

# Шейпинг – юни



Выполнила работу  
Ученица 10 класса  
МБОУ «СОШ № 5»  
Курышина Елизавета

# Цель работы :

- Познакомиться с технологией «Шейпинг-юни».
- Выяснить, почему эта программа так популярна и полезна.
- Убедиться в необходимости этой технологии на примерах.
- Подчеркнуть для себя особенности «Шейпинг-юни».
  - Сделать соответствующие выводы.

Многие родители серьёзно озабочены вопросом - куда, в какой вид спорта отдать своё чадо? Беспокоящиеся о своих дочерях, они справедливо полагают, что чем большим числом занятий будет загружена их дочь, тем меньше вероятность того, что она "начнёт заниматься глупостями". И с точки зрения полезности здесь почти вне конкуренции спорт - и ребёнок занят, и для его здоровья это неплохо. Только вот куда её записать?

Решая отдать вашу дочь на занятия шейпингом, вы должны знать, что шейпинг позволит вам быть спокойными за свою дочь, как с точки зрения адекватности нагрузок для её организма, так и с точки зрения адекватности питания. Поверьте, в подростковом возрасте, когда формируется организм будущей матери, это архиважно.



Педагогам хорошо известно, что девочки подросткового возраста могут вести себя неадекватно с точки зрения взрослых. Они часто стараются подражать зачастую "явно не идеальным" кумирам во всём - от одежды и причёски до фигуры. По этой причине именно с юного возраста у девочек часто начинают формироваться неприятные для будущих женщин комплексы - комплексы неполноценности. Они появляются оттого, что девочка вдруг, и часто безосновательно с точки зрения взрослых, начинает считать, что "фигура у неё никуда", "что нос у неё слишком большой или, наоборот, слишком маленький" и т.д. и т.п. А, если она вдруг однажды заявит, что у неё явно дурная наследственность, то, поверьте, поволноваться придётся уже и вам - родителям, судорожно ища экспертов, которые или подтвердят, или опровергнут эти "дочкины предположения". И хорошо, если родителям удастся перевести девочку в этот период в активную жизненную позицию по исправлению действительно имеющихся недостатков. А, если не удастся? То жди проблем.





Мысли "о безысходности" у подростков - вещь вполне объяснимая. Недостаток жизненного опыта в этом возрасте не даёт им возможности решить, что с проблемой надо просто бороться и победить. Если решение на борьбу подростком принято, то у родителей уже появляются шансы на помощь своей дочери в формировании у неё активных методов решения жизненных проблем, что ей так пригодится в жизни. В этот период очень важна помощь опытного педагога, который, во-первых, знает, что такие проблемы у подростков существуют, во-вторых, знает - как влиять на подростка, и, в-третьих, обладает знаниями и умениями по успешному решению "подростковых" проблем. Но, если этот "трудный момент" в жизни подростка прозевать, то можно столкнуться с тем, что девочка будет искать себе не активный образ жизни.



Шейпинг в вопросах формирования активной жизненной позиции у девочек, пожалуй, вне конкуренции.

Может возникнуть законный вопрос - а почему собственно шейпинг вне конкуренции в вопросах формирования активной жизненной позиции у девочек?

Всё просто. Шейпинг - это, пожалуй, единственная из современных оздоровительных систем, не считая йоги, которая ставит основной своей целью достижение человеком гармоничного физического и духовного совершенства, а не развитие какого-либо одного (или нескольких) умений, навыков или качеств, что типично для многих видов спорта. И, если в йоге физическое развитие подчинено задачам духовного, то в шейпинге эти два вида совершенствования достигаются (в идеале) просто в разные возрастные периоды жизни человека.



Для подростков главной шейпинг-задачей является физическое развитие, так как духовное развитие предполагает наличие у человека значительного жизненного опыта, которого у подростков по понятным причинам нет. Эта шейпинг-логика взята не "с потолка", а из жизни, так как статистика свидетельствует, что девочки-подростки озабочены в первую очередь своей фигурой. Так, например, в крупных городах уже в 11-летнем возрасте до 40% девочек ограничивают себя в еде, а к 15-летнему возрасту число девочек, сидящих на диете, превышает 50%. При этом, большинство из них, с точки зрения врачей, на самом деле не страдают избыточным весом (вес тела примерно у 25% подростков из числа сидящих на диете - нормальный, а у 10% даже ниже нормы). Поэтому, когда девочки узнают, что есть такая "физкультура", которая предназначена специально для «красивой фигуры», то они с большим интересом приходят на занятия шейпингом.



Цель этой шейпинг-технологии - гармоничное физическое развитие ребёнка.

Принципиальными особенностями «Шейпинг-ЮНИ» являются :

- учет биологического возраста ребёнка при назначении программы тренировки;
- уровень нагрузок рассчитывается исходя из особенностей их физического и полового развития;
- нормы и рекомендации по питанию построены в соответствии с особенностями детского и подросткового периода.

# ШЕЙПИНГ-ЮНИ. ВРАЧЕБНЫЙ АСПЕКТ

Создание специальной программы для детей и подростков было продиктовано высоким интересом этой возрастной группы к шейпингу. Количество детей и подростков, посещающих шейпинг-занятия, постоянно растет, составляя в среднем около 25% от общего количества занимающихся шейпингом.

Большинство подростков перед тренерами ставят задачи по совершенствованию форм тела. При индивидуальном же обследовании в основной своей массе они нуждаются в проведении общего оздоровления: повышении сопротивляемости организма, укреплении состояния здоровья и т.д. Около 90 % из них страдают диагностированными хроническими заболеваниями, большая половина среди детей (до 10 лет) - нарушениями осанки и сколиозами, среди подростков (от 10 до 18 лет) - ожирением I степени, столько же имеют низкий уровень физической работоспособности.



# Исходя из этого в 1994 году были созданы специальные экспериментальные группы.

Первая группа состояла из учащихся 3 и 4 классов (всего 21 девочка), которые занимались по специально разработанной программе с учетом возрастных особенностей детского организма и направленной на формирование нового стереотипа работы опорно-двигательной системы, отражающего включение дополнительных механизмов компенсации нарушенных функций.



Вторая группа состояла из учащихся 8-11 классов (всего 163 девочки), которая занималась по специальной шейпинг-программе с элементами хореографии.



Все девочки представляли собой случайную выборку здоровых детей, обучающихся в школе. Предварительный отбор девочек проводил школьный врач с согласия родителей. Занятия проводились 3 раза в неделю в течение 8 месяцев под контролем тренеров ФШ, врачей ФШ, врачей-специалистов и научных сотрудников кафедры спортивной медицины Санкт-Петербургского медицинского института и СПбНИИЭТИНа (Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт экспертизы трудоспособности и организации труда инвалидов).

Для этих групп была создана специальная программа комплексного исследования, которая было построена таким образом, что одна часть позволяла объективизировать состояние собственно опорно-двигательного аппарата (рентгенологическое, электромиографическое, биомеханическое исследование, статокинезиметрия), другая - состояние нервной системы, включая орган зрения (электроэнцефалография, реоэнцефалография, полиграфия, офтальмологические методики); третья - состояние системы кровообращения и системы дыхания (кардиомониторирование, велоэргометрия, центральная гемодинамика, функция внешнего дыхания). Каждая группа методик дополнялась собственно осмотрами врачами-специалистами.

## По итогам комплексного обследования девочек до начала занятий было отмечено:

- практически все исследованные имели нарушения функций опорно–двигательного аппарата, обусловленные различными нарушениями осанки, плоскостопием, дегенеративно–дистрофическими поражениями и слабостью мышечно– связочного звена;
- все нарушения в большинстве случаев компенсированы;
- на функции опорно–двигательного аппарата сказывается также наличие функциональных расстройств со стороны нервной системы и системы кровообращения;
  - все имеющиеся расстройства обусловлены иррациональным режимом без учета возрастных особенностей, отсутствием регулируемых тренировочных нагрузок, развивающих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

Занятия проводились в течение 30 минут с 3 инструкторами, различными по сложности, таким образом, дозируя нагрузку. Девочки разделялись по возрасту (до 10 лет, с 11 до 15 лет, с 15 до 18 лет), учитывалось их состояние здоровья, половое развитие, функциональное состояние, развитие координации. В процессе занятий проводился контроль за антропометрическими параметрами, оценивалось половое созревание, составлялся рацион питания и осуществлялся динамический контроль за состоянием самочувствия и физического здоровья каждой группы.



При контрольных опросах обследуемых через один, три, пять, восемь месяцев после начала занятий все девочки отмечали субъективное улучшение самочувствия, коррекцию веса, повышение работоспособности интеллектуальной и физической, увеличение силы мышц, что связано с активной разработкой мышечно–связочного аппарата, улучшением координационных отношений мышц–антагонистов. В пользу этого говорит и объективная информация при повторных исследованиях.



При динамическом электромиографическом исследовании у 90% занимающихся было обнаружено достоверное улучшение состояния нервно-мышечного аппарата, снизилась амплитуда биоэлектрической активности в мышцах верхних конечностях при дозированной нагрузке, что указывало на достоверное увеличение мышечной силы (в среднем на 35-40%). А тренировка мышечного корсета с помощью специальных упражнений способствовала профилактике нарушений осанки, исправлению имеющихся нарушений, что не влияло на уровень адаптированности и компенсированности во время занятий. У девочек, которые прекращали занятия через 3 месяца, по личным мотивам, отмечались положительные изменения со стороны состояния здоровья, но новый стереотип работы опорно-двигательной системы не сформировался.



Таким образом, можно убедиться, как положительно и эффективно влияют занятия шейпингом на организм девушек-подростков.

Я считаю, что это лучший способ подкорректировать свою фигуру. И я с удовольствием займусь шейпингом-юни.

Надеюсь, у Вас возникла такая же идея, если да, то вперед к мечте о красивой фигуре, вперед к этому спорту, к шейпингу !



**Спасибо  
за внимание!**

