

В.М. ШУЛЯТЬЕВ, О.В. ТИМОФЕЕВА

---

---

**КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ СТУДЕНТОК  
РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ГИМНАСТИКИ  
В ВУЗЕ**

---

---

*Учебное пособие*

Москва  
Российский университет дружбы народов  
2012

УДК 796.4:378.172  
ББК 75.114.6  
Ш 95

Утверждено  
РИС Ученого совета  
Российского университета  
дружбы народов

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *Ю.Д. Железняк*,  
доктор педагогических наук, профессор *О.Н. Степанова*

**Шулятьев, В.М.**

Ш 95 Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Текст]: учеб. пособие / В.М. Шулятьев, О.В. Тимофеева. – М. : РУДН, 2012. – 315 с. : ил.

ISBN 978-5-209-03650-0

В пособии содержится информация об истории красоты женских фигур и понятие красоты в современном мире. Дается определение различных типов телосложения, пропорциональности фигуры и конституции тела. Рассматривается история развития различных гимнастических видов и их влияние на коррекцию фигуры, здоровье, улучшение внешнего вида. Представлены антропометрические измерения (И.В. Прохорцев), способы регуляции массы тела. В пособие включены упражнения, направленные на коррекцию фигуры, и правила здорового питания.

Для студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, преподавателей физической культуры, специалистов в области физического воспитания.

ISBN 978-5-209-03650-0

ББК 75.114.6

© Шулятьев В.М., Тимофеева О.В., 2012  
© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2012

---

---

## В в е д е н и е

---

---

Вступление человечества в третье тысячелетие ставит новые цели, направленные на совершенствование духовного и телесного состояния для сохранения устойчивости в экономических и психологических катаклизмах нашего времени [16]. Многие специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания [19; 22; 47]. В связи с этим целью физического воспитания студенческой молодежи является формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, улучшения телосложения, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [4; 54].

Но несмотря на вышесказанное, в условиях современного образования у студенческой молодежи отмечаются негативные тенденции, связанные с состоянием здоровья, снижением показателей физического развития и низким уровнем ответственности за собственное здоровье. Нежелание студенческой молодежи, особенно женской ее части, зани-

маться физической культурой и спортом в последние годы стало очень распространенным явлением [1; 17]. Специалисты отмечают отрицательную установку, связанную с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности студентов вуза [3; 24]. В то же время студенческий возраст является важным периодом в жизни каждой девушки, так как совпадает с первым периодом зрелости, который характеризуется усилением сознательных мотивов поведения, сложностью становления личностных черт, выработкой устойчивых свойств личности [1].

В настоящее время особые требования невольно предъявляются к современной девушке. В условиях феминизации общества представительницы женского пола всего мира добиваются равных прав с мужчинами (в карьере и семейных отношениях), что невозможно без крепкого здоровья, сильной воли, высокого уровня физического развития, привлекательных внешних данных. Достичь этих качеств можно лишь упорным трудом над собой, и этому способствует в значительной мере высокий физический потенциал [46].

Поэтому одной из задач преподавательской деятельности в вузах является поиск и внедрение в работу специфических форм организации учебного процесса студенток, способствующего оздоровлению и социально-культурному становлению личности путем создания условий для формирования у них осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышения уровня неспециального физкультурного образования [7; 36]. На сегодняшний день существует ряд работ, предлагающих комплексную программу для физического воспитания студенческой молодежи. Принцип данных программ основан на повышении мотивации и двигательной активности студенческой молодежи.

---



---

## О г л а в л е н и е

---



---

|  |           |
|--|-----------|
| В в е д е н и е .....  | 3         |
| <b>Г л а в а I. Физическая культура в структуре здорового образа жизни</b> ..... | <b>5</b>  |
| 1.1. Основы здорового образа жизни .....   | 7         |
| 1.2. Вредные привычки, мешающие здоровому образу жизни .....                     | 8         |
| 1.3. Двигательная активность и ее место в системе оздоровления человека .....    | 15        |
| 1.4. Двигательная активность молодого поколения .....                            | 20        |
| 1.5. Возможности физической культуры в коррекции физического развития .....      | 24        |
| 1.6. Классификация физических упражнений .....                                   | 30        |
| 1.7. Организация проведения оздоровительного занятия .....                       | 36        |
| <b>Г л а в а II. Особенности красоты и пропорций женских фигур</b> .....         | <b>43</b> |
| 2.1. История красоты женских фигур .....   | 43        |
| 2.2. Понятия красоты в жизни современного человека ..                            | 47        |
| 2.3. Пропорции тела .....  | 51        |
| <b>Г л а в а III. Конституция и классификация типов женских фигур</b> .....      | <b>55</b> |
| 3.1. Понятие о конституции человека .....  | 55        |

|   |           |
|---|-----------|
| 3.2. Типы телосложения по В.М. Черноруцкому .....                                 | 58        |
| 3.3. Определение типа фигуры .....  | 62        |
| 3.3.1. Тип фигуры «О», или «Яблоко» .....   | 63        |
| 3.3.2. Тип фигуры «А», или «Груша» .....  | 64        |
| 3.3.3. Тип фигуры «Х», или «Песочные часы» .....                                  | 67        |
| 3.3.4. Тип «Н», или «Прямоугольник» .....   | 68        |
| 3.3.5. Тип «V», или «Перевернутый треугольник» ...                                | 69        |
| 3.4. Коррекция фигуры различными средствами физической культуры .....             | 71        |
| 3.5. Некоторые аспекты в исправлении недостатков фигуры .....                     | 74        |
| <b>Глава IV. Коррекция телосложения различными видами гимнастики .....</b>        | <b>77</b> |
| 4.1. Использование различных видов физической культуры для коррекции фигуры ..... | 77        |
| 4.2. Оздоровительный бег и его влияние на коррекцию фигуры .....                  | 78        |
| 4.3. Зарождение гимнастики и ее место в системе физического воспитания .....      | 82        |
| 4.3.1. Развитие аэробики и ее физиологическая направленность .....                | 88        |
| 4.3.2. Становление и развитие степ-аэробики .....                                 | 93        |
| 4.3.3. Развитие шейпинга и его физиологическая направленность .....               | 96        |
| 4.3.4. Силовые виды гимнастики и их физиологическая направленность .....          | 102       |
| 4.3.5. Фитнес вчера и сегодня и его отличительные особенности .....               | 108       |
| 4.3.6. Система «калланетик» и ее влияние на телосложение .....                    | 111       |
| 4.3.7. Становление системы «пилатес» и его физиологическая направленность .....   | 115       |
| 4.3.8. Йога – древность и новизна .....   | 119       |
| 4.3.9. Становление и развитие черлидинга .....                                    | 124       |
| 4.3.10. Гибкость и ее влияние на организм человека .....                          | 126       |

|  |     |
|--|-----|
| 4.4. Отличительные особенности различных видов гимнастики .....              | 130 |
| 4.5. Методика коррекции фигуры .....   | 134 |
| <b>Глава V. Тестирование</b> .....   | 141 |
| 5.1. Показатели физического развития и влияющие на них факторы .....         | 141 |
| 5.2. Индексы физического развития и пропорций тела ..                        | 146 |
| 5.3. Оценка функционального состояния и пробы .....                          | 151 |
| 5.4. Определение конституции тела по номограмме .....                        | 156 |
| 5.5. Параметры «идеальной» фигуры .....                                      | 157 |
| 5.6. Способы определения количества жировой массы в организме человека ..... | 162 |
| 5.7. Мышечная масса как важнейший компонент здоровья .....                   | 168 |
| 5.8. Тестирование физического развития и условия его проведения .....        | 169 |
| 5.9. Антропометрическое тестирование в шейпинге (И.В. Прохорцев) .....       | 171 |
| 5.9.1. Шейпинг-классификация .....   | 178 |
| 5.9.2. Система оценок визуального (субъективного) тестирования .....         | 181 |
| 5.9.3. Виды шейпинг-занятий .....  | 189 |
| 5.9. Самоконтроль за эффективностью проводимых занятий .....                 | 191 |
| <b>Глава VI. Питание</b> .....   | 195 |
| 6.1. Правила здорового питания .....   | 196 |
| 6.2. Пирамида здорового питания .....  | 200 |
| 6.3. Нормы потребления продуктов согласно пирамиде здорового питания .....   | 204 |
| 6.4. Шейпинг-питание .....   | 207 |
| 6.5. Катаболическое занятие – рацион, режим и правила питания .....          | 209 |
| 6.6. Анаболическое занятие – рацион, режим и правила питания .....           | 214 |
| 6.7. Коррекция ошибок питания .....  | 216 |

|   |     |
|---|-----|
| Литература .....  | 221 |
| Приложения .....  | 226 |
| Описание и программа курса «Физи-<br>ческая культура» ..... | 260 |