УДК: 612.1/.8

ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ КОРРЕКЦИИ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Approaches to the use of physical culture for targeted correction of body type

А. Р. Аминева, студент
Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

В этой статье описано как использовать физические упражнения для направленной коррекции телосложения. Описаны различные методы, которые вы можете использовать для достижения желаемого результата. В этой статье описывается важность силовых тренировок, кардиотренировок, упражнения на гибкость и растяжку, функционального тренинга и индивидуальных тренировок. В частности, регулярные физические упражнения, правильные двигательные навыки и правильное питание являются ключами к успеху.

Ключевые слова: масса тела, телосложение, коррекция, упражнения, здоровье, индивидуальный подход, питание.

Summary

This article describes how to use physical exercises for targeted body correction. Various methods that you can use to achieve the desired result are described. This article describes the importance of strength training, cardio training, flexibility and stretching exercises, functional training and individual training. In particular, regular exercise, proper motor skills and proper nutrition are the keys to success.

Keywords: body weight, physique, correction, exercise, health, individual approach, nutrition.

Цели статьи:

1. Раскрыть важнейшие аспекты, которые предшествуют назначению физических упражнений.
2. Изучить разнообразные типы телосложения.
3. Выявить, уникальные черты каждого типа телосложения.
4. Узнать основные формы оздоровительной физкультуры.
5. Узнать какие существуют комплексы физических упражнений и на какие мышцы они могут действовать.

В современном мире при быстром темпе жизни в высшей степень принципиально оставаться здоровым человеком во всех направлениях. Одни из первых в ряду важных «данных» могут считаться здоровое спортивное телосложение, ровная и правильная осанка и хорошая спортивная форма. Если у человека есть различные заболевания нервной системы, дефицит мышечной массы, деформация изгибов позвоночника, нехватка двигательной системы и так далее, все это является признаком того, что к таким серьезным нарушения привели сидячий образ жизни, отсутствие достаточной активности и нехватка физических упражнений. Впрочем, есть особые физиологические упражнения для ликвидации аналогичных задач, которые доступны для применения практически всем людям. Я ознакомлю вас с примерами того, как

людям надо наблюдать за собственной фигурой. Так как данная проблема безусловно востребована в наше время. [1]

Корректировка дефектов физиологического состояния способами физических упражнений

Любой человек принимает дефекты собственного физиологического становления со своей точки зрения. Практически все зависит от вашего восприятия, от желаемого результата, генетики, регулярности, способностей вашего организма, типа личности и телосложения. Вообще, в понятие корректировки тела входят физические упражнения, которые помогают укрепить разные группы мышц нашего тела, что помогает восстановить или сформировать опорно-двигательную систему, ликвидация дефицитности и увеличение значения физической подготовленности, коррекция телосложения. Так же оздоровительные упражнения помогают ликвидировать искривление изгибов позвоночника, аномалии осанки, помогают развить правильную форму грудной клетки и избавиться от других дефектов [1].

Принять во внимание нужно и то, что легче всего исправить какие-либо дефекты легче в детском и подростковом возрасте, так поскольку в этот период тело продолжает активно развиваться, что облегчает процесс корректировки. В зрелом возрасте внесение изменений более сложно, поскольку организм уже сформирован, но что-то исправить вполне возможно.

В отличие от роста, масса тела может существенно изменяться как в увеличительном, так и в уменьшительном направлении при систематическом занятии определенными физическими упражнениями или видами спорта, предполагая, конечно, соблюдение сбалансированного питания [2].

Прежде чем приступить к тренировкам, важно оценить свои данные и возможности: учитывать общее состояние здоровья, проверить готовность сердца к физическим нагрузкам и определить свой тип телосложения. Различные типы телосложения предоставляют разные реакции на одинаковые физические упражнения. Эффективность определенного подхода для одного человека, может не соответствовать ожиданиям иного человека [2].

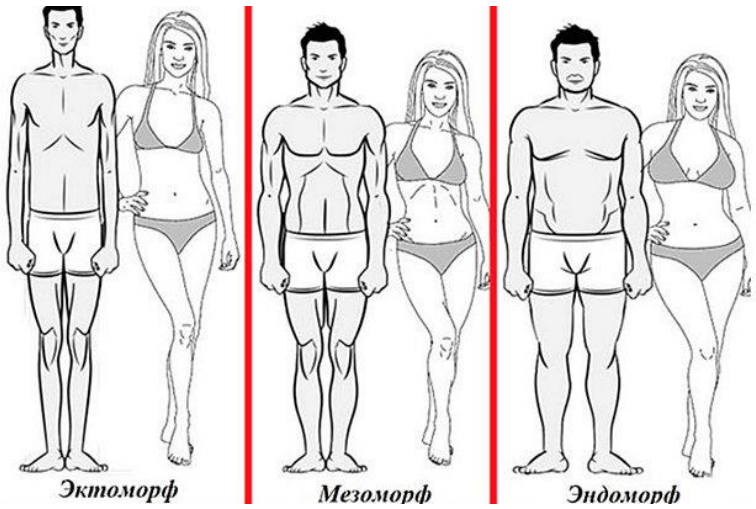
В период студенческого возраста вполне возможна направленная коррекция фигуры. Однако основная проблема заключается в изменении устоявшихся образов жизни, включая прогулки, регулярные активные занятия, физические упражнения, сбалансированное питание, а также осознанное психологическое восприятие этих задач [1].

Необходимо лишь определиться с разновидностями физических упражнений, выбором видов спорта и установкой рациона.

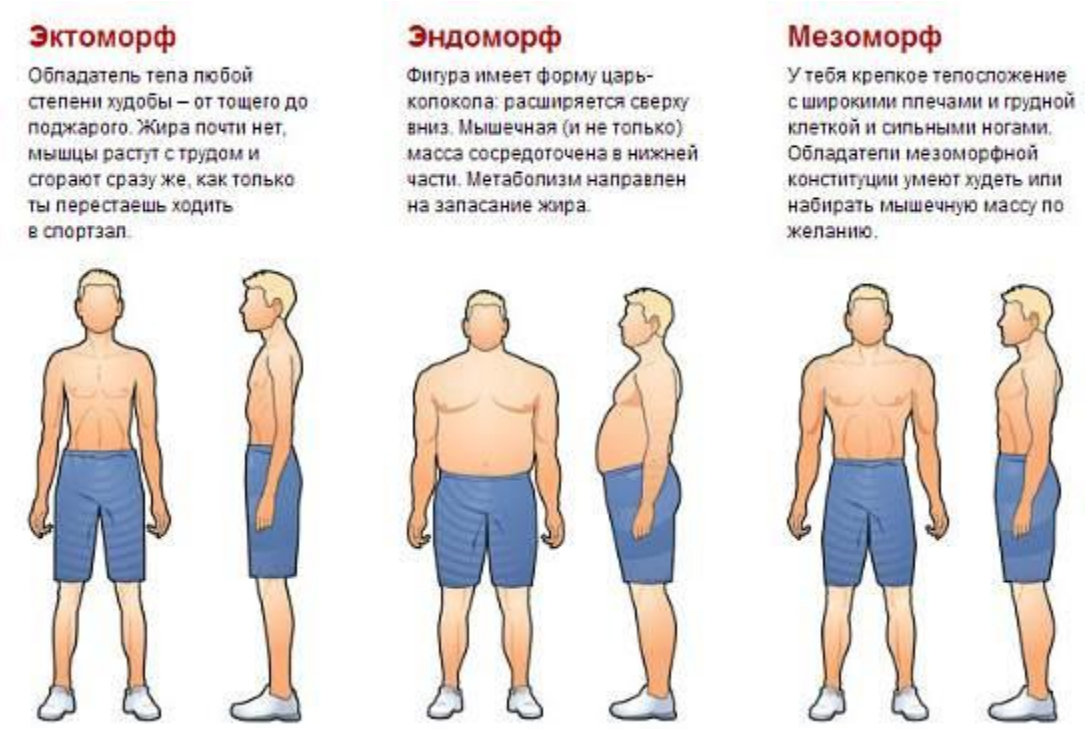
Виды телосложения

Также значимо учитывать свой тип телосложения для того, чтобы определить, стоит ли вам увеличивать массу тела или, наоборот, стремиться к снижению веса.

Разновидности сложений тела разделяются на [3]:



Уникальные особенности каждого типа телосложения включают в себя:



Отличительные черты стройного (астенического или эктоморфного типа) телосложения являются [3]:

- невесомые, ломкие кости;
- продолговатые, утонченные конечности;
- неширокая, вытянутая грудная клетка;
- сравнительно мясистый таз;
- сжатые плечи;
- продолговатые и жилистые мышцы;
- незначительная толщина подкожной жировой клетчатки

Яркие примеры коренастой фигуры (гиперстеник или эндоморф) [3]:

- безликие, плавные линии из-за прогрессирующего жирового слоя;
- пухлоеое лицо с мягкими чертами;

- наблюдается чрезмерная склонность к накоплению лишнего веса

Существенные ориентир при данном типе сложения тела, кроется в развитии мышц, которые не видны из-за слоя жира и вырабатывать мышечной рельеф.

Для достижения этой цели рекомендуется включать разнообразные упражнений с подходами и наибольшим количеством повторений, также сокращать время между подходами, придерживаться низкокалорийной диеты, а также вводить аэробные тренировки, для увеличения калорийного расхода.

Отдается предпочтение для атлетического (нормостенического или мезофорфного) типа телосложения [3]:

- сбалансированные пропорции между туловищем и нижней частью тела;
- массивная грудная клетка и плечи;
- туловище, обладающее формой трапеции с относительно узким тазом;
- мощные каркас и мускульная структура, лишенные избыточной жировой прослойки;
- крепкие конечности
- имеются выразительные бугры мышц;

При нормальном типе телосложения важно не перегружаться, а постепенно улучшать физическую форму. Для этого рекомендуется поддерживать сбалансированное питание и следовать разнообразной тренировочной программе.

Основные формы оздоровительной физкультуры

К категории упражнений без циклического характера относятся общая физическая подготовка, занятия в группах здоровья, гигиеническая и производственная гимнастика. [4]

- утренняя разминка (гимнастика);
- производственная гимнастика;
- ритмичная гимнастика;
- атлетика;
- аэробика;
- передвижение

Множество комплексов, корректирующих и общеразвивающих используются для коррекции физического развития и снижении избыточной массы тела. Рассмотрим вот такой комплекс физических упражнений [5]:

- ходьба на одном месте (также можно подключить повороты туловища в одну и в другую стороны). Продолжительность от 2-х минут;
- стоя, поднимать ноги вверх по очереди, при этом каждый раз доставая до носка противоположной ладонью;
- стоя, наклоняться вниз к ногам, к левой и правой поочередно;
- прыгать и хлопать одновременно над головой;
- ходьба (чередовать медленную и быструю);
- играть в активные виды спорта;
- посещение бассейна;
- ходить в походы

После занятий рекомендуется сходить в душ (желательно контрастный).

Комплексы корректирующих упражнений

Комплекс упражнений, нацеленный на корректировку персонального физиологического состояния [5].

• для грудных мускул и мышц рук: в упоре лежа на полу сгибать и разгибать руки;

• для поверхностной мышцы спины: вам понадобится гимнастическая палка, ее необходимо положить на сиденья и лечь между двумя стульями. Лежа на спине взяться за палку широким хватом и подтягиваться;

• для поверхностной мышцы плеча: стоя на бинте поднимать руки вверх.

• для двуглавой мышцы плеча: сгибать руки в локтевом суставе, стоя так же, как в прошлом упражнении;

• для трехглавой мышцы плеча: в положении стоя согнуть руки в локтевых суставах за головой, взяться за свободные концы бинта и разгибать руки;

• для широчайшей мышцы спины: в положении лежа на стуле убрать руки за голову, поднимать туловище и ноги, при этом прогибаясь в спине;

• для мышц ног: выполнять приседания с руками за головой;

• для мышц брюшной стенки (пресса): поднимание туловище в упоре лежа, руки завести за голову, ноги закрепить.

При выполнении всех физических упражнений также стоит проветривать помещение, в котором вы занимаетесь, комплекс упражнений стоит выполнять в удобной спортивной форме, дышать через нос. Нужно не забывать про закаливание, регулярность выполнения физических упражнений, а также не забывать про дыхательную гимнастику [1].

Что важно, после всех физических упражнений вы не должны чувствовать дискомфорт, усталость и прочие отрицательные чувства. Ваше тело должно расслабиться, получить энергию, улучшить кровообращение и самочувствие в целом [2].

Заключение

В данном исследовании рассмотрены доступные методы и средства корректировки общих показателей каждого человека. Индивидуальный подход к выбору методов коррекции и грамотное использование средств физической культуры – это то, что нужно для достижения желаемого результата [6].

Одним из главнейших сопутствующих аспектов к слаженному и приятному, здоровому образу жизни является настырный элемент и внутренняя мотивация.

Важно выделить, что соблюдение режима сна и отдыха, правильное питание и организация любой деятельности также необходимо, как и индивидуальное физическое развитие и выполнение физических упражнений.

Библиографический список

1. *Лазарева Э. А.* Теоретический материал для занятий со специальной медицинской группой по физической культуре: монография / Э. А. Лазарева, Л. В. Коновалова, В. В. Вавилов. Ульяновск: УлГУ, 2022. 172 с.

2. *Ветрова И. В.* Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2023. 328 с.

3. *Кротова В. Ю.* Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и сколиозе у детей: учебно-методическое пособие / В. Ю. Кротова, А. В. Черных. Воронеж: ВГАС, 2022. 54 с.

4. *Осипова В. В.* Основы реабилитации. Курс лекций. 4-е изд., стер. СПб.: 2023. 40 с.

5. *Шиленко О. В.* Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности: учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. Чебоксары: ЧГАУ, 2022. 86 с.

6. Субъективная оценка состояния здоровья студенческой молодежи в условиях дистанционного обучения / Б. М. Сапаров, Т. Е. Могилевская, Л. А. Шинкарюк, А. С. Мишин // Перспективы науки. 2021. № 6(141). С. 139-143. EDN PIGUWC.