

# Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции фигуры

---

Группа 1ПСО12,  
Чупраков Артём

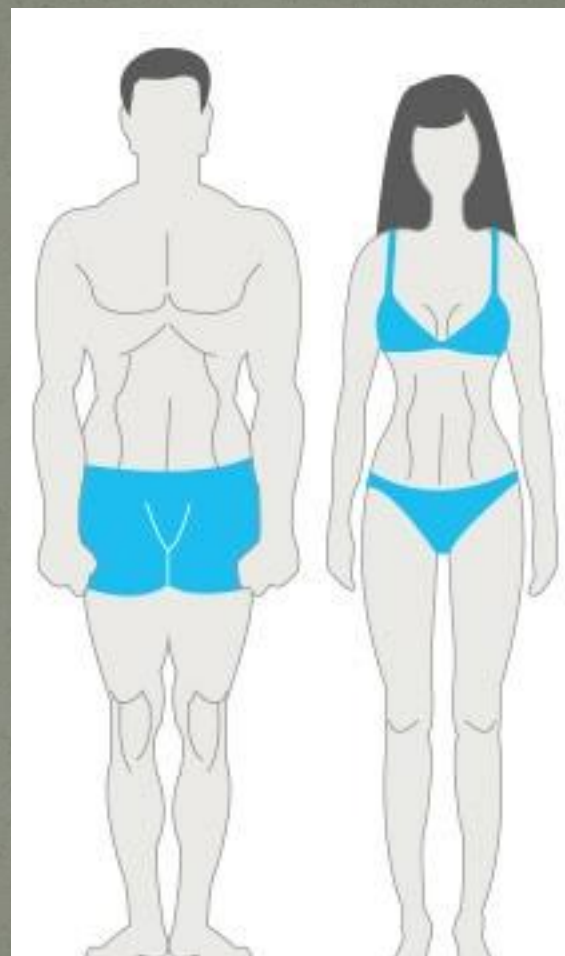
Определенный тип телосложения во многом определяется генами, которые мы получили «по наследству» от наших родителей. Однако при наличии желания все же вполне возможно подвергнуть коррекции некоторые черты телосложения. Достичь нужного результата можно при грамотном использовании средств физической культуры.



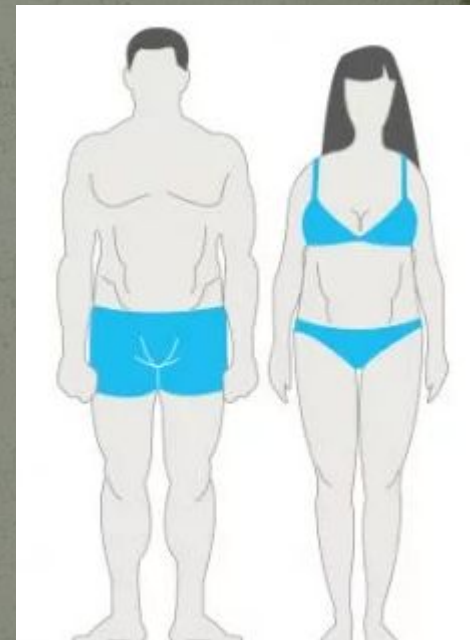
Так же следует выбрать наиболее подходящий вид спорта и упражнения для занятий. Одни виды способствуют снижению веса (бег на различные дистанции, бег на лыжах и т.д.), другие - набору массы тела (тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика и т.п.). Что бы понять, какая именно тренировка наилучшим образом подходит для человека, надо знать его тип телосложения.



**Атлетическая фигура** – для этого типа телосложения свойственны широкая грудная клетка и плечи, крепкие 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.



**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 кратко временными перерывами между ними.



**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 тяжелая, но кратковременной во избежание потерь калорий, нужных для построения мускулатуры.



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.



Прежде всего, коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает под собой регулирование массы тела. При занятиях физической культурой излишки жировой ткани расходуются для выработки необходимого количества энергии для выполнения упражнений. Как следствие, наблюдается уменьшение избыточного веса. При этом само собой разумеется, наше тело- сложение непременно меняется в сто





В современном мире все в буквальном смысле помешались на красивом спортивном теле. Оно и понятно, ведь хорошая фигура - это и популярность у противоположного пола, и успех в карьере, и просто хорошее самочувствие.

Но для того, чтобы быть в отличной физической форме, одного желания мало - надо еще и постоянно работать над собой, заниматься спортом, тренировать свое тело, избавляясь от



К счастью, различных направлений в спортивных занятиях предоставлено к выбору великое множество, и каждый может определить для себя такую форму тренировки, которая больше всего подходит для его организма. Если ты - новичок на спортивном поприще, то к началу спортивной деятельности надо подходить с удвоенной осторожностью, чтобы не измотать свой организм, и правильно рассчитать для себя уровень нагрузки, будь это занятия хоть фитнесом, хоть аэробикой.



Часть недостатков фигуры можно скрыть с помощью движений, которые формируются там же с помощью физкультуры. При беге формируется правильная осанка и развивается тело.



Занятия гимнастикой помогают достичь небольшой массы тела, длинных тонких ног, суженного таза.



Коррекция телосложения прыжками снижает массу тела, приводит к развитию грудной клетки.



# Питание.

Тренировки - это замечательно, однако следить за тем, чтобы твое питание было как следует сбалансировано, просто необходимо. Это так важно по той простой причине, что в организм должны поступать только нужные ему вещества, не должно быть ничего лишнего, неусвоенного или переработанного в жир, это подвергает твой организм риску подвержения различным неприятным явлениям, в том числе и заболеваниям.

Поэтому соблюдение сбалансированного питания - практически 50 процентов успеха.



В заключении, следует сказать, что для достижения требуемых результатов возможно только при грамотном индивидуальном выборе средств и методик коррекции телосложения



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

