $5,7 \pm 0,92$ ($p < 0,05$). Свою активність дівчата експериментальної групи оцінили на $5,4 \pm 0,94$ бали, контрольної – на $4,9 \pm 0,99$ бали, настрої – на $6,6 \pm 1,39$ бали (експериментальна група) і $5,7 \pm 1,29$ бали (контрольна група). Різницю характеристик настрою школярок експериментальної групи можна пояснити тим, що заняття за комбінованою шейпінг-програмою мали музичний супровід. Наші дані доповнюють результати досліджень Т.Ротерс, В.Сосіної про те, що музичний супровід під час виконання фізичних вправ поліпшує настрої та стимулює школярок до відвідування уроків фізичної культури.

Аналіз отриманих результатів антропометричного тестування показав, що за період педагогічного експерименту помітно знизилася середня значення показників маси тіла та зменшилися обводи найбільш проблемних зон фігури дівчат: талії, сідниць, стегон ($p < 0,05$).

Результати дослідження свідчать, що за час педагогічного експерименту відбулися позитивні зміни шейпінг-класу фігури дівчат експериментальної групи (рис. 3). На початку експерименту у 23,7% старшокласниць був п'ятий

шейпінг-клас фігури, тобто найнижчий; 40,6% дівчат мали четвертий і 35,7% – третій шейпінг-клас фігури, тобто найвищий, який можна отримати без участі в конкурсах.

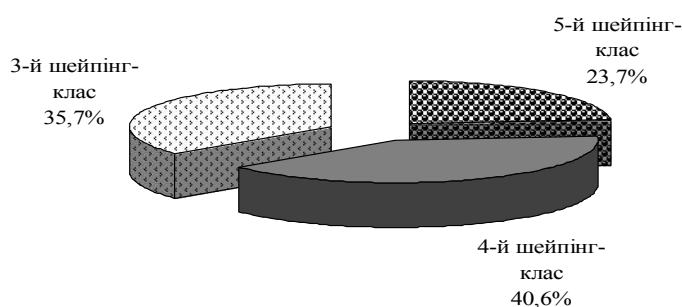


Рис. 3. Шейпінг-клас фігури дівчат-старшокласниць на початку педагогічного експерименту

Після п'яти місяців занять антропометричний рейтинг підвищився: 15,2% школярок мали п'ятий шейпінг-клас фігури, 38,9% – четвертий і 45,9% школярок – третій шейпінг-клас фігури (рис. 4).

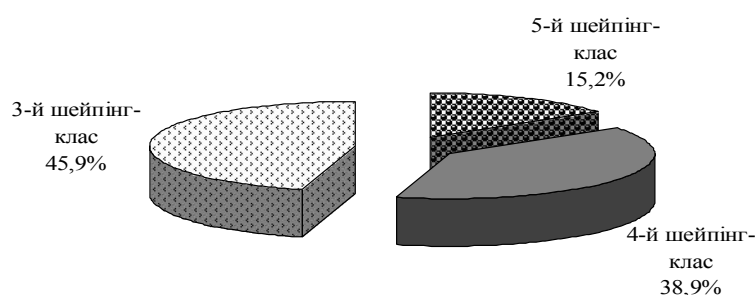


Рис. 4. Шейпінг-клас фігури дівчат-старшокласниць після педагогічного експерименту

Виявлені зміни свідчать про те, що за допомогою шейпінгу можна ефективно і цілеспрямовано впливати на різні м'язові групи, покращувати тілобудову, задовольнити прагнення і потреби дівчат-старшокласниць. Заняття сприяють значному покращенню форм та пропорцій тіла, що має суттєве значення для дівчат старшого шкільного віку, а також сприяють формуванню стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Порівняння результатів першого опитування школярок та проведеного після завершення експерименту показало, що відповіді на питання анкети "Чи Вам цікаво відвідувати шкільні уроки фізичної культури?" на початку були негативними у більшості опитаних школярок (64,4%). Натомість у кінці експерименту 94,9% старшокласниць засвідчили свою зацікавленість уроками

нового змісту. Таких, кому було зовсім нецікаво відвідувати уроки шейпінг-тренування, протягом педагогічного експерименту не було.

У п'ятому розділі **“Аналіз та узагальнення результатів дослідження”** описано алгоритм технології впровадження шейпінгу в процес фізичного виховання в школі, який передбачав: з'ясування факторів впливу на активну участь старшокласниць в урочних заняттях; вивчення інтересів та мотивів старшокласниць, їхнього ставлення до традиційного змісту шкільних уроків та його змін; вибір бажаного для більшості виду рухової активності (шейпінгу) та адаптація його програми до уроків; проведення занять нового змісту та аналіз їхньої ефективності; внесення коректив до програми занять; оцінка ефективності впливу навантажень на організм старшокласниць.

Підведено підсумки дослідження й описано три групи отриманих даних:

- підтверджено результати досліджень Т.Ю.Круцевич (2003), О.В.Андрєєвої (2001), Б.М.Шияна (2001), Т.І.Суворової (2008), І.В.Степанової (2007), що фізичне здоров'я дівчат-підлітків характеризують переважно низький та нижчий за середній рівні, а ефективним засобом поліпшення фізичного здоров'я є заняття оздоровчими видами гімнастики;
- доповнено результати досліджень О.В.Андрєєвої (2002), Г.В.Безверхньої (2004), М.М.Безруких, М.Ф.Киселева, Г.Д.Комарова, А.П.Козлова та ін. (2006) про взаємозв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, який дає можливість цілеспрямовано впливати на розвиток певних фізичних якостей; Т.Ю.Круцевич (2000), В.М.Лисяк (2006) – про вікову структуру мотивів та інтересів підлітків до занять фізичною культурою;
- доповнено наукову інформацію щодо формування позитивної мотивації до фізкультурної активності школярок шляхом пропаганди позитивного впливу занять шейпінгом на організм дівчат;
- визначено мотиви, які впливають на формування мотивації старшокласниць до самовдосконалення засобами фізичного виховання;
- уточнено дані щодо покращення відвідуваності занять нового змісту, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я старшокласниць, активізації інтересу до систематичної рухової активності за допомогою використання шейпінгу в умовах уроку фізичної культури.
- описано педагогічні умови проведення шкільних уроків з використанням шейпінг-програми та врахуванням інтенсивності впливу навантаження на організм школярок, про який свідчать показники ЧСС.
- уперше доведено, що впровадження новітнього фізкультурно-оздоровчого виду гімнастики (шейпінгу) на шкільних уроках фізичної культури є ефективним і має суттєвий вплив на активізацію зацікавленості, відвідуваності таких уроків, підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості старшокласниць.

Таким чином, можна стверджувати, що запропонована шейпінг-програма є ефективною, відповідає змісту програмного матеріалу загальноосвітньої школи і може бути рекомендована для застосування на шкільних уроках фізичної культури для старшокласниць.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що процес фізичного виховання школярів потребує вдосконалення. Обсяг рухової активності не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку з недоліками організації фізичного виховання в загальноосвітній школі. Причиною низької мотивації учениць до уроків фізичної культури фахівці називають, зокрема, відсутність можливості вибору виду занять, їхнього незадоволеність змістом шкільної фізкультури. Підвищити мотивацію до занять фізичною культурою можуть зміни змісту уроків. Аналіз описаних в літературі та впроваджених в оздоровче тренування різних груп населення видів гімнастики дозволив зробити гіпотетичне припущення, що прийнятним для шкільних уроків старшокласниць буде шейпінг.

2. У дисертаційному дослідженні запропоновано та апробовано технологію впровадження одного з оздоровчих видів гімнастики у процес фізичного виховання в школі. Технологія впровадження містила такі складники: з'ясування факторів, від яких, на думку вчителів, залежить активна участь старшокласниць в урочних заняттях; вивчення інтересів та мотивів старшокласниць, їхнього ставлення до традиційного змісту шкільних уроків фізкультури; вивчення побажань щодо його змін; вибір бажаного для більшості школярів виду рухової активності (шейпінгу) та адаптація його змісту до урочної форми шкільних занять за тривалістю, структурою, вимогами програми; проведення занять нового змісту; аналіз ефективності запропонованого змісту занять та внесення коректив до програми; оцінка ефективності впливу навантажень на організм старшокласниць із використанням комплексу критеріїв.

3. У результаті опитування вчителів фізичної культури та школярів встановлено, що фактором зниження рухової активності учнів є падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Для покращення ситуації, що склалася, вчителі замінюють або доповнюють зміст програми з фізичної культури (62% стверджувальних відповідей на питання анкети). Три чверті вчителів висловлюються за впровадження в уроки фізичної культури сучасних технологій (аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу, спортивних танців, фітнесу), популярних серед старшокласниць.

Анкетуванням школярів встановлено основні мотиви, які спонукають дівчат до відвідування шкільних уроків фізичної культури: бажання вдосконалити форми тілобудови (83,3%), покращити стан здоров'я (15%), мати красиву фігуру (18%). Виявлено, що більшість дівчат бажають займатися: шейпінгом – 21%, спортивними іграми – 14%, плаванням – 12%.

4. Ставлення більшості школярів до традиційного змісту уроків фізкультури є негативним (57% відповідей), 90% респондентів висловилися про необхідність або бажаність змін у змісті шкільних уроків фізичної культури. На їхню думку, новий зміст уроків сприятиме покращенню рівня фізичної підготовленості, здоров'я, зростанню інтересу до занять фізичною культурою та систематичного їх відвідування.

5. В умовах педагогічного експерименту фізичну підготовленість суттєво покращили школярки експериментальної групи, які займалися за програмою шейпінг-тренування. У них відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання тренуваності за шістьма показниками з семи. Лише у показниках розвитку швидкості (біг на 100 м) не зареєстровано достовірних змін ($p > 0,05$). У школярок контрольної групи, які займалися за традиційною шкільною програмою, зростання фізичної підготовленості зареєстровано за чотирма показниками ($p < 0,05$). За трьома показниками (біг на 100 м, піднімання в сід за 1 хв, “човниковий” біг 4x9 м) у школярок цієї групи достовірних змін не виявлено ($p > 0,05$).

6. За час педагогічного експерименту у дівчат експериментальної групи відбулися достовірні зміни ($p < 0,05$) характеристик фізичного здоров'я за показниками життєвого, силового індексів та якістю процесів відновлення після фізичного навантаження. В експериментальній групі кількість осіб із середнім рівнем фізичного здоров'я зросла на 18,7%, вищим за середній – на 5% та високим рівнем – на 5,1%. У контрольній групі на 10,3% збільшилася кількість дівчат із вищим за середній рівнем фізичного здоров'я. Підвищився рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, про що свідчить статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення показників ЖЄЛ, кистьової динамометрії, зменшення ЧСС та АТ у спокої після експерименту у старшокласниць експериментальної групи порівняно з показниками контрольної.

7. Самопочуття, активність і настрої школярок, досліджені за методикою САН, суттєво покращилися у період проведення експерименту. Дівчата-старшокласниці ЕГ після проведення експерименту в середньому оцінили своє самопочуття на $6,4 \pm 1,35$ бали (при максимальному – 9), контрольної групи – на $5,7 \pm 0,92$ ($p < 0,05$). Свою активність дівчата експериментальної групи оцінили на $5,4 \pm 0,94$ бали, контрольної – $4,9 \pm 0,99$ бали ($p < 0,05$); настрої дівчата ЕГ оцінили на $6,6 \pm 1,39$ бали, КГ – на $5,7 \pm 1,29$ бали ($p < 0,05$), що дозволяє констатувати вірогідні позитивні зміни ($p < 0,05$) у показниках психічних функцій.

8. Критерієм ефективності занять шейпінгом слугували зміни шейпінг-класу фігури дівчат-старшокласниць експериментальної групи. Кількість старшокласниць із найнижчим (п'ятим) шейпінг-класом фігури зменшилася на 8,5%, четвертим – на 1,7%, збільшилася кількість дівчат із третім шейпінг-класом фігури – на 10,2%. Встановлено, що після проведення педагогічного експерименту основними мотивами старшокласниць до відвідування шкільних уроків фізкультури стали власні переконання в їх необхідності (45,8% відповідей) та прагнення мати гарну фігуру (35,6%).

9. Проведене дослідження свідчить, що в експериментальній групі покращилася відвідуваність занять: загалом показник відвідування шкільних уроків до педагогічного експерименту у дівчат контрольної групи (КГ) становив 74,81%, експериментальної групи (ЕГ) – 75%. Після педагогічного експерименту відвідуваність була набагато кращою у дівчат ЕГ (85%), котрі

займалися за шейпінг-програмою, ніж у дівчат, котрі займалися на традиційних уроках фізичної культури (73%).

10. Впровадження шейпінг-програми в урочні форми фізичного виховання дівчат-старшокласниць згідно із запропонованою технологією спричинило активізацію мотивації школярок до систематичних занять, підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я, фізичної підготовленості, що дозволяє рекомендувати її для широкого впровадження у практику загальноосвітніх шкіл.

Перспективою подальших досліджень проблематики дисертаційної роботи може стати використання запропонованої технології для включення інших різновидів фізкультурно-оздоровчих занять у шкільне фізичне виховання, а також теоретичне й експериментальне обґрунтування використання шейпінг-програм (наприклад «шейпінг-юні») на шкільному уроці фізичної культури для дівчат молодшого та середнього шкільного віку.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Шевців У. Шейпінг у фізичному вихованні дівчат-старшокласниць : організаційно-мет. рек. / У. Шевців, О. Жданова. – Л. : ЛДУФК, 2009. – 52 с.
2. Шевців У. Шляхи вирішення проблеми активізації фізкультурних занять школярок старших класів / Уляна Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 420-422.
3. Шевців У. Використання модифікованої шейпінг-програми в урочній формі фізкультурних занять старшокласниць / Уляна Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 137-141.
4. Шевців У. С. Ефективність шейпінг-тренування старшокласниць на шкільних уроках фізичної культури [Електронний ресурс] / Уляна Шевців // Спортивна наука України. – 2006. – № 5(6). – С. 63-68. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/>.
5. Шевців У. С. Впровадження новітніх технологій в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл / Уляна Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 1. – С. 58-59.
6. Шевців У. С. Мотиви відвідування старшокласницями шкільних уроків фізкультури та ставлення до їх змісту / У. С. Шевців // Молодіжний науковий вісник (2007). Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – С. 33-36.
7. Шевців У. С. Особливості застосування модифікованої шейпінг-програми на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі для дівчат-старшокласниць / Уляна Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 2. – С. 213-217.

8. Шевців У. Пошук шляхів підвищення інтересу дівчат-старшокласниць до шкільних уроків фізичної культури / Уляна Шевців // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 2. – С. 94-97.
9. Жданова О. М. Зміни антропометричних показників дівчат-старшокласниць під впливом уроків шейпінгу / Жданова О. М., Чеховська Л. Я., Шевців У. С. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Х., 2008. – № 3. – С. 11-13. *(Внесок автора полягає у постановці проблеми, аналізі отриманих результатів, формулюванні висновків).*
10. Кузьо У. Перспективи розвитку шейпінг-системи в Україні / Уляна Кузьо // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали II Регіон. наук.-практ. конф., 11-12 трав. 2000 р. – Л., 2000. – С. 44-45.
11. Шевців У. Оздоровчий вплив шейпінгу на організм школярів / Уляна Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф., 16-17 трав. 2002 р. – Л., 2002. – С. 89-91.
12. Жданова О. М. Шейпінг для старшокласниць на шкільних уроках фізичної культури / Жданова О. М., Шевців У. С. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : зб. наук. пр. : [матеріали III регіон. наук.-практ. конф.]. – Л., 2005. – С. 56-57. *(Внесок автора полягає у постановці проблеми, виборі методів дослідження, аналізі отриманих результатів, формулюванні висновків).*
13. Жданова О. М. Особливості застосування модифікованої шейпінг-програми для старшокласниць на шкільних уроках фізичної культури / О. М. Жданова, У. С. Шевців // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Л., 2006. – Вип. 9. – С. 17-19. *(Автору належить аналіз літератури, вибір методів дослідження, формулювання висновків).*
14. Шевців У. Динаміка антропометричних показників шейпінг-тестувань школярів / Уляна Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., 11-12 трав. 2006 р. – Л., 2006. – С. 82-84.
15. Жданова О. Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку / Ольга Жданова, Уляна Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., 11-12 трав. 2006 р. – Л., 2006. – С. 85-87. *(Внесок автора полягає у постановці проблеми, аналізі отриманих результатів, формулюванні висновків).*
16. Жданова О. М. Зміни стану фізичної підготовленості школярів під впливом експериментального змісту уроків фізичної культури / Ольга Жданова, Уляна Шевців // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів [VII наук.-практ. конф.]. – Л., 2006. – С. 54-57. *(Внесок автора полягає у постановці проблеми, аналізі отриманих результатів, формулюванні висновків).*

17. Шевців У. С. Зміст окремих фізкультурно-оздоровчих видів гімнастики та можливість їх впровадження у загальноосвітніх школах / У. С. Шевців // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб наук. матеріалів [VIII Всеукр. наук.-практ. конф.]. – Л., 2007. – С. 52-55.

18. Жданова О. Вплив занять шейпінгом на формування мотивації до здорового способу життя дівчат-старшокласниць / Ольга Жданова, Уляна Шевців // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : зб. наук. пр. XIV Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоград. держ. пед. ун-ту ім. В.Винниченка: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград, 2008. – Ч. 2. – С. 52-56. *(Внесок автора полягає у постановці проблеми, аналізі отриманих результатів, формулюванні висновків).*

19. Шевців У. Оцінка психічного та соціального здоров'я дівчат-старшокласниць за методикою САН / Уляна Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар участю, 15-16 трав. 2008 р. – Л., 2008. – С. 106-111.

20. Шевців У. Особливості методики побудови уроку фізичної культури з використанням модифікованої шейпінг-програми для дівчат-старшокласниць / Уляна Шевців // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів [IX наук.-практ. конф.]. – Л., 2008. – С. 62-66.

А Н О Т А Ц І Ї

Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2009.

Дисертація присвячена технології впровадження шейпінгу в урочні форми занять з фізичного виховання старшокласниць для підвищення інтересу дівчат до систематичного відвідування уроків, рівня їхнього здоров'я та фізичної підготовленості.

Експериментально вивчено вплив шейпінг-програми на ефективність фізичного виховання дівчат-старшокласниць. Виявлено покращення рівня здоров'я учениць, фізичної підготовленості, зафіксовано позитивні зміни в показниках психічного та соціального здоров'я, уроки також сприяли вдосконаленню тілобудови.

Отримані результати підтверджують доцільність застосування шейпінгу на уроках фізичної культури в школі. Запропонована програма шейпінг-тренування є ефективною, відповідає змісту програмного матеріалу загальноосвітньої школи і може бути рекомендована для широкого застосування на шкільних уроках фізкультури для старшокласниць.

Ключові слова: урок фізичної культури, дівчата-старшокласниці, шейпінг, шейпінг-програма, позитивні зміни.

Шевцов У. С. Технология внедрения оздоровительных видов гимнастики в физическое воспитание старшекласниц (на примере шейпинга). – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2009.

Диссертация посвящена технологии внедрения шейпинга в урочные формы занятий физическим воспитанием старшекласниц.

Объект исследования – физическое воспитание девушек старшего школьного возраста в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – технология внедрения одной из новейших физкультурно-оздоровительных программ шейпинга в урочную форму занятий физическим воспитанием.

Цель исследования – обосновать технологию внедрения современного оздоровительного вида гимнастики (шейпинга) в уроки физической культуры для повышения интереса девушек-старшекласниц к систематическим занятиям, уровня их здоровья и физической подготовленности.

Научная новизна исследования: впервые доказано, что внедрение современного физкультурно-оздоровительного вида гимнастики (шейпинга) на школьных уроках физической культуры является эффективным и имеет существенное влияние на активизацию заинтересованности в таких уроках, повышения уровня физического здоровья и уровня физической подготовленности учениц. Дополнена информация о формировании мотивации учениц к физкультурной активности. Уточнены данные о повышении показателей физической подготовленности и физического здоровья старшекласниц, повышении интереса к систематической двигательной активности благодаря включению шейпинга в школьные уроки физкультуры.

В первом разделе диссертации представлен обзор научно-методической литературы по данной проблеме. Во втором разделе описаны использованные научные методы, организация педагогического эксперимента, этапы проведения исследования. В третьем разделе представлены результаты анкетирования учителей физической культуры, старшекласниц, а также содержание сокращенной адаптированной шейпинг-программы. Четвертый раздел посвящен результатам внедрения экспериментальной программы. Экспериментально изучено влияние занятий по шейпинг-программе на эффективность физического воспитания девушек-старшекласниц. Проведенные исследования свидетельствуют об улучшении уровня здоровья учениц, положительных изменениях в показателях психического и социального здоровья. Уроки также положительно повлияли на совершенствование телосложения девушек. В пятом разделе представлены обобщенные результаты педагогического эксперимента. Дополнены и расширены результаты исследований о взаимосвязи: показателей физической подготовленности и физического здоровья, что дает возможность целенаправленно влиять на

развитие отдельных физических качеств; возрастной мотивации и интересов подростков к занятиям физической культурой.

Полученные результаты подтверждают целесообразность использования шейпинга на уроках физической культуры в школе. Предложенная программа эффективна, соответствует содержанию программного материала школы и может быть рекомендована для широкого использования на школьных уроках физической культуры для старшеклассниц.

Ключевые слова: урок физической культуры, девушки-старшеклассницы, шейпинг, шейпинг-программа, положительные изменения.

Shevtsiv U.S. Technology of introduction of health-improving kinds of gymnastics into physical education of school girls (based on shaping). – Manuscript.

The thesis for receiving the scientific level of candidate of Physical Education and Sport Studies in specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of various social groups. Lviv state university of physical culture. – Lviv, 2009.

The thesis is dedicated to increasing the interest among school girls to regular class attendance, elaboration and justification of the essence of physical culture in general secondary school through usage of shaping.

It has been learnt with the help of the experiment what is the influence of modified shaping program on the efficiency of physical education of school girls. Due to the increase in motion activity their fitness level rose. There has been discovered the improvement in the level of health of school girls, positive changes in psychological and social health indices, improvement of body constitution to classes.

Received results confirm the appropriateness of the application of shaping technologies in physical education classes at school. The suggested program of shaping training is efficient, complies with the school requirements and can be recommended for wide use in classes for school girls.

Key words: PE, school girls, shaping, shaping program, physical improvement.