

ШЕЙПИНГ КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ

Мечта каждой женщины – быть всегда красивой, стройной и привлекательной. В этом ей может помочь шейпинг. В процессе занятий совершенствуется осанка, сжигается избыточный вес, улучшается качество координации, подвижность суставов, корректируются некоторые недостатки фигуры, поэтому тема «Шейпинг как средство достижения идеальной фигуры» очень актуальна.

Цель нашего исследования – изучение основ шейпинга, его отличий от других видов аэробных занятий физическими упражнениями и экспериментальное получение результатов по воздействию шейпинга на коррекцию фигуры.

Методы работы – анализ и обобщение специальной литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент. Объект исследования – студентки 2-х курсов факультета экономики и менеджмента СПбГУ, занимающихся по обязательной программе физического воспитания на специализации «Гимнастика», имеющие основную медицинскую группу.

Анализ литературных источников свидетельствует, что в настоящее время шейпинг – еще одна из зарубежных новинок для коррекции фигуры и повышения тонуса мышц. О том, что представляет собой шейпинг, говорит уже одно его название. Английское слово «shape» переводится на русский язык как «форма». Заниматься шейпингом – значит, «делать форму» своей фигуре.

Отличие шейпинга от фитнеса в том, что фитнес помогает скорректировать фигуру через различного рода нагрузки на мышцы, заставляя их работать. Результат – равномерная коррекция фигуры. У шейпинга же совершенно другая цель – строго направленная коррекция фигуры, т.е. не общая коррекция, как в фитнесе, а коррекция тех зон тела, которые в этом нуждаются (их обычно называют проблемными).

Польза шейпинга очень велика: выполняя специальный комплекс упражнений, вы тем самым разрабатываете и накачиваете мышцы в проблемных зонах. Весь этот целенаправленный процесс коррекции проблемных зон, помимо возвращения мышцам упругости, дает еще и то, что сжигается подкожный жир в результате большой нагрузки. Так, день за днем, занимающиеся сравнительно быстро приводят свою фигуру в надлежащую форму.

Выявлено, что главное преимущество шейпинга – это индивидуальный подход к каждому занимающемуся, даже если занятия проходят в группе. В ходе тренировки прорабатываются практически все мышечные группы, которые формируют особенно важные для женщины участки тела: талию, грудь, бедра и ягодицы. Так как шейпинг представляет собой комплексный подход к решению проблем индивидуальной фигуры, в каждом случае разрабатывается своя программа занятий. При составлении программы учитываются показатели роста и конституционального типа конкретного человека. Именно поэтому шейпинг еще называют «технологией индивидуального совершенствования». В настоящее время критериями совершенства женского тела является стройность, подвижность, пластичность.

По анатомо-физиологическим данным всех женщин можно разделить на три группы – тонкокостные, нормокостные и ширококостные. Определить тип телосложения просто, нужно измерить окружность запястья рабочей руки. Зная свой тип телосложения, можно оценить пропорциональные характеристики отдельных частей тела и подобрать комплекс физических нагрузок на конкретную группу мышц, нуждающуюся в корректировке.

Проведен эксперимент на студентках 2-го курса ФЭМ, занимающихся физической культурой 2 раза в неделю по 2 часа. В задачи эксперимента входили антропометрические измерения фигуры. Далее, используя методы математической статистики, мы рассчитали

идеальное телосложение для группы девушек. После с помощью преподавателя подобрали комплексы упражнений на конкретные зоны тела.

В течение 3-х месяцев 2007 года девушки занимались по специально разработанной программе, занимались коррекцией своих «проблемных зон». В конце экспериментального периода был виден положительный результат, настроение на занятиях было приподнятое, улучшилось качество координации. Каждая из девушек была очень довольна составленной программой упражнений, так как они помогли придать телу вид, близкий к совершенству. Как ни странно, постоянные тренировки держат мышцы и все тело в общем тонусе.

Регулярные занятия уменьшают жировой компонент тела, при этом уменьшение жира сопровождается формированием «идеальной» для вас фигуры и общим оздоровлением организма. Но хотим отметить, что снижение веса не надо форсировать. За месяц оно составляет не более 2-3 кг. Недопустимо сгонять вес путем кратковременных интенсивных занятий, особенно если не занимаетесь постоянно.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что шейпинг – действительно одно из эффективных средств достижения идеальной фигуры.