

МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ НАПРАВЛЕННОЙ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

В.М. Паршакова, старший преподаватель

Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10619

***Аннотация.** В данной работе рассмотрены методы применения средств физической культуры, и как помогает физическая культура и воспитание в укреплении здоровья, повышения общей работоспособности и психического состояния организма. Что требуется для регулирования и контролирования массы тела и работы над дефектами осанки.*

***Ключевые слова:** масса тела, телосложение, упражнение, физкультура, коррекция.*

Во время развития организма человека существуют периоды и стадии роста и развития, когда происходит изменения массы тела, роста, опорно-двигательного аппарата, осанки, физиологических и биохимических функций организма человека. В эти периоды и определяется тип телосложения. К недостаткам развития телосложения могут относиться: избыточная или недостаточная масса тела, нарушение осанки, слабость мышечного корсета и т.д. Искривление осанки, к примеру, неблагоприятно отражается на состоянии внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывают негативное влияние на физическую и умственную работоспособности человека. Коррекция телосложения подразумевает под собой регулирование массы тела и дефекты осанки. Использование общеразвивающих, специальных и корректирующих упражнений даёт нужный эффект при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Незначительные деформации в осанке требуют для своего исправления длительных и хорошо индивидуально проработанных занятий лечебной физкультурой. При этом важно строго соблюдать систематичность и регулярность тренировок с умеренными нагрузками на организм. При занятиях физкультурой излишки жировой ткани расходуются для образования энергии, которая идет на выполнения упражнений. За счет этого и наблюдается уменьшение веса. Увеличение массы тела также может привести к улучшению типа телосложения, но

только тогда, когда это происходит за счёт роста мышечной ткани. Мышечная ткань делится на 2 типа: гладкую и поперечно-полосатую мускулатуры. Работа мышц происходит за счёт напряжения и сокращения. Напряжение – статическая работа мышцы без изменения ее длины. Сокращение – динамическая работа мышцы с уменьшением ее длины. Но чаще всего мускулатура организма работает в смешанном режиме. Частые и систематические тренировки помогают усилить и увеличить эластичность мышц. Под влиянием нагрузок улучшается кровоснабжение тканей организма и обмен веществ. Направленная коррекция массы тела доступна в любом возрасте. Правда, кроме тренировок, следует так же изменить свой привычный образ жизни. Нужно нормализовать режим дня и сна, подготовить правильную программу сбалансированного питания. Так же следует выбрать наиболее подходящий вид спорта и упражнения для занятий. Одни виды способствуют снижению веса (бег на различные дистанции, бег на лыжах и т.д.), другие - набору массы тела (тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика и т.п.). Что бы понять, какая именно тренировка наилучшим образом подходит для человека, надо знать его тип телосложения.

Стройная фигура -отличительные черты: легкие, хрупкие кости; длинные, тонкие руки и ноги; узкая грудная клетка; широкий таз; достаточно узкие плечи. В начале следует укрепить связки, а затем

приступать к наращиванию мышечной массы. Необходимо прибегать к силовым упражнениям и уделять особое внимание рациону. Тренировка должна быть тяжелой, но кратковременной во избежание потери калорий, нужных для построения мускулатуры.

Коренастая фигура – людям с данным типом телосложения свойственны округлые формы из-за хорошо развитого жирового слоя; широкое лицо с достаточно мягкими чертами. Имеется склонность к ожирению. Основная цель тренировки заключается в борьбе с полнотой, а также излишками жирового слоя, в наращивании мышц и проработке мышечного рельефа. Важно придерживаться низкокалорийной диеты; во время занятий стоит выполнять упражнения с достаточным количеством подходов и повторений с короткими перерывами между ними.

Атлетическая фигура – для этого типа телосложения свойственны широкая грудная клетка и плечи, крепкий скелет и мышечная структура, узкий таз, крепкая шея с выраженной трапециевидной мышцей. Стоит соблюдать правильно сбалансированную диету, тренировочная программа должна быть разнообразной, сочетая в себе силовые и аэробные упражнения для проработки рельефа.

В зрелом возрасте коррекцию телосложения проводить намного сложнее, чем в детском или подростковом, из-за сформированности организма и прекращения роста тела. Но, тем не менее, коррекцию можно проводить в любом возрасте, разумеется, при отсутствии противопоказаний. Кроме того, часть недостатков фигуры можно скрыть с помощью движений, которые формируются там же с помощью физкультуры. При беге формируется правильная осанка и развивается тело. Коррекция телосложения прыжками снижает массу тела, приводит к развитию грудной клетки. Занятия гимнастикой помогают достичь небольшой массы тела, длинных тонких ног, суженного таза. Синхронное плавание или фигурное катание проводит

корректировку телосложения за счет формирования правильной осанки, стройных ног, развитой грудной клетки.

Эффективность применения упражнений во многом зависит от исходных положений. Наилучшими, для развития мышц корсета и устранения дефектов осанки являются такие, где нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны. К таким относятся положения лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках. Есть множество эффектов, которых может добиться человек при тренировках. К примеру, увеличивает мышечную силу и выносливость; укрепляет сердце и нормализует давление крови, способна снижать в организме уровень содержания холестерина. Так же улучшает гибкость; помогает снять стресс и напряжение повседневной жизни; помогает держать под контролем вес и снижать процент жира, улучшает здоровье и физическую подготовку. Физкультура является великолепной формой реабилитации после травм мышц или суставов; увеличивает прочность костей и связок.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно следить за здоровьем. Есть два вида показателей - субъективные и объективные. К субъективным показателям относятся: общее самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Самочувствие после тренировок должно быть бодрым, настроение хорошим. Человек не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам и врачу.

В заключении, следует сказать, что для достижения требуемых результатов возможно только при грамотном индивидуальном выборе средств и методик коррекции телосложения. Особое значение имеет также и режим питания, отдыха и сна. Но и нельзя забывать про правильную мотивацию и стремление человека к здоровому образу жизни.

Библиографический список

1. http://nashaucheba.ru/v50288/улучшение_телосложения
2. <http://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-korreksii-fizicheskogo-razvitiya>
3. <http://shpora.net/index.cgi?act=print2&ppp=47>
4. <https://dic.academic.ru/book.nsf>

METHODS OF APPLICATION OF PHYSICAL CULTURE MEANS FOR DIRECTED BODY CORRECTION

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

Pryanishnikov Perm state agro-technological university
(Russia, Perm)

***Abstract.** In this work methods of application of means of physical culture and as helps physical culture and education in strengthening of health, increase of the General working capacity and a mental condition of an organism are considered. What is required to regulate and control body weight and work on posture defects.*

***Keywords:** body weight, body build, exercise, physical culture, correction.*