

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

У т в е р ж д е н о
*РИС Ученого совета
Российского университета
дружбы народов*

Р е ц е н з е н т ы:

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
Г л а в а I. Физическая культура в структуре здорового образа жизни	5
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
Г л а в а II. Особенности красоты и пропорций женских фигур	43
2.1. История красоты женских фигур	43
2.2. Понятия красоты в жизни современного человека ..	47
2.3. Пропорции тела	51
Г л а в а III. Конституция и классификация типов женских фигур	55
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
Глава IV. Коррекция телосложения различными видами гимнастики	77
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
Г л а в а V. Тестирование	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
Г л а в а VI. Питание	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 «Физическая культура»	260