

Коррекция физического развития

Кудренко Елизавета Сергеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В данной статье рассматривается коррекция физического развития. Уделяется внимание понятию коррекция, основам коррекции телосложения. Делается вывод о развитии коррекции физического развития.

Ключевые слова: спорт, осанка, здоровье.

Correction of physical development

Kudrenko Elizaveta Sergeevna

Sholom-Aleixem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleixem Priamursky State University

senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

This article discusses the correction of physical development. Attention is paid to the concept of correction, the basics of body type correction. A conclusion is made about the development of correction of physical development.

Keywords: sports, posture, health.

Актуальность исследования. Физическое развитие играет важную роль в здоровье и общем благополучии человека. Однако, бывают случаи, когда развитие может быть отклонено от нормы по различным причинам, таким как генетические аномалии, неблагоприятные внешние условия, недостаток питательных веществ и многие другие факторы что требует особых вмешательств и коррекционных методов. Понимание этих факторов является ключевым для разработки эффективных методов коррекции.

Цель нашего исследования – рассмотреть коррекцию физического развития, основы коррекции телосложения.

В работах В.К.Бальсевича, Ж.Н.Власова рассматривается роль физической культуры в формировании здорового образа жизни [1, 2].

И.А.Котешева в своем исследовании рассматривает лечение осанки, а также недопущения ей нарушения в виде профилактики [3]. П.И. Готовцев, В.И. Дубровский в своей работе исследуют самоконтроль учащихся при занятии физической культурой и спортом, особое внимание уделяется основам коррекции телосложения [4].

В само понятие коррекции входит оздоровительное, укрепляющее и развивающее воздействие специально подобранных систем физических упражнений, которые влияют на формирование опорно-двигательного аппарата, способствуя устранению функциональных недостатков и повышению уровня физической подготовленности. Коррекция физического развития (телосложения) устраняет отклонения в осанке, искривление позвоночника в разные стороны (кифоз, кифотическая деформация, сколиоз), нарушения в развитии формы грудной клетки (плоская, узкая, асимметричная), плоскостопие и другие дефекты. Для коррекции физического развития используются специальные корригирующие и развивающие упражнения. Гимнастика для укрепления мышц спины и передней поверхности тела (мышечные корсеты), дыхательная гимнастика - улучшение функции дыхания, плавание, физкультурно-спортивные игры, элементы различных видов спорта. Если у человека избыточный вес, гимнастика может помочь. Они стимулируют жировой обмен в области живота и бедер. Такие упражнения требуют чередования стояния, сидения и лежания. Циклические упражнения, выполняемые аэробно, наиболее эффективны для повышения жирового обмена.

Различные формы сердечно-сосудистой недостаточности обычно требуют постоянного врачебного наблюдения и проведения интенсивных физических упражнений, таких как ходьба, бег для укрепления здоровья, плавание и лыжи.

Коррекция двигательных навыков начинается с выявления конкретных недостатков. Специалисты по физиотерапии проводят целый ряд тестов, включая проверку скорости, силы, выносливости и координации, чтобы определить слабые стороны. Далее разрабатываются программы физических упражнений, направленные на улучшение данных двигательных навыков.

Важно заметить, что помимо физических упражнений для коррекции индивидуального физического развития и двигательных навыков, также крайне значимы правильное питание, регулярное обучение и работа, а также режим отдыха и сна.

Существует ряд комплексов общеразвивающих и коррекционных физических упражнений, которые используются для коррекции физического развития. Физические упражнения могут значительно влиять на форму тела, причем правильный выбор упражнений может как увеличить мышечную массу, так и снизить её в различных сценариях.

Определение индивидуального типа телосложения играет ключевую роль в разработке эффективных программ коррекции. Три основных типа (экторморф, мезоморф, эндоморф) требуют различных подходов к тренировкам и питанию. Методика коррекции должна учитывать особенности каждого типа

и строиться на основе научных данных о влиянии различных упражнений и диет. Немаловажную роль имеют и возрастные особенности физического развития. Изучение возрастных особенностей физического развития является ключевым аспектом коррекции. Необходимо учитывать, что уровень физической активности и тренировочные режимы должны соответствовать возрастным особенностям организма. Например, рост мужчин может продолжаться до 25 лет, в то время как у женщин этот процесс обычно завершается в 17-18 лет

Коррекция физического развития также связана с метаболическими и эндокринными аспектами. Отдельные случаи "поломок" в этих системах могут вызвать замедление процесса роста или другие нежелательные физиологические изменения. Это требует дополнительного изучения и индивидуального подхода к коррекции физического развития.

Коррекция физического развития является сложной и многогранной проблемой, требующей комплексного и научно обоснованного подхода. Исследования в этой области важны для создания индивидуально адаптированных программ физической активности, помогающих достичь оптимального здоровья и развития. В дальнейшем, широкий доступ к такой информации и методикам может значительно повлиять на общественное здоровье и благополучие.

Исследование и разработка современных методов коррекции физического развития представляют особую значимость для создания условий оптимального физического и психического развития человека. Понимание факторов, влияющих на развитие, и применение современных методов коррекции является ключевым в создании здорового общества.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 11.12.2023).
3. Котешева И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки: Высокоэффективная программа оздоровления: Рекомендации специалиста М.: Эксмо, 2002. – 208 с.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физкультура и спорт, 1984. 32 с.