

У. Шевців О.Жданова

ШЕЙПІНГ

у фізичному вихованні
дівчат-старшокласниць
(організаційно - методичні рекомендації)



Львів - 2009

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

У. Шевців, О. Жданова

**ШЕЙПІНГ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ
РЕКОМЕНДАЦІЇ**



ЛЬВІВ – 2009

УДК 796.412 – 055.25

III 37

ББК 75.6 я 73

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Львівського державного університету фізичної культури
(протокол № 7 від 5.02.2009)*

Рецензенти:

- В. Ю. Сосіна,** канд. пед. наук, доц. каф. гімнастики і хореографії ЛДУФК;
Л. Я. Чеховська, канд. наук фіз. виховання і спорту, доц. каф. рекреації і оздоровчої фізичної культури ЛДУФК;
В. М. Гумен, президент Федерації шейпінгу України.

Шевців У.С. та ін.

Шейпінг у фізичному вихованні дівчат-старшокласниць: організаційно-мет. рек. / У. Шевців, О.Жданова. – Л.: ЛДУФК, 2009. – 52 с.

ISBN 978-966-552-109-6

Організаційно-методичні рекомендації присвячені використанню модифікованої шейпінг-програми у процесі фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку в загальноосвітніх школах.

Для вчителів фізичної культури, які проводять уроки в загальноосвітніх школах з дівчатами старших класів та студентів ВНЗ, які вивчають курс теорії і методики фізичного виховання.

ББК 75.6 я 73



ISBN 978-966-552-109-6

© Шевців У.С., 2009

ВСТУП

В Україні фізичне виховання школярів є невід'ємною і найважливішою частиною всієї педагогічної роботи. Аналіз науково-методичної літератури з питань оптимізації змісту шкільних уроків фізичної культури свідчить про те, що у дівчат-старшокласниць упродовж павчання в загальноосвітній школі спостерігається тенденція суттєвого зниження рухової активності, погіршення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості [2, 23, 3].

Зокрема, дані наукових досліджень [1, 4, 27, 28, 36, 37] засвідчують, що в Україні за останнє десятиріччя, кількість захворювань юнаків і дівчат на різноманітні “не дитячі” хронічні хвороби значно збільшилася. У структурі захворюваності школярів найбільшу кількість становлять хвороби органів дихання (45%), нервової системи та органів чуття (17,2%), кістково-м'язової системи (12,4%), шлунково-кишкового тракту (12%), інфекційні та паразитарні захворювання (7,2%), захворювання статевої системи (3,6%). Понад 50% школярів мають незадовільну фізичну підготовленість. Серед причин такого стану є: недостатня кількість уроків фізичної культури за навчальним планом; рухова пасивність у побуті через збільшення часу на сприйняття інформації з навчальних предметів, кількість якої невпинно зростає; необхідність засвоєння великого обсягу новітніх знань; сучасні умови життя, на які негативно впливає науково-технічний прогрес; низький рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами та ін. [8, 21].

Доведено, що одним із засобів зняття нервово-емоційного напруження є заняття фізичними вправами. Однак, лише третина (38,5%) учнів залучена до фізкультурно-оздоровчої роботи. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат старшого шкільного віку.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми зниження рухової активності школярів (Г.Л.Апанасенко, 1992; В.А.Шаповалова, 1993; Т.Ю.Круцевич, 1999; В.С.Добринський, 2000; В.Г.Ареф'єв, Г.А.Єдинак, 2001; Б.М.Шиян, 2001; Н.В.Москаленко та ін., 2007). Однією із причин її зниження фахівці

називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема, А. Огністий і М. Медипський (2000) наголошують, що причиною низької мотивації учнів до уроків фізичною культурою є відсутність можливості вибору ними форм занять, їх незадоволеність традиційним змістом шкільної фізкультури. Ось чому, на думку Б.Шияна (2001), для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом, запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режим дня школи, тобто використовувати ті форми, які за конкретних умов дадуть найвищий ефект. У зв'язку з цим є актуальною проблема запровадження в урочні форми роботи шкіл новітніх технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Одним з таких новітніх підходів до організації уроків фізичної культури для дівчат-старшокласниць виступає шейпінг-тренування. Шейпінг, як різновид оздоровчих систем, з'явився порівняно недавно. Зберігаючи головні якості гімнастичних вправ, він набув деяких відмінних рис, які визначають ефективність впливу на організм. Шейпінг первісно був створений для підвищення фізичної досконалості дівчаток. Це комплексна система, яка об'єднує, в якості невід'ємних засобів для вирішення своїх завдань, не лише фізичні вправи і принципи харчування, але і окремі напрямки мистецтва і культури: шейпінг-хореографію, шейпінг-стиль, концепцію шейпінг-доглянутості.

Заняття шейпінгом комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, розвивають гнучкість, координацію рухів, збагачують руховий арсенал. Також заняття шейпінгом позитивно впливають на психоемоційний стан тих, які займаються.

Фахівці наголошують на необхідності пошуку нових засобів фізичного виховання школярів, тому що застосування традиційних засобів сьогодні не сприяє підвищенню рухової активності дітей.

Незважаючи на популярність шейпінгу серед молоді, в літературі не знайдено рекомендацій щодо застосування даного виду оздоровчих занять на шкільному уроці фізкультури. Організаційно-методичні рекомендації адресовані майбутнім фахівцям та шкільним вчителям фізичної культури, які прагнуть впровадити новітні технології, зокрема шейпінг у процес шкільного фізичного виховання.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

1.1. Мотиви, потреби та інтереси школярок до фізкультурних занять

Фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему двох дидактичних компонентів: обов'язкового уроку, що формує основи фізичної культури особистості відповідно до державних стандартів освітньої галузі "Фізичне виховання" та позаурочних занять в гуртках фізкультурно-оздоровчого спрямування, секціях, самостійних занять, участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, які доповнюють обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, потреб, природних здібностей та стану здоров'я учнів [2,26,23,35]. Ряд авторів вказує на досить гостру необхідність наукового пошуку шляхів оптимізації та удосконалення сучасної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України [8,24,32,37].

Багаторічні дослідження провідних вчених: В.Н.Платонова [30], Т.Ю.Круцевич [24], А.А.Виру [10], Г.В.Безверхньої [5] показали залежність ефективності процесу фізичного виховання, від мотивації тих, які займаються. Мотивацію слід розрізняти внутрішню і зовнішню. За даними Данилевич М.В. [20] інтерес формується лише в результаті внутрішньої мотивації. Вона виникає тоді, коли зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям школярів і вони розуміють суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію. Успішна реалізація мотивів і цілей викликає у школярів бажання продовжувати займатися за власною ініціативою, тобто внутрішню мотивацію та інтерес.

У нашому дослідженні було вивчено мотивацію старшокласниць до занять фізичною культурою. В результаті опитування було виявлено, що

лише 14% дівчат, позитивно ставляться до традиційного уроку фізкультури, а кількість тих, які ставляться негативно – втричі більша (57%). Не визначеним своє ставлення вважають 29% опитаних.

Найголовнішою причиною незадоволення уроками фізичної культури школярки називають одноманітність (32,2%). Вони визначають зміст уроків не цікавим для себе (21,3%), а також називають причиною незадоволення відсутність видів рухової активності, які їм подобаються (16,4%). Ми припустили, що урізноманітнення змісту шкільного уроку фізичної культури за рахунок тих видів фізичних вправ, які подобаються більшості дівчат-старшокласниць, підвищить їх зацікавлення уроками фізичної культури.

Аналіз програм з фізичної культури за останні 20 років свідчить, що вони забезпечують освітній аспект, але не розвиваючий, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму. Діючі програми з фізичної культури, орієнтовані на виконання нормативів фізичної підготовленості, які визначені системою Державних тестів однак не відповідають належним нормам фізичного здоров'я [6,22]. Завдання вчителя – побудувати навчальний процес на уроці так, щоб учень зробив вибір на користь фізичної культури, свідомо обрав здоровий спосіб життя [33]. Проте, спостерігається зниження інтересу до занять фізичною культурою, з віком збільшується кількість школярів незадоволених змістом занять, з'являється впевненість, що на уроках фізкультури займатися не цікаво [5,25].

Крім того аналіз інтересів учнів до різних видів занять свідчить, що на першому місці за популярністю у юнаків знаходиться аглетична гімнастика та різні види единоборств [25], а у дівчат – модифіковані аеробні технології (на основі різновидів аеробіки, шейпінгу, ритміки та ін.) [24]. За результатами проведеного анкетування улюбленими є такі види занять: шейпінг та аеробіка, а також спортивні ігри, плавання та ін. Кількість таких відповідей становить 61%. Решта дівчат (26%) хотіли б займатися різними видами занять. Лише 9% опитаних вважають доцільним традиційний зміст занять (табл.1).

Таблиця 1

Відповіді школярів на питання анкети про бажані зміни змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі (%)

Різновиди занять	Класи навчання			Середня кількість відповідей
	9	10	11	
Різними видами спорту	26,0	24,0	28,0	26,0
Одним видом спорту	59,0	61,0	64,0	61,0
Традиційні заняття фізкультурою	11,5	10,0	3,5	9,0
Інше	3,5	5,0	4,5	4,0

В старших класах використовується великий арсенал засобів фізичного виховання, який значно розширюється у порівнянні із середнім шкільним віком [24]. Однак, як було сказано вище, обмежена кількість літературних джерел, методичних розробок та настанов гальмують впровадження в систему фізичного виховання учнів інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій [2,9,26,23,35] і учням стає нецікавий традиційний зміст уроків фізкультури [34].

Формування зацікавленості школярів у заняттях фізичною культурою є важливою умовою їх успішного фізичного виховання [33]. Лише тоді можна досягти всебічного розвитку учнів, зміцнити їх здоров'я і підтримати на високому рівні фізичні, психічні сили та можливості, коли вони з інтересом ставляться до уроків фізичної культури, за власною ініціативою прагнуть відвідувати спортивні секції, розумно використовувати свій вільний час. Тому важливою є систематична робота в школі з формування інтересу учнів до фізичної культури [33].

Про доцільність змін у змісті шкільних уроків фізкультури школярки висловилися наступними чином: 47% – за необхідність змін, 43% – назвали зміни бажаними і лише 10% опитаних – відповіли, що зміни не обов'язкові. Отож 90% старшокласниць вважають, що зміст сучасного уроку фізичної культури потребує модернізації (удосконалення).

Результати проведеного опитування, за участю школярок старших класів, виявили їх незадоволеність традиційним змістом шкільних занять. Слід підкреслити, що наведені результати свідчать про відсутність інтересу старшокласниць до уроків фізичної культури, натомість сучасну дівчину цікавить формування іміджу: гарна фігура, хода, елегантність. Тому сучасні підходи до змісту фізичного виховання вимагають залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури на основі розробки авторських та експериментальних навчальних програм. Засоби нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, такі як шейпінг, сприяють розвитку витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей учениць, а також підвищують інтерес учнів до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, вирішуючи основні завдання процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Тому доцільно запровадити школяркам такі заняття, які, на їх думку, допоможуть позбавитися недоліків фігури, зайвої ваги, набути правильної постави, ходи, граціозності, краси рухів, активізують відвідування уроків фізичної культури і сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості.

1.2. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на організм школярок

У житті школярів рухова активність є чинником біологічної стимуляції, удосконалення механізмів адаптації, фізичного розвитку. Вона має важливе значення, оскільки рух є найбільш ефективним засобом пристосування до зовнішнього середовища. Рухова активність створює необхідні умови для росту організму, є ефективним засобом підтримання адекватного стану органів, фізіологічних систем в цілому.

Рухова активність є найбільш фізіологічно доцільним та ефективним способом профілактики і лікування захворювань. Від стану організму дівчини, функціонування його органів і систем залежить життєздатність нового покоління, тому здоров'я дівчат вимагає до себе

особливої уваги. У зміцненні здоров'я дівчат, попередженні передчасного старіння і збереження високої працездатності велика роль належить фізичній культурі [34].

Останнім часом серед учнівської молоді зріс інтерес до здорового способу життя. Причому ця молодь віддає перевагу нетрадиційним заняттям фізичним вихованням, які поєднують різноманітні фізичні вправи і музичний супровід [32].

Отже, щоб заняття фізичною культурою приносили користь та емоційне задоволення слід якомога ширше впровадити в традиційні уроки шкільної фізкультури нетрадиційні засоби із використанням оздоровчих видів гімнастики. При плануванні обсягу навантажень, змісту і методики занять важливо враховувати особливості організму дівчат [34]. На сьогоднішній день одним з найбільш популярних і доступних видів є шейпінг [35].

Дослідження вчених [9,29,31] показують, що музика впливає на різні фізіологічні, біохімічні і психологічні параметри організму людини. Збільшення оздоровчого ефекту занять шейпінгом пов'язано з використанням найбільш раціональних методичних прийомів регулювання фізичного навантаження за об'ємом та інтенсивністю, з урахуванням функціонального стану дівчат, які займаються.

В результаті аеробного тренування вже на тканинному рівні проходять структурні і метаболічні зміни, які допомагають росту функціонального потенціалу клітини.

Як правило, під впливом вправ на витривалість розміри клітин не змінюються, або незначно збільшуються за рахунок об'єму саркоплазми. В цьому відмінність аеробних вправ від силових.

Специфічним результатом аеробного тренування є збільшення кількості і розмірів мітохондрій – головних, енергетичних станцій організму, збільшення активності ферментів, які каталізують окисні процеси. В основному це спостерігається в червоних волокнах м'язів, але подібні зміни відбуваються також в білих волокнах. Такі зміни не зафіксовані під впливом тренування на розвиток сили і швидкості [2].

Відбувається збільшення міоглобіну у м'язах під впливом аеробного тренування [9,29]. Цей білок, аналогічно гемоглобіну в еритроцитах крові, має можливість зв'язувати кисень.

Під час виконання аеробних вправ, є можливість активного використання кисню за рахунок збільшення його притоку. На рівні м'язової тканини цьому допомагає збільшення кількості капілярних судин. Вчені дослідили, що у людей з тренуваною витривалістю, число капілярів у м'язовій тканині може становити на 60% більше, ніж у нетренованих.

Здатність виконувати аеробну роботу – визначається можливостями споживання кисню (МСК). Це найбільша кількість кисню, яка під час м'язової активності може бути використана із повітря, що поглинається і яка транспортується до працюючих м'язів. Аеробне тренування покращує діяльність дихальної і серцево-судинної системи, позитивно впливає на їх функцію.

У здорових дітей об'єм серця і максимальне споживання кисню взаємопов'язані: чим більший об'єм, тим вище МСК. Але такий зв'язок існує тільки за умови, що збільшення розмірів серця супроводжується збільшенням міцності серцевого м'язу, яке спричиняється тренуванням на витривалість.

При виконанні аеробних вправ, зразу після початку роботи – періоду впрацювання (швидких змін функцій) настає період, який названо "стійким станом", коли енерговитрати повністю покриваються за рахунок окисних процесів (аеробний шлях енергозабезпечення). Цей стан характеризується підтримкою постійного рівня споживання кисню під час навантаження [15].

Таким чином, в результаті збільшення інтенсивності аеробних вправ збільшується їх вплив на аеробну працездатність.

Регулярне тренування в аеробному режимі зумовлює ряд істотних змін в крові, відображаючи стан внутрішнього середовища організму і ефективність гомеостатичної регуляції. Кров виконує в організмі важливі функції. Основні з них – транспортна, регуляторна і захисна. Виконуючи транспортну функцію, кров постачає в тканини кисень і харчові речовини: глюкозу, амінокислоти, поліпептиди, жири, вітаміни, мінераль-

ні речовини і воду. Регуляторна функція полягає в тому, що у плазмі крові знаходяться гормони та інші біологічно активні речовини, а також метаболіти (продукти обміну) [26]. Захисна функція крові пов'язана із наявністю в ній лейкоцитів, які можуть знешкоджувати хвороботворні бактерії (фагоцитоз), мікроорганізми та їх яди. Енергетичне забезпечення функції залежить від запасу в організмі речовин, багатих енергією, та їх раціонального використання [2].

В результаті тренування запаси вуглеводів накопичуються за рахунок збільшення змісту глікогену в печінці та м'язах, що має велике значення при енергозабезпеченні напруженої м'язової діяльності. Чим інтенсивніше вправи, тим більше використовується вуглеводів, а чим довша тривалість занять, тим більше жирів беруть участь в енергозабезпеченні роботи. Аеробне тренування збільшує здатність організму мобілізувати жири в якості джерела енергії, і через це запаси жирів зменшуються [2,26].

Позитивний ефект аеробних вправ полягає у діяльності центральної нервової системи, за рахунок нервових імпульсів, які виникають під впливом м'язових скорочень і рухів в рецепторах, розподілених в м'язах, сухожиллях і суглобах, а також у вестибулярному апараті [10,18].

Підсумовуючи вище наведене можна зробити висновок, що фізична працездатність – один з найважливіших показників, який визначає фізичний стан та рівень здоров'я. Оздоровчі види гімнастики, в тому числі – шейпінг, можуть повною мірою забезпечити належний рівень фізичної працездатності та підвищити рівень здоров'я дівчат.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Шейпінг як різновид фізкультурно-оздоровчих занять

Шейпінг – (з англ. Shape – форма, фігура, формувати, ліпити). Це комплексна система фізичного та духовного вдосконалення людини, спрямована на підвищення привабливості, яка об'єднує заняття фізичними вправами, принципи харчування, елементи мистецтва (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію шейпінг-доглянутості [11,13]. Не останню роль займає і духовне вдосконалення (шейпінг-тонких тіл). Батьківщиною шейпінгу є Санкт-Петербург. Ця система запатентована у 1988 році. Шейпінг став винаходом в області фізичної культури, був визнаний фахівцями Московського медичного інституту ім. П.Сеченова.

Шейпінг має не таку давню, але багату історію. Мабуть ні один з видів фізичних вправ не може порівнятися з ним різноманітністю засобів і різновидів.

Зберігаючи головні якості гімнастичних вправ, шейпінг набув деяких відмінних рис, які визначають ефективність дії на організм [14].

На конференції представників ініціативних груп, що відбулась 4 листопада 1997 року в м.Києві, створена “Федерація шейпінгу України”. Вона легалізована шляхом державної реєстрації в Міністерстві юстиції України.

Основні цілі федерації:

- Розвиток сучасних інноваційних, науково-оздоровчих технологій, представлених системою фізичного і духовного вдосконалення людини “шейпінг”;
- Пропаганда закладених в шейпінг-системі олімпійських ідеалів гуманізму, гармонійного всебічного розвитку особистості, самовдосконалення людини, поєднання спорту з мистецтвом;
- Розробка соціальних програм формування у молоді принципів здорового способу життя, культивування в суспільстві моди на здоров'я, красу, фізичне та духовне вдосконалення.

Шейпінг-система включає найстародавніший досвід і найсучасніші методи, залучає до справи науково-технічний прогрес та спрямована на фізичне та естетичне вдосконалення людини.

Зараз шейпінг має своїх прихильників в Україні, Казахстані, Росії, Естонії, Латвії, Грузії, Болгарії, Китаї, США, Канаді, Швейцарії та інших країнах.

Для занять шейпінгом використовуються спеціально обладнані зали. Красивий інтер'єр залів, відео програми (записані під сучасну популярну музику), новітні технології контролю за ЧСС під час занять, періодичні тестування та опрацювання результатів із використанням комп'ютерної техніки сприяють кращому відвідуванню занять дівчатами і бажанням займатися шейпінгом на дозвіллі.

Хоча шейпінг досить новий вид оздоровчих занять, його наукове підґрунтя, використання нових комп'ютерних та інформаційних технологій, індивідуальний підхід, спрямованість на гармонійний та всебічний розвиток особистості, самовдосконалення – дають можливість поєднувати в шейпінгу елементи спорту і елементи мистецтва.

В 1991-1995 роках були розроблені методики: шейпінг-хореографії, чоловічого шейпінгу, шейпінг-терапії, шейпінг для дітей та підлітків, концепція шейпінг-доглянутості, засіб моделювання одягу та зачісок – “шейпінг-стиль”, шейпінг-харчування. Це дозволило шейпінгу гармонійно поєднавши в собі фізичну культуру, мистецтво і моду, стати системою фізичного вдосконалення людини. Ефективність шейпінгу, для тих які

займаються, заснована на високій науковості цієї системи, на використанні в ній нових комп'ютерних та інформаційних технологій, нових оригінальних методичних і технічних рішень. Існують наступні види шейпінг-тренувань: шейпінг-класік, шейпінг-про, шейлінг-юні, підлітковий шейпінг, шейпінг-терапія, шейпінг тонких тіл, шейпінг для вагітних.

Шейпінг-класік – заняття для формування гарної фігури, підтримання доброї форми, підвищення функціональних можливостей організму та рівня здоров'я. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 55 хв.

Шейпінг-про – крім вище наведених завдань даний вид шейпінг тренування формує вміння вигідно себе подати за допомогою гарної постави, ходи, поз, жестів, рухів, координації, артистичності, вигідного підбору одягу, зачіски, макіяжу з врахуванням особливостей фігури та зовнішності. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 1 годині 25 хвилин

Шейпінг-юні – заняття для дітей 6-12 років. Спрямовані на формування гнучкості, пластичності, координації, артистичності, розвиток м'язів, які забезпечують формування гарної постави та профілактику сколіозу. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

Підлітковий шейпінг – заняття для підлітків 12-15 років. Спрямований на формування гарної фігури, розвиток витривалості, гнучкості, формування гарної постави. Комплекс шейпінг-програм розробляється для дівчат-підлітків з різним рівнем статевого розвитку, що сприяє врегулюванню їх місячного циклу. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

Шейпінг-терапія – передбачена для людей з особливими фізичними потребами. Допомагає їм продовжувати займатися корисними для здоров'я фізичними вправами. Тривале заняття цим видом шейпінгу дозволяє почувати себе настільки впевнено, що забувається і горе, і образа, і невміння рухатися.

Шейпінг тонких тіл – гармонійне поєднання зовнішньої досконалості людини та внутрішніх морально-вольових якостей. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

2.2. Модифікована шейпінг-програма для старшокласниць та основи раціонального харчування під час занять

Наріжним каменем в шейпінг-системі є уява про еталон, який уособлює основні ознаки привабливості: доглянута зовнішність, ідеальна фігура, гарна хода, граціозна постава. Кожна дівчина може наблизитися до свого еталону фізичної досконалості, який називають шейпінг-моделлю. Наблизитися на стільки, наскільки це можливо, з врахуванням способу і умов її життя, рис характеру, життєвих пріоритетів. На кожному етапі наближення до шейпінг-еталону дівчина стає об'єктивно більш привабливою і здоровою, впевненішою в собі, своїх силах, позбавляючись комплексів, пов'язаних з недоліками зовнішності та фігури, невмінням створити вигідний образ [12,17].

У вужчому тлумаченні під шейпінгом розуміється процес цілеспрямованого тренування з метою корекції тілобудови загалом та окремих частин тіла, який здійснюється на підставі попереднього вивчення результатів тестування:

1) рівня фізичного стану та індивідуальних параметрів тілобудови і порівняння їх з модельними характеристиками;

2) попередніх антропометричних вимірів (пропорцій, обхватів, процентного співвідношення кількісного складу жиру та м'язів) [11,19].

В шейпінгу, на відміну від більшості розповсюджених сьогодні фітнес-систем, вважають небажаними ознаки мужності в жіночій фігурі:

- розвинуті мускули рук;
- виражені мускули ніг;
- розвинуті та виражені мускули черевного пресу;
- занижену кількість жирової маси.

Баганими вважають м'які, плавні, жіночі форми тіла. Саме такий образ більшості вважає найбільш прийнятним для дівчаток, він і реалізується за допомогою шейпінг-тренувань. Параметри цього образу описані математичними моделями і є основою для всіх розділів шейпінг-систем [11].

Індивідуальний підхід – головний принцип шейпінг-системи, тому що абсолютно однакових людей не буває. Висока ефективність шейпінг-тренування для забезпечення бажаної, згідно існуючих уявлень, корекції тілобудови людини шляхом зміни пропорцій, форм та обхватів досягається застосуванням різних за величиною фізичних навантажень.

Направленість і обсяг навантаження в шейпінг-тренуванні визначаються персонально для кожної дівчини в залежності від фізичних можливостей, рівня здоров'я, поточних цілей занять для вдосконалення фігури, фази фізіологічного циклу організму дівчинки [16]. Регулярні комплексні тестування дозволяють правильно ставити задачі і своєчасно виправляти помилки в тренуваннях, аналізувати ефективність впливу.

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 [11,18]. Для одночасного зменшення м'язової та жирової маси тренування проводять у змішаному режимі енергозабезпечення (ЧСС від 145 до 165 уд/хв., залежно від віку та тренованості людини). Для стимулювання адаптації організму до фізичних навантажень, шляхом забезпечення зворотнього зв'язку між величиною навантаження та його спрямованістю, проводиться корекція тренувальних впливів після закінчення кожного мезоциклу. Тривалість мезоциклу у чоловіків дорівнює 30-ти дням, а у жінок – тривалості індивідуального менструального циклу [11].

Особливістю шейпінг-тренування дівчат є додатковий механізм формування фігури в цілому і окремих частин тіла за рахунок тренування в режимах аеробного та анаеробного обмінів. Так, для зменшення м'язової та жирової маси тренування проводять у пост менструальній фазі в режимі катаболічного тренування протягом 30-45 хвилин, а для збільшення м'язової маси вправи виконують у постовулярній фазі в режимі анаболічного тренування упродовж

Важливим чинником стимулювання катаболічної та анаболічної фаз тренувань у шейпінгу є раціональне харчування. При цьому вимоги до нього – прямо протилежні в різних фазах тренування. 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 переважає білкова їжа калорійністю вищою за потреби для його нормальної життєдіяльності.

Модифікована програма шейпінг-тренування розроблена на основі програм МФШ (Міжнародної федерації Шейпінгу) “шейпінг-класік” та “шейпінг-юні”. Наші попередні дослідження [38,39] показали, що для впровадження в урок фізичної культури для старшокласниць програми “шейпінг-класік” необхідно частково змінити її зміст, доповнити вправами для розвитку загальної витривалості та швидко-силового характеру (танцювальні елементи), а також адаптувати програму до тривалості шкільного уроку. Для цього ми виключили з програми третій та четвертий блоки вправ, які спрямовані суто на корекцію певних частин тіла і не мають суттєвого впливу на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму. Проте, ми включили вправи танцювального характеру (2,5 хв – рок-н-рол) та бігово-стрибковий блок тривалістю 3,55 хв. В результаті тривалість програми становить 38 хв, що відповідає тривалості шкільного уроку.

Сама програма складається із вступної, основної та заключної частин. Основна частина включає 8 блоків вправ.

У підготовчій частині програми виконуються вправи, які спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи в аеробному режимі енергозабезпечення (табл. 2).

В основній частині, три відео-інструктори, які пропонують різні рівні складності демонструють вправи на конкретні частини тіла. Так, у першому та другому блоках відео-інструктори виконують вправи на зміцнення м'язів передньої та задньої поверхні стегна. Вправи третього та сьомого блоків (бігово-стрибковий та рок-н-рол) зорієнтовані на розвиток координаційних якостей і витривалості. Четвертий блок

скерований на корекцію великого та середнього м'язів сідниць, наступні п'ятий та шостий блоки – на зміцнення прямих та косих м'язів живота. Восьмий блок спрямований на корекцію груп м'язів за вибором: гомілок, рук, верхньої частини спини.

Таблиця 2

**Модифікована програма шейпінг-тренування
(тривалість та спрямованість фізичних вправ)
для дівчат-старшокласниць**

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

Заключний блок складають вправи для розтягування та поступового приведення усіх систем організму до стану спокою.

Уся програма шейпінг-тренування записана на відео і виконується під музичний супровід. Переважно для підготовчої та заключної частини використовують музику повільного темпу, а для основної частини – середнього (перший – п'ятий, шостий і восьмий блоки) та швидкого темпу (третій блок – бігово-стрибковий та сьомий – танцювальний рок-н-рол).

В усіх блоках, окрім підготовчого, третього, сьомого та заключного використано трьох відео-інструкторів, що дозволяло школяркам, які займалися за програмою шейпінг-тренування, виконувати різні за інтенсивністю навантаження: 1-ий інструктор – демонстрував вправи помірної інтенсивності, 2-ий – дещо більшої (середньої), 3-ій інструктор – високої інтенсивності. В залежності від результатів контрольних випробувань з визначення рівня фізичного стану, кожна школярка працювала за відповідним відео-інструктором.

Кожний блок вправ основної частини, в свою чергу, поділяється ще на кілька складових, що робить заняття більш різноманітним, хоча при цьому область дії вправи не змінюється. Між виконанням кожного блоку вправ використовуються короточасні перерви від 15 до 20 секунд, які надають можливість короткого відпочинку та розтягування м'язів, а також зміни вихідного положення. Ці мікро паузи можна також використати вчителю для пояснення виконання тої чи іншої вправи. Послідовність вправ підібрано таким чином, що кожна наступна вправа є логічним продовженням попередніх.

З метою корекції частин тіла, вправи виконуються з різною інтенсивністю, що викликає різну частоту серцевих скорочень (ЧСС). Так, при виконанні першого, другого та п'ятого блоку вправи виконуються на заданому пульсі 120-140 уд/хв, третього, четвертого, шостого та сьомого – 140-160 уд/хв. Для зменшення кількості підшкірного жиру, навантаження має бути помірним і реакція ССС не повинна виходити за межі зон аеробного енергозабезпечення (ЧСС дорівнює 120-140 уд/хв) [19]. Для зменшення м'язової маси вправи потрібно виконувати у змішаному режимі енергозабезпечення, ЧСС повинна знаходитися в межах 145-165 уд/хв.

При структуризації матеріалу (див. Додаток) для модифікованої шейлінг-програми ми користувались методичними рекомендаціями О.Бубели, Р.Петрини, А.Сениці [7].

Підготовча частина заняття або розминка за модифікованою шейлінг-програмою, включає вправи спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи в аеробному режимі енергозабезпечення (Додаток). Усі школярки виконують вправи за одним відео-інструктором. Наприкінці цього блоку ЧСС їх мала зрости до 125-135 уд/хв.

Основна частина включає 8 блоків вправ. Перший блок складається з двох вправ, які спрямовані на роботу м'язів передньої поверхні стегна, це махи зігнутою та прямою ногою вперед. У подальшому вправа передбачає махи другою ногою. У другій вправі зростає темп, рух та координаційна складність за рахунок виконання махів ногою в сторону (додаток).

Вправи другого блоку спрямовані на корекцію м'язів задньої поверхні стегна. Перша вправа виконуються всіма відео-інструкторами із вихідного положення стоячи. Зміст вправи: мах зігнутою назад з одночасним напівприсідом на іншій нозі. Інтенсивність та темп виконання вправи кожним відео-інструктором є різними. Зміст другої вправи дещо змінюється, перший відео-інструктор виконує на два рахунки мах зігнутою назад з одночасним напівприсідом та на третій рахунок розтягування м'язів задньої поверхні стегна, другий та третій інструктори – виконують на три рахунки вищеназвану вправу, але з різною інтенсивністю та амплітудою рухів. Виконання вправ цього блоку третім відео-інструктором здійснюється за наявності "манжетів" на ногах, що сприяє збільшенню навантаження на м'язи задньої поверхні стегна при виконанні махів ногами. Амплітуда виконання вправи спричиняє різне навантаження на організм школярок. Вправи виконуються по черговою однією та другою ногою. Середня частота серцевих скорочень наприкінці цієї вправи у дівчат-старшокласниць зростає до 140 уд/хв.

Третій блок вправ зорієнтований на розвиток координаційних якостей і витривалості. Складається з чотирьох частин. Усі учениці виконують вправи за одним інструктором. Вправи мають бігово-стриб-

ковий характер з елементами танцю. Їх виконання пов'язано з необхідністю координувати рухи певних частин тіла згідно музичного ритму. Так, перша частина вправи це власне стрибкові вправи легкої координаційної складності, друга частина – це вправи складнішої координації. Третя частина вправи включає танцювальні рухи, що вимагає вміння координувати (поєднувати) рухи ланок тіла між собою, відповідно музичному ритму. Ця частина є недовгою за тривалістю, а темп її виконання середній. Відповідно 4-та частина – характеризується високим темпом виконання стрибкових вправ. ЧСС при виконанні цього блоку вправ зростає в середньому до 160 уд/хв.

Вправи четвертого блоку спрямовані на корекцію великих та середніх сідничних м'язів і складаються з трьох частин. Виконання першої вправи за першим та другим відео-інструктором починається з вихідного положення – стійки на колінах, у третього – лежачи на спині, при виконанні другої та третьої вправи вихідне положення у всіх трьох відео-інструкторів – однакове (лежачи на спині). Вправи виконуються по черговою однією та другою ногою. Вправи цього блоку необхідно виконувати з прямою спиною (не сутулитися). У другій частині вправи, слід вище піднімати таз притискаючи лопатки до підлоги, руки за голову (перший відео-інструктор), вздовж тіла (другий відео-інструктор). Контроль реакції організму здійснювався наприкінці третьої частини, середня ЧСС цього блоку вправ складає 155 уд/хв.

П'ятий блок вправ спрямований на корекцію м'язів живота (прес зверху, прес знизу). Блок складається також з трьох вправ. У першій вправі всі три відео-інструктори навантажують (тренують) м'язи верхньої частини живота, у другій – для м'язів нижньої частини, у третій – косі м'язи живота. Вправа дає можливість поступово та рівномірно розподілити навантаження на всі м'язи живота. Зважаючи на спрямованість дії вправи, ЧСС має складати не більше 140 уд/хв.

Вправи шостого блоку спрямовані на корекцію м'язів, що формують талію. Вони складаються з двох частин. Всіма відео-інструкторами вправа виконуються з вихідного положення – стоячи. Виконання вправ першим та другим відео-інструкторами в першій частині передбачає

нахили тулуба з одночасним поворотом, третім – нахили тулуба вправо-вліво, утримуючи гімнастичну палицю. У другій частині перший та другий відео-інструктори виконують кругові оберти тулуба з почерговим нахилом в обидві сторони, третій – почергові повороти тулуба в обидві сторони. При правильному виконанні вправи спина повинна бути прямою. ЧСС наприкінці виконання вправи у дівчат-старшокласниць досягає 160 і вище уд/хв.

Вправи сьомого блоку спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму. Вправи цього блоку складають танцювальні рухи рок-н-ролу. Їх демонструють два відео-інструктори. Ці вправи передбачають засвоєння окремих рухів танцю та виконуються з помірною інтенсивністю. В залежності від рівня особистих вмінь, танцювальних навичок та рівня функціональних можливостей організму кожна учениця за власним вибором може займатися за першим або другим відео-інструктором, які пропонують вправи різної складності та темпом виконання. Таким чином, досягається різна інтенсивність виконання цих вправ, що має важливе значення для шкільних уроків фізичної культури, на яких займаються дівчата різного рівня фізичної підготовленості. ЧСС наприкінці блоку має сягати 160 уд/хв.

Восьмий блок складають вправи, спрямовані на вибіркочу корекцію: м'язів гомілок, рук, верхньої частини спини. Вправи рекомендує вчитель, враховуючи побажання самої школярки. При виконанні вправ на м'язи гомілки та м'язи рук використовуються гімнастична палиця, а для м'язів верхньої частини спини, в якості додаткових об'яжень, можна використовувати гантелі або "манжети" вагою до 0,5 кг. Середня ЧСС у старшокласниць становить 120-140 уд/хв.

Заключну частину уроку складають вправи, які спрямовані на прискорення процесів відновлення організму, зниження вегетативних функцій організму (серцево-судинної та дихальної системи). У цьому завершальному блоці вправ основу складають вправи на гнучкість. Відомо, що належна гнучкість суглобів, зв'язок різко зменшує вірогідність отримання травм, збільшує амплітуду рухів. Виконання вправ на гнучкість прискорює процеси відновлення після фізичних навантажень.

Вправи, що розвивають гнучкість добре розслабляють м'язи і покращують їх тонус. Дуже напружені м'язи "бідні" на кисень, гормони і поживні речовини, а вправи на розтягування знімають ці негативні явища. Крім цього, постійне використання таких вправ запобігає зношуванню поверхні суглобів, покращує стан суглобової сумки і є найкращою профілактикою артриту.

Отже, модифікована шейпінг-програма дозволяє в одному занятті застосувати програми "шейпінг-класик" та "шейпінг-юні", бігово-стрибкові та танцювальні вправи, що дає можливість комплексного, індивідуального впливу на організм школярок, дозуючи обсяг та інтенсивність навантаження; забезпечити моторну щільність основної частини уроку, яка коливається в межах 70-80% ; забезпечити раціональний розподіл навантаження на організм (ввідна частина – поступове впрацьовування, основна – інтенсивна робота та заключна – поступове відновлення); а також використовувати музичний супровід та відео-лідерів, що робить урок більш емоційним та привабливим.

Система шейпінг-харчування разом з шейпінг-тренуванням забезпечує необхідні зміни в заданому напрямку. Принципи правильного харчування:

- їсти 4-6 разів на день – в одні й ті самі години. В іншому випадку організм намагатиметься зробити "запас" про всяк випадок і накопичуватиме зайвий жир:

- після 17 години не вживати продуктів, багатих на вуглеводи – макарони, тістечка, цукор, тощо. Надходження вуглеводів не дає жирам розщеплюватися на повну силу, а значить чимала їх кількість залишається в організмі, "осідаючи" на стегнах, животі. Спеціалісти зауважили, що саме ввечері посилюється розпад жирів;

- не вживати одночасно продуктів тваринного походження (м'ясо, яйця) та продукти, багаті на вуглеводи (солодке, мучне). Будь-яку їжу вживати з овочами. В щоденному раціоні мають бути присутні крупи та хліб;

- будь-які фрукти – добре мати в раціоні харчування, проте саме червоні виводять з організму шлаки;

- по можливості вживати рибу 2-3 рази на тиждень. Риба відновлює гормональну рівновагу і нормалізує обмін речовин;

- перину склянку рідини випивати зранку, відразу після сну. А всього вживати протягом дня до двох літрів рідини;

- помічниками мають стати так звані рослинні авто стимулятори, які “виганяють” з організму шлаки та зайву воду і не дають жирам “осідати” під шкірою. До них належить кріп, який нормалізує роботу залоз внутрішньої секреції. Березовий сік інтенсивно виводить з організму зайву рідину. Під впливом зеленого чаю та настоянок з плюща і хвоща руйнуються жирові відкладення. Роботу печінки покращує чорна редька, завдяки якій зменшується накопичення токсинів в організмі.

Добовий цикл роботи шлунково-кишкового тракту:

4.00-12.00 год. – очищення організму;

12.00-20.00 год. – час прийому їжі;

20.00-4.00 год. – засвоєння їжі організмом.

Отже, модифікована програма шейпінг-тренування запроваджена в шкільний урок фізичної культури старшокласниць, відповідає вимогам загальноосвітньої школи і здатна сприяти оптимізації процесу формування здорового способу життя дівчат-старшокласниць. Власне саме такі уроки впливають на зростання зацікавленості і не викликають негативного ставлення на відміну від традиційного уроку.

Таким чином, можна стверджувати, що запропонована програма шейпінг-тренування є ефективною, відповідає вимогам загальноосвітньої школи і може бути рекомендована для застосування на шкільних уроках для старшокласниць інших пікіл м. Львова.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. Фактори, що лімітують здоров'я дівчат середнього шкільного віку / Олена Андреева // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту – Л., 1999. – С.154-160.
2. Апанасенко Г. Л. Еволюція біоенергетики і здоров'я человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП "Петрополис", 1992. – 124 с.
3. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 206 с.
4. Бакіко І. Порівняльний аналіз нормативних вимог оцінювання фізичної підготовленості у шкільних програмах з фізичного виховання / Ігор Бакіко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002. – С. 202-205.
5. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" 24.00.02 / Г. В. Безверхня. – Л., 2004. – 23 с.
6. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Л. Благій, М. В. Чернявський // IX Міжнар. наук. конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх". – К., 2005. – С. 546.
7. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Сениця. – Л. : [б. в.], 2001. – 100 с.
8. Ведмеденко Б. Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою / Б. Ф. Ведмеденко // Теорія та методика фізичного виховання. – Х., 2004. – № 3. – С. 44.
9. Виноградов П. А. Рекреация по американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов. – М. : Знание, 1990. – 83 с.
10. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юрия, Т. А. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 60-74.
11. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / С. Гордійчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 45-47.

12. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – С. 303-306.

13. Гумен В. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. Гумен // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – С. 104-110.

14. 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. – Л., 2004. – С. 248-250.

15. Гумен В. Реакції організму студенток на тренувальні навантаження при заняттях шейпінгом / В. Гумен // Актуальні проблеми розвитку “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України : матеріали між нар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 155-158.

16. Гумен В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності / В. Гумен // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 87-89.

17. Гумен В. М. Вплив занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах на зацікавленість студенток до рухової активності / В. Гумен, М. Линець // Буковинський науковий спортивний вісник: зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конференції. – Чернівці, 2004. – Вип. 2. – С. 16-22.

18. 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 : наук. монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Х., 2005. – № 18. – С. 3-12.

19. Гумен В. М., Линець М. М. «Шейпінг» як система фізичного вдосконалення особистості / В. М. Гумен, М. М. Линець // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 205-208.

20. Данилевич М. В. Рухова активність і здоров'я школярів / М. В. Данилевич // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої

діяльності населення : матеріали регіон. наук.-практ. конф. – Л., 1998. – С. 34-36.

21. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій / Н. Денисенко, Л. Педік, Л. Фукс // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. № 3. – С. 44-46.

22. Коробков А. В. Физическое воспитание / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова [и др.] – М. : Высш. шк., 1983. – 392 с.

23. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

24. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту 24.00.02 / Татьяна Юрьевна Круцевич. – Киев, 2000. – 455 с.

25. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровський // Наука в олимпийском спорте. -- 2001. – № 3. – С. 3-15.

26. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1987.

27. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. д-ра пед. наук. – Киев, 1997. – 44 с.

28. Куц О. С. Фізичний стан як еквівалент фізичного здоров'я школярів, які проживають в умовах підвищеної радіоактивності / О. С. Куц, В. А. Леонова // Концепція підготовки спеціалістів фіз. культ. та спорту в Україні : матеріали наукової конференції. – Луцьк : Настир'я, 1994. – С. 419-420.

29. Матов В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов, О. П. Иванов, Л. А. Ланцберг // Теория и практика физ.культ. – 1985. – № 1. – С. 29-31.

30. Платонов В. К. Теория и методика спортивной тренировки / В. К. Платонов. Киев : Вища школа, 1984. – 32 с.

31. Ротерс Т. Т. Элементы современного танца / Т. Т. Ротерс. // Физическая культура в школе. – 1984. – № 9. – С. 24-27.

32. Ротерс Т. Т. Ритмическая гимнастика на уроках в 9-10 классах / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1986. – № 9. – С.18-22.

33. Семчук Л. А. Некоторые психологические подходы к формированию потребностей учащихся в физическом совершенствовании / Л.А.Семчук // материалы II Регион. науч.-практ. конф. : Совершенствование форм и методов физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. – Витебск, 1997. – С. 180-183.

34. Таран Ю. Оцінка ефективності занять різними видами аеробіки / Ю. Таран // Молода спортивна наука України : матер. I всеукр. наук. конф. аспірантів галузі фіз. культ. і спорту. – Л., 1997. – С. 165-166.

35. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. : Олимпийская литература. – Киев : 2000 – 243 с.

36. Чижик В. В. Оздоровча фізична культура в умовах проживання на радіоактивних забруднених територіях : [навч. посібник] / В. В. Чижик. – Луцьк : Вежа, 2000. – 196 с.

37. Шаповалова В. А Новые подходы к диагностики физического здоровья школьников и оздоровление средствами физической культуры / В. А. Шаповалова // Здоровье : сущность, диагностика и оздоровительные стратегии : Тезисы междунар. конф. – Кrynica Gorska, 1999. – С. 92-94.

38. Шевців У. Використання модифікованої шейпінг-програми в урочній формі фізкультурних занять старшокласниць / У. Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. – Л., 2006. – С. 137-141.

39. 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/nbuiv.gov.ua/e-journals/>.

ДОДАТОК

КОМПЛЕКС ВПРАВ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ

№ інст рук тора	Вихідне положення (ВП)	Рахунок	Зміст вправи	Дозуван ня, раз	Органі- заційно- методичн і вказівки	
1	2	3	4	5	6	
ВВІДНИЙ БЛОК (РОЗМИНКА)						
I	О.с.	1-2	Праве плече вгору	2	Долоні усередину	
		3-4	ВП			
		5-6	Ліве плече вгору	2		
		7-8	ВП			
		1	Праве плече вгору	2		Долоні усередину
		2	Ліве плече вгору			
		3	Праве плече вниз			
		4	Ліве плече вниз			
			5-8	Те саме, що на рах. 1-4		
	О.с.	1-2	Коловий рух правим плечем назад	8	Долоні усередину	
		3-4	Коловий рух лівим плечем назад			
		5-6	Коловий рух правим плечем назад			
		7-8	Коловий рух лівим плечем назад			
		1-2	Коловий рух правим плечем вперед			
3-4		Коловий рух лівим плечем вперед				
5-6	Коловий рух правим плечем вперед					

		7-8	Коловий рух лівим плечем вперед		
В.п. – стійка ноги нарізно		1-2	Нахил вперед прогнувшись	4	Руки на пояс Руки на пояс, спи- ну округ- лити
		3-4	ВП, руки на пояс		
		5-6	Випад правою назад, лікті в середину		
		7-8	ВП, руки на пояс		
		1-2	Нахил вперед прогнувшись,	3	Кисті в замок
		3-4	кисті в замок		
		5-6	ВП Нахил вперед прогнувшись,		
		7-8	руки вгору		
	1-8	ВП Те саме в другу сторону	3		
В.п. – стійка ноги нарізно		1	Випад правою вправо, нахил	3	Кисть вільна
		2	вліво, права рука вгору		
		3-4	ВП		
		5-7	Те, що на рах. 1-2 Нахил прогнувшись вліво,		Рука пряма, друга – на поясі. На- хили вико- нувати почергово на кожен рахунок
		8	вперед, вправо, рука вгору		
		1-8	ВП Те саме в другу сторону	3	
В.п. – стійка ноги нарізно		1	Випад правою вправо, нахил	2	Нога на носок, руки прямі, потяг- нутися вперед
		2	вперед, руки вперед, кисті в замок		
		3-4	ВП		
		5	Те саме, що на рах. 1-2 Випад правою вправо, ліва до правого носка, права – вгору		
		6			
		7-8	ВП, руки зігнуті вперед Те саме, що на рах. 5-6		
		1-8	Те саме в другу сторону	2	

В.п. – стійка ноги нарізно	1	Випад правою вправо, нахил вперед, руки назад кисті в замок	Дихання рівно- мірне		
	2	ВП			
	3-4	Те саме, що на рах. 1-2			
	5	Випад правою вправо, ліва до правого носка, права вгору			
	6	ВП, руки зігнуті вперед			
	7-8	Те саме, що на рах. 5-6			
	1-8	Те саме в другу сторону		2	Кисті вільно
	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс	1-4		3 колових рухи тазом вправо	3
5		Напівприсід на правій, ліва рука на пояс, нахил вліво, права рука в сторону донизу			
6		ВП			
7-8		Те саме, що на рах. 5-6			
1-8		Те саме в другу сторону	3		

**ВПРАВИ 1-ГО БЛОКУ
(М'ЯЗИ ПЕРЕДНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА)**

1	2	3	4	5	6
			ПЕРША ЧАСТИНА ВПРАВИ		
I ін.	О.с. – руки на пояс	1-2 3-4 5-6 7-8	Мах правою зігнутою ВП Мах правою вперед, напів присід на лівій ВП	16	Ноги не згинати
II ін.	В.п. – палиця	1-2 3-4	Мах правою вправо ВП		

	вертикально на підлозі, хват за верхній край	5-6 7-8	Мах правою вліво ВП	32	Ноги не згинати
III ін.	В.п. – палиця вертикально на підлозі, хват за верхній край	1-2 3-4 5-6 7-8	Перемах правою вправо ВП Перемах правою вліво ВП	32	Ноги не згинати
		1-24	Все те саме повторити для лівої ноги		
ДРУГА ЧАСТИНА ВПРАВИ					
I ін.	В.п. - стійка, руки вниз, кисті в замок	1-2 3-4 5-6 7-8	Мах зігнутою в сторону, руки вперед ВП, стійка навхрест лівою Мах в сторону, напівприсід на лівій ВП	16	
II ін.	О.с., палиця вгору	1 2 3-4 5-6 7-8	Мах зігнутою вперед, палицю опустити до коліна ВП Те саме, що на рах. 1-2 Мах правою в сторону, напівприсід на лівій, нахил з палицею до правої ноги ВП	16	Ноги не згинати Не нахилятися вперед
III ін.	В.п. – стоячи лівим боком до	1 2 3 4	Мах зігнутою вперед ВП Мах в сторону ВП		

	стіжки	1-16	Все те саме повторити для лівої ноги	32	Опорну ногу не згинати
ВПРАВИ 2-ГО БЛОКУ (М'ЯЗИ ЗАДНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА)					
1	2	3	4	5	6
ПЕРША ЧАСТИНА ВПРАВИ					
I ін.	О.с., руки перед грудьми	1 2 3-4	Мах зігнутою назад, напівприсід на лівій, руки вперед ВП Те саме, що на рах. 1-2	26	Руки вперед кисті в замок, тулуб легко нахилити вперед
II ін.	В.п. – стійка ноги нарізно, лівою, руки перед грудьми	1 2 3 4	Мах зігнутою назад, руки вперед Випад правою назад, ліва на п'ятку, нахил тулуба вперед, руки до носка Мах зігнутою назад, руки вперед ВП	13	Голову не опускати, нахил виконувати якомога нижче
III ін.	В.п. – стійка ноги нарізно, лівою, руки перед грудьми	1 2 3-4 1-12	Мах зігнутою назад, руки вперед Випад правою назад, ліва на п'ятку, нахил тулуба вперед, руки до носка Те саме, що на рах. 1-2 Все те саме повторити для лівої ноги	26	Спина злегка прогнута, не сутулитися
ДРУГА ЧАСТИНА ВПРАВИ					

I ін.	О.с., руки вниз (кисті в замок)	1	Мах зігнутою назад, руки вниз	16	Опорна нога пряма
		2	ВП		
		3-4	Те саме, що на рах. 1-2		
		5-6	Випад правою назад, ліва на п'ятку, нахил тулуба вперед		
		7-8	ВП		
II ін.	О.с., руки вниз кисті в замок	1	Мах зігнутою назад, руки вниз	16	Спина прогнута, не суту- литись Опорна нога пряма
		2	ВП, права назад на носок		
		3	Мах зігнутою назад, руки вперед, ліва напівзігнута		
		4	ВП, права назад на носок		
		5	Мах зігнутою назад, руки вниз		
		6	ВП, права назад на носок		
		7-8	ВП		
		III ін.	О.с., руки вниз кисті в замок		
2	Нахил вперед, права назад				
3	Мах зігнутою назад, руки вперед-донизу				
4	Нахил вперед, права назад				
5	Мах зігнутою назад, руки вперед				
6	Права назад на носок				
7-8	ВП				
1-16	Все те саме повторити для лівої ноги				
ВПРАВИ 3-ГО БЛОКУ (БІГОВО-СТРИБКОВИЙ)					
1	2	3	4	5	6
II ін.	О.с., руки на пояс	1 2	Підскок на двох, руки на пояс Стілка ноги нарізно	18	Підскоки викону-

		3	Стойка навхрест правою, ліва рука вгору, права на поясі		ються легко на носках
		4	Стойка ноги нарізно		
		5	Підскок на двох, руки на пояс		
		6	Стойка ноги нарізно		
		7	Стойка навхрест лівою, права рука вгору, ліва на поясі		
		8	Стойка ноги нарізно		
	О.с., руки на пояс	1	Лідскок з двох на одну (ліву), права в сторону на носок	28	Носок витягнути
		2	Підскок на лівій, права зігнута вперед		
		3	Підскок з двох на одну (права), ліва в сторону на носок		
	О.с.	1	Підскок на правій, ліва зігнута вперед		З кожного зміною рук, пів присід на рах. 8 виконується мах. вниз, а на 15 мах. вгору
		2.	Ліва рука до плеча, права вниз, поворот колін вліво		
		3	Права рука до плеча, ліва вниз, поворот колін вправо		
		4	Ліва рука до плеча, права вниз, поворот колін вліво		
		5-8	Права рука до плеча, ліва вниз, поворот колін вправо		
		9-15	Те саме, що на рах. 1-4		
		16	Те саме, що на рах. 1-8		
		1	О.с., ноги нарізно		
			Ліва рука до плеча, права рука вниз, одночасний поворот колін вліво у півприсяді		Поворот виконується на півпальцях
		2	Права рука до плеча, ліва рука вниз, одночасний поворот колін вправо у півприсяді	Вся вправа виконується по	
		3-15	Все те саме, що на рах 1-2		
		16			

			О.с.	5 раз в кожну сторону	
	О.с. руки на пояс	1	Підскок з двох в стійку ноги нарізно, руки на пояс.	14	Руки вгору на рах.2 і 4, кисті вільні, руки не згинати
		2	Підскок навхрест правою, руки вгору		
		3	Підскок з двох, руки на пояс, в стійку ноги нарізно		
		4	Підскок навхрест лівою, руки вгору		

ВПРАВИ 4-ГО БЛОКУ (ВЕЛИКИЙ ТА СЕРЕДНІЙ СІДНИЧНІ М'ЯЗИ)

1	2	3	4	5	6
			ПЕРША ЧАСТИНА ВПРАВИ		
I ін.	В.п. – упор на колінах	1	Мах зігнутою правою в сторону	4	Спину не прогинати
		2	ВП		
		3-4	Те саме, що нарах.1-2		
		5-8	Те саме, що нарах.1-4		
		6	Мах зігнутою лівою вправо		
		7-8	ВП		
		9-12	Те саме, що на рах.6-8		
II ін.	В.п. – упор стоячи на колінах	1	Мах зігнутою правою в сторону	4	
		2	ВП		
		3-4	Те саме, що нарах.1-2		
		5-8	Те саме, що нарах.1-4		
		6	Мах зігнутою лівою в сторону		Ному не присгав- ляти
		7-8	ВП		
		9-12	Те саме, що на рах.6-8		
III ін.	В.п. – лежачи на спині,	1	Мах правою вгору, таз підняти вгору	8	Верхній плечовий пояс при-
		2	Пальцями правої ноги		

	ноги зігнуті на різно, руки вниз	3 4 5 6 7 8	торкнутися лівого коліна, таз опустити Мах правою вгору ВП Мах лівою вгору, таз підняти вгору Пальцями лівої ноги торкнутися правого коліна, таз опустити Мах лівою вгору ВП		жятий до підлоги
	В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті на різно	1 2 3 4	Підняти таз вгору Звести коліна до середини Розвести коліна, таз припіднятий ВП	30	Верхній плечовий пояс та стопи при- жаті до під- логи, руки вздовж тулуба
ДРУГА ЧАСТИНА ВПРАВИ					
I ін.	В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно зігнуті руки за голову	1 2 3 4 5-6 7 8	Нахил вперед ВП Підняти таз вгору ВП Те саме, що на 3-4 Переставити праву ногу вперед Переставити ліву ногу вперед	3	Тулуб підняти на 45° Ноги пересу- нути на 15-20 см
II ін.	В.п. – лежачи на спині,	1	Підняти таз вгору ВП Те саме, що на 1-2 Приставити праву ногу Приставити ліву ногу	3	Таз підняти

	руки за голову, ліва нога зігнута, права напів зігнута	2 3-4 5-6 7-8	ВП Те саме, що на 1-2 Зміна положення ніг ВП		якогомога вище
		1	Підняти таз вгору, права зігнута, ліва пряма	3/	
		2 3-4 5-6 7-8	ВП Те саме, що на 1-2 Зміна положення ноги ВП	/ всю вправу повторити 3рази	
III ін.	В.п. -- лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті	1 2 3-4 5-6 7-8	Підняти таз вгору ВП Те саме, що на рах.1-2 Зігнуті ноги опустити вправо(вліво) ВП	12	Ноги опускати до торкання стегон підлоги
ТРЕТЯ ЧАСТИНА ВПРАВИ					
I ін.	В.п. -- лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову	1 2 3-4 5 6 7	Підняти таз вгору ВП Те саме, що на рах.1-2 Таз припідняти і повернути праворуч ВП Таз припідняти і повернути ліворуч	8	Ноги тримати разом
II ін.	В.п. -- лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за	8 1 2 3-4 5-8	ВП Підняти таз вгору ВП Те саме, що на рах.1-2 Те саме, що на рах.1-4	8	Вправу виконувати ритмічно, дихання рівно-

	голову				мірне
III ін.	В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла, ноги зігнуті на різно	1	Підняти таз вгору	28	
		2	Звести коліна досередини		
		3	Те саме, що на рах 1		
		4	ВП		

**ВПРАВИ 5-ГО БЛОКУ (ПРЯМИЙ М'ЯЗ ЖИВОТА
(ПРЕС ЗВЕРХУ, ПРЕС ЗНИЗУ))**

1	2	3	4	5	6
ПЕРША ЧАСТИНА ВПРАВИ					
I ін.	В.п. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті	1 2-3 4	Нахил тулуба вперед Утримати положення, рах 1 ВП	16	Стопи прижаті до підлоги, ноги разом
II ін.	В.п. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті	1 2-3 4	Нахил тулуба вперед, руки вперед Утримати положення, рах 1 ВП	16	
III ін.	В.п. – лежачи на спині, руки за	1 2 3-4	Нахил вперед, праву ногу вперед, на 45° ВП Те саме, що на рах. 1-2	6	Праву не згинати

	голову, ноги зігнуті	5	Нахил вперед, ліва нога вперед, на 45°		Ліву ногу не згинати
		6	ВП		
		7-8	Те саме, що на рах. 5-6		
	В.п. – лежачи на спині, руки перед грудьми, ноги зігнуті	1	Нахил вперед, руки вперед, кисті в замок		Стопа прижаті до підлоги
		2	ВП		
		3	Нахил вперед, руки вперед, кисті в замок		
		4	ВП, руки за голову		
		5	Нахил вправо-вперед, лівою рукою торкнутися правого коліна, права за головою		
		6	ВП		
		7	Нахил вправо-вперед, правою рукою торкнутися лівого коліна, ліва за головою		
		8	ВП		
			ДРУГА ЧАСТИНА ВПРАВИ		
I ін.	В.п. – сід зігнувши ноги, з опорою на передпліччя	1	Підняти ноги вперед, торкнутися грудей	18	
		2-3	Пружинні рухи ногами вниз-вгору		
		4	ВП		
II ін.	В.п. – сід зігнувши ноги, з опорою на передпліччя	1	Ліву зігнути до грудей, права пряма	9	
		2	Зміна положення, ніг		
		3	Ліву зігнути до грудей, права пряма		
		4	ВП		

		5	Права зігнута до грудей, ліва пряма		Одна стопа при зміні ніг витягнута на себе (розігнута)
		6-7	Зміна положення ніг		
		8	ВП		
III ін.	В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки вздовж тіла	1	Мах ногами вперед-вгору	7	Під час маху ногами таз не відривати від підлоги
		2	ВП		
		3	Права вгору, ліва вниз		
		4	ВП		
		5	Мах ногами вперед-вгору		
		6	ВП		
		7	Ліва вгору, права вниз		
		8	ВП		
ТРЕТЯ ЧАСТИНА ВПРАВИ					
I ін.	В.п. – сидіти зігнувши ноги, з опорою на передпліччя	1-3	Ліва до грудей, права пряма пружинні рухи ногами вверх-вниз,	9	
		4	ВП		
		5-7	Пружинні рухи ногами вверх-вниз, права до грудей, ліва пряма		
		8	ВП		
II ін.	В.п. – сидіти зігнувши ноги, з опорою на передпліччя	1-3	Праву зігнути в сторону, ліва пряма, пружинні рухи ногами вверх-вниз,	9	Спину тримати рівно, ноги високо не піднімати
		4	ВП		
		5-7	Ліву зігнути в сторону, права пряма, пружинні рухи ногами вверх-вниз,		
		8	ВП		
III ін.	В.п. – сидіти	1-2	Коліна вправо, пружинні	7	Ноги тримати

	зігнувши ноги	3	рухи вверх-вниз Сід зігнувши ноги, коліна до грудей		разом, не нахи- лятись
		4	ВП		
		5-6	Коліна вліво, пружинні рухи вверх-вниз		
		7	Сід зігнувши ноги, коліна до грудей		
		8	ВП		

**ВПРАВИ 6-ГО БЛОКУ
(КОСІ М'ЯЗИ ЖИВОТА (ТАЛІЯ))**

1	2	3	4	5	6
			ПЕРША ЧАСТИНА ВПРАВИ		
I ін.	В.п. – стійка ноги нарізно	1	Напівприсід, поворот тулуба праворуч, ліву руку зігнути перед собою, права – зігнута за спину	18	Спину тримати рівно
		2	ВП		
		3	Напівприсід, поворот тулуба ліворуч, права ліву руку зігнути перед собою, ліва – зігнута за спину		
		4	ВП		
		5-8	Те саме, що на рах. 1-4		
II ін.	В.п. – стійка ноги нарізно	1	Напівприсід, поворот тулуба праворуч, коліна вліво, руки перед грудьми	16	
		2	Зміна положення рук, ніг		
		3-4	Те саме, що на рах. 1-2		
		5	Нахил вправо, руки вгору		
		6	ВП		
		7	Нахил вліво, руки вгору		
		8	ВП		

III ін.	О.с. – палиця вниз	1 2 3 4 5-8	Напівприсід на лівій, нахил вправо, палиця вгору ВП Поворот тулуба праворуч, палиця перед грудьми ВП Те саме, що на рах. 1-4 (в другу сторону) .	9	Дивитись на па- лицю, спину тримати рівно
ДРУГА ЧАСТИНА ВПРАВИ					
I ін.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки вниз	1 2-3 4 5 6-7 8	Нахил вправо, руки вниз Коловий рух тазом вправо, руки на пояс ВП Нахил вліво, руки вниз Коловий рух тазом вліво, руки на пояс ВП	8	Нахили виконувати якомога нижче
II ін.	В.п. – стійка ноги нарізно	1 2 3-4	Напівприсід на правій, нахил до лівої ноги ВП, руки зігнуті в ліктях Те саме, що на рах. 1-2	16	Напів- присяд на правій з нахилом вліво
III ін.	В.п. – стійка ноги нарізно, палиця на лопатках, широким хватом	1 2 3 4 5-8	Випад правою в сторону, поворот тулуба праворуч, палиця на лопатках Стойка ноги нарізно, поворот тулуба ліворуч Стойка ноги нарізно, поворот тулуба праворуч ВП Те саме в другу сторону	9	Під час поворотів тулуба, таз тримати рівно

**ВПРАВИ 7-ГО БЛОКУ
(ТАНЦОВАЛЬНИЙ РОК-Н-РОЛ)**

1	2	3	4	5	6
			ПЕРША ЧАСТИНА ВПРАВИ		
I ін.	О.с.	1	Мах правою вперед-вліво, танцювальні рухи танцю рок-н-рол,	8	Руки зігнуті в ліктях, невеликий нахил тулуба вперед
		2	ВП		
		3	Мах лівою вперед-вліво		
		4	ВП		
		5-8	Те саме, що на рах. 1-4	8	Рука зігнута перед грудьми
		1-2	Крок лівою вліво, коло лівим передпліччям досередини, праву приставити		
		3-4	Те саме, що на рах. 1-2		
		5-8	Те саме в другу сторону		
II ін.	О.с.	1	Мах правою вперед-вліво	8	Під час повороту однієї руки зігнута, різноміненна випрямлена
		2	ВП		
		3	Мах правою вперед-вправо		
		4	ВП		
		5	Поворот на півпальцях ліворуч на 90°		
		6	Поворот на п'ятках праворуч на 45°		
		7	Поворот на півпальцях ліворуч на 90°		
		8	Поворот на п'ятках праворуч на 45°		

ДРУГА ЧАСТИНА ВПРАВИ					
I ін.	В.п. – стійка ноги нарізно	1	Випад лівою в сторону на носок, руки вправо кисті в замок перед грудьми	8	
		2	Стойка ноги нарізно, ліва на носок, руки вліво		
		3-4	Те саме, що на рах. 1-2		
		5	Випад правою в сторону на носок, руки вліво кисті в замок перед грудьми		
		6	Стойка ноги нарізно, права на носок, руки вправо		
		7-8	Те саме, що на рах. 5-6		
		II ін.	В.п. – стійка ноги нарізно		
2	Поворот правої ноги на півпальцях вправо, руки вліво (праве коліно назовні)				
3-4	Те саме, що на рах. 1-2				
5-8	Те саме в другу сторону				
ТРЕТЯ ЧАСТИНА ВПРАВИ					
I та II ін.			Повторити вправи 1-шої частини		
ВПРАВИ 8-ГО БЛОКУ (М'ЯЗИ ГРУП ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СПИНИ, РУК, ГОМІЛКИ)					
1	2	3	4	5	6
ПЕРША ЧАСТИНА ВПРАВИ					
I ін.	В.п. – палиця	1	1) Піднятися на півпальці	9	Коліна не згинати
		2	ВП		

	вертикаль	3	Права в сторону, піднятися на півпальці	14	
	но на підлозі,	4	ВП		
	хват за верхній край	5	Піднятися на півпальці		
		6	ВП		
		7	Ліва в сторону, піднятися на півпальці		
		8	ВП		
			2)		
	В.п. – палиця	1	Піднятися на півпальці		
вертикаль		2	ВП	16	Нахил вперед виконуваги прогинаючись
	но на підлозі,	3-4	Те саме, що на рах.1-2		
	хват за верхній край				
II ін.	В.п. – стійка	1	Палиця назад	16	
	ноги	2	ВП		
	нарізно,	3-4	Те саме, що на рах.1-2		
	руки зігнуті назад,	5-6	Нахил вперед, палиця назад		
	палиця за спиною	7-8	ВП		
III ін.	В.п. – стійка	1	Гантелі до плечей	18	
	ноги	2	ВП		
	нарізно,	3-4	Те саме, що на рах.1-2		
	гантелі вгору в сторони				
I ін.	В.п. –	1	• ДРУГА ЧАСТИНА ВПРАВИ	18	•
			1)		

	стійка ноги нарізно, носки до середини, палиця вертикаль но на підлозі, хват за верхній край	2 3-4	ВП Те саме, що на рах. 1-2		
	О.с. палиця вертикаль но на підлозі, хват за верхній край	1 2 3 4 5 6 7 8	2) Піднятися на півпальці ВП Права в сторону, піднятися на півпальці ВП Піднятися на півпальці ВП Ліва в сторону, піднятися на півпальці ВП	12	
II ін.	О.с. – гантелі за за голову	1 2 3-4	Гантелі вгору ВП Те саме, що на рах. 1-2	40	
III ін.	В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі вперед в сторони	1 2 3-4	1) Гантелі до плечей ВП Те саме, що на рах. 1-2	8	Звести лопатки
	В.п. – стійка ноги нарізно,	1 2 3-4	2) Гантелі до плечей ВП Те саме, що на рах. 1-2	12	Спина прямз, плечі звести до

	напівна хил вперед, гантелі вниз-в сторони				середини
--	--	--	--	--	----------

ЗАКЛЮЧНИЙ БЛОК (ЗАМИНКА)

І ін.	В.п. – сід зігнувши ноги в сторони (по-турецьки)	1	Нахил голови вправо	2	
		2	ВП		
		3	Нахил голови вліво	2	
		4	ВП		
	В.п. – сід зігнувши ноги в сторони (по-турецьки)	1	Нахил вправо до правої ноги	2	
		2	ВП		
		3-4	Те саме, що на рах.1-2		
		5-8	Те саме в другу сторону, що і на рах.1-4	2	
	руки на колінах	1	Нахил вправо	2	
		2	ВП		
		3-4	Те саме, що на рах.1-2		
		5-8	Те саме в другу сторону, що і на рах.1-4	2	
	права рука на підлозі, ліва вгору	1	Нахил вправо	2	
		2	ВП		
		3-4	Те саме, що на рах.1-2		
		5-8	Те саме в другу сторону, що і на рах.1-4	2	
	В.п. – сід зігнувши ноги в сторони	1	Хватом правою відвести праву ногу в сторону вправо-догори	2	Вправу виконувати
		2	Зміна ВП, перехід у сід на		ритмічно,

(по- турецьки)	3	лівому стегні Хватом правою відвести праву зігнуту ногу назад	4	голову не опускати
	4	ВП		
	5	Сід на лівому стегні		
	6	Правою рукою відвести праву ногу в сторону	4	
	7-8	ВП		
	1-8	Все те саме повторити для лівої ноги		
В.п. – сід зігнувши ноги в сторони, стопи разом	1	Руки перед грудьми, кисті в замок, нахил вперед	2	
	2	ВП		
	3-4	Те саме, що на рах. 1-2		
В.п. – сід ноги нарізно	1-2	Нахил вперед	3	
	3-4	ВП		
В.п. – упор сидячи ззаду	1	Нахил вперед, руки назад, кисті в замок	2	Спина пряма не суту- лится ³
	2	ВП		
	3-4	Те саме, що на рах. 1-2		
В.п. – сід зігнувши ноги	1	Поворот колін праворуч		
	2	ВП		
	3-4	Те саме, що на рах. 1-2		
	5-8	Все те саме повторити в другу сторону		

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ	6
1.1. Мотиви, потреби та інтереси школярок до фізкультурних занять	6
1.2. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на організм школярок	9
Розділ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	13
2.1. Шейпінг як різновид фізкультурно-оздоровчих занять	13
2.2. Модифікована шейпінг-програма для старшокласниць та основи раціонального харчування під час занять	16
ЛІТЕРАТУРА	26
ДОДАТОК. Комплекс вправ модифікованої шейпінг-програми	30

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

У. Шевців, О. Жданова

**ШЕЙПІНГ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ
РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Здано у видавництво 24.02.2009. Підписано до друку 27.02.2009.

Формат 60×84¹/₁₆. Папір офсетний. Друк на різнографі.

Умови. друк. арк. 3,21. Обл.-вид. арк. 4,23.

Наклад 100 прим. Зам. 91067.

Видавництво Національного університету “Львівська політехніка”

Реєстраційне свідоцтво серії ДК № 751 від 27.12.2001 р.

**Поліграфічний центр Видавництва
Національного університету “Львівська політехніка”**

вул. Ф. Колесси, 2, Львів, 79000

