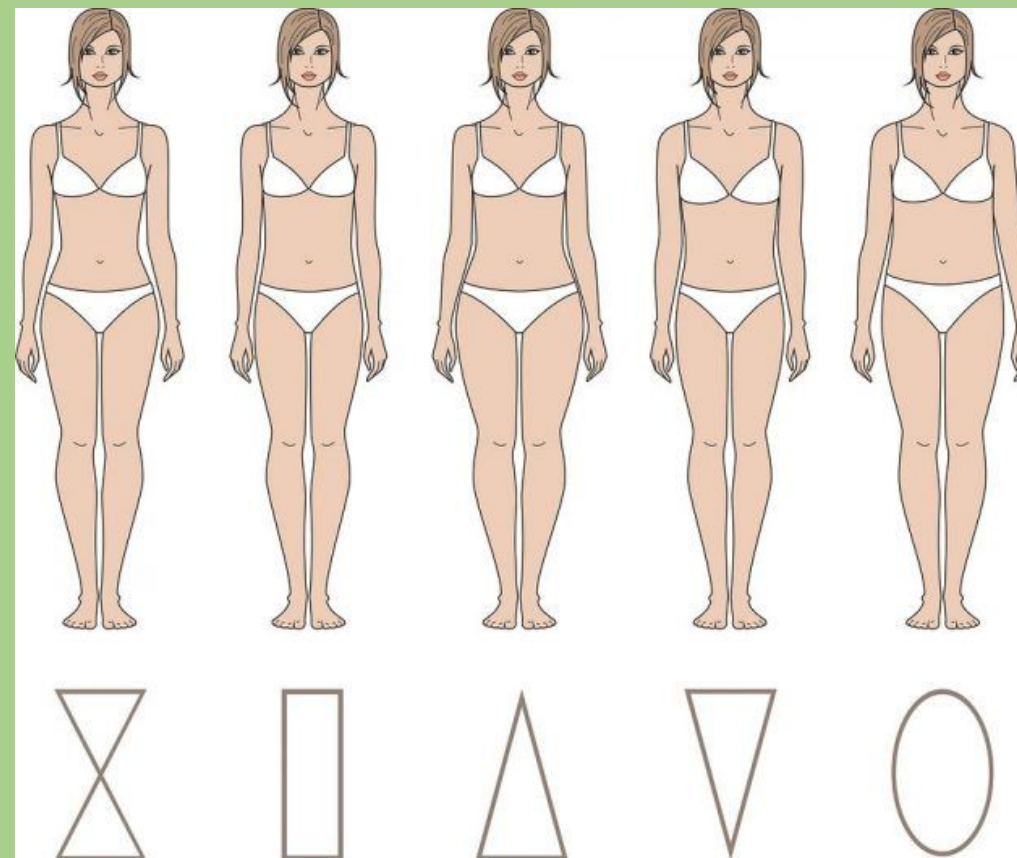


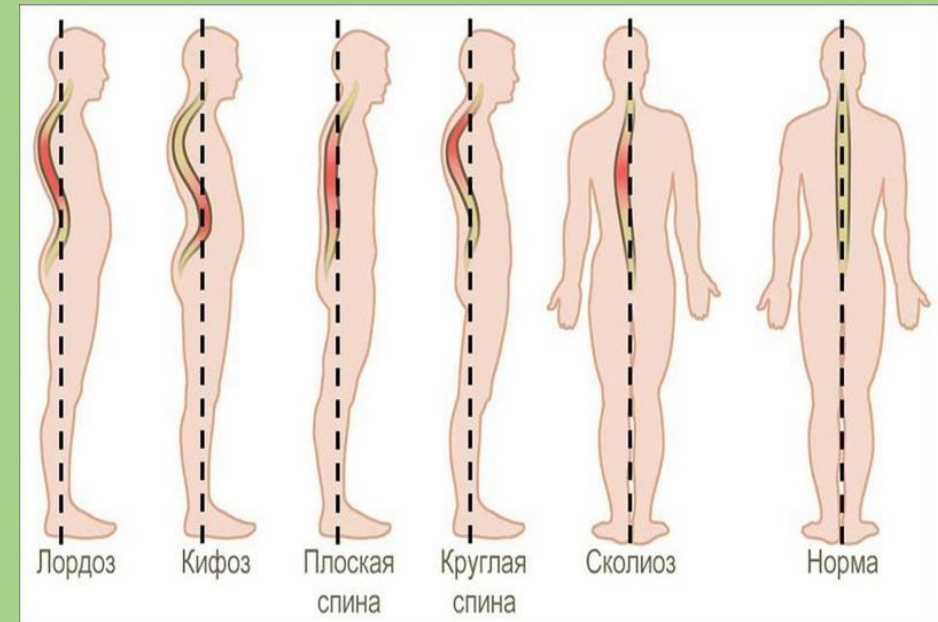
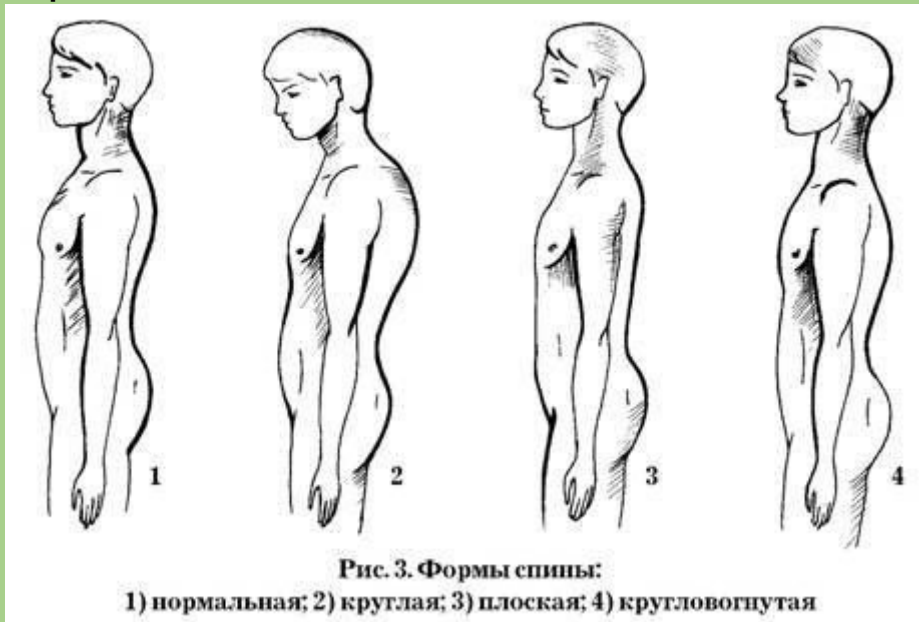
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК  
СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

В жизненном цикле индивидуального развития есть периоды роста и развития, во время которых происходит увеличение массы тела, размеров в длину, в поперечнике, формируются особенности организма, опорно-двигательный аппарат, осанка, физиологические, биохимические функции. В эти периоды определяется тип телосложения. К недостаткам физического развития можно отнести следующие параметры: избыточная масса тела, недостаточная масса тела, нарушение осанки, слабость мышечного корсета и т.д. Определённый тип телосложения во многом определяется генами, которые мы получили «по наследству» от наших родителей. Однако при наличии желания всё же вполне возможно подвергнуть коррекции некоторые черты телосложения.



Достичь нужного результата можно при грамотном использовании средств физической культуры. Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование скелета: исправляются искривления позвоночника, улучшается осанка, повышаются обменные процессы, в частности, обмен кальция, содержание которого определяет прочность костей. Следует также учитывать, что наилучшие результаты при коррекции телосложения средствами физической культуры могут быть достигнуты в детском и подростковом возрасте. В этот период организм ещё только развивается, поэтому нежелательные черты телосложения довольно легко поддаются коррекции. Конечно, не все признаки физического развития в одинаковой степени поддаются исправлению в студенческом возрасте: труднее всего - рост (правильнее, длина тела), значительно легче - масса тела (вес) и отдельные антропометрические показатели (окружность грудной клетки, бедер и т.д.). Дефекты осанки отрицательно сказываются на функциях внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывают негативное влияние на уровни физической и умственной работоспособности человека.

Возможности физической культуры в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, психической устойчивости очень велики. Прежде всего, коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает под собой регулирование массы тела и дефекты осанки. Комплексное использование общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений даёт стойкий эффект при нарушениях осанки у студенческой молодёжи. При этом, необходим врачебно-педагогический контроль за динамикой изменений не только в осанке, но и в функциях дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Исправление различных нарушений осанки - процесс достаточно длительный. Даже незначительные деформации в осанке требуют для своего исправления, как показывает опыт, не менее года целенаправленных занятий лечебной физической культурой. При этом необходимо строго соблюдать принципы систематичности и регулярности.



При занятиях физической культурой излишки жировой ткани расходуются для выработки необходимого количества энергии для выполнения упражнений. Как следствие, наблюдается уменьшение избыточного веса. При этом наше телосложение непременно меняется в сторону стройной фигуры. Увеличение массы тела также может привести к улучшению типа телосложения, но лишь в том случае, когда это происходит за счёт роста мышечной ткани. Добиться значительного прироста мышечной ткани можно такими средствами физической культуры как тяжёлая атлетика и бодибилдинг. Эти виды спорта наиболее приемлемы для юношей.



Для абсолютного большинства девушек - это не самый подходящий вариант, поскольку в этом случае телосложение может приобретать мужеподобные черты. Для них более приемлемыми являются занятия различными видами лёгкой атлетики. При занятии бегом у девушек формируется правильная осанка и симметрично развитое тело. Коррекция телосложения с помощью занятий прыжками способна снизить массу тела, привести к развитию грудной клетки и увеличить отношение длины ног к туловищу. При коррекции телосложения с помощью такого средства физической культуры как гимнастика достигаются небольшая масса тела, длинные тонкие ноги, суженный таз, что в совокупности даёт стройную спортивную фигуру.

