

Физические упражнения и коррекция фигуры девушек

Демидюк Александра Ильинична

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Научный руководитель: Изосимов Александр Николаевич

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В статье поднимается вопрос физического развития молодежи и его влияние на коррекцию фигуры. Физические нагрузки представлены как основной фактор, способствующий улучшению фигуры. Рассматриваются различные способы коррекции фигуры у студенток и как это повлияло на их физическое воспитание.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, коррекция фигур, аэробика, спортивная деятельность, спорт, физические нагрузки, молодежь, студенты, девушки.

Physical exercises and figure correction of girls

Demidyuk Alexandra Ilyinichna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Scientific adviser: Izosimov Alexander Nikolaevich

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism.

Abstract

The article deals with the issue of the physical development of young people and its influence on body shaping. Physical activity is presented as the main factor contributing to the improvement of the figure. Various methods of body shaping for female students are considered and how it affected their physical education.

Keywords: physical education, physical development, body shaping, aerobics, sports activities, sports, physical activity, youth, students.

Здоровье - важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности и рабочей силы.

Сегодня, когда стандарты красоты усиленно пропагандируются в средствах массовой информации, девушки и женщины сталкиваются с необходимостью добиваться фигуры, соответствующей сложившимся в обществе идеалам. С экранов телевизоров нам часто рассказывают о том, что

люди с идеальной фигурой без проблем достигают своих целей, таких как успех у противоположного пола, продвижение на работе или хорошее здоровье. Поэтому у женщин возникает непреодолимое желание изменить себя, чтобы добиться успеха во всем. Однако одного желания недостаточно для того, чтобы оставаться в форме. Есть смысл заниматься спортом, тренироваться, избавляться от лишнего жира и добиваться идеального тела.

Целью данной статьи явилась проверка влияния физических упражнений на уровень физического развития и коррекцию фигуры студенток.

Прежде чем говорить о необходимости упражнений для коррекции фигуры, следует дать определение понятию "коррекция фигуры". Коррекция фигуры - это комплекс общеукрепляющих, оздоровительных и развивающих приемов, направленных на изменение пропорций тела и заключающихся в изменении количества жировых отложений, нарушающих общий вид тела. Однако важно понимать, что устранение избыточных жировых отложений в определенных зонах может быть весьма проблематичным. Это связано с тем, что в человеческом организме жировые клетки расходуются не по назначению, а по необходимости. Например, при сохранении детородной функции большее количество жира откладывается в области живота и бедер и расходуется при физических нагрузках в конце дня [1].

Как отмечают П.И. Головцев и В.И. Дубровский, в основе коррекции фигуры с помощью физических упражнений лежит их содержание. Содержание упражнения - это совокупность психологических, физиологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения [1].

Физическое движение - это двигательное действие (включая его совокупность), направленное на выполнение задач физического воспитания, сформированное и организованное по его законам.

Термин "физическое" отражает характер выполняемой работы (в отличие от умственного труда), которая проявляется внешне в виде движения тела человека и его частей в пространстве и времени.

Термин "упражнение" обозначает повторение направленного действия с целью воздействия на физические и психические характеристики человека и совершенствования способа выполнения этого действия.

Таким образом, физические упражнения рассматриваются, с одной стороны, как конкретный двигательный акт, а с другой - как процесс повторения.

Эффекты физических упражнений в основном определяются их содержанием. Содержание физических упражнений - это совокупность физиологических, психологических и биохимических процессов, происходящих в организме человека при выполнении определенного упражнения (например, физиологические изменения в организме, степень выраженности физических качеств).

Содержание физических упражнений определяет их оздоровительную ценность, воспитательную роль и влияние на личность. Физические упражнения вызывают адаптивную морфологическую и функциональную

перестройку организма, что отражается в улучшении показателей здоровья и часто оказывает терапевтический эффект.

Оздоровительное действие физических упражнений имеет особое значение при гипокинезии, гипотонии и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Влияние физических упражнений может существенно изменить телосложение. Выбор подходящего режима упражнений может привести к увеличению или уменьшению массы той или иной группы мышц.

Физические упражнения могут улучшить физическое развитие и физическую форму человека, а также повлиять на показатели здоровья. Например, при повышении выносливости воспитывается способность выполнять некоторую умеренную работу в течение длительного времени, а также за одно занятие можно улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2].

Содержание физических упражнений зависит от их оздоровительного воздействия на человека и личность в целом, и в большинстве случаев они оказывают положительное влияние на показатели здоровья. Поскольку содержание физических упражнений представлено широким спектром видов спортивной деятельности, каждому человеку необходимо выбрать подходящий для него подход к формированию тела. Тем, кто ранее не уделял достаточного времени целенаправленным занятиям спортом, следует обратить внимание на аэробику и шейпинг [2].

Аэробика - это метод коррекции фигуры женщин на уроках физкультуры. Термин "аэробика" был придуман Кеннетом Купером и в широком смысле включает в себя множество различных видов физической активности, направленных на улучшение здоровья человека. Он включает в себя плавание, ходьбу, бег, катание на лыжах, коньках и велосипеде, а также различные танцевальные и общеразвивающие движения, стимулирующие работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Аэробика не только развивает сердечно-легочную функцию, но и стимулирует выделение жиросжигающих ферментов, что очень важно для коррекции фигуры. Сегодня во многих программах на уроках аэробики используются танцевальные номера и музыка. Музыка стимулирует и вдохновляет на продуктивную тренировку и помогает следовать ритму упражнений. Танцуя с удовольствием и ритмично во время выполнения упражнений, требующих большой нагрузки на тело, трудно почувствовать, что прошло 15 минут или два часа [2].

Аэробные упражнения позволяют сжигать большое количество калорий, что может помочь вам сбросить вес и изменить форму тела. В основе аэробных упражнений лежат интенсивные, динамичные шаги, благодаря чему происходят положительные изменения в бедрах, ногах, нижней части туловища, спине, внутренней поверхности бедер, руках, мышцах живота и грудных мышцах. Помимо различных видов шагов, аэробика имеет и другие элементы. Танцевальная аэробика включает, например, отжимания на коленях, балансы (стоя на одной ноге), женские двойки, прыжки "кенгуру" (прыжки с подтягиванием обеих ног к груди) и прыжки "без ног" (прыжки с расставленными в стороны ногами). К аэробным упражнениям относятся,

например, отжимания в упоре лежа, махи ногами в упоре лежа, повороты "ноги вместе" (подъем обеих ног в упоре лежа), "конёк", прыжки на ногах и многие другие. Количество выполняемых упражнений зависит в первую очередь от физической подготовки и возрастной категории тренирующегося. Хотя существует множество видов аэробики (степ, аква, слайд, джамп, тай-боу, кибоу, сопротивление и трекинг), неоспоримым фактом является то, что любое аэробное упражнение, если оно выполняется в правильном количестве и в правильной манере, может принести пользу организму и скорректировать фигуру. Ниже приведены некоторые примеры аэробных упражнений, которые, как было доказано, приносят пользу организму [4].

Давайте рассмотрим "шейпинг" как метод коррекции фигуры. Само слово "шейпинг" происходит от английского слова "shaping", что означает "придавать форму". Шейпинг - это серия упражнений для коррекции и развития пропорций тела, осанки и пластики тела [2].

Основными целевыми группами программ шейпинга являются девушки и женщины в возрасте от 14 до 50 лет. Данный вид физической активности позволяет женщинам не только скорректировать параметры фигуры, но и устранить определенные проблемы, представленные нездоровьем и различными хроническими заболеваниями. Таким образом, шейпинг для женщин - это не только способ избавиться от лишнего веса, но и управлять своим здоровьем. Одной из важнейших особенностей тренировок по шейпингу является индивидуальный подход. Перед выполнением необходимых упражнений специалист тщательно изучит состояние вашего здоровья, фигуру и проблемные зоны, чтобы составить для вас наиболее эффективную и подходящую программу шейпинга. Упражнения состоят из разминки, растяжки и расслабления. Во время тренировки тренер должен проверять не только предложенные упражнения, но и такие важные показатели, как частота пульса и дыхания. В зависимости от этих показателей можно увеличить или уменьшить нагрузку, или прекратить выполнение упражнений [3].

Для коррекции фигуры женщин существует множество методик, от физически подготовленных до начинающих. Здесь рассмотрены наиболее доступные виды для всех женщин, желающих изменить пропорции своего тела и сбросить лишний вес. В заключение хотелось бы сказать, что коррекция фигуры возможна при большом желании и теоретической подготовке. Затем необходимо выбрать оптимальный метод коррекции в зависимости от вашего веса, состояния здоровья и возраста. Следует также помнить, что коррекция фигуры - это трудоемкий и сложный процесс. Поэтому, прежде чем приступить к коррекции фигуры, необходимо убедиться, что достаточно ресурсов для завершения работы [5].

Библиографический список

1. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физкультура и спорт, 1984.

2. Иванов А.В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Физическая культура как средство коррекции физического развития // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 96-97;
3. Менхин Ю. В. Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
4. Губанихина, Е. В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры// Молодой ученый. 2016. № 1 (105). С. 840-842. URL: <https://moluch.ru/archive/105/24292/> (дата обращения: 12.05.2023).
5. Королева, Л.Б. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой и шейпингом с женщинами среднего возраста 35-45 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Смоленск, 2004. 132 с.
6. Диско, Л.Г. Организационно-педагогические условия физического воспитания женщин, проживающих в северных регионах: на примере занятий фитнесом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Красноярск, 2009. 183 с.