

# **Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения**

Буторов Алесей 1 ПСО12



# Введение

- Коррекция фигуры — это комплекс общеукрепляющих, оздоровительных, развивающих методов для изменения пропорций фигуры, которые заключаются в изменении объема отложений жира, которые нарушают общий внешний вид фигуры. Но необходимо понимать, что устранить лишние жировые отложения в конкретных местах достаточно проблематично, так как в человеческом организме клетки жира расходуются не так, как нам необходимо, а так, как они приносят наибольшую пользу. Например, сохраняя детородную функцию, большее количество жира скапливается в зонах живота и бедер, которое будет расходоваться при физических нагрузках в последнюю очередь.

# Коррекция фигуры с помощью физических упражнений

- Коррекция фигуры с помощью физических упражнений основывается на их содержании. Содержание физических упражнений — это совокупность психологических, физиологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения. От содержания упражнений зависит их оздоровительное воздействие на человека, влияние на личность в целом, что в большинстве случаев положительно отражается на показателях здоровья. Существует большое количество направлений в спортивных занятиях, представленных различным содержанием физических упражнений, поэтому каждому человеку стоит подбирать методы коррекции фигуры, наиболее подходящие для собственного организма. Людям, ранее уделявшим недостаточное количество времени целенаправленным физическим упражнениям, стоит обратить внимание на аэробику и шейпинг, которые не будут изматывать неподготовленный организм силовыми нагрузками. В физической культуре существует метод коррекции женской фигуры — аэробика. Само понятие «аэробика» ввел Кеннет Купер, в широком смысле оно включает различные виды двигательной активности, направленные на оздоровление человека.
- К ним можно отнести: плавание, ходьбу, бег, катание на лыжах, коньках, велосипеде и даже различные танцевальные и общеразвивающие движения, стимулирующие работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Помимо тренировки сердечно-сосудистой системы, аэробика провоцирует секрецию энзимов, пережигаящих жир, что очень важно при коррекции фигуры. В наши дни появилось и получило массовое распространение множество программ, использующих танцевальную направленность и музыкальное сопровождение при занятиях аэробикой. Музыка служит своеобразным стимулятором и вдохновителем для продуктивной работы на тренировке и помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Человек не замечает, как в танце, весело, ритмично выполняет комплексы упражнений с серьезной нагрузкой на организм, не обращая внимания на то, сколько прошло времени: 15 минут или 2 часа. Аэробная нагрузка позволяет организму сжигать большое количество калорий, поэтому с помощью подобных тренировок действительно можно худеть и видоизменять свою фигуру. Основа аэробных тренировок — интенсивные, динамичные шаги, отсюда появление положительных коррекционных изменений в ягодичах, ногах, нижней части туловища, задней и внутренней поверхности бедра, руках, прессе, грудных мышцах.

- Помимо различных видов шагов, существуют и другие элементы аэробики. К танцевальной оздоровительной аэробике относят: отжимание в упоре на коленях, равновесие (стояние на одной ноге), женский шпагат, прыжок «кенгуру» (прыжок с двух ног с подтягиванием их к груди), прыжок «разножка» (прыжок с разведением ног в стороны) и многие другие. Спортивная аэробика включает в себя такие упражнения, как: отжимания в упоре лежа, махи ногами в позиции лежа, уголок «ноги вместе» (поднимание двух ног в позиции лежа на боку), «лошадка», прыжок «разножка» и прочие. Количество выполняемых упражнений в первую очередь зависит от физической подготовленности и возрастной категории тренирующегося человека. Разнообразием аэробики существует множество (степ, аква, слайд, памп, тай — бо, ки — бо, резист, трекинг), но неоспоримым фактом остается то, что любые аэробные упражнения в необходимом количестве и способах выполнения приносят пользу организму и корректируют фигуру. Рассмотрим способ коррекции фигуры — шейпинг. Само слово «шейпинг» образовано от английского «shaping», которое означает «придание формы».
- Шейпинг — комплекс упражнений для коррекции и развития пропорций фигуры, формирования осанки и пластичности тела. Основной контингент шейпинг-программы — девушки и женщины от 14 до 50 лет. Занятие данным видом физических нагрузок позволяет женщинам не только скорректировать параметры своей фигуры, но и избавиться от определенных проблем, представленных плохим самочувствием или различными хроническими заболеваниями. Поэтому шейпинг — это то, что необходимо женской половине населения не только для избавления от лишних килограмм, но и для заботы о своем здоровье. Одной из важнейших особенностей шейпинг-тренировок является индивидуальный подход. Прежде чем приступить к выполнению необходимых физических упражнений, специалисты внимательно изучают состояние здоровья, особенности фигуры и ее проблемные места, предлагая максимально эффективную и подходящую шейпинг-программу. Комплекс упражнений представляет собой разминку, упражнения на растяжку и на расслабление. Во время тренировки следует следить не только за правильностью выполнения предложенных тренером упражнений, но и за такими важными показателями, как пульс и частота дыхания. В зависимости от их значения, следует усилить или ослабить нагрузку, или вовсе завершить занятие. Но шейпинг основывается не только на физических упражнениях, но и на ведении здорового образа жизни и соблюдении правильного питания.

- Поэтому специалисты, контролирующие изменения фигуры, также помогают составить ежедневное меню, в которое входят продукты, содержащие все необходимое для дальнейшей результативной, корректирующей фигуру, деятельности шейпинг-программы. Существуют два направления шейпинга: анаболическое а катаболическое. Анаболическое предполагает укрепление и увеличение мышечной массы. Катаболическое же направлено на избавление от лишнего веса и снижение мышечной массы.
- Таким образом, можно заметить, что физические упражнения именно для коррекции фигуры содержатся в катаболическом шейпинге. Но не стоит забывать, что положительный эффект будет наблюдаться только в случае, если женщина будет выкладываться на тренировке на все 100 %. Интенсивное, качественное выполнения необходимого количества упражнений — залог красивой фигуры. С другой стороны, нужно чувствовать грань, когда ощущениями от результативной тренировки переходят в состояние перетренированности организма. Тренироваться необходимо интенсивно, но контролируя свою усталость, основные показатели, при необходимости обращаясь к специалисту. Существует направление физических упражнений для коррекции фигуры — зумба-фитнес. Автором зумбы является колумбийский фитнес-инструктор Альберто Перес. Суть данной фитнес-программы заключается в выполнении энергичных спортивно-танцевальных движений под латинскую музыку. Как и в рассмотренной нами ранее аэробике, музыка в данном направлении играет большую стимулирующую роль. Сама программа представляет собой систему танцевальных движений на основе базовых шагов, которые укрепляют осанку, улучшают координацию движений, стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и сжигают большое количество калорий, а, следовательно, и способствуют снижению веса. Направление зумба-фитнеса достаточно ново, но уже сейчас можно говорить о его результативности в направлении коррекции фигуры.
- За один час подобных тренировок уходит, в зависимости от особенностей организма, до 900 килокалорий. Существует большое количество методов коррекции женской фигуры как для физически подготовленных людей, так и для новичков.
- Итак, скорректировать свою фигуру удастся лишь при большом собственном желании и теоретической подготовленности. Следует подобрать тот метод коррекции, который является наиболее подходящим для вас (вашего веса, состояния здоровья, возраста). И не стоит забывать, что коррекция фигуры — трудоемкий процесс, требующий много времени и сил, поэтому перед совершенствованием своего тела необходимо убедиться в обладании достаточным количеством ресурсов, для доведения данного дела до конца.





# Программа коррекции фигуры при помощи упражнений

- Для начала достаточно выполнять по три подхода по 15-20 раз, на отдельную группу мышц.
- Упражнения для области ягодиц. Начальное положение, упор на четыре конечности, опираться на локти. С силой выталкиваем ногу назад, и задерживаем ее. Голова находится в прямом положении. Делаем вдох, затем выдох, вдох и задержали дыхание.
- Опускаем голову вниз, втягиваем живот, вернуться в начальное положение. Затем отводим ногу назад и поднимаем ее максимально высоко, пальцы смотрят вниз. Останавливаемся в этом состоянии на 10 секунд, возвращаемся в исходное положение. Упражнение делается минимум три раза для каждой ноги.
- Встать прямо, развести колени, носочки направлены внутрь. Глубокий вдох, ягодицы и живот втянуть, левую ногу отводим назад, носок поворачиваем и фиксируемся, на 10 сек, выдыхаем. Повторяем для другой ноги.
- Ложимся на живот, под который кладем думочку. Тянем руки перед собой, сжимая кулаки и приподнимая подбородок. Глубокий вдох и разводя руки в стороны, касаемся ими ягодиц, вернемся в исходное положение. Расслабляемся и повторяем.
- Упражнения для коррекции фигуры в области бёдер. Для этих упражнений желательно взять в руки гантели, для утяжеления.
- Отводим руки за спину. В руках должны быть гантели. Держим спину прямо. Начинаем приседания, которые должны быть максимально глубокие. Только глубокие приседания помогут вам достичь желаемого эффекта.
- Хорошо укрепят мышцы приседания на донной опорной ноге. В руках также гантели.
- Не сгибая ноги в коленях, делаем круговые движения поочередно каждой ногой.
- Сгибаем одну ногу в колене и отводим поочередно в разные стороны, повторить для второй ноги.
- Руки находятся вдоль туловища. Выполняем махи ногами, сначала одной, потом второй. Махи должны быть максимально высокие.
- Ноги на ширине плеч. Одной ногой делаем шаг вперед и приседаем, затем меняем ногу, делая такой же выпад.
- Руки на талии, делаем повороты с приседанием в разные стороны. Наклоны вперед как можно ниже.

- Упражнения для коррекции фигуры в области талии. Упражнения сидя:
- Сядьте, сделайте упор на руки сзади, ноги согните в коленях, не касаясь, пола. Выпрямляем ноги, подаваясь плечами назад.
- Сядьте в то же положение, что и в предыдущем упражнении, только делаем повороты согнутыми коленями вправо и влево.
- Сидя, с согнутыми в коленях ногами, ступни на полу, руки разведены в стороны. Поднимаем ноги, не выпрямляя их, и хлопаем в ладоши под коленями.
- То же положение, только хлопок производим под прямыми ногами.
- Упор сзади на локти. Поднимаем ноги и делаем скрещивающие движения «ножницы».
- Упражнения для коррекции груди. Для того чтобы плечи были прямыми, а грудь сохраняла форму нужно выполнять следующие упражнения:
- Сесть в позу лотоса, спина прямая, положить кисти рук на плечи, локти прижать к туловищу. Выполнять круговые движения плечами, не отрывая локтей от туловища.
- Поставить ноги на ширине плеч, одна рука лежит на поясе, другой описываем большие круги, три вперед, затем три назад. Меняем руки и повторяем.
- Возьмите гантели весом по килограмму, медленно поднимаем и опускаем руки перед собой. Начать можно с пяти раз, постепенно довести до 15.
- Ставим ноги на ширине плеч, поднимаем руки на уровне груди, выполняем упражнение «ножницы».
- Упражнения для коррекции ног.
- Примите горизонтальное положение. Согнуть ногу в колене и руками прижать ее к себе, сделать несколько перекатывающих движений. Ноги поменять и повторить упражнение.
- Ставим ноги на ширине плеч. Делаем глубокие наклоны, обхватывая руками щиколотки.
- Опуститесь на пол. Подтяните колено к груди, возьмите ногу за стопу и вытяните и отведите в сторону ногу. Затем ноги поменять и повторить упражнение.
- Физические упражнения для коррекции фигуры и осанки.
- Уложить на голову маленькую подушку и ходить на носочках.
- Взять круглую палку уложить на лопатки, встать на носочки, немного присесть и походить.
- Встаньте прямо, руки сцепить за спиной в замок. Поднимать руки как можно выше. Можно делать это упражнение с мячом.
- Опуститесь на стул, руки сцепите в замок на затылке, Делайте наклоны головы назад, при этом оказывая сопротивление руками.
- Сядьте на пол, упор руками сзади. Привстаньте, делая упор на руки, прогибайтесь, отводя голову назад, постоит в таком состоянии 3-5 секунд, возвратитесь в исходное состояние.
- Усложняем это упражнение, делаем упор на одну ногу, а вторую высоко поднимаем вверх и в сторону.
- Принять горизонтальное положение, колени согнуть, ступни не отрываем. Поднимаем бедра, упираться на плечи и стопы.
- Упражнения для шеи и подбородка.
- Запрокинуть голову назад, расслабить подбородок, и полуоткрыт рот. Двигаем нижней челюстью вперед, затем назад. Делаем это упражнение медленно, но с сопротивлением.
- Усложняем это упражнение. Руки сцеплены в замок и подведены под подбородок. Нужно наклонять голову вперед, а руками создавать сопротивление.
- Вытягиваем шею. Положение, стоя или сидя. Положить руки на плечи и вытягивать шею вверх. Сделать вдох и выдохнуть через 10 сек.
- Движения головой по кругу. Подбородок опускаем на грудь и медленно начинаем перекачивать голову по кругу, сначала в одну сторону, затем в другую.
- Поворачиваем голову сначала вправо и касаемся подбородком плеча, затем влево. Повторить пять раз.



# Workout



# Заключение

- Подтянутым и стройным может стать любой человек, если начнет делать упражнения по программе коррекции фигуры. Конечно, для этого нужно время, силы и волевое решение.
  - 
  - Занимайтесь спортом
- 