

Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения

Выполнила:
Ключева Юлия
1ПСО12

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Не последней в череде необходимых «характеристик» является правильная осанка, хорошая спортивная форма и телосложение. К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у человека приводят к серьезным нарушениям здоровья и фигуры, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни: дефицит мышечной массы, искривления позвоночника, недостаточное развитие основных двигательных способностей общей выносливости, мышечной силы, нервной системы и внутренних органов, ожирению и т.д.

В понятие «коррекция тела» входят оздоровительно физические упражнения, влияющие на формирование опорно-двигательного аппарата, устранение функциональной недостаточности и повышение уровня физической подготовленности. При коррекции физического развития ликвидируются отклонения в осанке, искривления позвоночника нарушения в развитии правильной формы грудной клетки и другие недостатки.

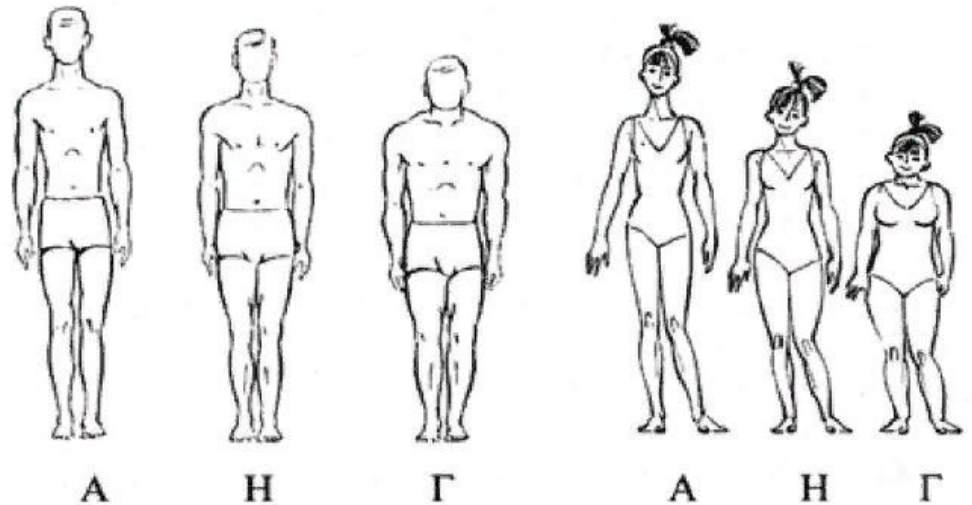


Следует учитывать, что наилучшие результаты при коррекции телосложения средствами физической культуры могут быть достигнуты в детском и подростковом возрасте. В этот период организм ещё только развивается, поэтому нежелательные черты телосложения довольно легко поддаются коррекции. В зрелом возрасте коррекцию телосложения проводить гораздо сложнее, поскольку организм уже сформирован, рост прекратился, ростковые зоны костей уже «закрыты» для воздействия средствами физической культуры. Однако коррекцию телосложения за счёт снижения избыточной массы тела (т.е. сокращения лишних жировых отложений) при занятиях физической культурой можно проводить в любом возрасте (разумеется, при отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам). Кроме того, некоторые недостатки телосложения вполне можно скрыть за счёт отработки пластичных и красивых движений. Это опять же достигается за счёт средств физической культуры.

Основные типы телосложения

- астенический (экторморфный);
- гиперстенический (эндоморфный);
- нормостенический (мезоморфный).

Типы телосложения



А - астенический, Н - нормостенический, Г - гиперстенический.

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.

Начинать строительство своего тела нужно с укрепления связок (за счет стретчинговых упражнений в сочетании с силовой гимнастикой) и только потом приступать к наращиванию мышечной массы. Чтобы добиться успеха, необходимо прибегать к силовому тренингу и уделять особое внимание питанию.

Тренировка должна быть тяжелая (по сложности упражнений и по используемым отягощениям), но не длительная, чтобы не терять необходимые для построения мускулов калории.

Коренастая фигура (гиперстеник или эндоморф)

Людам 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, плавание, 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.

Спасибо за внимание.