

Государственное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Н.Г.  
Чернышевского»  
Педагогический институт

## **Шейпинг**

*Учебно-методическое пособие для студентов  
факультета физической культуры*

Саратов 2011

Автор-составитель  
*Ларина О.В.*

Учебно-методическое пособие «Шейпинг» составлено в соответствии с учебной программой. В пособии представлены содержание изучаемого курса, основополагающие теоретические вопросы, задания для самостоятельной работы студентов, а также вопросы к зачету. Представленный материал изложен доступно и компактно. Шейпинг – уникальный метод коррекции фигуры и повышения тонуса мышц за счет специальных комплексов, а также массажа. Он предполагает коррекцию путем регулярного использования всех перечисленных средств.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры обучающихся по специальности «Физическая культура» с дополнительной специальностью

Рекомендует к опубликованию в электронной библиотеке

Кафедра теоретических основ физического воспитания Педагогического института Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского

Работа представлена в авторской редакции.

## Методические указания к изучению дисциплины

### Шейпинг

для специальности 050720 - «Физическая культура» с дополнительной специальностью,

реализуемой на факультете физической культуры

Составитель: Ларина О.В.

Содержание занятий шейпингом на кафедре составляют теоретические занятия, направленные на формирование у студентов теоретических знаний о содержании шейпинга, постановку частных и общих задач при проведении занятий прежде всего со школьниками, учитывая их биологический возраст и уровень физической подготовленности. Для освоения дисциплины студентам рекомендуется просмотр видео с шейпинг-тренировками различной направленности. На уроках ведется обучение подбору музыкальных произведений для сопровождения занятий по шейпингу, комплексное тестирование для достижения поставленной задачи и своевременной корректировки, определение воздействия на организм нагрузок различной интенсивности.

Практические занятия — это систематичность, последовательность и активность в проведении занятий; правильный подбор средств, методов и приемов обучения; строгий учет к индивидуальному обучению; развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы студентов.

**Целями** освоения дисциплины являются подготовка квалифицированного специалиста, обладающего необходимыми знаниями, умениями и навыками в области физической культуры, а также изучение теории, которое является одним из наиболее существенных этапов в подготовке к профессиональной деятельности учителя физической культуры в общеобразовательной школе, лицее, гимназии.

#### **Задачи** изучения дисциплины

1. Обучение знаниям, умениям и навыкам применения теоретических положений физической культуры избранной дисциплины.
2. Воспитание нравственности, эстетических воззрений, трудолюбия и воли.
3. Научить принципам, формам планирования практической работы и оформлению отчетной документации.
4. Научить анализировать свою работу со студентами различной подготовленности.

### **Требования к умениям**

Студент:

- владеет комплексом специальных двигательных умений и навыков для проведения занятий шейпингом всех возрастов;
- владеет методикой обучения и овладения способами применения

физических упражнений в целях направленного воздействия их на различные группы мышц;

- умеет правильно составить тренировочную шейпинг-программу и провести ее;
- умеет провести тестирование;
- умеет правильно поставить задачи по коррекции фигуры;
- умеет вовремя увидеть ошибки и вовремя их исправить;
- умеет наглядно и доступно показать физическое упражнение системы шейпинга;
- владеет методикой обучения физических упражнений, применяемых на занятиях шейпингом.

### **Требования к знаниям**

Студент:

- знает основы содержания шейпинга и владеет психологией применения музыкального сопровождения;
- знает организацию работы по системе шейпинга;
- знает принципы и формы планирования тренировочных занятий по шейпингу;
- знает работу по осуществлению педагогического контроля;
- знает средства, методы и способы для нормального роста и укрепления здоровья школьников;
- знает способы, методы и средства развития и совершенствования физических и психомоторных качеств детей;
- знает постановку частных и общих задач при проведении занятий для школьников, учитывая их биологический возраст и уровень физической подготовленности;
- знает комплексное тестирование для занимающихся шейпингом;
- знает определение воздействия на организм нагрузок различной интенсивности, подсчет пульса, определение массы тела, контроль за общим состоянием здоровья на занятиях.

### **Содержание дисциплины**

1. Ознакомление с программами для занимающихся шейпингом различных возрастных групп.
2. Просмотр видеоматериалов с шейпинг-тренировками различной направленности.
3. Подбор музыкальных произведений для сопровождения занятий по шейпингу.
4. Комплексное тестирование.
5. Питание, сопутствующее шейпинг-тренировкам.
6. Правильный подбор средств, методов и приемов обучения.
7. Строгий учет индивидуального подхода обучения.

8. Систематичность, последовательность и активность в проведении занятий.
9. Определение воздействия на организм нагрузок различной интенсивности, подсчет пульса, определение массы тела, контроль за общим состоянием занимающихся.
10. Соблюдение принципа выполнения физических упражнений от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая определенный темп и ритм.
11. Методика обучения и организация проведения занятий с детьми младшего школьного возраста.
12. Методика обучения и организация проведения занятий с детьми среднего школьного возраста.
13. Методика обучения и организация проведения занятий с детьми старшего школьного возраста.
14. Организация и проведение занятий шейпингом во внеклассной и внешкольной работе.
15. Развитие познавательных интересов, творческой активности инициативы школьников.
16. Развитие эмоциональных, волевых, интеллектуальных качеств, определяющих формирование личности учащихся.
17. Рациональная организация занятий шейпингом: подготовка учебных мест и оборудования, музыкальное сопровождение занятий, обеспечение их оптимальной плотности.
18. Формирование наличия активности, высокого общего культурного уровня, деловой и профессиональной квалификации и педагогического мастерства будущего учителя физической культуры. Главное условие проведения эффективных занятий физической культуры.
19. Самоконтроль и самосовершенствование в овладении знаниями, умениями и навыками профессионально-педагогической подготовки проведения занятий по шейпингу.

## **Теоретические основы вопроса «Коррекция верхней части туловища»**

### **Коррекция верхней части туловища**

Большая часть повседневных нагрузок приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч. Упражнений, способствующих укреплению плечевого пояса, много. Вот некоторые из них.

1. Самый простой способ укрепить плечевой пояс — хлопать в ладоши. Конечно, не так, как это обычно делают в театре или на концерте. В движении должен принимать участие плечевой пояс. Делая это упражнение, поворачивайтесь то вправо, то влево, при этом широко разводя руки в стороны.

Можно хлопать в ладоши сидя, стараясь вытягивать руки как можно

дальше и разводя их в стороны. Еще лучше хлопать под музыку.

2. Опускайте и поднимайте плечи: левое — вверх, правое — вниз. Затем оба плеча вверх. Выполняйте быстро. Скоро вы почувствуете, что скрывается за этим, на первый взгляд, легким упражнением.

3. Поднимите руки вверх на высоту плеч, разведите их в стороны, поднимите над головой и вернитесь в исходное положение. Опустите руки. Прodelайте то же самое, но уже сидя. Старайтесь касаться пола кончиками пальцев, напрягая при этом плечи, как будто вы стараетесь оттолкнуться от пола.

4. Поднимите руки вверх, разведите их в стороны и опустите вниз. Повторите стоя и сидя, быстро и медленно, 10—15 раз.

5. Поднимите руки в стороны на высоту плеч и делайте ими вращательные движения, начиная от маленьких кругов, а потом все увеличивая их. Выполняйте стоя и сидя, быстро и медленно, чтобы плечевой пояс участвовал в движениях.

Выполняя этот комплекс, вы избавитесь от болевых ощущений в плечах и в области лопаток. К тому же откорректируете верхнюю часть спины, у вас окрепнут ослабленные мышцы и улучшится форма плеч. Следите за правильностью осанки, положением рук и ног. В начале занятий избегайте лишних нагрузок, увеличивая их раз от раза.

### Упражнения для пресса

1. Стоя, ноги на ширине плеч, втяните мышцы живота так сильно, как сможете, без задержек дыхания. Потом позвольте мышцам расслабиться. Повторите в 2—3 захода по 5—10 раз с перерывом в 10 минут. Есть другой вариант, также способствующий укреплению пресса. Стоя, втяните в себя живот, сосчитайте до шести и расслабьтесь. Это прекрасный способ избавиться от жировых отложений на талии и животе.

Чтобы укрепить косые мышцы живота, сделайте упор на левую ногу, правая скрестно сзади. Потянитесь вверх и влево. То же самое повторите в другую сторону. Выполняйте 10—15 раз.

2. Лягте на пол. Ноги согните в коленях, руки сцепите в замок на затылке. Поднимайте верхнюю часть туловища, стараясь держать его перпендикулярно полу. Повторите 10—15 раз.

Существуют упражнения, предназначенные для одновременного укрепления различных групп мышц.

3. Встаньте на колени, упираясь руками в пол. Отжимайтесь, сгибая руки в локтях, при этом икры и ступни должны быть на некотором расстоянии от пола. Повторяйте, пока не почувствуете усталость. Отжимание укрепляет пресс и мышцы рук.

Если у вас ослабленный пресс, сделайте следующее.

4. Лежа на спине, ноги согните в коленях. Руки на затылке. Поднимите ноги и плечевой пояс одновременно. Выполняйте повороты вправо и влево, касаясь локтем противоположного колена 10—15 раз.

5. Еще один вариант. Сидя, опираясь на локти, согните ноги в коленях и

коснитесь ими лба, затем вернитесь в исходное положение. Выполняйте 10—15 раз.

Если хотите, чтобы талия стала тонкой и гибкой, включите в комплекс такие движения.

6. Лежа на спине, разведите руки в стороны. Ноги должны быть согнутыми, колени вместе. Опускайте согнутые ноги на пол то влево, то вправо. Плечи и руки должны быть прижаты к полу. Прodelайте такие движения по 10 раз в каждую сторону.

7. Поставьте ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки положите на затылок, локти как можно дальше отведите назад. Из этой позиции на «раз» наклонитесь резко вперед, сильно повернув туловище в сторону, коснувшись локтем колена (правым локтем — левого колена, левым локтем — правого колена). Колени выпрямленные. Одновременно выдохните. На счет «два» выпрямитесь, сильно отведя локти назад, — вдох. На «три» наклонитесь, коснувшись левым локтем правого колена. На четыре выпрямитесь. Повторите 10—20 раз.

8. Делайте для уменьшения талии боковые наклоны. Встаньте левым боком к стулу или к дивану на расстоянии шага. левой ногой, выпрямленной в колене, обопритесь (ступней) о стул или диван. Наклонитесь вниз, дотрагиваясь пальцами руки до правой опорной ноги, и выпрямитесь. Наклонитесь вниз влево, дотрагиваясь пальцами руки до левой ноги (ступни), которая опирается на кресло. снова выпрямитесь. Повторяйте 5—10 раз. Затем смените положение, обопритесь правой ногой и сделайте в другую сторону столько же раз.

9. лягте на спину, руки согните в локтях, ладони поверните вниз. Согните правую ногу в колене, перенесите влево, сильно повернув бёдро, коснитесь коленом пола. левую ногу выпрямите. Затем вернитесь в исходное положение, медленно выпрямляя колено. То же самое проделайте левой ногой вправо. Повторите 10—15 раз.

10. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки на бедрах. Делайте туловищем круговые движения: вперед, вправо, назад и влево по 3 раза. Потом в другую сторону. Повторяйте 10—15 раз.

11. Сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки вытяните вперед на уровне пола. Медленно поверните туловище влево до отказа, затем так же медленно поверните туловище вправо. Сделайте 6 таких поворотов, лягте на спину и полностью расслабьтесь. Повторите серию этих упражнений 5—6 раз, помня о правильном дыхании.

12. лягте на левый бок, левую ногу слегка согните в колене, выдвинутом чуть-чуть вперед, правую прямую ногу положите на левую щиколотку. Руками, согнутыми в локтях, упритесь в пол, ладонь на ладони, лоб положите на руки. На счет «раз» сядьте, одновременно поднимая левую согнутую руку над головой, а правой рукой возьмитесь за щиколотку левой ноги. Правую ногу оставьте выпрямленной.

Если вам сразу не удалось достать до щиколотки, не расстраивайтесь.

Постепенно это непременно удастся. На счет «два» снова лягте на бок, положите голову на ладони.

Все время помните о равномерном дыхании. Попробуйте выполнить 3 раза, постепенно увеличивая количество до 10. Измените исходную позицию, перевернитесь на другой бок и повторите то же самое 3—10 раз. Вы не только уменьшите объем талии, но и выработаете гибкость фигуры.

13. Сядьте на ковер, выпрямив ноги в коленях, руки должны быть впереди, лопатки по возможности сведены вместе, голову поднимите вверх. Из этого положения начинайте движение вперед: вытяните правую руку и правую ногу движением от бедра, потом повторите движение левой рукой и ногой. Таким образом передвигайтесь вперед на 2—3 м, постепенно увеличивая дистанцию. Способствует похудению живота и укреплению пресса.

14. Сядьте на пол, ладони положите около бедер. Как можно сильнее напрягите мышцы живота. Опрокиньтесь на спину, не меняя положения ног, которые находятся под прямым углом к туловищу. Перевернитесь в исходное положение сидя. Раскачивайтесь таким образом 15—20 раз.

15. Сядьте верхом на стул лицом к спинке, руками слегка придерживайтесь за нее. Вращайте тазом по кругу справа налево (по часовой стрелке) произвольно, но во время выдоха втягивайте живот. Повторите 8—16 раз. Потом отдохните. Дыхание произвольное.

16. Примите то же исходное положение. Во время вдоха выпрямите позвоночник, сильно втягивая живот, а при выдохе — опустите голову, сгорбившись и выпячивая живот.

17. Лягте лицом вниз, касаясь подбородком пола, вытянув руки вдоль туловища, мышцы тела расслабьте и медленно вдохните. Во время удлиненного выдоха поднимите голову, согните ноги в коленях и обхватите их руками за щиколотки (колени не раздвигать). Прогнитесь, приподнимая вверх грудную клетку и бедра. Оставаясь в такой позе, 2—3 секунды не дышите, потом вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы. Несколько раз произвольно подышите и повторите 4—6 раз. Упражнение противопоказано при всех видах недостаточности кровообращения.

18. Лягте на спину, руки положите вдоль тела, ладони должны касаться пола. Поднимите выпрямленные в коленях ноги на высоту около 30 см, 2 раза слегка постучите одной ступней о другую. Затем медленно опустите ноги. Повторите 6—8 раз. Дыхание равномерное.

19. Лягте на спину, руки вытяните вверх и положите на пол. Затем, сделав энергичный мах вперед руками, сядьте. Старайтесь, чтобы пятки не отрывались от пола. Если вам будет трудно, зацепитесь ногами за шкаф или за край дивана. Выпрямите спину, разведите руки в стороны, потом несколько раз отведите их назад. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 5-6 раз.

20. Лягте на бок, прямую или согнутую в локте руку подложите под голову, другую положите на талию. Затем поднимите ногу вверх, не сгибая в колене, и медленно опустите ее. Повторите 6—8 раз. Перевернитесь на другой бок и проделайте другой ногой. При поднятии ноги делайте выдох.



21. Опуститесь на колени, слегка расставьте ноги, пальцы ступней должны касаться друг друга, ладони положите на бедра. Теперь прогнитесь всем туловищем назад. При этом очень интенсивно должны работать коленные суставы. Спину выпрямите, подбородок поднимите. Повторите 6—8 раз. Когда прогибаетесь, делайте вдох.

22. Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ладонями упритесь в пол. Поднимите ноги вертикально вверх и делайте движения, имитирующие езду на велосипеде. При старательном выпрямлении ног ступни должны описывать небольшие круги. Сделайте несколько таких движений. Потом вернитесь в исходное положение. Повторите 4—8 раз.

23. Сядьте на пол, выпрямите ноги, руками упритесь в пол. Медленно смените положение, сев «по-турецки» и положив руки на колени. Дважды сильно надавите ладонями на колени и примите исходное положение. Руками снова упритесь в пол около бедер. Спина должна быть выпрямлена, голова поднята. Делайте 6—8 раз при равномерном дыхании.

24. Встаньте с пола. Подпрыгните и сядьте «по-турецки», при этом обратите внимание на осанку: спина должна быть прямая, колени почти касаются пола. Быстро встаньте. Для этого обопритесь на внешнюю сторону ступней и одновременно, делая энергичное движение плечами вперед, выпрямите ноги в коленях и бедрах. Правильно поставьте ступни. Повторите 4—6 раз.

2.5. Лягте на спину, выпрямите плечи, руки немного отведите от туловища. Ногами делайте движения, как будто вы плывете брассом: ноги подтяните к животу, колени раздвиньте, пятки сведите вместе. Затем резко опустите ноги на пол и быстро соедините их вместе. Повторите 6—10 раз. Дыхание при этом равномерное.

### **Упражнения для груди**

Чтобы грудь у женщины была всегда подтянутой и красивой, необходимо укреплять мышцы в верхней части груди, а также в области подмышечных впадин, так как именно они препятствуют обвисанию и дряблости. Для придания груди идеальной формы существует следующий комплекс упражнений.

1. Стоя, обопритесь вытянутыми вперед руками о стену. Сгибая локти и разводя их в стороны, прогнитесь как можно сильнее, стараясь грудью дотянуться до стены. Повторите 10 раз.

Благоприятно влияют на упругость и форму груди упражнения с гантелями.

2. Лягте на спину, согнув ноги в коленях, руки с гантелями разведите в стороны. Медленно поднимите руки вверх, а затем медленно опустите их в исходное положение. Повторяйте до чувства легкой усталости. Прекрасно укрепляет мышцы подмышечных впадин.

3. Ноги на ширине плеч. Резко разведите руки в стороны и отведите их назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10—15 раз. Стоя на коленях перед двумя стульями, обопритесь ладонями об их сиденья. Сгибая руки,

опустите грудь как можно ниже — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Стоя, соедините ладони перед грудью. Давите ладонью на ладонь, прилагая усилия, в течение 6 секунд. Повторите 5—6 раз. Очень важно при выполнении комплекса соблюдать правильную осанку, выпрямив плечи и втянув живот. Только таким образом вы добьетесь максимальных результатов. Далее предлагаем еще один комплекс, который сделает форму вашей груди идеальной.

1. Сядьте «по-турецки», руки согните, прижав локти к туловищу, пальцы положите на плечи, лопатки сведите вместе. Поднимите плечи вверх, потом отведите их назад, вниз и вперед. Прodelайте таким образом 4 раза. Затем 4 раза вниз, назад, вперед, вверх. Повторите 3—5 раз.

2. Встаньте прямо. Ладони сложите перед собой, пальцы рук вверх, локти на уровне груди. Два раза сильно сожмите нижние части ладоней на счет «раз», «два», на «три» поверните пальцы к себе, на «четыре» выпрямите ладони, на счет «пять» опустите руки вниз, на «шесть» снова сложите их перед собой. Делайте 5—8 раз.

3. Встаньте прямо, поднимите руки, согнутые в локтях, на уровень плеч. Пальцы рук при этом выпрямлены и соединены чуть ниже ключиц, ладони опущены вниз. Отведите энергично локти назад, ладони разъединяются, но плечи не опускаются. Сделайте рывок назад. Потом разведите руки в стороны и отведите назад. Затем согните руки, как в начале упражнения. Повторите 6 раз. Делайте в живом, энергичном темпе.

4. Встаньте прямо, ноги согните вместе. Поднимите правую руку прямо, вверх и отведите ее за голову на счет «раз». На «два» постарайтесь еще дальше отвести руку назад, на «три» опустите руку вперед и вниз. То же движение повторите левой рукой. Прodelайте 4—6 раз.

5. Встаньте прямо, поднимите выпрямленные руки мягким движением вперед на счет «раз», на «два» разведите их в стороны, на «три» поверните ладони вверх, на «четыре» поднимите руки над головой и хлопните в ладоши, на «пять» опустите в стороны и вниз, на «шесть» вернитесь в исходное положение. Выполняется медленно и расслабленно 4—6 раз.

6. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Левую руку положите на бедро, правой опишите большой круг, начиная с движения руки вперед. Делается в быстром темпе. Опишите таким образом три круга. Следующие три круга идут назад, в другую сторону. Потом положите правую руку на бедро, а левой описывайте круги. Повторите каждой рукой по 3—5 раз.

7. Встаньте прямо, ноги вместе, руки поднимите немного вверх, наискосок и вперед. На «раз» выверните ладони наружу и опустите руки вниз, локти слегка согните, но не отводите их назад и не опускайте (ладони должны не переходить линию плеч). Движение такое, как будто вы рассекаете воду. На «два» сильно согните руки в локтях, прижмите их к туловищу, а ладони к себе — более или менее на высоте шеи, на «три» поднимите ладони вверх наискосок. Движения на «раз», «два» медленные, на «три» быстрые, но все нужно выполнять плавно, с короткой паузой после счета три. Повторите 10—

30 раз.

Комплекс описанных выше упражнений включает в себе тройное действие: прекрасно укрепляются мышцы груди, появляется навык для плавания, вырабатывается правильное дыхание.

### **Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц спины**

Правильная осанка является основой красивой, стройной фигуры. Даже если у человека нет телесного изъяна, но он сутул, его фигуру никто не назовет красивой. К тому же правильная осанка непосредственно влияет на здоровье.

Очень часто встречаются женщины и мужчины, которые из-за слабости спинной мускулатуры горбятся, выпячивают живот. Это приводит к нарушению осанки и сильно портит внешний вид. Следите за своей осанкой и укрепляйте мышцы спины посредством специальных упражнений.

1. Встаньте у стены: спина прямая, плечи опущены, живот втянут. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2—3 секунд. Вернитесь в исходное положение. Проверьте свою осанку и повторите 8—10 раз.

2. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, вытянув руки вперед. Сидя, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в исходное положение. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. Прodelайте 8—10 раз.

3. Можете для отягощения на голову положить книгу. Сядьте на стул. Поднимите руки в стороны и вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10—12 раз.

4. Сидя на стуле, правая рука вверх, левая вниз. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в исходное положение. Повторите, меняя положение рук, 6—8 раз.

5. Исходное положение — то же. На каждый счет подавайте плечи вверх, вперед и назад по 10—15 раз.

6. Сядьте на край стула, руками обопритесь о сиденье, локти отведите назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника и откиньте голову назад. Примите исходное положение. Повторите таким образом 10 раз.

7. Встаньте на колени с опорой на руки, голова опущена. На счет «раз» прогнитесь, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет «два» согните спину, голову вниз. Выполняйте 10—15 раз.

8. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх), с легкими и глубокими приседаниями.

А теперь посмотрите на себя и подумайте, чего вам недостает, чтобы достичь идеала, — того отдаленного рубежа, к которому со временем вы можете приблизиться, если вам хватит честолюбия, уверенности в себе, силы воли, а главное — желаний.

## Теоретические основы вопроса «Коррекция нижней части туловища»

Предлагаем вам несколько упражнений для укрепления мышц передней стороны бедра.

1. Сидя на стуле, подтяните колени к груди, обхватите голени руками, зафиксируйте положение. Медленно выпрямите ноги. Выполняйте 15—20 раз.

2. Выберите себе опору — стол или спинку кресла. Встаньте боком к опоре, держась за нее правой рукой. Поднимаясь на носок левой ноги, сделайте мах правой ногой, согнутой в колене. Вернитесь в исходное положение. Затем, поднимаясь на носок левой ноги, сделайте мах прямой правой ногой.

Продолжайте до 10—15 раз. Затем повернитесь к опоре левым боком и выполните махи левой ногой.

3. Встаньте прямо, руки на поясе. Выполняйте бег на месте с захлестом голени.

4. Сидя на стуле, сожмите стопами ног ножки табурета, приподнимите его над полом и удерживайте на весу в течение 10 секунд. Плавно опустите. Повторите, просунув ноги между ножками табурета, и, отжав стопы, приподнимите табурет над полом и также постарайтесь удержать его на весу в течение 10 секунд. Спину держите прямо.

5. Встаньте прямо, руки опустите. Резко поднимите левое колено, одновременно отведя назад правую руку. Повторите 10 раз каждой ногой.

6. Стоя или сидя на стуле (полу), полностью расслабьте ноги. Основательно «проработайте» мышцы бедер, массируя и похлопывая их обеими руками.

7. Лежа на левом боку, опирайтесь на согнутую левую руку. Правую руку положите перед туловищем. Согните правую ногу и ведите пальцами правой ноги вдоль левой вверх, как можно выше. Затем выпрямите ногу вверх и снова опустите в исходное положение. Повторите для каждой ноги по 8—12 раз.

8. Лягте на спину, руки расположите вдоль туловища. Поднимите ноги, согнутые в коленях, и бедра. Примите исходное положение. Выполните 10—15 раз.

9. Сидя на полу, вытяните одну ногу вперед, другую согните вбок. Руками упритесь в пол. Из этого положения поднимите прямую ногу вверх и опустите. Согнутую ногу старайтесь держать крепко прижатой к полу. Повторите 8—10 раз каждой ногой.

10. Лягте на пол на спину, руки вытяните вдоль туловища. Поднимите правую ногу, не сгибая в колене, и делайте ею медленно небольшие круги, постепенно увеличивая их с ускорением темпа. Сделайте 5—7 раз каждой ногой.

11. Сядьте на корточки и в этом положении шагайте вперед. При каждом шаге вставляйте не на мысочки, а полностью на всю стопу; а также поочередно с силой сгибайте руки в локтях. 20 шагов в день считается хорошим началом.

12. Встаньте на колени и обопритесь на руки. Поочередно поднимайте

согнутые ноги как можно выше.

13. Лягте на бок, ноги согните в коленях. Одну ногу поднимите как можно выше, напрягите и снова опустите. Сделайте 10 раз. Затем повернитесь на другой бок и повторите.

14. Сядьте на пол, руками обопритесь сзади, ноги согните. Выпрямите ноги вверх, колена не сгибайте. Вернитесь в исходное положение.

15. Сядьте, как и в предыдущем упражнении. Сделайте упор на правую руку, поверните туловище по дуге вправо, левую руку протяните в сторону, ноги слегка согните. Выполните упор стоя (наклон вперед, опираясь на руки). Опираясь на правую руку, сделайте поворот влево и вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону, для каждой по 8—16 раз.

16. Сядьте, согнув ноги врозь, руки поднимите вверх. Выполните упор лежа с поворотом направо, левую согнутую ногу тяните назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите по 8 раз в каждую сторону.

Упражнения для укрепления мышц внутренней стороны бедра помогут вам приобрести грациозность.

1. Ноги широко врозь. Соедините руки так, чтобы кисть правой касалась локтя левой, а кисть левой — локтя правой. Наклоняйтесь вперед, стараясь коснуться руками пола.

2. Встаньте прямо. Руки положите за голову. Левую ногу согните в колене. Присядьте на правой ноге 10—15 раз, затем на левой.

3. Поставьте одну ногу, согнутую в колене, на стул или табурет (высотой 30—40 см), другую — на пол, а руки — на пояс. Прыжком поменяйте положение ног. Повторите 20—30 раз.

4. Ноги врозь, руки за головой. Глубоко присядьте на правой ноге; затем на левой. Повторите 20 раз.

5. Ноги врозь, ступни разверните в стороны, руки положите на пояс. Поднимитесь на носки, задержитесь на 2—3 секунды, затем опуститесь. Повторите 15—20 раз.

6. Сядьте верхом на стул, лицом к спинке (как на лошадь). Руками возьмитесь за спинку стула, локти плотно прижмите к туловищу, ступнями ног упритесь в пол. В этой позиции сильно выпрямите ноги в коленях, потом опустите их. Напрягая мышцы, повторите 20—30 раз.

7. Возьмите небольшой резиновый мяч, нажмите ею между щиколотками. Считая до четырех, сильно сожмите мяч. На счет «пять» расслабьте. Повторите 10—20 раз.

8. Сидя на полу, соедините стопы ног, колени разведите в стороны. Руки на коленях. Делайте попеременно упор то на правое, то на левое колено. Повторите 15—20 раз.

9. Руки разведите в стороны. Делая полуприседание на левой ноге, выполните мах правой ногой в сторону и хлопок руками над головой. Повторите с другой ноги. Затем сделайте то же движение, отводя ногу назад.

10. Встаньте на колени. Сделайте выпад правой ногой, правую руку положите на колено (оно согнуто под углом более 90°), левой рукой упритесь в пол. Мышцы ног и тазобедренный сустав расслабьте. Медленно согните

левую ногу в колене, растягивая переднюю поверхность бедра. Далее то же, поменяв положение ног.

11. Сядьте на пол, опираясь назад прямыми руками. Между ступней зажмите какой-нибудь предмет и постарайтесь, сгибая колени, пододвинуть его как можно ближе к себе. Вернитесь в исходное положение. Повторите 7—8 раз.

12. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте полуприседание на левой ноге, одновременно отстаньте правую ногу в сторону на носок. Выпрямляя левую ногу, постепенно подтягивайте правую, сильно упираясь носком в пол. Повторите 5—6 раз каждой ногой.

13. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяните вперед. Глубоко присядьте на правую ногу, левую поставьте на внутреннюю сторону стопы. Не вставая, переместитесь на левую ногу, правую выпрямите. Повторите 10—15 раз.

14. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и упритесь выпрямленными руками о пол. Скользящим движением раздвиньте ноги как можно шире, перенеся тяжесть тела на руки. Вернитесь в исходное положение. Следите, чтобы ноги не сгибались в коленях.

15. Стоя на коленях, упритесь прямыми руками в стену. Ногу резко отведите назад-вверх, слегка согнув и вывернув ее в колене. Задержитесь в таком положении 3—5 секунд. Выполните по 10 раз каждой ногой.

Предлагаем вам комплекс упражнений для укрепления мышц боковой поверхности бедра.

1. Сядьте на пол. Руки расположите в упоре сзади. Колени согните и притяните к туловищу. Поднимите ноги на носки и «перекатитесь» на правое бедро, а затем на левое. Сделайте по 10 раз в каждую сторону.

2. Встаньте прямо, руки положите за голову. Сгибая правую ногу в колене, сделайте мах в сторону-вверх до касания локтем колена. Вернитесь в исходное положение. Далее мах прямой ногой в сторону-вверх. Повторите 10—16 раз поочередно с каждой ноги.

3. Ноги вместе. Наклонитесь вперед и положите ладони на пол. Делайте маленькие шаги вперед на четвереньках. Колени не сгибайте. 20—30 секунд.

4. Лежа на полу, руки вытяните вдоль туловища. Выполняйте попеременные движения ногами, как при езде на велосипеде. Продолжайте 5—7 минут.

5. Встаньте около стула, левым боком близко к спинке. Возьмитесь за спинку левой рукой, что облегчит движения. Теперь начните сильные махи правой ногой вперед-вверх-влево. Поставьте носок правой ноги на сиденье стула. Повторите 10 раз.

Переставьте стул и проделайте махи левой ногой. Помните о равномерном дыхании. Старайтесь как можно активней загрузить мышцы бедер, для этого махи делайте как можно шире.

6. Лягте на правый бок, правую руку согните в локте под прямым углом, ладонь поверните вниз, левой ладонью упритесь в пол на уровне талии. Энергично оттолкнитесь от пола бедрами, опираясь на руки. Туловище и руки должны быть на одной линии. Потом опустите бедра и лягте на бок. Повторите 10 раз. Измените исходное положение и лягте на левый бок,

проделайте то же самое в другую сторону.

7. Сидя на стуле, держитесь за него руками. Прямые ноги поднимите вверх. Делайте вертикальные и горизонтальные «Ножницы» ногами 30—60 секунд.

8. Лягте на спину, руки положите за голову. Согните ноги в коленях, не отрывая ступни от пола. Постарайтесь отклонить ноги сначала вправо, затем влево. Повторите 10—15 раз.

9. Сидя на полу, руки расположите в упоре сзади. Повернитесь на правое бедро, одновременно согните левую ногу и переведите ее через правую так, чтобы колено коснулось пола. Правую ногу держите прямо. То же повторите в другую сторону. При повороте плечи держите прямо и руки не отрывайте от пола. Выполните по 10 раз в каждую сторону.

10. Стоя на коленях, вытяните руки вперед. Опуститесь на правое бедро, отводя при этом руки влево. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же в другую сторону, всего по 10 раз.

11. Лежа на боку с упором на руку, ноги направьте чуть вперед. Поднимайте и опускайте ноги по 10—15 раз с каждой стороны.

Выполните несколько упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедра.

1. Присядьте, опираясь на руки, колени соедините вместе. Ноги поставьте на носки. Затем выпрямите ноги в коленях, стараясь пятками коснуться пола. Снова присядьте и также резко поднимитесь. Это упражнение напоминает потягивающуюся кошку. Начиная с 3—5 раз, постепенно доведите количество приседаний до 8 и даже до 10. На следующий день мышцы ваши будут побаливать, не пугайтесь. Это значит, вы правильно выполняли движения.

2. Лягте на спину, руки опустите вдоль туловища. Быстро согните ноги, подтянув колени к груди. Затем выпрямите ноги и медленно опустите их вниз (следите за коленями!). Повторите 5—8 раз. Когда сгибаете ноги, делайте вдох.

3. Лягте на спину. Согните правую ногу, возьмите в левую руку ступню правой ноги, а правой рукой упритесь в колено. Выпрямите правую ногу в колене, потом согните, снова выпрямите и т. д.левой рукой все время держитесь за ступню, а правой, когда ногу выпрямляете, нажимайте на колено.

Если вам будет трудно выпрямить колено, можете немного приподняться с пола, но каждый раз старайтесь выпрямить его до конца.

4. Наклонитесь вперед и вниз, упритесь на довольно большом расстоянии от ног в пол. В таком положении идите вперед: правая рука и левая нога, левая рука и правая нога. Ноги в коленях не сгибайте. Начиная с 10—15 шагов, постепенно увеличивая их количество.

5. Сядьте на пол. Отведите правую ногу вбок, сильно согнув ее в колене. Бедра разведите под прямым углом, а руки — в стороны. На «раз» повернитесь и наклоните туловище вперед, стараясь пальцами правой руки коснуться левой ступни. Левую руку сильно отведите назад, левую ногу выпрямите в колене. На «два» выпрямите туловище, руки разведите в стороны. Проделайте 3—10 раз. Измените положение ног, отведя левую в

сторону, и повторите. Дышите равномерно: наклон — выдох, выпрямление — вдох.

6. Ноги врозь. Поднимитесь на носки, руки вытяните вверх. Присев, поднимите согнутую ногу вперед, руками обхватите колено. То же проделайте с другой ногой.

7. Выполните выпад правой ногой вперед, спину держите прямо, руки положите на колено. Поднимите руки вверх, прогнитесь назад, усиливая приседание. Повторите то же с другой ноги.

8. Встаньте прямо. Руки опустите вниз. Поднимаясь на носки, поднимите руки вверх. Затем присядьте и руками обнимите колени. Повторите 10—20 раз.

9. Встаньте прямо, руки на поясе. Выполняйте бег на месте с высоким подниманием бедра.

10. Сядьте на коврик, ноги сведите вместе. Сделайте наклон вперед, стараясь дотянуться руками до пальцев ног. Примите исходное положение. Повторите 10—12 раз.

11. Сидя на коврике, прямые ноги разведите в стороны. Держа руки перед собой, медленно наклонитесь вниз. Вернитесь в исходное положение. Повторите 7—10 раз.

12. Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонившись вперед, возьмитесь руками за икры ног и постарайтесь подтянуть голову к коленям. Повторите 8—10 раз.

13. Встаньте прямо, руки на поясе. Поднимите левое колено под прямым углом. Выпрямите ногу и снова согните. Повторите 10 раз каждой ногой.

14. Стоя прямо, согните руки в локтях. Резко поднимая левое колено, дотроньтесь до локтя правой руки. Примите исходное положение. Затем правым коленом коснитесь левого локтя. Выполните 10—15 раз каждой ногой.

15. Сидя на коленях, обопритесь прямыми руками о стену. Поднимите и прижмите к груди правое колено. Задержитесь в таком положении 3—5 секунд. Затем примите исходное положение. Повторите 8 раз каждой ногой.

16. Обопритесь о край дивана руками и выполняйте приседания на одной ноге, скрестив бедра. Затем поменяйте ноги. Повторите по 8—10 приседаний на каждой ноге.

Предлагаем некоторые упражнения для укрепления мышц ягодиц.

1. Сядьте на ковер, выпрямите ноги в коленях, лопатки соедините, голову поднимите. Из этой позиции начинайте движение вперед: вытяните правую руку и правую ногу движением от бедра, потом проделайте это же движение левой ногой и левой рукой. Таким образом передвигайтесь вперед на 2—3 см, постепенно увеличивая дистанцию. Направлено на похудение бедер и ягодиц.

2. Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони сильно прижмите к бедрам. На «раз» подтяните колени вверх, не отрывая ступней от пола, на «два» приподнимите бедра вверх, опираясь на голову и ступни. Сильно напрягите мышцы ягодиц, руки вдоль тела. Туловище и голова должны быть



на одной линии — до коленей. На «три» опустите бедра и на «четыре» выпрямите ноги.

3. Лягте на спину, ноги положите на край стула, руки вытяните вдоль туловища ладонями вниз. На «раз» приподнимите бедра, напрягая мышцы ягодиц, и обопритесь на голову и пятки. Руки должны плотно прилетать к полу. На «два» задержитесь в этой позиции. На «три» опустите бедра и на «четыре» отдохните. Повторите 10—15 раз.

4. Сядьте на пол, ноги соедините вместе, голову поднимите, спину выпрямите. Сделайте резкий поворот влево руками, слегка согнутыми в локтях, и упритесь в пол.

В это время ногами сделайте вертикальные «ножницы». Оттолкнувшись ладонями от пола, вернитесь в исходную позицию и соедините ноги вместе. Затем это же сделайте в другую сторону, т. е. вправо. Повторите по 5—10 раз. Не задерживайте дыхание. Упражнение может показаться сначала сложным, поэтому выполняйте его медленно, включая в работу все тело.

5. Лягте на живот, голову отведите назад, подбородком упритесь в пол, руки вытяните вдоль тела. На «раз» поднимите руки (локти выпрямлены) и одновременно выпрямленную в колене правую ногу вверх. Сделайте в этот момент вдох. На «два» опустите руки и ногу на пол. Сделайте выдох. На «три» поднимите руки и левую ногу вверх — вдох. На «четыре» опустите ногу и руки — выдох. Повторите каждой ногой по 5—10 раз. Через несколько дней попытайтесь поднимать обе ноги одновременно.

6. Лежа на спине, согните ноги в коленях и приподнимите их. Положите правую ногу на левое колено и потяните на себя, помогая руками. Выполните то же, поменяв положение ног. Повторите 6—10 раз.

7. Упритесь правой рукой в стену или дверь, подтяните левой рукой левую ногу коленом к животу, спину держите прямо. Взявшись левой рукой за носок левой ноги, подтяните ступню к ягодицам. Повторите, переменив руку и ногу.

8. Встаньте прямо, ноги вместе, руки на поясе. Выполняйте глубокие выпады вперед с тремя пружинящими покачиваниями (нога, стоящая сзади, — на полной ступне). Затем примите исходное положение. Повторите выпады 8—10 раз каждой ногой.

9. Лежа на животе, руки выпрямите вперед. Поднимите руки вместе с туловищем и прогнитесь. Затем поднимите прямые ноги как можно выше и опять прогнитесь. Повторите 6—8 раз.

10. Встаньте прямо, руки опустите и сожмите в кулак. Отведите левую ногу назад, одновременно поднимите руки вверх и прогнитесь. Примите исходное положение. Повторите 10—12 раз каждой ногой.

11. Упражнение «лягушка». Лягте на пол. Возьмитесь за носки согнутых ног и сильно потяните их на себя, прогнитесь. Медленно опустите руки и ноги на пол. Повторите 6—8 раз.

12. Встаньте прямо возле стула, правую ногу поставьте на него. Наклонитесь вперед, коснитесь пальцами прямых рук ступни левой ноги. Повторите 10 раз

для каждой ноги.

13. Встаньте прямо, руки на поясе. Отклоняясь назад, скользите руками по ногам. Ноги не сгибайте. Повторите 10—15 раз.

14. Лягте на спину. Ноги согните в коленях и расставьте в стороны, руки вытяните вдоль тела. Ягодицы напрягите, поднимите медленно таз и так же медленно снова опустите. Повторите 8—10 раз.

15. Лежа на животе, положите перед собой согнутые в локтях руки. Попеременно поднимайте согнутые в коленях правую и левую ноги, а затем резко выпрямляйте их. Повторите по 16 раз для каждой ноги.

16. Встаньте прямо. Выполняйте круговые движения тазом вправо, влево, на прямых ногах и присев.

17. Ноги врозь, руки в стороны. Выполняйте движения тазом вправо, влево, вперед, назад. То же – пружинистым движением, крестом, квадратом и присев на ноги.

Комплекс упражнений для укрепления икроножных мышц поможет вам скорректировать форму.

1. Высоко поднимитесь на цыпочки и идите вперед маленькими шагами, почти не сгибая ног в коленях. Сделайте 50—80 шагов.

2. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. На «раз» поднимитесь на носки, на «два» немного присядьте, колени разведите, на «три» еще выше поднимитесь на носки, на «четыре» опуститесь на всю ступню. Повторите 20—30 раз, время от времени расслабляя мышцы ног.

3. Если у вас есть настоящий велосипед, старайтесь как можно больше ездить на нем, ваши икры приобретут прекрасную форму. Если же велосипеда нет, попросите кого-нибудь из родных помочь вам. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища ладонями вниз. Поднимите ноги вверх, согнув их в коленях. Ваш помощник встает лицом к вам и упирается ладонями в ваши подошвы. Теперь делайте движения, как при езде на велосипеде, а ваш помощник должен создавать вам сопротивление.

4. Ноги вместе, слегка согнуты в коленях, руки положите на колени. Выполняйте вращательные движения ногами вправо, затем то же в левую сторону, по 16 раз в каждую.

5. Лягте на коврик на спину, руки заложите за голову, ноги вытяните. Медленно согните ноги в коленях, подтяните их к животу. Выпрямите ноги, подержите их несколько секунд под прямым углом к туловищу, плавно опустите. Повторите 6—8 раз.

6. Лягте на живот, положите лицо на руки, ноги вытяните. Медленно согните ноги в коленях так, чтобы коснуться ступнями ягодиц, а затем медленно выпрямите. Это же упражнение можно выполнять под музыку попеременно то правой, то левой ногой, а то и обеими сразу.

7. Опуститесь на корточки, положив ладони на пол. Выпрямитесь, встаньте на полные ступни. Не сгибая ног, наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Выпрямитесь.

8. Встаньте прямо, положите руки на пояс, распрямите плечи. Медленно отведите в сторону левую ногу и постоит в такой позе, не напрягаясь,

секунд 10—15. Это упражнение можно усложнить, приставляя ступню отставленной ноги к колену опорной и плавно поднимая руки в стороны и вверх.

9. Встаньте прямо, руки на поясе. Выполняйте прыжки на носках на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. Повторите прыжки 100 раз.

10. Лягте на бок, обопритесь на руку. Стопу правой ноги притяните к левому бедру. Левую ногу вытяните, поднимите как можно выше, подержите и медленно опустите. Затем поменяйте стороны. Повторите 10 раз каждой ногой.

Выполните упражнения, укрепляющие связки и развивающие подвижность суставов.

1. Сидя на полу, ноги согните в коленях и соедините ступнями. Опираясь руками о колени, попытайтесь развести ноги как можно дальше в стороны. Выполните 10—12 раз.

2. Сидя на корточках, упритесь ладонями в пол. Не отрывая ладоней от пола, выпрямите ноги. Затем встаньте на носки — и вновь, не отрывая ладоней от пола, вернитесь в исходное положение. Повторите 10-12 раз.

3. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны и опираясь сзади о пол ладонями. Прогнитесь, приподнимая таз над полом. Выполните 7—8 раз.

4. Встаньте на колени, опираясь руками о пол. Выполняйте махи прямой ногой назад и в сторону-вверх. Повторите махи 10—12 раз каждой ногой.

5. Встаньте прямо, правую ногу поставьте скрестно перед левой, прямые руки расположите перед собой. Одновременно взмахом разведите руки в стороны и высоко поднимите в сторону правую ногу. Вернитесь в исходное положение, но левую ногу поставьте перед правой. То же выполните левой ногой. Продолжайте 10—12 раз.

Упражнения для укрепления мышц стоны

1. Ноги врозь, ступни параллельно; руки положите на пояс. Сводя колени, ставьте ступни на внутренний край. Разводя колени, ставьте ступни на наружный край. Повторите такие движения 16—32 раза.

2. Ноги врозь, руки на поясе. Поднимитесь на носки, а затем «перекатитесь» на пятки, поднимая носки вверх.

3. Встаньте прямо. Правую ногу поставьте на носок и слегка согните в колене. Выполняйте круговые движения правой ногой, затем ноги поменяйте и то же проделайте левой ногой.

4. Сядьте на пол, ноги выпрямите. Обопритесь руками сзади о пол. Приподнимите ноги над полом и выполните круговые движения ступнями. Сделайте 17—20 кругов в каждую сторону.

5. Сидя, сводите и разводите пальцы ног. Упражнение можно усложнить: пальцами ног захватывайте мелкие предметы с пола и переносите их на другое место.

6. Встаньте прямо. Согните и разогните ступню, расслабьтесь. Повторите 18—20 раз каждой ногой.

7. Встаньте прямо, правую ногу отведите назад на носок. Подтягивайте правую ногу к левой, напрягая мышцы бедра и поясницы. Выполните то же

другой ногой, а всего по 8—12 раз.

8. Походите по комнате на носках, полуприседая.

9. Ходите по комнате на носках, пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

10. Ходите по бревну в течение нескольких минут.

11. Бегайте босиком по траве, воде и, если позволяет вам здоровье, по снегу.

## **Задания для самостоятельной работы**

### **Самостоятельная работа обучающегося, порядок её выполнения и контроля**

1. Самостоятельное проведение общеразвивающих упражнений (вводно-подготовительная часть урока) под музыкальное сопровождение.
2. Самостоятельное проведение основной части урока с использованием различных средств музыкально-ритмической подготовки.
3. Проведение шейпинга под музыку.
4. Поурочный план тренировочных занятий по шейпингу с использованием ранее изученного материала.
5. Изучение методик обучения музыкально-двигательным навыкам.
6. Самостоятельное проведение занятий по шейпингу с занимающимися (представление конспектов, анализа проведенного занятия).

### **Методические рекомендации**

Для самостоятельной индивидуальной работы предлагаются самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения, амплитудой движений, их чередованием и т.д. однако различные варианты занятий подчиняются единым законам формообразования, поэтому можно говорить об их структуре и компонентах. Наиболее крупной структурной единицей является комплекс. Он подразделяется на части; в свою очередь, части делятся на более мелкие блоки-серии, которые состоят из цепочек упражнений. Микроструктурными элементами являются упражнения, из которых составляют комбинации (соединения), входящие в цепочки.

Выделяют подготовительную, основную и заключительную части комплекса.

Продолжительность подготовительной части, или, как ее часто называют, разминки, 5-10% от общего времени занятия. В подготовительной части решаются задачи общего настроения занимающихся на работу, перехода организма на другой уровень функционирования, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению. Основное содержание подготовительной части составляют следующие упражнения:

- подъемы на полупальцы с различными движениями рук;
- полуприседы с различными положениями и движениями рук;

- разновидности ходьбы (на месте, с продвижением);
- простейшие танцевальные шаги или небольшие соединения;
- наклоны;
- бег, подскоки, прыжки.

Последовательность цепочек должна строго соблюдаться. При наклонах в работу включаются большие группы мышц. Воздействие подобных упражнений приобретает региональный характер, поэтому ни выполняются после предварительной разминки.

Основная часть занимает 80-85 % всего времени занятий. Количество серий этой части может колебаться от одной до 6-7.

Односерийная основная часть обычно состоит из нескольких небольших упражнений, гармонично прорабатывающих все суставы и мышцы.

Для 15-20 минутной основной части наиболее типична двухсерийная форма. В первую серию включают упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног.

Для 20-25 минутной основной части целесообразна трехсерийная форма по следующей схеме:

- следить за правильным исходным положением;
- выполнять движения точно с заданной амплитудой в указанном направлении;

- повторять упражнения до усталости в работающей мышце, до отказа. При возникновении ощущения усталости важно проявить волевое усилие и повторить задание еще 1-2 раза.

- гармонично развивать все группы мышц. Так как активная физическая нагрузка приводит к сгоранию жира в работающих мышцах, к изменению их формы, значит, соответствующими упражнениями можно улучшить форму ног, груди, шеи и т.д. После выполнения силовых упражнений может возникнуть боль в мышцах. Эта боль безопасна, так как является показателем активной работы мышц.

- серия положений стоя для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног.

- серия беговая (3-5 минут). При этом усложняется структура не только занятия в целом, но и отдельных серий.

Четырехсерийная форма для 25-10 минутной основной части включает помимо указанных в предыдущем варианте танцевальную серию после партерной.

Непременное условие методически правильного построения занятия – наличие заключительной части, занимающей 5-15 % времени занятия.

По целевому назначению выделяют несколько серий, проводимых в этой части занятий:

- серия, состоящая из цепочек дыхательных упражнений и движений на расслаблении;
- серия из упражнений психорегулирующего воздействия;

- цепочка из неотложных в энергетическом и координационном плане танцевальных соединений.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, необходимо четко представить его основную направленность и задачи. Сам технологический процесс разработки можно разбить на несколько этапов:

1 этап – определение количества серий общего содержания.

2 этап – определение количества цепочек в каждой серии с указанием целевой направленности.

3 этап – подбор средств для каждой цепочки, выявление последовательности упражнений и соединений в каждой цепочке.

Для разработки цепочек важно обладать большим запасом движений. Однако большое значение имеет и умение в правильной последовательности выстроить упражнения.

При конструировании цепочек упражнений необходимо соблюдать определенные методические указания:

1. рекомендуется начинать цепочку с несложных движений и постепенно повышать физическую трудность исполнения. Затем можно переходить к более сложным упражнениям, требующим в большей степени затрат физических сил и, наконец, упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить слишком сложные комбинации.

2. не следует составлять слишком сложные комбинации.

3. в цепочках должны разумно чередоваться простые комбинации и более сложные, с учетом возраста и подготовленности занимающихся.

При проведении занятий не исключается импровизация.

**Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по следующим темам:**

1. Значение шейпинга как эффективного средства оздоровления и повышения работоспособности.
2. Возникновение и развитие шейпинга.
3. Классификация шейпинг-программ для занимающихся.
4. Составляющие части шейпинга.
5. Классификация и анализ упражнений на занятиях шейпингом.
6. Организация и проведение занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.
7. Средства, методы обучения на занятиях шейпингом. Физические упражнения, направленные на локальные группы мышц. Последовательность и систематичность.
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 с детьми различного возраста.
14. Определение воздействия нагрузок различной интенсивности на организм занимающихся.
15. Задачи, цели, средства шейпинга.

### Литература к рефератам

1. Баранцев С.А., Столяк И.Н. Совершенствование основных видов движения // Физическая культура в школе // Школа-Пресса, 2000, № 5.
2. Усманова И.Г. Ритмическая гимнастика // Начальная школа. – 2001.- № 7 – с.81 – 83.
3. Горина Е.А. Музыкально-ритмическая и дыхательная гимнастика для дошкольников // Е.А. Горина, Н.А. Фомина // Начальная школа плюс До и После. – 2005. - № 10. – с.11-13.
4. Масленников С.М., Кузнецова Г.А. Физические упражнения в жизни человека // Физическая культура в школе // Школа-Пресса, 2000, № 2.
5. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. М., 2000.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 230 с.
8. Тютенкова О. (070; Ольга). Шейпинг. Спорт, мода, красота: [о занятиях шейпингом] / Ольга Тютенкова // Смена. – 2005. - № 4. – С. 178-181.

### Зачетные требования

Учет успеваемости проводится в форме зачета, на котором проверяются практические умения и теоретические знания пройденного материала.

#### Теоретические знания:

1. Особенности комплектования группы для занятий шейпингом.
2. Значение и особенности проведения тестирования, анкетирования и антропологических данных.
3. Составление тренировочных шейпинг-программ.
4. Характеристика подходов и темпы выполнения физических упражнений.

5. Основные требования современной концепции питания при занятиях шейпингом.
6. Характеристика физических упражнений для уменьшения мышечной и жировой ткани.
7. Определение и значение дозировки.
8. Характеристики физических упражнений для увеличения мышечной ткани.
9. Определение объема, интенсивности и направленности физических упражнений в шейпинге.
10. Шейпинг-питание.
11. Составляющие части шейпинга.
12. Требования к спортивному инвентарю и спортивным залам для занятий шейпингом.
13. Особенности организации и проведения занятий системы шейпинга с занимающимися различных возрастных групп.
14. Цели, задачи и средства системы шейпинга.
15. Подбор и значение музыкального сопровождения.

#### **Практические требования:**

1. Уметь правильно выполнять физические упражнения системы шейпинга.
2. Методика обучения физическим упражнениям системы шейпинга.

#### **Вопросы к зачету**

1. Возникновение и развитие шейпинга.
2. Значение шейпинга в системе физического воспитания.
3. Цели и средства шейпинга.
4. Назвать три составляющие части шейпинга.
5. Задачи шейпинга.
6. Назвать 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 и 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. Частные и общие задачи при проведении занятий для школьников.



15. Методика обучения физическим упражнениям в целях направленного воздействия их на различные группы мышц.

### Терминологический словарь

**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.

**Адаптивная физическая культура** — 1) физическая культура для лиц с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), имеет большое значение для их физической реабилитации; занятия в оздоровительных и спортивных группах для социальной адаптации инвалидов; 2) специальность в физкультурных учебных заведениях.

**Адаптивное физическое воспитание** — формирование у инвалидов, в первую очередь детей, осознанного отношения к физическим упражнениям, формирование необходимых двигательных навыков и развитие основных физических качеств.

**Аккредитация** — получение права на полномочия, на присутствие на мероприятии (напр., представителей и журналистов на спортивных соревнованиях) с выдачей специального удостоверения. Аккредитация учебного заведения — подтверждение на основе аттестации государственного статуса учебного заведения на определенный срок.

**Акселерация** — ускорение созревания детей и подростков по сравнению с предшествующими поколениями. Одна из причин «омоложения» спорта, достижения детьми высоких спортивных результатов.

**Амнезия** — частичная потеря памяти о событиях определенного периода.

**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.

**Апелляция** (обращение) – жалоба на судебное решение, на решение судейской коллегии в спорте.

**Арбитр** – лицо, разрешающее споры, в т.ч. коммерческие. Судья в спорте.

**Аренда** — предоставление арендатору за плату, во временное пользование земельных участков, зданий, сооружений, оборудования, транспортных средств и т.д. Оформляется арендным договором. В спортивной практике аренда спортивных сооружений. В последние годы в профессиональном спорте имеет место аренда игровых.

**Ассоциация** — объединение коммерческих и некоммерческих организаций в целях координации действий и защиты интересов. В спорте — ассоциации спортивных федераций (напр., Ассоциация летних олимпийских международных спортивных федераций).

**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.

**Аэробика** — комплекс упражнений, выполняемых под музыку; используется в оздоровительных и спортивных целях.

**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., направленная на повышение функциональных возможностей организма, в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**Бакалавр** — первая ученая степень приобретаемая студентом после освоения учебных программ высшего учебного заведения (как правило, 4 года).

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

**Воля** — способность к внутренним усилиям для осуществления намеченной цели, в частности к преодолению усталости, одно из необходимых нравственных качеств спортсмена.

**Воспитание** — систематическое и целенаправленное воздействие на нравственное (духовное) и физическое развитие личности с целью подготовки ее к определенной деятельности. Процесс тесно связан с образованием и обучением.

**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.

**Гематома** — ограниченное скопление крови при закрытых повреждениях, сопровождающихся разрывом сосуда и излиянием крови в окружающие ткани.

**Генотип** — генетическая, наследственная конституция организма.

**Гигиена** — область науки, изучающая влияние окружающей среды, условий жизни и труда на здоровье человека, имеет много отраслей: гигиена ребенка, гигиена питания, гигиена труда, гигиена спорта, гигиена катастроф и т.д. Гигиеня — в греческой мифологии богиня здоровья.

**Гиподинамия** — недостаток двигательной активности человека, что характерно для современного цивилизованного общества. Гиподинамия является одной из причин возникновения ряда заболеваний.

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

**Деловые игры** — метод имитации определенных ситуаций, моделирующих принятие управленческих решений; активно используются при подготовке и повышении квалификации кадров руководителей. В спорте используются при разборе различных игровых ситуаций.

**Здоровье** — объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта.

**Здоровый образ жизни** — деятельность и привычки, относящиеся к 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.

**Игрища** (потехи, забавы) — массовые гуляния славян, приуроченные к религиозным праздникам (купальские игрища, святки, масленица и др.). Составной частью игрищ кроме песен, плясок и хороводов были бег, прыжки, борьба, кулачные бои (одиночные и «стенка на стенку»), стрельба из лука, подвижные игры (горелки, бабки, городки, лапта), зимой — катание на санках и лыжах, взятие «снежной крепости».

**Инновации** — нововведения в сфере управления, организации труда, образования, технологии производства; в спорте — методики тренировки. Термин близок по значению с понятием «ноу-хау».

**Каланетика** — особые гимнастические упражнения, выполняемые с фиксацией тех или иных положений и поз.

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

**Комбинация** — соединение отдельных элементов и их соединений в едином целостном и композиционно оправданном порядке. В зарубежной

специальной, в особенности о танцах, литературе, часто применяется сокращенное название комбинаций — «комби». Комбинации могут быть тренировочные. Они используются в оздоровительных программах аэробики для воспитания выносливости и координации, а соревновательные К. — 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».

**Липиды** – название жиров.

**Международный олимпийский комитет** – международная неправительственная организация, миссией которой является руководство олимпийским движением в соответствии с Олимпийской хартией. МОК является верховной властью олимпийского движения.

**Орхестрика** – составная часть греческой античной гимнастики, включающая в себя упражнения для развития ловкости и танцевальные упражнения, в т.ч. с мячом и стрелами. Вполне можно признать основой современной художественной гимнастики.

**Палестрика** – раздел древнегреческой гимнастики, включающий пентатлон – пятиборье (бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу), плавание, кулачный бой, верховую езду, стрельбу из лука, панкратион (сочетание борьбы и кулачного боя).

**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.

**Толстотный циркуль** – инструмент для измерения поперечных размеров тела человека, позволяющий определить плечевой показатель, высоту стояния лопаток при сколиозе и сколиотической осанке и др.

**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 тренировка — упражнения оздоровительной тренировки для достижения спортивных результатов. Оздоровительная тренировка — 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.

### Примерные варианты заданий

#### I вариант

1. Шейпинг – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Страна зарождения шейпинга - \_\_\_\_\_
3. Цели шейпинга: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Шейпинг-хореография \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Шейпинг-тренировка \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Шейпинг-питание \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Программы шейпинга \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Ритмическая гимнастика – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Атлетическая гимнастика – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Противопоказания к занятиям шейпингом - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Техническая оснащенность залов для занятий шейпингом - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Работоспособность и переутомление \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Методы определения адекватности физической нагрузки:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. Гибкость зависит от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. Сколько раз в неделю проводятся занятия: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## II вариант

1. Основной принцип обучения в шейпинге – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Средства шейпинга: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Задачи шейпинга: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Цели шейпинга: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. В переводе с английского языка слово «шейпинг» означает \_\_\_\_\_
6. Тестирование физической подготовленности \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Комплектование групп \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Какие части используются в проведении занятий \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Музыка и шейпинг \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Возраст и координационные способности \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Основные задачи силовой тренировки: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Значение гибкости - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Оценка состояния здоровья \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Методы определения адекватности физической нагрузки: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. Количество подходов и повторений зависит от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. Длительность одного занятия составляет \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Справочные материалы**

#### **Ученые, стоявшие у истоков создания дисциплины**

Лисицкая Татьяна — мастер спорта по художественной гимнастике, кандидат биологических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики Российской Государственной Академии физической культуры. С 1987 по 1992 гг. — президент федерации спортивной аэробики СССР; старший тренер сборной команды страны, подготовившая первых чемпионов Советского Союза, чемпионов Европы, призеров чемпионатов мира по спортивной аэробике. Т.Лисицкая является автором ряда монографий по теории и практике аэробики, хореографии в спорте, художественной гимнастики.

Сиднева Лариса — мастер спорта по спортивной гимнастике, кандидат педагогических наук, президент Федерации аэробики России, заместитель председателя Координационного совета по фитнесу. Защитила диссертацию по теме: «Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений. Совет активно занимается подготовкой специалистов по аэробике и фитнесу в 130 городах 46 регионов России. В 2000 г Федерация стала членом международной Федерации спортивной аэробики и фитнеса.

При подготовке учебно-методического пособия были использованы учебники, написанные Лисицкой Т. и Сидневой Л.

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского