

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Лось Е. Е.,*

*Минский государственный лингвистический университет,  
Минск, Беларусь*

**Аннотация:** Шейпинг, является тем видом фитнеса, который идеально подходит девушкам, поскольку занятия им не только обеспечивают необходимую физическую подготовленность, но и формируют фигуру. Вместе с тем шейпинг является для студенток привлекательным видом физической деятельности, который стимулирует их мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** шейпинг, студентки, физическая подготовленность, силовая выносливость, гибкость.

Занятия шейпингом включают физические нагрузки и упражнения, благодаря которым не только происходит развитие физических качеств, но и изменяется состав тела (соотношение жировой и мышечной массы). В процессе занятий решаются такие задачи как: развитие силы, гибкости, быстроты, координации движений; развитие общей и силовой выносливости; активизация иммунных сил организма; снижение избыточного веса. В процессе выполнения упражнений необходимо строго соблюдать интенсивность и продолжительность каждого занятия. Выбор оптимальной нагрузки должен осуществляться строго с учетом индивидуального уровня физической подготовленности и работоспособности студентов [1].

Для того, чтобы показать эффективность тренировочного процесса в шейпинге применяют тестирование (этапный, оперативный и текущий контроль), которое включает антропометрические измерения; контрольные упражнения, с помощью которых оценивается уровень развития физических качеств.

Задачами настоящего исследования явились: 1) оценка уровня силовой выносливости основных групп мышц и гибкости; 2) анализ динамики данных показателей в четырехлетнем периоде.

В тестировании участвовали студентки всех групп шейпинга – 203 человека. Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года на протяжении четырех курсов обучения. Уровень силовой выносливости оценивался по результатам контрольных упражнений: 1) поднимание-опускание прямых ног до прямого угла из положения лежа на спине за четыре минуты (мышцы брюшного пресса); 2) приседания до прямого угла между бедром и голенью за четыре минуты (мышцы ног); 3) сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки (мышцы рук). Гибкость оценивалась результатом наклона вперед из положения сидя ноги врозь (расстояние между стопами 20

см).

В зависимости от количества выполненных контрольных упражнений оценивался уровень развития того или иного физического качества (таблица).

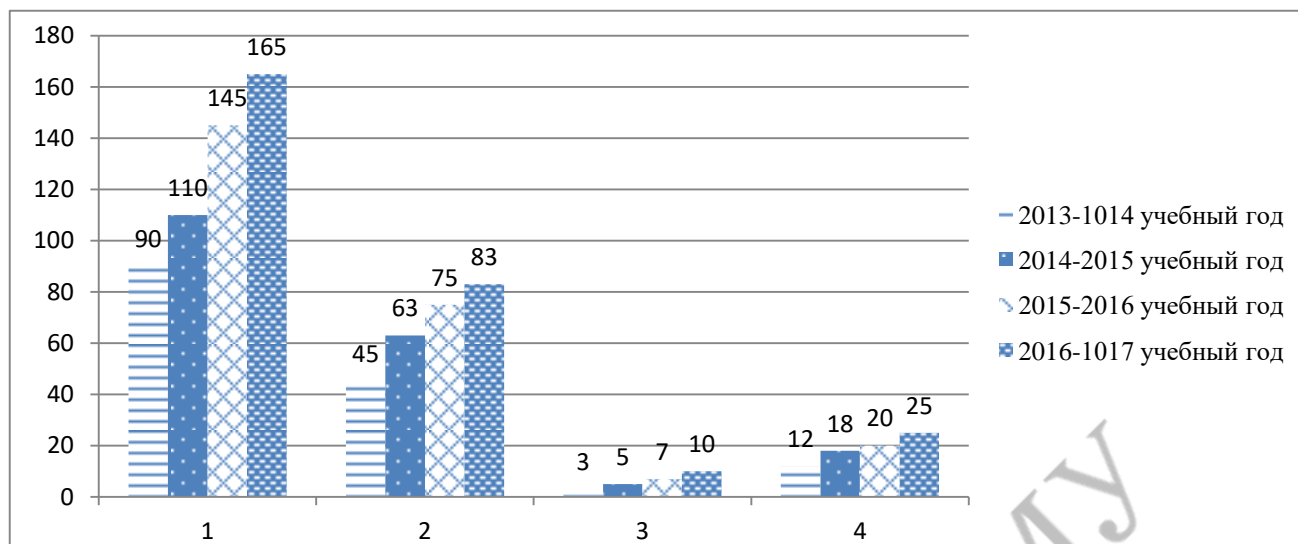
Таблица – Оценка уровня развития силовой выносливости и гибкости у студенток, занимающихся шейпингом

Контрольное упражнение	Уровень развития		
	высокий	средний	низкий
Поднимание-опускание ног, кол-во раз	85–115	55–84	21–54
Приседания, кол-во раз	122–154	89–121	55–88
Сгибание-разгибание рук, кол-во раз	9–14	3–8	2
Гибкость, см	18–25	12–17	6–11

В результате анализа исходных результатов тестирования выявлено, что 69 студенток (34% от общего количества) показали низкий уровень подготовленности, 99 студенток (49%) – средний уровень и 35 студенток (17%) – высокий уровень подготовленности.

В процессе выполнения упражнений по определенной программе, учитывающей исходный уровень подготовленности занимающихся, происходят изменения в развитии физических качеств и формировании фигуры. Тренировочный эффект достигается путем многократного повторения упражнения в умеренном темпе. Именно последовательная проработка всех мышечных групп с помощью упражнений, выполняемых с низкой интенсивностью, позволяет развивать такие качества, как силовая выносливость и гибкость.

Анализ результатов оценки уровня физической подготовленности студенток, занимающихся шейпингом, за четырехлетний период их подготовки выявил: 1–повышение уровня силовой выносливости основных групп мышц и гибкости; 2–неравномерность изменения исследуемых показателей на различных курсах обучения; 3 – статистически значимое изменение соотношения количества студенток, имеющих различный уровень подготовленности в исходном и конечном тестировании в сторону увеличения количества студенток со средним и высоким уровнем развития физических качеств (рисунок).



Примечание: 1 – силовая выносливость мышц ног, кол-во раз; 2 – силовая выносливость мышц пресса, кол-во раз; 3 – силовая выносливость мышц рук, кол-во раз; 4 – гибкость, см

**Рисунок – Изменение показателей физической подготовленности студенток, занимающихся шейпингом за 2013–2017 гг.**

Приведенные данные показывают, что уровень физической подготовленности студенток растет с каждым годом тренировки, что подтверждается результатами тестирования.

Так, средний результат норматива на силовую выносливость мышц ног у студенток 1 курса составил 90 приседаний за 4 минуты, на втором курсе он вырос на 22% и составил 110 приседаний, на третьем курсе студентки смогли выполнить 145 приседаний (прирост – 32%), а на 4 курсе у этих же студенток результат вырос еще на 18% и составил 165 раз.

Средний результат норматива на силовую выносливость мышц брюшного пресса составил на 1 курсе 45 раз, на втором курсе он увеличился на 40% и составил 63 раза, на третьем курсе результат вырос на 19% и составил 75 раз, а на 4 курсе студентки смогли выполнить данное упражнение 83 раза (прирост 11 %).

Средний результат количества сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа от скамейки на 1 курсе составил 3 раза, на втором – 5 раз (прирост 67%), на третьем курсе результат вырос на 40% и составил 7 раз, на четвертом курсе студентки смогли выполнить данное упражнение 10 раз (прирост к результату предыдущего года составил 43 %).

Результат норматива на гибкость на 1 курсе равнялся 12 см, на втором – 18 см (прирост 50%), на третьем курсе показатель изменился на 11% в сторону увеличения и составил 20 см, на четвертом курсе результат вырос еще на 25% и составил 25 см.

Таким образом, анализ полученных результатов исследования выявил, что занятия шейпингом в полной мере способствуют повышению уровня

физической подготовленности, подтверждающегося ростом показателей, характеризующих развитие силовой выносливости основных групп мышц и гибкости. Динамика уровня подготовленности студенток в течение всего периода обучения неравномерна, потому что наибольший темп прироста наблюдается на вторых-третьих курсах. Сравнительный анализ начального и конечного результатов тестирования студенток показал, что по окончании срока обучения низкий уровень физической подготовленности имели 15 человек – 7 % от общего количества. Данный факт объясняется пропуском большого количества занятий. В начале обучения таких студенток было 69 человек (34%). Средний уровень подготовленности в конце обучения был зарегистрирован у 119 человек (53%). На первом курсе таких студенток было 99 человек (49%). И высокий уровень подготовленности продемонстрировали на четвертом курсе 75 человек (40%), что доказывает эффективность избранной стратегии тренировочных нагрузок, поскольку в начале обучения студенток с таким уровнем развития физических качеств было всего 35 (17%).

#### Литература

1. Лось, Е. Е. Шейпинг: организация самостоятельных занятий [Электронный ресурс] / Е. Е. Лось / под. ред. Т. А. Глазко. – Режим доступа: <http://elearning.mslu.by./assignments/49>.