

УДК 796.412+796-055.2

## ШЕЙПИНГ-ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, РАБОТАЮЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ ВУЗА

Скидан А.А.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Врублевский Е.П.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
Зеленогурский университет

В статье рассмотрены сущность и этапы технологии оздоровительного шейпинга. Разработана блочная модель кондиционной шейпинг программы для женщин. В исследовании принимали участие женщины-преподаватели вузов в возрасте от 36 до 55 лет, желающие заниматься шейпингом. Проведенный педагогический эксперимент включал в себя выявление исходного уровня физической кондиции женщин, критериев индивидуального подхода и применение индивидуальных шейпинг программ, основанных на показателях морфофункционального состояния, физической подготовленности и мотивационной направленности женщин данной возрастной группы. В результате педагогического эксперимента отмечается благоприятная динамика показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности женщин. Предложенная технология-шейпинг оптимизировала общий уровень физической кондиции женщин в возрасте 36-55 лет, работающих преподавателями вузов согласно нормам развития.

**Ключевые слова:** шейпинг, технология, женщины второго зрелого возраста, преподаватели, физические кондиции.

**П**остановка проблемы и её связь с важными научными или практическими заданиями. Важность общественной роли педагога в современных условиях обусловлена тем, что образование – это единственный социальный институт, через который проходит каждый человек, приобретая черты личности, специалиста и гражданина. Благодаря деятельности учителя реализуется государственная политика в создании интеллектуального, духовного потенциала нации, развития отечественной науки, техники и культуры на уровне мировых достижений, в сохранении и приумножении культурного наследия и формировании человека будущего [10, с. 132; 14, с. 160]. Одним из важнейших направлений профессиональной деятельности учителя, несомненно, является забота о здоровье тех, с кем он взаимодействует, однако, при этом ему не следует забывать и о собственном здоровье.

Педагог, который понимает ценность здоровья, сможет обеспечить необходимый уровень организации учебно-воспитательного процесса, быть примером в вопросах здоровьесбережения [14, с. 160]. Нельзя не согласиться с утверждением о том, что больной учитель не может воспитывать здоровых учеников. По своему положению, профессиональной и социальной роли педагоги должны являться не только носителями специальных знаний, но образцом поведения и отношения к здоровью [6, с. 202; 15, с. 147].

В современных условиях роль умственного труда постоянно растет, а физического падает. Все это ведет к тому, что работники умственного труда в процессе своей профессиональной деятельности не получают двигательных нагрузок в необходимом объеме. Но организм человека нуждается в этих воздействиях [11, с. 61]. Поэтому с каждым годом возрастает потребность привлечения широких слоев населения к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний.

Регулярные занятия двигательной активностью могут отсрочить естественный процесс старения на 10-20 лет. Повышенная двигательная активность не только предотвращает нежелательные последствия гиподинамии и старения, но и стимулирует положительные морфофункциональные преобразования в организме. Рационально организованная двигательная активность несет в себе огромный потенциал оздоровительных влияний. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма, обеспечивающих его жизнестойкость. Однако, для этого физическая тренировка должна соответствовать принципу оздоровительной направленности [13, с. 192].

Сохранение и восстановление здоровья женщин-педагогов является социально значимой проблемой, решение которой должно позволить на долгие годы сохранить профессиональный потенциал преподавателям значимого культурного пласта [14, с. 160].

Все вышесказанное свидетельствует о том, что состояние здоровья, уровень физической подготовленности современных женщин педагогов определяют не только настоящее, но и будущее здоровье нации. Становится очевидным, что для решения проблемы сохранения здоровья педагогических работников усилий специалистов в области медицины недостаточно. Социальный заказ на поиск путей укрепления здоровья, сохранения трудового потенциала педагогов должен быть адресован оздоровительной физической культуре.

**Анализ научных исследований и публикаций.** Основными факторами негативного влияния, оказывавшими воздействие на профессиональное здоровье педагога, являются: низкая мотивация по сохранению здоровья и недооценка здоровья в иерархии потребностей, стрессовые ситуации

на работе, недостаточный объем оздоровительной двигательной деятельности, недостаточный сон и перегрузки, отсутствие здорового образа жизни. Проблема сохранения здоровья учителей в учебном заведении очевидна и требует пристального внимания [3, с. 28]. Доступные и эффективные формы двигательной активности, специально организованной в рамках программ оздоровительной направленности, особенно востребованы, с учетом негативных тенденций в состоянии здоровья.

Физкультурно-оздоровительные занятия становятся очень актуальными благодаря комплексному воздействию, которое способствует гармонизации деятельности всех систем организма женщин зрелого возраста, занятых малоподвижным трудом. При этом научно обосновано увеличение их эффективности при осуществлении индивидуального подхода к построению оздоровительного процесса [8, с. 10].

Ведущие специалисты сходятся во мнении, что оптимальный эффект от занятий физическими упражнениями достигается только в том случае, если их направленность, интенсивность и объем физической нагрузки подбираются индивидуально, с учетом физического состояния контингента [1, с. 284; 2, с. 31; 13, с. 192]. На современном этапе развития науки физическое состояние рассматривают с помощью совокупности взаимосвязанных морфофункциональных признаков, что привело к возникновению комплексных тестов определения физического состояния. Физическое состояние в качестве эквивалента физического здоровья человека, рассматривают и как процесс формирования структурно-функциональных особенностей организма, и как меру адаптированности, характеризующие количественный уровень индивидуального здоровья [1, с. 284; 8, с. 10].

Эффективность оздоровительных тренировок изучается на протяжении многих лет. В последние годы исследователей все больше интересуют проблемы количественных и качественных характеристик оздоровительных тренировок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся [1, с. 284; 2, с. 31; 13, с. 192]. Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании средств физической культуры является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма.

Физическая культура располагает мощным креативным потенциалом для повышения духовного, психического и физического здоровья человека. Современная социокультурная ситуация предполагает обновление содержания физической культуры в разработке и реализации перспективных технологий, методик, программ, ориентированных на формирование, укрепление и сохранение здоровья различных групп населения [7, с. 17; 13, с. 192].

Высокие темпы развития сферы фитнес-услуг, переход от линейных к поливариантным формам физкультурной деятельности актуализируют проблему технологизации педагогического процесса. Осмысление данной проблемы лишь сегодня начинает приобретать в отечественной науке масштабы, соответствующие роли фитнес-индустрии в современном обществе. Этот про-

цесс предполагает широкое внедрение в практику высокоадаптивных методов управления и здоровьесберегающих технологий, которые обеспечивают соответствие физических нагрузок онтогенетическим, морфофункциональным и психофизическим особенностям занимающихся [7, с. 17; 9, с. 136].

Шейпинг – это наукоёмкая система, где используются передовые технологии, новейшие достижения науки и техники. В шейпинге слово «технология» означает знание точной последовательности и объема действий, правил, режимов, которым надо следовать для получения гарантированного результата. Современный шейпинг основывается на новейших научных данных и успешно реализуется в специально организованном педагогическом процессе, направленном на всестороннее развитие личности. Разработка комплексов упражнений, позволяющих повысить эффективность занятий для женщин разного возраста и уровня физической кондиции, является актуальной и представляет большой практический интерес [9, с. 136].

В педагогической науке система шейпинг обоснована ведущими специалистами в данной области знаний [9, с. 136; 12, с. 64]. В настоящее время – это система развивающих занятий, поддерживающая современными компьютерными технологиями и направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование человека, ориентированная на занимающихся всех возрастов и физических возможностей. При этом методика занятий шейпингом во многом определяется направленностью программы, индивидуальным подходом к каждому занимающемуся в зависимости от возраста, функциональных, физических кондиций.

**Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы.** Итак, здоровье педагогов нуждается в восстановлении и укреплении посредством различных видов оздоровительных воздействий и в первую очередь – средствами физической культуры, поскольку имеющийся уровень их двигательной активности явно недостаточен для поддержания нормального функционирования организма. Формирование устойчивой потребности в физической активности – многолетняя и кропотливая работа, требующая разноплановой стратегии.

В одном случае, чтобы подтолкнуть к активным действиям, требуется обозначить проблемы со здоровьем и указать пути их решения; в другом – создать организационно-педагогические условия для результативной здоровьесберегающей деятельности; в третьем – следует развивать потребность в систематических занятиях, используя при этом различные мотивационные установки (улучшение телосложения, снижение темпов старения, продление творческого долголетия и др.). Лишь в процессе занятий оздоровительной физической культурой приходит понимание их целесообразности и необходимости, формирование устойчивой потребности, закрепление положительных эмоций, что в комплексе обеспечивает долголетие физической активности.

При планировании физкультурно-оздоровительной работы со зрелым возрастным контингентом занимающихся необходимо помнить и

учитывать значительную разницу в их функциональном состоянии и уровне физической подготовленности. Так, во втором зрелом возрасте – наблюдается выраженное снижение функциональных резервов и перенапряжение механизмов гомеостаза, следовательно, тактика коррекционной работы должна быть направлена на восстановление функциональных резервов организма [2, с. 31; 4, с. 275; 8, с. 10].

Анализ многочисленных исследований [2, с. 31; 7, с. 17; 8, с. 10; 9, с. 136; 13, с. 192] по физическому воспитанию позволил предположить, что усиление мотивации к здоровому образу жизни и физкультурно-оздоровительной активности педагогов возможно при комплексном обеспечении соответствующими программами, включающими организационное, диагностическое, образовательное, коррекционно-профилактическое направление. Применение технологии шейпинг на сегодняшний день актуализировано для девушек-студенток в процессе физического воспитания образовательных учреждений, что

предопределило разработку программы занятий для оздоровления женщин зрелого возраста, работающих преподавателями вуза.

**Цель работы:** разработать и экспериментально обосновать оздоровительную технологию шейпинг для женщин 36-55 лет, работающих преподавателями вуза.

**Задачи работы:**

1. Разработать основные этапы технологии оздоровительного шейпинга для занятий с женщинами.

2. Выявить особенности мотивации, морфофункционального развития и уровня физической подготовленности женщин 36-55 лет.

3. Апробировать эффективность разработанной шейпинг-технологии с оздоровительной направленностью для женщин 36-55 лет.

**Основной материал исследования.** В педагогическом эксперименте определены основные этапы технологии проведения оздоровительной шейпинг-тренировки женщин.

**Диагностический этап** – выявление целевых установок к занятиям шейпингом, оценка уровня

Таблица 1

**Динамика показателей физической кондиции женщин 36-55 лет в процессе педагогического эксперимента (n=41)**

Показатели	Результаты исследования ( $\bar{X} \pm m$ )		p
	До эксперимента	После эксперимента	
<b>Показатели морфофункционального состояния</b>			
Возраст (лет)	42,4±6,4	42,4±5,3	>0,05
Рост (см)	166,3±1,0	166,4±1,1	>0,05
Масса тела (кг)	74,4±4,3	65,0±1,3	<0,05
Индекс Кетле (г/см)	447,3±25,9	390,6±7,8	<0,05
ЖЕЛ (мл)	2883,0±26,5	3186,0±86,0	<0,05
Жизненный индекс (мл/кг)	38,7±1,8	49,0±0,3	<0,05
ЧСС в покое (уд/мин)	86,2±1,4	75,1±0,4	<0,05
АД сист. (мм.рт.ст.)	143,7±4,0	129,2±1,4	<0,05
АД диаст. (мм.рт.ст.)	87,8 ±3,5	77,5±1,5	<0,05
Проба Штанге (с)	32,3±5,3	40,2±4,9	<0,05
RWC <sub>170</sub> (кг м/мин кг)	10,7±0,2	11,7±0,2	<0,05
Время восст. после 20 приседаний (с)	132,1±15,3	105,4±13,1	<0,05
Обхват шеи (см)	32,3±0,4	31,1±0,4	>0,05
Обхват талии (см)	89,5±1,1	75,1±1,2	<0,05
Обхват ягодиц (см)	108,0±2,0	100,0±1,9	<0,05
Обхват бедра (см)	67,1±1,4	61,7±1,4	<0,05
Обхват голени (см)	36,9±0,4	35,0±0,3	<0,05
Жировая складка плеча сзади (мм)	21,3±0,4	17,7±0,3	<0,05
Жировая складка спины сзади (мм)	21,5±0,2	18,8±0,3	<0,05
Жировая складка живота сверху (мм)	22,6±1,7	16,2±0,4	<0,05
Жировая складка живота снизу (мм)	33,8±0,6	20,4±0,6	<0,05
Жировая складка бедра спереди (мм)	27,1±0,1	20,6±0,1	<0,05
Жировая складка бедра сзади (мм)	33,4±0,7	24,4±0,6	<0,05
Жировой компонент (%)	39,4±7,3	26,6±0,9	<0,05
Мышечный компонент (%)	22,8±0,6	28,6±1,6	<0,05
<b>Показатели физической подготовленности</b>			
Кистевая динамометрия (кг)	22,8±0,6	27,6±1,6	<0,05
Бег 1000 м (с)	371,2±1,3	363,1±1,0	<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	2,4±1,2	4,4±1,0	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	2,6±0,7	6,1±1,0	<0,05
Вис на перекладине (с)	5,4±0,2	11,3±0,3	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	110,4±0,7	124,3±1,1	<0,05
Уровень физической кондиции по Ю.Н. Вавилову (у.е.)	-0,27±0,2	0,18±0,2	<0,05
Двигательный возраст по Ю.Н. Вавилову (лет)	53,3±0,5	38,0±1,0	<0,05

физического развития, функционального состояния и физической подготовленности женщин в возрасте от 36 до 55 лет, работающих преподавателями вуза. В настоящем исследовании приняли участие 41 женщина второго зрелого возраста, занимающихся на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра.

В результате анкетирования выявлено 4 группы мотивов к занятиям шейпингом женщин 36-55 лет и определено их процентное соотношение.

Первичным источником к формированию побудительной мотивации у женщин-педагогов является оздоровительная группа мотивов (52%). Следует отметить, что большинство опрошенных женщин данного возрастного контингента связывают укрепление здоровья с избавлением от ряда заболеваний и снижением веса тела. Эстетическая группа мотивов оказалась на второй позиции (27%) – отмечается стремление приобрести красивое телосложение, осанку и общий внешний вид.

Достаточно значимы физкультурно-спортивные мотивы (12%) – женщины выражали желание в повышении уровня двигательной активности в связи с гиподинамическим характером трудовой деятельности, сохранении работоспособности и восстановлении утраченных физических качеств в процессе возрастных изменений. Менее значимы развлекательные мотивы (9%) – улучшение настроения, «отключение» от накопившихся проблем.

Полученные данные свидетельствуют о том, что первичным мотивом у женщин-педагогов возрастной группы 36-55 лет к занятиям шейпингом являются субъективные переживания ими своих инволюционных возрастных изменений, которые проявляются ощутимым нарастанием признаков старения.

Оценка исходного уровня морфофункционального состояния женщин показала (табл. 1), что у обследуемых масса тела превышена в среднем на 14 кг, что больше на 23,4%, по сравнению с нормативными. От данной нормы развития отступают также следующие показатели: весо-ростовой индекс – на 19,2%, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – на 17,6%, жизненный индекс – на 35,5%, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое – на 12,9%, систолическое артериальное давление (АД) на 9,5% – что говорит о наличии гипертонии I степени, результаты пробы с задержкой дыхания – на 23,8%, показатели общей работоспособности, оцениваемые по тесту  $PWC_{170}$  – на 9,3%.

На нижней границе находятся результаты пробы с приседаниями, отражающие реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

В составе тела женщин зрелого возраста существенно превышен жировой (на 36,5%) и, наоборот, (на 35,9%) снижен мышечный компонент массы тела. Наибольшее скопление жировой ткани локализовано на крупных участках тела: живот, бедра, плечи (сзади), спина, что свидетельствует о явном нарушении пропорциональности в телосложении испытуемых.

Уровень физической подготовленности женщин 36-55 лет (по Ю. Н. Вавилову) [5, с. 58] близок к оценке низкий (-0,27) «удовлетворительно».

Об этом свидетельствуют результаты тестовых упражнений, показавшие, что у испытуемых в среднем на 9,6% ниже нормативных значений показатели общей и на 40% – силовой выносливости, на 48% – показатели силы, на 18% – скоростно-силовых способностей, на 8% – взрывной силы и на 40% – гибкости. Величина двигательного возраста обследуемых данной группы составляет 53,3 года, что почти на 11 лет выше средних реальных (паспортных) значений.

*Проектировочный этап* – разработка модели оздоровительной шейпинг-тренировки (табл. 2). На основании результатов диагностики установлено, что система занятий шейпингом с женщинами 36-55 лет должна обеспечивать:

– а) индивидуальное совершенствование пропорций телосложения (снижение массы, уменьшение обхватных частей тела, кожно-жировых складок, нормализацию состава тела);

– б) восстановление уровня функционирования основных, жизненно важных систем организма;

– д) достижение нормативных показателей проявления основных физических качеств занимающихся (выносливости, силы, гибкости);

– е) учет интересов, потребностей и индивидуальных склонностей в выборе средств и планируемых результатов занятий шейпингом.

Таблица 2

**Модель шейпинг-тренировки  
с женщинами зрелого возраста**

Блоки занятия и их содержание	Продолжительность (мин)	Двигательный режим
Разминочный блок: кардио-упражнения, стретчинг	<b>10</b>	Общий
Основной блок:	<b>32</b>	Индивидуальный: – 60% ЧСС max: диапазон показателя ЧСС 110-130 уд/мин; – 70% ЧСС max: диапазон показателя ЧСС 130-140 уд/мин; – 80% ЧСС max: диапазон показателя ЧСС 140-160 уд/мин
- бедро (спереди)	<b>4</b>	
- бедро (сзади)	<b>4</b>	
- бедро (внутри)	<b>4</b>	
- бедро (сбоку)	<b>4</b>	
- ягодичные мышцы	<b>4</b>	
- пресс (сверху)	<b>4</b>	
- пресс (снизу)	<b>4</b>	
- область талии	<b>4</b>	
Дополнительный блок:	<b>12</b>	
- проблемная зона 1	<b>4</b>	
- проблемная зона 2	<b>4</b>	
- проблемная зона 3	<b>4</b>	
Заминочный блок: дыхательные упражнения, стретчинг, упражнения на расслабление	<b>6</b>	Общий

*Реализационный этап* – это поступательное сближение реальных показателей физической кондиции занимающихся с их запланированными значениями. Кондиционные шейпинг-тренировки проводились в организованном режиме в спортивном зале со специальным оборудованием. Условно сформированные подгруппы женщин (по кондиционному признаку) занимались одновременно, но каждая в своем индивидуальном

двигательном секторе с видеоинструктором. Занятия проводились три раза в неделю по 60 минут. Педагогический эксперимент проводился в течение одиннадцати месяцев занятий.

*Контрольно-корректировочный этап* – оценка эффективности разработанной технологии, которая определяется, с одной стороны личными успехами занимающихся в плане совершенствования телосложения, повышения функционального состояния и физической подготовленности, и, с другой стороны – их удовлетворенности достигнутыми результатами. В ходе оперативного контроля в процессе тренировки при необходимости комплексы упражнений корректировались по мере индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

После одиннадцати месяцев занятий шейпингом масса тела испытуемых снизилась на 12,6%, или 9,4 кг ( $p < 0,05$ ). Индекс Кетле также отмечается достоверным снижением на 12,7% (56,7 г/см;  $p < 0,05$ ). Показатели жизненной емкости легких выросли на 10,5% (303 мл;  $p < 0,05$ ), жизненного индекса на – 26,6% (10,3 мл/кг;  $p < 0,05$ ) – можно отметить приближение к норме. ЧСС в состоянии покоя достоверно снизилась на 12,8% (на 11,1 уд/мин;  $p < 0,05$ ), систолическое АД уменьшилось на 10,1% (на 14,5 мм. рт. ст.;  $p < 0,05$ ), диастолическое – на 11,7% (на 10,3 мм. рт. ст.;  $p < 0,05$ ) – указанные показатели вошли в границы своих нормативных значений.

Существенно улучшились результаты функциональных тестов и вошли в норму. В пробе Штанге результат испытуемых улучшился на 24,4% (на 7,9 с;  $p < 0,05$ ), в тесте с приседаниями – на 20,2% (на 26,7 с;  $p < 0,05$ ), в тесте РWC<sub>170</sub> – на 9,3% (на 1 кг м/мин кг;  $p < 0,05$ ), что указывает на хороший уровень физического состояния.

В результате применения экспериментальной технологии у женщин произошли весьма существенные благоприятные изменения в показателях телосложения и состава тела. Анализ измерений обхватных размеров свидетельствует о высокой эффективности шейпинг-тренировок для формирования гармоничного телосложения женщин. Так, показатели обхватных размеров тела за период эксперимента достоверно уменьшились в области талии – на 16% (на 14,4 см;  $p < 0,05$ ), ягодиц – на 7,4% (на 8 см;  $p < 0,05$ ), бедра – на 8% (на 5,4 см;  $p < 0,05$ ), несколько меньше по величине динамика обхвата голени – на 5,1% (на 1,9 см;  $p < 0,05$ ), шеи – на 3,7% (на 1,2 см;  $p > 0,05$ ).

Аналогичная закономерность наблюдается и в динамике показателей кожно-жировых складок. Так, толщина кожно-жировых складок достоверно уменьшилась во всех областях: плеча сзади – на 16,9% (на 3,6 мм;  $p < 0,05$ ), спины сзади – на 12,5% (на 2,7 мм;  $p < 0,05$ ), живота сверху – 28,3%

(6,4 мм;  $p < 0,05$ ), живота снизу – 39,6% (13,4 мм;  $p < 0,05$ ), бедра спереди – 23,9% (6,5 мм;  $p < 0,05$ ), бедра сзади – 26,9% (9 мм;  $p < 0,05$ ), туловища сбоку – 13,2% (на 3,8 мм;  $p < 0,05$ ). Отмечается динамичное снижение жирового компонента в организме у женщин на 32,4% ( $p < 0,05$ ). Мышечный компонент вырос на 25,4% ( $p < 0,05$ ). Показатели состава тела достигли нормы.

Занимающиеся достоверно увеличили свои результаты в тестовых упражнениях, позволяющих оценить различные стороны их физической подготовленности: гибкости, выносливости, силы, быстроты ( $p < 0,05$ ) – уровень физической кондиции женщин 36–55 лет повысился (0,18) и оценивается «выше среднего». Величина двигательного возраста, оцениваемого по Ю. Н. Вавилову, уменьшилась на 15,3 лет (на 28,7%) и составила 38 лет, что ниже средних паспортных значений, занимающихся.

**Выводы из данного исследования.** В результате проведенного этапного педагогического эксперимента установлено, что у женщин-педагогов в возрасте от 36 до 55 лет первичным источником к формированию побудительной мотивации к занятиям шейпингом является группа оздоровительных мотивов, отмечается что женщины данной возрастной группы связывают укрепление своего здоровья с избавлением от ряда заболеваний и снижением веса.

Исходный уровень физической кондиции женщин второго зрелого возраста по большинству показателей морфофункционального состояния, физической подготовленности отстает в худшую сторону от нормы развития. Выявлены критерии индивидуального подхода для разработки модели шейпинг-тренировки, основанной на показателях исходного уровня морфофункционального состояния, двигательной подготовленности и мотивации женщин-педагогов в возрасте 36–55 лет.

Результаты педагогического эксперимента с использованием индивидуальных тренировочных программ показали, что подбор используемых средств и методика проведения занятий шейпингом позволили достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшить показатели физического, функционального состояния и физической подготовленности женщин. Предложенная технология-шейпинг оптимизировала общий уровень физической кондиции женщин в возрасте 36–55 лет согласно нормам развития.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в целенаправленном изучении влияния дифференцированных занятий шейпингом на психоэмоциональное состояние женщин второго зрелого возраста, работающих преподавателями вуза.

## Список литературы:

1. Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Анашкина Н. А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук / Н. А. Анашкина. – М., 1996. – 31 с.
3. Ахмерова С. Г. Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска / С. Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001. – № 4. – С. 28–30.
4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М., 2000. – 275 с.

5. Вавилов Ю. Н. Проверь себя / Ю. Н. Вавилов, Е. А. Ярыш, Е. П. Какоркина // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58–63.
6. Гончарова Н. В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н. В. Гончарова. – Волгоград, 2005. – 202 с.
7. Григорьев В. И. Методические аспекты технологизации фитнес-индустрии / В. И. Григорьев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 17–32.
8. Жигалова Я. В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес – программ для женщин 30-50 летнего возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Я. В. Жигалова. – М., 2003. – С. 10–78.
9. Ивлиев Б. К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. К. Ивлиев. – М.: РГУФКСТ, 2006. – 136 с.
10. Корчевский А. М. Технология повышения качества жизни преподавателей вуза / А. М. Корчевский, Е. В. Токарев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4. – С. 132–134.
11. Краснов И. С. Методические аспекты здорового образа жизни россиян / И. С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – СПб, 2004. – № 2. – С. 61–63.
12. Прохорцев И. В. Шейпинг – новый вид оздоровительной массовой физической культуры / И. В. Прохорцев, Е. Е. Маслакова // Спорт и здоровье: сб. науч. тр. / НИИФК. – СПб, 1992. – С. 64–68.
13. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
14. Чайников С. А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни педагогов высшей школы в условиях Кольского Севера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С. А. Чайников. – Мурманск, 2004. – 160 с.
15. Яковлев Е. В. Управление качеством образования: учеб.-практ. пособие / Е. В. Яковлев, Н. О. Яковлева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. – 147 с.

#### **Скидан А.О.**

Гомельський державний університет імені Ф. Скорини

#### **Врублевський Е.П.**

Гомельський державний університет імені Ф. Скорини,  
Зеленогурський університет

## **ШЕЙПІНГ-ТЕХНОЛОГІЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ ВИКЛАДАЧАМИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

#### **Анотація**

У статті розглянуто сутність і етапи технології оздоровчого шейпінгу. Розроблено блокова модель кондиційної шейпінг програми для жінок. У дослідженні брали участь жінки-викладачі вузів у віці від 36 до 55 років бажаючі займатися шейпінгом. Проведений педагогічний експеримент включав в себе виявлення вихідного рівня фізичної кондиції жінок, критеріїв індивідуального підходу і застосування індивідуальних шейпінг програм, заснованих на показниках морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та мотиваційної спрямованості жінок цієї вікової групи. В результаті педагогічного експерименту відзначається сприятлива динаміка показників фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості жінок. Запропонована технологія-шейпінг оптимізувала загальний рівень фізичної кондиції жінок у віці 36–55 років, що працюють викладачами вузів згідно з нормами розвитку.  
**Ключові слова:** шейпінг, технологія, жінки другого зрілого віку, викладачі, фізичні кондиції.

#### **Skidan A.A.,**

Francisk Skorina Gomel State University

#### **Vrublevskiy E.P.**

Francisk Skorina Gomel State University,  
University of Zielona Gyrа

## **SHAPING-TECHNOLOGY TO IMPROVE THE PHYSICAL CONDITION WOMEN OF MATURE AGE, WORKED AS A TEACHER UNIVERSITY**

#### **Summary**

The article deals with the essence and stages of health technology shaping. A block model conditional shaping programs for women. The study of female university professors participate in age from 36 to 55 years old who wish to engage in shaping. Pedagogical experiment conducted included the identification of baseline physical condition of women, criteria for an individual approach and the use of individual shaping programs based on indicators of morpho-functional state of physical fitness and motivational orientation of women in this age group. As a result of the pedagogical experiment indicated a favorable dynamics of physical development, functional state and physical fitness of women. The proposed technology-optimized shaping the overall level of physical condition of women aged 36–55 years, working university professors according to the development of standards.

**Keywords:** shaping technology, the second woman of mature age, teachers, physical condition.