

Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни  
«Фізичне виховання»  
для студентів навчального відділення шейпінг  
**«РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ШЕЙПІНГОМ»**

Укладачі: *Бойко Ганна Леонідівна*, канд. пед. наук, доц.  
*Твердохліб Олена Федорівна*, канд. пед. наук, доц.  
*Козлова Тетяна Георгіївна*, ст. викладач  
*Шарафутдінова Санія Умяровна*, ст. викладач  
*Гаврилова Наталія Євгенівна*, викладач

***Анотація***

Зазначено, що виховання фізичних якостей сприяє розвитку фізичної і розумової працездатності студентів, більш повної реалізації їх творчих сил, внаслідок чого знижується ризик багатьох захворювань, підвищується життєвий тонус, активність, працездатність сучасної студентської молоді.

Розглянуто методику розвитку основних фізичних якостей на заняттях шейпінгом, специфіку їх тестування та критерії оцінки.

Викладений матеріал зорієнтований на підтримання та покращення рівня здоров'я студентської молоді України.

***Аннотация***

Определено, что воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности студентов, более полной реализации их творческих сил, в результате чего снижается риск многих заболеваний, повышается жизненный тонус, активность, работоспособность современной студенческой молодежи.

Рассмотрена методика развития основных физических качеств на занятиях шейпингом, специфику их тестирования и критерии оценки.

Изложенный материал ориентирован на поддержание и улучшение уровня здоровья студенческой молодежи Украины.

### *Summary*

Determined that the physical qualities of education promotes physical and mental capacity of students fuller realization of their creative powers, resulting in reduced risk of many diseases, increases vitality, activity and performance of modern students.

The method of basic physical qualities in the classroom shaping, specifics of their testing and evaluation criteria.

The material focused on maintaining and improving the health of students in Ukraine.