

УДК 796.412:313.1

РІЗНОВИД ФІТНЕСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ ШКОЛЯРКАМИ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Уляна ШЕВЦІВ, Ірина ГРИБОВСЬКА

*Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,
e-mail: Ljanashevtiv@gmail.com*

Анотація. Основною причиною недостатньої рухової активності сучасних школярів є малий обсяг рухової активності на дозвіллі та під час уроків фізичної культури. Важливу роль в усуненні негативних наслідків гіпокінезії має відігравати урок фізичної культури, проте сучасним школами притаманне зниження інтересу школярів до традиційних уроків фізкультури. У зв'язку з цим не втрачає актуальності проблема добору засобів уроків фізичної культури. Мета роботи – обґрунтувати доцільність упровадження різновидів фітнесу в уроки фізичної культури старшокласниць. Проведено анкетування, в якому взяли участь 690 школярок старших класів. Більшість старшокласниць не задоволені змістом традиційних уроків фізичної культури, що призводить до регулярних пропусків занять і зменшення обсягів рухової активності. Провідними мотивами в школярок є бажання вдосконалити фігуру і поліпшити здоров'я; однією з причин незадоволення уроками фізичної культури є надмірне фізичне навантаження. Удосконалення фігури фізичними вправами та індивідуалізація навантаження роблять його цікавим для дівчат-старшокласниць. Таким чином, обґрунтовано доцільність упровадження шейпінгу на шкільних уроках для старшокласниць.

Ключові слова: урок фізичної культури, старшокласниці, шейпінг.

РАЗНОВИДНОСТИ ФИТНЕСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИЦАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Уляна ШЕВЦІВ, Ірина ГРИБОВСЬКА

*Львовский государственный университет
физической культуры, г. Львов, Украина,
e-mail: Ljanashevtiv@gmail.com*

Аннотация. Основной причиной недостаточной двигательной активности современных школьников является малый объем двигательной активности на досуге и во время уроков физической культуры. Важную роль в устранении негативных последствий гипокинезии должен играть урок физической культуры, однако для современных школ присущим является снижение интереса школьников к традиционным урокам физкультуры. В связи с этим не теряет актуальности проблема подбора средств уроков физической культуры. Цель работы – обосновать целесообразность внедрения разновидностей фитнеса в уроки физической культуры старшеклассниц. Проведено анкетирование, в котором приняли участие 690 школьниц старших классов. Большинство старшеклассниц недовольны содержанием традиционных уроков физической культуры, что приводит к регулярным пропускам занятий и уменьшению объемов двигательной активности. Ведущими мотивами школьниц есть желание усовершенствовать фигуру и улучшить здоровье; одной из причин нелюбви уроков физической культуры является чрезмерная физическая нагрузка. Совершенствование фигуры физическими упражнениями и индивидуализация нагрузки делают его интересным для девушек-старшеклассниц. Таким образом, обоснована целесообразность внедрения шейпинга на школьных уроках для старшеклассниц.

Ключевые слова: урок физической культуры, старшеклассницы, шейпинг.

VARIETY FITNESS AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE SCHOOLGIRL SENIOR CLASSES OF GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Uljana SHEVTSIV, Iryna HRYBOVSKA

*Lviv State University of Physical Culture,
Lviv, Ukraine, e-mail: Ljanashevtiv@gmail.com*

Abstract. The main reason for the insufficient amount of physical activity students today is a small amount of physical activity at leisure during the lessons of physical culture. An important role in eliminating the negative effects of hypokinesia should play a Physical Education lesson, but for today's schools is to reduce the inherent interest of students to the traditional physical education classes. In connection with this problem does not lose urgency selection means lessons of physical culture. Purpose - to justify the expediency of varieties of fitness in high school Physical Education lessons. Conducted a survey, which was attended by 690 schoolgirls high school. Most high school are not satisfied with the content of traditional physical culture lessons, leading to regular absenteeism and reduction in motor activity. The leading motives in high school girls have a desire to improve the shape and improve health; one reason for dislike lessons FC is excessive exercise. Improving figure and exercise individualization load make it interesting for high schoolgirls. Thus expediency implementation shaping lessons at school to high school.

Keywords: lesson in physical education, high schoolgirls, shaping.

Постановка проблеми. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я учнівської молоді. Дослідження свідчать про те, що 90% випускників шкіл мають відхилення у стані здоров'я (О. Г. Сухарєв, 1991; Г. Л. Апанасенко, 1992; Т. Ю. Круцевич, 1999; О. В. Андрєєва, 2002; О. Л. Благий, 2005; Г. В. Глова, 2007, І. Р. Боднар, 2015). 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. Здоров'я людини закладається з дитинства. За умови обов'язкової загальної освіти всі діти навчаються в школі. Тому їхнє здоров'я значною мірою залежить від ефективності шкільного фізичного виховання.

Слід зазначити, що науковці стурбовані не лише зниженням рівня здоров'я школярів, але й рівня їхньої фізичної підготовленості та рухової активності. Адже рухова активність створює необхідні умови для росту та розвитку організму, є найбільш ефективним засобом профілактики та лікування захворювань.

Фізична культура в загальноосвітній школі є невід'ємною частиною освіти й оптимізації фізичного, функціонального та психічного стану школярів, їхньої підготовки до дорослого життя. Серед багатьох форм організації занять з фізичного виховання в школі урок є основним.

Сучасна програма з фізичної культури, побудована на модульній основі, може містити багато видів рухової активності. Тому важливим є вивчення рухових пріоритетів школярів. Застосування бажаних видів спорту в навчальному процесі, імовірно, сприятиме поліпшенню ставлення дітей до уроків фізичної культури і фізичного виховання загалом. І навпаки, неврахування побажань підлітків займатися улюбленими видами спорту як у системі урочних, так і позаурочних форм занять може негативно вплинути на їхню мотивованість до занять з фізичного виховання [6].

У пошуках нових засобів та методів фізичного виховання дуже важливо звернути увагу на праці західних фахівців фітнесу, де значно використовують різні форми фітнесу. У широкому розумінні фітнес розуміють як оптимальний спосіб життя, стан, який охоплює соціальні, інтелектуальні, духовні та фізичні компоненти. У низці робіт, присвячених проблемам фітнесу, зазначено, що в основі будь-якої фітнес-програми є засоби і методи зміцнення кардіореспіраторної системи, розвитку витривалості, сили і гнучкості. Показники розвитку цих рухових якостей є провідними для оцінювання фізичного стану і стану здоров'я людини.

Останнє десятиріччя характеризується появою нових видів фітнесу для дівчат, що раніше не були в програмі фізичної культури в школі. До таких видів належить: каланетика, стретчинг, атлетична гімнастика, аеробіка, шейпінг. На сьогодні одним із найбільш ефективних різновидів фітнесу для поліпшення зовнішніх показників (фігури, маси тіла, правильної постави, граційної ходи) може бути шейпінг – досить популярний серед школярок (особливо старшокласниць) вид рухової активності.

Юнацький вік вважається найбільш складним у процесі росту і розвитку школярів. Це період самовизначення й самооцінки, усвідомлення власної індивідуальності, свого «Я». Це також найбільш критичний період у розвитку організму, коли відбувається перехід всіх центральних ланок систем організму в наступний період розвитку. Особливо вразливі в цьому віці дівчата. Уважно й прискіпливо вивчаючи своє тіло, вони не завжди залишаються задоволеними результатами такого обстеження. Розуміючи недосконалість свого фізичного розвитку, вони боляче реагують на це. Звідси виникає потреба спрямовувати їхні прагнення до занять фізичними вправами, які допоможуть позбутися недоліків фігури, зайвої маси тіла, набутти правильної постави, краси рухів, оволодіти граційною ходьбою, подолати відчуття неповноцінності. Усе це підвищує актуальність упровадження в уроки фізичної культури шейпінгу з метою виховання повноцінної, гармонійно розвиненої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що сучасна система фізичного виховання не сприяє зміцненню здоров'я підлітків. У численних працях О. Аксьонової (2007), О. Кібальник (2007), О. Боднарчук (2011), Н. Семенової (2015) зазначено, що у

фізичній культурі школярів існує низка невирішених проблем. Однією з них є зниження інтересу до традиційних уроків фізичної культури, а також питання впровадження різних видів фітнесу.

Молодь відносно пасивно проводить свій час і не надає переваги фізкультурно-оздоровчим заняттям. Підвищення мотивації та позитивне ставлення до фізичної культури відбудеться в тому випадку, якщо будуть враховані бажання та інтереси підлітків [1, 2, 6]. Для цього потрібно ввести в систему шкільної освіти ті види фізкультурно-оздоровчих занять, які користуються найбільшою популярністю. За даними дослідження [4, 5] найбільш популярними у дівчат-старшокласниць є шейпінг (21% відповідей), спортивні ігри (14%), плавання (12%). Це співпадає з даними Г. Безверхньої, яка визначила, що на перше місце серед різних видів фізичної культури дівчата ставлять шейпінг, аеробіку, фітнес, на друге місце – спортивні ігри, на третє – плавання.

У публікаціях [3, 7] зазначено, що наявна організація навчально-виховного процесу в загальноосвітніх школах не відповідає потребам старшокласниць і несприятливо впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості та стан здоров'я.

Використання новітніх технологій (відеопоказ) та музичного супроводу сприяють раціональному дозуванню навантажень упродовж уроку, а також дають змогу диференціювати тренувальні навантаження згідно з індивідуальними особливостями, рівнем фізичної та функціональної підготовленості школярок. За умов забезпечення шкіл шейпінг-програмами, матеріально-технічним інструментарієм (телевізором та відеомагнітофоном) та простим інвентарем (килимки, палиці, манжети, гантелі) можливо і доцільно застосовувати шейпінг на шкільних уроках фізичної культури.

Відсутність науково обґрунтованої методики використання шейпінгу на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць, брак інформації про ефект від його впровадження в шкільних уроках, про вплив на мотивацію дівчат-старшокласниць до систематичного відвідування уроків і визначили актуальність нашого дослідження.

Дослідження виконується згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2010–2015 роки за темою 3.9 “Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації” (номер державної реєстрації 0111U001735).

Мета роботи – обґрунтувати доцільність упровадження фітнесу програми шейпінг-тренування в урочні форми занять з фізичного виховання старшокласниць.

Завдання дослідження:

- вивчити ставлення старшокласниць до уроків фізичної культури;
- проаналізувати можливості шейпінгу, як одного з різновидів фітнесу у підвищенні обсягів рухової активності, поліпшенні здоров'я, фізичної підготовленості та мотивованості до занять з фізичного виховання старшокласниць.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- анкетування;
- методи математичної статистики.

Організація дослідження. З метою вивчення інтересів старшокласниць щодо уроків фізичної культури ми провели анкетування. У ньому брали участь 690 школярок старших класів (10–11 кл.) м. Львова. Серед них: 41% – 16-річних, 30% – 17-річних і 29% – 15-річних. Опитування проводилося на початку навчального року. Респондентам було запропоновано анкету із 15 запитань. Отримані дані були оброблені за методами математичної статистики.

Результати дослідження. На підставі проведеного опитування з'ясовано ставлення старшокласниць до традиційного змісту шкільних уроків фізичної культури. Установлено, що лише 14% дівчат позитивно ставляться до традиційного уроку фізкультури, а кількість тих, які ставляться негативно, – втричі більша (57%). Невизначеним своє ставлення вважають 29% опитаних.

Відповіді на питання анкети дали змогу з'ясувати причини незадоволеності уроками фізичної культури. Ми отримали відповіді про їхні недоліки (табл. 1).

Таблиця 1

**Відповіді школярок про причину незадоволеності уроками фізичної культури
(відсоток від загальної кількості респондентів)**

№ з/п	Причини	%
1	Одноманітність	32,2
2	Нецікавість	21,3
3	Відсутність видів занять, які подобаються	16,4
4	Надмірне фізичне навантаження	12,8
5	Поганий інвентар	12,6
6	Не задовольняє зміст занять	4,7

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

Упродовж навчання, від класу до класу, зростає кількість дівчат, котрі постійно перевтомлюються на уроках і нарікають на надмірне фізичне навантаження. У 10 класі встановлено збільшення кількості таких відповідей на 9%, а в 11 класі – на 13%. Зауважимо, що жодна з опитаних дівчат не вказала на недостатнє фізичне навантаження як причину незадоволення. Отож варто індивідуалізувати фізичне навантаження уроків фізичної культури.

Понад половина школярок (60%) зізналися, що інколи пропускають уроки фізичної культури, регулярно пропускають уроки 12% респонденток. Можна припустити, що застосування вчителем шейпінгу – виду рухової активності, цікавої для дівчат старшого шкільного віку сприятиме підвищенню відвідуваності уроків фізичної культури, а отже, і збільшенню обсягу їхньої рухової активності.

Головним спонуканням до занять фізичними вправами (табл. 2) є прагнення школярок мати гарну фігуру (32,6%). Тому, на нашу думку, доречно уроки фізичної культури збагатити елементами шейпінгу, головною метою якого є формування фігури. З'ясувано, що серед респондентів 23,4% основним мотивом зазначили «прагнення бути подібним до вчителя фізичної культури». Відвідують уроки фізичної культури з метою зміцнення здоров'я та для гармонійного розвитку 17,1% школярок. Думка батьків щодо користі уроків фізичної культури впливає на 11,8% дівчат-старшокласниць. У 6,9% школярок немає свідомого розуміння значущості уроків фізичної культури, і вони займаються фізкультурою лише для того, щоб отримати позитивну оцінку.

Аналіз відповідей школярок на наступне запитання свідчить про те, що основними мотивами додаткових занять у вільний від навчання час слугують прагнення мати гарну фігуру (39,6%) та міцне здоров'я (28,3%).

Таблиця 2

**Мотиви школярок до занять фізичною культурою
(відсоток до загальної кількості респондентів)**

№ з/п	Мотиви	%
1	Прагнення мати гарну фігуру	32,6
2	Бути подібним до свого кумира-вчителя фізичної культури	23,4
3	Прагнення поліпшити свій стан здоров'я	17,1
4	Приклад батьків	11,8
5	Власні переконання в їх потребі	8,2
6	Бажання отримати позитивну оцінку	6,9

Ми встановили, що на формування інтересу старшокласниць до занять фізичною культурою і спортом найбільше впливають сучасні засоби масової інформації – телебачення і журнали (26,0%). У 24,0% опитаних інтерес до регулярних занять фізичними вправами сформувався під впливом друзів. Авторитет учителів фізичної культури (18,0%) та медиків (16,0%) хоча дещо відстає за рейтингом, проте має суттєвий вплив на особисту думку старшокласниць щодо вибору занять. Приклад батьків посідає 4-те місце (11,8%) серед мотивів дівчат старшого шкільного віку, що підтверджує результати досліджень Г. В. Безверхньої [1]. Лише 4% респонденток відверто вказали на те, що заняття з фізичної культури і спорту їх не цікавлять, а займаються вони через примус.

Під час опитування ми з'ясували, що тижневі обсяги рухової активності більшості школярок упродовж навчання в школі нижчі від рекомендованих для здоров'я. Виявлено, що 56,6% опитаних дівчат не займаються додатково, позаяк вважають звичний тижневий обсяг своєї рухової активності достатнім. Додатково регулярно займаються руховою активністю лише 12,8% дівчат; 30,6% – займаються додатково годину, що недостатньо для “погашення дефіциту” рухової активності.

Ставлячи під сумнів реальність задекларованих школярками обсягів рухової активності, зазначимо, що мінімальною нормою, яка сприяє підтриманню належного рівня фізичної підготовленості та здоров'я, фахівці називають 8–10 годин. Отже, у більшості опитаних дівчат обсяги тижневої рухової активності менші від оптимальних. Це, безумовно, негативно позначається на стані здоров'я старшокласниць і є передумовою зниження працездатності та збільшує імовірність зростання захворюваності надалі.

Відомо, що старшокласниці значну кількість вільного часу присвячують додатковому навчанню, оскільки готуються до вступу у виші. Такий режим навчання може згодом призвести до розумової перевтоми, а як відомо, фізичне навантаження є чудовим засобом її уникнути, а також сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцнити здоров'я.

Під час опитування школяркам було запропоновано назвати один або декілька видів занять, найбільш привабливих для них, які вони рекомендували б ввести до змісту традиційних шкільних уроків. Аналіз результатів засвідчив, що значна кількість дівчат бажають займатися шейпінгом або поєднувати його з іншими видами рухової активності (рис. 1).

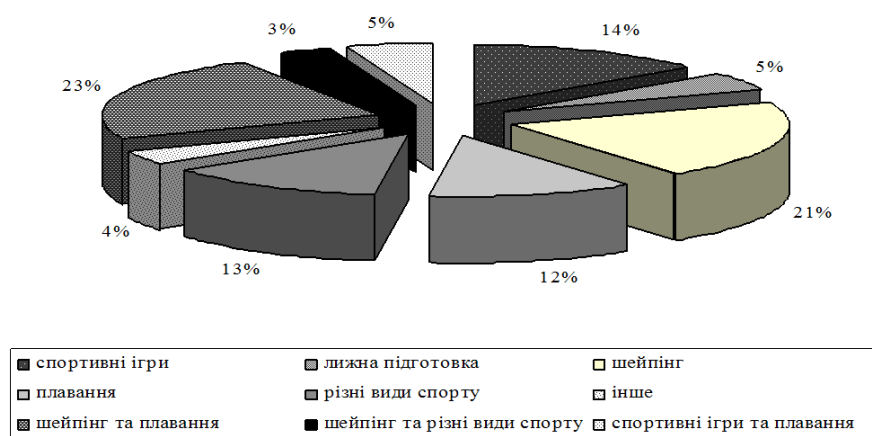


Рис. 1. Засоби, які школярки рекомендують застосовувати під час уроків фізичної культури (%)

Шейпінг (з англ. *shape* – форма) – це комплексна система фізичного та духовного вдосконалення людини, спрямована на підвищення привабливості, яка об'єднує заняття фізичними вправами, здорове харчування, елементи мистецтва (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію шейпінг-доглянутості [3].

Наріжним каменем у шейпінгу є уявлення про еталон, який уособлює основні ознаки привабливості: доглянута зовнішність, приваблива фігура, гарна хода, граціозна постава. Кожна дівчина в процесі занять може наблизитися до свого еталону фізичної досконалості, який називають шейпінг-моделлю. Наблизитися настільки, наскільки це можливо, з ураху-

ванням способу і умов її життя, рис характеру, життєвих пріоритетів [4]. На кожному етапі наближення до шейпінг-еталону дівчина стає об'єктивно привабливішою і здоровою, упевненішою в собі, своїх силах, позбувається комплексів, пов'язаних з недоліками зовнішності та фігури, невмінням створити вигідний образ.

У вужчому тлумаченні шейпінг розуміють як процес цілеспрямованого тренування з метою корекції тілобудови загалом та окремих частин тіла, який здійснюється на підставі попереднього вивчення результатів тестування рівня фізичного розвитку та індивідуальних параметрів будови тіла і порівняння їх з модельними характеристиками; попередніх антропометричних вимірів (пропорцій, обхватів, процентного співвідношення кількісного складу жирової та м'язової маси).

Шейпінг з'явився порівняно недавно. Зберігаючи головні якості гімнастичних вправ, він набув деяких відмінних рис, які визначають ефективність дії на організм. Шейпінг первісно був створений для підвищення фізичної досконалості дівчаток. У шейпінгу, на відміну від більшості поширених сьогодні фітнес-систем, вважають небажаними в жіночій фігурі ознаки, притаманні чоловікам: розвинуті м'язи рук, ніг та черевного преса, занижену кількість жирової маси. Бажаними вважають м'які, плавні, жіночні форми тіла. Саме такий образ, який більшість вважає найбільш прийнятним для дівчат, досягається за допомогою шейпінг-тренувань. Параметри цього образу описані математичними моделями і є основою для всіх розділів шейпінг-системи [6].

Індивідуальний підхід – головний принцип шейпінг-системи. Висока ефективність шейпінг-тренування для забезпечення бажаної (згідно сучасними уявленнями) корекції будови тіла людини шляхом змін пропорцій, форм та обхватів досягається застосуванням різних за величиною фізичних навантажень. Спрямованість і обсяг навантаження в шейпінг-тренуванні складаються персонально для кожної дівчини, залежно від фізичних можливостей, рівня здоров'я, поточних завдань занять з удосконалення фігури, фази фізіологічного циклу організму дівчини. Регулярні комплексні тестування дають змогу правильно ставити мету і своєчасно виправляти помилки в дозуванні, аналізувати ефективність впливу занять.

Контроль за інтенсивністю тренувальних навантажень здійснюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС), яка відповідає порогам аеробного та анаеробного обмінів. Для зменшення м'язової маси тренування проводять при ЧСС, вищій за ЧСС порогу анаеробного обміну, а для зменшення жирової маси тренування проводять при ЧСС, нижчій за поріг аеробного обміну. Для одночасного зменшення м'язової та жирової маси тренування проводять у змішаному режимі енергозабезпечення (ЧСС від 145 до 165 уд./хв, залежно від віку та рівня тренуваності людини).

Узагальнення результатів проведеного опитування школярок старших класів підтвердили результати інших фахівців про незадоволеність старшокласниць традиційним змістом шкільних уроків фізичної культури (57%) і відсутність інтересу до уроків фізичної культури через їхню одноманітність (32,3%), відсутність цікавих для дівчат старшого шкільного віку видів рухової активності (16,4%). Невідповідність якості уроків вимогам дівчат призводить до пропусків ними уроків фізичної культури (72%), а отже – зменшення і так недостатнього обсягу рухової активності (87,2%). До занять фізичною культурою сучасних дівчат-старшокласниць спонукає бажання вдосконалити фігуру (32,6%) і поліпшити здоров'я (17,1%). Для підліткового віку характерне самоствердження, формування власного іміджу, зацікавлення модою, ходою, елегантністю. Тому доцільно запропонувати школяркам такі заняття, які допоможуть набути впевненості в собі, позбутися недоліків фігури, зайвої ваги, набути правильної постави, граціозної ходи, краси рухів. Це ймовірно, поліпшить відвідування уроків фізичної культури і сприятиме зміцненню психічного і соматичного здоров'я підвищенню рівня фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць. Усім згаданим ознакам відповідає шейпінг, який, можливо, і доцільно впровадити на шкільних уроках для старшокласниць.

Школярки вказали, що однією з причин незадоволеності ученицями старшого шкільного віку уроками фізичної культури є надмірне фізичне навантаження. Спрямованість і обсяг

навантаження в шейпінг-тренуванні складають персонально для кожної дівчини, залежно від фізичних можливостей, рівня здоров'я, поточних завдань занять з удосконалення фігури, фази фізіологічного циклу організму дівчини.

Школярки помилково вважають звичний тижневий обсяг своєї рухової активності достатнім, недооцінюють значення рухової активності для поліпшення розумової працездатності. Імідж у формуванні фізичної культури старшокласниць учителів і медиків (18,0% 16,0%) невисокий, батьків – ще менший (%). Найчастіше інтерес до регулярних занять фізичними вправами формується під впливом сучасних засобів масової інформації – телебачення і журнали (26,0%) та думок друзів 24,0%.

Висновки.

1. Більшість (57%) старшокласниць не задоволені змістом традиційних уроків фізичної культури, що призводить до пропусків уроків фізичної культури (72%), а отже – зменшення і так недостатнього обсягу рухової активності (87,2%). До регулярних занять сучасних дівчат-старшокласниць спонукає бажання вдосконалити фігуру (32,6%) і поліпшити здоров'я (17,1%). Однією з причин незадоволеності уроків фізичної культури є надмірне фізичне навантаження.

2. Шейпінг дає змогу дівчатам стати привабливішими і здоровими, впевненішими в собі, своїх силах, позбутися комплексів, пов'язаних з недоліками зовнішності та фігури, невмінням створити потрібний образ. Доведено, що шейпінг-тренування відповідає руховим уподобанням дівчат старшого шкільного віку, сприяє поліпшенню соматичного та психічного здоров'я, аеробної витривалості та сили, корекції будови тіла загалом та окремих частин тіла (талії, сідниць, преса).

3. Упровадження програми шейпінг-тренування як різновиду фітнесу, імовірно, поліпшить відвідування уроків фізичної культури, сприятиме підвищенню обсягів рухової активності, поліпшенню фізичної підготовленості та мотивованості до занять з фізичного виховання старшокласниць, сприятиме зміцненню їхнього психічного і соматичного здоров'я. Обґрунтовано доцільність упровадження шейпінг-тренування в урочні форми занять з фізичного виховання старшокласниць.

Список літератури

1. *Безверхня Г. В.* Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 / Безверхня Г. В.; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 23 с.
2. *Боднар І.* Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : [монографія] / Іванна Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 316 с.
3. *Боднар І.* Підготовка фахівців з шейпінгу в умовах ступеневої системи освіти / Іванна Боднар, Василь Гумен, Михайло Линець // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2/3. – С. 30 – 33.
4. *Круцевич Т. Ю.* Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВДУ. – Луцьк, 2002. – Т.1. С. 125-131.
5. *Москаленко Н.* Обґрунтування методики використання степ-аеробіки в урочних формах для дівчат 13–14 років / Н. Москаленко, І. Пухальська // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : ЛДІФК, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 24–45.
6. *Способ тренировки тела человека типа «Шейпинг»* : патент / Прохорцев В. – № 2007205 ; опубл. 15.02.94.
7. *Фізична культура 5–12 класи.* Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. – К. : Перун, 2005. – 272 с.
8. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч. 2. – 248 с.

Стаття надійшла до редколегії 1.06.2015

Прийнята до друку 26.06.2015

Підписана до друку 30.06.2015