

Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания

Скидан А.А.¹, Севдалев С.В.¹, Врублевский Е.П.^{1,2}

¹Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

²Зеленогурский университет, г. Зелена Гура, Польша

Аннотации:

Цель: теоретическое обоснование, разработка и апробация методики оздоровительных занятий со студентками, занимающихся шейпингом в процессе физического воспитания. **Материал:** в исследовании принимали участие 22 девушки-студентки педагогических специальностей. Эксперимент предусматривал использование методики шейпинг на основе компьютерной программы на протяжении учебного года. **Результаты:** экспериментальная методика шейпинг позволила приблизить показатели физического развития девушек экспериментальной группы к идеальным показателям компьютерной программы. Анализ полученных данных обхватных размеров тела не выявил статистически достоверных различий от идеальных показателей ($p > 0,05$), что свидетельствует об их сближении. Результаты замеров жировых складок пресса сверху, пресса снизу, талии сбоку, спины снизу не выявили достоверных различий от идеальных показателей ($p > 0,05$). Вышеперечисленные показатели находятся в пределах нормы. При этом отмечено достоверное различие (для 5% уровня значимости) в исследуемых показателях функционального состояния студенток, в сравнении с исходными данными. По окончании эксперимента систолическое и диастолическое давление практически приблизилось к норме. Частота сердечных сокращений достоверно приблизилась к нормативным показателям. **Выводы:** использование оздоровительной методики шейпинга благоприятно отразилось на физическом развитии и функциональном состоянии девушек-студенток. Определена возможность применения компьютерной программы для составления индивидуализированных тренировочных программ.

Ключевые слова:

студентки, шейпинг, компьютерная программа, идеальные показатели, физическое развитие, функциональное состояние.

Скидан А.О., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Зміст методики оздоровчих занять шейпінгом для дівчат у процесі фізичного виховання. **Мета:** теоретичне обґрунтування, розробка та апробація методики оздоровчих занять зі студентками, що займаються шейпінгом у процесі фізичного виховання. **Матеріал:** в дослідженні брали участь 22 дівчини-студентки педагогічних спеціальностей. Експеримент передбачав використання методики шейпінг на основі комп'ютерної програми протягом навчального року. **Результати:** експериментальна методика шейпінг дозволила наблизити показники фізичного розвитку дівчат експериментальної групи до ідеальних показників комп'ютерної програми. Аналіз отриманих даних не виявив статистично достовірних відмінностей від ідеальних показників ($p > 0,05$), що свідчить про їх зближенні. Зазначено достовірне розходження (для 5% рівня значущості) в досліджуваних показниках функціонального стану студенток, у порівнянні з вихідними даними. Після закінчення експерименту систолический та діастолічний тиск практично наблизилось до нормативних показників. **Висновки:** використання оздоровчої методики шейпінгу сприяло відбиттю на фізичному розвитку і функціональному стані дівчат-студенток. Визначено можливість застосування комп'ютерної програми для складання індивідуалізованих тренувальних програм.

студентки, шейпінг, комп'ютерна програма, ідеальні показники, фізичний розвиток, функціональний стан.

Skidan A.A., Sevdaliev S.V., Vrublewskiy E.P. Content of health related shaping training methodic for girls in the process of physical education. **Purpose:** theoretical substantiation, working out and testing of health related trainings with girl students, practicing shaping in their physical education. **Material:** in the research 22 girl students of pedagogic specialties participated. Experiment stipulated usage of shaping methodic, based on computer program, during academic year. **Results:** experimental methodic of shaping permitted to bring physical condition indicators of experimental group's girls to patterns of computer program. Analysis of the received data of body circumferential sizes did not show statistically confident distinctions from ideal patterns ($p > 0.05$) that witness about their similarity. Results of abdomen top and bottom, torso sides and bottom of back fat folds' measurements did not confidently differ from patterns ($p > 0.05$). The above mentioned indicators were within normal values. With it difference for 5% of significance level was registered in the tested functional indicators of girl students, comparing with initial data. After experiment systolic and diastolic BP practically approached to normal value. Heart beats rate confidently approached to normative indicators. **Conclusions:** application of health related shaping methodic positively reflected on physical condition and functional state of girl students. We also proved that it was possible to use computer program for composing individualized training programs.

girl students, shaping, computer program, ideal patterns, physical condition, functional state.

Введение.

В последние годы состояние здоровья учащейся молодежи вызывает серьезную озабоченность. Это несмотря на устоявшееся мнение, что молодежь – наиболее здоровая категория населения [2, 6, 9, 14]. Данная группа населения в настоящее время является социально уязвимой частью, не имеющей или не использующей возможности для своего полноценного развития.

Только за последнее десятилетие число ослабленных студентов увеличилось более чем в 2 раза. Анализ состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость [3, 7], снижается уровень физического развития, физической подготовленности [3, 16]. Увели-

чивается численность студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья. Также количество студентов, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам [2, 16]. В Беларуси 70% студентов не занимается физической культурой. Распространенность гиподинамии среди студентов достигла 80%. В результате неправильного и нерационального питания более 30% студентов имеют дефицит массы тела. Столько же студентов имеют избыточный вес [6, 15]. Особенно актуальна эта проблема для девушек, которые имеют избыточное жиротложение. Такие девушки имеют повышенную массу тела. Все это сказывается на двигательной активности и на функционировании всех органов и систем организма, состоянии психического здоровья [4, 18].

Исследования последних лет показывают [11, 14, 16], что стандартная форма организации и проведение

учебных занятий по физическому воспитанию со студентами вузов малоэффективна. Она не способствует формированию достаточной мотивации к физической активности занимающихся, не обеспечивает компенсацию дефицита двигательной активности у студентов.

Проблема привлечения и формирования осознанного положительного отношения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом остается острой [4, 7]. Девушек-студенток в значительной степени не удовлетворяют традиционные средства вузовского физического воспитания, используемые на занятиях. У них отмечается повышенный интерес к новым нетрадиционным видам физкультурно-оздоровительной деятельности.

По мнению многих авторов [1, 4, 11, 13, 20-23], девушки отдают предпочтение физической активности, где учитывались бы комплексы упражнений различного влияния на морфологические и функциональные показатели женского организма. Также их влияние на представление о женственности. В возрасте 18–21 года девушки уделяют особое внимание красоте, гибкости, подвижности своего тела. Поэтому девушки стремятся заниматься упражнениями, которые способствуют развитию гармоничного телосложения. Это привлекает внимание у представителей противоположного пола. Студентки предпочитают средства, связанные с музыкой, пластикой, артистичностью. В первую очередь для них важны положительные эмоции, возможность эстетически воздействовать на свой организм при помощи физических упражнений.

В связи с этим, на систему образования в целом и вузы ложится задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов. Поэтому вуз должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студентов. В настоящее время эта работа приобретает системный характер: внедряются новые технологии оздоровления и диагностики; повышается уровень материально-технической базы вузов [10, 15].

Во многих развитых странах интенсивно развиваются различные направления оздоровительной физической культуры. Появляется большое количество новых программ с использованием физических упражнений, направленных на коррекцию телосложения, укрепление и сохранение женского здоровья [11, 17].

За последние годы появился целый ряд новых современных физкультурно-оздоровительных систем и технологий, которыми занимаются преимущественно девушки [11]. Шейпинг среди многих видов физической активности, занимает ведущее место в течение более 20 лет. При этом шейпинг быстро развивается и совершенствуется. По мнению многих специалистов, современный шейпинг позволяет эффективно решать задачи физического, духовного и эстетического совершенствования [5, 13, 18].

Содержание занятий шейпингом определяется идеями стремления личности к красоте и гармонии.

Основой системы служит представление об эталоне физического совершенства, называемым шейпинг моделью. Такая модель обладает главными признаками женской красоты и привлекательности. Система «шейпинг» – это целенаправленная тренировка отдельных мышечных групп, которая дает возможность каждой занимающейся исправить недостатки фигуры во всех областях. Также дает возможность снизить вес, улучшить осанку, приобрести красоту тела, к которой так стремятся современные девушки. Гармонично сложенное тело является одним из основных признаков здоровья человека, поскольку недостатки телосложения затрудняют работу внутренних органов и систем организма [5, 8, 13].

Цель исследования, материал и методы.

Цель исследований заключалась в теоретическом обосновании, разработке и апробации методики оздоровительных занятий со студентками, занимающихся шейпингом в процессе физического воспитания.

Методы и материал исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения существующих взглядов на исследуемую проблему, касающуюся совершенствования процесса физического воспитания студенческой молодежи.

Педагогические наблюдения проводились в течение всего периода работы. Объектом наблюдения явилось выполнение испытуемыми разработанных методических подходов к использованию средств физического воспитания. Также реакции студенток на двигательную нагрузку. О ней судили по экспресс-тестам и внешним признакам утомления.

Тестирование девушек проводилось с помощью специальной компьютерной программы «Шейпинг» [11]. Программа включала в себя измерение антропометрических показателей: а) массы и длины тела; б) обхватных размеров шеи, рук, грудной клетки, груди, талии, ягодиц, бедер, голени, запястья; в) замеры жировых складок на предплечье, плече спереди и сзади, спине сверху и снизу, прессе сверху и снизу, туловище сбоку, бедре спереди и сзади, внутри и сбоку; измерение показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы: артериальной давления и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Все вышеперечисленные сведения обрабатывались компьютерной программой. По ее результатам были получены идеальные значения для данного контингента.

Использовались общепринятые методы математической статистики. Достоверность различий между средними величинами определялась по t-критерию Стьюдента.

Педагогический эксперимент проводился на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра на протяжении учебного года. Эксперимент был организован с соблюдением общепризнанных принципов. В исследовании принимали участие 22 студентки педагогических специальностей. В ходе педагогического эксперимента все девушки 2 раза в неделю по 60 минут занимались по программе шейпинг.

Следует отметить, что экспериментальная группа

студенток была сформирована отбором девушек с излишними жировыми отложениями. Целью занятий являлось коррекция их фигуры в целом и изменением конфигурации отдельных частей тела. В экспериментальной группе была предложена методика занятий шейпингом, способствующая целенаправленному внесению коррекции телосложения студенток с учетом идеальных значений для данного контингента. Для этого были использованы результаты специальной компьютерной программы «Шейпинг».

Предложенные в компьютерной программе комплексы упражнений и методика их применения направлены на коррекцию частей тела, не соответствующих норме. В процессе тренировки комплексы упражнений корректировались по мере индивидуального подхода к каждой студентке. Одни комплексы упражнений были разработаны с целью увеличения объема частей тела – для наращивания мышечной массы. Другие комплексы были направлены на уменьшение - за счет снижения жировых отложений. Комплексы упражнений объединялись по преимущественному воздействию на различные группы мышц.

Практической значимостью работы являлось оценка отклонений от идеальных значений. Выявление отклонения служило ориентиром для направленного воздействия по коррекции отдельных частей тела посредством занятий шейпингом. В большей степени тренирующие воздействия оказались только на те части тела девушек, которые выходили за пределы идеальных значений. Ориентируясь на идеальные значения, определялось направление коррекции каждой из частей тела. Также подбирались специальные индивидуальные программы с соответствующей методикой тренировки.

Структура практического раздела занятий шейпингом в экспериментальной группе включала выполнение упражнений, разделенных на 11 блоков (серий) – для последовательного прорабатывания отдельных

мышечных групп (табл.1).

Результаты исследований.

Полученные числовые значения позволили выявить существующие отклонения от показателей нормы антропометрических показателей в начале педагогического эксперимента.

Так, масса тела девушек в начале эксперимента значительно превышала идеальные показатели (отклонение от нормы $6,71 \pm 0,23$ кг). Наиболее высокие отклонения от идеальных показателей выявлены при исследовании жировых складок. Так, пресс сверху и снизу – отклонения $7,37 \pm 0,17$ см; туловище сбоку – $6,18 \pm 0,22$ см; спина снизу – $11,17 \pm 0,23$ см; бедра спереди, сзади, внутри, сбоку, соответственно – $12,2 \pm 0,23$, $21,86 \pm 0,26$, $11,91 \pm 0,20$ и $27,36 \pm 0,22$ см.

По всем исследуемым показателям выявлена достоверность различий ($p < 0,05$) показателей физического развития и идеальными показателями (ИП).

По окончании педагогического эксперимента, достоверность различий между данными физического развития экспериментальной группы и идеальными показателями были выявлены при измерениях следующих жировых складок: бедра спереди ($19,47 \pm 0,31$ см) отклонение от ИП – $4,47 \pm 0,27$ см; сзади ($26,45 \pm 0,13$ см) отклонение от ИП – $10,45 \pm 0,21$ см; внутри ($12,71 \pm 0,17$ см) отклонение от ИП – $3,21 \pm 0,18$ см; сбоку ($31,31 \pm 0,21$ см) отклонение от ИП – $11,31 \pm 0,27$ см. Однако в сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось.

Анализ полученных данных обхватных размеров тела (талия – $63,93 \pm 0,36$ см, отклонение от ИП $1,12 \pm 0,26$ см; ягодицы – $91,27 \pm 0,34$ см, отклонение от ИП $1,33 \pm 0,32$ см; бедра – $52,29 \pm 0,23$ см, отклонение от ИП $0,81 \pm 0,22$ см) не выявил достоверных различий от идеальных показателей ($p > 0,05$). Это свидетельствует об их приближении к модельным.

Таблица 1. Структура занятий шейпингом в экспериментальной группе

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ		
Блоки, направленные на прорабатывание мышечных групп	Продолжительность (мин)	Часть занятия
1 Разминка	10	I Вводная
2 Бедро (спереди)	4	
3 Бедро (сзади)	4	
4 Бедро (внутри)	4	
5 Бедро (сбоку)	4	
6 Ягодичные мышцы	4	II Основная
7 Пресс (сверху)	4	
8 Пресс (снизу)	4	
9 Область талии	4	
Индивидуальный блок		
10 – первая зона	4	III Дополнительная
– вторая зона	4	
– третья зона	4	
11 Заминка	6	IV Заключительная

Результаты замеров жировых складок пресса сверху ($8,84 \pm 0,15$ см, отклонение от ИП – $2,32 \pm 0,14$ см), пресса снизу ($12,84 \pm 0,21$ см, отклонение от ИП – $2,84 \pm 0,19$ см), туловища сбоку ($7,75 \pm 0,24$ см, отклонение от ИП – $1,83 \pm 0,24$ см), спины снизу ($19,98 \pm 0,23$ см, отклонение от ИП – $0,99 \pm 0,31$ см) так же не выявил достоверных различий от идеальных показателей ($p > 0,05$). Вышеперечисленные показатели находятся в пределах нормы.

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга практически позволила приблизить показатели физического развития девушек экспериментальной группы к идеальным показателям.

Результаты исследования показателей сердечно-сосудистой системы девушек экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента выявили отклонения от нормы. У девушек отмечаются несколько повышенное систолическое ($128,74 \pm 0,47$ мм.рт.ст) и диастолическое артериальное давление ($87,54 \pm 0,34$ мм.рт.ст).

Так же у девушек в начале педагогического эксперимента нами отмечено некоторое превышение нормативных показателей частоты сердечных сокращений ($73,35 \pm 0,16$ при норме 60–70 уд/мин).

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное изменение в исследуемых показателях функционального состояния студенток, в сравнении с исходными данными ($p < 0,05$). Систолическое и диастолическое давление по окончании эксперимента практически соответствовали норме ($123,65 \pm 0,71$ и $84,57 \pm 0,52$ мм.рт.ст). Частота сердечных сокращений в покое по окончании эксперимента также статистически достоверно (для 5% уровня значимости) приблизилась к нормативным показателям ($71,23 \pm 0,43$ при норме 60–70 уд/мин).

Таким образом, разработанная методика оздоровительных занятий шейпингом явилась эффективным средством формирования культуры движений, улучшения физического развития, физической и функциональной подготовленности девушек. Результаты исследования указывают на целесообразность ее внедрения в процесс вузовского физического воспитания предложенной методики оздоровительных занятий шейпингом для студенток.

Дискуссия.

По результатам анализа научно-методической литературы и предварительного тестирования выявлено, что студентки имеют низкий уровень культуры движений, физической и теоретической подготовленности (что входит в противоречие с требованиями программно-нормативных документов и научно-методических рекомендаций, регламентирующих процесс физического воспитания студенток вузов нефизкультурного профиля) [2, 3, 5, 8, 16]. Все это обусловлено недостатками традиционной системы физического воспитания в вузе (ориентацией исключительно на контрольные нормативы и телесный компонент учебного процесса в вузах, игнорированием

мотивационной составляющей индивидуального применения двигательных-развивающих воздействий) [3, 4, 6, 7, 9, 15]. Таким образом, физическое воспитание студенток вузов нефизкультурного профиля требует коррекции с учетом названных фактов.

Следует подчеркнуть, что процесс физического воспитания в своей основе имеет три вектора воздействия: создание широкого круга знаний в области физической культуры, обучение двигательным действиям (формирование культуры движений) и управление развитием физических качеств [9, 10, 16, 19]. Причем все они являются взаимозависимыми. Следовательно, широкое использование средств физической культуры (в том числе нетрадиционных) способствует более полноценной физической и теоретической подготовленности студенток. В то же время без положительного мотивационного фона невозможно в полной мере решать задачи физического воспитания.

В результате применения компьютерной программы «шейпинг» каждая девушка реализовала собственный оздоровительный эффект и смогла добиться в процессе занятий более гармоничного и пропорционального телосложения. Полученные результаты исследования указывают на возможность девушек-студенток позитивно воздействовать на свой организм в процессе физического воспитания. Причем, совершенствование внешнего, визуального статуса в данном возрасте является приоритетным. Это подтверждается и другими исследователями [1, 6, 8, 11, 13, 17]. Показательно, что студентки экспериментальной группы начали активно включаться в самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Выводы.

В результате проведенного педагогического эксперимента, занятия оздоровительной методикой позволило каждую девушку приблизить к показателям шейпинг-модели. В сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось. Анализ полученных данных обхватных размеров тела по окончании эксперимента практически соответствуют идеальным показателям. Результаты замеров жировых складок находятся в пределах нормы.

Таким образом, разработанная методика занятий шейпингом позволила существенно уменьшить жировой компонент массы тела студенток, улучшить функциональное состояние девушек, повысить психоэмоциональное состояние и мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность. Все это подтвердило высокую эффективность данной методики, которая может быть адаптирована к использованию в учебном процессе по физическому воспитанию в условиях других вузов и при проведении дополнительных оздоровительных занятий со студентками.

Конфликт интересов.

Авторы заявляют, что не существует никакого конфликта интересов.

Литература:

1. Афонская А. О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания: автор. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. О. Афонская. – Тула, 2004. – 19 с.
2. Белкина Н. В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7–11.
3. Богатырев В. С. Физическая культура в вузе : учеб. пособие / В. С. Богатырев. – Киров : Из-во ВГПУ, 2001. – 191 с.
4. Володкович С. Л. Структура и содержание оздоровительно-развивающих занятий по физической культуре студенток подготовительной медицинской группы педагогических специальностей : автор. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. Л. Володкович. – Москва, 2011. – 24 с.
5. Боченкова Е. В. Влияние физического воспитания на личность занимающегося / Е. В. Боченкова, Н. М. Губская // XXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Юга России : тез. докладов. – Краснодар, 2000. – С. 15–16.
6. Врублевский Е. П. Методика коррекции телосложения студенток, занимающихся шейпингом в процессе физического воспитания / Е. П. Врублевский, А. А. Скидан // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни : материалы II межд. науч.-практ. конф., 25 мая 2014 г., Уфа – 2014. – С. 321–324.
7. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе: автор. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.А. Дорошенко. – Малаховка, 2011. – 23 с.
8. Козлов В. И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Козлов. – Малаховка: МГАФК, 1995. – 196 с.
9. Коваленко Т. Г. Биоинформационные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : автор. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Т. Г. Коваленко. – Волгоград, 2000. – 54 с.
10. Конилов И. А. К вопросу о сущности эстетического / И. А. Конилов // Эстетическое сознание личности. – М. : ИФРАН, 1994. – С. 47–76.
11. Лось Е.Е. Шейпинг: организация самостоятельных занятий / Е.Е. Лось, Т.А. Глазько. – Минск, 2013. – 52 с.
12. Постол О. Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : автор. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 22 с.
13. Шейпинг – новый вид оздоровительной массовой физической культуры / И. В. Прохорцев, Е. Е. Маслакова // Спорт и здоровье : сб. науч. тр. / НИИФК. – СПб, 1992.1. – С. 64–68.
14. Сысоев В. В. Формирование у студентов непрофильных педагогических специальностей потребности в физическом самосовершенствовании : автор. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Сысоев. – Брянск, 2003. – 19 с.
15. Тимошенко В. В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья : учеб. пособие / В. В. Тимошенко. – Минск, 1995. – 178 с.
16. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования : монография / О. Л.

References:

1. Afonskaia AO. *Effektivnost' metodiki formirovaniia osnovnykh priemov ozdorovitel'noj aerobiki u studentov v processe fizicheskogo vospitaniia*. Cand. Diss. [Effectiveness of methodic of health related aerobic main techniques formation in students in process of physical education. Cand. Diss.]. Tula; 2004. (in Russian)
2. Belkina NV. *Zdorov'e formiruiushchaia tekhnologiya fizicheskogo vospitaniia studentok vuza* [Health-forming technology of HEE girl students' physical education]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* 2006;2:7–11. (in Russian)
3. Bogatyrev VS. *Fizicheskaia kul'tura v vuze* [Physical culture in HEE], Kirov: VSPU; 2001. (in Russian)
4. Volodkovich SL. *Struktura i sodержanie ozdorovitel'no-razvivaiushchikh zaniatij po fizicheskoi kul'ture studentok podgotovitel'noj medicinskoj gruppy pedagogicheskikh special'nostej*. Cand. Diss. [Structure and content of health related- developing physical culture trainings of special health groups' girl students of pedagogic specialties. Cand. Diss.]. Moscow; 2011. (in Russian)
5. Bochenkova EV, Gubskaiia NM. *Vliianie fizicheskogo vospitaniia na lichnost' zanimaiushchegosia* [Influence of physical education on trainee's personality]. *XXVII nauchnaia konferenciia studentov i molodykh uchenykh vuzov Iuga Rossii* [27th scientific conference of students and young scientists of the South of Russia], Krasnodar; 2000. P. 15–16. (in Russian)
6. Vrublevskij EP, Skidan AA. *Metodika korrekcii teloslozheniia studentok, zanimaiushchiksia shepingom v processe fizicheskogo vospitaniia* [Methodic of correction of girl students' practicing shaping in process of physical education, body constitution]. *II mezhdunarodnaia nauchno-prakticheskaia konferenciia "Cherez fizicheskuiu kul'turu i sport k zdorovomu obrazu zhizni", 25 maia 2014 g., Ufa* [2nd International scientific practical conference "Through physical culture and sports to healthy life style", May 25th, 2014, Ufa], 2014. P. 321–324. (in Russian)
7. Doroshenko SA. *Sportivno-vidovoj podkhod v fizicheskom vospitanii studentov v vuze*. Cand. Diss. [Sport-species approach in HEE students' physical education. Cand. Diss.], Malakhovka; 2011. (in Russian)
8. Kozlov VI. *Progressirovanie deficita dvigatel'noj aktivnosti u studentok i vybor sredstv ego kompensacii*. Cand. Diss. [Progressing of motor functioning deficit of girl students and choice of means for its compensation. Cand. Diss.], Malakhovka: MGAFK; 1995. (in Russian)
9. Kovalenko TG. *Bioinformacionnye tekhnologii pri problemno-modul'nom obuchenii v sisteme fizicheskogo vospitaniia i rehabilitacii studentov s oslablennym zdorov'em*. Doct. Diss. [Bio-informational technologies with problem-module education in system of physical education and rehabilitation of students with weak health. Doct. Diss.], Volgograd; 2000. (in Russian)
10. Konikov IA. *K voprosu o sushchnosti esteticheskogo* [On issue of essence of aesthetic]. *Esteticheskoe soznanie lichnosti* [Aesthetic consciousness of personality], Moscow: IFRAN; 1994. (in Russian)
11. Los' EE, Glaz'ko TA. *Sheping: organizaciia samostoiatel'nykh zaniatij* [Shaping: organization of independent trainings], Minsk; 2013. (in Russian)
12. Postol OL. *Metodika ozdorovleniia studentok vuzov na zaniatiiakh po fizicheskomu vospitaniiu s primeneniem tradicionnykh i netradicionnykh sredstv*. Cand. Diss. [Methodic of HEE girl students' health improvement at physical education lessons with application of traditional and

- Трещева. – Омск, 2002. – 268 с.
17. Циркин В. И. Физическое здоровье человека : учеб. пособие / В. И. Циркин, В. С. Богатырев. – Киров : ВГПУ, 1998. – 93 с.
 18. Щанкина В. В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг : учеб. пособие / В. В. Щанкина. – Рязань : РГУ им. С. А. Есенина, 2006. – 64 с.
 19. Юдина Н.М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов вуза : автор. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.М. Юдина. – Волгоград, 2006. – 24 с.
 20. Fomenko E.V. Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.7, pp. 31-36. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1015385>
 21. Kurmaeva E.V. Fitness - programs as mean of forming of personality physical culture of students. *Physical Education of Students*, 2013, vol.1, pp. 37-39. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.156355>
 22. Malenyuk T.V., Kosivska A.V. Training at sport circle as priority form of organization of students' physical education (on example of shaping). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015, vol.4, pp. 38-42. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0407>
 23. Martinova N. P. Results of experimental testing of hee girl students' motor skills at aerobic trainings. *Physical Education of Students*, 2015;5:46-53. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0507>
 - non traditional means. *Cand. Diss.*, Khabarovsk; 2004. (in Russian)
 13. Prokhorcev IV, Maslakova E. Shejping – novyj vid ozdorovitel'noj massovoj fizicheskoj kul'tury [Shaping as new kind of health related mass physical culture], *Sport i zdorov'e* 1992;1:64–68. (in Russian)
 14. Sysoev VV. *Formirovanie u studentov neprofil'nykh pedagogicheskikh special'nostej potrebnosti v fizicheskom samosovershenstvovanii. Cand. Diss.* [Formation of non profile pedagogic specialties' students' demand in physical self-perfection. *Cand. Diss.*], Bryansk; 2003. (in Russian)
 15. Timoshenko VV. *Fizicheskoe vospitanie studentov i uchashchikhsia, imeiushchikh otklonenie v sostoianii zdorov'ia* [Physical education of students, having deviations from normal health], Minsk; 1995. (in Russian)
 16. Treshcheva OL. *Formirovanie kul'tury zdorov'ia v usloviakh sovremennogo obrazovaniia* [Formation of health culture in conditions of modern education], Omsk; 2002. (in Russian)
 17. Cirkin VI, Bogatyrev VS. *Fizicheskoe zdorov'e cheloveka* [Physical health of man], Kirov: VSU; 1998. (in Russian)
 18. Shchankina VV. *Novye fizkul'turno-sportivnye vidy* [New kinds of physical culture and sports],: RSU; 2006. (in Russian)
 19. Iudina NM. *Metodika opredeleniia i ocenki fizicheskogo potentsiala studentov vuza. Cand. Diss.* [Methodic of determination and assessment of physical potential of HEE students. *Cand. Diss.*], Volgograd; 2006. (in Russian)
 20. Fomenko E.V., Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.7, pp. 31-36. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1015385>
 21. Kurmaeva EV. Fitness - programs as mean of forming of personality physical culture of students. *Physical Education of Students* 2013;1:37-39. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.156355>
 22. Malenyuk TV, Kosivska AV. Training at sport circle as priority form of organization of students' physical education (on example of shaping). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2015;4:38-42. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0407>
 23. Martinova NP. Results of experimental testing of hee girl students' motor skills at aerobic trainings. *Physical Education of Students* 2015;5:46-53. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0507>

Информация об авторах:

Скидан Анна Александровна; <http://orcid.org/0000-0002-7270-888X>; lady.skidan@mail.ru; Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины; ул. Советская, 104, г. Гомель, 246019, Республика Беларусь.

Севдалев Сергей Владимирович; <http://orcid.org/0000-0003-0780-9075>; sevdalev@mail.ru; Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины; ул. Советская, 104, г. Гомель, 246019, Республика Беларусь.

Врублевский Евгений Павлович; <http://orcid.org/0000-0001-5053-7090>; vru-evg@yandex.ru; Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины; ул. Советская, 104, г. Гомель, 246019, Республика Беларусь.

Цитируйте эту статью как: Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 56–62. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0608>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под термином Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 21.08.2015

Принята: 05.09.2015; Опубликована: 10.09.2015

Information about the authors:

Skidan A.A.; <http://orcid.org/0000-0002-7270-888X>; lady.skidan@mail.ru; Francisk Skorina Gomel State University; Sovetskaya str., 104, Gomel, 246019, Republic of Belarus.

Sevdalev S.V.; <http://orcid.org/0000-0003-0780-9075>; sevdalev@mail.ru; Francisk Skorina Gomel State University; Sovetskaya str., 104, Gomel, 246019, Republic of Belarus.

Vrublewskiy E.P.; <http://orcid.org/0000-0001-5053-7090>; vru-evg@yandex.ru; Francisk Skorina Gomel State University; Sovetskaya str., 104, Gomel, 246019, Republic of Belarus.

Cite this article as: Skidan A.A., Sevdalev S.V., Vrublewskiy E.P. Content of health related shaping training methodic for girls in the process of physical education. *Physical education of students*, 2015;6:56–62. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0608>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 21.08.2015

Accepted: 05.09.2015; Published: 10.09.2015