

48/5

А

На правах рукописи



РЕПНИКОВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ
ШЕЙПИНГОМ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ
СТАТО-ДИНАМИЧЕСКОГО РЕЖИМА
ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва - 2003

А

Работа выполнена на кафедре спортивных танцев, режиссуры и аэробики
Волгоградской государственной академии физической культуры.

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент Чикалова Галина Андреевна

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Мепхин Юрий Владимирович.

кандидат биологических наук Лисицкая Татьяна Соломоновна

Ведущая организация – Санкт-Петербургская государственная академия
физической культуры

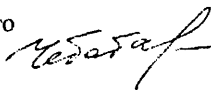
Защита диссертации состоится «17» июня 2003 г.

в 14.00 часов на заседании диссертационного совета К. 311.003.01 при
Российском государственном университете физической культуры, спорта и
туризма по адресу: 105122, Москва, Сиреневый б-р, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государст-
венного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан « ____ » _____ г.

Ученый секретарь диссертационного
совета



Чеботарёва И.В.



Т000004815

ЦОБ по ФКиС

РГГАФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования.

В системе средств массового физического воспитания в последние годы появились новые оздоровительные системы. Особую популярность среди женского контингента получила система «шейпинг», которая, по мнению многих специалистов (В.И. Прохорцев, 1989; Н.В. Яружный, 1991; С.Старишка, 1993; 1998; Л.А. Остапенко, 1996; Е.Ю. Голубева, 1998; Л.В. Леонова, Г.А. Решетнёва, 1999; Е.С. Губарева, 2001; М.П. Ивлев, 2002), позволяет эффективно решать проблемы физического совершенствования.

Основная цель этих занятий – гармоничное развитие женского организма, устранение недостатков фигуры, снижение веса, коррекция внешнего оформления тела. Особенностью данной системы является целенаправленная проработка каждой отдельной группы мышц путём многократного повторения упражнений до локального утомления (И.В.Прохорцев,1988; В.Н. Селуянов, 1995; Л.А. Остапенко, 1996).

48/15
Для составления комплексов физических упражнений в шейпинге, в большинстве случаев, используются упражнения динамического характера, выполняемые с максимально возможной амплитудой. Преобладание бесконтрольных маховых движений, с вовлечением в работу дополнительных мышц, на наш взгляд, не обеспечивает их качественной проработки, то есть поддержания достаточного напряжения в мышцах и доведения их до локального утомления. Поэтому, мы считаем, что применение адекватного режима мышечных сокращений для локализованного воздействия при выполнении упражнений в шейпинге позволит повысить эффективность занятий.

В специальной литературе по шейпингу отсутствуют работы, характеризующие использование смешанных режимов мышечных сокращений для коррекции телосложения женщин. В то же время, теоретическая база и принципы использования стато-динамических упражнений в кондиционных и оздоровительных целях, разработанные в системе «ИЗОТОН» (В.Н. Селуянов, Е.Б. Мя-

