

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШЕЙПІНГУ В УКРАЇНІ

¹ Дранінська Людмила, ¹ Шевців Уляна, ² Гумен Василь

¹ Львівський державний університет фізичної культури

² Федерація шейпінгу України

Анотації:

У статті надано історичну довідку розвитку шейпінгу у світі та в Україні. Подано визначення шейпінгу як різновиду оздоровчих видів гімнастики. Розглянуто проблему підготовки фахівців з шейпінгу в Міжнародній федерації шейпінгу („Негосударственное образовательное учреждение «Колледж шейпинга») та у вищих навчальних закладах України. Вказано вимоги щодо знань тренера-викладача з шейпінгу про особливості харчування в анаболічній та катаболічній фазах тренувань та знань і умінь враховувати індивідуальні особливості показників медичного анамнезу жінки, мати уяву про нові напрямки у моді, музиці, про нові розробки у галузі косметики, особистої гігієни. Розкрито особливості привабливості жіночої статури (поняття «шейпінг-модель»). Досліджено різновиди шейпінг-технологій, які використовуються в шейпінг-залах України. Подано характеристику шейпінг-технологій та їх спрямованість впливу на жіночий організм для досягнення позитивних результатів: «шейпінг-хореографія», «шейпінг-ПРО», «шейпінг-стиль» та «обличчя шейпінгу». Досліджено різновиди шейпінг-технологій оздоровчої спрямованості, а саме: «шейпінг-юні», «шейпінг-класик», «шейпінг для вагітних», «шейпінг-терапія», «здорова спина» та «шейпінг для чоловіків». Надано зміст та обсяги навчальних програм спеціалізації «шейпінг» для магістрантів та підвищення кваліфікації інструкторів з шейпінгу. Досліджено можливості впровадження в навчальний процес шейпінг-програм для урочної форми занять у школі (програма для старшокласниць) та у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації (модифікована шейпінг-програма для вищих навчальних закладів). Розглянуто вимоги до інтер'єру, обладнання та інвентаря шейпінг-залів щодо організації занять як з метою спрямованої тілобудови, так і для використання занять шейпінгом з метою оздоровлення громадян в рекреаційних зонах.

Ключові слова:

шейпінг, шейпінг-технології, шейпінг-модель, шейпінг-зал, студентки, жінки різного віку, інструктор з шейпінгу, підготовка фахівців з шейпінгу.

Social aspects of the development of shaping in Ukraine.

The article provides the historical background of the development of shaping technologies in the world and in Ukraine in particular. The definition of shaping exercises as a kind of recreational type of gymnastics is given. The problem of teaching of shaping experts at the International Federation of Shaping ("Non-State Educational Institution "College of Shaping") and in higher educational institutions of Ukraine is considered. We also presented knowledge requirements for a shaping trainers on nutrition in the anabolic and catabolic phases of training, and psychological knowledge of an individual, indicators of a medical anamnesis of a woman, awareness of new trends in fashion, music, new developments in the field of cosmetics and personal hygiene. We revealed attractiveness of female constitution (the concept of "Shaping Model"). We also investigated varieties of shaping technologies, used in shaping gyms of Ukraine. Body shaping training technologies, which influence a female organism were presented: "Shaping Choreography", "Shaping Pro", "Shaping Style" and "Face of Shaping". We also investigated varieties of health-improving shaping technologies, namely: "Shaping Young", "Shaping Class", "Shaping for Pregnant Women", "Shaping Therapy", "Healthy Spin" and "Shaping for Men". The content and scope of study program "Shaping Studies" for graduate students and advanced instructors are given. The possibilities of introducing into the educational shaping programs for senior pupils at school and in higher educational institutions of III-IV levels of accreditation (modified shaping program for higher educational institutions) were explored. We elaborated requirements for interior, equipment and facilities for shaping gyms as well as for the purpose of training and body forming, and for health improving exercises of citizens in the recreational zones.

shaping, shaping technology, shaping model, shaping gym, students of shaping studies, women of all ages, shaping instructor, teaching of shaping specialists.

Социальные аспекты развития шейпинга в Украине.

В статье дано историческую справку развития шейпинга в мире и в Украине. Представлено определение шейпинга как разновидности оздоровительных видов гимнастики. Рассмотрена проблема подготовки специалистов по шейпингу в Международной федерации шейпинга („Негосударственное образовательное учреждение «Колледж шейпинга») и в высших учебных заведениях Украины. Указаны требования к знаниям тренера-преподавателя по шейпингу об особенностях питания в анаболической и катаболической фазах тренировок и знаний и умений учитывать индивидуальные особенности показателей медицинского анамнеза женщины, иметь представление о новых направлениях в моде, музыке, о новых разработках в области косметики, личной гигиены. Раскрыты особенности привлекательности женского телосложения (понятие «шейпинг-модель»). Исследованы разновидности шейпинг-технологий, которые используются в шейпинг-залах Украины. Дана характеристика шейпинг-технологий и их направленность влияния на женский организм для достижения положительных результатов: «шейпинг-хореография», «шейпинг-ПРО», «шейпинг-стиль» и «лицо шейпинга». Исследованы разновидности шейпинг-технологий оздоровительной направленности, а именно: «шейпинг-юни», «шейпинг-классик», «шейпинг для беременных», «шейпинг-терапия», «здоровая спина» и «шейпинг для мужчин». Предоставлено содержание и объемы учебных программ специализации «шейпинг» для магистрантов и повышения квалификации инструкторов по шейпингу. Исследованы возможности внедрения в учебный процесс шейпинг-программ для урочной формы занятий в школе (программа для старшеклассниц) и в высших учебных заведениях III-IV уровней аккредитации (модифицированная шейпинг-программа для высших учебных заведений). Рассмотрены требования к интерьеру, оборудованию и инвентарю шейпинг-залов по организации занятий как с целью направленного телостроения, так и для использования занятий шейпингом с целью оздоровления граждан в рекреационных зонах.

шейпинг, шейпинг-технологии, шейпинг-модель, шейпинг-зал, студентки, женщины разного возраста, инструктор по шейпингу, подготовка специалистов по шейпингу.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура є одним з найефективніших засобів зміцнення здоров'я, активного відпочинку і могутнім засобом виховання. Як невід'ємна частина загальної культури особистості, фізична культура є якісною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей

людини. Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства.

Починаючи з другої половини ХХ століття у світі спостерігається значний прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. Натомість в Україні у 2016 році було схвалено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" [4]. У Національній стратегії зазначено, що її метою є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя. Водночас Кабінет Міністрів України затвердив План заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні [5]. У пп.7 та 8 є наступні завдання: Залучення інститутів громадянського суспільства, у тому числі молодіжних та дитячих громадських організацій, до проведення заходів з підвищення оздоровчої рухової активності населення та сприяння впровадженню всеукраїнськими спортивними федераціями у навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах популярних серед дітей та молоді видів спорту. Таким чином Уряд України сприяє створенню умов для оздоровчої рухової активності та здорового способу життя.

Упродовж майже трьох десятиліть в Україні набирає популярності різновид оздоровчої рухової активності - шейпінг. Значну увагу фахівці приділяють впровадженню шейпінг-технологій в урочну та позаурочну форми фізичного виховання у навчальних закладах та різновидам занять шейпінгом із різними верствами населення [1, 2, 3, 6, 8 та ін.]. Натомість відсутні дослідження соціально-економічних аспектів розвитку шейпінгу в Україні.

Метою нашого дослідження є визначення особливості використання шейпінгу в оздоровчій руховій активності різних верств населення та дослідження соціальних аспектів розвитку шейпінгу в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, документальний метод.

Організація дослідження. Дослідження складалося з двох етапів. На першому вивчено нормативно-правові документи і літературні джерела щодо можливості застосування шейпінг-технологій для оздоровлення різних верств населення. На другому етапі досліджено економічні засади організації занять шейпінгом з різними верствами населення.

Зв'язок роботи з важливими науковими завданнями. Робота виконується згідно з темою НДР кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» на 2016–2020 рр.

Результати дослідження. Шейпінг – це комплексна система фізичного та духовного вдосконалення людини, яка об'єднує заняття фізичними вправами, принципи харчування, мистецтво (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію шейпінг-доглянутості.

Шейпінг (від англ. shape – форма), котрий задумувався як засіб для підвищення фізичної привабливості жінки, виник у Санкт-Петербурзі наприкінці 80-тих років минулого століття.

Заявка на визнання винаходу, що носить назву "шейпінг", була подана в Радянському Союзі в грудні 1988 року і з 1994 року патент набув чинності у Російській Федерації [6]. Право на володіння патентом було передане автором Прохорцевим І.В. Міжнародній федерації шейпінгу, яка була заснована у 1991 році і на сьогоднішній день 17 країн є її дійсними членами. З 22 грудня 1997 року розвитком шейпінгу в нашій державі займається Федерація шейпінгу України. Вона є дійсним членом і офіційним представником

Міжнародної Федерації Шейпінгу. В Україні шейпінг офіційно визнаний Державним комітетом молодіжної політики, спорту і туризму як вид спорту, що не входить до програми Олімпійських ігор (Наказ №2005 від 08.10.1998 р.).

Підготовку інструкторів з шейпінгу наприкінці 80-х років минулого сторіччя здійснювали фахівці Федерації шейпінгу Росії, а згодом Міжнародної федерації шейпінгу. В 1997 році у м. Санкт-Петербург було засновано „Негосударственное образовательное учреждение «Колледж шейпинга»” (ліцензія „1912-K27 від 22.04.1997 р.) з правом здійснювати освітню діяльність в сфері середньої професійної освіти по спеціальності 0337 „фізична культура” (кваліфікація – спеціаліст) з терміном навчання 1 рік 10 місяців і додаткової до середньої і вищої професійної освіти за програмами підвищення кваліфікації: „тренер з шейпінгу та „менеджер шейпінг-залу” за очно-заочною формами навчання на базі середньо-професійної освіти.

Перша спроба підготовки фахівців з шейпінгу в Україні була зроблена у Львівському державному інституті фізичної культури на кафедрі теорії і методики олімпійського та професійного спорту у 2000-2001 навчальному році на базі спеціальності “олімпійський та професійний спорт” [1]. На викладання додаткової спеціалізації “шейпінг” для магістрантів було відведено 162 години, у тому числі 54 години теоретичних занять і 72 години практичних занять. До змісту лекційного матеріалу входили такі теми: виникнення шейпінгу в Україні, основні поняття шейпінг-системи, методика антропометричного, медичного, функціонального тестування в шейпінгу, методика катаболічного та анаболічного тренувань, особливості шейпінг-програм для різних верств населення: для дітей, підлітків, вагітних, жінок похилого віку, основи шейпінг-харчування, організаційні та комерційні засади функціонування шейпінгу в сучасних умовах.

Окрім того на факультеті підвищення кваліфікації цього ж вузу у 2004 році було запроваджено курси підвищення кваліфікації тренерів-викладачів з шейпінгу. Спецкурс “Шейпінг” є елементом спеціальної теоретичної і практичної перепідготовки бакалаврів і підвищення кваліфікації спеціалістів з фізичного виховання і спорту, які мають фізкультурну освіту. Навчальна програма передбачає лекційні, семінарські, практичні заняття, виконання кваліфікаційної роботи. Загальний обсяг аудиторних занять становить 104 годин, у тому числі: 36 - лекційних, 18 – семінарських, 46– практичних, 4 години відводиться на виконання кваліфікаційної роботи. Метою курсу підвищення кваліфікації є формування у слухачів знань та навичок проведення занять з фізичного виховання в загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах з використанням технології „шейпінг”.

В Україні поширюється популярність шейпінгу серед жінок різного віку і створюються мережі шейпінг-залів в 12 областях України. Кафедри фізичного виховання закладів освіти впроваджують шейпінг-тренування до навчального процесу [2, 3]. Проте традиційна вузівська освіта за спеціальністю “фізичне виховання” не передбачає вивчення шейпінгу як засобу ефективного фізичного виховання молоді, а, отже, і не готує фахівців відповідної спеціалізації. З утворенням самостійної держави, формуванням нового інформаційного, політичного, економічного простору, проблеми кадрового забезпечення галузі фізична культура і спорт щодо новітніх технологій набули в Україні стратегічного значення.

Шейпінг суттєво відрізняється від традиційного фізичного виховання та спортивного тренування. До тренера з шейпінгу пред'являються дещо інші вимоги, ніж до викладача фізичного виховання чи тренера з олімпійських видів спорту. Тренер з шейпінгу повинен мати глибокі знання про особливості харчування в анаболічній і катаболічній фазах тренування, вміти враховувати індивідуальні особливості показників медичного анамнезу жінки, мати уяву про нові напрямки у моді, музиці. Він мусить володіти знаннями про нові розробки у галузі косметики, особистої гігієни. Ці знання випускники закладів вищої освіти

з фізичного виховання і спорту можуть отримати за програмою додаткової спеціалізації “шейпінг” як на рівні спеціаліста, так і на рівні магістра.

Зважаючи на програми уряду щодо модернізації системи освіти в Україні та з метою сприяння зростанню оздоровчої рухової активності населення зусиллями фахівців були розроблені і успішно впроваджені у навчальний процес модифіковані шейпінг-програми для урочної форми занять у школі (програма для старшокласниць) [8] та вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації [2]. На даний час на кафедрі фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури досліджується тема «Удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій».

Відвідувачі фітнес-центрів чи залів боді-білдингу ставлять собі за мету максимально розвинути м'язові об'єми, домогтися чітких обрисів мускулів [7, 9, 10 та ін.]. Для відвідувачів шейпінг-залів ознаки мужності, мускулістичність, занижений вміст жиру в організмі є не бажаними в жіночій статурі. Доцільними вважаються жіночні об'єми й форми, плавні обриси статури. Такий образ більшістю жінок і мужчин вважається найбільш притаманним жіночому організмові. Шейпінг допомагає кожній жінці наблизитися до своєї фізичної досконалості наскільки це можливо з урахуванням умов її життя, рис характеру, життєвих цінностей, моральних і матеріальних можливостей. На відміну від атлетичної гімнастики та фітнесу, тлумачення жіночої привабливості в шейпінгу набагато ширше, ніж просто побудова красивого тіла. В поняття жіноча привабливість включається не тільки досконалисть фігури, але і доглянута зовнішність, красива хода і граціозна постава [2, 11]. Для досягнення таких результатів Міжнародною федерацією шейпінгу були розроблені шейпінг-технології «шейпінг-хореографія», «шейпінг-ПРО», «шейпінг-стиль» та «обличчя шейпінгу».

Шейпінг-хореографія покликана розвинути в жінки красиву ходу, граціозну поставу, досконалу координацію рухів, артистизм, оригінальність образу. Її мета навчити жінку максимально вигідно рухатися, триматися, створювати привабливий образ.

Головна мета шейпінг-стилю зробити зовнішній образ жінки досконалим при змінах у тенденціях і напрямках у моді. Основний принцип шейпінг-стилю - при виборі одягу, зачіски, макіяжу керуватися аналізом стану фігури і зовнішності жінки, з урахуванням переваг і недоліків фігури та напрямків у сучасному світі моди.

Концепція шейпінг-доглянутості передбачає дотримання правил і прийомів догляду за шкірою, волоссям, зубами з метою створення й підтримання доглянутої зовнішності.

Основними цілями шейпінг-системи є високий рівень здоров'я і красива фігура. Параметри тренування, їх спрямованість і навантаження, режими й раціони харчування персонально розробляються для кожної жінки на основі регулярного комплексного тестування і з урахуванням фази її фізіологічного циклу. Індивідуальний підхід – головний принцип. Регулярний контроль величини навантаження проводиться за показниками частоти серцевих скорочень. Це дозволяє внести корективи у тренування відповідно до функціонального, психічного і фізичного стану жінки.

Шейпінг–система передбачає кілька технологій індивідуального вдосконалення. Вибір виду технології - прерогатива самої жінки, він залежить від рівня домагань у процесі особистого вдосконалення. Під “технологією” ми розуміємо дотримання послідовності й обсягу дій, методів, принципів, режимів, які дозволяють досягти оптимального рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Оздоровчу спрямованість мають шейпінг-технології “шейпінг-юні”, “шейпінг-класік”, “шейпінг для вагітних”, “шейпінг-терапія”, “здорова спина” та “шейпінг для мужчин”.

Технологія “шейпінг-юні” призначена для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку дітей та підлітків, виховання їх фізично та естетично розвиненими людьми.

Технологія “шейпінг-класік” окрім оздоровчої спрямованості надає можливість фізичного вдосконалення людини шляхом зміни складу її тіла. Наукові дослідження, проведені розробниками шейпінг-системи, визначили закономірності в складі тіла людей, які сприймаються як естетично привабливі. Математичне обґрунтування цих закономірностей лягло в основу поняття про шейпінг-модель. Стосовно жінок “Шейпінг-модель” – це еталон жінки, яка має доглянуту зовнішність, жіночну, естетичну та сексуальну фігуру і вмє створити привабливий образ за допомогою красивої ходи, граціозної постави, вигідного підбору рухів, поз, жестів, одягу, зачіски та макіяжу. Порівнюючи вихідні параметри фігури кожної жінки з параметрами шейпінг-моделі її конституційного типу, встановлюючи поточні характеристики здоров'я жінки і її фізичні можливості, вдається досить точно розрахувати режими індивідуального тренувального впливу, режими і раціони харчування для отримання максимально швидкого результату в покращенні фігури, фізичної підготовленості та здоров'я в цілому.

Технологія “шейпінг для вагітних” покликана поповнити можливий небажаний дефіцит рухової активності в період вагітності та підготувати жінку до успішних родів.

Технологія “шейпінг-терапія” пропонується для жінок віком за 50 років, а також для жінок молодших 50 років, які страждають значним ожирінням. Заняття спрямовані на підвищення рівня здоров'я та функціональних можливостей організму, профілактику серцево-судинних захворювань і остеохондрозу хребта та на формування красивої фігури і її збереження.

Шейпінг-технологія «здорова спина» відноситься до розділу «шейпінг-терапія» і орієнтована на осіб, які мають серйозні проблеми з остеохондрозом хребта.

Технологія “шейпінг для мужчин” спрямована на зміцнення здоров'я, формування красивих форм тіла та гарної постави.

Для занять шейпінгом використовуються спеціально обладнані зали. Красивий інтер'єр залів, індивідуалізація тренувальних навантажень і режиму харчування, відеопрограми, записані під сучасну, популярну музику, новітні технології контролю за пульсом під час занять, медичні та антропометричні тестування і опрацювання результатів з використанням компютерної техніки сприяють підвищенню інтересу громадян до регулярних занять шейпінгом. Простота в обладнанні залів для занять, незначні терміни для їх облаштування, можливість використовувати для занять відкриті площадки та незначні кошти, необхідні для підготовки шейпінг-залів для занять сприяють успішному використанню шейпінгу для оздоровлення громадян.

Висновки:

1. З'ясовано, що шейпінг є самодостатньою системою удосконалення особистості, придатної для організації оздоровчих занять з різними верствами населення.

2. Основними завданнями шейпінг-системи є високий рівень здоров'я і красива статура. Індивідуальний підхід – головний принцип шейпінгу. Розроблено кілька технологій індивідуального вдосконалення людини.

3. Для школярок-старшокласниць та студенток вищих навчальних закладів можливе застосування модифікованих шейпінг-програм. Водночас ці програми можна змінювати залежно від вимог навчальних програм вищих навчальних закладів.

4. З утворенням самостійної держави, проблеми кадрового забезпечення галузі фізична культура і спорт щодо новітніх технологій набули в Україні стратегічного значення.

Список літературних джерел:

References:

1. Боднар І., Гумен В., Линець М. Підготовка фахівців з шейпінгу в умовах ступеневої системи освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. №2-3. С. 30-32.

1. Bodnar I., Humen V., Lynnyk M. Training of shaping specialists in the conditions of a graduate education system. Theory and methods of physical education and sport. 2002. №2-3. Pp. 30-32.

2. Гумен В. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : [монографія] Львів, 2016. 228 с.
3. Линец М. М., Гумен В. М., Ивлиев Б. К. К вопросу использования шейпинг-программ в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Теория и практика физической культуры. 2005. №3. С. 39-42.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" (Указ Президента України № 42/2016 від 9 лютого 2016 року).
5. План заходів щодо реалізації на 2018 рік Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" (позапровадження Кабінету Міністрів України № 653-р від 8 вересня 2016 р.).
6. Прохорцев И. В. Способ тренировки тела человека типа «Шейпинг»: [патент №2007205 на изобретение от 15.02.1994 года] Российская Федерация, 1994. 3 с.
7. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга. М.: Физкультура и спорт, 1993. Т. 1. 160 с.; Т. 2. 309 с.; Т. 3. 152 с.
8. 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.
9. Sofi F., Capalbo A., Cesari F. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. European journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation. 2008. Vol. 15. P. 247-257.
10. shaping.ru
11. Shreve A., Lone P. Working Woman. A Guide To Fitness & Health. Toronto: The C.V. Mosby Company, 1986.
2. Humen V. Shaping in the System of Physical Education of Higher Educational Institutions: [monograph] Lviv, 2016. 228 p.
3. Linets M. M., Humen V. M., Ivliev B. K. On the question of the use of shaping programs in the physical education of students of higher educational institutions. Theory and practice of physical culture. 2005. № 3. Pp. 39-42.
4. National Strategy for Motor Rehabilitation in Ukraine up to 2025 "Motor activity - a healthy lifestyle - a healthy nation" (Decree of the President of Ukraine No. 42/2016 of February 9, 2016).
5. Plan of measures for implementation of 2018 National Strategy for Motor Reactivity in Ukraine for the period up to 2025 "Motor activity - a healthy lifestyle - a healthy nation" (Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine No. 653-r dated September 8, 2016).
6. Prokhortsev I. V. Method of training a human body of the "Shaping" type: [patent №2007205 for an invention from 15.02.1994] Russian Federation, 1994. 3 p.
7. Schwarzenegger A. Encyclopedia of modern bodybuilding. Moscow: Physical training and sports, 1993. Vol 1. 160 p.; Vol. 2. 309 p.; Vol. 3. 152 p.
8. Shevtsiv U. S. Technology of introduction of health-improving types of gymnastics in physical education of senior pupils (on an example of shaping): diss. ... Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. Lviv, 2009. 234 p.
9. Sofi F., Capalbo A., Cesari F. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. European journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation. 2008. Vol. 15. P. 247-257.
10. shaping.ru
11. Shreve A., Lone P. Working Woman. A Guide To Fitness & Health. Toronto: The C.V. Mosby Company, 1986.

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1294907>

Відомості про авторів:

Драпінська Л. М.; orcid.org/0000-0001-6470-48-49; shypkalyudmila@ukr.net; Львівський державний університет фізичної культури, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.

Шевців У. С.; orcid.org/0000-0002-3586-5106; Львівський державний університет фізичної культури, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.

Гумен В. М.; orcid.org/0000-0001-8987-0376; vasylgumen@ukr.net; Федерація шейпінгу України.