

**Е. Е. Лось, Н. Н. Стешиц, Н. Л. Сахновская**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШЕЙПИНГОМ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
НА КАРДИОТРЕНАЖЕРАХ**

Занятия физической культурой приучают студентов к ответственному отношению к собственному здоровью, помогают вести активный образ жизни, формируют полезные привычки. Основной задачей в настоящее время является повышение интереса студентов к занятиям физической культурой. По-прежнему, остаются популярными такие виды как шейпинг и кардио тренировки (бег, плавание, ходьба, езда на велосипеде, аэробика, работа на кардиотренажерах). Необходимо найти и применить такую оздоровительную систему, которая способна заинтересовать, мотивировать студентов, в то же время она должна отвечать поставленным целям и задачам, соответствовать уровню их физической подготовленности.

Шейпинг – это разновидность физических нагрузок, которая направлена на коррекцию фигуры и состава тела, в которой учтены все особенности женского организма. Эффективность шейпинга напрямую обусловлена коррекцией питания.

Кардиотренировка – это выполнение динамических упражнений в течение продолжительного времени, циклами и без серьезных перерывов на отдых. Нагрузка такого рода положительно влияет на работу органов, укрепляет сосуды, развивает дыхательную систему, повышает выносливость и помогает похудеть.

На занятиях по физической культуре, студентам предлагаются следующие тренажеры (беговая дорожка, велотренажеры, эллипсоид). Преимущество работы на кардиотренажерах это контроль над нагрузкой, безопасность, удобство в отслеживании процесса тренировки.

Цель исследования – сравнить физические, антропометрические и функциональные показатели студентов, занимающихся по программе шейпинг и по программе кардиотренировок.

Для анализа и сравнения результатов тренировок были привлечены 60 студенток в возрасте 18 – 20 лет, 30 занимались шейпингом, группа Г–1, 30 на кардиотренажерах, группа Г–2.

Методами исследования являются педагогические наблюдения и функциональное тестирование.

Уровень физического развития определялся следующими нормативами, бег 1 км., отжимание, прыжок в длину, гибкость.

Антропометрическое измерение проводилось следующим образом: вес, окружность груди, талии, бедер сантиметровой лентой. Оценка функционального состояния, определялась следующими пробами: проба Штанге, проба Генчи, ЧСС (частота сердечных сокращений). проводились при

Т а б л и ц а 1

Показатели физической подготовленности у студенток, занимающихся шейпингом и на кардиотренажерах

Месяцы	Отжимание, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Бег 1 км, мин	Гибкость, см
Г-1 сентябрь	14	160	6,45	14
Г-2 сентябрь	14	160	5,37	14
Г-1 апрель	17	165	6,36	19
Г-2 апрель	16	172	5,07	16
<b>Г-1 прирост, %</b>	<b>17,2%</b>	<b>3,1%</b>	<b>1,4%</b>	<b>26,4%</b>
<b>Г-2 прирост, %</b>	<b>12,5%</b>	<b>7,0%</b>	<b>6,0%</b>	<b>12,5%</b>

Выносливость в обеих группах возросла, однако прирост оказался более значительным в группе Г–2, что объясняется присутствием кардионагрузок. Например, время пробега дистанции 1 км сократилось на 1,4 % в группе Г–1 на 6,0 % в группе Г–2. Лучшие показатели развития гибкости у группы Г–1. Группа Г–1, показала прирост в 26,4 %, в то время как группа Г–2 улучшила результаты только на 12,5 %. Это связано с особенностями тренировок Г–1, в которых значительное внимание уделяется упражнениям на растяжку. Лучшие показатели на силовую выносливость рук у Г–1 на 17,2 %, Г–2 – только 12,5 %. А вот в скоростно- силовых наилучший прирост оказался в Г–2 7,0%, в Г–1 только 3,1 %.

Т а б л и ц а 2

Показатели антропометрических величин у студенток, занимающихся шейпингом и на кардиотренажерах

Месяцы	Вес, кг	Окружн. груди, см	Окружн. тали, см	Окружн. бедер, см
Г-1 сентябрь	62,2	90,7	77,0	98,4
Г-2 сентябрь	62,4	91,5	77,0	99,7
Г-1 апрель	60	88,7	74,7	96,1
Г-2 апрель	60,9	89,7	75,5	97,4
<b>Г-1 результат, %</b>	<b>3,6 %</b>	<b>2,3%</b>	<b>3,0%</b>	<b>2,4%</b>
<b>Г-2 результат, %</b>	<b>2,4%</b>	<b>2,0%</b>	<b>1,9%</b>	<b>2,4%</b>

Отслеживая динамику антропометрических показателей, проведенных в конце учебного года:

- Средний вес испытуемых студентов снизился Г–1 - 3,6 % и Г–2 –2,3 %.
- Объем груди у девушек уменьшился на 2,3 % у Г–1, у Г–2 –1,5 %.
- Объем талии уменьшился на 3,0 % у Г–1 и на 1,9 % у Г–2.
- Объем бедер в обеих группах снизился одинаково 2,4 %.

Полученные различия в антропометрических показателях связаны с тем, что упражнения в шейпинге подбираются индивидуально, и для того, чтобы увеличить или уменьшить объем мышечной ткани и убрать ненужные жировые отложения. Фигура в процессе занятия шейпингом формируется благодаря изменению нагрузок для определенных частей тела и путем подбора правильного питания. Выбранная для коррекции группа мышц обрабатывается многократным повторением упражнения до утомления.

Т а б л и ц а 3

Показатели уровня функционального состояния у студенток, занимающихся шейпингом и на кардиотренажерах

Месяцы	Проба Штанге, с	Проба Генчи, с	ЧСС уд/мин
Г-1 сентябрь	47	23	84
Г-2 сентябрь	48	25	84
Г-1 апрель	49	28	78
Г-2 апрель	57	33	72
<b>Г-1 прирост, %</b>	4,1 %	18,0%	7,7 %
<b>Г-2 прирост, %</b>	15,8 %	24,3 %	16,6 %

Оценивая динамику показателей функционального состояния на втором этапе, изменения по пробе Штанге: прирост составил 4,1 % у Г-1, а у Г-2 – 15,8 %; по пробе Генчи – 18,0 % у Г-1, у Г-2 – 24,3 %. Данные показатели позволяют определить эффективность занятий на кардиотренажерах для развития функционального состояния студенток. Эти изменения указывают на повышение продуктивности кардио-респираторной системы. ЧСС снизился на 7,7 % у Г-1 и на 16,6 % у Г-2, что говорит о экономизации работы сердечной мышцы.

Выводы:

По полученным результатам тестирования, можно говорить о том, что шейпинг оказывает значительное влияние на уменьшение массы тела и улучшение гибкости, повышает подвижность суставов, формирует мышечный корсет. Занятия на кардиотренажерах, тренируют выносливость, способствуют развитию скоростно-силовой выносливости, а также развитию функциональных способностей организма, что свидетельствует о положительном влиянии данного вида тренировок на сердечно-сосудистую систему и общую физическую выносливость. Общее, что объединяет эти программы – многократное повторение движений с низкой и средней интенсивностью, доступность, индивидуальный подход. Сравнительный анализ показал, что каждая из программ имеет свои преимущества. Проведенное исследование подчеркивает важность выбора тренировочной программы в зависимости от индивидуальных целей и задач. Обе программы имеют положительное влияние на физическое состояние, но дают разные результаты, которые зависят от особенностей методик и вида нагрузки.