

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ  
ПОДВИЖНЫХ ИГР И ШЕЙПИНГА**

***Коняхина Галина Петровна***

*Доцент кафедры Теории и методики физической культуры и спорта*

*ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»*

*454080 РФ, г. Челябинск, пр. Ленина, 69*

*E-mail:*

*galina.koniakhina@mail.ru*

***Сайранова Ольга Семеновна***

*Старший преподаватель кафедры Теории и методики физической культуры и спорта*

*ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»*

*454080 РФ, г. Челябинск, пр. Ленина, 69*

*E-mail:*

*saioga1967@qmail.com*

***Захарова Наталья Анатольевна***

*Старший преподаватель кафедры Теории и методики физической культуры и спорта*

*ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»*

*454080 РФ, г. Челябинск, пр. Ленина, 69*

*E-mail:*

*Zaharovana@cspu.ru*

**PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS MEANS OF MOVING GAME  
AND SHAPING**

***Koniakhina Galina Petrovna***

*Associate Professor of Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports*

*South Ural State Humanitarian and Pedagogical University*

*454080 Russia, Chelyabinsk, Lenin Ave., 69*

***Sairanova Olga Semenovna***

*Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports*

*South Ural State Humanitarian and Pedagogical University*

*454080 Russia, Chelyabinsk, Lenin Ave., 69*

***Zaharova Natalya Anatolevna***

*Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports*

*South Ural State Humanitarian and Pedagogical University*

*454080 Russia, Chelyabinsk, Lenin Ave., 69*

## АННОТАЦИЯ

Авторами рассматривается вопрос физической подготовки студентов вуза. В статье проводится сравнительный анализ эффективности физической подготовки студентов занимающихся с использованием разных средств физического воспитания. Разработана и представлена методика занятий подвижными играми и методика занятий шейпингом со студентами вуза. Проведен педагогический эксперимент по определению эффективности физической подготовки студентов первого курса на занятиях физической культурой с применением подвижных игр и шейпинга. Проведено тестирование физической подготовки студентов до и после педагогического эксперимента. Тестирование выявило повышение физической подготовки студентов, занимающихся по обеим методикам. При сравнении подвижных игр и шейпинга, делается вывод о том, что подвижные игры в большей степени способствуют развитию выносливости по сравнению с шейпингом. А занятия шейпингом позволяют достигать больших результатов в совершенствовании силовых способностей и гибкости. В статье делается заключение о том, что правильно организованные и систематические занятия физической культурой с использованием подвижных игр и шейпинга способствуют повышению физической подготовки студентов вуза. Однако присутствует разная направленность физической подготовки студентов с использованием разных средств физического воспитания (подвижных игр и шейпинга).

## ABSTRACT

The authors consider the issue of physical training of University students. The article presents a comparative analysis of the effectiveness of physical training of students engaged in using different means of physical education. Developed and presented a method of training moving games and methods of shaping classes with University students. A pedagogical experiment to determine the effectiveness of physical training of first-year students in physical education with the use of moving games and shaping. Testing of physical preparation of students before and after pedagogical experiment is carried out. Testing revealed an increase in physical training of students engaged in both methods. When comparing moving games and shaping, it is concluded that moving r games are more conducive to the development of endurance compared to shaping. And shaping classes allow you to achieve great results in improving strength abilities and flexibility. The article concludes that properly organized and systematic physical training with the use of moving games and shaping contribute to the improvement of physical training of University students. However, there are different directions of physical training of students using different means of physical education (moving games and shaping).

**Ключевые слова:** подвижные игры; шейпинг; студенты; физическая подготовка; методика.

**Key words:** moving game; shaping; students; physical training; methods.

**Введение.** Вопросами физической подготовки посвящено множество работ, однако, нами не было выявлено работ, посвященных сравнению эффективности физической подготовки студентов средствами подвижных игр и шейпинга. Как известно, занятия шейпингом «способствуют снижению веса, приобретению идеальных пропорций тела, укреплению всех мышечных групп, повышают эластичность связок и подвижность суставов, развивают двигательные качества силу, гибкость, силовую выносливость, исправляют осанку, предупреждая развитие остеохондроза» [2, с. 263].

Таким образом, занятия шейпингом могут способствовать повышению физической подготовки студентов. В то же время, подвижные игры являются распространенным средством, которое широко используется как в школе на занятиях по физической культуре, так и со студентами. Сими по себе подвижные игры выступают «как естественное и непревзойденное дидактическое средство, выполняющее функцию подготовки новых поколений к предстоящей жизни, что дает основания к полноценному ее использованию в подготовке будущих специалистов в системе высшего образования» [3, с. 217]. Кроме этого подвижные игры используются в некоторых видах спорта [1, с. 20]. Играя в грамотно организованные подвижные игры, студенты повышают физическую подготовку и совершенствуют двигательные способности. В процессе систематических занятий подвижными играми укрепляется здоровье занимающихся. В то же время, еще недостаточно исследованы вопросы сравнения эффективности занятий подвижными играми и шейпингом со студентами вуза.

**Проблема исследования** заключается в изучении влияния занятий подвижными играми и шейпингом на физическую подготовку студентов вуза.

**Цель исследования:** сравнить эффективность физической подготовки студентов вуза с использованием подвижных игр и шейпинга.

**Организация методика исследования.** Исследование проводилось со студентами первого курса педагогического вуза, на дополнительных занятиях физической культурой. Мы провели педагогический эксперимент, который длился три месяца. Студенты были разделены на две группы по 20 человек в каждой (по 10 девушек и 10 юношей в каждой группе). До начала исследования обе группы имели одинаковый уровень физической подготовки и возраст (19 лет). Тестирование проводилось по четырем тестам, характеризующим физическую подготовку (сгибание разгибание рук в упоре лежа, тест Купера (12 минутный бег), прыжок в длину, наклон стоя на гимнастической скамейке).

Испытуемые обеих групп занимались один раз в неделю, каждое занятие длилось по 90 минут (одна пара). Со студентами первой группы проводились занятия по физической

культуре с применением подвижных игр, а со студентами второй группы проводились занятия по физической культуре с использованием средств шейпинга. До и после завершения педагогического эксперимента было проведено тестирование физической подготовки студентов первой и второй групп и проведен их анализ.

**Методика проведения подвижных игр.** В процессе педагогического эксперимента с первой группой испытуемых проводились занятия с использованием подвижных игр. Методика проведения подвижных игр со студентами строилась по общепринятой структуре проведения занятий по физической культуре. Занятие состояло из трех частей: вводная часть, основная и заключительная. Во вводной части проводилась разминка с использованием беговых, прыжковых и общеразвивающих упражнений на месте и в движении. В основной части занятия проводились подвижные игры средней и высокой интенсивности. В заключительной части занятия были использованы подвижные игры малой интенсивности и упражнения на растягивание.

С целью повышения общей результативности занятий и повышения моторной плотности, были выбраны игры с вовлечением всех студентов, когда в игре принимают участие одновременно все занимающиеся. С целью усложнения или упрощения заданий, содержание подвижных игр также варьировалось, в зависимости от конкретно складывающейся игровой ситуации.

Кроме самих подвижных игр, реализуемая методика предполагает проведение эстафет. Применение эстафет осуществлялось не на каждом занятии, а целью применения эстафет, наряду с остальным, ставилось выполнение занимающимися необходимых силовых упражнений (отжимание, поднимание туловища, приседание). [4, с. 63]. Таким образом, благодаря применению эстафет, можно было разнообразить занятие и повысить тренировочный эффект, который положительно сказывается на физической подготовке занимающихся.

По ходу проведения подвижных игр преподавателем соблюдались следующие методические рекомендации: формировать команды таким образом, чтобы численный состав и силы игроков были примерно одинаковы; способствовать соблюдению правил игры всеми участниками; воспитывать уважительное отношение к другим игрокам; объяснять, что подвижные игры, кроме прочего, имеют тренировочный эффект.

В методике проведения подвижных игр были использованы разнообразные виды игр: игры без деления занимающихся на команды; игры с разделением участников на команды; игры с касанием соперника; игры без касания соперника; игры с использованием мяча и спортивного инвентаря; игры без использования спортивного инвентаря.

**Методика проведения занятий шейпингом.** В процессе педагогического эксперимента со второй группой испытуемых проводились занятия с использованием шейпинга. Методика занятий шейпингом со студентами включала выполнение комплекса упражнений для различных групп мышц. Занятия длились по 90 минут. Занятие состояло из разминки, основной части и заминки.

Основная часть включала в себя 11 серий упражнений на все части тела, а именно: бедро (мышцы сгибателей и разгибателей бедра, приводящие и отводящие мышцы); мышцы таза (ягодичные мышцы); мышцы туловища (мышцы живота, спины и плечевого пояса); голень (берцовые, подошвенные и икроножные мышцы).

Обязательной составляющей занятий шейпингом являлись силовые тренировки с использованием статодинамических упражнений. Для целенаправленного развития и воздействия на определенные группы мышц, используемые упражнения объединены в комплексы и выполняются со строго регламентированной техникой.

Для достижения наилучшего оздоровительного и развивающего эффекта от занятий, следует соблюдать методические принципы шейпинг-тренировки. В связи с этим в процессе подбора упражнений и непосредственное ведение занятий осуществлялось с соблюдением основных методических принципов проведения занятий шейпингом: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, постепенности, принцип всесторонней направленности оздоровительной тренировки. Соблюдение данных принципов позволяет совершенствовать двигательные способности занимающихся, обеспечивать оздоровительный эффект от занятий, минимизировать риск получения травм и растяжений, а также использование доступных и разнообразных упражнений способствует повышению интереса к занятиям.

В процессе занятий, нами были выбраны такие упражнения, которые соответствуют возрастным особенностям студентов. Кроме этого, для обеспечения дифференцированного подхода во время занятий к девушкам и юношам, в основной части занятия одна четвертая часть упражнений различалась. Девушкам предлагались упражнения для мышц ягодиц и бедер, а для юношей для мышц плечевого пояса. Таким образом, в предлагаемой методике занятий шейпингом осуществлялся дифференцированный подход к юношам и девушкам.

**Результаты исследования.** После проведения педагогического эксперимента, мы провели педагогическое тестирование испытуемых обеих групп.

В первой группе испытуемых, в которой проводились занятия физической культурой с использованием подвижными играми, после трех месяцев педагогического эксперимента по сравнению с исходным уровнем повысились показатели физической подготовки: в тесте «сгибание разгибание рук в упоре лежа» девушки первой группы улучшили результат на 7%,

а юноши повысили результат на 9,5%; в тесте Купера (12 минутный бег) девушки первой группы улучшили результат на 12%, а юноши на 15%; в тесте «прыжок в длину» девушки первой группы улучшили результат на 8%, а юноши на 7%; в тесте «наклон стоя на гимнастической скамейке» девушки первой группы улучшили результат на 4%, а юноши на 5%. Таким образом, применение подвижных игр способствует повышению физической подготовки студентов.

Во второй группе испытуемых, в которой проводились занятия физической культурой с использованием шейпинга, после трех месяцев педагогического эксперимента по сравнению с исходным уровнем повысились показатели физической подготовки: в тесте «сгибание разгибание рук в упоре лежа» девушки второй группы улучшили результат на 17%, а юноши повысили результат на 15%; в тесте Купера (12 минутный бег) девушки второй группы улучшили результат на 8%, а юноши на 10%; в тесте «прыжок в длину» девушки второй группы улучшили результат на 16%, а юноши на 17%; в тесте «наклон стоя на гимнастической скамейке» девушки первой группы улучшили результат на 8%, а юноши на 9%. Таким образом, применение шейпинга способствует повышению физической подготовки студентов.

**Выводы.** Проводя анализ результатов педагогического эксперимента и сопоставив результаты тестирования первой (подвижные игры) и второй (шейпинг) группы. Можно сделать вывод о том, что занятия с использованием подвижных игр и шейпинга повышают физическую подготовку студентов, однако результаты в тестах отличаются. Так, в тестах «сгибание рук в упоре лежа», «прыжок в длину» и «наклон стоя на гимнастической скамейке» во второй группе (шейпинг) изменение в показателях более существенные, чем в первой группе (подвижные игры). Но с другой стороны, позитивное изменение в тесте Купера (12 минутный бег) более существенное в первой группе (подвижные игры). Таким образом, мы приходим к выводу о том, что занятия подвижными играми и шейпингом способствуют повышению физической подготовки занимающихся, но в связи с разной двигательной спецификой проведения занятий подвижными играми шейпингом, повышение физической подготовки имеет разную направленность.

**Заключение.** Правильно организованные и систематические занятия физической культурой с использованием подвижных игр и шейпинга способствуют повышению физической подготовки студентов вуза. Педагогам, при планировании занятий следует учитывать разную направленность физической подготовки в процессе занятий подвижными играми и шейпингом. При сравнении двух видов занятий – подвижных игр и шейпинга, можно сказать, что подвижные игры в большей степени способствуют развитию выносливости по сравнению с шейпингом. А занятия шейпингом позволяют достигать

больших результатов в совершенствовании силовых способностей и гибкости. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение и сравнение каких - либо других средств физического воспитания на занятиях по физической культуре со студентами вуза.

#### **Список литературы.**

1. Байкалова Л.В., Простихина Н. М. Подвижные и спортивные игры в подготовке спортсменов-легкоатлетов // Ukrainian Journal of Ecology. 2015. – №1а (14). – С. 20-23.

2. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г. Аэробика и шейпинг как современные средства адаптации студентов к физическим нагрузкам // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2015. – №1. – С. 263-267.

3. Гарцуев А.В. Влияние занятий подвижными играми на психо-эмоциональное состояние студентов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2010. – №1. – С. 217-219.

4. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. С. 60 – 63.