

Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

Научный руководитель – Буранбаев Радик Абдулхакович

Катиева Лейсан Рамзиловна

Студент (бакалавр)

Башкирский государственный университет, Филологический факультет, Уфа, Россия

E-mail: katievaleisan@yandex.ru

В современном обществе, когда техника с каждым днем все сильнее совершенствуется, чрезвычайно важно, однако не всем под силу вести здоровый образ жизни. Наука неоднократно доказывала, что сидячий образ жизни приводит ко многим осложнениям организма: искривление позвоночника, уменьшение массы мышц, ожирение, недостаточное развитие двигательных способностей, нарушение нервной системы, сбой в эмоциональной сфере, деформация внутренних органов и многие другие последствия. Однако для коррекции телосложения существует множество методов - физических упражнений, - о которых пойдет речь в данной работе.

Коррекция телосложения посредством занятий физическими нагрузками подразумевает под собой регулирование массы тела [4]. Таким образом, коррекция - это комплекс оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных систем физических упражнений, оказывающих влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, помогающих устранению функциональной недостаточности и повышению уровня физической подготовленности [2]. При коррекции устраняются нарушения в осанке, позвоночные искривления, нарушения, произошедшие в развитии формы грудной клетки. Однако необходимо учитывать и тот факт, что эффективного результата при помощи коррекции можно достичь людям раннего или подросткового возраста, потому что именно в этот период жизни у человека организм развивается и поддается изменениям. В зрелом возрасте организм коррекции почти не поддается, так как в это время он уже сформирован. Но скорректировать тело за счет уменьшения избыточности массы тела при занятиях физической активностью можно осуществлять в любом возрасте.

Способы коррекции тела зависят и подбираются в соответствии с имеющимися у человека недостатками. Например, для индивидуального физического развития можно проводить комплекс тренировок: для мышц груди и рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), для спинных мышц (лежа животом на стуле поднимать туловище и прямые ноги одновременно), для мышц ног (присесть и, подпрыгивая, вставать), для мышц брюшного пресса (лежа на полу, поднимать туловище до касания груди колен).

Форма тела определяется размерами и пропорцией - соотношением одной части тела с другими. На телосложение, в первую очередь, влияют спорт, питание и окружающая среда. Особенности человеческого телосложения называются конституцией тела. Учитывая функциональные особенности индивид, наука выделяет три вида конституции:

1) гиперстенический тип телосложения (эндоморф, брахиморф) - форма фигуры, которой свойственны развитые мышцы и мощный скелет. У мужчин развит плечевой пояс, им присущи полнота, округленная фигура, короткая шея, руки, ноги и пальцы. У женщин так же наблюдается округленный тип фигуры, массивные бедра, низкий или средний рост, пышная грудь и тонкие волосы - фигура «яблоки» или «груши». Заболевания, которым подвергаются люди с подобной формой телосложения, связаны с избыточным весом: заболевания сердца и сосудов, гипертония, сахарный диабет, ожирение, болезни органов дыхательной системы и другие. Эти люди нуждаются в правильно составленном рационе

питания и физических нагрузках: чем больше процент мышечной ткани, тем большее количество калорий она сжигает, препятствуя отложению жира [3]. Специалисты брахиморфам рекомендуют заниматься следующими видами спорта: 1) йогой - она помогает развить гибкость, укрепить мышцы, увеличить подвижность суставов, увеличить работоспособность пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, иммунной систем человека, 2) калланетикой - данный вид фитнеса направлена на микросокращение и растяжку глубоких мышц; 3) плаванием, которое является отличной профилактикой заболеваний сердца. Также можно уделить внимание бегу, катанию на велосипеде и прыжкам со скакалкой.

2) нормостенический тип телосложения - у обладателя подобной конституции тела хорошо развита мускулатура, им свойственны средний рост, крепкий скелет. Однако у нормостеников могут возникнуть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, дыхательными путями и в области невралгии [5]. Специалисты рекомендуют игровые виды спорта, включающие в себя бег, растяжку, прыжку и другие нагрузки. Они способствуют сжиганию лишних калорий, увеличиванию выносливости организма, улучшению состояния сердечно-сосудистой системы и связочного аппарата. Нормостеникам также полезно заниматься танцами, гимнастикой, аэробикой и аквааэробикой. В тренажерном зале проводить физическую активность необходимо не чаще, чем 2 раза в неделю, длительностью не более часа.

3) астенический тип телосложения - человек обладающий типом строения тела, для которого характерны высокий рост, худощавость, длинная шея, продольно вытянутый череп, узкое резко очерченное лицо [1]. Астеники отличаются высоким ростом и худощавы от природы. У людей с такой конституцией телосложения могут возникнуть такие проблемы, как птоз органов брюшной полости, язвенная болезнь, тяжелое течение туберкулеза легких, гипотония, патологическая аменорея, неврозы [6]. Чтобы хорошо потренироваться, им не нужно проводить долгое время в тренажерном зале: достаточно двухчасовых тренировок в неделю. Перед занятиями необходимо проводить гимнастику суставов (сгибание позвоночника, вращения рук и бедер), так как суставы и связки являются слабым звеном, также нужно 5 минут уделить пробежке на дорожке, способствующей поднятию пульса. Астеникам также полезно заниматься танцами, йогой и боевыми искусствами.

Для того чтобы изменить свое телосложение необходимо в корне поменять свой образ жизни. Таким образом, обобщая все вышесказанные мысли, можно сделать вывод: для достижения желаемого результата необходим грамотный и индивидуальный выбор средств и методов для коррекции телосложения. Однако немаловажную роль играют и правильное питание, и рациональный режим отдыха и сна.

Источники и литература

- 1) Астеник [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Астеник> (дата обращения: 08.02.2021.)
- 2) Буянов В.Н., Переверзева И.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. – Ульяновск: УлГТУ, 2011. – 310 с
- 3) Гиперстенический тип телосложения [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://edatop.ru/1009-giperstenicheskij-tip-teroslozhenija.html> (дата обращения: 08.02.2021.)
- 4) Гончарова Е. И. Коррекция телосложения (массы тела) студентов медицинской группы средствами физической культуры: метод. указания. – Ухта: УГТУ, 2012. – 18 с.
- 5) Нормостеник [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://psihomed.com/normostenik/> (дата обращения: 08.02.2021.)

- 6) Тип телосложения [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://medelement.com/page/view/p/13#:~:text=Основные%20типы%20телосложения,контуры%20тела%20и%20слабовыражен>
(дата обращения: 08.02.2021.)