

УДК 796.011

Этапы методики коррекции тела человека средствами физической культуры и спорта

И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, М.М. Рыбникова

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова,
Воронеж, Россия*

В статье рассматривается методика коррекции строения тела, которая включает в себя несколько этапов, являющиеся универсальными при многих заболеваниях. Методика коррекции тела с помощью физической культуры и спорта является эффективным инструментом для достижения и поддержания желаемой формы и профилактики заболеваний. Она позволяет улучшить общую физическую подготовку, укрепить мышцы, повысить гибкость и выносливость организма.

Ключевые слова: физическая активность, физические упражнения, здоровье, коррекция, средства физической культуры.

Steps of the human body correction method by means of physical education and sports

I.V. Grigoreva, E.G. Volkova, M.M. Rybnikova

*Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G.F. Morozov,
Voronezh, Russia*

The article discusses a method for correcting the body structure, which includes several stages that are universal for many diseases. The method of body correction through physical education and sports is an effective tool for achieving and maintaining the desired shape and preventing diseases. It allows you to improve overall physical fitness, strengthen muscles, increase flexibility and endurance of the body.

Keywords: physical activity, physical exercise, health, correction, means of physical education.

В современном обществе все большее внимание уделяется здоровому образу жизни и сохранению физической формы. Всё больше и больше людей задумываются о сохранении хорошего физического состояния своего тела на долгие годы, тем самым продлевая не только продолжительность своей жизни, но и оберегая себя от нежелательных и незапланированных визитов к врачам различных направленностей – эндокринологи, хирурги, окулисты [1].

Однако, не все люди обладают идеальным строением тела. Несмотря на всеобщую озабоченность здоровьем и внешним видом, общество имеет свойство ошибаться в вопросах, которые касаются непосредственно действий по коррекции. Для тех, кто желает изменить свою физическую форму, существуют специальные методики коррекции, основанные на применении физической культуры и спорта.

Опорно-двигательный аппарат является той системой, влияние тренировок на которую заметно невооружённым глазом, так как после тренировок наблюдаются увеличение массы и объёма скелетных мышц. Помимо этого, отмечаются гипертрофия мышц и связанное с этим улучшение кровоснабжения, положительные биохимические сдвиги, повышенная возбудимость и нестабильность нервно-мышечного аппарата.

Систематическое применение физических упражнений способствует росту мышечной массы, что сопровождается утолщением мышечных волокон. Под влиянием

тренировок также происходят изменения в мышечной химии, ядром которых является повышение способности к ресинтезу энергетических материалов и целостности метаболических процессов [2].

В мышцах возникает типичная рабочая гипертрофия (особенно при изометрической и статической силовой работе): увеличение количества миофибрилл (утолщение саркоплазмы и увеличение количества саркоплазматических миофибрилл и других структурных элементов). Это увеличивает мышечную массу и улучшает эластичность мышц. Во время тренировки также улучшается кровообращение в мышцах, интенсивнее удаляются конечные продукты метаболизма, способствующие утомлению, увеличивается количество капилляров и анестезия сосудов. Считается, что систематические тренировки приводят к повышению уровня гликогена в мышцах и более интенсивному и экономному использованию питательных веществ в мышцах.

Также в мышцах обнаруживается повышенный энергетический потенциал и повышенная активность ферментов: высокие концентрации гликогена, креатинфосфата, солей натрия (с низким содержанием калия), кальция, магния, железа, миозина, миоглобина и др. Улучшаются сокращения мышц и сократительные свойства мышц, увеличивается кислородная ёмкость мышц. Активируются различные ферменты (фосфоорилаза, гексокиназа и др.). Эти функциональные и биохимические изменения более выражены при динамической нагрузке. Работа тренируемых мышц сопровождается повышением физической работоспособности и максимальным потреблением кислорода за счёт усиления вентиляции лёгких, увеличения минутного объёма дыхания и увеличения удаления кислорода тканями [3].

Движение рефлекторно изменяет мышечный тонус, который поддерживается импульсами от коры головного мозга. Тонизирующее действие организма обусловлено прежде всего особыми рефлексом, связанными с изменением положения тела, отдельных его частей, особенно головы. Кроме того, некоторые специальные упражнения могут уменьшить рефлекторное повышение мышечного тонуса.

Характерна разница в работе самой мышцы. Исследования показывают, что электрическая активность мышц тренированных людей не возрастает так сильно, как у нетренированных, а носит кратковременный характер, сосредоточена в момент максимальной нагрузки и сводится к нулю во время фазы релаксации. И, напротив, наиболее неадекватные изменения в работе различных анализаторов при высоком возбуждении мышц и нервной системы особенно заметны у нетренированных людей.

Устройство связочного сустава усилено для поддержания и улучшения подвижности сустава.

Повышенная двигательная активность у детей и подростков приводит к изменениям в костной системе и более интенсивному росту организма. Под влиянием упражнений кости становятся крепче и устойчивее к нагрузкам и травмам. Физическая активность и спортивные тренировки, соответствующие возрасту детей и молодёжи, могут помочь устранить плохую осанку.

Скелетные мышцы влияют на течение обменных процессов и выполнение висцеральных функций. Дыхательные движения осуществляются грудными и диафрагмальными мышцами, которые способствуют нормальной деятельности органов брюшной полости, кровообращению и дыханию.

Наличие обширных знаний и умений в области физической культуры и спорта, является основой для достижения целей по исправлению множества современных проблем, среди которых широко распространены такие недуги как ожирение и сколиоз. В случае корректного исполнения назначенного комплекса физических упражнений, человек способен не только скорректировать своё физическое состояние до соответствующего нормам, но и достигнуть показателей, согласно которым можно судить об однозначной физической развитости тела человека. Разнообразность методов

коррекции строения тела средствами физической культуры и спорта предоставляет возможность формирования пропорционального, здорового и красивого тела человека.

Сколиоз, в первую очередь, связан с нарушением мышечного баланса. Нарушение функциональных способностей позвоночного столба, зачастую, связано со слабостью мышц, при ограничении движений, неправильной рабочей позе и прочими факторами. В результате осанка нарушается в связи с увеличением или уменьшением межпозвоночных хрящей. Лечебная физическая культура оказывает благотворное влияние на профилактику и предупреждение сколиоза и дальнейших осложнений с позвоночником. Для этого необходимы ежедневные занятия физкультурой. Следует исключить упражнения с тяжестями, исходным положением для которых является положение «стоя». Однако, стоит заметить, что те же упражнения с тяжестями, среди которых набивные мячи, гантели, нужно выполнять лежа, так как в этом случае нагрузка на позвоночный столб минимизируется.

Вся активность при проблемах с опорно-двигательным аппаратом, а особенно с позвоночным столбом, должна иметь характер спортивной игры (или включать элементы спортивной игры). Это могут быть ходьба, езда на велосипеде, дыхательные, общеразвивающие упражнения. Большую часть стоит отвести занятиям плаванием, так как группы мышц, которые задействуются при активной работе тела в воде, позволяют укреплять тонус мышц спины, оказывают поддерживающее влияние на позвоночник, а также положительно сказываются на дыхательной системе.

В комплекс лечебной физической культуры при сколиозе рекомендуется включать лечебную гимнастику, упражнения в воде, массаж.

Методики лечебной физической культуры при сколиозе определяются стадией заболевания.

Сколиоз при выполнении физических упражнений корректируется путём изменения плечевых и тазовых положений, а также туловища в целом.

Одно из средств ЛФК при сколиозе – плавание в стиле «Брасс».

Для профилактики сколиоза основным правилом является соблюдение правильной осанки. При длительном времени сидения необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- перерыв каждые 20 минут;
- как можно чаще вставать, причем минимальное время, на которое нужно встать – 15 секунд;
- сидеть «правильно»: на краю стула, ноги согнуты в коленях под прямым углом, положить руки на подлокотники (для дополнительного снятия нагрузки на позвоночник).

Методика коррекции строения тела включает в себя несколько этапов, которые являются универсальными при всех заболеваниях, однако подход к их выполнению может отличаться. Способ выполнения этапов методики коррекции тела зависит от характера необходимой коррекции, а так же от индивидуальных непереносимостей и диагнозов.

Методика коррекции тела включает в себя следующие этапы:

1. Диагностика и анализ.

В начале методики проводится диагностика состояния тела и анализ причин и факторов, влияющих на его форму и состояние. На этом этапе могут использоваться различные методы исследования, такие как антропометрия, биоимпедансный анализ, измерение объемов и прочие.

2. Постановка цели.

На этом этапе определяются основные цели и задачи коррекции тела. Это может быть, например, снижение веса, улучшение физической формы, укрепление определенных групп мышц и т. д. Цели должны быть конкретными и измеримыми, не вредить текущему состоянию тела человека.

3. Разработка плана коррекции.

На основе поставленных целей разрабатывается план действий, который будет включать в себя комплекс упражнений, диету и другие мероприятия, необходимые для достижения желаемых результатов. План должен быть реалистичным, учитывая индивидуальные особенности и возможности каждого человека.

4. Реализация плана.

На этом этапе начинается активная работа по коррекции тела, которая может включать в себя регулярные тренировки и соблюдение диеты, соответствующей необходимым нормам. Реализация плана требует дисциплины, усилий и постоянства.

5. Контроль и коррекция.

Во время применения методики необходимо проводить регулярный контроль достижения поставленных целей и вносить коррективы в план, если это необходимо. Контроль может включать в себя измерение веса и объемов тела, анализ физических показателей, оценку эффективности проводимых мероприятий и т. д.

6. Заключительная оценка и поддержка достигнутых результатов.

После завершения методики проводится финальная оценка достигнутых результатов и планируются дальнейшие действия для поддержания достигнутой физической формы и предотвращения обратного возврата.

Важно помнить, что методика коррекции тела должна быть индивидуализирована для каждого человека, учитывая его особенности, состояние здоровья и цели коррекции. Также следует обратить внимание на правила безопасности и консультироваться с профессионалами в области физической активности и питания. Консультация со стороны специалистов не только поможет не совершить грубые ошибки в ходе коррекции тела, но и действительно увидеть результат.

Физическая культура – это совокупность физических упражнений, которые способствуют укреплению и развитию органов и систем организма, а также формированию и коррекции фигуры.

Средства коррекции тела физической культурой включают в себя:

1. Кардио-тренировки.

Бег, плавание, велосипед, ходьба быстрым шагом и другие активные упражнения, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и сжигание калорий.

2. Силовые тренировки.

Подъемы тяжестей, упражнения с использованием гантелей, тренажеров или собственного веса тела, нацеленные на укрепление мышц и улучшение общего тонуса тела.

3. Гибкость и растяжка.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и эластичности мышц, такие как йога, пилатес, растяжка.

4. Функциональные тренировки.

Комбинированные упражнения, которые улучшают силу, гибкость, равновесие и координацию, например, функциональный тренинг или кроссфит.

5. Занятия на тренажерах.

Использование различных специализированных тренажеров, таких как степпер, эллиптический тренажер, станки для пресса и т. д., способствующих целенаправленной работе над отдельными группами мышц.

6. Групповые занятия.

Аэробика, фитнес, зумба и другие виды групповых тренировок, которые позволяют активно двигаться, сжигать калории и одновременно общаться с другими людьми [4].

Важно отметить, что для достижения результатов в коррекции тела необходимо систематически и регулярно заниматься физическими упражнениями, сочетать разные

виды тренировок и подбирать индивидуальную программу, учитывающую особенности организма и желаемые результаты. Помимо физической активности, необходимо также обратить внимание на правильное питание и образ жизни. Каждый вид физической активности предполагает за собой и соответствующую диету, которая способствует улучшению пищеварения в период коррекции тела.

Помимо позитивного влияния на тело человека, спорт может оказывать и негативное, но это чаще всего происходит при нерациональном распределении физических нагрузок, или же при присутствии патологий, которые игнорируются человеком, выполняющим упражнения не по определённой для него норме в рамках состояния здоровья.

Тем не менее, минимум физических упражнений в день должен представлять собой не менее чем один цикл упражнений для головы, шеи, плеч, предплечий, кистей рук, груди, позвоночника, пояса, ног и стоп.

Для людей, имеющих ограничения по состоянию здоровья, составляется особая программа для выполнения упражнений, а также применяется ЛФК (лечебная физическая культура), позволяющая как вылечить лёгкие недуги путём регулярного выполнения упражнений, так и поддерживать тело в форме, не давая мышцам терять эластичность и упругость, необходимую для нормального осуществления движений.

Таким образом, методика коррекции тела с помощью физической культуры и спорта является эффективным инструментом для достижения и поддержания желаемой формы и профилактики заболеваний. Она позволяет улучшить общую физическую подготовку, укрепить мышцы, повысить гибкость и выносливость организма. Благодаря многообразию видов спорта и физических упражнений каждый может выбрать подходящий для себя вариант тренировок и занятий, а результаты будут видны уже через некоторое время.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е.Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е.Г. Волкова, Д.С. Григорьев, И.В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – Т. 12. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Волкова Е.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е.Г. Волкова, И.В. Григорьева, Е.Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – Т. 14. – № 1 (32). – С. 65-67.
3. Гетт Е.А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е.А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 10. – С. 127-128.
4. Ерёмич Н.А. Кластеризация показателей управления движением у высококвалифицированных спортсменов / Н.А. Ерёмич, М.П. Шестаков // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 83-89.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Григорьева Ия Викторовна, доцент, Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.

Волкова Елена Григорьевна, старший преподаватель, Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.

Рыбникова Мария Михайловна, ассистент, Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.