

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

*Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта*

Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
ШЕЙПИНГОМ**

**Учебно-методическое пособие**

**Казань – 2015**

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического  
воспитания и спорта*

*Протокол № 7 от 5 февраля 2015 года*

**Рецензенты:**

к.п.н., доцент общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта, **Ф.Г.Валеев**

к.п.н., ст. преподаватель общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта, **Е.Ю. Архипов.**

**Закирова Н.М., Касатова Л.В., Усманова С.Ф., Волкова Р.Ф.**

**Методические рекомендации при занятиях шейпингом: Учебно-методическое пособие/Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова – Казань: Казанский университет, 2015. – 44с.**

...Настоящее учебно-методическое пособие адресовано, в первую очередь, студентам, а также широкому кругу читателей, интересующихся указанными проблемами...

**© Казанский университет, 2015**

**© Закирова Н.М., Касатова Л.В., Усманова С.Ф.,  
Волкова Р.Ф., 2015**

## Содержание

1.	Предисловие.....	4
2.	Общие принципы спортивной тренировки.....	5
3.	Физические качества человека, средства и методы их воспитания.....	6
4.	Физиологические особенности женского организма.....	10
5.	Физиологическая классификация спортивных упражнений....	16
6.	Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности.....	22
7.	Координация движений.....	29
8.	Гимнастическая терминология.....	30
9.	Методика проведения шейпинг-тренировки.....	34
10.	Структура шейпинг-тренировки.....	36
11.	Методика проведения занятий шейпингом.....	39
12.	Психологические аспекты шейпинг-тренировок.....	42
13.	Список литературы.....	44

## Предисловие

Что такое шейпинг?

Слово «шейпинг» в переводе с английского означает «формирование». Этот термин используется для обозначения системы, состоящей из комплекса физических упражнений, специального режима питания и средств компьютерной диагностики. Повсеместное распространение компьютеров не обошло и сферу культуры внешнего вида. Созданы специальные компьютерные программы, с помощью которых, исходя из индивидуальных данных каждого человека определяется его так называемая шейпинг-модель. Цель занятий шейпингом – это научно обоснованный подход к достижению параметров индивидуальной шейпинг-модели.

Благодаря хорошим результатам, которых можно сравнительно быстро достигнуть, занимаясь шейпингом, он получает все более широкое распространение.

Щадящие нагрузки, сравнительная простота упражнений, общая оздоровительная направленность, делают шейпинг доступным для людей всех возрастов и разной физической подготовленности.

Особая привлекательность занятий шейпингом заключается в том, что совершенствуются не только внешние данные, приближаясь к своему наилучшему виду, совершенствуется и внутреннее состояние, стремясь к психологической гармонии. В этом смысле шейпинг является как бы особой философией, осмыслением жизни современного человека.

Именно поэтому занятия шейпингом увлекают всех: и самих занимающихся, и тренеров. Шейпинг, как продукт научного подхода к сфере культуры внешнего вида, открывает большие возможности для

творчества и в области физической культуры, и в области компьютерной диагностики, и в области менеджмента.

## **Общие принципы спортивной тренировки**

Общей формой организации учебного процесса как в спорте, так и при занятиях физической культурой, в том числе и шейпингом, является спортивная тренировка, которая представляет собой сложный многосторонний процесс обучения.

Тренировки могут привести к успеху, если человек обладает необходимыми двигательными умениями навыками, то есть способен выполнять движения и управлять ими. Двигательные умения и навыки приобретаются человеком на основе предварительного двигательного опыта, знаний о движении и его общей физической подготовленности.

Обучение новому движению требует на начальном этапе концентрации внимания, сознательного управления движениями отдельных частей тела. В процессе повторения двигательные действия становятся привычными, координированными. Умения переходят в двигательные навыки. При этом процесс овладения новым движением проходит три этапа: ознакомление с новым движением, формирование навыка его выполнения и совершенствование его.

В процессе обучения движениям и совершенствования двигательных навыков следует руководствоваться общепедагогическими принципами.

Необходимо, чтобы задачи тренировки хорошо понимались занимающимися, чтобы предлагаемые им упражнения были доступными для выполнения или соответствовали их возможностям. Словом, физические упражнения изучаются и закрепляются с соблюдением

правила: от простого - к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному.

Для того, чтобы изучаемые навыки хорошо закреплялись, занятия должны носить регулярный характер с рациональным чередованием нагрузок и отдыха.

## **Физические качества человека, средства и методы их воспитания**

В процессе шейпинг-тренировок происходит изменение физических качеств человека. Физическими качествами принято называть отдельные двигательные возможности, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и другие. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. Однако, эти изменения можно усилить и ускорить при помощи целенаправленных физических упражнений.

В основе совершенствования физических качеств лежит замечательная способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности. В результате постоянного преодоления тренировочных нагрузок в организме человека происходит определенный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей.

Остановимся на характеристике отдельных физических качеств человека.

- **Сила** - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами воспитания силы являются упражнения, при

выполнении которых преодолевается сопротивление различных отягощений, упругих предметов, массы собственного тела и так далее. Методами воспитания силы являются: метод максимальных усилий (с предельными отягощениями и многократным повторением до предела возможностей), метод динамических усилий (выполнение упражнений с отягощениями разной массы, поднятие их с большой скоростью) и другие.

- **Быстрота** – это способность человека выполнять движения в максимально короткий срок. Средствами воспитания быстроты являются простые по координации упражнения, которые нужно выполнять с максимальной скоростью в течение короткого промежутка времени.
- **Выносливость** – это способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного промежутка времени. Различают общую выносливость и специальную. Под общей выносливостью понимают способность человека продолжительное время выполнять физическую работу умеренной интенсивности. Под специальной выносливостью понимают способность человека поддерживать работоспособность в определенном виде физических упражнений.
- **Ловкость** – это способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Воспитание ловкости происходит путем выполнения известных упражнений в необычных сочетаниях, усложнения их дополнительными движениями, изменения способов их выполнения и другими.

- **Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Для воспитания гибкости используют активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой.

Физические качества не воспитываются изолированно – совершенствуя одно из них, мы обязательно воздействуем и на остальные.

Основными средствами воспитания физических качеств являются физические упражнения. Для воспитания физических качеств используются различные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный и другие.

**Равномерный метод** характеризуется относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы. Применяется для воспитания общей и специальной выносливости.

**Переменный метод** характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Суть метода заключается в различных соотношениях интенсивной и умеренной работы.

**Повторный метод** характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

**Интервальный метод** отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жестко заданными интервалами для отдыха, которые по мере тренированности сокращаются.

Существуют различные формы организации спортивной тренировки, и основная из них – это учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) рассчитана на то, чтобы разогреть организм, подготовить опорно-двигательный аппарат и внутренние органы к предстоящей работе.

Основная часть занятий отводится для изучения и совершенствования новых движений, то есть работы над воспитанием физических качеств.

Заключительная часть занятий используется для переключения организма от работы к отдыху и должна создавать наилучшие условия для ускорения восстановительных процессов.

Методически правильно спланированное занятие позволяет обеспечить плавное нарастание физической нагрузки от начала занятия к его середине, а затем – плавное снижение нагрузки к его окончанию. Такая физиологическая кривая является наилучшей реакцией организма на нагрузку.

Физическое совершенствование с помощью шейпинг-тренировок, как и всякое занятие физической культурой, носит ярко выраженный оздоровительный характер.

Гиподинамия, гипокинетическая болезнь – эти слова – наши современники. За последние сто лет человек стал использовать силу своих мышц примерно в двести раз реже, чем прежде. Такое резкое снижение двигательной активности, которое ученые назвали «гиподинамия», повлекло за собой нарушения во всех органах и системах. Из-за ослабления мышц, связок и костного аппарата развиваются различные нарушения осанки, опущение внутренних органов, деформируется стопа. А происходящие изменения в крови и сосудах даже у молодых людей приводят к возникновению атеросклероза, снижению иммунитета, ухудшению деятельности жизненно важных органов.

Итак, в чем же основной секрет оздоровительного действия физических упражнений на организм человека?

Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Улучшается кровоснабжение всех органов и систем, увеличивается транспорт кислорода, а потому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке. Увеличивается объем легких, а некоторые исследования связывают возрастание жизненной емкости легких с продолжительностью жизни. Укрепляется сердечная мышца.

Физическая нагрузка укрепляет костную систему. С возрастом кости становятся ломкими, хрупкими. Различными исследованиями доказано, что состояние костей зависит от физической активности, то есть кости становятся толще и прочнее.

Активные занятия физическими упражнениями помогают справиться с эмоциональными стрессами. Движения, хорошо и грамотно организованные, улучшают интеллектуальные способности и повышают общую работоспособность.

Физическая культура в сочетании с правильным режимом питания – реальный путь к похудению и поддержанию веса в норме.

## **Физиологические особенности женского организма**

Учитывая тот факт, что шейпингом занимаются в основном девушки и женщины, при организации занятий с ними необходимо в полной мере учитывать все особенности женского организма.

Хотя женщины уступают мужчинам в силе, они выносливее, легче переносят кислородный и пищевой голод, недостаток сна, обладают

большими резервами энергии, в жару и в холод в женском организме более эффективно осуществляются процессы терморегуляции. К тому же восстановительные процессы у женщин протекают быстрее, чем у мужчин, а это означает, что у них быстрее восстанавливается объем крови после кровотечения. Телосложение и облик женщины тоже отличаются от мужских и зависят от развития грудных желез, большего размера брюшной полости, формы и размера таза, постановки бедер. Если рассмотреть телосложение женщины, то окажется, что у нее:

- Позвоночный столб длиннее по отношению к росту, межсуставные щели более широкие;
- Относительно короткая и широкая грудная клетка (для полноценного дыхания во второй половине беременности);
- Более узкие плечи и более короткие руки, чем у мужчины;
- Особая конфигурация таза, связанная с тем, что таз у женщины не только опора, но и защитное кольцо для охраны ребенка во время его внутриутробного развития, емкость таза больше, чем у мужчины, хрящевые прослойки между костями окостеневают к 25 годам, в период беременности кости таза разрыхляются;
- Характерная постановка головки бедра – под прямым углом;
- Кости менее прочные и более мелкие - это означает, что на женском скелете меньше места для мышц и более короткие рычаги (чем длиннее рычаг, тем меньше затрачивается сил для поднятия какого-либо предмета, даже веса тела).

Около 30% массы женского тела составляют мышцы, в то время как у мужчин этот показатель равен 40%. Все это объясняется более высоким содержанием в женском организме эстрогена – женского полового

гормона. К моменту появления менструаций количество эстрогена повышается. Так он влияет на зоны роста, расположенные на концах длинных костей, женщины обычно перестают расти в 14-15 лет, в то время, как у мужчин процессы роста продолжаются почти до 20 лет. Эстроген стимулирует отложение подкожного жира в качестве запасов «горючего», а мужские половые гормоны, например, тестостерон, стимулируют рост мышечной ткани. Поэтому, естественно, у женщины больше подкожного жира, чем у мужчины примерно на 10-12% и меньше мышечной ткани. Мышцы плечевого пояса у них обычно менее развиты, чем у мужчин. Жировая ткань у женщин в основном располагается в области груди, ягодиц, на внутренней поверхности бедер и в области таза для предохранения органов деторождения и защиты зародыша во время беременности. Именно эта специфически женская жировая ткань помогает женщине быть более выносливой, чем мужчина. Более того, эта дополнительная жировая прослойка оберегает от холода, помогает чувствовать себя более энергичной, обладать лучшей плавучестью. К тому же женщины по природе своей более гибки, чем мужчины. Тренированные женщины подвержены травмам не более, чем тренированные мужчины. Женский организм даже лучше приспособлен к занятиям спортом, так как, во-первых, у женщин довольно значительный защитный подкожный жировой слой, что помогает предохранять кости от повреждений, а, во-вторых, женские половые органы почти неуязвимы для травм.

Одной из главных составляющих шейпинга является целенаправленное воздействие с помощью специально подобранных упражнений на отдельные группы мышц. При этом необходимо иметь в виду их чисто женские физиологические особенности.

Например, функция грудных мышц у женщин несколько ограничена из-за грудных желез. Поэтому при занятиях шейпингом необходимо выполнять упражнения для плечевого пояса с большой амплитудой в плечевых суставах, чтобы растягивать большую грудную мышцу.

Диафрагма (группа мышц, разграничивающих брюшную и грудную полость) участвует в ряде физиологических актов: дыхание, изгнание плода во время родов. Правильное глубокое «брюшное» дыхание в процессе тренировки укрепляет и развивает эти мышцы, способствует развитию их функциональных возможностей. Поэтому на занятиях следует уделять дыханию особое внимание.

Развитие мышц передней брюшной стенки в значительной степени обуславливает ее упругость или дряблость. Это, в свою очередь, влияет на конфигурацию живота – плоский он, втянутый, выпяченный или отвислый, на расположение органов в брюшной полости – наличие или отсутствие их опущений. Форма живота определяет также внешний облик и осанку, то есть привычное положение тела. Именно поэтому по осанке можно судить и об общем состоянии здоровья.

Хорошо развитые мышцы брюшного пресса способствуют правильному функционированию кишечника, а также обеспечивают должную мобилизацию всех органов брюшной полости и полости малого таза, исключая возможность резких смещений внутренних органов при прыжках и сотрясениях.

Совершенное развитие мышц брюшного пресса обеспечивает нормальное течение родового акта и благоприятное течение послеродового периода.

Специальные упражнения для мышц брюшного пресса, которых много в шейпинге, укрепляют круглые связки матки и, вызывая сокращение внутритазовых мышц, располагающихся по боковым и

задним стенкам внутренней поверхности таза, способствуют сохранению правильного расположения матки и повышают ее тонус.

Кроме того, внутритазовые мышцы участвуют в движении нижних конечностей, главным образом, в движениях бедра. Поэтому, чем сложнее и совершеннее движение, выполняемое женщиной, и чем более бывают развиты внутритазовые мышцы, тем лучше они выполняют свои функции.

Тазовое дно ограничивает снизу брюшную полость: оно имеет три основных слоя мышц, каждый из которых находится в большей или меньшей связи со скелетной мускулатурой. Мышцы тазового дна сокращаются одновременно с мышцами брюшной стенки. Этим и объясняется их важная роль в обеспечении правильного положения внутренних органов брюшной полости и полости малого таза.

Укрепление и полноценное развитие мышц тазового дна, внутритазовых и неразрывно связанных с ними мышц нижних конечностей, обеспечивает женщине надежную опору для внутренних половых органов при значительных повышениях внутрибрюшного давления.

Одной из причин недостаточного развития этих мышц является малоподвижный образ жизни. При сидячем положении мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов, что ведет к нежелательным изменениям положения этих органов.

Работая с женщинами, следует учитывать и ряд особенностей их дыхательной и сердечно-сосудистой систем. У женщин меньше возможности дыхательного аппарата, жизненная емкость легких, размеры сердца. Женское сердце сокращается несколько чаще мужского и резче реагирует на нагрузку. В связи с этим женщинам противопоказаны

чрезмерные физические напряжения, вызывающие значительное повышение внутрибрюшного давления, а также резкие сотрясения тела.

Кроме того, безусловными противопоказаниями к занятиям шейпингом являются:

- Все заболевания в острой стадии и при неполном выздоровлении.
- Тяжелые психические заболевания.
- Органические поражения центральной нервной системы.
- Злокачественные новообразования.
- Болезни сердечно-сосудистой системы:
  - аневризма сердца и кровеносных сосудов;
  - перенесенные инфаркты;
  - ишемическая болезнь сердца;
  - нарушение кровообращения 2-3- степени;
  - нарушения сердечного ритма.
- Болезни органов дыхания:
  - бронхиальная астма;
  - бронхоэктатическая болезнь;
  - хроническая пневмония;
  - хронический бронхит в период обострения;
  - туберкулез легких.
- Заболевания органов пищеварения в период обострения.
- Заболевания печени и желчевыводящих путей с частыми болевыми приступами.
- Заболевания почек и мочевыводящих путей или мочекаменная болезнь, требующая оперативного вмешательства.
- Болезни эндокринных желез с выраженным нарушением их функций.

- Тромбофлебит.
- Частые, обильные кровотечения.

Если же нет отклонений в здоровье, заниматься в группах шейпинга можно практически в любом возрасте. Преподаватели шейпинга должны хорошо знать возрастные особенности женского организма и учитывать их в своей работе.

13-19 лет – это возраст созревания девочек. В этом возрасте начинает формироваться фигура, поэтому очень полезны занятия шейпингом, которые помогут своевременно исправить ее недостатки.

Возраст 19-35 лет принято считать зрелым – это пора расцвета физических и духовных сил человека. В данном периоде при условии постоянных физических нагрузок максимально проявляются различные функциональные возможности организма, обусловленные развитием его отдельных органов и систем. Женщина в этом возрасте ведет активный и деятельный образ жизни.

Переход от зрелого возраста к среднему и дальше к пожилому связан с перестройкой всех систем организма и снижением их функций. Эти изменения у людей происходят по разному. Все зависит и от состояния здоровья, образа жизни, двигательного режима. Чем меньше человек двигается, тем, при прочих равных условиях, он раньше стареет.

## **Физиологическая классификация спортивных упражнений**

Совокупность непрерывно связанных друг с другом двигательных действий (движений), направленных на достижение определенных целей (решение двигательных задач), является упражнением.

Все спортивные упражнения можно разделить на две большие группы. Для упражнений первой группы характерны большие физические нагрузки, которые предъявляют высокие запросы к ведущим физиологическим системам и требуют предельного проявления таких двигательных физических качеств, как сила, быстрота или выносливость. К таким упражнениям относятся все виды легкой атлетики, плавание, лыжный и конькобежный спорт, спортивные гири и другие. Вторую группу составляют технические упражнения: автоспорт, парусный, санный спорт и так далее. Для преподавателя по шейпингу необходимо представлять себе физиологические основы именно первой группы упражнений.

В соответствии с общей кинематической характеристикой упражнений, то есть характером протекания во времени, упражнения первой группы делят на циклические и ациклические.

К циклическим упражнениям локомоторного (переместительного) характера относятся бег и ходьба, плавание, езда на велосипеде и так далее. Для этих упражнений характерно многократное повторение стереотипных циклов движения. При этом относительно постоянны и средняя мощность нагрузки, и скорость перемещения спортсмена. Иначе говоря, циклические упражнения – это упражнения относительно постоянных структур и мощности.

К ациклическим относятся такие упражнения, на протяжении выполнения которых резко меняется характер двигательной активности. Упражнениями такого типа являются гимнастические и акробатические, спортивные игры, спортивные единоборства, прыжки и тому подобное. Для ациклических упражнений характерны также резкие изменения мощности по ходу их выполнения. На протяжении выполнения

ациклических упражнений выделяют периоды наибольшей активности (мощности), вплоть до полного отдыха (нулевой мощности).

Механическая или физическая мощность выполняемого упражнения измеряется физическими величинами – Вт, кг/мин. Она определяет физическую нагрузку.

Совокупность физиологических реакций организма на данную физическую нагрузку позволяет определить физиологическую мощность нагрузки или физиологическую нагрузку на организм работающего человека. У каждого человека при выполнении упражнения одного и того же характера в одинаковых условиях внешней среды физиологическая мощность нагрузки находится в прямой зависимости от физической нагрузки.

Необходимо отметить, что одинаковая физическая нагрузка вызывает неодинаковые физиологические реакции у людей разного возраста и пола, у людей с неодинаковой степенью функциональной подготовленности (тренированности), а также у одного и того же человека в разных условиях. Поэтому в качестве классификационного признака чаще используется показатель физиологической мощности или физиологической нагрузки.

### ***Классификация циклических упражнений***

Энергетические запросы работающих мышц удовлетворяются, как известно, двумя основными путями: анаэробным и аэробным. Соотношение этих двух путей энергопродукции неодинаково в разных циклических упражнениях. В соответствии с относительной нагрузкой на анаэробные и аэробные энергетические системы все циклические упражнения можно разделить на анаэробные и аэробные. Первые – с

преобладанием анаэробного, вторые – аэробного компонента энергопродукции. Ведущим качеством при выполнении анаэробных упражнений служит мощность (скоростно-силовые возможности), при выполнении аэробных упражнений – выносливость.

### ***Анаэробные упражнения.***

Выделяют три группы анаэробных упражнений:

- Максимальной анаэробной мощности – анаэробный компонент в общей энергопродукции составляет от 90 до 100%, возможная предельная продолжительность таких упражнений – несколько секунд.
- Околомаксимальной анаэробной мощности (смешанной анаэробной мощности) – анаэробный компонент составляет 75 - 85%, возможная предельная продолжительность упражнений -20 – 50 секунд.
- Субмаксимальной анаэробной мощности (анаэробно-аэробной мощности) – анаэробный компонент достигает 60 – 70%, возможная предельная продолжительность от 1 до 2 минут.

### ***Аэробные упражнения.***

Энергообеспечение рабочих мышц при выполнении данных упражнений происходит за счет окислительных (аэробных) процессов, связанных с непрерывным потреблением организмом и расходом работающими мышцами кислорода. Поэтому мощность в этих упражнениях можно оценивать по уровню (скорости) дистанционного

потребления кислорода. Если дистанционное потребление кислорода соотнести с предельной аэробной мощностью у данного человека (то есть с его индивидуальным МПК), то можно получить представление об относительной аэробной физиологической мощности выполняемого им упражнения. По этому показателю среди аэробных циклических упражнений выделяются пять групп упражнений:

- Максимальной аэробной мощности – с дистанционным потреблением кислорода 95 – 100% от индивидуального МПК, аэробным компонентом 60 – 70%, предельной продолжительностью выполнения 3 – 10 минут.
- Околомаксимальной аэробной мощности – с дистанционным потреблением кислорода 85 – 90% от индивидуального МПК, аэробным компонентом до 90%, предельной продолжительностью выполнения до 30 минут.
- Субмаксимальной аэробной мощности – с дистанционным потреблением кислорода 70 – 80% от индивидуального МПК, аэробным компонентом более 90%, предельной продолжительностью выполнения 120 минут.
- Средней аэробной мощности – с дистанционным потреблением кислорода 55 – 65% от индивидуального МПК, аэробным компонентом около 100%, предельной продолжительностью выполнения несколько часов.
- Малой аэробной мощности – с дистанционным потреблением кислорода 50% от индивидуального МПК, аэробным компонентом 100%, такие упражнения могут выполняться в течение многих часов, это соответствует, например, бытовой деятельности человека (ходьба).

## *Классификация ациклических упражнений*

Ациклические соревновательные упражнения на основе их кинематических и динамических характеристик делят на 4 группы упражнений:

- Взрывные (прыжки и метание), имеющие очень небольшую продолжительность.
- Стандартно – переменные – это упражнения в спортивной и художественной гимнастике и акробатике (кроме прыжков), фигурном катании и так далее, для которых характерны объединение в непрерывную строго фиксированную стандартную цепочку разнообразных сложных действий (элементов), каждый из которых является законченным самостоятельным действием и поэтому может разучиваться отдельно и входить как компонент в самые разнообразные комбинации (комплексные упражнения).
- Нестандартно – переменные (ситуационные) – включают в себя все спортивные игры и единоборства, в которых можно выделить рабочие периоды, то есть периоды особенно интенсивной двигательной активности, и промежуточные периоды, или периоды относительно малоинтенсивной двигательной активности.
- Интервально – повторные, например, биатлон, то есть упражнения, составленные из стандартной комбинации различных или одинаковых элементов, разделенных периодами полного или частичного отдыха.

## **Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности**

В процессе занятий в функциональном состоянии человека происходят значительные изменения. В непрерывной динамике этих изменений можно выделить три основных периода: предстартовый, основной (рабочий) и восстановительный.

Предстартовое состояние характеризуется функциональными изменениями, предшествующими началу работы (выполнению упражнения).

В рабочем периоде различают быстрые изменения функций в самый начальный период работы – состояние вработывания и следующее за ним относительно неизменное состояние основных физиологических функций, так называемое устойчивое состояние. В процессе выполнения упражнений развивается утомление, которое проявляется в снижении работоспособности, то есть невозможности продолжать упражнение на требуемом уровне интенсивности, или в полном отказе от продолжения данного упражнения.

Восстановление функции до исходного, предрабочего уровня характеризует состояние организма на протяжении определенного времени после прекращения упражнений.

### ***Предстартовое состояние и разминка.***

Предстартовое изменение функций происходит в определенный период – за несколько минут или даже часов до начала мышечной работы. В это время учащается и углубляется дыхание, усиливается газообмен, учащаются и усиливаются сокращения сердца (растет сердечный выброс), повышается артериальное давление, повышается температура тела, таким

образом организм как бы переходит на некоторый «рабочий уровень» еще до начала деятельности. Оптимизации предстартового состояния способствует разминка. Разминка обеспечивает ускорение процессов выработки, повышает работоспособность. Механизмы положительного влияния разминки на последующую мышечную деятельность многообразны:

- Разминка повышает возбудимость нервных центров коры головного мозга, вегетативных нервных центров (то есть центров, осуществляющих обмен веществ в организме, иннервацию скелетной мускулатуры и другое), усиливает деятельность желез внутренней секреции, благодаря чему создаются условия для ускорения процессов оптимальной регуляции функций во время выполнения последующих упражнений;
- Разминка усиливает деятельность всех звеньев кислородотранспортной системы (дыхания и кровообращения), что приводит к улучшению снабжения тканей кислородом;
- Разминка усиливает кожный кровоток и ускоряет начало потоотделения, то есть оказывает положительное влияние на терморегуляцию, облегчая теплоотдачу и предотвращая чрезмерное перегревание тела.

Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела, особенно рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Разогревание способствует снижению вязкости мышц, повышению скорости их сокращения и расслабления. Важнейший результат активной разминки – регуляция и согласование функций дыхания, кровообращения и двигательного аппарата в условиях максимальной мышечной деятельности.

Оптимальный перерыв между разминкой и основным рабочим периодом не должен быть более 15 минут, иначе положительный эффект разминки утрачивается.

## *Рабочий период.*

### 1. Вработывание.

В процессе вработывания происходят:

- Настройка нервных и нейрогормональных механизмов управления движениями и вегетативных процессов;
- Формирование необходимого стереотипа движений, то есть улучшение координации движений;
- Достижение требуемого уровня вегетативных функций, обеспечивающих данную мышечную деятельность.

Длительность периода вработывания находится в обратной зависимости от интенсивности упражнения. Например, в упражнениях малой аэробной мощности период вработывания для достижения требуемого уровня потребления кислорода длится 7-10 минут, средней аэробной мощности – 5-7 минут, субмаксимальной аэробной мощности – 2-3 минуты, максимальной аэробной мощности – 1,5-2 минуты.

Необходимо отметить, что период вработывания протекает тем быстрее, чем выше уровень тренированности.

В начале работы возникает несоответствие между потребностями работающих мышц в кислороде и их реальным удовлетворением вследствие того, что вработывание двигательного аппарата протекает быстрее, чем усиление деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Это приводит к образованию кислородного дефицита. В результате в мышцах и крови накапливаются продукты анаэробного

метаболизма (в первую очередь молочная кислота), что влечет за собой возникновение особого состояния, называемого «мертвой точкой». Состояние «мертвой точки» намного чаще появляется у нетренированного человека, особенно при чрезмерно интенсивном начале работы, и характеризуется возникновением одышки, чувства стеснения в груди, головокружения, иногда болей в мышцах и желания прекратить работу. Преодоление временного состояния «мертвой точки» требует больших волевых усилий. Если работа продолжается, то возникает чувство внезапного облегчения, которое прежде всего проявляется в возникновении нормального (комфортного) дыхания – состояние «второго дыхания». Состояние «второго дыхания» показывает, что организм достаточно мобилизован для удовлетворения рабочих запросов. Чем интенсивнее работа, тем быстрее наступает «второе дыхание».

## **2. Устойчивое состояние.**

При выполнении упражнений постоянной аэробной мощности вслед за периодом вработывания (или периодом быстрых изменений функций организма) следует период устойчивого состояния. Он характеризуется тем, что скорость потребления кислорода вслед за быстрым нарастанием в периоде вработывания далее устанавливается на определенном уровне и практически сохраняется неизменной на протяжении многих десятков минут. Надо отметить, что истинно устойчивое состояние возникает только при выполнении упражнений малой аэробной мощности. При более интенсивных нагрузках – средней, суб- и околомаксимальной аэробной мощности – вслед за периодом вработывания следует период, на протяжении которого скорость потребления кислорода хотя и мало, но постепенно повышается. Поэтому в этих упражнениях второй рабочий период можно обозначить как условно устойчивое состояние.

В упражнениях максимальной аэробной мощности после короткого периода вработывания потребление кислорода достигает уровня МПК и поэтому больше увеличиваться не может, поддерживаясь далее на этом же уровне. Второй рабочий период здесь называется периодом ложного устойчивого состояния.

В упражнениях анаэробной мощности вообще нельзя выделить второй рабочий период, так как скорость потребления кислорода на протяжении всего времени их выполнения быстро растет. В этом смысле можно сказать, что в упражнениях анаэробной мощности есть только период вработывания.

### **3. Утомление.**

Процесс утомления - это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, период выполнения физической работы и приводящих в конце концов к невозможности ее продолжения.

При выполнении разных упражнений причины утомления неодинаковы. Выполнение любого упражнения обеспечивается тремя основными группами систем:

- Регулирующей – центральная и вегетативная нервные системы;
- Системами дыхания, крови и кровообращения (сердечно - сосудистой);
- Исполнительной – двигательный аппарат.

Причина утомления систем первой группы, видимо, заключается в возникновении охранительного торможения вследствие интенсивной, продолжительной активности нервных клеток.

Изменения в деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем работающего человека ведут к снижению кислородотранспортных

возможностей организма и соответственно также могут являться причиной утомления.

И, наконец, утомление, связанное с изменениями в работающих мышцах, может возникать в результате либо истощения энергетических ресурсов, либо накопления в мышцах продуктов распада (молочной кислоты), либо недостаточного поступления кислорода.

Степень участия тех или иных физиологических систем в выполнении упражнений разного характера и мощности неодинакова.

При выполнении упражнений анаэробной мощности наиболее важную роль в развитии утомления играют процессы, происходящие в регулирующей и исполнительных системах. В упражнениях же аэробной мощности процессы утомления в первую очередь зависят от кислородотранспортной системы, а также от изменений в исполнительных системах (значительный расход гликогена мышц и печени).

### ***Восстановление.***

После прекращения упражнения происходят обратные изменения в деятельности тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данного упражнения. Вся совокупность изменений в этот период объединяется понятием «восстановление». В восстановительном периоде можно выделить четыре фазы:

- быстрого восстановления;
- замедленного восстановления;
- суперкомпенсации (перевосстановление);
- длительного (позднего) восстановления.

Первым двум фазам соответствует период восстановления работоспособности, сниженной в результате утомительной работы,

третьей фазе – повышенная работоспособность, четвертой – возвращение к нормальному предрабочему состоянию работоспособности.

Скорость и длительность восстановления функциональных показателей находится в прямой зависимости от мощности работы: чем выше мощность работы, тем большие изменения происходят за время работы и тем выше скорость восстановления. Так, продолжительность восстановления большинства функций после максимальной анаэробной работы – несколько минут, а после продолжительной работы (например, марафонский бег) – до нескольких дней.

Необходимо отметить, что восстановление различных функций протекает с разной скоростью. Так, запасы кислорода, АТФ и креатинфосфата восстанавливаются очень быстро, а восстановление гликогена мышцы печени может продолжаться до двух – трех дней.

В период восстановления происходит устранение молочной кислоты из рабочих мышц и крови, причем тем быстрее, чем меньше ее образовалось во время работы. Если после занятий выполняется легкая работа (активный отдых), то устранение молочной кислоты происходит быстрее.

И.М. Сеченов показал, что восстановление работоспособности утомленных мышц руки человека после длительной работы по подъему груза ускоряется, если в период отдыха производить работу другой рукой. Временное восстановление работоспособности мышц утомленной руки может быть достигнуто и при других видах двигательной активности, например, при работе мышц нижних конечностей. В отличие от простого покоя такой отдых был назван Сеченовым активным. Он рассматривал эти факты как доказательство того, что утомление развивается прежде всего в нервных центрах.

## Координация движений

Движение – основная форма активности человека, его взаимодействия с окружающей средой. В основе двигательной деятельности лежат процессы координации движений (управления движениями). Они осуществляются в результате сложного взаимодействия различных отделов центральной нервной системы на основе как врожденных, так и выработанных связей, с участием многих рецепторных систем. Сущностью координации движений является такая пространственная и временная организация процессов возбуждения в мышечном аппарате, которая обеспечивает выполнение двигательной задачи. В управление движениями человека включены высшие формы деятельности мозга, связанные с сознанием, что дало основание называть их произвольными.

Первые выполняемые движения часто бывают неуклюжими. В течение всего движения в коре головного мозга осуществляется мыслительная деятельность. Путем повторения движения становятся координированными, то есть улучшается согласованность между работающими мышцами. Рабочие импульсы поступают к тем мышцам, которые обеспечивают движение (синергисты), и одновременно задерживаются импульсы к тем мышцам, которые противостоят движению (антагонисты). В координированном движении импульсы используются для движения максимально целесообразно, и движение выполняется с оптимальной силой и быстротой. Совершенствование таких движений приводит к тому, что разгружаются главные центры головного мозга, а подчиненные ему центры «обучаются» выполнению этой задачи, и поэтому движения становятся более уверенными. Из чисто произвольных они все больше преобразуются в движения, имеющие

рефлекторный характер. Они начинаются и заканчиваются в головном мозге, но распорядком выполнения руководит ниже расположенный центр. Совершенствование движений происходит в результате приобретения полезных рефлексов.

Совершенствование двигательной функции человека в процессе развития происходит как вследствие продолжающегося в первые годы после рождения созревания отделов нервной системы и врожденных механизмов, участвующих в координации движений, так и в результате обучения, то есть формирования новых связей, лежащих в основу программ тех или иных конкретных двигательных актов.

Ведущую роль в обучении движениям играет рецепция, особенно проприорецепция. В процессе этого обучения обратные связи используются не только для коррекции движения по его ходу, но и для коррекции программы следующего движения на основе ошибок предыдущего.

## **Гимнастическая терминология**

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, а также правила образования и применения терминов.

Гимнастические термины могут обозначать: общие понятия (гимнастика, вольные упражнения и так далее), названия снарядов, инвентаря, гимнастические упражнения (кувырок, присед, упор и так далее). К терминам предъявляются требования краткости, точности, доступности.

Краткость – это наиболее предпочтительная форма. Однако, краткое определение не всегда точно соответствует упражнению.

Точность – термин должен давать ясное представление о сущности определяемого упражнения.

Доступность – термин должен строиться на основе словарного запаса родного языка и интернациональных терминов, применяемых в данной области.

До 1938 года использовались термины шведской и немецкой гимнастических систем, переведенные на русский язык, а также анатомические, цирковые и балетные термины. Русское происхождение имели термины прикладных и строевых упражнений, а также некоторые жаргонные наименования элементов.

Отечественная гимнастическая терминология была введена в 1938 году и построена на основе литературного русского языка.

Образование терминов, с помощью которых описываются гимнастические упражнения, происходят по общим правилам словообразования. Например, известным словам придается новый смысл (шпагат, мост), используются корни слов (мах, сед, вис, хват, кач, шаг) и слова, производные от них (замах, присед, подъем, шагом, углом).

Термины, обозначающие статические положения, образуются, как правило, с учетом условий опоры (упор на предплечья, сед на пятках).

Однако, эта терминология является специальной, то есть используется в спортивной среде. В области физической культуры, частью которой является шейпинг, предпочтительнее использовать лишь основные гимнастические термины с добавлением слов разговорного языка. Например, говорят: стоя ноги врозь (вместо «стойка ноги врозь»), положение сидя (вместо «сед»).

Термины, обозначающие гимнастические упражнения, разделяются на две группы: обобщающие и конкретные термины. Обобщающие термины используются для обозначения общих понятий, групп, типов

упражнений, например: элемент, соединение, вольные упражнения, разноименные круги. Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений. В свою очередь, они делятся на основные и дополнительные. Основные термины определяют главные смысловые признаки упражнений, например, подъем, спад, круг, мах. Конкретные элементы описываются сочетанием основного и дополнительного терминов.

Для краткости описания упражнений принято не указывать ряд общепринятых деталей движений или положений и даже некоторых основных терминов. Например, положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения: положение ног – вместе и прямые, положение рук – прямые, направлены вниз (вытянуты вдоль туловища), положение носков – оттянутые, положение кистей рук – пальцы вытянуты и прижаты.

Не указываются также следующие звенья тела: туловище – при наклонах (например: наклон вправо), нога – при махах, а также следующие основные термины: поднять, опустить, выставить – при движениях рук или ног в общеразвивающих упражнениях.

Существуют две формы записи упражнений: текстовая и графическая.

Текстовая запись может быть обобщенной и конкретной. Графическая форма – это запись упражнений путем изображения поз и промежуточных положений. Графическая запись может быть штриховой, полуконтурной и контурной. Она предполагает детальное изображение отдельных звеньев тела и помогает зафиксировать все существенные особенности, но этот тип записи требует определенных навыков рисования.

При помощи терминологической записи можно записать любое гимнастическое упражнение, элемент, соединение или комбинацию. Наиболее часто употребляют следующие термины:

- Элемент – кратчайшее гимнастическое упражнение.
- Соединение – это совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов.
- Комбинацией называется соединение с четко выраженным начальным и конечным элементом.

Гимнастические упражнения в шейпинге записываются обычно по следующей схеме:

1. Исходное положение.
2. Содержание упражнения.

Исходное положение указывается обычно в виде сокращения «и.п.». Например: и.п.- основная стойка, и.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

Содержание упражнений записывается поэлементно по правилам гимнастической терминологии. Каждый элемент записывается в следующей последовательности:

1. Название движения, определяемое одним термином при отсутствии основного термина. Указывается выставляемое звено тела, например: руки, правую руку и так далее.
2. Способ выполнения, который может указываться в начале записи.
3. Другие дополнительные необходимые характеристики упражнения.
4. Конечное положение, если это необходимо.

### ***Правила записи общеразвивающих упражнений.***

Общеразвивающие упражнения выполняются под счет, который записывается арабскими цифрами. Если после цифры стоит точка, то

запись начинается с большой буквы, если тире – то с маленькой. Например: 1.Руки вперед или 1 – руки вперед. Одно движение может выполняться не на один, а на большее количество счетов, например: 2-3. Наклон вперед. Самым распространенным из исходных положений является стойка, в записи о.с. (основная стойка).

## **Методика проведения шейпинг-тренировки**

### ***Методические особенности шейпинга.***

Шейпинг включает в себя систему специально разработанных физических упражнений. Однако, в этой системе можно применить любое физическое упражнение, если оно используется в соответствии с требованиями шейпинг-тренировок. Сюда входят упражнения на отдельные части тела, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах. Применяются гимнастические снаряды и предметы: гантели, тренажеры, палки, бруски, способствующие совершенствованию двигательных возможностей занимающихся.

В процессе занятий двигательная деятельность занимающихся строго регламентирована и четко обусловлена заранее разработанной программой, которая предусматривает строгую последовательность движений.

Деятельность занимающихся организуется так, чтобы освоение новых упражнений происходило в оптимальных условиях. Для этого создается соответствующий эмоциональный фон, который стимулирует повышенную работоспособность.

Шейпинг обладает своими, присущими только этому виду физической культуры, методическими особенностями.

1. Разнообразные физические упражнения, применяемые в шейпинге, точно обусловлены по способу исполнения и четко направлены по воздействию.
2. Подбор упражнений, применяемый в шейпинге, и точность способов их исполнения позволяют осуществлять строго локальное воздействие на ту или иную мышечную группу.
3. Избирательное воздействие упражнений на ту или иную группу мышц позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся, развивает специальные физические качества, содействуют восстановлению утраченных функций организма.
4. Точное регулирование физической нагрузки в процессе занятий шейпингом производится в соответствии с подготовленностью занимающихся, характер и степень воздействия упражнений изменяется в зависимости от поставленных задач. В шейпинге применяется целый ряд способов регулирования нагрузки в конкретных упражнениях, а также нормирования нагрузки в процессе всего занятия. Предусмотрены отдельные программы для занимающихся с разным уровнем здоровья и возрастом, которые отличаются друг от друга пульсовыми режимами, исходными положениями, амплитудой движений.
5. Каждое упражнение в шейпинге постепенно усложняется, и организму постоянно предъявляются все более высокие требования от занятия к занятию.
6. Шейпинг-тренировка сопровождается современной музыкой, при этом ритм и оттенки музыкальной динамики совпадают с ритмом и характером упражнений в шейпинге, что значительно облегчает их выполнение. Кроме того, музыка способствует

более эффективному проведению тренировки, помогает добиться нужной эстетической выразительности, повышает работоспособность занимающихся, а также значительно облегчает работу тренера и позволяет ему активнее участвовать в процессе обучения.

7. В шейпинге необходим точный и твердый регламент занятий, требуется точное и заранее обусловленное выполнение двигательного действия. Все это позволяет четко организовать занятие и целесообразно направить деятельность занимающихся.

Методические особенности в шейпинге органически взаимосвязаны между собой. Они позволяют последовательно решать задачи гармоничного физического развития и способствуют эффективному решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

## **Структура шейпинг-тренировки**

Продуктивность тренировочной работы в шейпинге в значительной степени зависит от организации и методики проведения занятия. Предлагается следующий режим шейпинг-тренировки:

- Подготовительная часть (разминка) - 15-20 минут;
- Основная часть – 45-50 минут;
- Заключительная часть (стретчинг) – 15-20 минут.

Общая продолжительность тренировки – 75-90 минут.

## ***Шейпинг-тренировка.***

Основная задача подготовительной части тренировки – это разогреть и подготовить организм к основной работе. Упражнения должны быть простыми, не требующими длительных объяснений.

Во время разминки рекомендуется выполнять упражнения умеренной интенсивности. Целесообразнее в самом начале использовать простейшие упражнения для плечевого пояса и ног. Кроме того рекомендуются упражнения, одновременно решающие несколько задач, которые позволяют и испытать радость движения, и повысить настроение, например, простые сочетания шагов, бега, танцевальных элементов, прыжков, поворотов и так далее.

Занятия основной части в шейпинге проводятся с различной степенью трудности.

Эта часть состоит из 11 упражнений, воздействующих на различные группы мышц:

1. Упражнение на переднюю поверхность бедра.
2. Упражнение на заднюю поверхность бедра.
3. Упражнение на внутреннюю поверхность бедра.
4. Упражнение для средне-ягодичной мышцы.
5. Пятое упражнение имеет варианты: для мышц бедра спереди, сзади, внутри или сбоку.
6. Упражнение на большую ягодичную мышцу.
7. Упражнение на мышцы брюшного пресса снизу.
8. Упражнение на косые мышцы живота.
9. Упражнение на мышцы брюшного пресса сверху.
10. Десятое упражнение имеет варианты: для мышц брюшного пресса сверху и снизу, для талии или для спины снизу.

11. Одиннадцатое упражнение имеет четыре варианта: для мышц рук спереди и сзади, для мышц спины сверху и мышц голени.

При выполнении упражнений 5,10,11 выбирается вариант упражнения в зависимости от того, в какой области величина кожно-жировой складки больше всего.

При выполнении упражнений 1,2,3,4,6,7,8,9 выбирается упражнение той степени сложности, которая рекомендуется по результатам обследования в лаборатории шейпинг-диагностики.

Если в какой-либо области кожно-жировая складка меньше нормы, то упражнение на эту область рекомендуется заменить упражнением на ту область, где кожно-жировая складка больше всего.

Если в какой-либо области кожно-жировая складка в норме, то в этом случае преподаватель рекомендует выполнить упражнение на данную группу мышц в аэробном режиме.

Большое значение в шейпинге имеют упражнения на растягивание проработанных мышц. Выполнять их необходимо сразу же после окончания упражнения. результатом являются удлиненные, упругие мышцы, которые имеют более красивый рельеф, чем короткие и чрезмерно развитые. Кроме того, чем больше объем и амплитуда движений, чем сильнее и эластичнее мышцы, тем легче научиться владеть своим телом и красиво двигаться. Достаточная эластичность мышц и связок, гибкость суставов резко уменьшают вероятность травм, увеличивают диапазон движений, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок. Растягивание стимулирует анаболические реакции в мышцах, улучшается перенос глюкозы, увеличивается синтез внутриклеточного белка. Упражнения на

растягивание развивают гибкость, расслабляют мышцы, способствуют их росту и восстановлению.

В течение всей тренировки одна из главных задач преподавателя – следить за технически правильным исполнением упражнения и держать в поле зрения всех занимающихся.

Подметив ошибку и определив ее причину (смутное представление о двигательном действии, координационные затруднения, боязнь или физическая неподготовленность), необходимо принять меры для ее устранения методом фиксации, физической помощью, показом.

Назначение заключительной части тренировки – планомерное завершение занятия. Используются успокаивающие упражнения, способствующие ускорению восстановительных процессов, отвлекающие упражнения, упражнения, повышающие эмоциональное состояние. Упражнения заключительной части должны создать бодрое, жизнерадостное настроение, а главное – усилить желание регулярно посещать занятия шейпингом.

## **Методика проведения занятий шейпингом**

Методика проведения шейпинг-тренировки предусматривает следующую последовательность действий преподавателя, проводящего занятия с учетом того, что зал убран и проветрен, тренажеры настроены на рабочий лад, видео- и аудиотехника находятся в исправном состоянии, грифы, гантели и прочий инвентарь находятся в специально отведенных местах. Кроме того, преподаватель должен хорошо знать те комплексы упражнений, которые изображены на видеофильме. Три инструктора по шейпингу выполняют каждый самостоятельный комплекс упражнений. Возле каждой из них на полу располагается планшет: возле первого

инструктора, считая слева, - с цифрой «1», возле второго с цифрой «2» и возле третьего – с цифрой «3». Это означает, что инструктор, возле которого стоит соответствующий планшет, выполняет тот комплекс, который обозначен цифрой на планшете – первый, второй или третий. При этом сложность комплекса упражнений возрастает от первого к третьему.

Встречая группу занимающихся, преподаватель с самого начала должен осведомиться, все ли хорошо себя чувствуют, и организовать измерение начального пульса.

Методически занятия с каждой из этих подгрупп отличаются друг от друга. Для простоты изложения назовем их подгруппами №1, №2 и №3, имея в виду, что занятия происходят со всеми этими тремя подгруппами одновременно.

### ***Подгруппа №1.***

На первом занятии новички выполняют разминку, первые четыре упражнения, относящиеся к тому комплексу, который показан в видеофильме под цифрой 1 и заминку.

Во время второго занятия с новичками тренировка начинается сразу же с разминки, а затем преподаватель разучивает с ними уже шесть упражнений из комплекса под цифрой 1 и проводит заминку.

На третьем занятии кроме разминки и заминки новички делают восемь упражнений из комплекса под цифрой 1.

Четвертое занятие включает в себя уже девять упражнений из видеокомплекса под цифрой 1 и, наконец, на пятом занятии выполняется весь комплекс под цифрой 1 вместе с разминкой и заминкой.

После пяти первых занятий комплекс упражнений считается разученным, и выполняется занимающимися самостоятельно, и все это

время преподаватель должен добиваться правильного выполнения каждого движения. Поэтому он сам показывает новичкам упражнения разминки, основной части и заминки и делает их вместе с ними. При этом поправляются все ошибки, объясняется значение каждого движения. Кроме того, преподаватель изучает новичков и особо выделяет для себя тех, чьи двигательные навыки и двигательная память очень слабы. Им потребуется дополнительная помощь и в дальнейшем их также нельзя упускать из виду.

### ***Подгруппа №2.***

Эта условная подгруппа состоит из тех, кто по результатам тестирования может переходить к освоению комплекса упражнений, показанного на видеофильме под цифрой «2».

Занятия в этой подгруппе преподаватель ведет поначалу таким же образом, как и с новичками. То есть на первом занятии он объясняет назначение каждого упражнения, показывает его и разучивает вместе с занимающимися. Затем включается видеомаягнитофон и занимающиеся выполняют это упражнение без остановок и в полную силу. Таким образом, разучивается несколько новых упражнений. В процессе изучения преподаватель еще и еще раз останавливается на трудных моментах. На третьем занятии все занимающиеся по команде преподавателя замеряют пульс, а затем под наблюдением преподавателя выполняют весь комплекс целиком. На четвертом занятии весь комплекс должен быть разучен.

### ***Подгруппа №3.***

В эту условную подгруппу входят те, кто занимается уже достаточно продолжительное время. Нагрузки, которые предлагаются занимающимся шейпингом, должны плавно возрастать. И, если пульс при

правильно выполняемых упражнениях остается ниже рекомендованного, значит, нагрузка недостаточна. В этом случае увеличивается либо вес отягощения, либо амплитуда движений и, в крайнем случае, темп выполнения упражнения. Если же пульс выше рекомендованного, то нагрузки соответственно должны уменьшаться.

## **Психологические аспекты шейпинг-тренировок**

В настоящее время шейпинг представляет собой вполне законченный технологизированный процесс. Но нам представляется возможным усиление эффективности занятий через специальное психологическое воздействие преподавателем: установочная беседа, упражнения, психологические паузы, комментарии в ходе занятий, психодиагностика и другие.

### ***Установочная беседа.***

Под этим понимается разговор с занимающимися, цель которого заключается в создании у них нужного преподавателю психологического настроения. Перед началом занятий целесообразно сделать акцент на идее об активности человека во взаимоотношениях со своим телом. Здесь тело метафорически понимается как своеобразный инструмент, которым человек может владеть и с которым может творчески работать.

В принципе, тело легче осознается в качестве «инструмента», чем, например, «сознание», «психоэнергетика», так как оно достаточно объективно как для самого человека, так и для окружающих.

Инструментальный подход – это психологическое растождествление занимающегося со своим телом и выделение его в качестве «инструмента» - «Я и мое тело». Встав в такую объектную по отношению к своему телу психологическую позицию, занимающийся сможет более осмысленно и

эффективно делать предлагаемые физические упражнения. Он должен любить, знать, понимать и чувствовать свое тело, быть с ним в гармонии. Считается даже, что усталость – это показатель отсутствия гармонии с собой при работе с телом.

В вводных беседах преподаватель может акцентировать такое высказывание древних: «тело – это конь для души». Таким образом, он помогает занимающимся снять закрепленные у большинства стереотипы:

- Тело – это «зверь», надо его укрощать, так как помыслы тела «черные»;
- Тело – «бог», надо ему поклоняться. В этом случае угнетается личность человека.

Есть такое выражение: «Посмотрите на тела окружающих – и Вы засмеетесь, посмотрите на то, что Вы сделали со своим телом – и Вы заплачете».

### ***Состояние в процессе занятий.***

Занятия шейпингом должны приносить радость, тогда желание заниматься и совершенствовать свое тело будет сохраняться. Если же занимающиеся испытывают психологический дискомфорт во время выполнения упражнений, это может изменить их отношение к занятиям шейпингом и стать мотивом, заставляющим бросить занятия.

Известно, что у каждого человека имеется определенное, оптимальное для физических занятий состояние, в котором усилия приносят человеку радость и имеют наибольшую отдачу для самосовершенствования. Помочь найти это состояние каждому занимающемуся – задача преподавателя.

## Список литературы

1. Спортивная медицина / Под ред. А.В.Чоговадзе и Л.А. Будченко. – М.: Медицина, 1984.
2. Спортивная медицина: Учеб. для институтов физической культуры / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: ФиС, 1987.
3. Спортивная физиология / Под ред. Я.М. Коца –М.: ФиС, 1986.
4. В.И. Ильинич. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов - М.: Высшая школа, 1978.
5. Справочник практического врача / Под ред. А.И. Воробьева. – М.: Медицина, 1982
6. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса, 2003.
7. Физиология / Под ред. Г.И.Косицкого. – М.: Медицина, 1985.
8. Хедман Р. Спортивная физиология. М.: ФиС, 1980.