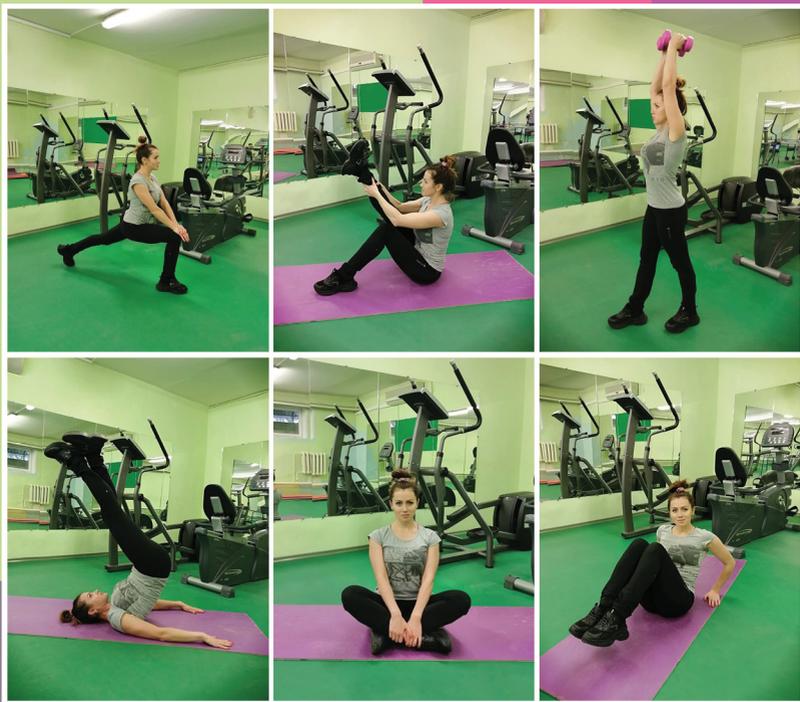


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Тольяттинский государственный университет  
Институт физической культуры и спорта

М.В. Кошелева, Н.И. Пономарева

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (СИЛОВОЙ ШЕЙПИНГ)

Практикум



© ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», 2022

ISBN 978-5-8259-1063-5

УДК 796.412(075.8)

ББК 75.656.6я73

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание»  
Поволжского государственного университета сервиса *Д.И. Сурнин*;  
старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»  
Тольяттинского государственного университета *Н.В. Сизова*.

Кошелева, М.В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (силовой шейпинг) : практикум / М.В. Кошелева, Н.И. Пономарева. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2022. – 1 оптический диск. – ISBN 978-5-8259-1063-5.

В практикуме представлены методические указания по проведению занятий по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт (силовой шейпинг)». Даются иллюстрированные рекомендации по выполнению основных упражнений программ «Силовой шейпинг». Предлагаются практические задания, вопросы, темы рефератов для самоконтроля.

Предназначено для студентов всех направлений подготовки и специальностей высшего образования очной формы обучения.

Текстовое электронное издание.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

Минимальные системные требования: IBM PC-совместимый компьютер: Windows XP/Vista/7/8; PIII 500 МГц или эквивалент; 128 Мб ОЗУ; SVGA; CD-ROM; Adobe Acrobat Reader.

Редактор *Е.В. Пилясова*  
Технический редактор *Н.П. Крюкова*  
Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*  
Художественное оформление,  
компьютерное проектирование:  
*И.И. Шишкина*

Дата подписания  
к использованию 18.01.2022.  
Объем издания 7,3 Мб.  
Комплектация издания: компакт-диск,  
первичная упаковка.  
Заказ № 1-02-21.

Издательство Тольяттинского  
государственного университета  
445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14,  
тел. 8 (8482) 53-91-47, [www.tltsu.ru](http://www.tltsu.ru)

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	5
1. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ	
ПО СИЛОВОМУ ШЕЙПИНГУ .....	12
1.1. Шейпинг как средство физической культуры .....	12
1.2. Принципы силового шейпинга .....	16
1.3. Основы правильного питания	
при физических нагрузках .....	21
1.4. Состав рациона и похудение .....	23
Выводы .....	24
Контрольные вопросы .....	25
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ	
СИЛОВОГО ШЕЙПИНГА .....	26
2.1. Шейпинг-тренировка .....	26
2.2. О чем необходимо помнить	
при выполнении упражнений .....	28
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1 .....	33
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2 .....	36
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3 .....	40
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4 .....	44
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5 .....	48
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6 .....	52
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	59
ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ .....	60
ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ .....	61
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	63
ГЛОССАРИЙ .....	64
Приложение 1 .....	67
Приложение 2 .....	71

## ВВЕДЕНИЕ

Для современного этапа реформаторских преобразований в России характерен пересмотр ценностных ориентаций социально-го развития человека, который заключается в повышении требований к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья различных слоев населения, в особенности молодежи. В соответствии с государственной программой развития высшей школы в Российской Федерации введена многоуровневая система подготовки специалистов, предполагающая разработку новых механизмов и технологий обучения для каждого уровня высшего образования. Сложившаяся ситуация предопределила объективную необходимость поиска новых дополнительных форм занятий физическими упражнениями, которые способствовали бы оптимальному удовлетворению физкультурно-спортивных интересов и потребностей студентов на основе применения физкультурно-оздоровительных технологий.

По мнению ряда авторов, у большинства студентов не сформирована потребность заботиться о своем здоровье и отсутствует желание заниматься физическими упражнениями.

Снижение двигательной активности студентов объясняется невысоким уровнем физкультурной образованности, в этой связи внедрение новых методик развития двигательных способностей в физическое воспитание студентов с использованием современных оздоровительных технологий актуально и своевременно.

В состав федерального образовательного государственного стандарта высшей школы включен модуль «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина).

**Цель дисциплины** заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- формирование значимости физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате изучения дисциплины студент формирует и демонстрирует** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК8).

**В результате освоения дисциплины студент должен**

• *знать:*

- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни;
- средства и методы физической культуры;
- методы самоконтроля;
- нормы здорового образа жизни, когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;

• *уметь:*

- применять на практике средства физической культуры для развития двигательных способностей;
- использовать методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности;
- вести дневник самоконтроля;

• *владеть:*

- навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;
- навыками использования методов физической культуры для укрепления здоровья.

Элективный курс по физической культуре диктует необходимость проведения различных видов учебных занятий в соответствии с требованиями стандартов и содержанием учебной программы по дисциплинам с учетом коррекции существующих подходов в образовательном процессе.

Практика и научно-методические исследования показали, что включение в процесс физического воспитания в вузах популярных современных систем физических упражнений, таких как аэробика, степ-аэробика, шейпинг, значительно повышает мотивацию студентов к занятиям. Занятия этими видами физических упражнений имеют большое значение, так как помогают изменить внешний облик: обрести легкость, красоту движений, грациозность походки, привлекательность осанки. Девушки, занимающиеся силовым шейпингом и аэробикой, становятся более гибкими, сильными, координированными, заметно улучшается их внешность, собственное мироощущение. В связи с этим у студенток появляется желание выполнять красивые движения с пользой для здоровья и фигуры.

С английского слово *shape* переводится как «форма». Заниматься шейпингом – значит, придавать форму своей фигуре. Единственное средство, которое поможет стать стройной и красивой, это регулярные физические нагрузки.

В качестве главного конструктивного средства воздействия в основу системы шейпинга были положены преимущественно гимнастические упражнения силовой направленности локального и общего назначения, применяемые в соответствии с принципом их строгой регламентации. Часть задач, решаемых в системе шейпинга, решается также за счет использования вспомогательных средств.

В настоящее время силовой шейпинг является запатентованной российской системой оздоровительной тренировки (преимущественно для женщин), получившей широкое распространение.

Развитием и популяризацией этого вида занятий на территории России занимается Российская федерация шейпинга. В 1992 г. была создана также Международная федерация шейпинга, возглавляет которую автор системы И.В. Прохорцев.

Международная федерация рассматривает силовой шейпинг как современную высокоэффективную, наукоемкую систему физического и духовного совершенствования человека, позволяющую при минимальном привлечении людских и материальных ресурсов предоставить спортивно-оздоровительные услуги экстра-класса, ориентированные на людей всех возрастов и физических возможностей.

В современном его состоянии силовой шейпинг является пока что молодой формой двигательной активности, и поэтому не все аспекты научно-методического обеспечения, а также истолкования его сущностных особенностей однозначно отражаются в специальной литературе.

В частности, шейпинг определяют как:

- систему гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленную на формирование внешних форм человека;
- систему физических упражнений, позволяющую корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения;
- способ направленной тренировки для коррекции фигуры и состава тела.

По спорному определению Л.В. Леоновой и А.Ц. Деминского, шейпинг также трактуется как комбинация аэробики и атлетизма. В свою очередь, А.Г. Фурманов расширительно трактует силовой шейпинг как научно обоснованную комплексную систему ОФК для девушек и женщин в возрасте 13–50 лет, основанную на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии. В то же время данный автор определяет шейпинг как особую систему, принципиально выделяющуюся среди других оздоровительных систем. Подчеркивается, что это научная система физических упражнений, предназначенная для приближения физических параметров фигуры к избранной «идеальной» модели. Результат обеспечивается при этом специальной технологией, включающей диагностические тесты, компьютерные и видеопрограммы с упражнениями, а также шейпинг-питание.

Шейпинг-система предусматривает несколько технологий индивидуального совершенствования. Выбор вида шейпинг-технологии зависит от самого человека, от уровня его текущих притязаний к процессу личного совершенствования.

В основу элективной дисциплины по силовому шейпингу положены нормативные требования по физической и спортивной подготовке, научно-методические разработки отечественных и зарубежных инструкторов и специалистов.

Программный материал предназначен для решения следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа студентов к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья студентов;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- формирование аэробного стиля выполнения упражнений;
- специально-двигательная подготовка — развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- техническая подготовка — освоение подводящих и базовых элементов;
- музыкально-двигательная подготовка, импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- теоретическая подготовка — методика составления комбинаций, основы композиций, профилактика травм, первая помощь при травматизме, основы здорового образа жизни.

С этой целью необходима разработка и внедрение методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в рамках физкультурно-оздоровительной программы «Силовой шейпинг» с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и постоянным контролем влияния на организм физических нагрузок с оценкой их эффективности.

Содержание и структура элективной дисциплины были раскрыты в практическом пособии «Элективные дисциплины по фи-

зической культуре и спорту (силовой шейпинг)» для студентов всех специальностей и направлений высшего образования.

Практическое пособие разработано в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом специальностей и направлений подготовки ВО. В нем представлена современная оздоровительная технология, основанная на неразрывной связи тела и сознания.

Целью модуля «Силовой шейпинг» является изучение теоретических основ, освоение техники выполнения упражнений и использование полученных навыков для сохранения, укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. В рамках освоения модуля студент должен:

**знать:**

- технику выполнения упражнений по силовому шейпингу;
- методику развития физических способностей посредством фитнес-систем;
- особенности организации и построения занятий по силовому шейпингу;
- показания и противопоказания к использованию тех или иных упражнений;

**уметь:**

- технически верно выполнять упражнения силовой направленности;
- правильно комбинировать упражнения в процессе одного занятия по силовому шейпингу;
- формировать умения и навыки самовоспитания в процессе занятий силовым шейпингом;

**владеть:**

- элементарными знаниями техники безопасности и навыками профилактики травматизма на занятиях силовым шейпингом;
- навыками применения дополнительного оборудования на занятиях;
- навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления для повышения эффективности труда.

Силовой шейпинг в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту соответствует профессиональной компетенции, предусмотренной федеральным государственным стандартом для элективной дисциплины по физической культуре и спорту.

Практикум «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (силовой шейпинг)» содержит три блока упражнений разного уровня сложности, методические рекомендации с иллюстрациями, контрольные вопросы, темы рефератов для студентов.

Таким образом, представленный практикум раскрывает перед студентами дополнительные возможности организации самостоятельных занятий физической культурой. А также способствует развитию основных физических качеств и функциональных способностей.

# 1. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО СИЛОВОМУ ШЕЙПИНГУ

## 1.1. Шейпинг как средство физической культуры

В современных условиях, когда здоровье значительной части населения России подвергается массированному воздействию многочисленных отрицательных факторов социально-экономического, экологического, психологического и культурного характера, весьма актуальным является использование средств оздоровительной физической культуры (ОФК).

Особое место в ОФК уделяется организации работы с женским контингентом. Для женщин физическая активность имеет особое значение [1]. Анатомические и физиологические особенности женского организма обуславливают определенную специфику занятий физическими упражнениями, что подтверждают научные исследования В.Н. Артамонова [3], Л.Е. Божок [5].

Наиболее популярные формы физической активности у женщин разных возрастов, объединенные интернациональным понятием «фитнес», означающим «физическую готовность к деятельности»: аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, калланетика, восточные единоборства, атлетическая гимнастика — содержат в своей основе идеи гармоничного развития человека и глубокие эстетические начала.

Многие исследователи [3] изучали особенности влияния аэробной нагрузки на функциональное состояние женщин в условиях тренировки.

В частности, влияние оздоровительной аэробики на женский организм рассматривается в научных работах Т.С. Лисицкой [5], М.Ю. Ростовцева [4] и др. Установлено, что тренировочный эффект аэробики достигается, если занятия проходят 5–6 раз в неделю по 15–20 минут, или 3 раза по 30–45 минут, или 2 раза по 45–60 минут. И в первые 4–5 месяцев наблюдается повышение работоспособности, снижение массы тела, улучшаются показатели физической подготовленности [1; 2].

Также, по мнению Л.П. Матвеева [5], важным условием эффективности занятий аэробикой является один из основных принципов физического воспитания – принцип систематичности, т. е. индивидуализация последовательного повышения физической нагрузки.

Занятия по аэробике проходят с различной интенсивностью [5]. Известно, что максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) у женщин, имеющих низкий уровень физической подготовленности, не должна превышать 85–90 % от возможного максимума [2].

По мнению Е.Б. Мякинченко [5], у женщин с большим избыточным весом после трех месяцев занятий различными направлениями аэробики увеличивается вентиляция легких, а также совершенствуется деятельность нервной системы.

Е.И. Зуев и М.А. Годик отмечают, что при занятиях оздоровительной аэробикой у женщин молодого и среднего возраста происходит улучшение показателей двигательного-координационных качеств, таких как гибкость, выносливость, быстрота и ловкость.

Исследования ряда российских и зарубежных ученых подтвердили положительное влияние ритмической гимнастики на женский организм.

У женщин 18–28 лет, страдающих хроническими аднекситами, которые в течение 2–8 лет занимались ритмической гимнастикой с трехчасовой нагрузкой в неделю, происходит сокращение количества обострений хронического воспалительного процесса и оптимизация восстановления [5].

По мнению В.Н. Артамонова и И.В. Прохорцева, женщины отдают предпочтение комплексам физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на морфологические и функциональные показатели женского организма. Одной из таких систем является шейпинг.

Шейпинг – это российская современная система физического совершенствования человека. Шейпинг появился на свет как «способ тренировки, направленной на коррекцию состава тела» [5].

Заявка на изобретение, поданная 6 декабря 1988 года в Государственное патентное ведомство СССР, получила на стадии рассмотрения положительное заключение в Первом Московском медицинском институте им. Сеченова. Шейпинг приобрел право

считаться изобретением в области физической культуры и законное право на существование.

В шейпинге, в отличие от распространенных западных фитнес-систем, признаки мужественности считаются нежелательными составляющими женского образа. Здесь предпочтительны мягкие, женственные формы, которые и достигаются с помощью шейпинг-воздействий. Основой системы служит представление об эталоне физического совершенства, называемом шейпинг-моделью, обладающей главными признаками женской физической красоты и привлекательности.

Сравнивая исходные параметры фигуры любого человека с параметрами соответствующей ему шейпинг-модели, устанавливая текущие характеристики его здоровья и физические возможности, удается очень точно определить режимы воздействия (двигательный режим, а также режим и рацион питания) для получения максимального и эффективного результата по совершенствованию фигуры.

С точки зрения Е. Сергеевой, в шейпинге объединились физическая культура (шейпинг-тренировка), шейпинг-питание, искусство (шейпинг-хореография), мода (шейпинг-стиль). Полученные патенты И.В. Прохорцева подтверждают оригинальность и новизну предлагаемых в этой системе решений.

Шейпинг выгодно отличается от такого популярного вида, как аэробика, с одной стороны, возможностью индивидуального дозирования объема и интенсивности физических нагрузок, а с другой — совершенно иным их характером. В шейпинге не используются движения с резкими механическими сотрясениями (прыжки, падения, ударные упражнения и др.).

При этом наряду с основной задачей, общей для всех видов массового спорта, направленной на сохранение и улучшение состояния здоровья, значительное место отводится улучшению физической внешности по специально разработанным индивидуальным программам, подготовленным персонально для каждой занимающейся.

И.В. Прохорцевым созданы программы шейпинг-занятий для женщин разного возраста и физических возможностей: для детей, подростков, взрослых, для слабо, средне и хорошо физически подготовленных женщин.

По мнению В.В. Ведерникова, шейпинг является наиболее грамотным и правильно организованным видом физической культуры, где сочетаются медицинский контроль за реакцией организма на нагрузку и стремление совершенствовать тело, развивать физические качества, правильную осанку и двигательную координацию.

Систематические занятия шейпингом вызывают адаптацию организма к нагрузкам. В результате тренировки происходят морфологические, функциональные метаболические изменения в различных органах и тканях, а также совершенствование нервной и гормональной регуляции автономных функций.

По данным Г.А. Вайник, В.В. Ведерникова, О.И. Вотяковой и др., шейпинг-тренировки благоприятно воздействуют на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональный статус занимающихся, а также снижают их уровень психической напряженности.

Л.В. Леонова и Дж. Струц считают, что состояние физического здоровья неразрывно связано со многими показателями, среди которых коррекция фигуры и жиросотложения выделяются как одни из ведущих.

Уже в первые 3–6 месяцев занятий происходит наиболее выраженное уменьшение величины жирового компонента. За счет снижения массы жировой ткани, стимуляции роста мышечной массы, улучшения коэффициента восстановления ЧСС отмечался рост физических и функциональных показателей.

По данным Л.Е. Божок и Ж.Ю. Вишневской, регулярные занятия шейпингом укрепляют мышцы живота, спины, тазового дна, что способствует правильному функционированию женского организма.

В шейпинге особое внимание уделяется формированию и коррекции осанки, укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса. Регулярные занятия шейпингом сглаживают остроту протекания климактерического периода, способствуют появлению положительных эмоций, поднимают жизненный тонус организма. Шейпинг благодаря своему большому эстетическому потенциалу привлекает к систематическим занятиям большое количество женщин различных возрастов.

Разнообразные физические упражнения в сочетании с танцевальными движениями, музыкальным сопровождением предоставляют возможность совершенствовать телосложение, формировать красивую осанку, походку, позы и жесты, что обуславливает повышение общей культуры, позволяет сохранять хорошую форму, создавать условия для развития и совершенствования.

Таким образом, в процессе занятий шейпингом происходит повышение уровня физического развития, прирост показателей физической подготовленности, повышение критериев здоровья, отражающих морфологические, функциональные изменения систем организма.

Применение различных форм организации занятий шейпингом обеспечивает разнообразие педагогических приемов, условий выполнения мышечной нагрузки, достижение оптимального объема двигательной деятельности как важного условия укрепления здоровья и повышения общей культуры жизнедеятельности.

## **1.2. Принципы силового шейпинга**

В силовом шейпинге для достижения желаемого результата необходимо прилагать определенные усилия, включая пищевые ограничения и силовые тренировки.

Однако не каждому подходят пищевые ограничения, а чрезмерные нагрузки на организм могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, особенно если к этому изначально были предпосылки.

Тип фигуры в большинстве случаев наследуется. Возникает вопрос: наследуется ли тип поведенческих реакций человека, направленных на сохранение и поддержание оптимальной формы тела?

Если наследуемый тип фигуры удовлетворяет человека, то эмоциональное напряжение, связанное с его сохранением, минимизируется.

В противоположном случае человеку постоянно приходится прилагать определенные усилия для борьбы с недостатками фигуры, как правило, с лишними килограммами. Если человек способен и креативен в творчестве, то он не может быть другим по отношению к своему телу. Он так же творчески подходит к своему здоро-

вью, ведет здоровый образ жизни, развивается духовно и физически. Например, деятельность человека, направленная на поддержание оптимальной физической формы, во многом определяется особенностями личности. Человеку собранному, дисциплинированному, имеющему сильный тип нервной системы, гораздо проще поддерживать свою физическую форму, так как он привык ставить перед собой определенные задачи и непременно добиваться их решения.

Стремление человека к укреплению своего здоровья является его естественной потребностью. Люди стремятся развиваться, осваивать новое, мечтают стать сильными, ловкими и выносливыми. При этом, развивая и совершенствуя интеллект, человек постепенно утрачивает двигательную инициативу. Кроме того, физическое, химическое и биологическое загрязнение воздуха, воды, продуктов питания ведет к изменению иммунного статуса населения и появлению новых форм инфекционных заболеваний.

Здоровье во многом определено генетически, но зависит также от следующих факторов:

1) факторы, снижающие уровень здоровья:

- гиподинамия (отсутствие оптимальной двигательной активности, приводящее к детренированности всего организма);
- перенесенные болезни;
- нерациональное питание (как его недостаток, так и его изобилие);
- неблагоприятные условия жизни и труда;
- вредные пристрастия (никотин, алкоголь, наркотики);
- частые стрессовые напряжения;

2) факторы, укрепляющие здоровье:

- регулярные занятия физическими упражнениями;
- закаливание (тренировка терморегуляторного аппарата);
- соблюдение гигиенических норм [4].

Таким образом, решая вопросы сохранения и укрепления здоровья, необходимо, во-первых, создать наиболее естественные условия функционирования человеческого организма, а во-вторых, активизируя механизмы адаптации, повысить адаптационные возможности организма.

В результате занятий физическими упражнениями происходит следующее:

1) увеличивается эффективность работы кардиореспираторной системы:

- снижается частота сердечных сокращений;
- нормализуется артериальное давление;
- увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- улучшаются обменные процессы в легких;
- снижается риск заболеваний сердца и легких;

2) улучшается функциональное состояние костно-мышечной системы:

- происходит физиологическая гипертрофия мышц;
- увеличивается размер и эластичность кровеносных сосудов;
- повышается сила и выносливость мышц;
- улучшается состояние позвоночника;
- укрепляется костная ткань;

3) увеличивается энергетический потенциал организма:

- повышается работоспособность;
- замедляются процессы старения;
- активизируются защитные реакции иммунной системы;

4) улучшается работа пищеварительной системы:

- оптимизируются окислительные процессы;
- регулируется обмен веществ;

5) совершенствуются функции центральной нервной системы:

- улучшается нервная регуляция всех систем организма;
- повышается устойчивость к стрессам [2].

Регулярное применение физических упражнений приостанавливает процессы возрастных изменений, что позволяет улучшить состояние и замедлить старение организма.

Возрастное изменение обмена веществ – это перераспределение солей кальция в организме. Кальций выходит из костной ткани в плазму крови и переходит в другие ткани.

В результате:

- 1) скелет становится менее прочным, возникает остеопороз (размягчение костей);
- 2) уменьшается эластичность тканей, появляется тугоподвижность в суставах.

Двигательная активность оказывает противодействие возрастному перераспределению солей кальция в организме.

Механический антисклеротический эффект физических упражнений заключается:

- 1) в положительном влиянии низкоударной нагрузки на укрепление костей скелета;
- 2) улучшении тонуса сосудов мышц, сухожилий и суставов при использовании физических упражнений с переменами положений тела и разнонаправленными ускорениями, связанными со смещением массы крови по сосудам (сосудистая гимнастика) [3].

Когда речь идет о похудении, то подразумевается именно способность к изменению внешнего вида человека, реализуемая в результате развития генотипических способностей. Например, причину склонности к занятиям фитнесом многие женщины объясняют удовольствием, которое они испытывают от физических нагрузок и достигаемых от них результатов.

Создание условий для занятий силовым шейпингом невозможно без определения принципов оздоровительных тренировок.

В процессе тренировочной деятельности в целом реализуются следующие принципы: *сознательности и активности, последовательности, наглядности, научности, адекватности или индивидуализации нагрузки, прочности, повторности, системности, постепенности* и др.

*Принцип сознательности и активности* основывается на социально-психологических закономерностях деятельности индивида.

*Принцип последовательности* строится на преемственной связи задач, средств и методов обучения в рамках одного занятия и серии занятий. Началом осуществления данного принципа является планирование.

*Принцип наглядности* предполагает организацию предметно-чувственного и словесно-логического понимания изучаемого двигательного действия и мотивацию занимающихся к активной деятельности для решения конкретной задачи.

*Принцип научности* призывает тренера и занимающегося строить тренировочный процесс, отвечающий актуальным научным знаниям.

*Принцип прочности* дает возможность оценить окончательный результат.

*Принцип адекватности или индивидуализации нагрузки* предусматривает обязательное соблюдение уровня сложности, соответствующего возможностям занимающихся (состояние здоровья, возраст, пол, индивидуальные психические и физические особенности, уровень подготовленности). Индивидуальный подход инструктора при подборе нагрузки предполагает учет возраста, уровня физической подготовленности, индивидуальных особенностей, включающих отклонения в состоянии здоровья.

*Принцип повторности* предусматривает эффект поэтапного формирования двигательного умения и специальных знаний при помощи многочисленных повторений.

*Принцип системности* строится на закономерности, отражающей зависимость эффекта обучения от уровня полноты содержания тренировочного процесса.

*Принцип постепенности* характеризуется требованием постепенного увеличения нагрузки и предполагает неизменное увеличение требований к занимающимся, а именно непрерывное обновление и усложнение используемых упражнений.

При регулярных систематических нагрузках формируется долговременная адаптация организма, но это при условии, когда нагрузка постоянно растет. В противном случае если нагрузка остается без изменений, то положительного эффекта адаптации организма не будет. Безусловно, речь идет о росте нагрузки не от занятия к занятию, а на протяжении определенного времени. Применение этого принципа означает постепенное увеличение интенсивности, продолжительности или частоты тренировочных занятий. Общее правило гласит, что продолжительность надо увеличивать до заданных уровней перед увеличением интенсивности [4].

### 1.3. Основы правильного питания при физических нагрузках

Наш вес, как и другие жизненно важные функции, контролируется мозгом, который получает сигналы извне и изнутри (от кишечника, печени, жировых тканей и мышц). Таким образом он регулирует трату калорий, запуская различные процессы для оптимизации функций организма (рис. 1).

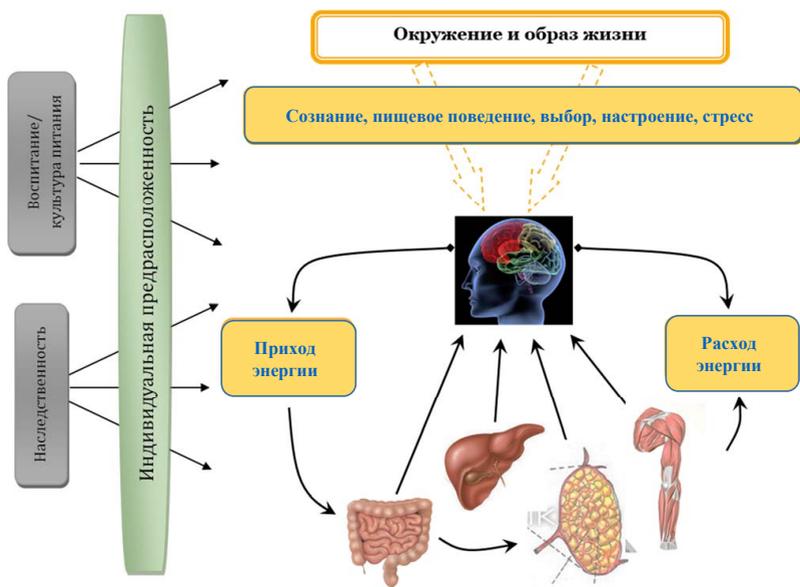


Рис. 1. Процессы активизации физиологических механизмов

В результате искусственно созданной нехватки энергии активизируется множество физиологических механизмов, цель которых – оптимизация функций организма в новых для него условиях. Из-за этого снижается скорость обмена веществ и меняется состав тела (процент жировой ткани относительно белковой).

По сути, процесс похудения начинается при отрицательном энергетическом балансе. Это означает, что в данный период количество потребляемых калорий меньше, чем нужно для повседневных функций организма. Такой баланс организм воспринимает как

сигнал того, что наступили «тяжелые времена», и запускает режим оптимизации расхода энергии. Человеческое тело легко адаптируется к набору или потере веса в соответствии с внешними факторами и потребностями организма.

Когда человек ограничивает количество поступающей энергии в надежде сбросить вес, организм не знает, что вокруг на самом деле невероятное изобилие и этот ограниченный доступ к пище создан искусственно, — он запрограммирован выживать.

Наш организм умеет невероятно эффективно распределять имеющиеся ресурсы для сбережения энергии, а при их изобилии — откладывать запасы на «черный день».

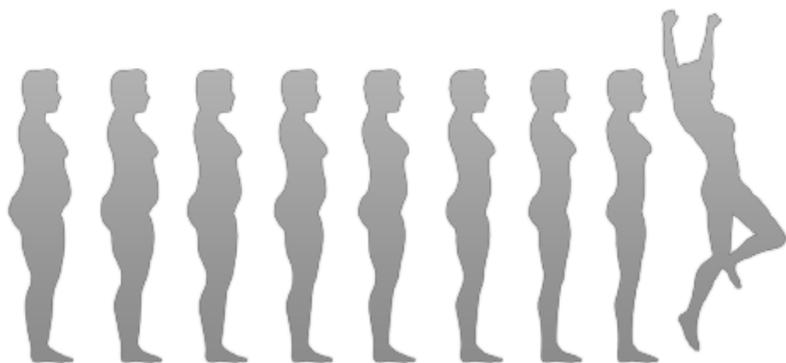


Рис. 2. Фазы потери веса

Потеря веса включает в себя потерю жира и безжировой массы, которая представляет собой сумму белков (мышечная ткань), гликогена, воды, минералов и электролитов (рис. 2).

Обычно первая фаза похудения характеризуется относительно большими потерями белка. В первую очередь организм расходует белки, содержащиеся в желудочно-кишечном тракте и печени, затем — в скелетных мышцах и в меньшей степени во внутренних органах.

Изначально худой человек, теряющий 10 кг жира, рискует сбросить около 15 кг мышечной ткани. При значительном ожирении количество потерянной мышечной массы снижается. Важно понимать, что интенсивные потери безжировой массы происходят только в первые 4 недели, то есть в первую фазу похудения. Как только

организм снижает базисный уровень обмена веществ до минимума и переходит ко второй фазе похудения, основным источником энергии становится жир.

Самой частой целью при работе над телом является желание снизить процент жира и сохранить или увеличить мышечную массу. Для этого необходимо разобраться, какие параметры помогут достичь желаемого результата.

При потере веса и отрицательном энергетическом балансе скорость сокращения жировой массы будет зависеть от сбалансированности рациона и физической нагрузки.

Чрезмерно низкокалорийная диета подавляет уровень обмена веществ и способствует большему распаду белковой ткани, чем уравновешенный рацион и постепенное снижение веса.

#### **1.4. Состав рациона и похудение**

Важную роль в процессе похудения играет состав рациона. Помимо общего количества потребляемой энергии на физиологию потери веса влияют и макронутриенты, и различные минералы, и электролиты.

Например, потеря веса на белковой диете может оказаться намного больше, чем при низкокалорийном, но сбалансированном по питательным веществам рационе. Однако эта разница будет обусловлена в первую очередь различиями в водном балансе, а потери жира и белка окажутся приблизительно равными.

Учеными установлено, что существует нижний предел калорийности рациона – 1200 ккал/сутки. Если калорийность опускается ниже этого уровня, то организм может активировать физиологическую защиту от потери веса. Кроме того, голодание в качестве методики для сброса веса приводит к крайне непропорциональной потере белка. Темпы похудения при низкокалорийной диете и при голодании практически идентичны, но интенсивность потери мышечной массы во время низкокалорийной диеты значительно ниже, чем при голодании.

Скорость сжигания жира при сбалансированном питании, направленном на похудение, значительно больше, чем при голодании или крайне низкокалорийной диете.

При низкокалорийном рационе быстро происходит адаптация обмена веществ — он замедляется, что делает такие диеты не только опасными, но и неэффективными для похудения. В какой-то момент потеря веса снижается, и организм принимается компенсировать недостаток энергии иными способами.

## **Выводы**

Физические упражнения — самое изученное средство профилактики замедления обмена веществ и потери мышечной массы тела. Занятия спортом увеличивают потребление энергии во время и после тренировки и провоцируют сжигание жира вместо углеводов. Кроме того, физическая нагрузка предотвращает потерю мышечной массы и стимулирует ее набор.

Рост мышечной ткани требует больше энергии, благодаря чему предотвращается снижение скорости обмена веществ.

Сбалансированное питание, направленное на похудение, намного эффективнее, чем низкокалорийные или несбалансированные диеты. Эти методы похудения могут негативно сказаться на работе организма; они не способствуют сохранению результата и приводят, в долгосрочной перспективе, к обратному набору веса.

Физические нагрузки частично могут предотвратить адаптацию обмена веществ и сохранить мышечную массу, поддерживая благоприятный для похудения энергетический баланс.

Когда мы часто едим, мы не разгоняем метаболизм. Научная литература по этой тематике указывает, что, если один человек съедает  $x$  калорий за один прием пищи, а другой столько же за 3 или даже 6 раз в день, разницы в потере веса нет. Из этого следует, что более частые приемы пищи не способствуют более эффективному похудению.

Исследования говорят, что само по себе дробное питание не ведет к похудению, но все-таки показатели крови (уровень инсулина, триглицеридов) и давление намного лучше у людей, питающихся частыми маленькими порциями.

Исследования также показывают, что человек, который съедает свою дневную норму калорий за один раз, в дальнейшем будет скло-

нен переедать, поскольку тяжело соблюдать умеренность, если ты весь день не ел. Сильный голод подталкивает к перееданию.

Люди, которые пропускают прием пищи, дают телу сигнал об ограниченных ресурсах, активизируя все древние механизмы выживания. Организм будет требовать еды и, когда получит ее, запасется впрок, потому что не представляет, когда будет следующий прием пищи.

Если вы подаете организму сигнал о том, что имеется регулярный и постоянный доступ к еде, то он будет функционировать в самом расслабленном режиме, обусловленном исключительно вашим весом и образом жизни.

Одно из недавних исследований питания спортсменов показало, что, если они питаются мало и часто, то процент жира относительно мышечной массы ниже в сравнении со спортсменами, которые едят один-два раза в день, но огромными порциями.

Исследователи заключили, что это связано с тем, сколько часов в день человек находится в отрицательном энергетическом балансе. Поев один раз, организм уходит в огромный плюс, но потом большую часть дня находится в энергетическом минусе, восстанавливаясь только к вечеру с последним большим приемом пищи.

**В основном состав потерянной массы тела определяется двумя факторами – исходной конституцией человека и строгостью режима питания.**

### **Контрольные вопросы**

1. История создания системы шейпинга.
2. Определение понятия «шейпинг». Его связь с другими видами фитнеса.
3. Принципы выполнения упражнений по силовому шейпингу.
4. В чем заключается оздоровительное значение занятий по силовому шейпингу?
5. Как происходит процесс активизации физиологических механизмов в процессе потери веса?

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СИЛОВОГО ШЕЙПИНГА

### 2.1. Шейпинг-тренировка

Шейпинг-фигура — это необходимое и достаточное количество мышц и жира на теле, это гармонично развитое тело во всех отношениях. Это упругое и плотное тело без жировых складок и морщин, но и без «мужской» мускулистости.

В шейпинге тренировка выстраивается относительно овариально-менструального цикла, который в данном случае условно делится на две фазы.

Первая фаза цикла (с первого дня менструации до середины) является физиологически катаболической. Это связано с преобладанием в женском организме гормона эстрогена. В эту фазу наиболее активно протекают все катаболические процессы, направленные на уменьшение подкожного жира, уменьшение объемов. Поэтому все тренировки, направленные на увеличение мышечной массы, будут практически безрезультатными. Соответственно, если во время этой фазы уделять внимание проработке «проблемных зон» плюс откорректировать питание, организм максимально эффективно будет бороться с жировыми отложениями.

Вторая фаза цикла (с середины цикла до первого дня менструации) является физиологически анаболической. Это связано с преобладанием гормона прогестерона. Анаболические процессы — это процессы, участвующие в увеличении количества мышечной массы тела. Поэтому тренировки на уменьшение лишнего жира на тех или иных зонах будут абсолютно неэффективны. В эту фазу следует уделить особое внимание работе тех зон, которые надо укрепить и подтянуть, создать эффект рельефа. Зная физиологические особенности женского организма и, несомненно, правильно питаясь, можно достичь отличных результатов.

В процессе занятий анаболической тренировкой мышцы становятся крепче, тело становится упругим. Упражнения, направленные на улучшение эластичности мышечно-суставного аппарата и гибкость, чередуемые с упражнениями, выполняемыми с отягощени-

ями, помогают повысить тонус мышц. Более того, мышечная ткань требует больше калорий, чем жировая. Значит, нужно сделать наше тело более эффективным сжигателем калорий.

Высокий мышечный тонус обеспечивает более высокий расход калорий даже при небольших физических нагрузках, поэтому тому, кто постоянно тренируется, легче поддерживать себя в форме. Упражнения с отягощением необходимы для поддержания прочности костей, исправления осанки, а также для достижения и удержания здорового веса.

Корректировка фигуры предполагает не только снижение жировой массы, но и наращивание мышечной массы там, где это необходимо, где мышцы дряблые и их тонус ослаблен, а это и есть «проблемные зоны». Еще раз уточним очень важный момент: хотя упражнения и относятся к числу силовых, тем не менее они подтягивают и тонизируют мышцы, не увеличивая их размера. Следовательно, можно не опасаться, что взамен одних «бугров» (жировых) появятся другие – мышечные. Предлагаемые комплексы упражнений будут способствовать сокращению объемов тела, предотвращению деформации соединительной ткани, стимуляции кровообращения и улучшению формы ног. Они эффективны, поскольку воздействуют на определенные группы мышц в проблемных зонах и дают видимые результаты уже через относительно короткое время (при условии упорных, регулярных тренировок). Не всегда удастся сразу идеально выполнить упражнения, особенно при слабой физической подготовке. Необходимо следить за своим самочувствием.

Преимущество этих комплексов, в отличие от других, в том, что они достаточно гибкие. Конечно же, оптимальный результат достигается, если последовательно выполнять все упражнения. Но можно прорабатывать разные группы мышц в зависимости от необходимости и самочувствия. Главное – непрерывность. Если заниматься 2–3 раза в неделю, это должно войти в привычку, без которой нельзя обойтись.

Самое вредное – эпизодические занятия с большой нагрузкой. Они приводят к повышению аппетита и отложению еще большего количества жира. Для уменьшения объема жировой ткани наиболее эффективной является длительная физическая активность

с небольшой нагрузкой. Самое главное — нагрузка должна быть регулярной, длительной, небольшой. Регулярные занятия — не менее трех раз в неделю и не короче 30 минут — увеличат скорость обмена веществ в организме. Если же при этом соблюдать определенные рекомендации в питании, делать массаж, то вы обязательно добьетесь желаемого результата — укрепите мышечную массу и уменьшите нежелательные жировые накопления.

## **2.2. О чем необходимо помнить при выполнении упражнений**

1. Качество важнее количества. Лучше сделать меньше движений, но правильно. Обратите внимание: если вы делаете упражнение правильно, то будете испытывать неприятные ощущения в прорабатываемых мышцах — и так до тех пор, пока организм не привыкнет к нагрузке. А если вы не чувствуете те мышцы, над которыми идет работа, значит упражнение выполняется неправильно. Следите, чтобы мышцы во время движения находились в тонусе, на пике нагрузки напрягайте мышцы еще сильнее.

2. Не стремитесь выполнять движения с большой амплитудой. Чем больше амплитуда, тем больше возможности для отдыха. Четко соблюдайте нужную траекторию движения.

3. Подберите танцевальную музыку, которая бы нравилась вам, а ее ритм позволил бы достичь ЧСС 120–140 уд/мин.

4. Нагрузки увеличивайте постепенно. На первых занятиях следует сосредоточиться на правильном выполнении упражнений.

5. Силовые движения делайте на вдохе, возвращение в исходную позицию — на выдохе.

6. После проработки какой-либо группы мышц обязательно делайте растяжку, которая поможет расслабить потрудившиеся мышцы и подготовить их к следующему упражнению.

7. Особое внимание уделите исходному положению упражнения.

8. Выполняйте упражнения в медленном темпе, так вы увеличите нагрузку и быстрее добьетесь результата.

9. В начале каждого занятия необходимо выполнять разминку для того, чтобы подготовить организм к предстоящей работе.

10. Избегайте больших нагрузок и давайте мышцам полностью восстановиться к очередной тренировке.

11. Не увлекайтесь одной и той же программой тренировок уже после того, как вы достигли плато в развитии силы. Для достижения новых результатов необходимо изменять тренировочную программу после того, как старая программа перестает давать результаты.

Занятие состоит из трех частей:

- подготовительная часть (разминка);
- основная часть;
- заключительная часть (заминка).

Цель подготовительной части — подготовить организм к нагрузке, перестроить его на рабочий лад, разогреть мышцы. На физиологическом уровне разминка действует на организм самым благоприятным образом. Она ускоряет кровоток в мышцах, из-за чего те начинают работать более эффективно. Повышая температуру мышц, разминка позволяет сделать мышечное сокращение более быстрым и эффективным. К тому же грамотно проведенная разминка помогает избежать травм и неприятных ощущений, связанных с нагрузками. Экономить время на разминке — значит, снижать эффективность занятий и рисковать здоровьем. Во время разминки можно выполнять танцевальные и аэробные упражнения, постараться размять каждый сустав, каждую мышцу. Разнообразие дает возможность гармоничного и разностороннего развития мышечных групп. Общее правило: мышцы прорабатываются сверху вниз, то есть начинать нужно с мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Примерный комплекс разминки, рассчитанный на 10–15 минут:

- ходьба на месте, бег на месте, подскоки;
- неглубокие наклоны влево, вперед, вправо;
- руки вверх, вниз, вперед;
- повороты корпуса.

Основная часть тренировки в шейпинге состоит из 12 «связок», направленных на каждую область. Чтобы точно знать расположение мышц на теле человека, необходимо ознакомиться с рис. 3.

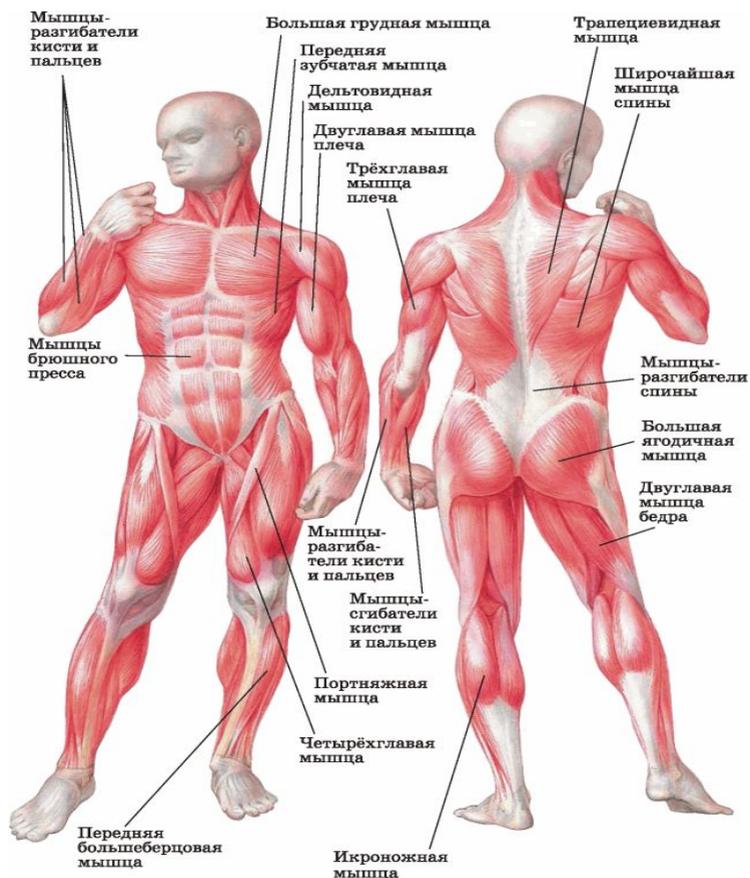


Рис. 3. Расположение мышц на теле человека

Каждая «связка» выполняется с определенной интенсивностью, определяемой по ЧСС:

- бедро спереди – 120–140 уд/мин;
- бедро сзади – 120–140 уд/мин;
- бедро внутри – 120–140 уд/мин;
- бедро сбоку – 120–140 уд/мин;
- большая ягодичная мышца – 140–160 уд/мин;
- средняя ягодичная мышца – 140–160 уд/мин;
- косые мышцы – 120–140 уд/мин;
- мышцы пресса – 120–140 уд/мин;

- спина сверху – 120–140 уд/мин;
- руки сзади – 120–140 уд/мин;
- голень – 120–140 уд/мин.

Во время занятий помните о пульсе. В зависимости от результатов вы должны увеличивать или уменьшать нагрузку, а также изменять сложность выполняемых упражнений. Пульс должен составлять не более 130–140 уд/мин. При таком пульсе эффективность тренировки наиболее высокая.

Каждое упражнение построено с учетом допустимой физиологической нагрузки. Особенности физиологической нагрузки – постепенное наращивание, а затем снижение общей нагрузки, которое достигается путем частой смены исходного положения, усложнения упражнения, увеличения степени силового напряжения, максимального увеличения пульса до 140–160 уд/мин. Упражнения выполняются ритмично, в среднем спокойном темпе. Последовательная, изолированная проработка всех групп мышц позволяет получить прекрасный тренировочный эффект.

Уделите внимание правильности дыхания. Не нужно его задерживать, даже если какое-то упражнение дается вам с трудом. Дышите ровно. Вдох делайте на «раз» при напряжении мышц, выдох – во время расслабления. Вдох выполняется через нос. Выдох выполняется через рот. Большое внимание уделяется так называемому брюшному типу дыхания, то есть дыханию, во время которого участвуют мышцы брюшного пресса, особенно при вдохе. Способность указанных мышц напрягаться и расслабляться обеспечивает правильное естественное дыхание.

Прежде всего нужно определить, с какого объема нагрузки следует начинать занятия, это сугубо индивидуально.

Упражнения для каждой группы мышц следует выполнять не менее четырех минут. После двух минут от начала выполнения следует делать упражнения на растяжку той области, над которой вы работаете. Для того чтобы добиться эффекта, следует выполнять упражнение на протяжении нескольких минут в виде повторяющихся движений. Затем перейдите к выполнению другого упражнения, направленного на другую область. Наберитесь терпения и продолжайте повторять серии упражнений.

Для начала сосредоточьтесь на правильной технике выполнения движений. Тут важно набраться терпения и не форсировать результаты. Сначала нужно освоить движения так, чтобы вы выполняли их автоматически, а потом увеличивать нагрузку. Очень важно, чтобы на протяжении всего движения мышца работала, преодолевая сопротивление. При выполнении упражнения напряжение мышцы должно сохраняться постоянно и вы должны ощущать, как сокращаются мышечные волокна в любой фазе движения. Ни один момент движения не должен быть бесконтрольным. Помните, главная задача не в том, чтобы выполнить максимальное число повторений, а в сохранении правильной техники на протяжении всего занятия. В перерывах между упражнениями необходимо отдыхать (выполнять растяжку). Тогда ритм тренировки будет выглядеть как работа — отдых — работа — отдых, что обеспечивает оптимальный режим тренировки.

Помимо хорошей тренировки необходимо также давать мышцам полностью восстановиться к очередной тренировке. Перетренированность — обычная ошибка большинства людей. Другая распространенная ошибка — выполнение одной и той же программы тренировок уже после того, как вы достигли совершенства в выполнении упражнений и мышцы привыкли к данной программе. Для достижения новых результатов необходимо сменить тренировочную программу после того, как старая перестает давать результаты.

Генетическая предрасположенность, конечно, сильно влияет на потенциальные возможности в деле развития мышечной системы. Но все же определяющими будут отношение к тренировкам, правила построения тренировочных занятий.

Заканчивается каждая тренировка заминкой — выполнением упражнений, направленных на релаксацию организма.

# ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

## І СЕМЕСТР

(16 часов)

*Основные задачи:* активизация дыхания, циркуляции крови; развитие силовой выносливости мышц тела, коррекция строения тела.

### Программа № 1

#### Подготовительная часть

Общеразвивающие, танцевальные упражнения.

#### Основная часть

##### *І. Серия упражнений для укрепления мышц ног*

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. 1–2–3 – пружинистые полуприседы с махом рук назад; 4 – и. п. Повторить 25–30 раз.
2. И. п. – о. с. 1 – приставной шаг вправо с полуприседом; 2 – и. п.; 3 – то же влево; 4 – и. п. Повторить 25–30 раз.
3. И. п. – упор, стоя на коленях, правая нога отведена назад параллельно полу. 1 – согнуть ногу; 2 – разогнуть ногу; 3–4 – повторить то же. Повторить 25–30 раз каждой ногой.
4. И. п. – то же. 1–2 – два маха правой ногой вверх; 3–4 – два сгибания и разгибания ногой. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
5. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты под углом 90 градусов, руки вдоль туловища. 1 – отвести ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – отвести другую ногу в сторону; 4 – и. п. Угол в коленях остается неизменным во время всего упражнения. Выполнить 25–30 раз каждой ногой.
6. И. п. – то же. 1 – развести ноги в стороны; 2 – и. п.; 3–4 – повторить. Повторить упражнение 25–50 раз.
7. И. п. – о. с. 1 – поднять правую ногу параллельно полу; 2 – и. п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и. п. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
8. И. п. – о. с. 1 – шаг правой ногой назад; 2 – выполнить присед, коленом правой ноги коснуться пола; 3 – выполнить подъем; 4 – и. п.; 5–8 – то же левой ногой. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.

9. И. п. – упор, стоя на коленях, правая нога в сторону. 1 – поднять правую ногу вверх параллельно полу; 2 – и. п.; 3–4 – повторить то же. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
10. И. п. – упор, стоя на коленях. 1 – разгибая, отвести правую ногу в сторону параллельно полу; 2 – и. п.; 3–4 – повторить то же. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
11. И. п. – упор, стоя на коленях, правая нога отведена назад параллельно полу. 1–2–3 – выполнить пружинистые подъемы ногой вверх; 4 – и. п. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
12. И. п. – упор, стоя на коленях, упор на предплечья, правая нога поднята вверх и согнута под углом 90 градусов, стопа развернута на себя. 1 – разогнуть ногу вверх; 2 – и. п.; 3–4 – повторить то же. Повторить на каждую ногу 20–50 раз.
13. И. п. – лежа на спине, правая нога согнута в колене и стоит на полу, стопа левой ноги стоит на колене правой ноги. 1 – поднять таз вверх; 2 – и. п.; 3–4 – повторить то же. Повторить 20–50 раз. Затем поменять положение ног местами.
14. И. п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. 1–2–3 – пружинистыми движениями поднять таз вверх, соединить колени; 4 – и. п. Повторить 30–50 раз.

### *II. Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса*

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед – вправо, коснуться рукой носка правой ноги; 2 – и. п.; 3 – то же влево; 4 – и. п. Повторить 25–30 раз в каждую сторону.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – наклон туловища вправо; 2 – то же влево; 3–4 – повторить то же. Повторить 25–30 раз в каждую сторону.
3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты под углом 90 градусов, руки за голову. 1 – поднять плечи; 2 – и. п.; 3–4 – то же. Повторить 30–50 раз.
4. И. п. – лежа на спине, ноги приподняты над полом, руки за голову. 1 – опустить правую ногу, коснуться пола; 2 – и. п.; 3 – опустить левую ногу; 4 – и. п. Выполнить 30–50 раз.

### III. Серия упражнений для укрепления икроножных мышц

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1–2–3 – выполнить пружинистые подъемы на носки; 4 – и. п. Повторить 25–30 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – присед; 2 – подъем на носки; 3–4 – то же. Повторить 25–30 раз.

#### Заключительная часть

Растяжка, наклоны, медленные движения под музыку.

#### Общие рекомендации

Комплекс упражнений базового курса выполняется до тех пор, пока студенты не освоят методические особенности выполнения упражнений и не будут готовы к переходу на следующий уровень занятий (начальный). В целом продолжительность программы начального уровня составляет шесть – восемь недель при регулярности занятий два часа в неделю.

#### Практическое задание 1

1. Провести исследование собственного уровня физического развития по методике антропометрических измерений.
2. Рассчитать индекс массы тела по формуле:

$$\text{Индекс Кеттле} = M \text{ (кг)} / P_2 \text{ (см)}.$$

Результаты записать в табл. 1.

3. Оформить результаты. Сделать вывод об уровне физического развития обследованных.

Таблица 1

#### Показатели физического развития

Ф. И. О.	Пол	Возраст, лет	Длина тела, см	Масса тела, кг	ОГК, см	ИМТ

**Форма контроля:** анализ показателей физического развития с методическими указаниями.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

### II СЕМЕСТР

(16 часов)

#### *Основные задачи:*

- изучить и совершенствовать технику выполнения упражнений;
- способствовать развитию силы мышц живота, спины, ног, ягодиц;
- способствовать увеличению подвижности суставов, гибкости в целом;
- способствовать развитию координационных способностей;
- научиться контролировать каждое движение;
- сохраняя правильную технику выполнения упражнений, постепенно увеличивать скорость выполнения упражнений.

#### *Основные методы обучения упражнениям:*

- повторный;
- расчлененно-конструктивного упражнения;
- целостно-конструктивного упражнения.

### Программа № 2

Программа № 2 состоит из видоизмененных базовых или модифицированных упражнений.

Тренировка выполняется в режиме нон-стоп. Количество повторений подбираются индивидуально. При работе с отягощениями необходимо соблюдать технику выполнения упражнений.

В фазе мышечного напряжения делаем выдох. В момент расслабления делаем вдох.

### Подготовительная часть

Любые танцевальные движения, быстрая ходьба, медленный бег и т. д.

### Основная часть

#### *I. Серия упражнений для укрепления мышц ног*

1. И. п. – о. с. 1–2–3 – три подъема колена правой ноги вверх до уровня груди; 4 – отвести левую ногу назад. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
2. И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки назад; 4 – и. п. Повторить 25–30 раз.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. 1–2–3 — выполнить пружинистые наклоны вниз, сгибая ноги; 4 — и. п. Повторить 25–30 раз.
4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. 1 — согнуть правую ногу назад, руки к плечам; 2 — и. п.; 3–4 — то же с левой ноги. Повторить 30–50 раз на каждую ногу.
5. И. п. — лежа на правом боку, упор на предплечье. Правая нога выпрямлена, левая согнута и стоит на полу. 1 — подъем правой ноги вверх; 2 — и. п.; 3–4 — то же. Повторить упражнение 25–30 раз на каждую ногу.
6. И. п. — упор, сидя сзади. 1 — ноги врозь; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–30 раз.
7. И. п. — широкая стойка, носки развернуты в стороны, руки на пояс. 1 — полуприсед; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–30 раз.
8. И. п. — лежа на правом боку, упор на предплечье. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. 1–2–3 — три пружинистых подъема правой ногой вверх; 4 — и. п. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
9. И. п. — лежа на левом боку. 1 — подъем правой ноги вверх на 20–30 см; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
10. И. п. — лежа на левом боку, правая нога отведена назад. 1 — перенести правую ногу через левую вперед; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
11. И. п. — упор, стоя на коленях, правая нога поднята вверх под углом 90 градусов, стопа развернута на себя. 1–2–3 — три пружинистых подъема вверх; 4 — и. п. Повторить 20–50 раз на каждую ногу.
12. И. п. — упор, стоя на коленях, правая нога отведена назад параллельно полу, стопа развернута на себя. 1–2–3 — три пружинистых подъема вверх; 4 — и. п. Повторить 20–50 раз на каждую ногу.
13. И. п. — упор, стоя на коленях, опора на предплечье, правая нога отведена назад вверх. 1 — сгибая, опустить ногу, коснуться коленом пола; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же. Повторить 20–50 раз на каждую ногу.

- И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч. 1 — поднять таз максимально вверх; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–50 раз.

### *II. Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса*

- И. п. — ноги на ширине плеч. 1 — поворот влево, полуприсед на левой ноге, руки за спину; 2 — и. п.; 3 — то же вправо; 4 — и. п. Повторить 25–30 раз.
- И. п. — стойка ноги врозь. 1 — наклон вправо, не отрывая рук от туловища; 2 — и. п.; 3 — то же влево; 4 — и. п. Повторить 25–30 раз.
- И. п. — лежа на спине, руки за голову. 1–2–3 — три пружинистых подъема верхней части туловища вверх; 4 — и. п. Повторить 25–30 раз.
- И. п. — лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. 1 — подъем верхней части туловища вверх, правой рукой коснуться левого колена; 2 — и. п.; 3 — подъем верхней части туловища вверх, левой рукой коснуться правого колена; 4 — и. п. Повторить 25–30 раз.
- И. п. — упор, сидя сзади, согнув ноги. 1 — подъем правой ноги вверх; 2 — то же левой; 3 — опустить правую ногу; 4 — опустить левую ногу. Повторить 25–30 раз.
- И. п. — лежа на спине, ноги скрестно. 1 — ноги вверх; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–30 раз.

### *III. Серия упражнений с гантелями*

- И. п. — выпад правой ногой вперед, правая рука опирается на бедро, левая рука с гантелей выпрямлена назад параллельно полу. 1–2 — сгибание-разгибание левой руки; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–30 раз на каждую руку.
- И. п. — стойка, руки с гантелями вверх. 1–2 — сгибание-разгибание рук; 3–4 повторить. Повторить 25–30 раз.

### **Заключительная часть**

Лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1–2–3 — три пружинистых подъема туловища; 4 — и. п. Повторить 5–7 раз.

### **Общие рекомендации**

Во время занятий укрепляется мышечный аппарат, улучшается кровоснабжение, в работу включаются резервные капилляры. Регу-

лярность занятий развивает силу различных мышечных групп, способствует развитию выносливости. Разработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а разнообразные по форме упражнения вырабатывают координацию движений.

Таким образом, систематические занятия позволяют приобрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье.

### **Самостоятельная работа 1**

1. Разработать комплекс упражнений для разминки и основной части занятий.
2. Продемонстрировать части занятий.

**Форма контроля:** анализ и коррекция составленных частей занятия.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

### III СЕМЕСТР

(16 часов)

Программа, как правило, состоит из 20–22 упражнений.

*Основные задачи:*

- освоить выполнение базовых упражнений;
- изучить модифицированные упражнения;
- освоить переходы от одного упражнения к другому (без пауз и отдыха);
- сочетать технику выполнения упражнений с правильным дыханием.

*Основные методы обучения упражнениям:*

- повторный;
- расчлененно-конструктивного упражнения;
- целостно-конструктивного упражнения.

*Средствами среднего уровня* являются более сложные по сравнению с предыдущими упражнениями силового шейпинга.

### Программа № 3

#### Подготовительная часть

Энергичные движения под танцевальную музыку.

#### Основная часть

*I. Серия упражнений для укрепления мышц ног*

1. И. п. – лежа на боку. 1 – мах правой ногой вверх к плечу; 2 – и. п.; 3–4 – повторить то же. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
2. И. п. – лежа на левом боку, ноги согнуты в коленях. 1–2–3 – разогнуть правую ногу вверх; 4 – разогнуть правую ногу вперед. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
3. И. п. – стоя, руки на пояс. Выполнить бег на месте с «захлестом» голени. 2–3 минуты.
4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты на уровне плеч. Выполнить поочередное сгибание и разгибание ног, колени отрывать от пола. Повторить 25–30 раз.

5. И. п. — сидя в упоре на предплечье. 1 — отвести правую ногу в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же левой. Повторить 25—30 раз на каждую ногу.
6. И. п. — сидя в упоре на предплечье, ноги вверх, носки вместе. 1 — согнуть ноги, развести колени в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же. Повторить 25—30 раз.
7. И. п. — лежа на левом боку, голова лежит на прямой левой руке. 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же. Повторить 25—30 раз на каждую ногу.
8. И. п. — о. с. 1 — мах правой ногой в сторону, руки влево; 2 — и. п.; 3 — мах левой ногой в сторону, руки вправо; 4 — и. п. Повторить 25—30 раз.
9. И. п. — упор, стоя на коленях. 1 — поднять левую ногу вверх параллельно полу; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же. Повторить 25—30 раз на каждую ногу.
10. И. п. — упор, стоя на коленях, правая нога в сторону. 1 — поднять правую ногу параллельно полу; 2 — согнуть правую ногу; 3 — разогнуть правую ногу; 4 — и. п. Повторить 25—30 раз на каждую ногу.
11. И. п. — лежа на животе, руки вперед. 1—2—3 — три пружинистых подъема верхней части туловища (прогнуться); 4 — и. п.; 5—6—7 — три пружинистых подъема ног; 8 — и. п. Повторить 25—30 раз.
12. И. п. — о. с., руки на пояс. 1—2—3 — выпад вперед и три пружинистых полуприседа; 4 — и. п. Повторить 25—30 раз на каждую ногу.
13. И. п. — упор, стоя на коленях в опоре на предплечье, правая нога назад. 1 — выполнить мах вверх правой ногой; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же. Повторить 25—30 раз на каждую ногу.
14. И. п. — упор, стоя на коленях в опоре на предплечье. 1 — подъем правой ноги, согнутой под углом 90 градусов, вверх; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же. Повторить 25—30 раз на каждую ногу.

### *II. Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса*

1. И. п. — о. с., руки вверх. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону; 2 — и. п.; 3 — наклон влево, левую ногу в сторону; 4 — и. п. Повторить 25—30 раз в каждую сторону.
2. И. п. — стойка: ноги врозь, руки полусогнуты на уровне талии. 1 — поворот туловища вправо; 2 — поворот туловища влево; 3 — поворот туловища вправо; 4 — и. п. Повторить 25—30 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки за голову. 1 — поднять плечи, согнуть правую ногу (локтями тянуться к колену); 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же левой ногой. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
4. И. п. — лежа на спине, руки за голову. 1 — подъем ног под углом 90 градусов; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–30 раз.
5. И. п. — лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. 1 — разогнуть ноги вверх; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–30 раз.
6. И. п. — лежа на спине. 1 — поднять плечи, согнуть ноги, не отрывая стоп от пола; 2 — и. п.; 3–4 — то же. Повторить 25–30 раз.

### *III. Серия упражнений с гантелями*

1. И. п. — стойка: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — присед — согнуть руки перед грудью; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–30 раз.
2. И. п. — выпад вперед правой ногой, правая рука в опоре на бедро, левая рука с гантелью отведена назад. 1 — согнуть левую руку; 2 — разогнуть ее; 3–4 — повторить то же. Повторить 25–30 раз на каждую руку.

### **Заключительная часть**

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Медленно завести левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локтевом суставе, взяться правой рукой за кисть левой и плавно потянуть ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз. Выполнить упражнение для другой руки. Повторить 2–3 раза.
2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклонить голову вперед, подъем и поворот головы вправо. То же влево.
3. И. п. — восточный сед. Наклон вперед, тянуться руками вперед. Растягивайте мышцы поясницы, стараясь потянуться руками и плечами как можно дальше вперед. При этом таз, локти и предплечья остаются неподвижными. Это упражнение великолепно снимает боль в пояснице.

В завершение лечь на спину на несколько секунд и полностью расслабиться.

### **Общие рекомендации**

Комплекс рассчитан на 60 минут. Выполняется в режиме нон-стоп (без пауз и отдыха). С его помощью нормализуется кровообращение и укрепляются суставы, развивается сила мышц. Благодаря этому улучшается осанка. В процессе выполнения упражнений необходимо следить за дыханием, в фазе мышечного напряжения делать выдох, в момент расслабления – вдох.

### **Практическое задание 2**

1. Продемонстрировать технику выполнения двух упражнений для укрепления мышц ног.
2. Продемонстрировать технику выполнения двух упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.
3. Продемонстрировать технику выполнения двух упражнений для укрепления мышц груди.
4. Продемонстрировать технику выполнения двух упражнений на развитие гибкости.

**Форма контроля:** анализ и коррекция техники выполнения упражнений по модулю «Силовой шейпинг».

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

### IV СЕМЕСТР

(16 часов)

### Программа № 4

#### Подготовительная часть

Любые танцевальные движения. Наклоны и растяжки.

#### Основная часть

##### *I. Серия упражнений для укрепления мышц ног*

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – и. п.; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – и. п. Повторить 25–30 раз каждой ногой.
2. И. п. – о. с. 1 – подъем колена правой ноги до уровня груди; 2 – и. п.; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – и. п. Повторить 25–30 раз каждой ногой.
3. И. п. – лежа на животе. 1 – поднять правую ногу; 2 – согнуть; 3 – разогнуть; 4 – и. п. Повторить 12–20 раз каждой ногой.
4. И. п. – лежа на животе. 1–4 – поочередное сгибание и разгибание ног. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
5. И. п. – лежа на спине, левая нога согнута в колене, правая поднята вверх. 1 – правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3–4 – то же. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
6. И. п. – лежа на левом боку, левая нога прямая, правая – согнута в опоре на полу. 1–2–3 – три пружинистых подъема левой ногой вверх до угла 45 градусов (стопа развернута пяткой вверх, носок на себя); 4 – и. п. Повторить 25–30 раз на каждую ногу.
7. И. п. – стойка: ноги на ширине плеч, руки вперед. 1 – мах правой ногой вперед (коснуться ладони левой руки); 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой вперед (коснуться ладони правой руки); 4 – и. п. Повторить 25–30 раз.
8. И. п. – о. с. 1 – выпад правой ногой вперед; 2 – и. п.; 3–4 – повторить то же. Повторить 25–30 раз каждой ногой.
9. И. п. – лежа на правом боку, опора на предплечье. 1 – мах левой ногой вверх (пятка развернута вверх); 2 – и. п.; 3–4 – повторить то же. Повторить 25–30 раз каждой ногой.

10. И. п. — сед на левом бедре с опорой руками слева, ноги согнуты вправо. 1 — поднять правую ногу; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же. Повторить 25—30 раз каждой ногой.
11. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. 1 — подъем таза вверх; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же; 5—6—7 — три пружинистых подъема таза вверх; 8 — и. п. Повторить 25—30 раз.
12. И. п. — сед на левом бедре с опорой руками слева, ноги согнуты вправо. 1 — отвести правую ногу максимально назад; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же. Повторить 25—30 раз каждой ногой.
13. И. п. — упор, стоя на коленях. 1 — мах прямой левой ногой вверх, носок направлен вниз, пятка — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же. Повторяем 25—30 раз каждой ногой.
14. И. п. — упор, стоя на коленях. 1 — подъем левой ноги, согнутой под углом 90 градусов, носок на себя, пятка направлена вверх; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же. Повторить 25—30 раз каждой ногой.

### *II. Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса*

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — наклон влево; 2 — наклон вправо; 3—4 — повторить то же. Повторяем 25—30 раз.
2. И. п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — присед вправо, наклон влево, руки вверх; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же влево. Повторить 25—30 раз в каждую сторону.
3. И. п. — лежа на спине. 1 — подъем туловища с одновременным подъемом ног, руками тянуться вперед; 2 — и. п.; 3—4 — повторить то же. Повторить 25—30 раз.
4. И. п. — лежа на спине, руки вверх. 1 — сед руки к коленям; 2 — руки вверх; 3 — руки к коленям; 4 — и. п. Выполняем 25—30 раз.
5. И. п. — стойка: ноги врозь, руки в стороны. 1 — полуприсед, мах правой рукой через голову к левой руке; 2 — и. п.; 3 — полуприсед, мах левой рукой через голову к правой руке; 4 — и. п. Повторить 25—30 раз в каждую сторону.
6. И. п. — ноги врозь, руки к плечам. 1 — полуприсед на правой ноге, наклон вперед, левой рукой коснуться правой стопы; 2 — и. п.; 3 — полуприсед на левой ноге, наклон вперед, правой рукой коснуться левой стопы; 4 — и. п. Повторить 25—30 раз в каждую сторону.

### *III. Серия упражнений для укрепления икроножных мышц*

1. И. п. – о. с. 1 – подъем на носки; 2 – и. п.; 3–4 – повторить то же. Повторить 25–30 раз.
2. И. п. – стоя ноги врозь. 1–2–3 – три пружинистых подъема на носки; 4 – и. п. Повторить 25–30 раз.

#### **Заключительная часть**

1. И. п. – лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1 – подъем туловища, не отрывая ног от пола; 2 – и. п.; 3–4 – повторить то же. Повторить 5 раз.
2. И. п. – стоя. Вращение головы влево и вправо, наклоны головы влево и вправо.

#### **Общие рекомендации**

Комплекс рассчитан на 60 минут. Выполняется в режиме нон-стоп (без пауз для отдыха). Количество повторений можно подбирать индивидуально. В процессе выполнения упражнений необходимо контролировать осанку, в фазе мышечного напряжения делать выдох, в момент расслабления – вдох.

#### **Самостоятельная работа 2**

1. Изучить технику выполнения упражнений анаболической тренировки.
2. Разработать тренировочный комплекс из шести упражнений повышенной сложности.

**Форма контроля:** анализ тренировочного комплекса с методическими указаниями.

### **Комплексы упражнений для анаболической тренировки**

Анаболическая тренировка направлена на сжигание жира, усиление в организме обменных процессов, увеличение объемов мышц, укрепление мускулатуры. В самостоятельной работе можно выполнить комплекс упражнений с рабочим свободным весом (гантели, гриф, утяжелители).

Большинству начинающих рекомендуется взять гантели весом 1,0–1,5 кг. Гантели просты в использовании, и каждый может

очень легко подобрать для себя вес, с которым комфортно работать. Вес отягощений определяется количеством повторений в каждом подходе. Это означает, что для большого числа повторений следует выбирать более легкий вес, а для нескольких повторений — более тяжелый.

Необходимо правильно подбирать отягощения (рабочий вес), чтобы выполнить запланированное количество подходов. Если вес гантелей большой и мешает правильно выполнять упражнение, уменьшите его. Если же, напротив, чувствуете, что можете выполнить большее количество подходов, то в следующем подходе увеличьте вес гантелей. Очень важно выполнять упражнения правильно. Это не только уберезет от возможных травм, но и принесет максимум пользы. Разучивая новое упражнение, используйте самый малый вес отягощений.

Необходимо запомнить, что время, отведенное на проработку определенной мышцы, должно быть пропорционально ее размеру: чем крупнее мышца, тем большее количество времени необходимо для ее тренировки. Гармоничное развитие противоположных групп мышц, к примеру, двуглавых и четырехглавых мышц бедер или задних и передних групп мышц плечевого пояса, способствует поддержанию мышечного равновесия и гибкости суставов, формированию правильной осанки и снижает возможность травмы.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

### V СЕМЕСТР

(16 часов)

#### Программа № 5

##### Подготовительная часть

Медленный бег, танцевальные упражнения, комплекс гимнастических упражнений.

##### Основная часть

###### *I. Упражнения для развития мышц рук*

1. Сидя, гантели внизу. Попеременное сгибание и разгибание рук –  $3 \times 12-14$  (выполнить 3 подхода и в каждом из них повторить упражнение 12–14 раз.).
2. Стоя, руки на подставке на уровне груди, в них гриф штанги. Сгибание и разгибание рук: узким, средним и широким хватом –  $3 \times 12$ .
3. Упор лежа сзади, руки на стуле. Сгибание и разгибание рук –  $3 \times 12-14$ .
4. Сидя, гантели в выпрямленных вверх руках. Не опуская локти, одновременное сгибание и разгибание рук –  $3 \times 12$ .
5. Сидя, предплечья на коленях, кисти с гантелями выступают вперед. Поднимание и опускание кистей –  $3 \times 12-14$ . То же хватом снизу.
6. Наклон вперед прогнувшись, гантели внизу, руки чуть согнуты в локтях. Поднимание рук с гантелями в стороны –  $2-3 \times 10-12$ .

###### *II. Упражнения для развития мышц спины*

1. Вис на перекладине, руки шире плеч. Подтягивание.
2. Наклон вперед прогнувшись, одна рука на поясе, другая с гантелью опущена вниз. Сгибание и разгибание руки с гантелью к тазобедренному суставу. То же другой рукой –  $3 \times 10-12$ .
3. Лежа на животе на скамейке, ноги закреплены, руки (можно с отягощениями) за головой. Поднимание туловища –  $2-3 \times 10-12$ .
4. Наклон вперед, гантели в опущенных руках. Выпрямляя туловище, руки с гантелями вверх –  $2-3 \times 8-10$ .

### *III. Упражнения для развития мышц груди*

1. Лежа на горизонтальной скамейке, хват средний – жим штанги лежа (средние пучки) –  $3 \times 12$ .
2. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамейке (наружная часть средних пучков), –  $3 \times 10-12$ .
3. Лежа на наклоненной под углом  $45^\circ$  скамейке головой вверх, жим штанги или гантелей (верхние пучки) при страховке партнером –  $3 \times 10-12$ .
4. То же – разведение рук с гантелями (наружная часть верхних пучков) –  $3 \times 10$ .
5. Лежа на наклоненной под углом  $30-45^\circ$  скамейке головой вниз, ноги закреплены, жим штанги или гантелей (нижние пучки) при страховке партнером –  $2-3 \times 12$ .
6. Лежа на горизонтальной скамейке со штангой, диском от штанги или гантелями в полусогнутых руках. Опускание отягощений за голову (межреберные и грудные мышцы) –  $2-3 \times 12-15$ .

### *IV. Упражнения для развития мышц живота*

1. Вис на перекладине или гимнастической стенке, ноги согнуты. Подтягивание коленей к животу –  $2-3 \times 8-10$ .
2. Лежа на горизонтальной скамейке, ноги закреплены. Подъем туловища до касания коленей грудью –  $2-3 \times 10-12$ .
3. Стойка ноги врозь, гриф на плечах (вес не более  $8-10$  кг). Повороты туловища –  $2-3 \times 10$  в каждую сторону.
4. Стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, палка или гриф штанги на плечах. Повороты туловища –  $2-3 \times 10$  в каждую сторону.

### *V. Упражнения для развития мышц ног*

1. Приседания со штангой –  $3 \times 8-10$ , нагружаются ягодичные мышцы и бедра. Спина при выполнении упражнений должна быть прямая (во избежание травмы позвоночника). Для удобства под пятки можно подложить брусок высотой  $5-7$  см. Гриф штанги лежит не на шее, а на трапециевидной мышце.
2. Лежа животом на горизонтальной скамейке, к стопам прикреплено отягощение, сгибание и разгибание ног –  $3 \times 10-12$ .

3. Сидя на высоком стуле, к стопам прикреплено отягощение, сгибание и разгибание ног  $3 \times 10-12$ . Нагружается нижняя часть передней поверхности бедра.
4. Лежа на боку, нога приподнята, к стопе прикреплен амортизатор, другой конец которого зацеплен за рейку гимнастической стенки на уровне головы. Приведение и отведение ноги —  $3-4 \times 6-8$ . То же для другой ноги.
5. Стоя, к стопе прикреплено отягощение. Отведение ноги в сторону —  $4 \times 12-15$ . То же для другой ноги.

#### *VI. Упражнения для развития икроножных мышц*

1. Стоя, под носками подставка высотой 5–7 см, на плечах штанга. Поднимания и опускания на носках.
2. Стоя в наклоне, опираясь руками на опору, сзади к поясу прикреплено отягощение. Поднимание и опускание на носках.
3. Сидя, на коленях отягощения. Поднимание и опускание на носках. Отягощения в упражнении для голени подбирают такими, чтобы с заметным усилием можно было выполнить его в одном подходе 10–12 раз. Количество подходов — 2–3.

#### **Заключительная часть**

1. И. п. — сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки согнуты предплечьями вверх — вперед. 1 — руки в стороны — назад; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же.
2. И. п. — сидя на стуле прямо, возьмитесь левой рукой за локоть правой руки и потяните его к себе. Повторить то же другой рукой, спина неподвижна.
3. И. п. — сидя на стуле, обхватив себя под коленями. 1 — округлить спину; 2 — и. п.; 3–4 — повторить то же.

#### **Общие рекомендации**

Для начинающих рекомендуется выполнять 2 подхода по 12–15 повторений каждого упражнения, отдых 1,5 минуты (во время отдыха выполнить упражнения на растяжку). По мере роста тренированности количество повторений увеличивается, а время на отдых сокращается.

### **Самостоятельная работа 3**

Разработать дневник самоконтроля с планом тренировок по силовому шейпингу для самостоятельных занятий сроком на один месяц.

**Форма контроля:** анализ дневника самоконтроля с методическими указаниями.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6

### VI СЕМЕСТР

(16 часов)

### Программа № 6

(высокоинтенсивная тренировка)

#### Подготовительная часть

Свободная импровизация из современных танцевальных движений. Закончить выполнением упражнений на расслабление и восстановление дыхания.

#### Основная часть

##### *I. «Ударная» серия упражнений для развития мышц ног*

Упражнения можно выполнять с гимнастической палкой или с легким грифом штанги, находящимися на плечах, гантелями весом 2–3 кг.

1. И. п. – упор стоя согнувшись. 1 – согнуть правую ногу и поставить на носок; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой ногой; 5 – согнуть ноги вперед и поставить на носки; 6 – и. п.; 7–8 – то же, что 5–6.
2. И. п. – гантели к плечам. 1–4 – медленный присед; 5–8 – медленно в и. п.
3. И. п. – гантели к плечам. 1 – присед; 2 – и. п.
4. И. п. – гантели внизу. 1 – выпад правой ногой, согнуть руки с гантелями; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой ногой; выполнить максимальное количество раз.
5. Упражнение для расслабления мышц ног. И. п. – о. с. 1 – согнуть вперед и встряхнуть правую ногу; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой ногой.

##### *II. «Ударная» серия упражнения для развития прямых мышц живота*

1. И. п. – упор сидя. 1–4 – поочередные сгибания и разгибания стоп с движением разноименных плеч вперед-назад на каждый счет, наклон вперед; 5–8 – то же; выпрямляясь, перейти в и. п.
2. И. п. – упор сидя. 1 – согнуть ноги; 2 – выпрямить, упор сидя углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и. п.; 5–6 – круг каждой ногой наружу; 7–8 – то же внутрь.
3. И. п. – упор сидя. 1–3 – сед углом, руки в стороны; 4 – и. п.; 5 – поднять ноги; 6 – и. п.; 7 – поднять ноги; 8 – и. п.

4. И. п. — лежа на спине. 1 — поднять верхнюю часть туловища, руки вперед; 2 — и. п.; 3 — сгибая и разводя ноги, перейти в сед с наклоном вперед, руки вперед; 4 — и. п.
5. И. п. — лежа на спине. 1 — поднимая и поворачивая туловище вправо, согнуть правую ногу вперед, левым локтем достать правое колено; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево.

Выполнять максимальное количество раз. В заключение, лежа на спине, выполнить легкие похлопывания пальцами рук по мышцам живота.

*III. «Ударная» серия упражнений для развития гибкости  
и подвижности суставов*

1. И. п. — о. с. 1 — мах правой ногой вперед, хлопок в ладони под ней; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверху, пальцы в замок. 1 — глубокий наклон вперед с резким пронесом рук между ног; 2 — возвратиться в и. п., максимально прогибаясь.
3. И. п. — о. с. 1 — упор присев на правой ноге, левая в сторону; 2 — приставляя левую, упор стоя согнувшись; 3 — упор присев, 4 — и. п.; 5—8 — то же левой.
4. И. п. — широкая стойка, ноги врозь. 1 — выпад вправо, руки на колене правой ноги; 2 — выпрямить правую ногу, наклон к ней; 3 — то же, что на счет 1; 4 — и. п.; 5—8 — то же вперед и влево.
5. И. п. — широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 — полуприсед, наклон назад с поворотом туловища влево, правой рукой достать стопу левой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо.

*IV. «Ударная» серия упражнений для развития  
боковых мышц живота*

1. И. п. — лежа на правом боку с опорой на правое предплечье и левую руку впереди. 1—8 — быстрые, ударные, малоамплитудные отведения и приведения левой ноги в сторону.
2. И. п. — то же. 1—2 — отвести левую ногу назад; 3—4 — то же вперед.
3. И. п. — то же. 1 — согнуть левую ногу в сторону; 2 — и. п.; 3 — мах левой ногой в сторону; 4 — и. п.
4. И. п. — стойка на коленях, руки вперед. 1—2 — сесть на правое бедро, руки вниз — назад; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же на левом бедре.

#### *Ударная» серия упражнений для развития мышц спины*

1. И. п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – максимально прогнуться; 2–3 – держать; 4 – и. п.; 5 – максимально прогнуться; 6 – и. п.; 7–8 – то же, что на счет 5–6.
2. И. п. – лежа на животе, руки вверх, ноги разведены. 1–7 – прогнуться, поднять ноги, выполнять скрестные движения руками и ногами; 8 – и. п.
3. И. п. – лежа на животе, руки вверх, ноги разведены. 1–2 – максимально разводя ноги, прогнуться, поднимая туловище, руки дугами наружу – вниз; 3–4 – и. п.
4. И. п. – упор на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину; 2 – опустить голову, максимально округлить спину.
5. И. п. – упор на правом колене, левая нога максимально поднята назад. Быстрые сгибания и разгибания левой ноги в коленном суставе. Выполнить максимальное количество раз в упоре на правом колене. То же в упоре на левом колене.

#### **Заключительная часть**

1. И. п. – упор сидя. 1–2 – группировка сидя; 3–4 – выпрямляя ноги, круг руками назад, и. п.
2. И. п. – то же. 1–2 – перекатом прямых ног назад принять положение лежа на спине согнувшись; 3–6 – расслабить мышцы туловища, ног, закрыть глаза, держать позу; 7–8 – и. п.
3. И. п. – сед по-восточному, руки на коленях. 1–4 – руки вверх, поднять голову, удерживая позу; 5–8 – то же, руки за голову.
4. И. п. – стойка ноги врозь. Волнообразные движения руками в различных направлениях: вправо – вниз – влево – вниз; вперед – назад с полуприседаниями и переносом веса тела с одной на другую ногу. При движении рук вниз мышцы рук и плечевого пояса расслаблены.

#### **Практическое задание 3**

1. Разработать комплекс упражнений для подготовительной части занятий силовым шейпингом.
2. Разработать комплекс упражнений для основной части занятий силовым шейпингом.

3. Разработать комплекс упражнений для заключительной части занятий силовым шейпингом.

**Форма контроля:** анализ комплексов упражнений с методическими указаниями.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Составление тренировочных программ (табл. 2) — наиболее сложный и ответственный момент в занятиях по системе шейпинга. Ведь необходимо учитывать и уровень подготовленности, и индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Прежде всего определяют, какая часть тела нуждается в коррекции. Затем указывают упражнения, которые надлежит выполнять (на каких тренажерах, с какими снарядами и т. д.). Определяют количество подходов, дозировку, темп.

Предписанное количество повторений одного и того же упражнения, выполняемого без отдыха, называется подходом. По мере роста тренированности меняется число подходов в одном и том же упражнении: для начинающих оно составляет 1–3, для более подготовленных — 3–5 подходов.

**Дозировка**, то есть количество повторений движения в одном подходе, определяется в зависимости от величины отягощения, веса снаряда, который используется в этом упражнении. Различают большую, среднюю и малую дозировки.

**Большая дозировка** — 15–20 и больше повторений. Величина отягощения — 40–60 % от максимальной нагрузки. Упражнение можно выполнять и без отягощения, в этом случае нагрузка возникает под воздействием собственного тела (его веса или его частей) занимающегося. При большой дозировке упражнения развивают силовую выносливость, служат средством избавления от избытка жировых отложений, способствуют формированию мышечного рельефа (у подготовленных спортсменов). К выполнению упражнений в этом режиме рекомендуется прибегать в тех случаях (чтобы не нарушать хода тренировок), когда по тем или иным причинам (например, при отсутствии или нехватке инвентаря, снарядов) нет возможности провести занятие с применением других запланированных дозировок.

**Средняя дозировка** — 6–10 повторений. Величина отягощения — 60–70 % от максимальной нагрузки (средняя нагрузка). Эта нагрузка самая рациональная для развития мышечной массы.

**Малая дозировка** – 1–3 повторения. Величина отягощения – 90–100 % от максимальной нагрузки. Используется для развития силы.

Темп выполнения упражнений бывает быстрый, средний и медленный.

**Быстрый темп** применяется при выполнении упражнений без отягощений или с малыми отягощениями, когда ставится задача уменьшить количество жировой ткани или, у более подготовленных, сформировать мышечный рельеф. Быстрый темп иногда идет в ущерб точности движений и не всегда эффективно развивает силу. Следует контролировать правильность выполнения упражнений, выполняя их перед зеркалом или под наблюдением преподавателя, товарища.

**Средний темп** оптимален для развития мышц. Обеспечивает наиболее благоприятное воздействие на внутренние органы и нервную систему.

**Медленный темп** используется в следующих случаях:

- а) если величина отягощения не позволяет заниматься в среднем темпе;
- б) если положение тела исключает возможность (в связи с опасностью травмирования) заниматься в быстром или среднем темпе;
- в) для вовлечения мускулатуры в максимальную работу.

Таблица 2

Тренировочные шейпинг-программы

1		Месяцы		
		2	3	4 и т. д.
Упражнение				
1	кол-во подходов			
2	кол-во повторений, темп			
Упражнение				
1	кол-во подходов			
2	кол-во повторений, темп			

Подводя итог вышеизложенному материалу, коротко можно сказать следующее:

– для увеличения мышечной массы упражнения выполняют с большим количеством подходов при среднем числе повторений движений в каждом (3–4 подхода при 8–10 повторениях для верхней части тела, 3–4 подхода при 10–14 повторениях для ног). Темп средний. Перерыв между подходами 1,5–2 мин;

– для уменьшения мышц в объеме (жировой ткани) упражнения выполняют с небольшим количеством подходов при значительном числе повторений движений в каждом (1–3 подхода при 15–20 повторениях и более). Темп быстрый. Перерыв между подходами – 1–1,5 минуты.

Величину отягощения во всех случаях подбирают такую, чтобы при выполнении каждого конкретного упражнения в запланированном количестве повторений последние два давались с трудом, требовали максимальных усилий.

Весьма важным является вопрос о правильном дыхании при выполнении упражнений с отягощениями. Выдыхать необходимо, когда совершается усилие, то есть в момент максимального напряжения.

Например, при жиме штанги лежа во время ее подъема делается выдох, во время опускания – вдох. В упражнениях для мышц грудной клетки, живота, ног надо всегда пользоваться этим правилом. В упражнениях для мышц плечевого пояса, спины, рук во время максимального усилия можно и вдыхать, и выдыхать, но при этом обязательно следовать ритму выполнения движения. В упражнениях на крупные мышечные группы с большими отягощениями вдох следует делать через рот, чтобы в легкие каждый раз попадало максимальное количество кислорода.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практикум позволил рассмотреть элективную дисциплину по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении как целенаправленный систематический образовательный процесс и один из эффективных путей оздоровления студентов.

Силовой шейпинг — комплексная рекреационно-оздоровительная система, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии. Это научная система, в которой физические упражнения подбираются так, чтобы приблизить фигуру к той модели, о которой мечтает занимающийся. Данное направление современной физической культуры включает в себя не только гимнастические упражнения высокой интенсивности, но и реабилитационные. Они позволяют восстановить и поддержать работу всего организма.

Модуль «Силовой шейпинг» направлен на решение следующих задач:

- обеспечить гармоническое формирование и последующее развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата путем избирательно направленных воздействий на них адекватными силовыми упражнениями;

- обеспечить в рамках общей физической подготовки студентов разностороннее развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости) в единстве с освоением основных жизненно важных форм двигательных действий.

Возможность использования на практических занятиях по предмету «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) средств и методов педагогического воздействия различных уровней сложности системы «Силовой шейпинг» обеспечит реализацию принципов физического воспитания и будет способствовать повышению физического состояния студентов.

# ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

## Темы рефератов для студентов

1. Значение шейпинга как эффективного средства оздоровления и повышения работоспособности.
2. Возникновение и развитие шейпинга.
3. Классификация шейпинг-программ для занимающихся.
4. Программа шейпинга.
5. Классификация упражнений для занятий шейпингом.
6. Организация и проведение занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.
7. Средства, методы обучения на занятиях шейпингом.
8. Выполнение физических упражнений в соответствии с поставленными задачами.
9. Комплектование групп с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья.
10. Методические особенности проведения занятий шейпингом на уроках физической культуры.
11. Определение воздействия на организм нагрузок различной интенсивности, подсчет пульса, определение массы тела, контроль за общим состоянием здоровья на занятиях.
12. Постановка задач по коррекции фигуры с учетом возраста.
13. Использование физических упражнений на определенные группы мышц на занятиях с детьми различного возраста.
14. Определение воздействия нагрузок различной интенсивности на организм занимающихся.
15. Задачи, цели и средства шейпинга.

# ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

## Вопросы по курсу

1. Возникновение и развитие шейпинга.
2. Значение шейпинга в системе физического воспитания.
3. Цели и средства шейпинга.
4. Основные составляющие шейпинга.
5. Задачи шейпинга.
6. Программы для занимающихся шейпингом.
7. Использование физических упражнений системы шейпинга на уроках физической культуры.
8. Комплектование групп занимающихся шейпингом.
9. Занятия шейпингом с занимающимися различной физической подготовленности с учетом возрастных особенностей.
10. Методические особенности организации и проведения занятий. Наглядность, доступность, активность, сознательность.
11. Подбор специальных средств и методов обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.
12. Значение шейпинга как эффективного средства оздоровления и повышения работоспособности.
13. Осуществление педагогического контроля в процессе занятий.
14. Методика обучения физическим упражнениям в целях направленного воздействия на различные группы мышц занимающихся.

## Критерии оценки ответов на вопросы

<i>Оценки</i>	<i>Критерии</i>
<b>Отлично</b>	Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа
<b>Хорошо</b>	Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно
<b>Удовлетворительно</b>	Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов
<b>Неудовлетворительно</b>	Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано

### Критерии оценки практических заданий

<i>Оценки</i>	<i>Критерии</i>
<b>Отлично</b>	Верный ответ и способность без ошибок обосновать алгоритм работы
<b>Хорошо</b>	Студент допускает ошибки в работе, но способен самостоятельно их исправить
<b>Удовлетворительно</b>	Студент допускает несколько ошибок и не способен самостоятельно их исправить
<b>Неудовлетворительно</b>	Полная неспособность выполнять работу и незнание алгоритма ее выполнения

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кошелева, М. В. Использование современных фитнес-технологий на занятиях по физической культуре / М. В. Кошелева, О. Н. Кувшинов // Запад – Россия – Восток. Политическое, экономическое и культурное взаимодействие : XII Международная научно-практическая конференция : сборник статей / Поволжский государственный университет сервиса. – Тольятти, 2018. – С. 36–39.
2. Кошелева, М. В. Условия для систематизированного посещения студентами занятий по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5. – С. 173–177.
3. Кошелева, М. В. Анализ воздействия тренировочного процесса различных видов аэробики на морфофункциональные показатели организма женщин среднего возраста / М. В. Кошелева, Н. И. Пономарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3. – С. 258–263.
4. Учебно-методическое пособие «Методика проведения оздоровительной программы Пилатес» : по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей и направлений / Поволжский государственный университет сервиса ; сост.: М. В. Кошелева, Н. А. Усачев. – Тольятти : Изд-во ПВГУС, 2016. – 53 с.
5. Шейпинг – основы самостоятельных занятий : метод. пособие / Уральский социально-экономический институт (филиал) образовательного учреждения профсоюзов «Академия труда и социальных отношений» ; сост.: А. Ю. Рябов, В. К. Миловидов. – Челябинск : УрСЭИ АТиСО, 2011. – 36 с.

## ГЛОССАРИЙ

**Шейпинг** (англ. *shaping* – придание формы) – специальный комплекс упражнений (в основном гимнастических) – физкультурно-оздоровительная система, целью которой является повышение тонуса, коррекция фигуры и улучшение функционального состояния организма женщины. Включает в себя специальный комплекс физических упражнений и соответствующую программу питания. Занятия проводятся под музыку в специализированных залах.

**Адаптация** – приспособление человека к условиям внешней природной среды (пониженному атмосферному давлению, повышенной температуре и др.), к режиму работы, к нагрузкам (в т. ч. тренировочным и соревновательным). Особое значение имеет социальная адаптация человека в условиях коллектива: дошкольного, школьного, армейского, трудового, спортивного и т. д.

**Анаболическая тренировка** – тренировка, состоящая преимущественно из силовых упражнений, направленных на придание мускулатуре необходимой формы и объема.

**Анорексия** – клиническое расстройство питания, характеризующееся чрезмерным страхом ожирения, увеличения массы тела, стандартной для данного возраста и роста.

**Антропометрическое тестирование** – это тестирование, позволяющее точно определить биологический состав тела, состояние и соотношение его тканей: жира, мышц, костного компонента – и на основании этого построить индивидуальный режим воздействия, структуру тренировки и соответствующее целям сбалансированное питание. Антропометрия широко применяется в медицине, главным образом при изучении физического развития человека.

**Атлетика** – комплекс физических упражнений, развивающих преимущественно силу, ловкость и силовую выносливость.

**Аутогенная тренировка** – метод психотерапии и самовнушения с целью воздействия на физическое и психическое состояние человека.

**Аэробные упражнения** – система упражнений в циклических видах спорта (бег, езда на велосипеде, плавание, бег на лыжах), а также аэробика, упражнения на тренажерах и т. д., направленные на повышение функциональных возможностей организма, в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**Булимия** — чувство ненасытного голода. Может быть вызвана резким изменением рациона, при котором эпизоды обжорства сменяются рвотой. По своему происхождению близка к нейрогенной анорексии.

**Выносливость** — 1) способность живых организмов переносить неблагоприятные воздействия окружающей среды, сохраняя жизнедеятельность; 2) способность материалов и конструкций противостоять длительным и увеличивающимся нагрузкам; 3) физическое качество, способность организма противостоять утомлению, поддерживать уровень двигательной активности. В спорте — одно из основных физических качеств, обеспечивающих успех в соревнованиях.

**Двигательная активность** — движения всего тела (или большей его части), вызываемые работой скелетных мышц, в результате которых происходит расходование энергии.

**Здоровый образ жизни** — деятельность и привычки, способствующие достижению физической подготовленности и снижению риска развития ряда заболеваний. Включает систематические физические нагрузки, сбалансированное адекватное питание, здоровый и достаточный сон, релаксацию и преодоление стресса, профилактические обследования, отказ от вредных привычек (курения, алкоголя и наркотиков). Представляет собой динамическое, многомерное состояние, связанное с условиями окружающей среды и индивидуальными интересами.

**Катаболическая тренировка** — тренировка, направленная на уменьшение излишнего жирового компонента.

**Комбинация** — сочетание отдельных элементов и их соединений в едином целостном и композиционно оправданном порядке. В зарубежной специальной литературе, в особенности о танцах, часто применяется сокращенное название комбинаций — «комби». Комбинации могут быть тренировочные и соревновательные. Тренировочные комбинации используются в оздоровительных программах шейпинга для воспитания выносливости и координации, а соревновательные — в фитнес-аэробике.

**Кондиционная гимнастика** — гимнастические упражнения, выполняемые без использования дополнительных средств, для развития физических качеств (силы, гибкости и пр.).

**Кондиция** — понятие, определяющее состояние подготовленности человека в спорте или в оздоровительном фитнесе. В спорте

часто соответствует понятиям «спортивная форма», «необходимая физическая подготовленность».

**Разминка** — двигательная активность низкой/средней интенсивности перед основной частью оздоровительной тренировки.

**Реабилитация** — программа, предполагающая постепенное достижение максимального уровня физической и психологической независимости после болезни или травмы.

**Ритмическая гимнастика** — выполнение физических упражнений, танцевальных элементов под современную ритмическую музыку без пауз для отдыха.

**Такт музыкальный** — отрезок музыкального произведения от сильной (ударной) доли до следующей ударной доли.

**Тонус** — длительное стойкое возбуждение нервных центров и мышечной ткани, не сопровождающееся утомлением. Выделяют тонус нервных центров, при котором те или иные отделы головного и спинного мозга непрерывно посылают импульсы по соответствующим эфферентным нервам. Тонус скелетных мышц — это длительное напряжение или сокращение мышц, обеспечивающее поддержание определенной позы и положения тела в пространстве.

**Тренировка спортивная** — оздоровительные упражнения для достижения спортивных результатов.

**Тренировка оздоровительная** — упражнения, выполняемые регулярно в течение определенного периода времени и направленные на поддержание и улучшение здоровья (продление жизни и предупреждение болезней), улучшение телосложения, развитие двигательных качеств.

**Упражнения ритмической гимнастики** — это простые движения, которые обычно выполняются без гантелей или другого спортивного инвентаря. Упражнения ритмической гимнастики — это сбалансированная и исключительно эффективная программа тренировок; это упражнения, тренирующие силу, выносливость, гибкость, быстроту реакции и координацию движений.

**Фитнес-программа** — организованный вид занятий по повышению уровня двигательной подготовленности.

**Циркуль-калипер** — антропометрический прибор для измерения толщины подкожно-жировой складки.

*Виды силовых фитнес-программ*

Наименование занятия	Краткая характеристика	Уровень подготовленности
<i>Силовые направления</i>		
Body Sculpt	Вид силовой тренировки, направленный на развитие всех групп мышц, на развитие силовой выносливости и на создание мышечного рельефа. Во время тренировки используются различные виды силового оборудования: отягощения разных весов, амортизаторы, выбор которых зависит от уровня подготовленности	Для любого уровня подготовленности
Bums+ABS	Вид силовой тренировки, направленный на прицельную проработку ягодичных мышц и мышц брюшного пресса	Для любого уровня подготовленности
Upper Body	Силовой аэробный класс, состоящий из комплекса силовых упражнений, направленных на развитие и проработку мышц плечевого пояса, рук, груди, мышц спины и мышц брюшного пресса с использованием дополнительного оборудования	Для любого уровня подготовленности
Lower Body	Силовой аэробный класс, состоящий из комплекса силовых упражнений, направленных на проработку мышц ног, ягодиц и мышц брюшного пресса с использованием дополнительного оборудования	Для любого уровня подготовленности
Cross Fitness	Программа упражнений на силу и выносливость, состоящая из аэробных упражнений (с весом собственного тела) и упражнений из тяжелой атлетики	Для подготовленных
<i>Танцевальные направления</i>		
Belly Dance	Аэробный класс, направленный на развитие координации, гибкости и пластичности. Основная часть класса – это разучивание танцевальной комбинации либо хореографии в одном из стилей восточного танца	Для любого уровня подготовленности

Наименование занятия	Краткая характеристика	Уровень подготовленности
Dance Class	Аэробный класс, направленный на развитие координации, гибкости, пластичности и выносливости. Основная часть класса – это разучивание танцевальной комбинации либо хореографии в одном из современных стилей: hip-hop, jazz funk, house, vogue и др.	Для любого уровня подготовленности
Zum Dance	Танцевальный фитнес-класс на основе латиноамериканских и современных ритмов. Zum Dance – это простые и зажигательные танцы	Для любого уровня подготовленности
Latina Dance	Аэробный класс, направленный на развитие координации, гибкости, пластичности и выносливости. Основная часть класса – это разучивание танцевальной комбинации либо хореографии одного из латиноамериканских танцев: samba, cha-cha-cha, salsa, bachata, rumba, jive и др.	Для любого уровня подготовленности
<i>Направления на растяжку и релаксацию</i>		
Flex	Комплекс упражнений, направленный на растяжку и релаксацию. Подобные регулярные групповые тренировки помогут повысить тонус мышц, улучшить координацию, восстановить осанку, сделать движения пластичными	Для любого уровня подготовленности
Суставная гимнастика	Комплекс упражнений, направленных на тренировку мышц и суставов тела. Специальные упражнения способствуют улучшению координации движений и подвижности суставов, развитию гибкости позвоночника, укреплению опорно-связочного аппарата	Для любого уровня подготовленности
Pilates	Упражнения по системе Pilates направлены на укрепление мышц тела с минимальной нагрузкой на позвоночник	Для любого уровня подготовки
Yoga Basic	Психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Занятия йогой направлены на гармонизацию тела и души	Начальный уровень подготовки

Наименование занятия	Краткая характеристика	Уровень подготовленности
<i>Интервальные занятия</i>		
Step Interval	Интервальный класс, состоящий из комплекса аэробных и силовых упражнений, направленных на проработку основных групп мышц, сжигание жирового компонента и улучшение координационных способностей	Для подготовленных
Spinning Interval	Интервальная велотренировка на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем (развитие скорости и скоростной выносливости) на пульсе от 65 до 90 % от максимального пульса. Нагрузка высокой интенсивности	Для подготовленных
<i>Направления на развитие выносливости</i>		
Spinning Recovery	Велотренировка. Восстановительное занятие на пульсе от 55 до 65 % от максимального пульса	Для любого уровня подготовленности
Walking Medium	Равномерная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, наиболее подходит для снижения массы тела за счет жирового компонента; пульсовая зона 60–70 % от максимального	Для подготовленных
Spinning Strength	Силовая велотренировка на пульсе 75–85 % от максимального пульса, направленная на развитие силовой выносливости. Нагрузка высокой интенсивности	Для подготовленных
<i>Занятия с использованием специального оборудования</i>		
SU	Аэробный класс на специальной нестабильной двусторонней платформе Bosu. Это уникальный тренажер на равновесие, баланс и координацию	Для любого уровня подготовленности
Fit-Ball	Урок на мячах, направленный на тренировку мышц всего тела. Максимально мягкая нагрузка на осевой скелет, класс можно позиционировать как реабилитационный	Для любого уровня подготовленности

Наименование занятия	Краткая характеристика	Уровень подготовленности
PUMP	<p>Особый вид силовой тренировки, на которой прорабатываются и приводятся в тонус все основные мышцы. Тренировка проходит с особым драйвом и приносит гораздо больше результатов и удовольствия, чем монотонное поднятие тяжестей. Занятие ведется с использованием специального оборудования – мини-штанг весом от 10 до 30 кг</p>	<p>Для подготовленных</p>

*Комплекс упражнений по системе шейпинга*

**I. Упражнения на мышцы передней поверхности бедра**



1. И. П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.  
Сч. 1 – присед, руки в стороны.  
Сч. 2 – и. п.  
Сч. 3–4 – то же.  
Сч. 5 – пружинящий полуприсед, руки вверх.  
Сч. 6–7 то же.  
Сч. 8 – и. п.  
Количество повторений – 8–16 раз.



2. И. П. – узкая стойка ноги врозь.  
Сч. 1 – присед с наклоном вперед, руки вперед кверху.  
Сч. 2 – и. п.  
Сч. 3–4 – то же.  
Сч. 5 – пружинящий полуприсед.  
Сч. 6–7 – то же.  
Сч. 8 – и. п.  
Количество повторений – 8–16 раз.



3. *Продвинутый уровень*  
И. П. – основная стойка с гантелями (0,5–1 кг).  
Сч. 1 – выпад правой, гантели к плечам.  
Сч. 2 – и. п.  
Сч. 3–4 – то же левой.  
Сч. 5 – пружинящий выпад правой, руки в стороны.  
Сч. 6–7 – то же.  
Сч. 8 – и. п.  
Сч. 9–16 – то же с левой.  
Количество повторений – 4–8 раз.

## *II. Упражнения на мышцы задней поверхности бедра*



1. И. П. – упор стоя на левом колене, правая назад.

Сч. 1 – согнуть правую.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Сч. 5–7 – пружинящие движения.

Сч. 8 – и. п.

Сч. 9–16 – то же левой.

Количество повторений – 8–16 раз.

Повторить то же количество раз с левой ноги.



2. И. П. – лежа на животе, руки вверх, ладони вперед.

Сч. 1 – правую назад (упираясь ладонями в пол).

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же левой.

Сч. 5–7 – пружинящие движения обеими.

Сч. 8 – и. п.

Количество повторений – 8–16 раз.



3. *Продвинутый уровень*

И. П. – лежа на животе, руки вверх, ладони на полу.

Сч. 1 – правую назад.

Сч. 2 – скрестно опустить за левую.

Сч. 3 – правую назад.

Сч. 4 – и. п.

Сч. 5–8 – то же левой.

Количество повторений – 8–16 раз.

### *III. Упражнения на мышцы внутренней поверхности бедра*



1. И. П. – лежа на спине, ноги вперед, руки в стороны.

Сч. 1 – ноги врозь.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Сч. 5–7 – пружинящие движения ногами.

Сч. 8 – и. п.

Количество повторений – 8–16 раз.



2. И. П. – упор на правом предплечье боком, лежа на бедре, левую согнутую поставить спереди.

Сч. 1 – правую в сторону.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Сч. 5–7 – пружинящие движения правой в сторону.

Сч. 8 – и. п.

Количество повторений – 4–8 раз.

Повторить то же количество раз с левой.



### *3. Продвинутый уровень*

И. П. – упор на правом предплечье боком, лежа на бедре, левую в сторону кверху, левой рукой взять голень.

Сч. 1 – поднять правую ногу к левой.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Количество повторений – 16–32 раза.

Повторить то же количество раз с левой.

#### *IV. Упражнения на мышцы боковой поверхности бедра*



1. И. П. – упор боком на правом предплечье, лежа на бедре, ноги согнуть.

Сч. 1 – согнутую левую в сторону.

Сч. 2 – согнутую левую назад.

Сч. 3 – согнутую левую в сторону.

Сч. 4 – и. п.

Количество повторений – 8–16 раз.

Повторить то же количество раз с правой.



2. И. П. – упор стоя на коленях.

Сч. 1 – согнутую правую в сторону.

Сч. 2 – разогнуть правую.

Сч. 3 – согнуть правую в сторону.

Сч. 4 – и. п.

Сч. 5–8 – то же левой.

Количество повторений – 8–16 раз.



3. *Продвинутый уровень*

И. П. – упор боком, стоя на правом колене, левую в сторону, левую руку за голову.

Сч. 1 – согнуть левую в сторону, касаясь плеча, локоть к животу.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Количество повторений – 8–16 раз.

Повторить то же количество раз правой.

## *V. Упражнения на ягодичные мышцы*



1. И. П. – упор стоя на коленях.

Сч. 1–3 – пружинящие движения согнутой правой вперед кверху.

Сч. 4 – правую назад.

Количество повторений – 8–16.

Повторить то же количество раз левой.



2. И. П. – лежа на спине, левую согнуть, правая пяткой лежит на левом колене.

Сч. 1 – прогнуться.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Количество повторений – 8–16 раз.

Повторить то же количество раз другой ногой.



### *3. Продвинутый уровень*

И. П. – сед согнув ноги, упор сзади.

Сч. 1 – упор лежа сзади, ноги согнуть.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Количество повторений – 16–32 раза.

## *VI. Упражнения на мышцы пресса*



1. И. П. – лежа на спине, ноги вперед согнуть, руки за головой.

Сч. 1 – группировка, руки за головой.

Сч. 2–3 – удерживать это положение.

Сч. 4 – и. п.

Количество повторений – 8–16 раз.



2. И. П. – лежа на спине, ноги вперед.

Сч. 1 – поднять голову, плечи и руки вперед.

Сч. 2–3 – пружинящие движения вперед, ладони в пол.

Сч. 4 – и. п.

Количество повторений – 8–16 раз.



### *3. Продвинутый уровень*

И. П. – лежа на спине, ноги вперед, ладони в пол.

Сч. 1 – стойка на лопатках.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Количество повторений – 8–16 раз.

## ***VII. Упражнения на косые мышцы живота***



1. И. П. – сед, упор сзади, ноги согнуть.

Сч. 1 – согнутые ноги направо.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же – налево.

Количество повторений – 8–16 раз.



2. И. П. – стойка на правом колене, левую согнуть, руки за голову.

Сч. 1–3 – пружинящие наклоны туловища влево.

Сч. 4 – и. п.

Количество повторений – 8–16 раз.

Повторить то же количество раз вправо.



### ***3. Продвинутый уровень***

И. П. – сед, ноги врозь, левую согнуть внутрь, руки в стороны.

Сч. 1 – наклон к правой, левая рука вверх, правую руку влево.

Сч. 2 – и. п.



Сч. 3 – мах правой влево, руки вправо.

Сч. 4 – и. п.

Количество повторений – 8–16 раз.

Повторить то же количество раз в другую сторону.

### *VIII. Упражнения на мышцы пресса*

1. И. П. – лежа на спине.

Сч. 1–6 – скрестными движениями поднять ноги вперед (ножницы).

Сч. 7 – согнуть ноги.

Сч. 8 – разогнуть ноги вперед, не опуская их на пол.

Количество повторений – 8–16 раз.



2. И. П. – сед согнув ноги, упор сзади.

Сч. 1 – разогнуть правую вперед – вправо.

Сч. 2 – разогнуть левую вперед – влево.

Сч. 3 – ноги вперед.

Сч. 4 – согнуть ноги.

Количество повторений – 8–16 раз.



### *3. Продвинутый уровень*

И. П. – сед, упор на предплечьях сзади, ноги полусогнуть вперед.

Сч. 1 – опустить правую, не касаясь пола.

Сч. 2 – опустить левую, не касаясь пола.

Сч. 3 – поднять правую.

Сч. 4 – поднять левую.

Количество повторений – 8–16 раз.

### *IX. Упражнения на мышцы спины*



И. П. – лежа на животе, руки вверх.

Сч. 1 – поднять правую руку и левую ногу, прогнуться в спине.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3 – поднять левую руку и правую ногу.

Сч. 4 – и. п.

Количество повторений – 8–16 раз.

### *X. Упражнения на мышцы рук*



1. Бицепсы

И. П. – стойка ноги врозь, руки с гантелями (0,5–1 кг) вперед, ладонями вверх.

Сч. 1 – гантели к плечам.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Количество повторений – 8–16 раз.



2. Трицепсы

И. П. – стойка ноги врозь, руки с гантелями (0,5–1 кг) вверх, гантели вместе.

Сч. 1 – согнуть руки назад.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Количество повторений – 8–16 раз.



3. Дельтовидные мышцы  
И. П. – стойка ноги врозь, руки с гантелями (1–2 кг) вниз.

Сч. 1 – гантели в стороны.

Сч. 2 – гантели вперед.

Сч. 3 – гантели в стороны.

Сч. 4 – и. п.

Количество повторений – 8–12 раз.



4. Грудные мышцы

И. П. – широкий упор стоя на левом колене, правая на полу.

Сч. 1 – согнуть руки, локти в стороны.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3–4 – то же.

Количество повторений – 4–8 раз.

Повторить то же количество раз, стоя на правом колене.

### ***XI. Упражнения на растяжку***

1. И. П. – сед ноги врозь, руки вверх.

Сч. 1 – наклон к правой.

Сч. 2 – наклон вперед.

Сч. 3 – наклон к левой.

Сч. 4 – и. п.

Сч. 5–8 – то же к левой.

Количество повторений – 4–8 раз.





2. И. П. – сед ноги согнуты, руки на коленях.

Сч. 1 – выпрямить правую вверх, руками взяться за голень.

Сч. 2–7 – удерживать.

Сч. 8 – и. п.

Сч. 9–16 – то же с левой.

Количество повторений – 4–8 раз.

3. И. П. – сед по-турецки.

Сч. 1 – наклон, локти на пол.

Сч. 2–7 – удерживать.

Сч. 8 – и. п.

Количество повторений – 4–8 раз.



4. И. П. – основная стойка, руки на пояс.

Сч. 1 – выпад правой, руки на правое бедро.

Сч. 2–7 – пружинящие движения.

Сч. 8 – и. п.

Сч. 9–16 – то же с левой.

Количество повторений – 4–8 раз.

5. И. П. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая рука на поясе.

Сч. 1 – глубокий наклон влево.

Сч. 2–7 – удерживать.

Сч. 8 – и. п.

Количество повторений – 4–6 раз.

Повторить то же количество раз в правую сторону.

