

дискомфорт при коллективных играх с мячом, может прекрасно проявить себя в беге и прыжках.

Похвала и выделение успехов студента (даже самых незначительных), акцентирования внимания на упражнениях, выполнение которых теперь требует гораздо меньших усилий, чем раньше, являются обязательными инструментами для поддержания мотивации.

С этой же целью преподаватель может использовать не только словесную похвалу, но и поручить студенту заполнение своего собственного дневника, отслеживающего прогресс, после каждого занятия. Однако, использовать этот метод стоит с осторожностью: студент может посчитать свой прогресс слишком медленным, вследствие чего, может произойти демотивация. В таком случае преподавателю рекомендуется подбодрить студента.

Для повышения и удержания интереса к занятиям, помимо методов их повышения, преподаватель также должен быть осведомлён о причинах демотивации среди студентов.

Среди причин демотивации наиболее часто встречаются: боязнь насмешек, боязнь не справиться с упражнением, боязнь получения травмы (например, получить удар мячом при агрессивной игре других членов команды), стеснение своего тела, проигрыш в групповой игре или соревнованиях, который повлечёт за собой претензии сокомандников.

Помимо достижения собственных целей, для студентов важен характер взаимоотношений в группе на занятиях. При напряжённых отношениях, даже самая сильная мотивация будет потеряна.

Для предотвращения подобных ситуаций рекомендуется проводить упражнения на сплочённость и взаимовыручку, поощрять доверительные и уважительные отношения между членами команд, отслеживать возникновение конфликтов и способы их разрешения (при необходимости преподаватель должен вмешаться).

Таким образом, можно сделать вывод, что несмотря на наличие мотивации (даже самой незначительной) к занятиям физической культурой среди студентов, её сохранение и поддержание во многом зависит от преподавателя и методов, которые он использует.

### ***Литература.***

1. Горцев, Г. *Энциклопедия здорового образа жизни / Г. Горцев.* – М.: Вече, 2001.– 150 с.

УДК 796

## **ШЕЙПИНГ КАК ФОРМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Шевченко Д.А., Кривко Т. В., научный руководитель Гичевский А.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Шейпинг (от англ. to shape – придавать форму) – популярное сегодня среди женщин направление фитнеса. Родиной шейпинга считается Санкт-Петербург, именно там была разработана первая программа в 1988 году. К 1995 году методика распространилась по странам СНГ, а сегодня вышла на международный уровень.

Изначально создание шейпинга подразумевало улучшение физической привлекательности женщин широкого возрастного диапазона (30–50 лет), предъявляющих повышенные требования к своей внешности. В этом плане шейпинг можно ставить в один ряд с теми многочисленными оздоровительными системами, которые используют гимнастические упражнения и придерживаются принципа строгой регламентации упражнений. Программа занятий шейпингом была разработана группой ученых – гигиенистов и специалистов в области физической культуры и спорта ГДОИФК им. Лесгафта во главе И.В. Прохорцева в 1988 г. и является официально запатентованной

системой «Шейпинг». Она предполагает обязательную связь между режимами двигательной активности и диетой, а также считается базовой и часто называется «классическим шейпингом». Впоследствии от него образовались различные целевые ответвления и соответствующие «технологии» [1].

Целевая аудитория шейпинга – женщины. Во время разработки плана тренировок проводились исследования, определяющие основные факторы привлекательности женской фигуры. Было определено 9 типов строения женского тела. Для каждого типа были описаны идеальные параметры шейпинг-модели. Перед началом тренировок начальные параметры женщины сравниваются с параметрами шейпинг-модели, исходя из чего и составляется шейпинг-технология.

**Методика.** Шейпинг – это не просто физические нагрузки и принципы питания. Принято считать, что женскую привлекательность составляет не только красивая подтянутая фигура, но и ухоженный внешний вид, одежда, причёска и макияж. Поэтому шейпинг – это комплексная система, сочетающая в себе концепцию шейпинг-ухоженности, шейпинг-стиль и шейпинг-хореографию.

В зависимости от задач определяется *два этапа шейпинга*:

- **анаболический.** Задача - набор мышечной массы и придание ей желаемой формы и объёма. Включает в себя больше анаэробных упражнений.

- **катаболический.** Направлен на сжигание жира. Преимущественно аэробный тип занятий [2].

Сама тренировка проводится под ритмичную музыку. Упражнения выполняются циклично, с большим количеством повторений, последовательно воздействуют на различные группы мышц. Особое внимание уделяется женским проблемным зонам, а именно бёдрам, ягодицам и талии.

Одежда и обувь должны быть удобными, не сковывающими движения и не приносящими какой-либо дискомфорт. Не рекомендуется заниматься спортом с макияжем, так как во время тренировки лицо потеет, из-за чего косметика забивается в поры, образуется скопление загрязнений и кожного сала и, как следствие, чёрные точки и воспаления. Для удобства волосы должны быть собраны [3].

**Схема каждой тренировки включает три основных периода:** 1. Разминка в течение 5-7 мин., состоящая из простых разогревающих упражнений. 2. Основная часть. Включает комплексы на проработку мышц рук, груди, плечевого пояса, спины и пресса, а также ног, ягодиц и бедер. Выполняется в течение 50 мин. 3. Заминка продолжительностью 4-5 мин. Подразумевает растяжку и расслабляющие упражнения.

**Преимущества.** Среди преимуществ, которые получает женщина при регулярных занятиях шейпингом, можно выделить следующие:

- Укрепление мышечного корсета, формирование красивого рельефа тела;
- уменьшение жировой прослойки, потеря лишнего веса;
- улучшение работы кровеносной и дыхательной систем;
- улучшение общего состояния организма;
- развитие гибкости и координации движений;
- положительное воздействие на суставы и связки;
- развитие когнитивных способностей;
- борьба со стрессом и усталостью;
- улучшение настроения и самооценки;
- ощущение женской привлекательности и сексуальности [5;6].

Данный вид физической активности подразделяется на пять различных подвидов, отличающихся между собой характером нагрузки и видами применяемых движений:

- **Классический или базовый.** Занятие им, как уже было сказано выше, включает катаболический и анаболический этапы. Основная цель — коррекция пропорций тела и поддержание физической формы.

- **Терапевтический.** Построен по принципу щадящих нагрузок и более длительных

периодов отдыха между упражнениями. Предназначен для восстановления после травм или болезней, а также для людей, страдающих ожирением.

• **Про-шейпинг.** Наиболее сложное направление, отличающееся повышенными нагрузками и серийными упражнениями. Подходит лишь подготовленным людям, обладающим хорошей спортивной формой.

• **Юни-шейпинг.** Программа для юных спортсменов. Отличается пониженной интенсивностью нагрузки и большим числом упражнений, направленных на формирование правильной осанки, равномерного развития мускулатуры и повышения общей выносливости организма.

• **Программа для пожилых.** Включает комплекс специально подобранных упражнений, позволяющих предупредить развитие ряда возрастных заболеваний [4].

В зависимости от потребностей участников группы, к основной программе могут добавляться элементы из других дисциплин, например, хореографические движения или упражнения из аквааэробики (в фитнес-центрах, оснащенных бассейном).

**Противопоказания.** Любой тип физической нагрузки имеет свои противопоказания, шейпинг не исключение. Следует ограничить тренировки, если у Вас:

- Заболевания сердца и сосудов;
- Болезни желудочно-кишечного тракта;
- Проблемы с опорно-двигательным аппаратом;
- Психические расстройства;
- Опухоли;
- Инфекции или хронические заболевания в стадии обострения;
- Период послеоперационного восстановления.

Перед началом занятий в обязательном порядке следует проконсультироваться с лечащим врачом.

**Инвентарь и экипировка.** Еще одна приятная особенность шейпинга – отсутствие необходимости приобретать многочисленный инвентарь. Обычно требуется только коврик, а все остальное выдается в спортивном зале. А чтобы заниматься дома, достаточно купить лишь пару разборных гантелей. Конечно, те, кто хочет максимально разнообразить свою программу, могут добавить в этот список степ-платформу и фитбол. К форме одежды и к обуви не устанавливаются особенных требований. Экипировка не должна ограничивать движения, а материал желательно выбирать с влагоотводящими свойствами. Что касается обуви, лучше всего подойдут кроссовки с амортизацией пятки.

**Советы начинающим.** Несмотря на возможность домашних тренировок, рекомендуется все же посещать групповые занятия, хотя бы первое время. Это позволит освоить правильную технику выполнения упражнений, запомнить их очередность. Кроме того, занятия в группе способствуют лучшей мотивации и ускоряют появление результатов [4].

Для начала достаточно тренироваться по часу не более двух раз в неделю. Неподготовленному организму занятия могут показаться слишком изнуряющими, поэтому потребуется достаточно времени на восстановление. По мере роста натренированности можно увеличить количество занятий до трех.

Чтобы эффект от занятий был максимальным, профессионалы советуют проводить занятия утром, через 3 часа после пробуждения, либо вечером, за 4-5 часов до сна.

Для повышения продуктивности тренировок следует дополнить их сеансами массажа, а также нормализовать свой режим питания. Сладости, мучное и копченое, фаст-фуд и полуфабрикаты желательно исключить так же, как алкоголь и сигареты. В рационе обязательно должны присутствовать свежие фрукты и овощи, нежирное мясо и рыба, каши. Пищу лучше употреблять в 4-6 приемов в течение дня. Перед занятиями не следует есть за 1,5-2 ч. Ежедневно необходимо выпивать не менее 2 л. негазированной воды.

В течение занятия важно контролировать пульс. Оптимальное значение — 120-150 ударов в минуту. Это позволит в короткие сроки получить желаемый результат, не превышая

естественные возможности организма [6].

**В заключении** можно добавить, что шейпинг – это идеальный выбор для тех, кто хочет улучшить свою физическую форму, скорректировать фигуру и укрепить здоровье. Регулярные тренировки в сочетании со здоровым питанием и массажем позволят получить видимые результаты уже через несколько недель.

#### **Литература.**

1. Горцев, Г. *Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг* / Г. Горцев. – М.: Феникс, 2004. – 256 с.
2. Гебер, Д. *Шейпинг-диета* / Д. Гербер, С. Бауэрман; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2006. – 480 с.
3. Лось, Е.Е. *Шейпинг: организация самостоятельных занятий: методическое пособие* / Е.Е. Лось. – Минск: МГЛУ [Сетевое электронное издание], 2013. – 49 с.
4. Прохорцев, И.В. *Шейпинг-питание* / И.В. Прохорцев, А.И. Пиендин, Е.В. Сергеева. – СПб., 1994. – 96 с.
5. Сергина, Т.И. *Система «Шейпинг» в программе физического воспитания для студентов вузов* / Т.И. Сергина, Л.П. Маслова, И.В. Воробьева, О.В. Заляльева, С.А. Фалеева, А.Н. Меркулов. – Казань: КФУ, 2015. – 44 с.
6. Турчинский, В. *Фитнес для женщин* / В. Турчинский. – М.: АСТ, 2010. – 542 с.

УДК 378.172:796

## **ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВАРИАНТЫ ЕЕ РЕШЕНИЯ**

**Шибeko А.Д., Петькова А.А.,** научный руководитель **Тур А.В.**  
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

**Аннотация.** Исследователи отмечают, что в современных реалиях существующая система физического воспитания студентов не способна преодолеть существующие проблемы с самочувствием у молодых людей. К этим проблемам относятся: ухудшения физического здоровья студентов, низкая эффективность учебного процесса в области сохранения здоровья. Данная статья посвящена тому, чтобы найти способы решения этих задач за счет использования их в учебном процессе.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студент, спорт, физическая культура.

**Введение.** Физическое воспитание — это система мероприятий, направленных на улучшение здоровья, обучение основным моторным навыкам и способностям, направленная на достижение высоких результатов.

Физическое воспитание не решает существующие проблемы, связанные с ухудшением физического здоровья студентов и низкой эффективностью учебного процесса в области сохранения здоровья. Данная статья посвящена поиску способов решения этих проблем посредством использования индивидуальных программ в учебно-тренировочном процессе физического воспитания.

Современные реалии предъявляют высокие требования к человеческому телу и характеризуются высокой степенью крайностей. Это связано как с особенностями окружающей среды, так и с факторами социального, экономического, психологического характера и т. д.

**Цель исследования.** На основе предоставленных данных и их анализа установить причины проблем, возникших на занятии физической культурой со стороны студентов, а