Министерство Образования Российской Федерации

Нижегородский государственный лингвистический университет

им. Н.А. Добролюбова

**Реферат по валеологии**

**“Оздоровительное действие шейпинга**

**на организм человека”**

Выполнила: Юдакина Надежда

301 нп

Нижний Новгород

2006

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………….3

Глава 1. Понятие о шейпинге…………………………………………………5

* 1. Отличия шейпинга от аэробики………………………………………..5
  2. Отличия шейпинга от фитнесса……………………………………….6

Глава 2. Шейпинг и его место в системе оздоровления человека……10

Глава 3. Влияние занятий шейпингом на состояние систем организма……………………………………………………………………….15

Глава 4. Шейпинг только для женщин и во время беременности (показания и противопоказания)…………………………………………20

Глава 5. Шейпинг как духовное совершенствование человека……….24

Заключение……………………………………………………………………..27

Список литературы……………………………………………………………28

**Введение**

Слово шейпинг кажется иностранным. Сразу представляются улыбающиеся американцы, которые придумали систему, пригласили для рекламы известных раскрученных спортсменов. На самом деле все совсем не так.

Появившись в разговорном языке в 1987 году, слово "шейпинг" обозначало новый "способ тренировки, направленной на изменение состава тела человека". Результаты научных исследований, проведенных группой ученых и специалистов России под руководством Прохорцева Ильи Викторовича, получив положительное заключение Первого Московского медицинского института им. Сеченова и Государственного Патентного ведомства СССР, подтвердили право шейпинга считаться изобретением в области физической культуры и вместе с этим законное право на его существование. Родиной шейпинга по праву считается г. Санкт - Петербург РФ.

Что же такое шейпинг? Это система оздоровительно-развивающих физических упражнений гимнастического характера, включающая упражнения, избирательно воздействующие на отдельные части тела и функции организма, отличающаяся методикой, основанной на индивидуализации занятий, что достигается с помощью компьютерных программ, и ежемесячных контрольных тестов, ставящая целью коррекцию состава тела, и в итоге, изменение фигуры в желаемом направлении.

Шейпинг - это еще и наукоёмкая система, где используются передовые технологии, новейшие достижения науки и техники. Преподавание шейпинга проводится высококвалифицированными шейпинг-тренерами, имеющими специальное шейпинг-образование. Программа подготовки тренеров по шейпингу утверждена Международной федерацией шейпинга и Министерством образования России. Подготовку специалистов в области шейпинга проводит [Колледж шейпинга](http://www.shaping.ru/educate/), расположенный в Санкт-Петербурге, Россия.

Шейпинг-система предусматривает технологию индивидуального совершенствования. В шейпинге слово "технология" означает знание точной последовательности и объема действий, правил, режимов, которым надо следовать для получения гарантированного результата. Выбор вида шейпинг-технологии зависит от самого человека, от уровня его текущих притязаний к процессу личного совершенствования.

**Глава 1.**

**Понятие о шейпинге**

Шейпинг – еще одна из зарубежных новинок для коррекции фигуры и повышения тонуса мышц.

О том, что представляет собой шейпинг, говорит уже одно его название. Английское слово “shape” переводится на русский язык как “форма”. Заниматься шейпингом – значит, “делать форму” своей фигуре.

Что же стоит за этим названием? Шейпинг, исходя из названия, - это достижение определенной (приближенной к идеалу или идеальной) формы фигуры за счет специальных комплексных упражнении. А также диеты и массажа. Он предполагает коррекцию фигуры путем регулярного использования всех перечисленных средств.

Шейпинг – это уникальный метод коррекции фигуры, аналогов которому, пожалуй, не найти. Чтобы лучше понять его особенности, сравним его с аэробикой и фитнесом.

***1.1***

***Отличия шейпинга от аэробики***

У шейпинга и аэробики совершенно разные направления, несмотря на то, что оба комплекса способствуют оздоровлению организма и улучшению внешности. Вопрос в том, чему каждый из них способствует в большей мере: здоровью или внешности.

Аэробика направлена не столько на коррекцию фигуры (например, не ждите, что удастся быстро сжечь подкожный жир, портящий фигуру, или накачать мышцы), сколько на общее оздоровление организма и поднятие жизненного тонуса.

Аэробика была создана американским врачом Кеннет Купер и предназначалась для борьбы с такими факторам развития сердечно-сосудистых заболеваний, как гиподинамия, нервное перенапряжение, избыточное питание и другое. С помощью упражнений, выполняемых в аэробном режиме, и питания с низким содержанием животных жиров в организме человека наиболее активно разрушается избыточный холестерин - главный враг сосудов. Физические нагрузки устраняют гиподинамию, а эмоциональность при проведении занятий улучшает настроение, ликвидируя негативное влияние стрессов.

Помимо тренировки сердечно-сосудистой системы, аэробика стимулируют секрецию энзимов, пережигающих жир, ускоряет рост микроскопических внутриклеточных структур - митохондрий, которые служат своего рода топками для сжигания жира. Чем больше в ваших клетках митохондрий, тем больше лишнего жира вы сможете пережечь.

***1.2***

***Отличия шейпинга от фитнесса***

Фитнесс помогает скорректировать фигуру через различного рода нагрузки на мышцы, заставляя их работать. Результатом становится равномерная коррекция фигуры.

У шейпинга же совершенно другая цель – строго направленная на коррекцию фигуры, т.е. не общая коррекция, как в фитнессе, а коррекция тех зон тела, которые в этом нуждаются (их обычно называют проблемными).

Наверняка каждый может посетовать на то, что если в целом фигура вроде и устраивает, то вот некоторые ее частности портят общее впечатление. Это и есть ваши проблемные зоны. Как правило, распределяются они в области бюста, талии, живота, бедер, икроножных мышц. Именно эти зоны и нуждаются в специальной корректировке.

Чтобы основной принцип шейпинга – четкая целевая направленность – стала еще яснее, приведем несколько конкретных примеров.

Допустим, ваша фигура в основном вас устраивает, но вот форма живота далека от идеала: малоподвижный образ жизни и сидячая работа уже успели сделать свое черное дело. И теперь вам хочется срочно привести себя в порядок, пока еще не подошло время появиться на пляже в открытом купальнике. Если все ваши проблемы сводятся исключительно к коррекции формы живота, стоит ли выполнять упражнения по укреплению мышц бедер? И наоборот, если у вас проблемы с бедрами, имеет ли смысл качать пресс? Словом, комплексы упражнений, которые используются в шейпинге, могут пригодиться тем, кто хочет скорректировать свою фигуру в какой-то отдельной области.

Говоря о плюсах шейпинга, хотелось бы рассказать еще об одном достоинстве. Речь идет о борьбе с целлюлитом. Сейчас, пожалуй, практически всем известна природа целлюлита, но не помешает сказать несколько слов о механизме его появления и о том, как с ним бороться при помощи упражнений шейпинга.

Итак, целлюлит – та самая “апельсиновая корка” , вид которой кожа приобретает в проблемных зонах (особенно это касается области бедер и ягодиц). Целлюлит – сигнал того, что здесь успело накопиться достаточно много подкожного жира. А его излишки плюс неразработанные мышцы как раз и дают целлюлит со всеми его составляющими: дряблостью и вялостью мышц, потерей упругости кожи и т.д.

В чем же состоит польза шейпинга? Оказывается, она очень велика: выполняя специфльный комплекс упражнений, вы тем самым разрабатываете и накачиваете мышцы в проблемных зонах. Весь этот целенаправленный процесс коррекции проблемных зон , помимо возвращения мышцам упругости, дает еще и то, что сжигается подкожный жир в результате большой нагрузки. Так, день за днем, вы сравнительно быстро приводите свою фигуру в надлежащую форму и одновременно улучшаете состояние кожи.

И это еще не все. Заставляя работать свои мышцы, вы достигаете и улучшения общего самочувствия, как физического, так и нравственного. Сразу, как только пройдет первый дискомфорт, связанный с началом разработки не приученных к нагрузке мышц, вы почувствуете себя бодрее и здоровее.

Если в общих чертах говорить об основных составляющих шейпинга и их роли в коррекции фигуры, то можно сказать, что он в основном сводится к специальным комплексам упражнений , которые условно можно разделить на две группы: для коррекции верхней части туловища (рук, груди, спины, пресса) и нижней (бедер, ягодиц, ног).

Включает он в себя и сеансы массажа, позволяющие быстро “разогнать” излишки подкожного жира.

И наконец, не стоит забывать о диете и о том, какую роль играет она в коррекции проблемных зон. Как правило, питание наше не отличается правильностью, сколько бы об этом не говорили и не писали. В результате впоследствии приходится бороться с излишней полнотой или скоплением жира в проблемных зонах. Циклы оздоровительных диет как раз помогают справится с этой бедой.

В целом сплав из трех направлений шейпинга – тренировки, диеты и массажа, который принесет такие результаты, что в скором времени вы сможете по праву гордиться своей фигурой.

Можно отметить следующие положительные сдвиги:

* Общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке.
* Объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни.
* Сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью.
* Повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза.
* Укрепляется костная система.
* Шейпинг помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами.
* Повышается работоспособность.
* Шейпинг – реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме. Именно этот аспект более всего привлекает молодых девушек заниматься шейпингом. Но нужно сказать, что физические упражнения могут только способствовать похудению, а главным фактором является диета.

Используя разнообразные программы шейпинга, можно получить максимум пользы за минимум времени. Для достижения вышеперечисленных результатов 90 минут занятий в неделю вполне достаточно.

**Глава 2.**

**Шейпинг и его место в системе оздоровления человека.**

Двигательная активность – не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и в наиболее общей форме-форме движения материи – необходимое условие самой жизни.

Если ребенок ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают свое значение. Бездеятельность губит и душу, и тело! Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни. Природа не прощает пренебрежение ее законам.

Движение является одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции. От активности скелетной мускулатуры зависит резервирование энергетических ресурсов, экономное их расходование в условиях покоя и как следствие этого – увеличение продолжительности жизни.

В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности.

Высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у незанимающихся. Снижение активной двигательной активности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ. Физические упражнения предупреждают атеросклеротические изменения в сосудах, уменьшают риск заболевания ишемической болезнью сердца.

Способность противодействовать изменениям внутренней среды организма, которыми сопровождается выполнение физических упражнений, является специфическими свойствами тренированного организма: человек обретает надежную способность активно бороться с болезнетворными агентами внешней среды.

Оздоровительный и профилактический эффект шейпинга неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физ. труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и др. систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). для нормального функционирования организма и сохранения здоровья необходима определенная “доза” двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда в быту.

Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12 - 16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880 – 3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5. 0 – 9,0 МДж (1200 – 1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д. (энергия основного обмена).

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3, 5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составил, таким образом, около 2,0 – 3,0 МДж (500 – 750 ккал) в сутки. Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2 – 3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин) обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350 – 500 ккал в сутки (или 2000 – 3000 ккал в неделю).

По данным Беккера, в настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина МПК у здоровых мужчин снизилось примерно с 45, 0 до 36, 0 мл/кг.

Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии. Синдром, или гипокинетичческая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе).

Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40% массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. “Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной и, мышечной и сердечно-сосудистой систем ”, - писал академик В.В. Парин (1969). Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу (“мышечный насос”), создают определенное напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Согласно “энергетическому правилу скелетных мышц” И.А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны. Тем полнее реализуется генетическая программа и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном деятельности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат.

Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации. Травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

**Глава 3.**

**Влияние занятий шейпингом на состояние систем организма *(сердечно-сосудистая, дыхательная)* и обменные процессы организма**

Специальный эффект тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов тренировки – урежение частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кроваток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. У лиц с брадикардией случаи заболевания ИБС выявлены значительно реже, чем у людей с частым пульсом. Считается, что увеличение ЧСС в покое на 15 уд/мин повышает риск внезапной смерти от инфаркта на 70% - такая же закономерность наблюдается и при мышечной деятельности. При выполнении стандартной нагрузки на велоэргометре у тренированных мужчин объем коронарного кровотока почти в 2 раза меньше, чем у нетренированных (140 против 260 мл/мин на 100 г ткани миокарда), соответственно в 2 раза меньше и потребность миокарда в кислороде (20 против 40 мл/мин на 100 г ткани).

Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. Это обстоятельство является физиологическим обоснованием необходимости шейпинга для больных ИКС. Так как по мере роста тренированности и снижения потребности миокарда в кислороде повышается уровень пороговой нагрузке, которую испытуемый может выполнить без угрозы ишемии миокарда и приступа стенокардии.

Наиболее выражено повышение резервных возможностей аппарата кровообращения при напряженной мышечной деятельности: увеличение максимальной частоты сердечных сокращений, систолического и минутного объема крови, артерио-венозной разницы по кислороду, снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОППС), что облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность. Оценка функциональных резервов системы кровообращения при предельных физических нагрузках у лиц с различным уровнем физического состояния показывает: люди со средним УФС (и ниже среднего) обладают минимальными функциональными возможностями, граничащими с патологией. Их физическая работоспособность ниже 75% ДМПК. Напротив, хорошо тренированные физкультурники с высоким УФС по всем параметрам соответствуют критериям физиологического здоровья, их физическая работоспособность достигает оптимальных величин или же превышает их (100 % ДМПК и более, или 3 Вт/кг и более). Адаптация периферического звена кровообращения сводится к увеличению мышечного кровотока при предельных нагрузках (максимально в 100 раз), артерио-венозной разницы по кислороду. Плотности капиллярного русла в работающих мышцах, росту концентрации миоглобина и повышению активности окислительных ферментов.

Защитную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играет также повышение фибринолитической активности крови (максимум в 6 раз) и снижение тонуса симпатической нервной системы. В результате снижается реакция на нейрогормоны в условиях эмоционального напряжения, т.е. повышается устойчивость организма к стрессорным воздействиям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием шейпинга чрезвычайно важен также его профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска НЕС – содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела.

После проведения исследований было установлено, что уже 3-х месячный период занятий шейпингом выявил положительные сдвиги в состоянии кровообращения у занимающихся женщин. Даже у тех из них, у которых при первичном исследовании показатели сердечно-сосудистой деятельности находились в пределах физиологической нормы, наблюдались признаки улучшения внутрисистемных регуляторных взаимосвязей, что повышало функциональный уровень системы кровообращения. В конце 6-ти месячного периода занятий эта же тенденция направленности изменений сохранилась. Результатом указанных сдвигов явилась более или менее выраженная нормализация АД у большинства занимающихся.

Научные работы и результаты исследований конца XX века в области физики, биологии и философии создали предпосылки для расширения целевых границ шейпинг-системы и послужили основой для разработки в ней новых технологий.

В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Таким образом. Оздоровительный эффект шейпинга связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛПВ, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза).

В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Занятие шейпингом положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом изменений и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза.

Физические нагрузки вызывают повышенную потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается “жизненная емкость” легких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них. Скоплении слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний.

Легкие при систематических занятиях увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких. Занятие шейпингом также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение.

**Глава 4**

**Шейпинг только для женщин и во время беременности (показания и противопоказания)**

Широко распространено мнение о том, что женщина лишь слабое подобие мужчины (разделяемое, между прочим, многими женщинами) и поэтому ей по силам любая работа, что и мужчине, только в меньшем количестве. Это мнение глубоко ошибочно и неверно по существу. Есть множество профессий, занятие которыми категорически противопоказано женщинам (перечень таких профессий существует в каждой стране, и лица, ответственные за прием людей на работу, должны неукоснительно его соблюдать). Ту же картину мы видим и в спорте. Правда, есть виды спорта, которыми занимаются как мужчины, так и женщины, и результаты женщин при этом действительно оказываются ниже, чем результаты мужчин, что вроде бы подтверждает версию, будто женщина лишь слабое подобие мужчины. Однако существуют такие виды спорта, которыми женщинам категорически нельзя заниматься (например, бокс, борьба, штанга, прыжки на лыжах с трамплина и некоторые другие). В тоже время существуют виды спорта, которыми занимаются исключительно женщины (художественная гимнастика, например, или приобретающее все большую популярность синхронное или фигурное плавание). О чем все это говорит? О том, что женщина не только не “слабое подобие мужчины”, она – существо совершенно иного рода с иными возможностями и своим особым назначением в жизни. Начать с того, что женщина представляет собой идеальное творение природы для зачатия, вынашивания и рождения ребенка и последующего его вскармливания, для чего мужчина абсолютно не приспособлен. Эта особенность наложила отпечаток на весь физический облик женщины: она ниже ростом, конечности у нее короче, плечевой пояс уже, а таз шире, чем у мужчины, менее развита мускулатура. Имеются значительные отличия и в анатомии женщины. Так, таз у нее расположен под углом к позвоночному столбу, что приводит женщину к быстрой утомляемости при беге, особенно на длинные дистанции, однако эта же особенность строения женщины способствует лучшей защите развивающегося в ней плода. Итак, женщина может заниматься только теми видами спорта, которые соответствуют ее совершенно особой анатомии и ее назначению в жизни и которые способствуют развитию и укреплению именно женского организма. Любой иной вид спорта, затормаживающий развитие женского организма или приводящий к необратимым изменениям в нем, женщинам противопоказан.

Мы уже сказали о том, что, приступая к занятиям спортом, вовсе не обязательно ставить перед собой цель побить все мировые рекорды, которые установили до вас другие женщины. Добавим к этому, что приучать себя к регулярным занятиям спортом следует с самого раннего возраста. На практике это означает. Что молодые мамы должны приобщать своих дочерей (равно как и сыновей) к физическим упражнениям фактически с первых дней жизни.

Спорт должен стать спутником каждой женщины на протяжении всей ее жизни – только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Нагрузки при этом, естественно, в разные периоды будут различными. И мы скажем об этом подробнее чуть ниже, но занятия спортом не следует прекращать ни на один день (кроме, разумеется, тех исключительных случаев, например, во время тяжелой болезни, когда организму женщины противопоказаны и самые минимальные нагрузки).

Итак, мы установили, что женщина решительно отличается от мужчины и что не может идти никакой речи о сравнении женского организма с мужским. Поговорим теперь несколько подробнее об особенностях женского организма.

Известно, что реакция у мужчин развита лучше. Чем у женщин. Но зато женщины проворнее и ловчее мужчин. С помощью специально разработанных тестов удалось установить, что женщины на 6% проворнее мужчин. Впрочем, не требуются никакие специальные тесты для того, чтобы убедиться в этом: женщины добиваются куда как более впечатляющих результатов, чем мужчины, в таких, например, видах работ, как сборка микроскопических схем электронных калькуляторов. Часовых механизмов и проч. Отличает женщин от мужчин и их особое чувство ритма и связанная с этим чувством грациозность движений. Не случайно художественная гимнастика. Синхронное плавание и ритмическая гимнастика, или аэробика, оказались, по сути дела, сугубо женскими видами спорта.

Далее: хотя женщины физически и слабее мужчин, но зато значительно выносливее их. Они умеют лучше расслабиться и, соответственно, полнее сосредоточиться и выдержать значительные длительные нагрузки. Чтобы не ходить далеко за примерами, скажем лишь о том, какое напряжение выдерживают женщины во время родов. Исследования показали. Что энергия, затрачиваемая женщиной при родах, составляет 1000 кгс/м. или почти 10000 джоулей. Такое феноменальное напряжение не снилось никакому штангисту-супертяжеловесу! Правда, мужчины в отличие от женщин способны на разовые большие нагрузки при условии, что эти нагрузки не продолжаются более нескольких секунд.

Кроме того, следует обратить внимание на то, как соотносятся шейпинг и беременность. Не секрет, что для беременных женщин физические упражнения не только желательны, а необходимы. Но нужно отметить тот факт, что занятия шейпингом должны быть строго нормированы как по времени, так и по степени нагрузки, особенно, в более поздний период беременности. Дело в том, что в этом состоянии затруднено кровоснабжение определенных мышц и органов в результате пережимания кровеносных сосудов. Беременным женщинам необходим комплекс упражнений, способствующих облегчению кровотока. В первые месяцы целесообразны также выполнение упражнений для мышц брюшного пресса для достижения поддерживающего эффекта. Особое значение имеет ровное глубокое дыхание, за которым нужно следить в процессе тренировки.

**Глава 5**

**Духовное совершенствование человека – новая цель шейпинга**

Важная роль в гармоничном развитии человека принадлежит именно шейпингу, как реальному воплощению взаимодействия материального и духовного начал, присущих человеку, эстетически впечатляющей демонстрации культуры тела и культуры духа в их взаимодействии. Человек состоит из физического тела и нескольких “тонких” тел, состоящих из материи с более высоким уровнем колебаний, чем у плотного, физического тела (интуитивное знание об этом выражается в понятиях “внешняя” и “внутренняя” красота, “высокое” и “низкое” сознание).

Человек, расширяя границы своего Сознания, способен познавать непроявленные, “тонкие” миры, совершенствовать свои “тонкие” тела.

Форма любого материального тела – мера содержащейся в нем материи.

Красота – это эстетическое ощущение гармонии совершенной формы и ее материально-энергетического содержания.

Красивая форма содержит в себе столько материи (энергии), сколько необходимо для оптимальной адаптации к условиям существования при минимальной затрате усилий.

Человек – мера всех вещей. Добро – все то, что насыщает его энергией и расширяет сознание, а зло – все то, что забирает энергию и суживает сознание.

В красивом теле – здоровый Дух. У Совершенного Человека существует неразрывное единство внешних достоинств (эстетики физического тела) и духовно-нравственных основ () любви, мудрости, доброты

- то и другое суть материи, облаченной в совершенную форму, но существующей и проявляющейся в различных волновых диапазонах.

На воспитание Совершенного Человека должно быть направлено внимание и усилия цивилизованного общества.

БУДЬТЕ СОВЕРШЕННЫ! Эти слова Иисуса Христа служат девизом нового этапа развития шейпинга. Стремление человека к Красоте приводит его всегда к тому же выбору, что и стремление к пользе. Стремясь сделать форму своих тел совершенной, человек гармонизирует содержащуюся в себе энергию, повышая тем самым возможности адаптации своего организма к условиям существования (уровень своего здоровья), а через осознание этого – и свой интеллект. Совершенное физическое тело невозможно без здоровья и разума, а красивые “тонкие” тела человека непременно наполнены любовью, мудростью и добротой.

Красота не является субъективным ощущением отдельного человека или группы мыслящих одними категориями лиц. Она – основа всего мироздания. Это проявляется в “золотом” числе Ф, отражающем не только эстетику Пифагора, Леонардо Да Винчи, Фибоначчи, Иоганна Кеплера, Ле Корбюзье, но и организацию мира в целом. Информация (от англ. “in form” – то, что содержится в форме), получаемая человеком в виде научных, религиозных, интуитивных знаний в процессе познания Красоты, перерабатывается им в улучшающие его жизнь правила, методики, технологии – в Культуру. Культура же не только определяет направление эволюционного развития человеческого общества, но и создает самые надежные предпосылки для счастливой жизни. Именно поэтому социальный девиз шейпинга – “От здоровой, красивой личности – к счастливому обществу”.

**Заключение**

Замечено: утром, после сна, люди становятся выше, чем вечером. Советские космонавты, проводящие в космосе длительное время, “вырастают” сразу на несколько сантиметров, и потом требуется определенное время, прежде чем они снова “войдут в норму”. Объясняется это не только силами земного тяготения, но и особенностями нашего организма: наше тело обладает большим запасом энергии, которая как бы “распирает нас изнутри. Если не “помогать” нашему организму регулярными упражнениями, энергия, переполняющая нас, будет распределяться неравномерно, приводя к значительным диспропорциям между отдельными частями тела.

Нетрудно догадаться, что одной диетой или “лечением голодом” тут делу не поможешь. Диета, равно как “лечение голодом”, может привести лишь к похудению, но не исправить вашу фигуру. Не каждая худая женщина бывает стройной, и в то же время стройная женщина не обязательно должна быть худой. Понятие “стройная женщина” предполагает соразмерность всех частей ее тела, где, как говорится, ничего ни прибавить, ни убавить.

Занятие спортом благотворно сказывается на всем нашем организме: улучшает дыхание, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышцы, которые в свою очередь формируют наш скелет, придавая всей нашей фигуре стройную осанку. Энергия в хорошо тренированном теле направляется прежде всего в те части, которые испытывают наибольшую нагрузку, развивает их, придавая им красивую форму. Улучшается наше общее самочувствие, появляется уверенность в себе, а вместе с уверенностью к себе к нам приходит и становится неизменным спутником нашей жизни чувство оптимизма!

**Список литературы**

1. Г.Н. Горцев “Аэробика, Фитнесс, Шейпинг” М., 1999г.
2. В.Н. Артамонов “Кардиогемодинамика у девушек, занимающихся шейпингом” М., 1998г.
3. И.В. Прохорцев “Современная шейпинг-парадигма” М., 2000г.
4. И.В. Прохорцев, А.И. Пшендин, Е.В. Сергеева “Шейпинг-питание” М., 2001г.