

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

# **ШЕЙПИНГ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Методические рекомендации для студентов  
всех специальностей**

Брест 2012

Методические рекомендации построены с учетом включения в занятия физической культурой студентов элементов шейпинг-системы, которые будут способствовать формированию у них правильной осанки, развитию координационных способностей, повышать уровень физической подготовленности, корректировать дефекты телосложения, а также приобретению ими необходимых навыков для самоконтроля при самостоятельных занятиях шейпингом.

Составители: Орлова Н. В., доцент, к.п.н.,  
Козлова Н.И., доцент, к.п.н.

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальной задачей современного образа жизни является повышение двигательной активности населения, которая влияет на уровень их здоровья и физическую работоспособность.

Основная задача шейпинга – сохранение и укрепление здоровья, направленность тренировок на достижение нужного результата.

Целью шейпинг-системы является физическое и духовное совершенствование занимающихся. Занятия шейпингом позволяют поддерживать постоянную активность к физической культуре, воспитывают интерес к физическим упражнениям, повышают уровень физической работоспособности занимающихся, обеспечивают высокий уровень здоровья населения. Это предусматривает использование различных средств и методов физического воспитания. В каждой шейпинг-программе предлагаются упражнения для слабо-, средне- и высокоподготовленных занимающихся. Включение в занятия физической культуры для студентов элементов шейпинг-системы будет способствовать формированию у них правильной осанки, развитию их координационных способностей, повышению уровня физической подготовленности, корректировке дефектов телосложения, повышению эмоционального настроения занимающихся.

Интерес к занятиям физической культурой стимулируется приобщением занимающихся к миру красоты, эстетики и нравственности. Одним из средств решения данной задачи являются индивидуально подобранные физические упражнения, музыка, компьютеризация занятий.

В ходе учебного процесса оказывается комплексное воздействие на студентов: повышение общей и специальной физической подготовленности; обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности будущего специалиста. Вместе с тем специфичным и особенно ценным в курсе «Шейпинг» является ознакомление студентов с новыми современными видами оздоровительной гимнастики, положительное воздействие их на развитие координационных способностей занимающихся, их уровень физической подготовленности, а также положительный эмоциональный фон занятий, который создают физические упражнения, благодаря слиянию музыки и движения, а также обогащение двигательного и практического опыта студентов.

Шейпинг-программы оказывают активное воздействие на различные мышечные группы и на их взаимосвязанную работу. Это содействует функциональному совершенствованию двигательного и зрительного анализаторов, вырабатывает способность избирательно управлять мышечными группами, дозировать индивидуально нагрузку. Упражнения шейпинг-программы позволяют корректировать телосложение путем сбрасывания излишней жировой прослойки и наращивания недостающей мышечной массы, способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений.

Содержание курса «Шейпинг» опирается на основные общедидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности, индивидуального подхода к занимающимся и тесно связано не только с физическим совершенствованием студентов, профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, но и с формированием необходимых качеств, свойств и черт личности, необходимых в будущей профессии.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ ШЕЙПИНГА

Подбор музыкального сопровождения с частотой от 98 до 126 тактов в минуту. Все упражнения, кроме подскоков, лучше выполнять под музыку с частотой от 98 до 104 тактов в минуту. Для прыжков нужна более быстрая музыка. В методических рекомендациях приведены простые и более сложные комплексы упражнений. При соответствующей подготовке занимающихся можно выполнять все комплексы. Между ними желательно делать перерывы для отдыха по 30-40 с, как и между упражнениями. На первых занятиях можно выполнять не весь комплекс. Дышать ритмично, делая 12-20 вдохов в минуту. Дыхание не форсировать, но и не задерживать его. В перерывах между упражнениями мышцы расслабить. Постепенно, от занятия к занятию, делать перерывы реже и короче.

Занятия по шейпингу рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 60 минут. Изменять комплекс упражнений следует каждые 1-2 недели: усложнять упражнения, увеличивать их количество и число повторений, заниматься под более быструю музыку.

Правильное питание с индивидуальным подбором рациона и режима является важным условием успешной коррекции фигуры. Калорийность и состав пищи должны соответствовать особенностям стоящих перед тренировкой задач.

Обязательно ежемесячное антропометрическое тестирование (определение состава тела, % жира) по всем ведущим параметрам. Анализ результатов позволяет контролировать и корректировать телосложение, сделать занятия более действенными. Главная особенность данного теста состоит в том, что он должен проводиться ежемесячно, чтобы контролировать динамику изменений в фигуре. Это необходимо для того, чтобы можно было вовремя скорректировать и программу тренировки, и программу питания.

### Задача 1. Создать представление о шейпинге как об одном из средств коррекции телосложения

Шейпинг – это система тренировок и питания, направленная на оздоровление и коррекцию фигуры как женщин, так и мужчин, путем изменения состава тела.

Для достижения этой цели в шейпинге выделяют два этапа:

- оздоровительный этап;
- этап совершенствования фигуры (наиболее сложный).

На первом – улучшить формы тела за счет уменьшения количества жира и (или) мышц в тех частях тела, где это необходимо. С этой целью индивидуально рассчитываются режимы выполнения упражнений и рацион питания – катаболическая тренировка.

На втором – улучшить формы частей тела (там, где это надо) за счет увеличения объема, тонуса тех мышц, которые эти формы определяют. Это обеспечивается за счет силового характера тренировки – анаболическая тренировка.

Разделение видов шейпинг-тренировок по фазам физиологического цикла женского организма проводится исходя из учета особенностей протекания обменных процессов.

Во вторую половину цикла в организме женщины формируются естественные анаболические условия: высокий фон эстрогенов (женских половых гормонов) и повышенный аппетит. Этот период наиболее благоприятен для проведения анаболической тренировки (наращивание мышечной массы).

В первую половину цикла естественных анаболических условий не создается. Этот период лучше использовать для борьбы с лишним жиром – катаболической тренировки.

Следовательно, классический шейпинг – это, прежде всего, физическая тренировка, помогающая исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться к параметрам шейпинг-модели, которые разработаны как для женщин, так и для мужчин разного роста и конституционного типа.

Целесообразно формировать два типа тренировочных комплексов. Первый, избирательного воздействия, формируется из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп. Например, в комплекс включается 5-7 упражнений, связанных с растягиванием задней поверхности бедра. Идет целенаправленное воздействие на эти мышцы для получения локального, но значительного по величине тренирующего эффекта.

Второй тип тренировочного комплекса характеризуется смешанным воздействием. В нем используются 5-7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика, однако эффективно прорабатывается вся мышечная система.

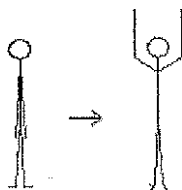
## **Задача 2. Обучить упражнениям шейпинга для развития различных групп мышц**

### **Частная задача 2.1 Обучить выполнению упражнений для мышц плечевого пояса**

#### **Упражнение 1.**

И. п. – основная стойка. Подняться на носки, потянуться вверх, руки поднять над головой – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.

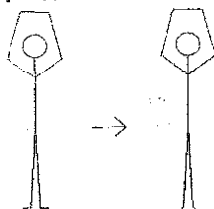
**Методические указания.** Зафиксировать тело в этом положении на несколько секунд.



#### **Упражнение 2.**

И.п. – основная стойка, руки вверх в замок ладонями наружу. Потянуться кверху – вдох, и.п. – выдох.

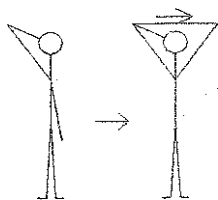
**Методические указания.** Голову поднять.



#### **Упражнение 3.**

И.п. – стойка ноги врозь, правая рука согнута за головой.левой рукой надавливать на локоть правой руки, отводить ее в сторону-влево.

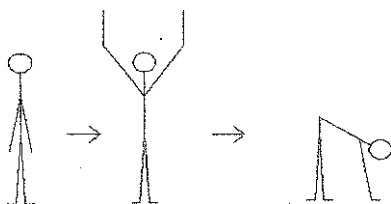
**Методические указания.** Руку растягивать медленно, без резких движений, с максимальным отведением.



#### **Упражнение 4.**

И.п. – стойка ноги врозь. Руки кверху – вдох, наклон вперед – выдох, и.п.

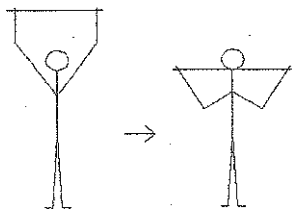
**Методические указания.** Руками коснуться пола между ног как можно дальше кзади.



#### **Упражнение 5.**

И.п. – основная стойка, руки с палкой над головой прямые. Руки согнуть, отвести палку за спину – вдох, руки кверху, голову отвести назад, прогнуться – выдох, и.п.

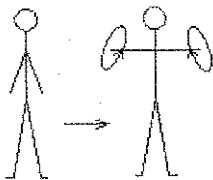
**Методические указания.** Палка длиной в 1 м. Отвести палку за спину так, чтобы она лежала на уровне лопаток. Руки поднимать медленно, не сгибать.



#### **Упражнение 6.**

И.п. – основная стойка. Отвести руки в стороны, сделать круговые движения.

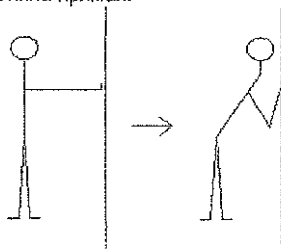
**Методические указания.** Максимально выпрямить спину, круговые движения выполнять медленно, сводить лопатки с напряжением (когда отводятся руки назад). Дышать свободно.



### Упражнение 7.

И.п. – стойка ноги врозь лицом к стене. Упереться ладонями в стену на уровне груди, руки чуть шире плеч, коснуться грудью стены – вдох, и. п. – выдох.

**Методические указания.** Спина прямая.

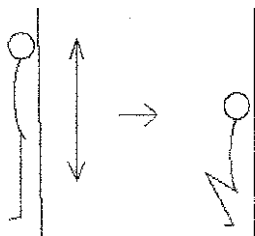


## Частная задача 2.2 Обучить выполнению упражнений для мышц спины

### Упражнение 1.

И.п. – основная стойка спиной к стене. Присесть – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.

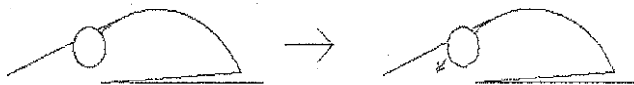
**Методические указания.** Прижаться к стене ладонями, лопатками, затылком. Ладони от стены не отрывать. Пятки от стены на расстоянии длины стопы.



### Упражнение 2.

И. п. – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх, опираясь ладонями о пол, коснуться головой коленей.

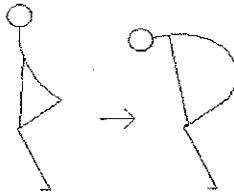
**Методические указания.** Руки не сгибать, потянуться.



### Упражнение 3.

И. п. – стойка ноги врозь в полуприседе с наклоном вперед прогнувшись, руки на коленях. На 1 спину округлить, голову наклонить вперед – вдох, 2 – прогнуться, выдох.

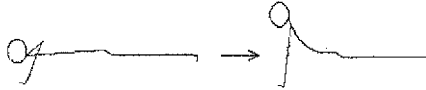
**Методические указания.** Живот втянуть, прогнуться максимально в грудном и поясничном отделах.



#### **Упражнение 4.**

И. п. – лежа на животе, ладони в упоре на полу на ширине плеч. Выпрямить руки, прогнуться – вдох, и.п. – выдох.

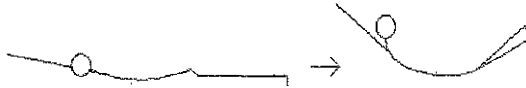
**Методические указания.** Руки выпрямить, голову наклонить назад, бедра от пола не отрывать.



#### **Упражнение 5.**

И. п. – лежа на животе, руки кверху. Прогнуться, поднять руки вперед-в стороны, ноги развести на ширину плеч – вдох, и.п. – выдох.

**Методические указания.** Колени не сгибать, прогнуться выше.



#### **Упражнение 6.**

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колено к груди, захватив его руками, руки выпрямить, оказывая давление коленом на ладони.

**Методические указания.** Упражнение выполнять ногами поочередно, стопы натянуть.



#### **Упражнение 7.**

И. п. – лежа на животе, носки ног зафиксировать, руки за голову. Подняться кверху – вдох, и.п. – выдох.

**Методические указания.** Подняться выше, спину держать ровно.





### Частная задача 2.3 Обучить выполнению упражнений для мышц живота

#### Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине, руки или валик под крестцом. Имитировать езду на велосипеде, вращая поочередно ногами на себя, от себя.

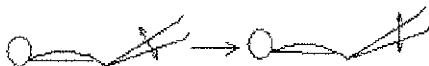
**Методические указания.** Езду имитировать в течение 25 сек, стопы натянуть.



#### Упражнение 2.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Приподнять ноги, выполнять «ножницы»: скрестить прямые ноги сначала по вертикали, затем – по горизонтали.

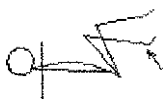
**Методические указания.** Упражнение выполнять в течение 60 сек, колени не сгибать.



#### Упражнение 3.

И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Имитировать ходьбу.

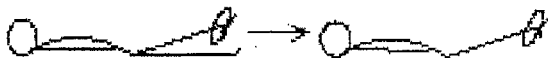
**Методические указания.** Имитировать ходьбу в воздухе вверх-вниз от 30 до 60 сек. Упражнение похоже на ножницы, но с меньшей амплитудой движения.



#### Упражнение 4.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Сделать круговые движения каждой ногой попеременно в одну сторону, в другую, затем обеими ногами вместе.

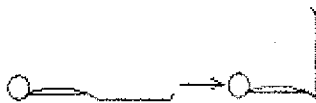
**Методические указания.** Круговые движения выполнять 6-7 раз, колени не сгибать, стопы натянуть.



#### Упражнение 5.

И. п. – лежа на полу, ноги вместе, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять обе ноги вверх до прямого угла – вдох, руки развести в стороны, опустить прямые ноги в сторону до касания пола – выдох. Поднять ноги в и. п. – вдох, опустить в другую сторону – выдох.

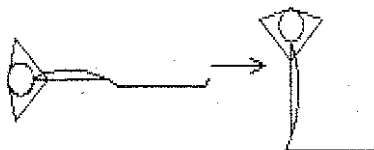
**Методические указания.** Темп медленный или средний. Повторить 3-5 раз.



### Упражнение 6.

И. п. – лежа на спине, руки прижать к груди или за головой. Вдох – сесть без помощи рук, и. п. – выдох.

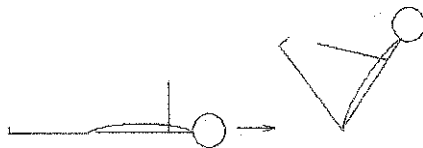
**Методические указания.** Сесть за счет сокращения прямой мышцы живота, наклониться вперед как можно ниже. Сохранять позу 25–30 секунд. Повторить 3–5 раз.



### Упражнение 7.

И. п. – лежа на спине, руки вперед-вверх. На задержанном вдохе поднять туловище и ноги навстречу друг другу, руками коснуться стоп, и. п. – выдох.

**Методические указания.** Повторить 4–5 раз. Колени не сгибать, стопы натянуть.

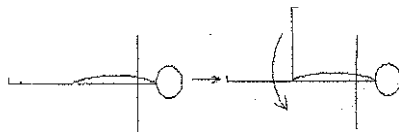


## Частная задача 2.4 Обучить выполнению упражнений для косых мышц живота и ротаторов спины

### Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Поднять левую ногу вперед-вверх, опустить вправо, голову повернуть влево. То же в другую сторону.

**Методические указания.** Ногу не сгибать, стараться приблизить ее к правой руке, голову повернуть влево до отказа. Начинающий может согнуть ногу.



### Упражнение 2.

И. п. – лежа на правом боку, правая рука в упоре на полу перед собой, левая – вдоль туловища, ноги вместе. Туловище и обе ноги одновременно поднять на встречу друг другу, и. п. То же в другую сторону.

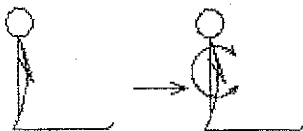
**Методические указания.** Приподнять туловище, слегка помочь правой рукой, лежащей на полу. Повторить 8–10 раз в каждую сторону.



### Упражнение 3.

И. п. – сед на полу, руки согнуты у груди, ноги прямые. Повернуть туловище вправо-влево.

**Методические указания.** Спина прямая. Повторить 6–7 раз.

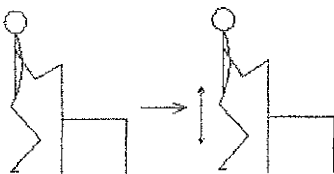


### Частная задача 2.5 Обучить выполнению упражнений для мышц ног

#### Упражнение 1.

И.п. – стойка в полуприседе у стула, кисти рук на спинке. В полуприседе пружинистые движения на стопах.

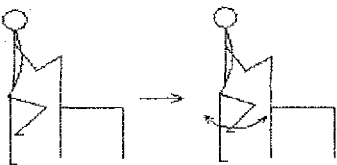
**Методические указания.** Выполнять 30 раз подряд, на 31-й счет ноги выпрямить. Спина прямая.



#### Упражнение 2.

И.п. – стойка на левой ноге у стула, кисти рук на спинке. Правой маховые движения вперед, назад. То же другой ногой.

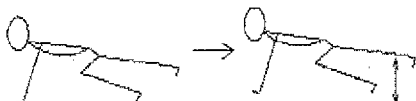
**Методические указания.** Опорную ногу не сгибать, спину держать прямо. Маховую ногу расслабить, махи на небольшой амплитуде, выполнять 60 раз.



### **Упражнение 3.**

И. п. – глубокий выпад на правой ноге, руками упор в пол. То же с другой ноги.

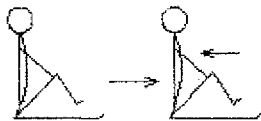
**Методические указания.** Сзади стоящую ногу в коленном суставе не сгибать, тазом надавливать вниз, выполнять пружинящие покачивания 30 сек.



### **Упражнение 4.**

И. п. – сед на полу, согнуть правую ногу. Хват правой рукой под бедро, левой за стопу, поднять ногу до касания коленом правого плеча, и. п. То же с другой ноги.

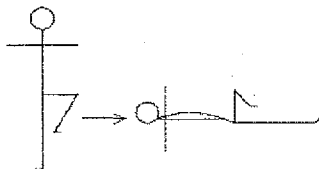
**Методические указания.** Спину держать прямо, плечо вперед не подавать.



### **Упражнение 5.**

И. п. – лежа на спине, правая нога согнута в коленном суставе справа, руки в стороны. На раз – согнутую правую ногу поднять в вертикальное положение, 2 – и. п. То же с другой ноги.

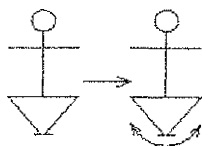
**Методические указания.** Выполнять 30 счетов.



### **Упражнение 6.**

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, стопы соединены вместе, колени разведены в стороны. Пружинящими движениями колени свести, развести.

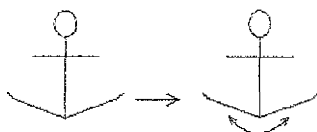
**Методические указания.** Упражнение выполнять 30 сек.



### **Упражнение 7.**

И. п. – лежа на спине, ноги вперед-кверху в стороны, руки в стороны. Пружинящие движения разведенных ног в стороны.

**Методические указания.** Колени не сгибать, стопы натянуть, выполнять 30 сек.



### **Задача 3 Совершенствовать технику выполнения упражнений шейпинга**

#### **Средства**

Основными средствами, применяемыми в шейпинге, являются гимнастические упражнения общего и аналитического воздействия. В первую очередь это упражнения типа ритмической гимнастики, упражнения со свободными отягощениями и упражнения на тренажерах, а также средства специального воздействия вне тренировок, связанные с формированием имиджа и интеллектуальной сферой занимающихся.

**Примечание.** Заключительный этап обучения направлен на совершенствование выполнения упражнений шейпинга с максимальной амплитудой в пределах от 98 до 126 тактов, самостоятельно подобранной дозировкой выполнения во избежание перенапряжения мышц.

При возникновении ошибок осуществляется коррекция выполнения упражнений шейпинга при помощи инструктора по шейпингу.

На решение одной частной задачи необходимо от 6 до 10 занятий.

**Длительность упражнений.** Первые две недели отдельное упражнение следует выполнять 10-20 сек, в дальнейшем – 30-60 сек. Сначала 30 сек. легкий шейпинг, затем переход к развивающему шейпингу.

**Частота занятий.** Лучше всего заниматься шейпингом избирательного и смешанного действия три раза в неделю (50-60 мин).

**Последовательность упражнений.** Комплекс упражнений нужно начинать снизу вверх с воздействием на более крупные мышечные группы и постепенно переходить к более мелким.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беспутчик, В.Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Учеб.-метод. пособие / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин. – Мн., 1997. – 124 с.
2. Глахан, Л. М. Две стороны одной монеты // Л. М. Глахан // Сила и красота. – 2000. – № 10. – С.76-80.
3. Закарьян, Л.Х. Фитнес – путь к совершенству / Л.Х. Закарьян, А.Л. Савенко. – Ростов н/Д. : Феникс, 2001. – С. 101-104.

Учебное издание

Составители:

*Орлова Наталья Васильевна*

*Козлова Наталья Ивановна*

## **ШЕЙПИНГ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Методические рекомендации для студентов  
всех специальностей

Ответственный за выпуск Орлова Н.В.

Редактор Строкач Т.В.

Компьютерная верстка Боровикова Е.А.

Корректор Никитчик Е.В.

---

Подписано к печати 20.02.2012 г. Формат 60x84 1/8. Бумага «Снегурочка».

Усл. п. л. 0,93. Уч.-изд. л. 1,0. Заказ № 270. Тираж 50 экз.

Отпечатано на ризографе Учреждения образования  
«Брестский государственный технический университет».

224017, г. Брест, ул. Московская, 267.