

# ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШЕЙПИНГ–ТЕХНОЛОГИЙ

**Н.В. Сизова**

Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка, Беларусь

Шейпинг – программа среди многих иных программ физических упражнений выделяется двумя основными преимуществами: индивидуальным подходом для каждой девушки и рекомендуемой системой питания, разрабатываемой в комплексе с упражнениями. Представим организационные моменты проведения нами занятий шейпингом.

Особенность проведения занятий в группе заключалась в специально–разработанных нами комплексов физических упражнений с определенной последовательностью воздействия. Отдельное занятие шейпингом продолжительность в один час (60 минут) состоит из нескольких этапов – разминочных упражнений (вводная часть 10 минут), силовых (основная часть 35–40 минут) и заключительная часть (6 минут).

Содержание основного практического раздела занятий включает выполнение упражнений разделенных на 11 блоков (серий) – последовательное прорабатывание отдельных мышечных групп.

Вводная часть десяти минутная, проводится по типу аэробики и состоит из 12–14 разминочных танцевальных упражнений динамического характера, с незначительными передвижениями и с музыкальным сопровождением. Условно разминку данной методики можно разделить на три части. В первую часть разминки включаются самые простые потягивания на месте, которые помогают почувствовать движения; вторая часть включает более ритмично–интенсивные и амплитудные разминочные упражнения в передвижении для различных мышечных групп, для увеличения температуры мышц; третья часть содержит упражнения на растягивание для урегулирования частоты дыхания.

На основании вышесказанного нами были составлены разминочные, основные, специальные комплексы упражнений с учётом особенностей группы, её подготовленности. Шейпинг–упражнения выполнялись в умеренном темпе.

Тренировочный эффект достигается за счет последовательной проработке всех групп мышц в основной части занятия. Методическая направленность занятий заключалась в следующем:

1. Шейпинг – упражнения для моделирования бедер: поочередные махи ногами из положения «лежа на спине» (руки вдоль туловища, ноги согнуты). Сидя на полу (опора на кисти), выполняются махи прямыми ногами поочередно, носки вытянуты. Во время махов не следует задевать пол. Лежа на животе, сгибание ног в коленях и поочередное поднятие вверх, с отрывом коленей. Лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Подтягивание ног к груди, затем их сведение и разведение в стороны поочередно. То же самое с прямыми ногами. Сидя на полу (опора на кисти), разведение ног в стороны на уровне пола, сведение – поднимая, на уровне плеч. Стоя на коленях, отведение выпрямленной ноги в сторону с возвращением в исходное положение, поочередно. То же самое, но нога согнута. Стоя на коленях, выполняются махи согнутой ногой, вперед – назад. Махи выполняются поочередно каждой ногой.

2. Шейпинг – упражнения для коррекции ягодиц: поднятие таза вверх, опускание в исходное положение, лежа на спине. Из положения «лежа на спине» приподнять таз и несколько раз сжимать и разжимать ягодицы, затем опускаем таз на пол и повторяем в несколько раз. Из положения «сидя на полу» передвижения на ягодицах вперед и назад. То же самое упражнение, ноги слегка согнуты в коленях и приподняты. Упражнение очень трудное, однако, эффективное.

3. Шейпинг – упражнения для укрепления мышц живота: лежа на спине, руки согнуты за головой, выполняются в несколько подходов подъёмы корпуса. Лежа на спине, руки согнуты за головой, выполняются несколько подъёмов корпуса с применением статического удержания корпуса в верхнем положении на 4 счета. Лежа на спине, руки согнуты за головой, выполняются несколько подъёмов корпуса в сочетании с подъемами обеих ног. Лежа на спине, руки согнуты за головой, выполняются несколько подъёмов корпуса в сочетании с подъемом поочередно левой и правой ноги.

4. Шейпинг – упражнения для тонкой талии: выполняется подъем на колени (с поворотом туловища) из положения, сидя на пятках, руки при этом опущены вниз.левой рукой выполняются тянущие движения к стопе правой ноги, правая рука тянется максимально вверх и максимально в левую сторону. Затем повторение в правую сторону. Лежа на боку (опора на предплечье), ноги согнуты в коленях, выполняется поднятие верх не опорной ноги, опорной ногой делаем несколько махов, максимально приближаясь к ее верхней ноге. Лежа на боку (опора на предплечье), ноги согнуты под прямым углом, выполняем несколько подъёмов вверх обеими ногами одновременно.

Выполнение наклонов в стороны из положения «стоя» руки опущены. Выполнение наклонов в стороны из положения «стоя», держа за плечами гимнастическую палку, поочередные наклоны в каждую сторону. Выполнение наклонов в стороны из положения «стоя», держа за плечами гимнастическую палку, чередуя по два наклона в каждую сторону с выпрямлением корпуса. Выполнение поворотов верхней части тела в стороны из положения «стоя», держа за плечами гимнастическую палку. Выполнение поворотов верхней части тела в стороны из положения «стоя», держа за плечами гимнастическую палку, при этом добавив наклоны вперед. Плечи параллельны полу.

Из положения «основная стоя», выполняются наклоны следующим образом: представляя, что левой рукой поднимаем тяжесть, при этом правое плечо и правая рука перемещаются вниз. Упражнение выполняется с усилием, ощущая напряжение боковых мышц талии. Повторение упражнения в другую сторону.

Содержание дополнительной части занятия включает последовательное индивидуальное прорабатывание трех проблемных зон, в течение 4 минут для каждой. Акцент дополнительного прорабатывания указан в индивидуальной компьютерной распечатке для каждой девушки, определяющей шейпинг–модель.

Заключительная часть, включает фронтальный (общий) комплекс упражнений на растягивание, упражнения на восстановление дыхания.

Каждый комплекс предложенной методики применялся в течение одного месяца, с последующим обновлением. Каждое упражнение имело целевую направленность. В каждом комплексе мы старались использовать разнонаправленные упражнения, т.е. прорабатывание основных мышечных групп.

Разработанные методические подходы к использованию целенаправленных комплексов физических упражнений в вариативном компоненте занятий использовались равномерно в течение эксперимента, проводимого со студентками вуза.

Для изучения показателей физического развития нами было обследовано 35 студенток и по результатам специальной компьютерной программы «Шейпинг» получены идеальные значения для данного контингента.

При помощи методов математической статистики нами были определены: среднее арифметическое ( $M$ ), ошибка среднего арифметического ( $m$ ). Так же были определена достоверность различий между средними величинами показателей физического развития исследуемого контингента до и после проведения эксперимента с идеальными показателями (ИП) определенными компьютерной программой. Так же были рассчитаны отклонения от идеальных показателей.

Полученные числовые значения позволили выявить существующие отклонения от показателей нормы антропометрических показателей в начале педагогического эксперимента. Результаты обследований представлены в таблице 1.

Так масса тела девушек экспериментальной группы в начале эксперимента значительно превышала идеальные показатели (отклонение от нормы  $6,71 \pm 0,23$ ). Анализируя данные исследований обхватных размеров тела (талия –  $66,22 \pm 0,16$ ; ягодицы –  $96,3 \pm 0,23$ , бедра –  $55,35 \pm 0,34$ ) так же отмечаются достоверно высокие отклонения от идеальных показателей ( $3,41 \pm 0,24$ ;  $6,36 \pm 0,27$ ;  $3,87 \pm 0,28$ ).

Наиболее высокие отклонения от идеальных показателей выявлены при исследовании жировых складок. Так пресс сверху и снизу – отклонения  $7,37 \pm 0,17$ ; туловище сбоку –  $6,18 \pm 0,22$ ; спина снизу –  $11,17 \pm 0,23$ ; бедра спереди, сзади, внутри, сбоку соответственно –  $12,2 \pm 0,23$ ;  $21,86 \pm 0,26$ ;  $11,91 \pm 0,20$ ;  $27,36 \pm 0,22$ . По всем исследуемым показателям выявлена достоверность различий ( $p < 0,05$ ) показателей физического развития и идеальными показателями.

Таблица 1 – Уровень физического развития девушек до проведения педагогического эксперимента

	Показатели	До эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП) $X \pm m$	Отклонения от ИП $X \pm m$	P
1	Масса тела (кг)	$59,05 \pm 0,14$	$52,34 \pm 0,21$	$6,71 \pm 0,23$	$< 0,05$
Обхваты:					
2	Талия (см)	$66,22 \pm 0,16$	$62,81 \pm 0,19$	$3,41 \pm 0,24$	$< 0,05$
3	Ягодицы (см)	$96,3 \pm 0,23$	$89,94 \pm 0,31$	$6,36 \pm 0,27$	$< 0,05$
4	Бедро (см)	$55,35 \pm 0,34$	$51,48 \pm 0,23$	$3,87 \pm 0,28$	$< 0,05$
Жировые складки:					
5	Пресс сверху (мм)	$13,87 \pm 0,12$	$6,50 \pm 0,17$	$7,37 \pm 0,17$	$< 0,05$
6	Пресс снизу (мм)	$19,76 \pm 0,14$	$10,0 \pm 0,23$	$9,76 \pm 0,19$	$< 0,05$
7	Сбоку тул. (мм)	$12,1 \pm 0,21$	$5,92 \pm 0,27$	$6,18 \pm 0,22$	$< 0,05$
8	Спина снизу (мм)	$30,16 \pm 0,23$	$18,99 \pm 0,31$	$11,17 \pm 0,23$	$< 0,05$
9	Бедра спереди (мм)	$27,2 \pm 0,17$	$15,0 \pm 0,25$	$12,2 \pm 0,23$	$< 0,05$
10	Бедра сзади (мм)	$37,86 \pm 0,31$	$16,0 \pm 0,17$	$21,86 \pm 0,26$	$< 0,05$
11	Бедра внутри (мм)	$21,41 \pm 0,25$	$9,50 \pm 0,19$	$11,91 \pm 0,20$	$< 0,05$
12	Бедра сбоку (мм)	$47,36 \pm 0,23$	$20,0 \pm 0,29$	$27,36 \pm 0,22$	$< 0,05$

По окончании педагогического эксперимента (табл. 2), достоверность различий ( $p < 0,05$ ) между данными физического развития экспериментальной группы и идеальными показателями были выявлены при измерениях следующих жировых складок: бедра спереди ( $19,47 \pm 0,31$ ) отклонение от ИП –  $4,47 \pm 0,27$ ; сзади ( $26,45 \pm 0,13$ ) отклонение от ИП –  $10,45 \pm 0,21$ ; внутри ( $12,71 \pm 0,17$ ) отклонение от ИП –  $3,21 \pm 0,18$ ; сбоку ( $31,31 \pm 0,21$ ) отклонение от ИП –  $11,31 \pm 0,27$ . Однако, в сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось.

Таблица 2 – Уровень физического развития девушек после проведения педагогического эксперимента

	Показатели	После эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП) $X \pm m$	Отклонения от ИП $X \pm m$	p
1	Масса тела (кг)	53.49±0,31	52.34±0,21	1,15±0,21	>0,05
	Обхваты:				
2	Талия (см)	63.93±0,36	62.81±0,19	1,12±0,26	>0,05
3	Ягодицы (см)	91.27±0,34	89.94±0,31	1,33±0,32	>0,05
4	Бедро (см)	52.29±0,23	51.48±0,21	0,81±0,22	>0,05
	Жировые складки:				
5	Пресс сверху (мм)	8.84±0,15	6.50±0,17	2,32±0,14	>0,05
6	Пресс снизу (мм)	12.84±0,21	10.0±0,23	2,84±0,19	>0,05
7	Сбоку тул. (мм)	7.75±0,24	5.92±0,27	1,83±0,24	>0,05
8	Спина снизу (мм)	19.98±0,23	18.99±0,31	0,99±0,31	>0,05
9	Бедро спереди (мм)	19.47±0,31	15.0±0,25	4,47±0,27	<0,05
10	Бедро сзади (мм)	26.45±0,13	16.0±0,17	10,45±0,21	<0,05
11	Бедро внутри (мм)	12.71±0,17	9.50±0,19	3,21±0,18	<0,05
12	Бедро сбоку (мм)	31.31±0,21	20.0±0,29	11,31±0,27	<0,05

Анализ полученных, по окончании эксперимента, данных обхватных размеров тела (талиа – 63.93±0,36 отклонение от ИП 1,12±0,26; ягодицы – 91.27±0,34 отклонение от ИП 1,33±0,32; бедра – 52.29±0,23 отклонение от ИП 0,81±0,22) не выявил достоверных различий от идеальных показателей (>0,05), что говорит об их нормализации.

Результаты замеров жировых складок пресса сверху (8.84±0,15 отклонение от ИП – 2,32±0,14), пресса снизу (12.84±0,21 отклонение от ИП – 2,84±0,19), туловища сбоку (7.75±0,24 отклонение от ИП – 1,83±0,24), спины снизу (19.98±0,23 отклонение от ИП – 0,99±0,31) так же не выявил достоверных различий от идеальных показателей (>0,05). Вышеперечисленные показатели находятся в пределах нормы.

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга практически позволила приблизить показатели физического развития девушек экспериментальной группы к идеальным показателям. Результаты исследования показателей сердечно-сосудистой системы девушек экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента выявили отклонения от нормы. У девушек отмечаются повышенное артериальное давление как систолическое (128,74±0,47 при норме 110–120 мм.рт.ст) так и диастолическое (87,54±0,34 при норме 70–80 мм.рт.ст).

Так же у девушек в начале педагогического эксперимента нами отмечено некоторое превышение нормативных показателей ЧСС (73,35±0,16 при норме 60–70 уд/мин).

Таблица 3 – Уровень функционального состояния девушек до и после проведения педагогического эксперимента

	Показатели	До эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП)	После эксперимента $X \pm m$	p
1	Адс (мм.рт.ст.)	128,74±0,47	110–120	123,65±0,71	<0,05
2	Адд (мм.рт.ст.)	87,54±0,34	70–80	84,57±0,52	<0,05
3	ЧСС в покое (уд/мин)	73,35±0,16	60–70	71,23±0,43	<0,05

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное отличие в исследуемых показателях функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными (p<0,05). Так систолическое, так и диастолическое давление по окончании эксперимента практически приблизилось к норме (123,65±0,71 при норме 110–120 мм.рт.ст; 84,57±0,52 при норме 70–80).

Частота сердечных сокращений в покое по окончании эксперимента так же достоверно приблизилась к нормативным показателям (71,23±0,43 при норме 60–70 уд/мин).

Обобщая результаты, показанные в ходе исследования, можно утверждать, что использование оздоровительной методики шейпинга благоприятно отразилось на физическом развитии и функциональном состоянии девушек–студенток.