



ШЕЙПИНГ ЗАНЯТИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.

«Здоровый образ жизни как компонент духовно-нравственного воспитания»

Выполнила: Губочкина Анна , студентка 4 курса ППФ

Научный руководитель проекта: Кошкина Т. В., старший преподаватель кафедры физкультуры и безопасности жизнедеятельности.



ВВЕДЕНИЕ

В ПРОЕКТЕ РАССМОТРЕНЫ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ШЕЙПИНГА КАК ВАЖНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ, А ТАК ЖЕ КАК ЭФФЕКТИВНОГО СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.





Актуальность проекта

Занятия шейпингом позволят студенткам самосовершенствоваться и достигать поставленных целей. Важно оставаться такой, какая ты есть и в душе, и физически не копируя тенденции мировой моды.

Цель проекта

Теоретическое и практическое обоснование использования шейпинга на занятиях физической культуры как важной составляющей здорового образа жизни студентов, а так же способа развития двигательной активности.

Повышение двигательной активности студенток психолого-педагогического факультета.





ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

1. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ МАРИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА
2. РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК ПО
НАПРАВЛЕНИЮ «ШЕЙПИНГ».





Методы и организация

Структура занятия состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительный этап примерно 20 минут включает общеразвивающие упражнения, ритмичную разминку в аэробном режиме в среднем темпе при ЧСС до 120-140 ударов в минуту. Задачи: увеличить растяжимость мышц, увеличить подвижность суставов, усилить кровенаполнение мышц, подготовить организм и мышцы к нагрузке, снизить риск получения травм.

Силовая часть в большей степени проходит в аэробно-анаэробном режиме при частоте сердечных сокращений от 150 до 180 ударов в минуту, поэтому преподаватель четко регулирует количество повторений и технику выполнения упражнений. Преимущество шейпинга в том, что между сериями упражнений, занимающимся дается передышка в 1,5-2 минуты, а между упражнениями 10-15 секунд. Основная часть длится 30 - 35 минут включает силовые упражнения на все крупные группы мышц. Первая группа – комплекс упражнений для коррективки верхней части туловища: шея, спина, грудь, пресс, руки. Вторая группа – упражнения для нижней части тела: ноги, бедра, ягодицы.

В заключительной части 5 - 10 минут выполняют упражнения на растягивание (стрейчинг) всех групп мышц. Это позволит улучшить гибкость мышц и избежать болевых ощущений после занятия





МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ

№	1. Подготовительная часть. Разминка	25 минут
№	1. Подготовительная часть. Разминка	25 минут
1	Общеразвивающие упражнения	6-8 упражнений
2	Упражнения аэробной направленности	8-10 упражнений
1. Основная часть.		30 минут
1	Упражнения на переднюю поверхность бедра	10-15-20 повторений
2	Упражнения на заднюю поверхность бедра	10-15-20 повторений
3	Упражнения на внутреннюю поверхность бедра	10-15-20 повторений
4	Упражнения на мышцы боковой поверхности бедра	10-15-20 повторений
5	Упражнения на мышцы бедра и таза	10-15-20 повторений
6	Упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области	10-15-20 повторений
7	Упражнения на мышцы спины	10-15-20 повторений
8	Упражнения на мышцы спины и живота	10-15-20 повторений
9	Упражнения на мышцы плечевого пояса, рук	10-15-20 повторений
10	Упражнения на мышцы груди, плечевого пояса, рук	10-15-20 повторений
11	Упражнения на мышцы рук	10-15-20 повторений
1. Заключительная часть		5 минут
1	Упражнения на растяжку мышц (стретчинг)	4-6 упражнений



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ: ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ, ОСНОВНОЙ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПРИМЕРНО 20 МИНУТ ВКЛЮЧАЕТ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, РИТМИЧНУЮ РАЗМИНКУ В АЭРОБНОМ РЕЖИМЕ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ ПРИ ЧСС ДО 120-140 УДАРОВ В МИНУТУ. ЗАДАЧИ: УВЕЛИЧИТЬ РАСТЯЖИМОСТЬ МЫШЦ, УВЕЛИЧИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ, УСИЛИТЬ КРОВЕНАПОЛНЕНИЕ МЫШЦ, ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ И МЫШЦЫ К НАГРУЗКЕ, СНИЗИТЬ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ.



СИЛОВАЯ ЧАСТЬ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ПРОХОДИТ В АЭРОБНО-АНАЭРОБНОМ РЕЖИМЕ ПРИ ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ОТ 150 ДО 180 УДАРОВ В МИНУТУ, ПОЭТОМУ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЧЕТКО РЕГУЛИРУЕТ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ И ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ. ПРЕИМУЩЕСТВО ШЕЙПИНГА В ТОМ, ЧТО МЕЖДУ СЕРИЯМИ УПРАЖНЕНИЙ, ЗАНИМАЮЩИМСЯ ДАЕТСЯ ПЕРЕДЫШКА В 1,5-2 МИНУТЫ, А МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ 10-15 СЕКУНД.



Основная часть длится 30 - 35 минут включает силовые упражнения на все крупные группы мышц. Первая группа – комплекс упражнений для коррективки верхней части туловища: шея, спина, грудь, пресс, руки. Вторая группа – упражнения для нижней части тела: ноги, бедра, ягодицы.

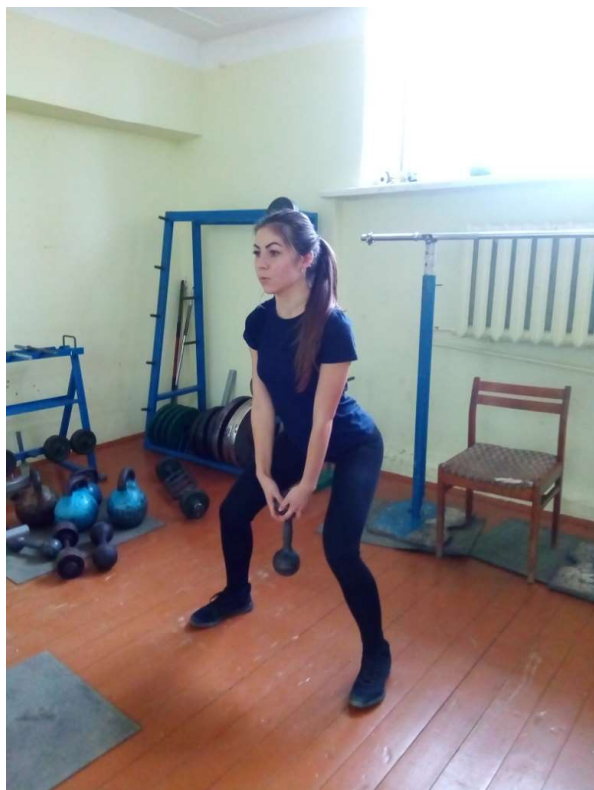


В заключительной части 5 - 10 минут выполняют упражнения на растягивание (стрейчинг) всех групп мышц. Это позволит улучшить гибкость мышц и избежать болевых ощущений после занятия



В РАБОТЕ НАМИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ МЫШЦ:

1. МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ ВЫПОЛНЯЕМЫХ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПЕРЕРЫВА И ОТДЫХА.
2. УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА СЕРИЙ, ПОВТОРЕНИЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ УПРАЖНЕНИЯ.
3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОТЯГОЩЕНИЙ И ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА (ОТ 1 КГ ДО 2.5КГ).



ШЕЙПИНГ ЗАНЯТИЯ ВОШЛИ В СТРУКТУРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАНЯЛИ СВОЕ МЕСТО НАРЯДУ С АЭРОБИКОЙ, ФИТНЕССОМ И ДР. РЕГУЛЯРНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ СИЛОВОГО ШЕЙПИНГА В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОКАЗЫВАЕТ УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ (ОСОБЕННО У ДЕВУШЕК).





Выводы

В результате проведённого исследования выявили, что шейпинг является одним из популярных направлений фитнеса. Поклонники этого направления считают, что шейпинг – это определенный стиль жизни. Это не только выполнение физических упражнений с нагрузкой на основные группы мышц, это система правильного питания, отказ от вредных привычек, ведения здорового образа жизни, воспитание приоритетов правильных с точки зрения духовно-нравственного развития.

Многие упражнения в шейпинге выполняются в положении лежа или в ритмичном движении средней скорости. В таком положении меньше напрягаются суставы, что даёт людям с этими проблемами возможность для занятий. Наличие разных уровней: новичок, тренировка средней тяжести, для продвинутых, способствует индивидуализации работы, помогает подобрать упражнения для всех групп студентов, даже специально медицинской группы.





- Благодарю за внимание!

