

ШЕЙПИНГ, КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Лось Е. Е.

*Минский государственный лингвистический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Современную молодежь, для которой достижения науки, новейшие разработки в сфере коммуникаций являются естественным, повседневным окружением, сложно заинтересовать только убеждением, что «Жизнь – это движение». Для этого необходимо вызывать интерес, который помогает достигать цели и основывается на понимании важности конечного результата. В этой связи, Шейпинг-система является универсальной, арсеналом своих средств, отвечающая основной массе

потребностей свойственных девушкам с одной стороны, с другой – позволяющая влиять на состояние здоровья, уровень физического развития, формировать двигательные навыки и физические качества, имеющие прикладное значение для жизни и будущей профессии.

Применение Шейпинга в учебном процессе по физическому воспитанию в учреждении высшего образования формирует ответственное отношение к собственному здоровью, формирует важные теоретические знания и практические навыки для его сохранения.

Цель и задачи исследования. Обосновать целесообразность применения Шейпинг-технологии в процессе физического воспитания студенток.

Материалы и методы исследования. Анализ специальной литературы, контрольные упражнения, метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании данных анализа специальной литературы, личного многолетнего опыта в проведении занятий этим видом физической активности со студентками, было разработано учебное пособие для самостоятельных занятий Шейпингом. Содержащиеся в нем разработки, положения и научно-обоснованные рекомендации позволили решить задачи дисциплины, способствовали улучшению мотивации к занятиям физической культурой, а в последствии, стали основанием для включения Шейпинга в программу по дисциплине «Физическая культура» в Минском государственном лингвистическом университете (МГЛУ). Важным аргументом в пользу принятия этого решения, является адаптированность программ Шейпинга к уровню подготовленности студенток. В связи с чем, в МГЛУ были организованы группы где Шейпинг был основным средством, а также элементы этой системы применялись в специальном учебном отделении (с группами СМГ).

Шейпинг – это не только выполнение физических упражнений с нагрузкой на определенные группы мышц, это система правильного питания, и ведение здорового образа жизни. Именно поэтому занятия шейпингом очень полезны для тех, кто еще с молодости заботиться о своем здоровье.

Данный вид современного фитнеса часто называют "технологией", которая означает «знание точной последовательности и объема действий, правил, режимов, которым надо следовать для получения гарантированного результата».

Таким образом, в результате занятий Шейпингом у студенток должны быть сформированы знания и умения позволяющие:

выполнять различные виды упражнений под музыкальное сопровождение;

обогащать занятия эстетическим содержанием;

овладевать технически правильным выполнением упражнений, точными и красивыми движениями.

Перед началом обучения упражнению важно установить готовность к освоению этого движения. Готовность выявляется с помощью тестов, а также сведений о двигательной подготовке студенток. Она характеризуется тремя компонентами: физической (степень развития физических качеств), координационной и психической подготовленностью.

Шейпинг, как вид физической деятельности относится к сложно-координационным. В связи с чем, первоочередной и главной задачей является обучение технике выполнения упражнений (задача I этапа). Наиболее характерными ошибками этапа являются:

- отклонения движения: по направлению или амплитуде;

- несоизмеримость контроля за степенью мышечного усилия;

- излишняя напряженность мышечных групп;

- изменение темпа выполнения по мере наступления утомления;

- недостаточный самоконтроль за выполнением движений.

Процесс обучения следует считать законченным, когда навык автоматизирован, устойчив к эмоциональным сдвигам, упражнение эффективно. Определить наступление этого состояния возможно по критериям:

- выполнение многократно повторяющегося движения, неизменно по темпу и ритму от начала и до конца выполнения;

- техника выполнения неизменна при достижении даже значительной степени утомления;

Динамика и интенсивность нагрузки в целом отвечают классическим требованиям к занятиям по физическому воспитанию, а именно: постепенное вбавывание в начале занятия, волнообразное изменение интенсивности тренировочных влияний с достижением максимального значения в его середине и активное восстановление в заключительной части. Кроме этого видеопрограмма

"Шейпинг-классик" дает возможность дифференцировать нагрузки для студенток с различным уровнем физической подготовленности.

Первым и главным условием для начинающих является – постепенное увеличение объема физических нагрузок. Пульсовая мощность упражнений для этой категории занимающихся минимальна и будет возрастать по мере повышения уровня их тренированности.

Корректирующая составляющая Шейпинга основывается на понятии – пульсовой режим, в котором частота сердечных сокращений (ЧСС) является показателем, определяющим мощность выполняемой нагрузки соответственно зоне энергообеспечения (анаэробной или аэробной). В связи с этим, при выборе Шейпинг-программы, необходимо учитывать следующее:

- режим работы в интервале ЧСС – 120-130уд/мин (аэробный, «жиросжигающая» зона), рекомендуется при необходимости уменьшить избыток жировой массы;
- режим работы в интервале ЧСС – 140-160уд/мин (смешанный), рекомендуется при необходимости уменьшения жировой и мышечной массы;
- режим работы в интервале пульсе ЧСС – 160-180 уд/мин (анаэробный), при необходимости уменьшения мышечной массы.

Кроме того, в выборе диапазона пульсового режима в зависимости от области воздействия, имеются правила.

1. При выполнении упражнений, целевой областью воздействия которых является «бедро сбоку», может быть использован только аэробный режим –120-130уд/мин.

2. При тренировке мышц ягодичной области, упражнения выполняются в смешанном режиме в интервале ЧСС – 140-160уд/мин.

Систематические занятия шейпингом позволят существенно воздействовать в целом на физическое состояние и отдельные компоненты телосложения студенток, оптимизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальный подбор физических упражнений, возможность варьирования исходных положений позволяют успешно формировать необходимые двигательные качества и корректировать имеющиеся «несовершенства» фигуры.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач шейпинга с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа, ритма музыки, динамических оттенков звучания можно изменить интенсивность и амплитуду движений. Это позволит успешно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью студенток.

Адаптационные изменения, происходящие в костно-мышечной системе не менее важны, так как способствует повышению тонуса мускулатуры; плотности и минерализации костной ткани (увеличение содержания кальция), что препятствует развитию остеопороза. Увеличение скорости лимфотока и гомеостаза (результат оптимизации работы сердечно-сосудистой системы), нормализует питание суставных хрящей и межпозвоночных дисков, профилактируя дегенеративные изменения хрящевой ткани. Повышение способности противодействовать эмоциональным стресса – свидетельство нормализации работы нервной системы.

Оздоровительный и профилактический эффект шейпинга неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефlekсах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц.

Таким образом, занятия шейпингом оказывают комплексное воздействие на организм, укрепляя мышечные группы, развивая подвижность суставов, способствуя улучшению, эластичности связок и сухожилий. Развитие общей и силовой выносливости организма, повышение функционального состояния кардиореспираторной системы, активизирует иммунные силы организма в процессе занятий совершенствует координацию движений, формирует чувство ритма, улучшает настроение.

Выводы:

1. Физические упражнения в программе шейпинг – классик отвечают требованиям функциональной нагрузки на занятиях по физическому воспитанию.
2. Функциональная активность при выполнении шейпинг-программ находится в тренирующей зоне воздействия (120-160 ударов в минуту).
3. Занятия по видеопрограмме “шейпинг-классик” положительно влияют на развитие силовых качеств и гибкости, привлекают своей структурой и содержанием, способствуют расширению

знаний о физической культуре, но недостаточно развивают скоростно-силовые качества и аэробную выносливость.

Шейпинг обеспечивает дифференцированный подход в выборе нагрузки в соответствии с индивидуальным уровнем физической подготовленности и функциональной состоянием студентки, и удовлетворяет их потребность в двигательной активности.