

20. Gerasymova, I., Maksymchuk, B., Bilozero, M., Chernetska, Yu., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2019). Forming professional mobility in future agricultural specialists: the sociohistorical context. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 11 (4), 345-361. <http://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/1604/pdf>
21. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education. *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/ittf/article/view/2561>
22. Nerubasska, A., Maksymchuk, B. (2020a). The Demarkation of Creativity, Talent and Genius in Humans: a Systemic Aspect. *Postmodern Openings*, 11 (2), 240-255. <https://www.lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/2625>
23. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matvienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Zbornik Instituta za pedagogoska istrazivanja*, 51 (1), 46-93. <https://ipisr.org.rs/images/pdf/zbornik-51/Natalija-Meljnik.pdf>
24. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>
25. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsybal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20193.pdf>
26. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585. <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf>
27. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284-2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>
28. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810-815. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20119.pdf>
29. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 - 1543. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).03

Бойко Г. Л.

к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання

Козлова Т. Г.

старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ШЕЙПІНГ І ЙОГО ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті проаналізовано значення шейпінгу в системі фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. Виявлено, що даний час, недостатньо наукових розробок, матеріальної бази, недостатньо і спеціальних комп'ютерних програм з методикою оцінки і корекції фігури. Вирішенню названих проблем сприяють заняття шейпінгом, які сприяють поліпшенню фізичної досконалості студенток. Визначено, що шейпінг є одним із видів оздоровчої гімнастики. Головною особливістю методики занять шейпінгом є те, що це найефективніший спосіб перебудови людського тіла за допомогою фізичних вправ, а також поліпшення загальної фізичної підготовленості студенток закладів вищої освіти.

Ключові слова: шейпінг, студентки, фізична підготовленість, корекція фігури, фізичне виховання.

Boyko G., Kozlova T. Shaping and its importance in the system of physical education of students of higher education institutions. The article analyzes the importance of shaping in the system of physical education of female students of higher education institutions. It is revealed that at present, there are not enough scientific developments, material base, not enough special computer programs with the method of assessment and correction of the figure. The solution to these problems is facilitated by shaping classes, which help to improve the physical perfection of female students. It is determined that shaping is one of the types of health gymnastics. The main feature of the method of shaping is that it is the most effective way to rebuild the human body through exercise, as well as improving the overall physical fitness of students in higher education. Preservation and strengthening of public health in the current state of society with its inherent socio-economic characteristics and significant demand for values is interdisciplinary and is the subject of medical, biological, pedagogical, psychological, social and a number of other basic sciences.

The solution to these problems is facilitated by shaping classes, which help to improve the physical perfection of female students. Today, shaping belongs to health systems that use gymnastic exercises and adhere to the principle of their strict regulation. Harmonious physique is one of the main signs of human health, because it is known that the shortcomings of the physique complicate the work of internal organs. The method of shaping is largely determined by the direction of the program, an individual approach to each person depending on age, body type, their functional and physical condition. Individualization should be aimed at correcting the physique in eliminating inconsistencies with the model level within a genetically determined somatotype.

Key words: shaping, female students, Physical fitness, figure correction, physical education.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Збереження і зміцнення здоров'я населення в умовах сучасного стану суспільства з властивими йому соціально-економічними особливостями і суттєвою затребуваністю ціннісних установок носить міждисциплінарний характер і є предметом дослідження медико-біологічних, педагогічних, психологічних, соціальних і ряду інших фундаментальних наук [2].

Вирішенню названих проблем сприяють заняття шейпінгом, які сприяють поліпшенню фізичної досконалості студенток. Сьогодні шейпінг належить до оздоровчих систем, які використовують гімнастичні вправи і дотримуються принципу їх суворої регламентації. Гармонійна тілобудова є однією з основних ознак здоров'я людини, оскільки, як відомо, недоліки статури ускладнюють роботу внутрішніх органів [7].

Методика занять шейпінгом багато в чому визначається спрямованістю програми, індивідуальним підходом до кожного хто займається в залежності від віку, типу статури, їх функціональних і фізичних кондицій. Індивідуалізація повинна бути спрямована на корекцію статури в усуненні неузгодженостей з модельним рівнем в рамках генетично зумовленого соматотипу. В даний час, недостатньо розроблена методика корекції статури з застосуванням комп'ютерних технологій, що сприяють оперативному впровадженню в тренувальний процес практичні рекомендації. Відомо, що будь-яке зовнішнє середовище надає людині певний соціально-педагогічний вплив, сприяючи формуванню, вихованню і закріпленню різних якостей і властивостей особистості. Людина знаходиться під психофізичними впливами середовища, яке формує біосоціальну особистість, спосіб її життя, тощо. Тому, саме фізкультурно-спортивна активність в структурі соціалізації способу життя студентської молоді виступає як фактор всебічного і гармонійного розвитку. Соціальна адаптація підростаючого покоління як складова частина соціалізації особистості нерозривно пов'язана зі стилем життя студентства. Багато обставини соціальної життєдіяльності надають специфічний вплив на зміну активності і спрямованості суспільної поведінки людей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основні функції фізичного виховання у вищій школі багатогранні і справляють істотний вплив на сферу виховання, навчально-пізнавальну і майбутню професійну діяльність студентів. Завдання вищої школи полягають у формуванні у студентської молоді стійкої потреби до рухової активності за допомогою занять фізичною культурою, спортом і сучасними руховими системами, що можна забезпечити раціональною організацією фізичного виховання студентів, якщо мати релевантну інформацію про їх інтереси і можливості. Це відбивається на загальнокультурному розвитку студентів, поведінці, способах і формах проведення дозвілля, інтересах, культурні потреби, внутрішньому і зовнішньому вигляді. Фізичне виховання сприяє формуванню духовної культури, естетичних смаків, моральних норм і принципів, здорового способу життя. Фізичне виховання забезпечує збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, сприяє всебічному і гармонійному розвитку особистості, впливає на ріст навчально-трудова активності і працездатності. Засвоєння для майбутньої професійної діяльності необхідних знань, умінь і навичок в сфері фізичного виховання розширює науково-освітній потенціал майбутніх фахівців, допомагає вдосконаленню в ній, впливає на підвищення продуктивності праці, тривалого збереження працездатності [5].

Рухова активність, в першу чергу, впливає на серцево-дихальні функції організму і масу тіла. Необхідно пам'ятати, що організм функціонує як єдине ціле, і часто фактор, що впливає, здавалося б, на одну систему, насправді впливає на весь організм. Будь-яка аеробна діяльність, безсумнівно, впливає на організм людини, і цей вплив можна назвати «фізіологічним» і «біомеханічним» ефектом. Практично всі нові види фізичної активності для жінок спрямовані на формування оптимального режиму рухів, оздоровлення і підвищення привабливості.

Одним з найбільш популярних, масових і затребуваних видів рухової активності в середовищі студентської молоді є шейпінг. Заняття шейпінгом покращують фізичну привабливість дівчат, що пред'являють підвищені вимоги до своєї зовнішності. В даний час шейпінг відносять до оздоровчих систем, які використовують гімнастичні вправи і дотримуються принципу суворої регламентації вправ. Заняття шейпінгом проходять під музику, відео-програми це приваблює, в тому числі і чоловіків, які хочуть мати красиву фігуру. Однак в даний час недостатньо кваліфікованих інструкторів, які могли б показати, пояснити і привести людину до бажаної форми.

У літературі зазначено неоднозначне визначення шейпінгу: як різновид гімнастики; ефективний засіб для зміцнення здоров'я і вдосконалення статури людей різного віку. Він об'єднує в собі вправи аеробіки й атлетичної гімнастики; система гімнастичних вправ загальнорозвиваючого характеру, спрямована на формування зовнішніх форм тіла людини; система фізичних вправ, що дозволяє коригувати окремі параметри зовнішнього оформлення статури; спосіб спрямованої тренування для корекції зміни фігури і складу тіла. Шейпінг - ще одна з новинок оздоровчої гімнастики для корекції фігури і підвищення тону м'язів. Шейпінг об'єднав сучасні технології системи занять фізичними вправами. У цій системі фізичні вправи доповнювалися шейпінг хореографією, що давало жінкам можливість не тільки створити пропорційні форми тіла, а й навчитися красиво рухатися, граціозно триматися, вигідно себе подати перед оточуючими людьми [1].

Класичний шейпінг - це система фізичних вправ, спрямована на підвищення привабливості і фізичного вдосконалення жіночого організму при підвищенні загальної рухової активності, для корекції фігури наближаючи її, наскільки можливо в рамках соматотипу, до параметрів шейпінг-моделі. Шейпінг необхідний для фізичної активності, тих хто пред'являє підвищену увагу до зовнішності і стану здоров'я. Шейпінг став синтезом атлетичної гімнастики та аеробіки. Важливим компонентом цієї системи є раціональне харчування, а якщо необхідно, то і спеціальна дієта. Харчування забезпечує організм джерелами енергії, яка постійно витрачається в процесі життєдіяльності, і пластичними матеріалами, необхідними для побудови і відновлення тканин і клітинних структур [3]. Шейпінг-харчування безпосередньо бере участь разом з тренувальним навантаженням в створенні анаболічних і катаболічних умов в організмі. Фізичне тренування і шейпінг-харчування - це обов'язкові умови занять шейпінгом, їх не можна розділяти [5]. Шейпінг, об'єднавши в собі фізичну культуру, мистецтво і моду, зайняв гідне місце в системі фізичного вдосконалення людини. Виділяють кілька варіантів визначення шейпінгу як системи:

- 1) фізичного виховання, спрямованої на підвищення рівня здоров'я тих, хто займається;
- 2) комплексу гімнастичних вправ, спрямованого на формування зовнішніх форм тіла людини і корекції окремих недоліків в статурі; 3) спеціальної дієти, спрямованої на зміну складу тіла;
- 4) фізичних вправ, що сприяє соціальній адаптації (соціалізації) як форми взаємодії особистості з соціальним оточенням, середовищем існування, привабливості в очах оточуючих, придбання впевненості в своїх силах, в спілкуванні з оточуючими людьми. Соціалізація забезпечується системою цілеспрямованих педагогічних впливів на вибір способів адаптації до соціуму, в процесі яких людина відчуває себе більш вільно і розкуто, вважає себе повноцінним членом суспільства, стаючи самодостатньою особистістю. У той же час він повинен вміти протистояти в життєвих невдачах і негаразди, які перешкоджають самореалізації та самовдосконалення;
- 5) вправ, спрямованої на підвищення активності, самопочуття, психічного і емоційного стану, зниження зайвого хвилювання і підвищеної тривоги;
- 6) атрибутом занять шейпінгом є відеомоніторинг. Відтворення відеопрограм забезпечує не тільки музичне оформлення занять, а й, підвищуючи самостійність студенток, створює умови тривалого лідерства тощо. Крім того, спеціально створені відеоформи полегшують роботу інструктора, дозволяють йому здійснювати більш якісну корекцію дій студенток, більш ефективно управляти процесом тренування і контролювати стан їх стан. Крім того, у шейпінгу цінуються м'які жіночні «лінії» і форми. Як видно зі сказаного, це комплекс засобів, що включає не тільки фізичні вправи (ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, концепція компенсаторних продуктів в харчуванні), але і мистецтво (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль, шейпінг-художності зовнішності), медицину (шейпінг-терапію, шейпінг-масаж), спеціальні дії, що сприяють соціальній адаптації, тощо [4].

Висновки. Таким чином, заняття шейпінгом, об'єднуючи сучасні технології системи занять фізичними вправами, забезпечують студенткам можливість не тільки створити пропорційну форму тіла, але і навчитися красиво рухатися, впливають на привабливість для людини протилежної статі. Головною особливістю методики занять шейпінгом є те, що це найефективніший спосіб перебудови людського тіла за допомогою фізичних вправ, а також поліпшення загальної фізичної підготовленості жінок. Кожен рух розрахований на цілеспрямований вплив на конкретну групу м'язів і її перебудову. При виконанні руху, робочий м'яз в результаті стає сильнішим і більш рельєфним. Загальна фізична підготовленість при такій роботі підвищується. Таким чином, шейпінг один з видів оздоровчої гімнастики і корекції фігури. Фізичні вправи в шейпінгу доповнюються хореографією, які проходять під музику, шейпінг-дієтою, атлетичною гімнастикою, що забезпечує студенткам можливість не тільки створити пропорційні форми тіла, а й зберегти здоров'я, підвищити функціональні можливості, працездатність організму, навчитися красиво рухатися, граціозно триматися, адаптуватися в соціальному середовищі.

Література

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія і методика фізичного виховання. К. Олімп. Література. 2012. Т. 2. 320-353 с.
2. Vasileva N.Yu., Zorenko O.M., Esin V.N. Sheypping i ego znachenie v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentok : Sb. nauch. tr. III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sotsialno-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi», Ulyanovsk, 27 fevralya 2015 g. –S.61-63.
3. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Теорія і методика фізичного виховання. 2004. №3. 41-43 с.
4. Grigorev V.I., Grigoreva V.N. Vliyanie zanyatiy sheyppingom na funktsionalnoe sostoyanie studentok: Tezisy dokl. respub. conf. «Formy i metodyi aktivizatsii uchebnogo protsesssa po fizicheskomu vospitaniyu studentok vysshih i srednih spetsialnyih uchebnyihzavedeniy», 7-9 aprelya 1992 g. – Ashhabad, 1992. - Ch. II. – S. 26-27.
5. Zinchenko V. B. Fitnes-tehnolohiyi u fizychnomu vykhovanni: navch. posibnyk. – K. NAU. 2011. 152 s.
6. Кирильченко С. М. Дослідження у студентів потреб і індивідуальних мотивів до занять фізичною культурою та спортом // Теорія і методика фіз. виховання. 2007. № 12. 35-41 с.
7. Fizicheskaya kultura: uchebn. posobie / Pod obsch. red. E.V. Konevoy. – Rostov n/D: Feniks. 2006. 558 s.
8. Fizkulturno-ozdorovitelnyie tehnologii formirovaniya fitnes-kulturyi studentov: uchebnoe posobie / Pod red. Yu.A. Usacheva. Kiev: Izdatelstvo «Logos», 2015. 200 s.

Reference

1. Bulatova M. (2012) Modern physical culture and health technologies in physical education // Theory and methods of physical education. K. Olympus. Literature.. Т. 2. 320-353 s.
2. Vasileva N., Zorenko O., Esin V. (2015) Sheypping i ego znachenie v sistema fizicheskogo vospitaniya studentok: Sb. nauch. tr. III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sotsialno-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi», Ulyanovsk, 27 fevralya. –С.61-63.
3. Galizdra A. (2004) Characteristics of factors influencing the health of students of higher educational institutions // Theory and methods of physical education. No3. 41-43 p.
4. Grigorev V., Grigoreva V. (1992) Vliyanie zanyatiy sheyppingom na funktsionalnoe sostoyanie studentok: Tezisy dokl. respub. conf. «Formy i metodyi aktivizatsii uchebnogo protsesssa po fizicheskomu vospitaniyu studentok vysshih i srednih spetsialnyih uchebnyihzavedeniy», 7-9 aprelya 1992 g. - Ashhabad. - Ch. II. - P. 26-27.
5. Zinchenko V. (2011) Fitnes-tehnolohiyi u fizychnomu vykhovanni: navch. posibnyk. - K. NAU. 152 p.
6. Kirilchenko S. (2007) Research of students' needs and individual motives for physical culture and sports // Theory and methods of physics. education. No 12. 35-41 p.
7. Fizicheskaya kultura: uchebn. allowance / Under obsch. red. E.V. Konevoy. - Rostov n / D: Phoenix. 2006. 558 s.
8. Fizkulturno-ozdorovitelnyie tehnologii formirovaniya fitnes-kulturyi studentov: uchebnoe posobie / Pod red. Yu.A. Usacheva. Kiev: Logos Publishing House, 2015. 200 p.