

Савченко С.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакский филиал башкирский государственный университет

Россия, г. Стерлитамак

Филатова А.Ю.,

студент

Стерлитамакский филиал башкирский государственный университет

Россия, г. Стерлитамак

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СТУДЕНТОК ПЕДВУЗА

***Аннотация:** Статья посвящена проблеме использования физических упражнений для коррекции телосложения девушек. В статье рассматриваются упражнения, которые помогут студенткам поддерживать форму. А так же рассматриваются наиболее популярные виды физической активности, приемлемые в оздоровительной технике физической культуре для женского контингента.*

***Ключевые слова:** спорт, физические упражнения, корректировка телосложения, шейпинг, физическая подготовка.*

***Annotation:** The article is devoted to the problem of using physical exercises to correct the physique of girls. The article discusses exercises that will help students keep fit. And also the most popular types of physical activity acceptable in the health-improving technique of physical culture for the female contingent are considered.*

***Key words:** sports, physical exercise, physique correction, shaping, physical training.*

Современный образ жизни требует от молодёжи, занимающиеся различными видами деятельности не только соответствовать производственной квалификации, политическому и культурному уровню, но и обладать крепким здоровьем, хорошей общей физической подготовленностью.

Физическая культура, а также спорт выступают сильным средством общественного развития личности студента, действующим условием улучшения личных качеств. Среди девушек большую популярность приобрели современные виды и системы физических упражнений, например, такие как: шейпинг, бодифлекс, аэробика и стрейчинг. Невероятно много различных направлений силовой подготовки, направленные на физическое здоровье, коррекции телосложения.

Телосложение часто определяется генами, которые мы получили по наследству. Но при наличии собственного желания всё можно скорректировать. Достичь нужного результата можно при грамотном использовании средств физической культуры.

Прежде всего, коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает под собой регулирование массы тела. На занятиях физкультурой жировая ткань расходуется для выработки энергии для выполнения упражнений. Можно наблюдать уменьшение лишнего веса. Увеличение веса тоже приводит к изменению телосложения, но только тогда, когда растут мышцы. Добиться желаемого результата можно силовыми упражнениями. Но для большинства студенток это не самый лучший вариант, т.к. телосложение девушек будет приобретать мужеподобные черты. Наиболее лучшим вариантом для девушек являются занятия различными видами упражнений лёгкой атлетики и гимнастики [1].

С возрастом коррекцию тела проводить очень сложно, т.к. организм уже сформировался, рост прекратился, ростковые зоны костей уже «закрываются» для воздействия средствами физической культуры. Но коррекцию телосложения

за счёт снижения избыточной массы тела при занятиях физкультурой можно проводить в любом возрасте, если нет противопоказаний.

Значительной популярностью пользуется шейпинг. Это слово от англ. «shaping» и переводится как «придание формы». Шейпинг — включает в себя комплекс упражнений для того, чтобы скорректировать и развить пропорции фигуры, формирования осанки, гибкого тела [2].

Основной возраст девушек шейпинг-программы — девушки и женщины от 14 до 50 лет. Такой вид физических нагрузок позволяет девушкам не только подправить свою фигуру, но и избавиться от проблем: плохим самочувствием или хроническими заболеваниями.

Поэтому шейпинг — это то, что необходимо женской половине населения не только для избавления от лишних килограммов, но и для заботы о своем здоровье. Главное систематически выполнять упражнения и результат будет достигнут [3].

Бодифлекс — система похудения, содержащая в себе позы из йоги, растяжки, пилатеса, а так же особое глубокое «диафрагмальное» дыхание. Из-за усиленного насыщения клеток кислородом происходит ускорение метаболических процессов, активирование сжигания жира и похудения.

Создатель методики, Грир Чайлдс, гарантирует ряд положительных воздействия на организм человека, такие как:

- ускорение метаболизма, обменных процессов;
- улучшение самочувствия, избавление от усталости, апатии;
- улучшение кровообращения;
- повышение уровня энергии, тонуса;
- выведение шлаков, токсинов за счет усиленного потоотделения;
- уменьшение жира вокруг органов (висцерального);
- укрепление иммунитета, увеличение сопротивляемости к вирусам, инфекциям;

- укрепление мышечного корсета, особенно — мышц брюшной полости (за счет диафрагмального глубокого дыхания);
- улучшение работы внутренних органов.

Регулярные занятия действительно способствуют насыщению мозга кислородом. Девушки, которые занимаются бодифлексом отмечают, что повышается работоспособность и рост умственных возможностей.

Аэробика — это в переводе с греческого «воздушный». Термин «аэробика» придумал американский кардиолог Кеннет Купер. Так он назвал упражнения, в процессе которых организм работает в циклическом режиме с относительно высоким пульсом. Тело расходует кислород и гликоген, а также жировые отложения, если гликогена недостаточно. Самый древний вид аэробики – оздоровительная ходьба [4].

Аэробика напоминала советскую ритмическую гимнастику, и было направлено на:

1. профилактику гиподинамии;
2. похудение;
3. укрепление сердечнососудистой системы.

Стретчинг — это система упражнений, они направлены на растягивание мышц и повышение гибкости суставов. Упражнения на растяжку присутствуют во многих видах спорта, но в направлении stretching им уделяют основное внимание. Ключевое отличие стретчинга от других видов спорта — это то, что во время силовых или функциональных тренировок мышцы сокращаются, благодаря стретчингу мышцы и сухожилия наоборот растягиваются.

Упражнения на растяжку помогают снять мышечные боли, расслабить спину и улучшить осанку, чем эластичнее мышцы и сухожилия, тем лучше в них двигается кровь и межклеточная жидкость, удаляются продукты жизнедеятельности клеток, а значит, лучше сжигаются жиры и доставляются питательные вещества.

Мы считаем, что заниматься физическими нагрузками, которые помогут скорректировать телосложение студентов, можно не только на занятиях в колледже или ВУЗе, но и в фитнес-клубах, спортзалах, а также самостоятельные вечерние пробежки в парках.

Для прекрасного самочувствия, подтянутого тела и красивой фигуры стоит заниматься физической культурой. В наше время довольно много видов физических упражнений оздоровительной направленности: танцы, фитнес, аэробика; множество спортивных клубов, различные комплексы упражнений (стрейчинг, шейпинг, бодифлекс). Методы позволяют совершенствовать телосложение девушки различными средствами.

Использованные источники:

1. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов учебное пособие Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под ред. Л.С. Дворкина. – Краснодар: Феникс Неоглори, 2008. – 703 с.
2. Коррекция телосложения (массы тела) студентов медицинской группы средствами физической культуры: метод. указания / Е.И. Гончарова, И.Б. Бирюкова. - Ухта: УГТУ, 2012. - 18 с.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384 с.