

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ШЕЙПИНГА В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В настоящее время для привлечения к занятиям физической культурой студенток необходимо не просто объяснять, что движение – это здоровье, молодость, настроение. Занятия физической культурой должны стать образом жизни, а для этого они должны вызывать интерес, приносить пользу и результат. Эффективность занятий физического воспитания можно повысить за счет физических упражнений по системе шейпинга. Именно последовательная проработка всех мышечных групп с низкой интенсивностью в шейпинге позволяет развивать такие качества, как силовая выносливость и гибкость. Шейпинг – это физические нагрузки и упражнения, благодаря которым изменяется состав тела. В процессе занятий шейпингом решаются такие задачи, как развитие силы, гибкости, быстроты, координации движений; развитие общей и силовой выносливости организма; активизация иммунных сил организма; снижение избыточного веса.

Цель исследования – выявление эффективности шейпинга как части фитнеса в мотивации студентов к здоровому образу жизни, изучение влияния использования упражнений шейпинга на развитие физических качеств и здоровье студентов.

Исследование проводилось в течение учебного года. В эксперименте участвовали 2 группы студентов в количестве 67 человек. В первую группу входили 32 студентки с основной группой здоровья, занимающиеся по ти-

повой программе физического воспитания, основная группа (ОГ); во вторую группу входили 35 студенток с основной группой здоровья, занимающиеся шейпингом, контрольная группа (КГ). Для того чтобы показать эффективность тренировочного процесса в шейпинге, применяют тестирование, контрольные упражнения, с помощью которых оценивается уровень развития физических и функциональных качеств.

Задачами настоящего исследования явилась оценка уровня силовой выносливости основных групп мышц и гибкости и оценка функциональных способностей организма.

Исходные показатели, полученные в сентябре. Проба Штанге и проба Генча в основной и контрольной группах были зарегистрированы на границе среднего и ниже среднего уровней. Проба Штанге в ОГ – 42,86, в КГ – 42,84; проба Генча (с) в ОГ – 33,48 в КГ – 34,27; Индекс Руфье в ОГ – 9,27, в КГ – 9,32. Исходные показатели теста Купера также находились на одном уровне: в ОГ – 4,373, в КГ – 4,372, что позволило нам сделать вывод о равенстве опытной и контрольной групп по сравниваемым показателям.

Спустя время с начала эксперимента достоверные положительные сдвиги отмечены по показателям, характеризующим функциональные возможности в двух группах. Так, прирост показателей пробы Штанге и пробы Генча в КГ был более значительным, чем в ОГ; проба Штанге в КГ – 21,2 %, в ОГ – 12,4 %, проба Генча в КГ – 18 %, в ОГ – 10,6 %. Изменение индекса Руфье произошло в обеих группах: в ОГ – 15,8 %, в КГ – повышение 22,5%. Тест Купера показал улучшение показателей в КГ на 22,07%, в ОГ – 18,1 %.

Тестирование физических показателей проводилось в начале и в конце учебного года.

В результате анализа исходных данных тестирования выявлено, что в ОГ 15 студенток (46,9 % от общего количества) показали низкий уровень подготовленности, 12 студенток (37,5 %) – средний уровень подготовленности и 5 студенток (15,6 %) показали высокий уровень подготовленности.

В КГ 13 студенток (37 % от общего количества) показали низкий уровень подготовленности, 17 студенток (48,7 %) – средний уровень подготовленности и 5 студенток (14,3 %) показали высокий уровень подготовленности.

В процессе выполнения упражнений по программе, учитывающей исходный уровень подготовленности студентов, происходят позитивные изменения в развитии физических качеств и формировании фигуры. В КГ показатели выросли чуть больше, чем в ОГ. Так, в ОГ 9 студенток (27,9 %) показали низкий уровень тренированности, 17 студенток (52,7 %) – средний и 7 студенток (21,7 %) – высокий уровень тренированности.

В КГ 5 студенток (14,2%) показали низкий результат, 23 студентки (64,4%) показали средний результат и 8 студенток (22,8%) – высокий результат.

Анализ результатов подтвердил, что у студентов, занимающихся шейпингом, показатели физической подготовки и мотивация к занятиям по физической культуре значительно выше в сравнении со студентами, рабо-

тающими по типовой учебной программе. Шейпинг позволяет разнообразить движения, улучшить общее состояние организма, скорректировать те или иные недостатки фигуры. Комплексы упражнений в шейпинге направлены на уменьшение излишнего жирового компонента и силовые упражнения для увеличения формы и объема. Упражнения выполнялись в спокойном темпе с большой амплитудой без больших отягощений и с большим количеством повторений. Это способствует поддержанию тела в тонусе, натренированности мышц, формированию красивой фигуры и общему оздоровлению организма. В ходе занятий студенты приобретают не абстрактные, а конкретные знания, позволяющие повысить интерес к учебному процессу путем совершенствования своих умений и навыков. Студентки научились самостоятельно осуществлять контроль и совершенствовать технику выполнения упражнений, доводя их до автоматизма.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что занятия шейпингом в полной мере способствуют развитию силовой выносливости и гибкости, силы мышц рук, ног, брюшного пресса, формированию красивой фигуры, значительно повышают уровень мотивации. Они включают в себя два взаимосвязанных этапа, различающихся по задачам и способу применения упражнений: катаболический и анаболический. В соответствии с этими задачами на катаболическом этапе режим работы мышц преимущественно аэробный, на анаболическом этапе упражнения выполняются в анаэробном режиме. Использование шейпинга в физическом воспитании студентов оказывает положительное воздействие и отражается на улучшении показателей физического развития и формировании здорового образа жизни.