

Е. Е. Лось

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШЕЙПИНГОМ

Основные функции физического воспитания в высшей школе многогранны и оказывают существенное влияние на сферу воспитания. Одним из наиболее популярных, массовых и востребованных видов двигательной активности у студенческой молодежи является шейпинг.

Занятия шейпингом улучшают физическую привлекательность студенток. В настоящее время шейпинг относится к оздоровительным системам, которые используют гимнастические упражнения и придерживаются принципа строгого соблюдения их выполнения. В занятиях главная цель – строго направленная коррекция фигуры, тех зон тела, которые в этом нуждаются (так называемые проблемные зоны).

Методика занятий шейпингом во многом определяется направленностью программы, индивидуальным подходом в зависимости от функциональной и физической подготовленности, типа телосложения занимающихся.

Перед началом занятий студентки проходят тестирование основных параметров:

- физическое развитие (рост, масса тела, окружность груди, талии, бедер);
- физическая подготовленность (оценка силовой выносливости мышц нижних конечностей, пресса, рук и гибкости);
- функциональное состояние сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной (ДС) систем (пробы Мартине – Кушелевского; Генчи, Штанге, артериальное давление).

Основная цель занятий – гармоничное развитие женского организма, изменение фигуры, снижение массы тела, коррекция состава тела (мышечной и жировой тканей). Особенностью данной системы является целенаправленная проработка каждой отдельной группы мышц путем многократного повторения упражнений до утомления.

Основным содержанием занятия является выполнение программы классического шейпинга. Программа длится 55 мин. и включает в себя проработку всех основных мышц с различной степенью нагрузки. Величина нагрузки зависит от физической подготовленности студенток.

Наблюдение позволяет следить за самочувствием, настроением студенток их желанием заниматься шейпингом, а анализ динамики тестируемых параметров позволяет оценить оздоровительное и тренирующее действие шейпинга.

Физическая подготовленность студенток определялась результатом выполнения следующих тестов: приседания в течение 4 мин.; подъем ног в положении лежа до прямого угла в течение 4 мин.; сгибание и разгибание рук

от скамейки (максимальное количество раз); наклон в положении сидя ноги врозь.

С целью определения эффективности избранной методики в оценке оздоровительного воздействия занятий шейпингом было проведено обследование 85 первокурсниц в возрасте 17 – 19 лет, отнесенных к основной группе здоровья. Исследование проводилось в два этапа:

- первый этап – пилотный – в начале учебного года;
- второй – констатирующий – в конце учебного года с целью выявления наличия тестовых изменений под влиянием шейпинга.

В начале года средний результат норматива на силовую выносливость мышц ног у студенток составил 97 приседаний за 4 мин. Средний результат норматива на силовую выносливость мышц брюшного пресса составил 49 подъемов. Средний результат количества сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа от скамейки составил 3 раза. Результат норматива на гибкость был равен 12 см.

Средняя масса у студенток в начале года составляла 62,54 кг; средний рост – 172,5 см. Окружность груди у девушек в среднем равнялась 98,72 см. Окружность талии составила в среднем 81,44 см, окружность бедер равнялась 102,67 см.

Анализ показателей функционального состояния ССС и ДС показал, что частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое у студенток равнялась 84 уд./мин., что по Н. М. Амосову, И. В. Муравову оценивается в 2 балла по 5-балльной шкале оценок. После 20 приседаний за 30 с ЧСС у 95 % студенток увеличилась на 25 %, что свидетельствует об адекватной реакции ССС на дозированную физическую нагрузку и оценивается на 5 по 5-балльной шкале оценок. После нагрузки ЧСС у большинства испытуемых восстановилась на второй минуте.

Начальные результаты проб Генчи и Штанге находились на уровнях 18,8 с и 47,3 с соответственно. Артериальное давление было в границах нормы для данной возрастной группы – 123,63/74,61 мм.рт.ст. Оценка уровня физической подготовленности студенток в конце исследования показала, что средний результат на силовую выносливость мышц ног составил 113 приседаний за 4 мин., что составило 14,2 % к начальному показателю. Силовая выносливость мышц брюшного пресса составила 67 раз (26,9 %). Количество сгибаний-разгибаний рук в конце года выросло до 6 (прирост составил 50 %). Показатель гибкости составил 16 см (25 % от прироста начального результата).

В конце года низкий уровень физической подготовленности имели 11 %. В начале года таких студенток было 34 %; средний уровень в начале года продемонстрировали 51 %, в конце года до 67 %. Высокий уровень показали 22 % студенток, что больше на 7 % по сравнению с началом года.

В конце года средняя масса тела у испытуемых студенток снизилась до 61,36 кг (на 1,89 %). Окружность груди у девушек уменьшилась до 95,31 см. (3,46 %). Окружность талии уменьшилась на 3,43 %, достигнув 78,65 см. Ок-

ружность бедер стала равной 100,34 см, что на 2,3 % меньше исходных данных.

В конце года на 4,0 % увеличилось количество студенток с отличной реакцией ССС на нагрузку. Также увеличилось время задержки дыхания на вдохе и выдохе (на 11,5 % и 25,10 % соответственно). Эти изменения указывают на повышение эффективности работы кардиореспираторной системы. Пульс во втором измерении снизился до 78 уд./мин. (на 7,2 %), что можно обосновать повышением тренированности сердечно-сосудистой системы. Эффект тренировки в шейпинге выражается урежением пульса (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности. Артериальное давление практически не изменилось и осталось в пределах нормы –123,60/73,61 мм.рт.ст.

Учитывая, что большинство показателей изменилось на достоверную величину, можно говорить о том, что избранная методика определения эффективности занятий шейпингом валидна. Функциональное состояние ССС и ДС за период исследования достоверно улучшилось по большинству показателей. Таким образом, результаты исследования позволяют сделать заключение о том, что занятия шейпингом оказывают оздоровительное действие на студенток, улучшая показатели массы тела, выносливости и деятельности сердечно-сосудистой системы.

А. П. Мельников, А. Г. Подольский

РАЗВИТИЕ МЫШЦ-СТАБИЛИЗАТОРОВ ПРИ ПОМОЩИ ФИТБОЛОВ

Развитие мышц-стабилизаторов является одним из эффективных средств двигательной активности и оказывает разностороннее влияние на организм занимающихся. Упражнения со специальными тренажерами вовлекают в работу большие группы мышц и оказывают положительное воздействие на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, и, в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий со специальными тренажерами способствуют всестороннему физическому развитию студентов основного отделения, носят оздоровительный и профилактический характер.

Целью исследования являлось изучение роли мышц-стабилизаторов в жизнедеятельности человека и популяризация специфических упражнений для их развития на занятиях по физической культуре.

В человеческом теле выделяют 2 группы мышц: двигатели и стабилизаторы. Первые отвечают за подвижность отдельных участков тела. Вторые – стабилизаторы – это мышцы, которые фиксируют тело в определенном положении (они не принимают участия в движении) и защищают от различного рода повреждений (травм).

К данной категории мышц относятся:

- мышцы живота (поперечная, прямая);
- ягодичные (малые, средние);
- приводящие мышцы;
- подкостная;