

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ СО СТУДЕНТАМИ

Исследована эффективность оздоровительной методики "шейпинг" со студентками. В исследовании принимали участие 15 девушек-студенток желающих скорректировать свою фигуру. Показано, что оздоровительная методика шейпинга позволила девушкам приблизить к показателям шейпинг-модели. Отмечается благоприятная динамика в физическом развитии и в функциональном состоянии.

Ключевые слова: здоровье, физическое состояние, физкультурно-оздоровительная технология, шейпинг, шейпинг-модель.

Постановка проблемы

Одной из основных задач физического воспитания студенческой молодежи является укрепление здоровья. В результате ухудшения экологической обстановки, радиоактивного загрязнения среды проживания, сложных социально-экономических условий, снижения двигательной активности стали более заметными отклонения в состоянии здоровья, как детей, подростков так и студенческой молодежи [1, 2].

Проблема здоровья студентов становится все более актуальной. Данный вопрос имеет особую социальную значимость, т.к. от состояния здоровья этой категории населения зависит дальнейшее здоровье нации [3].

Интенсификация учебного процесса в вузах отрицательно сказывается на показателях здоровья студентов: их физическом состоянии, психическом и репродуктивном здоровье. Дефицит времени приводит к стрессовому напряжению с высокой вероятностью развития дезадапционного синдрома. В последние годы состояние здоровья учащейся молодежи вызывает серьезную озабоченность. Несмотря на устоявшееся мнение, что молодежь – наиболее здоровая категория населения, именно в студенческом возрасте наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем классам болезней, причем, преимущественно по тем, которые формируют хронические болезни [4, 5].

Кроме гуманитарного аспекта, проблема имеет выраженную социально-экологическую сторону, поскольку здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человечеством своих социальных, в т.ч. профессиональных функций. Таким образом, состояние здоровья студенчества определяет качество подготовки молодых специалистов [6].

В связи с этим, на систему образования в целом и вузы, в частности, помимо специальных задач, ложится и задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов. Поэтому вуз должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студентов. В настоящее время эта работа приобретает системный характер, внедряются новые технологии оздоровления, диагностики, повышается уровень материально-технической базы вузов [7, 8].

Анализ последних исследований и публикаций. Во многих развитых странах интенсивно развиваются различные направления оздоровительной физической культуры. Появляется большое количество новых программ с использованием физических упражнений, направленных на коррекцию телосложения, укрепление и сохранение здоровья [9, 10].

Исследования последних лет показывают [9, 11], что стандартная форма организации и проведение учебных занятий по физическому воспитанию со студентами вузов малоэффективна и не способствует формированию достаточной мотивации к физической активности занимающихся, не обеспечивает компенсацию дефицита двигательной активности у студентов. Что подтверждается низким уровнем их физического развития и недостаточной функциональной подготовленностью, в особенности девушек 18-21 года, а, следовательно, не обеспечивает оптимального уровня развития их двигательных способностей и функционального состояния [12]. В настоящее время появился целый ряд новых современных физкультурно-оздоровительных систем и технологий, которыми занимаются преимущественно девушки [9].

Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с обстановкой, возможностями, интересами. Особую популярность среди женского контингента получила система "шейпинг", которая, по мнению многих специалистов, позволяет эффективно решать проблемы физического совершенствования [13].

Во все времена считалось, что красота и привлекательность женского пола объединяют в себе как бы две взаимодополняющие друг друга стороны: физическую и духовную. Физическая сторона в основном отражает строение женского тела, что выражается в осанке, пропорциональном росте и нормальной массе тела. Подавляющее большинство людей знают о негативном влиянии избыточной массы тела, однако количество людей с повышенным весом растет. Особенно актуальна эта проблема для девушек, которые имеют избыточное жиротложение и вследствие этого повышенную массу тела, что сказывается не только на двигательной активности, но и на функционировании всех органов и систем организма, состоянии психического здоровья [13, 14, 15].

Цель работы состояла в теоретическом обосновании, разработке и апробации оздоровительной методики занятий шейпингом со студентками.

Объект исследования: процесс физического воспитания студенток высшего учебного заведения.

Предмет исследования: содержание методики оздоровительно-развивающей направленности, реализуемой в процессе физического воспитания студенток вуза.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие **задачи**:

1. Выявить особенности заболеваемости и физического состояния студентов вузов, проживающих на территориях, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС.

2. Обосновать теоретические и содержательные основы методики шейпинга.

3. Разработать и экспериментально обосновать оздоровительную методику занятий шейпингом со студентками.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- врачебно-педагогический контроль;
- методы математической статистики.

Показатели физического развития следует расценивать как составную часть гармоничного развития личности. Поэтому среди огромного количества индексов и показателей необходимо выбирать те, которые возможно изменить целенаправленным воздействием физических упражнений определенного объема и интенсивности, и достаточно просто контролировать. К ним, как показали наши исследования, можно отнести показатели: длины и массы тела. Однако для определения эффективности разработанной оздоровительной методики нами проводилось расширенное измерение обхватных размеров: шеи, рук, груди, талии, ягодиц и бедра. Осуществлялись замеры жировых складок: предплечье, плечо спереди, плечо сзади, спина сверху, пресс сверху, пресс снизу, туловище сбоку, спина снизу, бедра спереди, бедра сзади, бедра внутри, бедра сбоку.

Для изучения показателей физического развития нами было обследовано 15 студенток педагогических специальностей, и по результатам специальной компьютерной программы "Шейпинг" получены идеальные значения для данного контингента.

Результаты исследования и их обсуждение. 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 $6,71 \pm 0,23$ кг). Анализируя данные исследований обхватных размеров тела (талия $-66,22 \pm 0,16$ см; ягодицы $-96,3 \pm 0,23$ см, бедра $-55,35 \pm 0,34$ см). Так же отмечаются достоверно высокие отклонения от идеальных показателей ($3,41 \pm 0,24$ см; $6,36 \pm 0,27$ см; $3,87 \pm 0,28$ см).

Наиболее высокие отклонения в сантиметрах 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 (ИП).

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
Масса тела (кг)	59.05±0,14	52.34±0,21	6,71±0,23	<0,05
<i>Обхваты:</i>				
Талия (см)	66.22±0,16	62.81±0,19	3,41±0,24	<0,05
Ягодицы (см)	96.3±0,23	89.94±0,31	6,36±0,27	<0,05
Бедро (см)	55.35±0,34	51.48±0,23	3,87±0,28	<0,05
<i>Жировые складки:</i>				
Пресс сверху (мм)	13.87±0,12	6.50±0,17	7,37±0,17	<0,05
Пресс снизу (мм)	19.76±0,14	10.0±0,23	9,76±0,19	<0,05
Сбоку тул. (мм)	12.1±0,21	5.92±0,27	6,18±0,22	<0,05
Спина снизу (мм)	30.16±0,23	18.99±0,31	11,17±0,23	<0,05
Бедро спереди (мм)	27.2±0,17	15.0±0,25	12,2±0,23	<0,05
Бедро сзади (мм)	37.86±0,31	16.0±0,17	21,86±0,26	<0,05
Бедро внутри (мм)	21.41±0,25	9.50±0,19	11,91±0,20	<0,05
Бедро сбоку (мм)	47.36±0,23	20.0±0,29	27,36±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±0,31) отклонение от ИП -4,47±0,27; сзади (26.45±0,13) отклонение от ИП -10,45±0,21; внутри (12.71±0,17) отклонение от ИП -3,21±0,18; сбоку (31.31±0,21) отклонение от ИП -11,31±0,27. Однако в сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось.

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 ($p > 0,05$), 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).

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное отличие в исследуемых показателях функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными ($p < 0,05$). Как 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.

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
Масса тела (кг)	53.49±0,31	52.34±0,21	1,15±0,21	>0,05
<i>Обхваты:</i>				
Талия (см)	63.93±0,36	62.81±0,19	1,12±0,26	>0,05
Ягодицы (см)	91.27±0,34	89.94±0,31	1,33±0,32	>0,05
Бедро (см)	52.29±0,23	51.48±0,21	0,81±0,22	>0,05
<i>Жировые складки:</i>				
Пресс сверху (мм)	8.84±0,15	6.50±0,17	2,32±0,14	>0,05
Пресс снизу (мм)	12.84±0,21	10.0±0,23	2,84±0,19	>0,05
Сбоку тул. (мм)	7.75±0,24	5.92±0,27	1,83±0,24	>0,05
Спина снизу (мм)	19.98±0,23	18.99±0,31	0,99±0,31	>0,05
Бедра спереди (мм)	19.47±0,31	15.0±0,25	4,47±0,27	<0,05
Бедра сзади (мм)	26.45±0,13	16.0±0,17	10,45±0,21	<0,05
Бедра внутри (мм)	12.71±0,17	9.50±0,19	3,21±0,18	<0,05
Бедра сбоку (мм)	31.31±0,21	20.0±0,29	11,31±0,27	<0,05

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
АД систол. (мм.рт.ст.)	128,74±0,47	110-120	123,65±0,71	<0,05
АД диаст. (мм.рт.ст.)	87,54±0,34	70-80	84,57±0,52	<0,05
ЧСС в покое (уд/мин)	73,35±0,16	60-70	71,23±0,43	<0,05

Выводы

В результате проведенного педагогического эксперимента, оздоровительная методика шейпинга позволила каждую девушку приблизить к показателям шейпинг-модели. В сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось. Анализ полученных данных обхватных размеров тела по окончании эксперимента практически соответствуют идеальным показателям. Результаты замеров жировых складок находятся в пределах нормы. По окончании эксперимента наблюдается нормализация показателей функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными. Обобщая результаты, показанные в ходе исследования, можно утверждать, что использование оздоровительной методики шейпинга благоприятно отразилось на физическом развитии и функциональном состоянии девушек-студенток.

Практическая значимость результатов исследования результатов работы заключается в возможности эффективного использования целенаправленных физических упражнений при проведении дополнительных оздоровительных со студентками вузов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения влияния физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом с женщинами различного возраста.

Використані джерела

1. Барков, В.А. Отношение учителей физкультуры к физическому воспитанию школьников в зоне радиационного загрязнения среды / Барков В.А. // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ. межведомств. сб. – Минск, 1996. – Вып. 26. – С. 79–81.
2. Егоров, В.Н. Физическая подготовка студентов, подвергавшихся воздействию малых доз радиационного заражения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Егоров – Тула, 1999. – 191 с.

3. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза // Теория и практика физической культуры / Н.В. Белкина. – 2006. – № 2. – С. 7–11.
4. Сысоев, В.В. Формирование у студентов непрофильных педагогических специальностей потребности в физическом самосовершенствовании: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Сысоев. – Брянск, 2003. – 190 с.
5. Лю, Юн Цянь. Физическая культура в ценностных ориентациях современных студентов/ Лю Юн Цянь // Мир спорта. – 2008. – № 1 (30). – С. 33 – 34.
6. Коваленко, В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В.А. Коваленко / В сб. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиград-сервис, 2002. – С. 43 – 66.
7. Лубышева, Л.И. О программных основах вузовского физкультурного воспитания / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 12 с.
8. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: монография / О.Л. Трещева. – Омск, 2002. – 268 с.
9. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 222 с.
10. Батова, Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студенток к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики: – Москва, 2003. – 152 с.
11. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Учеб.пособие / В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Веды, 2000. – 196с.
12. Кряж, В.Н. Методика тестирования физической подготовленности учащихся / Кряж В.Н. // Вестн. спорт. Беларуси. –1994. –N 1(5). –С. 42-45.
13. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – типа "Шейпинг" / И.В. Прохорцев. – Москва, 1991. – 125 с.

Sevdalev S.V., Skidan A.A., VrublevskyE.P.

**ORGANIZATIONAL-METHODICAL
FEATURES RECREATIONAL ACTIVITIES SHAPING
WITH STUDENTS**

Investigated the effectiveness of health-improving techniques "shaping" with students. The study involved 15 girls students wishing to adjust your shape. It is shown that health-improving techniques "shaping" allowed the girls bring the indicators shaping model. Notes favorable dynamics in physical development and functional state.

Key words: *health, physical condition, physical well-being technology, shaping, shaping-model.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2013 р.

