



УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК
ТЕХНОЛОГІЧНОГО КОЛЛЕДЖУ
ЗАСОБАМИ ШЕЙПІНГ-ТЕХНОЛОГІЙ

Драпінська Людмила
Львівський державний університет фізичної
культури ім. Івана Боберського

DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-115

Annotation

The research objective impact of physical education classes with priority use of shaping technologies on the physical condition and physical fitness of female students aged 16-17 years. **Material and methods:** the research was carried out in the Separate Structural Unit of the Technology College of Lviv Polytechnic National University. 40 female students of the 2nd year participated in the research both in the experimental and control groups. The following methods were used to solve the problems: theoretical, pedagogical, medical-biological, sociological, and methods of mathematical statistics. **Results.** As a result of the conducted research, it is proved that the application of the program of physical education of female students of higher education institutions of I-II accreditation levels using the shaping technologies in the educational form of classes allows to get a positive effect on the level of development of individual physical qualities, levels of physical fitness, and improvement of parameters and forms of physique. It was established that attending physical education classes depends on the possibility of choosing the types of physical activity. The research of experts on the necessity of individualization of physical exercises for students in the course of training in physical education has been confirmed. **Conclusion.** The use of shaping-technologies in the educational form of physical education classes in higher education institutions of I-II levels of accreditation contributes to the improvement of indicators of physical condition, physical fitness, and attendance of physical education classes.

Keywords: physical education, educational process, innovative technologies, shaping, physical fitness.

Анотація

Мета дослідження: вплив занять з фізичного виховання з пріоритетним застосуванням шейпінг-технологій на фізичний стан і фізичну підготовленість студенток 16-17 років. **Матеріал і методи:** дослідження проводились у Відокремленому структурному підрозділі Технологічного коледжу Національного університету „Львівська політехніка”. У дослідженнях прийняли участь по 40 студенток 2-го курсу в експериментальній та контрольній групах. Для вирішення завдань були застосовані такі методи: теоретичні, педагогічні, медико-біологічні, соціологічні та методи математичної статистики. **Результати.** В результаті проведених досліджень доведено, що застосування у фізичному вихованні студенток коледжу шейпінг-технологій програми фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій у навчальній формі занять дозволяє отримати позитивний ефект у рівні розвитку окремих фізичних якостей, рівні фізичної підготовленості та поліпшенні параметрів та форм статури. Встановлено залежність відвідуваності навчальних занять з фізичного виховання від можливості вибору видів рухової активності. Підтверджено дослідження фахівців щодо необхідності індивідуалізації фізичних вправ для студентів у про-

песі навчальних занять з фізичного виховання. **Висновок.** Застосування шейпінг-технологій у навчальній формі занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації сприяє покращенню показників фізичного стану, фізичної підготовленості та відвідуваності занять з фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальний процес, інноваційні технології, студентки, шейпінг, фізична підготовленість.

Анотація

Цель исследования: влияние занятий по физическому воспитанию с приоритетным применением шейпинг-технологий на физическое состояние и физическую подготовленность студенток 16-17 лет. **Материал и методы:** исследования проводились в Обособленном структурном подразделении Технологического колледжа Национального университета „Львовская политехника”. В исследованиях приняли участие по 40 студенток 2-го курса в экспериментальной и контрольной группах. Для решения задач были применены следующие методы: теоретические, педагогические, медико-биологические, социологические и методы математической статистики. **Результаты.** В результате проведенных исследований доказано, что применение программы физического воспитания студенток учреждений высшего образования I-II уровней аккредитации с использованием шейпинг-технологий в учебной форме занятий позволяет получить положительный эффект в уровне развития отдельных физических качеств, уровне физической подготовленности и улучшении параметров и форм телосложения. Установлена зависимость посещаемости учебных занятий по физическому воспитанию от возможности выбора видов двигательной активности. Подтверждено исследования специалистов относительно необходимости индивидуализации физических упражнений для студентов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию. **Вывод.** Применение шейпинг-технологий в учебной форме занятий по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования I-II уровней аккредитации способствует улучшению показателей физического состояния, физической подготовленности и посещаемости занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебный процесс, инновационные технологии, студентки, шейпинг, физическая подготовленность.

Вступ. Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Від якості організації і проведення занять зі студентами залежить рівень їх фізичної підготовленості та здоров'я. На думку провідних науковців С. Козіброцький (2002), В. Кремень (2004), О. Попрошаєв (2015), Т. Круцевич, Ж. Малахова (2018), М. Гончаренко (2019) в умовах трансформації вищої освіти в Україні проблема реформування фізичного виховання у вищих навчальних закладах залишається однією з найважливіших. Фахівці вказують на незначну ефективність традиційних форм занять у зміцненні здоров'я

студентів та їх підготовці до професійної діяльності. Фізичне виховання не виконує свої функції і потребує пошуку нових нетрадиційних засобів і науково обґрунтованих шляхів удосконалення навчального процесу. Провідними вченими М. Линець (2005), А. Магльований (2010), І. Боднар (2012), Н. Хлус (2015), В. Гумен (2016), Л. Чеховська (2019) установлено тісний взаємозв'язок між процесом організації фізичного виховання та фізичною підготовленістю і здоров'ям студентської молоді. Все це зумовлює своєчасність і актуальність проведення дослідження, що передбачає пошук нових засобів удосконалення процесу фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів, що базується на популярних видах рухової активності. Підвищенню мотивації до занять фізичними вправами на заняттях

з фізичного виховання можуть сприяти нетрадиційні засоби і методи. Одним з таких засобів може бути шейпінг (М. Бендюков (1994), М. Линець (2002), Л. Романова (2005), Б. Ивлиев (2006), У. Шевців (2009), Г. Скидан (2013), В. Гумен (2016) та ін.). Цей різновид оздоровчих видів гімнастики має за мету фізичну досконалість, привабливість, естетичну фігуру, гарну ходу, граціозну поставу - все те, про що мріє більшість студенток.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: роботу виконано згідно теми НДР кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» на термін 2016-2020 рр.

Робоча гіпотеза полягала у

припущенні, що застосування шейпінг-технологій буде сприяти підвищенню зацікавленості студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації до систематичних занять фізичними вправами і ефективному вирішенню основних завдань фізичного виховання, зокрема: оздоровленню засобами фізичної культури, самоорганізації здорового способу життя; підвищенню рівня фізичної підготовленості та інші.

Мета дослідження – підвищення ефективності фізичного виховання студенток закладів вищої освіти України I-II рівнів акредитації шляхом розроблення та застосування у навчальній формі занять «Програми фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій».

Для вирішення завдань були застосовані такі методи: теоретичні – для аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні – для вивчення ефективності існуючих і досліджуваної шейпінг-програм; медико-біологічні – для визначення розмірної типології окремих частин і пропорцій тіла; соціологічні – для вивчення зацікавленості студентської молоді до фізичних вправ; методи математичної статистики – для обробки результатів дослідження. Теоретичні дослідження передбачали аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукових досліджень, аналіз законів України та постанов, інструктивних та нормативних документів вищої школи (навчальних програм та планів), публікацій вітчизняних та зарубіжних фахівців з питань оптимізації фізичного виховання студентів, літератури з використання математико-статистичних методів у педагогічних дослідженнях. З метою вивчення можливості застосування шейпінгу у фізичному вихованні студенток

закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації, а також отримання інформації про кількісні і якісні зміни фізіологічних та соматичних показників при застосуванні шейпінгу в навчальній формі занять з фізичного виховання ми провели пошуковий та констатуючий педагогічні експерименти. У процесі констатуючого експерименту нами було апробовано та досліджено типову відео програму Міжнародної федерації шейпінгу «шейпінг-класік» [<http://www.shaping.ru>], модифіковану шейпінг-програму для старшокласниць У. Шевців (2009) та модифіковану шейпінг-програму для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації В. Гумена (2016). В процесі пошукового експерименту також було проведено соціологічне дослідження шляхом анкетного опитування студенток. Опитування проводилося за допомогою розробленої нами анкети з метою вивчення ставлення студенток до різновиду рухової активності. До дослідження було залучено 90 студенток I-го курсу, по 30 респонденток трьох коледжів м. Львова. Порівняльний педагогічний експеримент проведений для визначення впливу розробленої програми занять з використанням шейпінг-технологій на рівень фізичної підготовленості, фізичного стану та відвідуваності занять студентками.

Організація дослідження. В результаті пошукового та констатуючого експериментів, які були проведені у Технологічному коледжі Національного університету «Львівська політехніка», була розроблена «Програма фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій». Педагогічний порівняльний експеримент тривав упродовж 2016-2017 н.р. Методом випадкової вибірки було сформовано по одній експериментальній та контрольній групі студенток дру-

гого курсу кількістю по 40 осіб у кожній. Всього у дослідженнях взяли участь 80 студенток основної медичної групи віком 16-17 років. Студентки контрольної групи відвідували заняття з фізичного виховання згідно вимог навчальної програми, а студентки експериментальної групи під час академічних занять займалися за Програмою фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій. До початку та наприкінці експерименту студентки обох груп здавали нормативи Державних тестів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Окрім цього на початку та наприкінці педагогічного порівняльного експерименту досліджували реакцію серцево-судинної системи студенток експериментальної групи на навантаження при виконанні вправ досліджуваної шейпінг-програми. Реакцію організму студенток визначали за змінами частоти серцевих скорочень. Рівень фізичного стану студенток визначали за допомогою методики експрес-контролю за рівнем фізичного стану людини С.А. Душаніна КОНТРЕКС-3 за модифікацією Ф.В. Викторова. Виміри антропометричних показників проводилися за методикою автора шейпінг-технологій Прохорцева І. В. Вимірювалися такі показники: маса тіла; обхват грудей; обхват талії; обхват сідниць; обхват стегна; обхват гомілки; жирові складки. За результатами вимірів визначалися: відсоток жиру та м'язів в організмі; антропометричний рейтинг фігури. Експеримент був природнім, не порушував перебіг навчального процесу.

Результати досліджень. В результаті констатуючого експерименту було встановлено, що досліджувані шейпінг-програми відповідають класичній схемі побудови занять фізичними впра-

вами в навчальній формі занять з фізичного виховання. Водночас не можуть бути застосовані в навчальному процесі коледжів, так як не відповідають у повній мірі вимогам тривалості занять та навантаженню на організм 16-17 річних студенток. Натомість окремі елементи вказаних шейпінг-програм можуть застосовуватися у факультативних заняттях з фізичного виховання.

В процесі пошукового експерименту було проведено соціологічне дослідження шляхом анкетного опитування студенток. Опитування проводилося за допомогою розробленої нами анкети з метою вивчення ставлення студенток до різновиду рухової активності. Анкета складалася з чотирьох запитань, два з яких безпосередньо стосувалися ставлення студенток до різновиду фізичних вправ і одне запитання з метою з'ясування причин, які перешкоджають студенткам займатися фізичними вправами. На перше запитання необхідно було обрати одну з трьох відпові-

дей: «так», «ні» або «не можу визначитись». Оцінка відповідей на це запитання анкети проведена у відсотках. Для відповідей на друге запитання респондентам необхідно було обрати три основні причини і пронумерувати їх цифрами 1, 2, 3 в порядку значущості для них. У відповідях на наступні два запитання студентки повинні були вибрати три різновиди фізичних вправ, які їм подобається чи не подобається виконувати і також пронумерувати їх цифрами 1, 2, 3 в порядку значущості для них. При опрацюванні результатів відповідей на запитання цифра «1» відповідала 3 балам, цифра «2» – 2 балам і цифра «3» – 1 балу. За сумарною кількістю балів визначалися рейтинги значущості причин для учасників експерименту. Оцінка відповідей на ці запитання анкети здійснена за рейтингом.

Першим запитанням «Чи потрібні, на Вашу думку, заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах?» ми хотіли з'ясувати рівень розуміння сту-

дентками важливості необхідності в руховому способі життя. На це запитання необхідно було обрати одну з трьох відповідей: «так», «ні» або «не можу визначитись». Оцінка відповідей на це запитання анкети проведена у відсотках. Аналіз відповідей на перше запитання показав, що 55,9% студенток дали ствердну відповідь. Водночас 33,3% опитаних відповіли, що не можуть визначитись з відповіддю, а 10,8% вважають, що предмет «фізичне виховання» у вищій школі взагалі не потрібний. На нашу думку це свідчення спроб реформування освіти, в результаті якого низка навчальних закладів зовсім вивели фізичне виховання з навчального процесу.

Зіставлення відповідей студенток на запитання «Які причини перешкоджають Вам займатися фізичними вправами?» свідчить про те, що головним чинником, що перешкоджає студенткам займатися фізичними вправами на дозвіллі, є нестача вільного часу (107 балів). Це можна поясни-

Таблиця 1

Рейтинг видів рухової активності, які подобається (чи не подобається) виконувати студенткам (n=90)

	подобається					не подобається				
	1	2	3	%	рейтинг (бали)	1	2	3	%	рейтинг (бали)
аеробіка	16	9	10	37,6	76	5	1	1	7,5	18
акробатика	1	-	-	1,1	3	26	3	9	40,9	93
атлетична гімнастика	1	2	6	9,7	13	11	15	8	36,6	71
баскетбол	6	1	-	7,5	20	5	7	2	15,1	31
біг на короткі дистанції	4	1	1	6,5	15	10	9	3	23,7	53
біг на довгі дистанції	2	4	2	8,6	16	15	24	16	59,1	109
волейбол	9	9	4	23,7	49	-	4	2	6,5	10
вправи хореографії	3	9	3	16,1	30	-	-	3	1,1	1
сучасні танці	10	14	18	45,1	78	-	3	2	5,4	8
стрибки в довжину	-	3	-	3,2	6	3	14	17	37,6	55
ходьба	18	4	16	38,7	74	-	-	-	-	-
подіумна хода	1	19	11	33,3	52	1	-	3	4,3	6
футбол	1	1	3	5,4	8	16	15	28	62,4	104
шейпінг	18	15	18	54,8	102	-	-	-	-	-

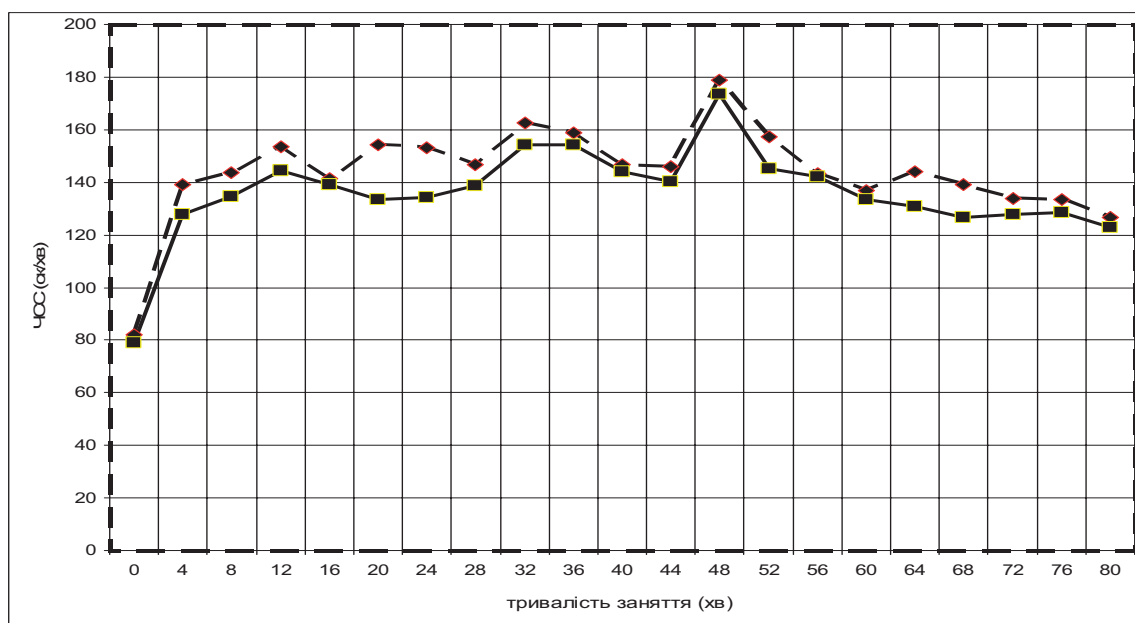


Рис. 1. Середньогрупова динаміка ЧСС в заняттях з фізичного виховання за програмою фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій на початку (штрихпунктирна лінія) та наприкінці (суцільна лінія) експерименту (n=40)

ти тим, що навчальні програми в середній школі і у вищому навчальному закладі суттєво відрізняються як за обсягом, так і за різновидом, що вимагає більше часу на їх виконання. Наступною причиною за рейтингом (83 бали) є «відсутність бажання». Очевидно, що керівникам закладів та тренерам-викладачам з видів спорту, що працюють в спортивних секціях, необхідно звернути увагу на спортивні об'єкти, так як майже половина респондентів (47,3%) відмітили причину «поганий інвентар та обладнання спортивних об'єктів».

Аналіз відповідей студенток на запитання „Який вид рухової активності Вам подобається виконувати?“ свідчить про те, що переважній більшості опитаних найбільше до вподоби шейпінг (102 бали), сучасні танці (78 балів) та аеробіка (76 балів) (табл. 1). Опитування проводилось у навчальних закладах Львова. Високий рейтинг шейпінгу

ми пояснюємо тим, що заняття шейпінгом у Львові проводяться упродовж 25-ти років. Приватні шейпінг-зали надають послуги з шейпінгу як для дорослих, так і для дітей віком від шести років. Як навчальну дисципліну експериментально шейпінг застосовують в урочній формі занять у школах та закладах вищої освіти, частково модифікуючи наявні шейпінг-програми в залежності від вимог навчальних програм системи освіти

Отримані нами результати щодо другого запитання „Який вид рухової активності Вам не подобається виконувати?“ показали, що майже однакова кількість респондентів не люблять бігати на довгі дистанції (109 балів) та грати у футбол (104 бали). Більше третини позитивних відповідей щодо відсутності симпатій до акробатики та атлетичної гімнастики (93 та 71 бал відповідно) можна пояснити особливою складністю цих видів спорту, які

вимагають від займаючихся високих силових та координаційних здібностей.

Результати наших досліджень погоджуються з думкою фахівців, що головним у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент (О. Шиян, 2016; Т. Лоза, 2016; О. Терещенко, 2017; С. Ювченко, 2017; Н. Москаленко, 2019; К. MooSong, 2015; R. Säfvenbom, 2015; С. Kerner, 2017; К. Vernegaard, 2017; S. Palmer, 2018; L. Haerens, 2018 та ін.). До основних факторів, які впливають на мотивацію студентів у сфері фізичного виховання, дослідники відносять можливість вибору різновиду рухової активності як у навчальних формах занять, так і при виконанні фізичних вправ на дозвіллі.

У процесі порівняльного педагогічного експерименту нами були досліджені реакції організму на навантаження студенток експериментальної групи та зміни параметрів фізичного стану

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студенток контрольної групи до початку та наприкінці порівняльного педагогічного експерименту (n=40)

види тестів	початок експерименту		кінець експерименту		t	Тзм (%)
	результати	бали	результати	бали		
біг на 100 м (с)	17,5 ± 0,61	2	16,9 ± 0,69	3	1,40	3,5
біг на 2000 м (хв)	12,24 ± 0,63	2	11,30 ± 0,51	3	4,41	11,8
стрибок у довжину з місця (см)	167,7 ± 6,02	2	169,4 ± 7,31	3	0,02	1,0
човниковий біг 4x9 м (с)	11,4 ± 0,38	3	11,2 ± 0,41	3	0,02	11,3
нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	10,0 ± 2,27	2	12,1 ± 1,52	2	1,59	11,1

Примітка: $t_{кр}=2,02$ при $p<0,05$; $t_{кр}=2,70$ при $p<0,01$; $t_{кр}=3,55$ при $p<0,001$

і рівня фізичної підготовленості усіх учасниць дослідження. Динаміка зміни частоти серцевих скорочень студенток експериментальної групи (рис. 1) свідчить про доступність навантажень для студенток упродовж виконання вправ усієї шейпінг програми. Поступове впрацювання та хвилеподібна зміна інтенсивності з досягненням максимального навантаження в середній частині заняття сприяли легкому відновленню організму в заключній частині заняття, що погоджується з рекомендацією провідних фахівців з фізичного виховання (В. Платонов, 1988; М. Линець, 1993; Б. Шиян, 2001; Т. Круцевич, 2012; В. Корягін, 2018).

Аналіз показників фізичної підготовленості студенток контрольної групи до початку та напри-

кінці експерименту (табл. 2) свідчить, що достовірно ($p<0,001$) поліпшився результат у розвитку витривалості. В остальных вправах спостерігаємо тенденцію до поліпшення результатів ($p>0,05$). За темпом змін гнучкості (Тзм =11,1%) та спритності (Тзм =11,3%) можна припустити, що упродовж навчального року на заняттях з фізичного виховання, що проводилися за чинною програмою, лише епізодично виконувалися вправи для їхнього розвитку. Водночас високі показники стандартного відхилення у стрибках у довжину з місця як до початку експерименту, так і наприкінці його, свідчать про недостатню відвідуваність занять або низьку ефективність занять за чинною програмою у тренуванні даного виду рухової активності.

Згідно бальної оцінки нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України показані середньогрупові результати студентками, які відвідували заняття згідно чинної програми, до початку (11 балів) та наприкінці (14 балів) порівняльного педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості студенток відповідає «середньому» рівневі і оцінюється оцінкою «задовільно». Середньо групових змін не відбулося.

Аналіз показників фізичної підготовленості студенток експериментальної групи до початку та наприкінці експерименту (табл. 3) свідчить, що позитивні зміни відбулися в усіх контрольних показниках нормативів фізичної підготовленості. У показниках швидкості, витривалості та сприт-

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості студенток експериментальної групи до початку та наприкінці порівняльного педагогічного експерименту (n=40)

види тестів	початок експерименту		кінець експерименту		t	Тзм (%)
	результати	бали	результати	бали		
біг на 100 м (с)	17,7 ± 0,89	2	16,5 ± 0,59	3	6,17	17,1
біг на 2000 м (хв)	12,25 ± 0,51	2	11,72 ± 0,50	2	7,48	12,0
стрибок у довжину з місця (см)	159,6 ± 8,81	2	172,4 ± 7,30	3	1,16	7,7
човниковий біг 4x9 м (с)	11,8 ± 0,46	2	11,3 ± 0,47	3	4,69	11,6
нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	10,7 ± 1,59	2	18,4 ± 1,22	4	1,45	14,5

Примітка: $t_{кр}=2,02$ при $p<0,05$; $t_{кр}=2,70$ при $p<0,01$; $t_{кр}=3,55$ при $p<0,001$

Таблиця 4

**Показники оцінки рівня фізичного стану студенток за КОНТРЕКС-3
на початку педагогічного експерименту**

	результати випробувань				t
	контрольна група (n=40)		експериментальна група (n=40)		
	показники	бали	показники	бали	
вік (років)	16,7	16,7	16,8	16,8	
фактична маса тіла (кг)	57,2 ± 5,1	30	57,7 ± 6,1	30	0,69
розрахункова маса тіла (кг)	58,4 ± 4,7		58,5 ± 4,3		
артеріальний систолічний тиск (мм. рт. ст.)	118,2 ± 11,8	30	120,7 ± 10,2	30	0,63
артеріальний діастолічний тиск (мм. рт. ст.)	76,7 ± 9,2		71,9 ± 9,0		0,07
ЧСС спокою (ск/хв.)	79,7 ± 9,8	10,3	75,7 ± 7,8	14,3	0,09
нахили тулуба вниз з положення стоячи (см) - гнучкість	15,9 ± 5,0	4,9	9,7 ± 1,9	-	9,01
захоплення лінійки, що падає (см) - швидкість реакції	18,0 ± 4,7	-	18,7 ± 3,6	-	0,39
стрибок у висоту з місця (см) – вибухова сила	30,2 ± 6,3	-	30,7 ± 6,4	-	0,69
піднімання прямих ніг до кута 90° за 20 с (разів) – швидкісна витривалість	14,4 ± 1,5	-	13,9 ± 2,1	-	0,32
згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 30 с (разів) – силова витривалість	19,6 ± 5,1	-	16,1 ± 3,9	-	0,001
біг на 2000 м (с) – загальна витривалість	12,24 ± 0,63	-	12,25 ± 0,52	-	0,96
ЧСС через 2 хв після 20 присідань за 40 с (ск/хв.) – якість відновних процесів	97,5 ± 14,2	9,2	90,2 ± 12,8	14,5	0,02
комплексний показник фізичного стану (бали)	101,1		105,6		
оцінка рівня фізичного стану	середній		середній		

Примітка: $t_{кр}=1,99$ при $p<0,05$; $t_{кр}=2,64$ при $p<0,01$; $t_{кр}=3,42$ при $p<0,001$

ності відбулося достовірне поліпшення результатів ($p<0,001$). Водночас за темпом змін найвищих показників досягнуто у розвитку швидкості (17,1%), гнучкості (14,5%) та спритності (11,6%). Ми вважаємо, що такому росту результатів у цих видах фізичних вправ сприяли включення у експериментальну програму в достатній кількості вправ (сучасні танці, рок-н-рол і стретчинг), що сприяють розвитку саме тих видів рухової активності.

Згідно бальної оцінки нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України середньогруповий результат студенток експериментальної групи (10 балів) відповідає «низькому» рівню фізичної

підготовленості. Натомість 15-ти балам наприкінці експерименту відповідає «середній» рівень фізичної підготовленості. Середньогруповий рівень фізичної підготовленості студенток експериментальної групи за час порівняльного педагогічного експерименту поліпшився з «низького» до «середнього», або з оцінки «задовільно» на початку експерименту до «добре» наприкінці.

Порівнюючи результати досліджень рівня фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп до початку експерименту спостерігаємо, що у швидкісно-силовому показнику (стрибок у довжину з місця) та спритності (човниковий біг) перевага студенток контроль-

ної групи була високо достовірною ($p<0,001$). Водночас тільки у показниках гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи), хоч і недостовірно ($p>0,05$), але кращі результати мали учасниці експериментальної групи.

Порівнюючи зміни показників обидвох груп наприкінці експерименту спостерігаємо достовірне покращення показника гнучкості ($p<0,05$) та відсутність достовірних розбіжностей у чотирьох інших показниках ($p>0,05$). Зіставлення результатів досліджень свідчить, що студентки експериментальної групи переважають своїх колег з контрольної групи у трьох з п'яти видів випробувань. Згідно отриманих результатів досліджень можна констатувати, що

Таблиця 5

**Показники оцінки рівня фізичного стану студенток
за КОНТР ЕКС-3 наприкінці педагогічного експерименту**

	результати випробувань				t
	контрольна група (n=40)		експериментальна група (n=40)		
	показники	бали	показники	бали	
вік (років)	16,7	16,7	16,8	16,8	
фактична маса тіла (кг)	58,8 ± 4,1	30	55,5 ± 3,3	30	0,15
розрахункова маса тіла (кг)	58,4 ± 4,7		58,5 ± 4,3		
артеріальний систолічний тиск (мм. рт. ст.)	121,6 ± 8,8	30	112,0 ± 11,3	30	0,001
артеріальний діастолічний тиск (мм. рт. ст.)	77,7 ± 9,5		70,0 ± 7,3		0,001
ЧСС спокою (ск/хв.)	81,4 ± 7,1	8,6	74,4 ± 5,7	15,6	6,78
нахили тулуба вниз з положення стоячи (см) - гнучкість	15,9 ± 2,8	4,9	17,0 ± 1,7	6,0	0,38
захоплення лінійки, що падає (см) - швидкість реакції	18,5 ± 3,6	-	16,1 ± 1,6	-	9,53
стрибок у висоту з місця (см) – вибухова сила	29,2 ± 4,2	-	31,5 ± 6,2	-	0,07
піднімання прямих ніг до кута 90° за 20 с (разів) – швидкісна витривалість	14,1 ± 1,2	-	16,7 ± 1,2	5,1	3,99
згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 30 с (разів) – силова витривалість	16,3 ± 1,8	-	22,8 ± 2,5	8,7	3,04
біг на 2000 м (с) – загальна витривалість	11,30 ± 0,51	-	11,72 ± 0,5	-	0,64
ЧСС через 2 хв після 20 присідань за 40 с (ск/хв.) – якість відновних процесів	101,7 ± 13,7	9,7	89,7 ± 9,4	15,3	0,001
комплексний показник фізичного стану (бали)	99,9		126,5		
оцінка рівня фізичного стану	середній		середній		

Примітка: $t_{кр}=1,99$ при $p<0,05$; $t_{кр}=2,64$ при $p<0,01$; $t_{кр}=3,42$ при $p<0,001$

включення у програму занять з фізичного виховання елементів шейпінг-технологій, сучасних танців та стретчингу сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості учасниць занять.

Аналіз результатів досліджень рівня фізичного стану студенток контрольної та експериментальної груп свідчить, що на початку педагогічного експерименту за переважною більшістю окремих показників фізичного стану достовірних розбіжностей між ними не було ($p>0,05$) (табл. 4). Лишень у гнучкості (нахил тулуба вниз з положення стоячи) студентки контрольної групи достовірно ($p<0,001$) перевищували показники своїх колег, які бажали упродовж експерименту займати-

ся шейпінгом.

Підсумувавши вихідні дані усіх вимірів, на початку педагогічного порівняльного експерименту спостерігаємо відсутність суттєвих змін у комплексному показнику фізичного стану (101,1 бал КГ та 105,6 балів ЕГ). Оцінка рівня фізичного стану учасниць обидвох груп відповідає «середньому» рівневі. За окремими показниками спостерігаємо дещо кращі результати у студенток контрольної групи, які переважали своїх опонентів по експерименту у швидкості реакції, швидкісній і силовій витривалостях. Стан серцево-судинної системи та показники вибухової сили, хоч і недостовірно ($p>0,05$), але були кращими у студенток з експери-

ментальної групи. Рівень середньогрупових швидкісно-силових показників свідчать, що переважна більшість студенток як експериментальної, так і контрольної груп не справилися з заліковими нормативами. На нашу думку, це результат занять у школі, коли недовго на державному рівні були відмінені і заборонені будь які тести і нормативи для школярів.

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігаємо зміни комплексного показника фізичного стану при відсутності змін в оцінці рівня фізичного стану, який по завершенні експерименту залишився на вихідному рівні (середній-середній) (табл. 5).

В той же час комплексний показник фізичного стану у пред-

ставниць контрольної групи навіть дещо зменшився (з 101,1 до 99,9 балів), у студенток експериментальної групи цей показник покращився з 105,6 до 126,5 балів. На нашу думку, це свідчення як низького рівня проведення занять згідно чинної програми у вузі, так і наявності пропусків занять з фізичного виховання студентками.

З високою достовірністю студентки експериментальної групи переважали своїх колег з контрольної групи у проявах швидкості реакції та швидкісній витривалості ($p < 0,001$), і трохи менш достовірно у прояві силової витривалості ($p < 0,01$). Водночас студентки контрольної групи досягнули кращих результатів у бігу на 2000 метрів ($p > 0,05$).

Аналіз журналів відвідуваності обидвох груп за час педагогічного експерименту свідчить про низьку відвідуваність занять студентками обидвох груп у першому семестрі. Відсоток пропусків занять у студенток експериментальної групи склав 32,7%, а контрольної групи – 31,7%. У другому семестрі ставлення студенток контрольної групи до відвідування занять дещо погіршилося (34,4% пропусків), а студентки експериментальної групи значно покращили своє відвідування – їх пропуски знизилися до 22,0%. Зважаючи на те, що жодного примусу до відвідування занять з боку викладача не було, таке поліпшення ставлення до занять з фізичного виховання у студенток експериментальної групи свідчить, на нашу думку, про зростання інтересу у дівчат до різновиду фізичних вправ у навчальному процесі на користь шейпінгу та танцювальних елементів, які були запропоновані студенткам експериментальною програмою.

В результаті проведених досліджень нами виявлено, що заняття з фізичного виховання згідно чинної вузівської програми не сприяли формуванню у студенток

стійкого інтересу до відвідування занять та не стимулювали студенток до поліпшення власних показників рівня фізичного стану та фізичної підготовленості. Водночас студентки експериментальної групи, які займалися згідно Програми фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій, вірогідно сприяли більш ефективному розвитку фізичних якостей ($p < 0,05-0,001$), поліпшенню фізичної підготовленості та відвідуваності занять з фізичного виховання. Середньогруповий рівень фізичного стану студенток експериментальної групи поліпшився з «низького» до «середнього». Наші дослідження погоджуються з думкою Т. Круцевич, Ж. Малахової (2018), які довели, що тільки 19% студентів надають перевагу навчальним заняттям з фізичного виховання, що дає привід оптимізувати саму цю форму організації занять і підтримати розвиток самостійної форми організації фізичного виховання.

Дискусія. Вища освіта в Україні визначена однією з провідних галузей розвитку суспільства. Основною метою державної політики в галузі освіти є створення умов для розвитку особистості та організації навчально-виховного процесу відповідно до демократичних цінностей. Фізичне виховання – це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь. У закладах вищої освіти фізичне виховання є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця.

Аналіз даних науково-методичної літератури дає підстави стверджувати, що в умовах трансформації вищої освіти в Україні

проблема реформування фізичного виховання у закладах вищої освіти залишається однією з найважливіших. Фахівці О. Махонін (1993), О. Шукатка (2007), В. Соціна, А. Наконечна (2012), В. Гумен (2016), С. Синиця (2011), В. Кійко (2016), В. Жамардій (2020) та інші відзначають, що застосування для організації занять з фізичного виховання танцювально-спортивної аеробіки, шейпінгу та різновидів фітнесу сприяють зростанню інтересу студенток до занять фізичними вправами, а також покращенню рівня їхньої фізичної підготовленості та стану здоров'я. Наші дослідження підтверджують ці твердження.

В результаті проведених досліджень нами отримано наукові результати трьох рівнів новизни: - вперше доведено, що застосування Програми фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій в навчальній формі занять дозволяє отримати позитивний ефект у рівні розвитку окремих фізичних якостей, рівні фізичної підготовленості та поліпшенні параметрів та форм статури.

Дістали подальшого розвитку:

- знання щодо впливу вибору видів рухової активності у процесі навчальних занять з фізичного виховання у вузах на відвідуваність занять;

- знання щодо необхідності індивідуалізації фізичних вправ для студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання;

- дані У. Шевців (2009) та В. Гумена (2016) про доцільність застосування елементів новітніх шейпінг-технологій в урочній і навчальній формах занять у навчальних закладах, додатково модифікуючи їх згідно вимог навчальних програм;

- дані І. Прохорцева (1994) та В. Гумена (2016) щодо позитивного впливу занять шейпінгом на корекцію форм статури та розвиток гнучкості;

Підтверджено:

- дані фахівців Р. Сіренко (2005), У. Шевців (2009), І. Боднар (2014), Н. Хлус (2015), В. Гумен (2016), С. Федотенко (2017) та ін. про те, що чинні вимоги навчальних програм у системі освіти не сприяють інтересу до урочної та навчальної форм занять у навчальних закладах та поліпшенню їх відвідуваності;

- дані фахівців М. Линця (1997), В. Платонова (1995), Б. Шияна (2001) та ін. про різний вплив фізичних вправ на темпи приросту фізичних якостей;

- дані науковців В. Заціорського (1970), М. Линця (1997), Б. Шияна (2001), Т. Круцевич (2012), В. Корягіна (2018) та ін. щодо позитивного переносу загальної витривалості з однієї вправи на іншу;

- дані фахівців К. Крапівіна (2006), В. Корягіна (2007), Т. Сичової (2012), С. Футорного (2015), В. Гумен (2016) та ін. щодо зростання інтересу студентів до нетрадиційних видів навчальних занять з фізичного виховання;

- дані дослідників про те, що відеограма Міжнародної федерації шейпінгу «шейпінг-класик» (И. Прохорцев, 1994), модифікована шейпінг-програма для старшокласниць (У. Шевців, 2009) та модифікована шейпінг-програма для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації

(В. Гумен, 2016) відповідають класичній схемі побудови занять фізичними вправами в навчальній формі занять з фізичного виховання;

- дані фахівців Morel (1971), Т. Ротерс (2001), В. Societ (2009), Т. Osadtsiv (2014), В. Гумен, (2016) та ін. про те, що вправи класичної хореографії та подіумної ходи викликають помірні реакції організму на навантаження;

- дані фахівців Т. Ротерс (2003), И. Шипилина (2004), У. Шевців (2009), В. Сосіна (2009), В. Гумен (2016), А. Вільчовської (2019) та ін. про те, що музичний супровід фізичних вправ є одним із ефективних засобів стимулювання студенток до відвідування занять фізичними вправами;

- дані фахівців В. Базильчук (2004), В. Шилько (2007), И. Черкесова (2015), В. Гумен (2016) та ін. про те, що відсутність у студентів можливості обрати за уподобанням вид фізичних вправ на заняттях з фізичного виховання негативно впливає на відвідуваність навчальних занять;

- дані Т. Круцевич, Ж. Малахової (2018) про те, що незначна кількість студентів надають перевагу навчальним заняттям з фізичного виховання, що дає привід оптимізувати саму цю форму організації занять і підтримати розвиток самостійної форми організації фізичного виховання.

Висновки.

1. При можливості вибору виду рухової активності в навчальній формі занять студентки коледжів віддають перевагу таким фізичним вправам, як шейпінг, сучасні танці, аеробіка та подіумна хода.

2. Причин негативного ставлення студенток до фізичних вправ можна уникнути, застосувавши у фізичному вихованні студенток новітні оздоровчі технології та надавши студентам можливість вибору різновиду рухової активності.

3. Навчальні заняття з фізичного виховання з використанням шейпінг-технологій сприяли більш ефективному зростанню показників фізичного стану, фізичної підготовленості студенток та покращенню відвідуваності навчальних занять з фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень. Експериментально доведена ефективність Програми фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій дає підстави рекомендувати її для застосування в навчальній та позанавчальній формах занять у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації.

Конфлікт інтересів. Автор стверджує, що конфлікту інтересів не існує.

Література

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2004.
2. Боднар І. Актуальні проблеми процесу фізичного виховання студентів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012. № 3. С. 10-15.
3. Гумен В. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія / Василь Гумен. Львів : ЛДУФК. 2016. 227 с
4. Драпінська Л., Шевців У., Семаль Н. Особливості використання шейпінгу у фізичному вихованні

References

1. Bazyljchuk V. B. (2004). Organizational foundations of promotion of the sports and recreation activity of students in a system of higher education institutions : dys....kand. nauk z fiz. vykhovannja i sportu : 24.00.03. Lviv. 224. [in Ukrainian].
2. Bodnar I. (2012). Current problems of the process of physical training of students. Physical activity health and sport. №3. 10-15. [in Ukrainian].
3. Gumen V. (2016). Shaping in the system of physical education of higher educational institutions : monograph. Lviv : LDUFK. 227. [in Ukrainian].
4. Drapinska L., Shevciv U., Semalj N. (2016). Special aspects of using shaping in physical train-

- ні студентської молоді. Спортивна наука України. Львів : ЛДУФК, 2016. №6. С. 9-15. <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu>.
5. Драпінська Людмила, Шевців Уляна, Гумен Василь. Соціальні аспекти розвитку шейпінгу в Україні. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5 (24). С. 454-459.
 6. Драпінська Людмила, Шевців Уляна. Програма фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій. Молода спортивна наука України. Львів : ЛДУФК, 2019. Т. 2. С. 38-39.
 7. Жамардій В.О. Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі фізичного виховання студентів. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Вид. НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 1 (121) 20. С. 39-44.
 8. Ивлиев Б.К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Москва, 2006. 231 с.
 9. Крапівіна К.О., Мусієнко О.В. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : монографія / Львів : ЛНУ, 2006. 300 с.
 10. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109-114.
 11. Круцевич Тетяна, Малахова Жанна. Фізична підготовленість студентів у сучасних умовах навчання в медичних закладах вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я : Дніпро : Інновація. 2018. № 2. С. 65-68.
 12. Линець М., Гумен В., Гордійчук С. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2-3. С. 134-137.
 13. Линець М.М., Свіргунець Є.М., Гумен В.М. Формування зацікавленості студенток до урочних форм занять з фізичного виховання. Соціально-гуманітарні та психолого-педагогічні науки : Хмельницький : ХНУ, 2005. С. 159-163.
 14. Лоза Т., Хоменко О. Мотивація студентів аграрних ВНЗ до занять фізичною культурою та спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 115-118.
 15. Москаленко Наталія, Пічурін Валерій, Приходько Володимир. Антропний принцип EPIMELIA і проблема мотивації у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 4. С. 160-168.
 16. Прохорцев И. В. Способ тренировки тела человека типа «Шейпинг» : патент № 2007205 на изобр. от 15.02.1994 года. Российская Федерация, 1994. 3 с.
 - ing of students. Sports science of Ukraine. Lviv : LDUFK. №6. 9-15. <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu>. [in Ukrainian].
 5. Drapinska Ljudmila, Shevciv Uljana, Gumen Vasyi. (2018). Social aspects of development of shaping in Ukraine Physical culture, sport and nation's health. Vyp. 5 (24). 454-459. [in Ukrainian].
 6. Drapinska Ljudmila, Shevciv Uljana. (2019). Program of physical training of female students of higher education institutions of the 1st and 2nd accreditation levels with the use of shaping technologies. Young sport science of Ukraine. Lviv : LDUFK. T. 2. 38-39. [in Ukrainian].
 7. Zhamardij V. O. (2020). Technology of formation of the target block of the methodic system of using fitness technologies in the educative process of physical training of students. Naukovyj chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyjiv : Vyp. 1 (121) 20. 39-44. [in Ukrainian].
 8. Ivliev B.K. (2006). Organizational and pedagogic fundamentals of development and technologies of shaping in Russia : dissertation of candidate of pedagogical sciences 13.00.04. Moskow. 231. [in Russian].
 9. Krapivina K.O. (2006). A non-traditional approach to the traditional physical culture: monograph. Lviv : LNU. 300. [in Ukrainian].
 10. Krutsevych T. Yu., Pangelova N. Ye. (2016). Current tendencies of organization of physical training in a system of higher education institutions. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №3. 109-114. [in Ukrainian].
 11. Krutsevych Tetiana, Malakhova Zhanna. (2018). Physical training of students in the current conditions of education at higher medical education institutions. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №2. 65-68. [in Ukrainian].
 12. Lynetsj M., Gumen V., Gordijchuk S. (2002). Shaping in the system of physical training of female students. Theory and methods of physical education and sport. №2-3. 134-137. [in Ukrainian].
 13. Lynetsj M. M., Svirgunetsj Ye. M., Gumen V. M. (2005). Generating of interest of female students to physical training classes. Socio-humanitarian and psycho-pedagogical science : Khmeljnyckyj : KhNU. 159-163. [in Ukrainian].
 14. Loza T., Khomenko O. (2016). Motivation of students of agrarian higher education institutions to physical training and sports. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3. 115-118. [in Ukrainian].
 15. Moskalenko Natalija, Pichurin Valerij, Prykhodjko Volodymyr. (2019). Anthropic principle EPIMELIA and the problem of motivation in physical training of students. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.

17. Ротерс Т.Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе. Луганськ : Альма матер, 2001. 279 с.
18. Сосіна В.Ю., Наконечна А.В. Оздоровчі види гімнастики в системі фізичного виховання : метод. посіб. для студ. Львів : ЛДУФК, 2012. 55 с.
19. Терещенко О.В. Мотивація та інтерес студенток педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням на різних етапах навчання у вищому навчальному закладі. Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2017. Вип. 84. С. 459-463.
20. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.
21. Шевців У.С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Львів, 2009. 234 с.
22. Шиян О. Мотиваційне ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 253-258.
23. Ювченко С.В. Мотивація до занять фізичним вихованням засобами національних видів єдиноборств з елементами самооборони студенток вищих навчальних закладів. Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2017. Вип. 84. С. 541-544.
24. Haerens L., Vansteenkiste M., De Meester A., Delrue J., Tallir I., Vande Broek G., Goris W., Aelterman N. Different combinations of perceived autonomy support and control: identifying the most optimal motivating style. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2018. 23:1, 16-36.
25. Kerner C., Goodyer V. The motivational impact of wearable healthy lifestyle technologies: a self-determination perspective on Fit Bits with adolescents. *American journal of Health Education*. 2017. 48(5), 287-297.
26. MooSong K., Bradley J. Cardinal., Joonkoo Y. Enhancing Student Motivation in College and University Physical Activity Courses Using Instructional Alignment Practices. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2015. 86:9, 33-38.
27. Goncharenko, M., & Parfinenko, T. (2019). Методика формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (1 (45), 37-44. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-37-44>.
28. Morel Yu. N. *Khoreografiya v sporte* [Choreography in sport], Moscow, 1971, 121 s (rus)
- №4. 160-168. [in Ukrainian].
16. Prokhortsev I. V. (1994). Shaping as a method of doing physical exercise : patent №2007205 na izobr. Rossijskaja Federatsija. 3. [in Russian].
17. Roters T.T. (2001). Theory and methods of development of a pupil's personality during rhythmic classes in the general secondary school. Lugansk : Aljma mater. 279. [in Ukrainian].
18. Sosina V. Yu., Nakonechna A. V. (2012). Types of recreational gymnastics in the system of physical training. Lviv : LDUFK. 55. [in Ukrainian].
19. Tereshchenko O. V. (2017). Motivation and interest of female students of pedagogy to physical training at different levels of study at a higher education institution. *Naukovyj chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Ser. 15. Physical culture and sports* . Kyiv. Vyp. 84. 459-463. [in Ukrainian].
20. Chekhovsjka L. (2019). Recreational fitness in the modern society: monograph. Lviv : LDUFK. 296. [in Ukrainian].
21. Shevtsiv U. S. (2009). Technology of introduction of recreational gymnastics into the system of physical training. *dys...kand. nauk z fiz. vykhovannja i sportu : 24.00.02*. Lviv. 234. [in Ukrainian].
22. Shyjan O. (2016). Motivational attitude of students of higher education institutions to physical training and sports. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 3. 253-258. [in Ukrainian].
23. Yuvchenko S.V. (2017). Motivation of female students to physical training with the help of national types of martial arts with elements of self-defense. *Naukovyj chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Ser. 15. Physical culture and sports*. Kyiv. Vyp. 84. 541-544. [in Ukrainian].
24. Haerens L., Vansteenkiste M., De Meester A., Delrue J., Tallir I., Vande Broek G., Goris W., Aelterman N. Different combinations of perceived autonomy support and control: identifying the most optimal motivating style. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2018. 23:1, 16-36.
25. Kerner C., Goodyer V. The motivational impact of wearable healthy lifestyle technologies: a self-determination perspective on Fit Bits with adolescents. *American journal of Health Education*. 2017. 48(5), 287-297.
26. MooSong K., Bradley J. Cardinal., Joonkoo Y. Enhancing Student Motivation in College and University Physical Activity Courses Using Instructional Alignment Practices. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2015. 86:9, 33-38.
27. Goncharenko M., Parfinenko T. (2019). Methodology of development of a healthy lifestyle of students in the process of study of fundamentals of health protection. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 1 (45), 37-44. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-37-44>.

29. Osadtsiv T., Sosina V, Integrated control of young dancers' technical indices and physical fitness at the preliminary basic training stage. *Australian Journal of Scientific Research*. 2014. N 2 (6). P. 926–928.
30. Palmer S.E., Bycura D.K., Warren M. A Physical Education Intervention Effects on Correlates of Physical Activity and Motivation. *Health Promotion Practice*. 2018. 19(3). P. 455-464.
31. Sirenko, R., Yaremchuk, Y., & Semenova, N. (2018). Аналіз фізичної підготовленості студентів на основі результатів тестів і нормативів щорічного оцінювання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (2(42), 71-77. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-71-77>
32. Vilchkovska, A. (2019). Особливості інтеграції музики й рухової діяльності школярів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3(47), 10-16. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-10-16>
33. Säfvenbom R., Haugen T., Bulie M. Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject?, *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2015. 20:6, 629-646.
34. Vernegaard K. Students' motivation in a disc golf lesson and a soccer-lesson: An experimental study in the Physical Education setting. *Journal for Research in Arts and Sports Education*. 2017. Vol. 1. P. 32-46.
28. Morel Yu. N. *Choreography in sport*, Moscow, 1971, 121 s (rus)
29. Osadtsiv T., Sosina V, Integrated control of young dancers' technical indices and physical fitness at the preliminary basic training stage. *Australian Journal of Scientific Research*. 2014. N 2 (6). P. 926–928.
30. Palmer S.E., Bycura D.K., Warren M. A Physical Education Intervention Effects on Correlates of Physical Activity and Motivation. *Health Promotion Practice*. 2018. 19(3). P. 455-464.
31. Sirenko R., Yaremchuk Y., Semenova N. (2018). Analysis of physical fitness of students based on the test results and annual assessment standards. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2(42), 71-77. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-71-77>
32. Vilchkovska, A. (2019). Special aspects of integration of music and psychical activity of pupils in the process of physical training. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 3(47). 10-16. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-10-16>
33. Säfvenbom R., Haugen T., Bulie M. Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject?, *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2015. 20:6, 629-646.
34. Vernegaard K. Students' motivation in a disc golf lesson and a soccer-lesson: An experimental study in the Physical Education setting. *Journal for Research in Arts and Sports Education*. 2017. Vol. 1. P. 32-46.

Драпінська Людмила

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна

e-mail: shupkalyudmila@ukr.net, моб. телефон (097)9719936