

*Лось Е. Е.*

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ШЕЙПИНГ**

*Минский государственный лингвистический университет, Беларусь*

Шейпинг — технология, предназначенная для физического совершенствования человека посредством физических упражнений, шейпинг питания и массажа. Учитывается генетическая предрасположенность, уровень здоровья и функциональное состояние занимающейся. Все вместе обеспечивает оздоровительный эффект и исключает перегрузки.

В шейпинге большое внимание уделяется именно позвоночнику. Разработан комплекс упражнений, ориентированный на занимающихся, предъявляющих умеренные жалобы в области позвоночника и имеющих разрешение от врача на

занятия шейпингом. Одной из основных задач шейпинг-комплексов является снятие патологических стереотипов при использовании человеком своего опорно-двигательного аппарата, выработка им правильных координационных движений во время выполнения упражнений.

Именно поэтому шейпинг-упражнения, ориентированные на позвоночник, используют и развивают все возможные направления его движения: сгибание и разгибание, боковые наклоны, ротационное движение, скручивание с обязательной фиксацией одного из поясов конечностей, при использовании исходных положений лежа на спине, на животе, сидя и стоя. При составлении шейпинг-комплексов учитываются определенные углы наклона между туловищем и нижними конечностями.

Сутулость — это одна из наиболее часто встречающихся форм нарушения осанки. Она характеризуется некоторым усилением грудного кифоза при нормальном или сглаженном поясничном лордозе. Механизм возникновения сутулости такой же, как и механизм возникновения сколиоза, только изменения происходят не во фронтальной, а в сагиттальной плоскости.

Патологическая осанка может сформироваться у человека в ряде ситуаций, не связанных непосредственно с заболеванием позвоночника. Так патологическая осанка часто наблюдается у подростков с бронхолегочными заболеваниями, нарушением зрения, а также у нетренированных, ослабленных, малоподвижных людей. При этом наблюдается легкая асимметрия углов надплечий, треугольников талии, углов лопаток, легкое боковое отклонение линии остистых отростков во фронтальной плоскости.

Шейпинг не ставит перед собой лечебную задачу, а имеет оздоровительное направление. Первые результаты показывают, что от занятий есть положительный эффект. Прежде всего, ломается стереотип патологической осанки. Студентки, занимающиеся шейпингом, начинают понимать, как надо правильно держать спину. Это достигается за счет формирования мышечного корсета путем динамической тренированности мышц. У студенток улучшается координация, они становятся более гибкими.

В шейпинге в основном все упражнения выполняются на полу и направлены на проработку мышц шеи и плечевого пояса, на укрепление мышц спины, бедер и ягодиц. Тонус мышц спины, ягодиц, задней поверхности бедра имеет немаловажное значение в формировании правильной осанки. Спину необходимо правильно держать как на тренировке, так и в покое, только при тренировке эта необходимость удваивается, так как нагрузка на позвоночник возрастает. Поэтому, если при работе на ягодичные мышцы или мышцы задней поверхности бедра занимающийся испытывает боль в спине или из-за своей не тренированности не может удержать спину правильно, то рекомендуется выполнять упражнения из облегченного положения. При болях в позвоночнике лучше заниматься в положении разгрузки (лежа на спине или животе, стоя на коленях в упоре на предплечьях).

В шейпинге имеется возможность регулировать нагрузку в зависимости от физической подготовленности и по медицинским показаниям занимающихся. Три инструктора на экране и дают возможность подобрать нагрузку, учитывая индивидуальные особенности фигуры студенток.

После выполнения группы упражнений, определенной направленности необходимы упражнения на растяжение работающих групп мышц с дополнительным расслаблением патологически напряженных мышц. Это способствует улучшению трофики позвоночника и окружающих его мышц. Упражнения способствуют укреплению мышц, увеличению подвижности в суставах, снятию неприятных ощущений и болевого синдрома. Эффект достигается за счет чередования изометрического напряжения и расслабления. Каждое упражнение построено с учетом допустимой физиологической нагрузки и направлено на формирование правильной осанки, создание мышечного корсета, удерживающего позвоночник в физиологически правильном положении, ликвидации болевого синдрома при различных заболеваниях позвоночника.

Выполняя специальный комплекс корригирующих упражнений, студентки стали не только чувствовать себя лучше, но и получили отличный шанс на полноценное совершенствование своей фигуры.

Если вообще говорить о шейпинге, о его составляющих и их роли в коррекции фигуры, то можно сказать, что он в основном сводится к специальным комплексам упражнений. Шейпинг изначально подразумевает повышение физической привлекательности женщины. В понятие «женская привлекательность» включается не только совершенство фигуры, но и ухоженная внешность, женственность создаваемого образа, красота походки, грациозность осанки.