**Инновационная методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками**

*Сизова Н.В., Козлов С.С., г. Минск, Беларусь*

*Врублевский Е.П. г. Пинск, Беларусь*

*The article shows the innovative techniques of sports and fitness classes with students.*

*Актуальность.* Проблема здоровья студентов становится все более актуальной. Данный вопрос имеет особую социальную значимость, т.к. от состояния здоровья этой категории населения зависит здоровье нации [1].

Исследования последних лет показывают [4, 6], 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 [3]. В настоящее время появился целый ряд новых современных физкультурно-оздоровительных систем и технологий, которыми занимаются преимущественно девушки [2].

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 [5].

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

*Организация и методика исследования*. 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. Так, масса тела девушек в начале эксперимента значительно превышала идеальные показатели (отклонение от нормы 6,71±0,23). Данные исследований обхватных размеров тела (талия – 66.22±0,16; ягодицы -96.3±0,23, бедра – 55.35±0,34) так же отмечаются достоверно высокие отклонения от идеальных показателей (3,41±0,24; 6,36±0,27; 3,87±0,28).

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

По окончании педагогического эксперимента (табл.), достоверность различий (р<0,05) между данными физического развития девушек 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 (талия – 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 (р>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 (р>0,05).

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга практически позволила приблизить показатели физического развития девушек к идеальным показателям.

*Таблица - Уровень физического развития девушек после проведения педагогического эксперимента*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Показатели | После экспериментаХ ± m | Идеальные показатели (ИП)Х ± m | Отклонения от ИПХ ± m | р |
| 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 | Бедра спереди (мм) | 19.47±0,31 | 15.0±0,25 | 4,47±0,27 | <0,05 |
| 10 | Бедра сзади (мм) | 26.45±0,13 | 16.0±0,17 | 10,45±0,21 | <0,05 |
| 11 | Бедра внутри (мм) | 12.71±0,17 | 9.50±0,19 | 3,21±0,18 | <0,05 |
| 12 | Бедра сбоку (мм) | 31.31±0,21 | 20.0±0,29 | 11,31±0,27 | <0,05 |

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное отличие в исследуемых показателях функционального состояния студенток, в сравнении с исходными данными (р<0,05). Как систолическое, так и диастолическое давление по окончании эксперимента практически приблизилось к норме (123,65±0,71 и 84,57±0,52). Частота сердечных сокращений в покое по окончании эксперимента так же достоверно приблизилась к нормативным показателям (71,23±0,43).

*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 также 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.

*Литература*

1. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза//Теория и практика физической культуры [Текст] / Н.В.Белкина. – 2006. – № 2. – С. 7–11.
2. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств [Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Л.Постол. – Хабаровск, 2004. – 222 с.
3. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – типа «Шейпинг» [Текст] / И.В. Прохорцев. – Москва, 1991. – 125 с.
4. Тимошенков, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Текст]: Учеб. пособие / В.В.Тимошенков, А.Н.Тимошенкова.– 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Веды, 2000. – 196 с.