

**УДК-796.4**

*Крылов Владимир Михайлович*

*Доцент, к.п.н.*

*Стерлитамакский филиал УУНиТ*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Абсалямова Алина Марселевна, студент*

*2 курс, факультет «Юриспруденция»*

*Россия, г. Стерлитамак*

## **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

***Аннотация:** Данная статья посвящена изучению методов коррекции фигуры при помощи физических упражнений. Отмечается влияние физической культуры на организм человека.*

***Ключевые слова:** коррекция фигуры, физические упражнения, фитнес, пилатес, спорт.*

***Abstract:** This article is devoted to the study of methods of figure correction using physical exercises. The influence of physical culture on the human body is noted.*

***Keywords:** figure correction, physical exercises, fitness, Pilates, sport.*

Коррекция фигуры – это комплекс укрепляющих, оздоровительных, развивающих методов для изменения пропорций фигуры, заключающихся в изменении объёма отложений жира, которые нарушают общий внешний вид [1]. Каждый должен понимать, что устранение избыточного жира в определённых местах довольно проблематично, поскольку в организме клетки жира расходуются не так, как нам надо, а так как они приносят наибольшую пользу. Например, при сохранении детородной функции,

больше количество жира откладывается в зонах живота и бёдер, которое будет расходоваться при физических упражнениях в последнюю очередь. Содержание физических упражнений представляет собой совокупность психологических, физиологических и биомеханических процессов, которые происходят в организме человека при выполнении данного упражнения. Содержание упражнений зависит от их оздоровительного воздействия на человека, влияние на личность, тем самым положительно отражается на показателях здоровья [2].

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 настоящее время в физической культуре и спорте есть много областей, которые включают в себя большое разнообразие физических упражнений, поэтому каждый человек должен выбирать методы коррекции фигуры, которые подходят для его собственного тела.

В методе коррекции женской фигуры существует такой вид как аэробика.

Аэробика включает в себя различные виды двигательной активности, которые направлены на оздоровления человека. К аэробике относят такие виды спорта, как плавание, танцы, бег, лыжи, коньки, велосипед, ходьба[3]. Помимо кардио - тренировки, аэробика активизирует секрецию энзимов, которые сжигают жир. При занятиях аэробикой тратиться большое количество калорий.

Рассмотрим ещё один способ коррекции фигуры. Такой метод называется шейпинг. Шейпинг - комплекс упражнений для коррекции и развития пропорций фигуры, который формирует осанку и пластичность тела. Шейпинг

помогает не только сбросить вес, но и избавиться от определённых проблем, хронических заболеваний, а также плохого самочувствия. Главной особенностью является индивидуальный подход. Перед занятием, специалисты изучают состояние здоровья, особенности фигуры, а также проблемные места, предлагая эффективную и подходящую программу занятий. Упражнения состоят из разминки, растяжки и упражнений на расслабление. Существует два направления шейпинга: анаболическое и катаболическое. Анаболическое направление укрепляет и увеличивает мышечную массу. Катаболическое избавляет организм от лишнего веса и снижает мышечную массу. Зумба - фитнес один из методов коррекции фигуры. Фитнес - программа заключается в выполнении энергичных спортивно - танцевальных движений под латинскую музыку. Сама программа заключается в танцевальных движениях на основе базовых шагов, которые укрепляют осанку, улучшают координацию движений, стимулируют работу сердечно-сосудистой системы. Такой метод сжигает большое количество калорий, и способствуют снижению веса.

Рассмотрим ещё один метод – Пилатес. Данный вид физических упражнений считается неактивным. Пилатес для людей, которым противопоказаны активные физические нагрузки. Он напоминает йогу, можно заметить элементы калланетики. Движения в пилатесе медлительные, направленные на медленное растяжение определённых групп мышц. На занятиях пилатесом главное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счёт количества выполненных упражнений, а за счет их качества.

Глубокое дыхание и точные упражнения способствуют укреплению мышц брюшной полости, таза, спины. В наше время существует множество разновидностей коррекции фигуры как для физически подготовленных людей, так и для начинающих. Такие методы, доступные для каждой девушки, которая имеет желание изменить свою фигуру и избавиться от лишнего веса.

Таким образом, если человек хочет скорректировать свою фигуру, у него получится при большом желании и теоретической подготовленности.

#### **Список использованных источников:**

1. Губанихина Е.В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры // Молодой учёный. — 2016. — №1. — С. 840-842.
2. Коррекция фигуры с помощью физических упражнений. [Электронные данные]. – URL: <https://korrekto.ru/>, свободный. – Яз. рус. – (17.12.2019).
3. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. [Электронные данные]. – URL: <http://fitalife.ru/fitnes/uprazhneniya/metodykorrekcii-figury.html>, свободный. – Яз. рус. – (17.12.2019).