

Е. Е. Лось

**ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У СТУДЕНТОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Физическое воспитание студентов, осуществляется с учетом условий и характера предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержит в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). В современных условиях роль умственного труда растет, а физи-

ческого падает. Все это ведет к тому, что работники умственного труда в процессе своей профессиональной деятельности не получают двигательных нагрузок в необходимом объеме. Все, кто работает в образовании, с учетом специфики своей работы постоянно испытывают эмоциональное возбуждение, нервно-психологическую усталость, утомление, а значит, у них снижается работоспособность, ослабевает иммунитет.

При подготовке будущих педагогов, важно научить их использовать приобретенные на занятиях физической культуры знания и умения для повышения функциональных способностей необходимых в профессиональной деятельности.

Решающим условием обеспечения оздоровительного эффекта при использовании средств физической культуры является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма.

Современный шейпинг основывается на новейших научных данных и успешно реализуется в специально организованном педагогическом процессе, направленном на всестороннее развитие личности с учетом индивидуальных способностей.

Физические упражнения повышают уровень функциональных возможностей, физической и психологической устойчивости, координации движений, способностей длительно сохранять работоспособность.

Большее внимание необходимо уделить на развитие силовой выносливости, статической выносливости, эмоциональной устойчивости. Так как в течение рабочей деятельности педагог проводит много времени стоя и сидя, большая нагрузка приходится на мышцы шеи, спины, плечевого пояса. Необходимо во время занятий включать комплексы прикладных упражнений для повышения мышечного тонуса, увеличение объема специальных упражнений, развивающих общую физическую подготовленность, выносливость, внимание, координацию.

Принимая во внимание эти факторы, анализируя условия профессиональной деятельности будущих педагогов, следует отметить диапазон специальных знаний, умений и навыков по физической культуре.

Задачи настоящего исследования:

- 1) оценить уровень физической подготовленности;
- 2) повысить устойчивость организма к однообразным движениям и действиям;
- 3) сравнить развитие двигательных способностей у студенток, занимающихся шейпингом, и студенток, занимающихся общей физической подготовкой (ОФП);
- 4) изучить влияние общеразвивающих упражнений и шейпинга, на силовую выносливость организма испытуемых.

В 2021–2022 учебном году были созданы две группы: экспериментальная (ЭГ), 35 студенток, занимающихся шейпингом и контрольная (КГ), 35 студенток, занимающихся общей физической подготовкой; определен уровень физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

В начале года было проведено тестирование, оценивающее скоростную и силовую выносливость мышц ног, пресса, рук, гибкость (таблица).

Т а б л и ц а

Динамика показателей физической подготовленности студенток
экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Тесты	сентябрь		декабрь		Прирост, %		май		Прирост, %	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭК	КГ	ЭГ	КГ	ЭК	КГ
Присед за 4 мин, кол-во раз	101,1	99,8	118	111,1	16,7	11,3	125,9	116,5	24,5	16,7
Подъем туловища за 1 мин, кол-во раз	30,4	29,6	37,9	34,4	24,5	16,2	41,9	37,5	39,4	26,6
Подъем ног до прямого угла за 4 мин, кол-во раз	58,3	51,7	72,4	61,3	24,1	18,5	87,4	74,8	49,9	44,6
Сгибание-разгиба- ние рук, кол-во раз	4,8	4,5	7,6	6,9	58,3	51,8	7,9	7,2	64,5	60,0
Гибкость, см	11,3	11,1	15,6	15,1	38,1	36,0	18,7	17,3	65,9	55,8

В результате тестирования, проведенного в начале года, было выявлено, что в обеих группах студентки имеют равный уровень физической подготовленности. ЭГ занималась шейпингом, КГ – общей физической подготовкой. В обеих группах внимание уделялось развитию гибкости, упражнения включались в заключительную часть занятия.

Приведенные в таблице данные показывают, что уровень физической подготовленности изменяется в сторону увеличения результатов. Так, средний результат норматива, оценивающего силовую выносливость мышц ног в начале года, составил в КГ 99,87, в ЭГ – 101,05 приседаний. В обеих группах результат соответствовал среднему уровню физической подготовленности. В конце года результат увеличился в КГ (116,57) и в ЭГ (125,88). Это соответствует в КГ среднему уровню физической подготовленности, в ЭГ – высокому. Прирост составил 16,7 % в КГ и 24,5 % в ЭГ.

Средний результат в упражнении подъем туловища за 1 минуту в начале года составил в КГ 29,57, в ЭГ 30,43, в конце года в КГ 37,58, в ЭГ 41,98 раз. Прирост составил 26,6 % в КГ и 39,4 % в ЭГ.

Средний результат норматива, оценивающего силовую выносливость мышц брюшного пресса, составил в начале года в КГ 48,27, в ЭГ – 48,32 раз – это средний уровень физической подготовленности. В конце года показатели изменились в сторону увеличения и составили в КГ 74,89 (средний уровень), в ЭГ 83,43 раз (высокий уровень). Прирост составил 44,6 % в КГ и 49,9 % в ЭГ. Средний результат количества сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа от скамейки в начале года составил в КГ 4,03, в ЭГ 4,82 раза, что соответствовало среднему уровню физической подготовленности, в конце года показатели увеличились и составили в КГ 9,37, в ЭГ 11,76 (средний уровень в обеих группах). Прирост составил 60,0 % в КГ и 64,5 % в ЭГ.

Результат норматива на гибкость в начале года составил в КГ 11,05 см, в ЭГ – 11,32 см (средний уровень), в конце года результат равнялся в КГ 17,35 см, в ЭГ – 18,79 см (средний уровень). Прирост составил 55,8 % в КГ и 65,9 % в ЭГ.

Выводы.

1. В начале учебного года физическая подготовленность студентов была на уровне средних показателей. В конце учебного года прирост всех показателей произошел в обеих группах, но в КГ этот прирост немного уступает – так, результаты контрольных упражнений, оценивающих силовую выносливость ног, пресса в ЭГ на 7,8–10 % выше.

2. Многократное повторение упражнений подготавливает организм к однообразным движениям и действиям и, в свою очередь, тренирует силовую выносливость и увеличивает прирост показателей. Это и отличает шейпинг от обычных занятий, включающих общеразвивающие упражнения.

3. Занятия шейпингом в полной мере способствуют развитию силовой выносливости, а также повышают уровень физической подготовленности, в том числе профессионально-прикладной.