

ОЦІНКА АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНИХ І МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ТИХ, ХТО ЗАЙМАЄТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ

Зерній І. О.

магістр, Маріупольського державного університету, м. Маріуполь

Пилипенко А. І.,

магістр, Маріупольського державного університету, м. Маріуполь

Шейпінг – це вітчизняна система оздоровчих занять для жінок. Шейпінг дозволяє знайти прекрасну фігуру кожній жінці (дівчині), незалежно від її віку та зовнішніх даних. Основна мета занять шейпінгом – набуття прекрасної форми тіла, а також оволодіння основами координації рухів, розвиток фізичних якостей, виховання правильної постави, почуття ритму, формування життєво необхідних і професійно-прикладних навичок. Змістовна частина шейпінгу – виконання спеціально розроблених програм, до складу яких входять: елементи загальнорозвиваючих вправ (ОРУ), стрибки, танцювальні рухи [5].

Шейпінг молодий і існує на Україні трохи більше 10 років. Незважаючи на іноземне назва, народився він в Санкт-Петербурзі.

В даний час існує більше 50 ритмопластических напрямків в гімнастиці: аеробіка, джаз-гімнастика, диско-гімнастика, спортивна аеробіка і т.д.

Мета роботи. Оптимізація організації занять шейпінгом дівчат 17-18 років.

Заняття шейпінгом можуть носити не тільки розвиває, підтримує, але й оздоровчий характер. Студентський

вік, в основному, збігається зі зрілим періодом жіночого організму. Тому, при організації і проведенні занять з шейпінгу важливо враховувати особливості жіночого організму в цьому періоді [1;2].

Особливості статури диктують необхідність підбору вправ, спрямованих на розвиток гнучкості м'язового корсету тулуба.

Від розвитку м'язів тулуба, тазу і тазового дна залежить правильне положення внутрішніх органів:

Характерні особливості жіночого організму пов'язані з діяльністю внутрішніх статевих органів, зокрема, яєчників. Вироблювані ними гормони впливають на обмін речовин в організмі, діяльність психіки, а також на становлення особливостей моторики. Жінкам, як правило, притаманна емоційність, велика рухливість психічних процесів. Тому вони важче переносять тривалу монотонну фізичне навантаження, у них швидко настає стомлення ЦНС.

Відомо, що негативні емоції пригнічують, знижують життєвий тонус, працездатність, можуть навіть викликати ряд захворювань нервової системи.

Фізичні вправи, виконувані з музичним супроводом, знижують негативний фон, викликають позитивні емоційні почуття радості

Комплекси [композиції] з шейпінгу складаються з урахуванням принципу біологічної доцільності, якому відповідають помірні навантаження при додержанні цілісності, динамічності та послідовності виконання вправ. Цілісний характер впливу будь-якого вправи досягається включенням в роботу велику кількість м'язів навіть самих дрібних. Цілісний характер впливу передбачає ще й плавний перехід від одного рухового акту до іншого, хвилиноподібний характер навантаження.

Динамічність занять шейпінгом досягається не тільки переміщенням гімнасток по майданчику, але і послідовним зміною ступеня напруги м'язів, амплітуди, швидкості, напряму та характеру вправ. Методично правильна компоновка вправ у композиціях дозволяє домагатися бажаного ефекту навіть при проведенні занять у невеликих за площею приміщеннях.

Заняття шейпінгом призводять до зміни в співвідношеннях жирової і м'язової тканин. Спостерігається зниження або попередження збільшення жирової тканини при одночасному збільшенні м'язової

За даними К. Купера [4], незалежно від часу доби фізичні вправи в поєднанні з обмежувальною дієтою пришвидшують втрату жиру при мінімальному зниженні ваги м'язової тканини, в той час як лімітоване вживання калорій може привести до її

марнування. Головний принцип при схудненні – зниження жиру, а не просто втрата ваги.

Фізіологічні дослідження показали, що заняття шейпінгом позитивно впливають на кардіореспіраторну продуктивність організму. Незначні рухи в суглобах кінцівок, головою, плечима, тазом не викликають значного підвищення частоти серцевих скорочень. Вправи глобальні, утягують у роботу м'язи всього тіла (серія нахилів, випадів, глибоких присідань і махів), викликають стійке підвищення пульсу. Найбільш суттєві впливи на організм шейпингисток надають серії бігових і стрибкових вправ, можливе підвищення частоти серцевих скорочень до 180-200 уд/хв. Це важливо враховувати при складанні композицій таким чином, щоб у цілому обсяг я інтенсивність занять не перевищувала функціональні можливості організму займаються шейпінгом.

Рівень споживання кисню варіюється від характеру вправ у такій же залежності, як і частота, серцевих скороченні. Виконання вправ, що не потребують значних енерговитрат, веде до невеликого споживання кисню, а бігові, стрибкові рухи – відповідно збільшують його споживання до 1,5-2,3 л/хв. В процесі занятті кисневий борг може становити 1,5-3,0 л.

На закінчення даного розділу, можна сказати, що, розробляючи комплекс вправ з шейпінгу і його музичний супровід, слід, в першу чергу, починати з постановки задач, які необхідно вирішити в процесі занятті з групою. З ін-

шого боку слід враховувати фактор музичного впливу, що завдяки музиці формується новий рівень моторної активності, змінюється м'язовий тонус, швидкість реакції, темп і ритм довільних рухів.

Музика має стійке вплив на центральну нервову систему, формуючи певний фон, на якому відбувається розрядка нервових напружень.

Дослідження функцій нервової вищої діяльності у жінок розумової праці переконливо показали, що систематичні заняття шейпінгом з музичним супроводом надають позитивний вплив на ЦНС займаються і її вищий відділ – кору головного мозку.

За даними автора А. В. Бендюков [3] суттєво зазнали зміни в кінці експерименту такі показники, як пам'ять, головний біль, порушення СІА, запаморочення, депресія, дратівливість. У зв'язку з позитивними емоціями, які виникли в результаті занять, покращився і нервово-психічний стан займаються.

Аналіз спеціальної та наукової літератури дав нам підставу стверджувати, що слід розробити навчальну шейпінг-програму для студенток.

Висновки. Отже, вивчення проблемної ситуації в області фізичної культури і спорту свідчить, що одним з

ефективних засобів фізичного виховання є шейпінг. За даними наших досліджень встановлено, що шейпінг сприяє поліпшенню краси тіла (20% опитаних), 23% займаються вказують на вдосконалення фізичної підготовки, 36% вважають, що поліпшується соматичне здоров'я, а 80% займаються відзначають, що шейпінг є відмінний засіб мотивації займатися фізичними вправами.

Список літератури:

1. Астахова ЕВ. Задачи, проблемы и перспективы физического воспитания студентов // Проблемы высшей школы: Республ. научно-метод. сб. – К., 1987. – Вып. 63, – С.55-60,
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. –С. 15– 18.
3. Бендюков М.А., Прохорцев И. В. Перспективы развития шейпинга как интегрированной системы психофизической тренировки // Труды 1-й науч.-практ. конф. инт, по проблемам шейпинга. – СПб, 1994 – С.5– 9.
4. Купер К. Новая аэробика. М., ФиС, 1976.
5. Мазуренко С. «Олимпия» предлагает шейпинг (о Ленинградском клубе шейпинга, упражнения на формирование красоты тела и здоровья, аэробика и атлетизм). Спортивная жизнь России, 1989, №4.