

ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШЕЙПІНГУ¹

Шевців У. С.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фітнесу та рекреації*

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-3586-5106
lianashevtsiv@gmail.com*

Драпінська Л. М.

аспірантка кафедри фітнесу та рекреації

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0001-6470-4849
shypkalyudmila@ukr.net*

Ключові слова: *шейпінг,
шейпінг-технології, шейпінг-
модель, шейпінг-зал,
інструктор із шейпінгу.*

У статті надано історичну довідку розвитку шейпінгу в Україні. У наукових виданнях недостатньо висвітлені історико-філософські аспекти розвитку шейпінг-системи загалом та окремих шейпінг-технологій. Мета дослідження – встановити історичні аспекти розвитку шейпінгу. Методом дослідження обрано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та установчих документів. У статті дано визначення шейпінгу як різновиду оздоровчих видів гімнастики. Встановлено періодичність і терміни реєстрації шейпінгу в Росії та в Україні. Надано історичну довідку щодо видачі пріоритету на «Спосіб визначення режиму тренування, спрямованого на корекцію складу тіла людини – типу “шейпінг”». Розглянуто проблему підготовки фахівців із шейпінгу в Міжнародній федерації шейпінгу й у закладах освіти України. Вказано вимоги щодо знань тренера-викладача (інструктора) з шейпінгу. Розкрито особливості привабливості жіночої статури (поняття «шейпінг-модель»). Досліджено різновиди шейпінг-технологій оздоровчої спрямованості, а саме: «шейпінг-юні», «шейпінг-класік», «шейпінг для вагітних», «шейпінг-терапія». Надано зміст та обсяги навчальних програм спеціалізації «шейпінг» для магістрантів і підвищення кваліфікації інструкторів із шейпінгу. Встановлено наукові дослідження щодо шейпінгу в Російській федерації та в Україні. Досліджено розроблені в Україні шейпінг-програми для урочної форми занять школярів-старшокласниць і студенток коледжів та закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації. 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 у рекреаційних зонах. Шейпінг-система – це продукт високих наукових технологій. Вона захищена більш 30 патентами на винаходи в різних галузях медицини та техніки. З утворенням самостійної держави проблеми кадрового забезпечення галузі «фізична культура і спорт» щодо новітніх технологій набули в Україні стратегічного значення.

¹ Висловлюємо вдячність президенту Федерації шейпінгу України за надані архівні й установчі документи МФШ і ФШУ.

HISTORICAL AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF SHAPING DEVELOPMENT

Shevtsiv U. S.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Fitness and Recreation
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Kostiushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3586-5106
ljanashevtsiv@gmail.com*

Drapinska L. M.

*Postgraduate Student at the Department of Fitness and Recreation
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Kostiushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6470-4849
shypkalyudmila@ukr.net*

Key words: *shaping, shaping technology, shaping model, shaping gym, shaping instructor.*

The article provides the historical background of the development of body shaping in Ukraine. The historical and philosophical aspects of the development of body shaping system in general and individual body shaping technologies are insufficiently covered in scientific publications. The objective of this study is to establish the historical aspects of the development of body shaping. The analysis and generalization of scientific and methodical literature and constituent documents have been chosen as the research method. Research results. The definition of body shaping as a variety of recreational gymnastics is given in the article. The frequency and period of registration of body shaping in Russia and Ukraine are established. A historical reference on assigning the priority to the Method for determining the training regime aimed at correcting the body constitution – “shaping type” is given. The problem of training the body shaping experts in the International Federation of Body Shaping and educational institutions of Ukraine is considered. The requirements to the knowledge of a body shaping coach (teacher, instructor) are indicated. The peculiarities of the attractiveness of the female physique (the concept of “shaping model”) are revealed. The varieties of health-improving body shaping technologies have been studied, namely: “shaping young”, “shaping classic”, “shaping for pregnant women” and “shaping therapy”. The content and scope of “Body shaping” specialty study programs for master’s students and advanced training of body shaping instructors are provided. The research on body shaping in the Russian Federation and Ukraine has been established. The body shaping programs developed in Ukraine for the class form of studies for female high school students and students of colleges and higher education institutions of III–IV levels of accreditation have been studied. The requirements to the interior design, equipment and facilities of the body shaping gyms concerning the arrangement of classes aimed at both correcting the body shapes and improving health of the public in recreational zones have been considered. Conclusions. The body shaping system is a product of high scientific technologies. It is protected by more than 30 patents on inventions in various fields of medicine and technology. With the formation of an independent state, the staffing issues in the field of physical culture and sports in relation to the latest technologies have acquired strategic importance in Ukraine.

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура є одним із засобів зміцнення здоров'я, активного відпочинку і виховання. Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства. У другій половині ХХ ст. у світі спостерігається значний прогрес у питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. З'явилося багато новітніх різновидів рухової активності для громадян різного віку. Упродовж майже трьох десятиліть в Україні набирає популярності різновид оздоровчої рухової активності – шейпінг. Значну увагу фахівці приділяють впровадженню шейпінг-технологій в урочну та навчальну форми фізичного виховання у закладах освіти та різновидам занять шейпінгом на дозвіллі з різними верствами населення [1; 4; 8; 10; 11 та ін.]. Натомість відсутні дослідження історичних аспектів розвитку шейпінгу в Україні.

Мета – дослідити історичні аспекти розвитку шейпінгу.

Матеріали та методи. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та установчих документів і документальний метод.

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) і концепцію шейпінг-доглянутості.

6 грудня 1988 р. Державний комітет з винаходів і відкриттів при Державному комітеті СРСР по науці і техніці видав І.В. Прохорцеву пріоритет на Спосіб визначення режиму тренування, спрямованого на корекцію складу тіла людини – типу «Шейпінг». Перша програма занять, яка дістала назву «шейпінг-класик», була розроблена російськими фахівцями під керівництвом І.В. Прохорцева у 1988 р. Автор програми й усіх наступних – Катерина Сергеева [2]. У 1993 р. шейпінг визнаний видом спорту у Російській Федерації [9], та запатентованим як «Спосіб тренування тіла людини типу «Шейпінг» [10].

Винахід належить до сфери фізичної культури та спортивної медицини, а саме до способів тренувань різного спрямування, тобто до способів розвитку м'язової системи людини, а також її корекції шляхом впливу на м'язи різного фізичного навантаження з урахуванням фізіологічних

і неспецифічних факторів впливу збалансованого харчування на організм людини і на склад її тіла. Цей винахід може бути використано як комплексний сучасний метод підвищення ефективності тренувань за системою «шейпінг» та оздоровлення широких мас населення шляхом розширення функціональних можливостей організму завдяки раціональній побудові цих тренувань. Система тренувань типу «шейпінг» включає в себе процес цілеспрямованого тренування при проведенні катаболічної та анаболічної програм корекції (формування) окремих частин тіла, поліпшення фізичного стану і зміцнення здоров'я.

У 1991 р. автор І. Прохорцев передав право на володіння патентом Міжнародній федерації шейпінгу (МФШ), заснованій Російською Федерацією, Україною та Білоруссю. Офіс МФШ знаходиться у м. Санкт-Петербург (Російська Федерація). Донедавна 17 країн були її дійсними членами. Сьогодні 85 шейпінг-залів, клубів, студій працюють у 52 містах у 8 країнах світу: в Росії – 50, у Китаї – 28, по одному шейпінг-залу у Білорусі, Казахстані, Канаді, Латвії, Україні, Швейцарії та Єгипті [12]. Зменшення кількості країн – учасниць програми розвитку шейпінгу під егідою МФШ зумовлена особливими умовами регулярного ліцензування та переатестації тренерів у Коледжі шейпінгу (м. Санкт-Петербург) та особливостями користування шейпінг-технологіями. Одноособове керівництво МФШ не сприяє розширенню навчальних структур в інших країнах, що привело до закриття діючих шейпінг-залів у низці країн (Естонії, Киргизстані, Литві, Україні, Узбекистані та ін.).

Розвитком шейпінгу в Україні займається Федерація шейпінгу України (ФШУ), заснована 22 грудня 1997 р. Вона є дійсним членом і офіційним представником Міжнародної федерації шейпінгу. У 1998 р. шейпінг офіційно визнаний Державним комітетом молодіжної політики, спорту і туризму України як вид спорту, що не входить до програми Олімпійських ігор. Видом спорту шейпінг також був визнаний у Білорусі, Казахстані та Китаї.

У Російській Федерації (м. Санкт-Петербург) підготовку тренерів та інструкторів із шейпінгу здійснюють у навчальному закладі, який було засновано як «Негосударственное образовательное учреждение «Колледж шейпинга» (ліцензія 1912-К27 від 22 квітня 1997 р.) із правом здійснювати освітню діяльність у сфері середньої професійної освіти за спеціальністю 0337 «фізична культура» (кваліфікація – спеціаліст) із терміном навчання 1 рік 10 місяців і додатковою до середньої та вищої професійної освіти за програмами підвищення кваліфікації: «тренер із шейпінгу» та «менеджер шейпінг-залу». Представники усіх країн – членів Міжнародної федерації шейпінгу

можуть працевлаштовувати тільки тих тренерів, які пройшли навчання у названому коледжі або на курсах підвищення кваліфікації при Міжнародній федерації шейпінгу. Це, на нашу думку, не сприяє більш масовому застосуванню шейпінг-технологій у спортивно-оздоровчих заняттях фізичними вправами в різних країнах світу.

Водночас розробку і тиражування шейпінг-технологій також здійснює Міжнародна федерація шейпінгу. Автор відеопрограм Катерина Сергєєва в період з 1989 р. розробила більше 180 програм «шейпінг-класік».

Перша спроба підготовки фахівців із 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 [1]. На викладання додаткової спеціалізації «шейпінг» для магістрантів було відведено 162 години. Окрім того, на факультеті підвищення кваліфікації цього ж вишу у 2004 р. було запроваджено курси підвищення кваліфікації тренерів-викладачів із шейпінгу. Спецкурс «Шейпінг» є елементом спеціальної теоретичної та практичної перепідготовки бакалаврів і підвищення кваліфікації спеціалістів із фізичного виховання і спорту, які мають фізкультурну освіту. Навчальна програма передбачає лекційні, семінарські, практичні заняття, виконання кваліфікаційної роботи. Метою курсу підвищення кваліфікації є формування у слухачів знань і навичок проведення занять із фізичного виховання в загальноосвітніх школах і вищих навчальних закладах із використанням шейпінг-технологій.

Наукові дослідження щодо шейпінгу у Російській федерації мають описовий характер наявних шейпінг-технологій, які застосовують у ліцензованих МФШ шейпінг-залах, або дослідження впливу занять шейпінгом на фізичний чи психічний стан жінок різного віку [7; 12]. В Україні фахівці розробляють програми занять фізичними вправами з використанням шейпінг-технологій у системі освіти України. Були розроблені Модифікована шейпінг-програма для навчальної форми занять студенток вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації [3], Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) [11] та Програма фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій [6].

У 90-ті рр. минулого сторіччя під егідою МФШ проводили щорічний конкурс «Совершенство года», де визначали кращу шейпінг-модель і кращу шоу-групу. Брала участь представники різних країн. Декілька років за пропозицією представників України вимоги до учасників були дещо змінені, і конкурс набув значущості Чемпі-

онату світу з шейпінгу. Проте згодом керівництво МФШ призупинило проведення чемпіонатів світу та конкурсу «Совершенство года». Сьогодні проводиться оглядовий конкурс «Пигмалион и Галатея», участь у яких беруть учасниці ліцензованих МФШ шейпінг-залів, які досягнули найкращих результатів у корекції форм фігури.

Заняття шейпінгом 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. У поняття жіноча привабливість включається не тільки досконалість фігури, але і доглянута зовнішність, красива хода і граціозна постава [5].

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, що дозволяють досягти оптимального рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Оздоровчу спрямованість мають шейпінг-технології «шейпінг-юні», «шейпінг-класік», «шейпінг для вагітних» і «шейпінг-терапія».

Технологія «шейпінг-юні» призначена для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку дітей і підлітків, виховання їх фізично й 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 у 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, котра має доглянуту зовнішність, жіночну, естетичну та сексуальну фігуру, 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 та її фізичні можливості, вдається досить точно розрахувати режими індивідуального тренувального впливу, режими та раціони харчування для отримання максимально швидкого результату в покращенні фігури, фізичної підготовленості та здоров'я загалом.

Технологія «шейпінг для вагітних» покликана поповнити можливий небажаний дефіцит рухової активності в період вагітності та підготувати жінку до успішних пологів.

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, на формування красивої фігури та її збереження.

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 й антропометричні тестування й опрацювання результатів із використанням комп'ютерної техніки сприяють підвищенню інтересу відвідувачів до регулярних занять шейпінгом.

Дискусія. Міжнародна федерація шейпінгу розвиває шейпінг-технології з метою розробки та реалізації програм виключно для приватного

використання на платній основі [7; 12]. Натомість Федерація шейпінгу України сприяє розвитку і впровадженню системи шейпінг у навчальну та позанавчальну форми занять із фізичного виховання у системі освіти України [4].

Висновки. Система шейпінг заснована групою дослідників Російської Федерації під керівництвом Іллі Прохорцева у 1998 р. Шейпінг-система – це продукт високих наукових технологій. Вона захищена більш 30 патентами на винаходи в різних галузях медицини та техніки. Розвитком шейпінгу в Україні займається Федерація шейпінгу України. Основними завданнями шейпінг-системи є високий рівень здоров'я і красива статура. Розроблені та науково обґрунтовані шейпінг-технології для організації урочних і навчальних занять школярів і студенток закладів освіти України. Навчальні програми підготовки фахівців із шейпінгу розроблені фахівцями Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. З утворенням самостійної держави проблеми кадрового забезпечення галузі «фізична культура і спорт» щодо новітніх технологій набули в Україні стратегічного значення.

ЛІТЕРАТУРА

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.
2. Бендюков М.А., Прохорцев И.В. Перспективы развития шейпинга как интегрированной системы психофизической тренировки. *Труды I-ой науч.-практ. конф. инт. по проблемам шейпинга*. Санкт-Петербург, 1994. С. 5–9.
3. Гумен В. Шейпінг-програма для урочних занять з фізичного виховання студенток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 7. С. 19–23.
4. Гумен В. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія. Львів : ЛДУФК. 2016. 227 с
5. Драпінська Л., Шевців У., Гумен В. Соціальні аспекти розвитку шейпінгу в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5 (24). С. 454–459.
6. Драпінська Л., Шевців У. Програма фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій. *Молода спортивна наука України*. 2019. Т. 2. С. 38–39.
7. Ивлиев Б.К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Москва, 2006. 231 с.
8. Линець М.М., Гумен В.М., Ивлиев Б.К. К вопросу использования шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 3. С. 39–42.
9. Постановление «Дополнение к постановлению «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания населения». *Комитет Российской Федерации по физическому воспитанию*. 31.12.1993. № 4/5а.
10. Прохорцев И.В. Способ тренировки тела человека типа «Шейпинг» : [патент № 2007205 на изобретение от 15.02.1994 года]. Российская Федерация, 1994. 3 с.
11. 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
12. URL: www.shaping.ru.

REFERENCES

1. Bodnar I., Humen V., Lynec' M. (2002) Pidgotovka fakhivciv z sheypingu v umovakh stupenevoyi systemy osvity [Training of specialists in the conditions of the degree system of education]. *Theory and methods of physical education and sports*. № 2–3. P. 30–32. [in Ukrainian].
2. Bendyukov M.A., Prokhortsev I.V. (1994) Perspektivy razvitiya sheyipinga kak integrirovannoy sistemy psikhofizicheskoy trenirovki [Prospects for the development of shaping as an integrated system of psychophysical training]. *Trudy I-oy nauch.-prakt. konf. int. po problemam sheyipinga*. Sankt-Peterburg. P. 5–6.
3. Humen V. (2006) Sheyiping-programa dlya urochnykh zanyat' z fizychnogo vykhovannya studentok [Shaping-program for physical education classes for female students]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. № 7. P. 19–23.
4. Gumen V. (2016) Sheyiping v systemi fizychnogo vykhovannya vyshchyykh navchal'nykh zakladiv : monografiya [Shaping in the system of physical education of higher educational institutions : monograph]. Lviv : LDUFK. 227 p. [in Ukrainian].
5. Drapinska L., Shevtsiv U., Gumen V. (2018) Social'ni aspekty rozvytku sheyipingu v Ukrayini [Social aspects of the development of the shaping in Ukraine]. *Physical culture, sport and nation's health*. № 5 (24). P. 454–459.
6. Drapinska L., Shevciv U. (2019) Programa fizychnogo vykhovannja studentok zakladiv vyshchoji osvity I–II rivniv akredytaviji z vykorystannjam sheyiping-tehnologij [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*. T. 2. 38–39. [in Ukrainian].
7. Ivliyev B.K. (2006) Organizacino-pedagogicheskie osnovy razvitija i tehnologiji sheyipinga v Rossiji [Organizational and pedagogic fundamentals of development and technologies of shaping in Russia] : *dissertation of candidate of pedagogical sciences* 13.00.04. Moskva. 231. [in Russian].
8. Lynec' M.M., Humen V.M., Yvliyev B.K. (2005). K voprosu ispol'zovaniya sheyiping-program v fizicheskom vospitaniyi studentok vysshikh uchebnykh zavedeniy [On the issue of using shaping programs in physical education of female students of higher educational institutions]. *Theory and practice of physical culture*. № 3. P. 39–42.
9. Postanovlyeniye "Dopolnyeniye k postanovleniyu "O vvedeniyi vidov sporta v gosudarstvennyye programmy fizicheskogo vospitaniya naseleniya". (1993) [Resolution "Supplement to the resolution "On the introduction of sports in state programs of physical education". 31.12.1993. № 4/5a.
10. Prokhortsev I.V. (1994) Sposob trenirovki tyela chyelovyeka tipa "sheyiping" : [patent №2007205 na izobretyeniye ot 15.02.1994 goda]. [The method of training the human body type "shaping" : [patent #2007205 for the invention from 15.02.1994]. Russian Federation. 3 p.
11. Shevtsiv U.S. (2009) Tekhnologija vprovadzhennja ozdorovchykh vydiv gimnastyky u fizychno vykhovannja starshoklasnycj (na prykladi sheyipingu) [Technology of introduction of recreational types of gymnastics into the program of physical training (using shaping as an example)] : dys....kand. nauk z fiz. vykhovannja i sportu : 24.00.02. Lviv. 234 p. [in Ukrainian]
12. URL: www.shaping.ru.