

УДК 796.4:378.172(07)

ББК 75.6 + 5я 7

В 68

Рецензенты

профессор доктор педагогических наук С.С. Коровин

профессор доктор медицинских наук Е.С. Барышева

кандидат педагогических наук, профессор В.В. Баранов

кандидат педагогических наук С.Р. Гилазиева

Волобаева Л.А.

В 68

**Женские виды гимнастик в системе физического воспитания
в вузе: учебно-методическое пособие / старший
преподаватель Л.А. Волобаева – Оренбург:
ГОУ ОГУ, 2009. – 110 с.**

ISBN

Содержание настоящей работы раскрывает основные требования учебной программы дисциплины «Физическая культура» к физической подготовленности студентов высших учебных заведений.

В данной работе рассмотрены определенные виды гимнастик (аэробика, шейпинг, пилатес) и их влияние на организм занимающихся.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура», а так же для преподавателей физического воспитания.

ISBN

ББК 75.6 + 5я 7

© Волобаева Л.А., 2009

© ГОУ ОГУ, 2009

Содержание

Введение	5
Пояснительная записка	6
1 История возникновения и развития оздоровительной аэробики	7
2 Физические упражнения и здоровье человека	10
2.1 Сердце и сосуды	10
2.2 Опорно-двигательный аппарат	11
2.3 Органы пищеварения	11
2.4 Психика	11
2.5 Гигиена	12
2.6 Действие оздоровительной аэробики на организм человека	12
3 Основы теории тренировки	14
3.1 Методические принципы оздоровительной тренировки	15
3.2 Общая характеристика физической нагрузки	16
3.3 Утомление при физической нагрузке	19
3.4 Восстановление после физической нагрузки	20
3.5 Отрицательное влияние чрезмерной физической нагрузки на организм человека	22
4 Методика построения занятий оздоровительной аэробикой	24
4.1 Методика и структура занятий	24
4.2 Развитие физических качеств	25
4.2.1 Гибкость	25
4.2.2 Сила	26
4.2.3 Ловкость	27
4.3 Контроль и самоконтроль	27
4.4 Обучение	28
4.5 Составление комплекса	29
4.6 Музыкальное сопровождение в аэробике	31
5 Шейпинг	32
5.1 Виды шейпинга	33
5.2 Шейпинг-тренировки	34
5.2.1 Шейпинг-тренировки и здоровье человека	34
5.2.2 Выбор оптимальной тренировочной нагрузки	35
5.2.3 Определенные требования, необходимые для занятий шейпингом	36
5.2.4 Частота, интенсивность и продолжительность тренировок	37
5.2.5 Как повысить эффективность тренировок	38
5.3 Шейпинг-фигура и растяжка	38
5.4 Советы профессионалов шейпинга	39
5.4.1 Комплекс упражнений для разминки	40
5.4.2 Комплекс упражнений для коррекции верхней части тела	42
5.4.3 Комплекс упражнений для коррекции нижней части тела	48
6 Пилатес	56
6.1 История Джозефа Пилатеса и его школы	56

6.2 Метод Пилатеса	57
6.3 Психологическая установка в пилатесе	59
6.4 Основные принципы Джозефа Пилатеса	60
6.4.1 Концентрация внимания. Интеграция	60
6.4.2 Мышечный контроль без напряжения. Интуиция	61
6.4.3 Централизация с помощью переоценки понятия «тело»	62
6.4.4 Использование визуальных образов	63
6.4.5 Плавное выполнение упражнений без пауз и остановок	64
6.4.6 Точность	64
6.4.7 Правильное дыхание	65
6.4.8 Регулярность тренировок	67
6.5 Особенности техники выполнения упражнений	67
6.6 И снова о «Пилатесе»	71
7 Программа обучения по аэробике	72
7.1 Задачи первого этапа обучения (I курс)	74
7.2 Задачи второго этапа обучения (III–IV курс)	76
8 Структура построения занятия	78
9 Фитнес-тренинг как способ повышения эффективности системы физического воспитания студентов	83
10 Питание	89
10.1 Десять правил питания	89
10.2 Полноценное питание	91
10.3 Другие питательные вещества	91
Список использованных источников	93
Приложение А	94
Приложение Б	98
Приложение В	101
Приложение Г	106
Приложение Д	109

Введение

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношений к физической культуре по окончании высших учебных заведений. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов России дает основание полагать, что его эффективность далека от желаемой. Центром внимания в деятельности кафедр физического воспитания вуза остаются предусмотренные учебными программами нормативы и тесты, а не сам студент, его ценностные ориентации и потребности.

Специалисты указывают на необходимость поиска новых нетрадиционных технологий для организации занятий по физическому воспитанию в вузе. Таковыми могут стать женские виды гимнастики, такие как пилатес, аэробика, шейпинг и т. д.