средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

Яровая Полина
1ПСО12

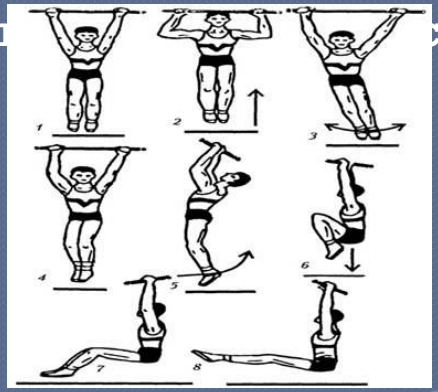
Перспективы формирования идеальной фигуры в зависимости от типа телосложения

оздоровительный телосложение физический режим

В отличие от роста, масса тела (вес) поддается значительным изменениям как в ту, так и в другую сторону при регулярных занятиях определенными физическими упражнениями или видами спорта (при сбалансированном питании).

Перед тем, как начать тренировки, необходимо точно оценить свои данные: общее состояние здоровья, подготовленность сердца к физическим нагрузкам и тип телосложения. Люди с различными типами телосложения по-разному реагируют на одну и ту же систему тренировок. То, что даст отличные результаты для одного, может не действовать на другого.

Как известно, норма массы тела тесно связана с ростом человека. Простейший росто-весовой показатель вычисляется по формуле: рост (см) - 100 = масса (кг). Результат показывает нормальную для человека данного роста массу тела. Однако эта формула годна лишь для взрослых людей ростом 155-165 см. При росте 165-175 см надо вычитат[illegible]сте 175-185 вычитать 110.



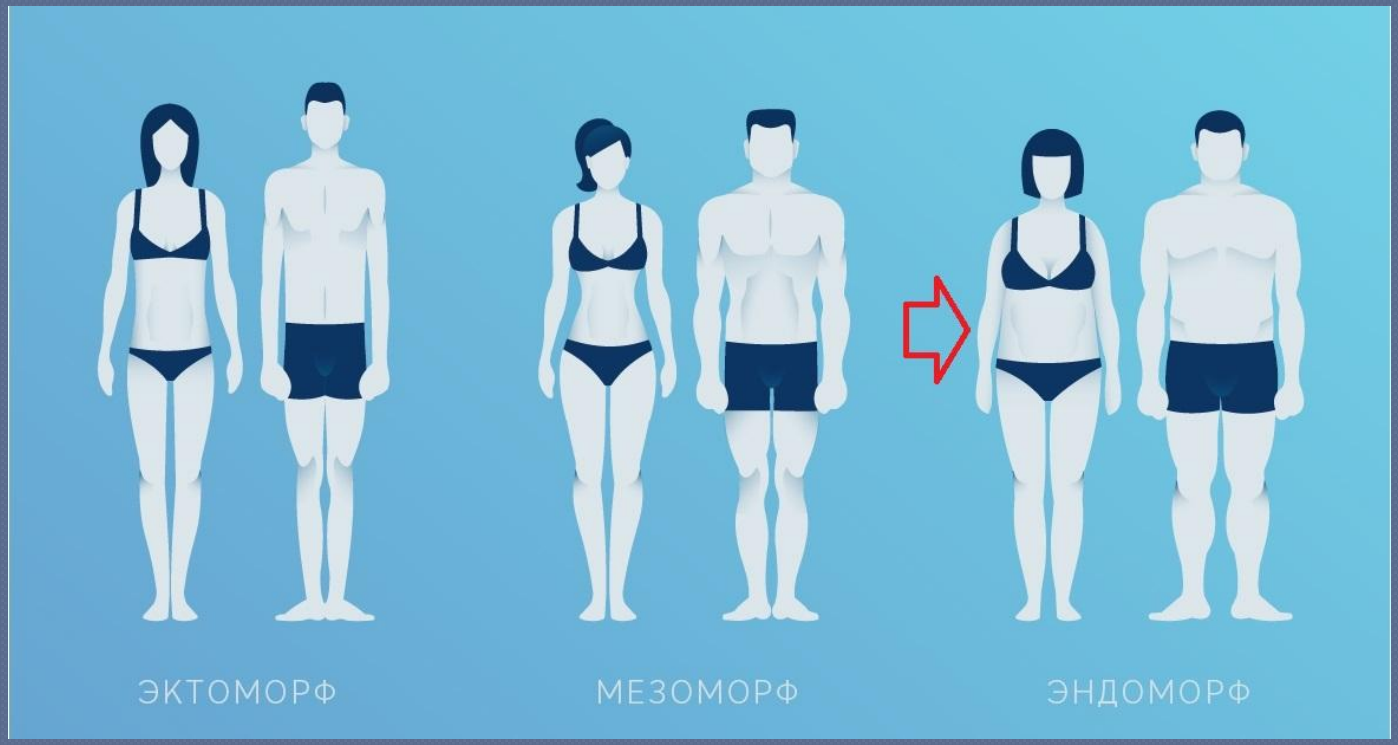
Направленное изменение массы тела вполне доступно в студенческом возрасте. Проблема в другом - необходимо изменить привычный образ жизни. Поэтому профилактика или лечение тучности - это в значительной мере проблема и психологическая. А вот надо или не надо вам существенно изменить массу тела, это вы решите сами при оценке пропорциональности своего тела. Остается выбрать виды спорта (упражнения) для регулярных занятий, тем более что одни виды способствуют снижению веса (все циклические - бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки и т.д.), другие могут помочь "набрать" массу тела (тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и т.п.).

Истинная антропометрическая соразмерность тела человека, признанная и анатомами, и специалистами биодинамики, в своей основе имеет взгляды древних эллинов, у которых культ человеческого тела был достаточно высок. Это особенно четко отразилось в классических пропорциях работ древнегреческих скульпторов. За основу их разработок пропорций тела брались единицы меры, равные той или иной части тела человека. Такой единицей меры, называемой модулем, считается высота головы. По Поликлету, высота головы при нормальной фигуре человека должна укладываться восемь раз в высоте роста тела. Так, согласно "квадрату древних", размах распростертых рук равен росту тела. Длина бедра укладывается четыре раза в высоте роста и т.д.

Основные типы телосложения
* астенический (эктоморфный);
* гиперстенический (эндоморфный);
* нормостенический (мезоморфный).

Стройный (астенический тип телосложения или эктоморф)

Отличительными чертами людей с астеническим типом телосложения, являются легкие, хрупкие кости, длинные, тонкие конечности, узкая, длинная грудная клетка, относительно широкий таз, узкие плечи, мышцы длинные и худые, скудный слой подкожного жира.

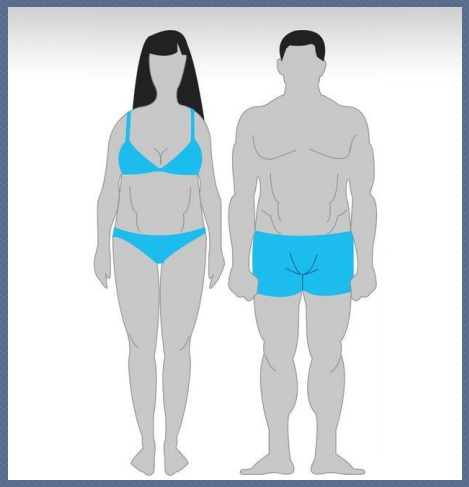


Коренастая фигура (гиперстеник или эндоморф)

Людям с пикническим типом телосложения свойственны округлые, мягкие формы из-за хорошо развитого жирового слоя, широкое красное лицо с мягкими чертами. Люди с пикническим типом телосложения обнаруживают определенную тенденцию к ожирению.

Основная цель фитнеса при полном (эндоморфном) типе телосложения, заключается в борьбе с полнотой (заметьте, не с лишним весом!), в наращивании мышц, скрытых под слоем жира и проработке мышечного рельефа. Тут есть над чем поработать: где-то прибавить, где-то убавить.

Необходимо придерживаться низкокалорийной диеты; во время тренировки выполнять как можно более широкий спектр упражнений и комплексов с большим количеством подходов и повторений, сокращать время перерыва между подходами, добавлять к тренировочной системе аэробные упражнения, связанные с повышенным расходом калорий (бег, езда на велосипеде, плаванье, спортивные игры).



Атлетическая фигура (нормостеник, или мезоморф)

Для атлетического типа телосложения свойственны широкая грудная клетка и плечи, пропорциональные туловище и ноги, крепкие скелет и мышечная структура, без излишнего жира. Сильные широкие плечи, трапецевидное туловище с относительно узким тазом. Мощный выпуклый рельеф мышц на крепком костяке. Сильные руки и ноги, крупные кисти и стопы, широкие плечи, узкие бедра. Ноги по сравнению с верхними частями тела и особенно гипертрофичным плечевым поясом кажутся иногда тонкими. Крепкая удлиненная голова, свободная крепкая шея с резко выраженной трапецевидной мышцей.

Если у вас нормальный тип телосложения (атлетическая фигура), ненужно перегружаться, просто совершенствуйте свое тело. Для этого нужно соблюдать сбалансированную диету, тренировочная программа должна быть разнообразной, сочетать в себе силовой тренинг, проработку рельефа и аэробные упражнения.

Основные формы оздоровительной физкультуры для коррекции телосложения

При занятиях физической культурой излишки жировой ткани расходуются для выработки необходимого количества энергии для выполнения упражнений. Как следствие, наблюдается уменьшение избыточного веса. Увеличение массы тела также может привести к улучшению типа телосложения, но только 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. Однако для большинства студенток это наверняка не самый подходящий вариант, поскольку в этом случае телосложение представительниц прекрасного пола будет приобретать мужеподобные черты. Гораздо более удачным вариантом для девуше
лёгкой атлетики.

К видам с преимущественным внедрением ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога».

1) Утренняя гигиеническая гимнастика
2) Производственная гимнастика
3) Ритмическая гимнастика
4) Атлетическая гимнастика
5) Аэробика
6) Оздоровительная ходьба

Существует большое количество комплексов обще развивающих и корректирующих физических упражнений, применяемых для коррекции физического развития. В частности, для устранения избыточной массы тела может быть предложен следующий комплекс:

1. Ходьба на месте продолжительностью 2 мин2. И. п. - о.с. согнуть руки перед грудью и выполнять рывки в стороны с одновременным поворотом туловища налево и направо.
3. И. п. - о.с. вытянуть руки вперед (ладонями вниз). Выполнить маховые движения ногами, поочередно доставая носком левой ноги правую ладонь и носком правой ноги - левую ладонь.
4. И. п. - о.с. стойка, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Выполнить наклоны туловища вправо и влево, доставая руками носки ног.
5. Выполнить прыжки с хлопками над головой 50-100 раз.
6. Медленная ходьба в течение 30-40 мин. Ускоренная ходьба (450-500 м),бег трусцой (500-550 м).
7. Игра в баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон и др. в теч 15 минут.

После занятий следует принять душ и растереть тело махровым полотенцем. Приведенный комплекс может быть дополнен посещением бассейна(2 раза в неделю) и участием в туристских походах в выходные дни.

Учебный процесс имеет свои побочные стороны: низкая физическая активность, сидячий образ деятельности, большое умственное напряжение, регулярные стрессы. Эти факторы могут способствовать неправильному физическому развитию, складыванию дисгармонического телосложения, физической усталости, как следствие к отклонениям от нормы показателей здоровья.

В данной работе мы рассмотрели доступные каждому студенту средства и методы коррекции антропометрических показателей (массы тела в частности). Достичь нужного результата можно при грамотном использовании средств физической культуры и индивидуальном подходе при выборе средств и методик коррекции.

Следует отметить, что наряду с выполнением физических упражнений, для коррекции индивидуального физического развития и двигательных возможностей большое значение имеет режим питания, учебной и трудовой деятельности, отдыха и сна.

Одним из главных сопутствующих факторов является правильная мотивация и волевой фактор студента. Стремление к гармоничному здоровому образу жизни.